

ACHTSAMES GONGSPIEL

*„Wer den Gong spielt,
spielt das Universum.“*

Yogi Bhajan



So sehr ich kraftvolles Gongspiel liebe, dabei fliegen und unbändige Freiheit empfinden kann und so sehr mich der Gong als schamanisches Instrument regelrecht magisch anzieht - so sehr habe ich auch Respekt vor seiner Macht. Und umso mehr freute ich mich, Anfang des Jahres 2014 an dem Workshop: „Gong-Entspannung spielen lernen“ teilzunehmen.

Der Workshop wurde von Ada Devinderjit Kaur geleitet, die ich für ihre intensiven und zugleich achtsamen Gongmeditationen schätze. Der Schwerpunkt des Workshops lag darin, den Unterschied zwischen einer Gongmeditation und einer Gongentspannung zu erfahren. Und sich vor allem der Verantwortung bewusst zu werden, die das Gongspiel mit sich führt und sich angemessen darauf vorzubereiten und einzustimmen.

Die Teilnehmer einer Gong-Erfahrung öffnen sich ja völlig einem transformierenden Prozess, durch den sie in höchster Achtsamkeit geführt werden müssen, um sicher auf der „anderen Seite“ der Heilung zu landen.

Die Teilnehmer des Workshops hatten unterschiedlichste Hintergründe: Yoga, Klangschalenthherapie, Entspannungstraining etc. Ada hat uns alle wirklich gut abgeholt und eindrucksvoll an den Gong herangeführt. Neben theoretischen Grundlagen (Klang, Stile, Manufaktur, Handhaltung, Schlagrichtungen etc), gab es verschiedene praktische Einheiten in Kleingruppen, in denen wir über das direkte Erleben viel lernen konnten. Für mich persönlich war es tatsächlich ein spürbarer Übergang von einer unbewussten in eine bewusste Inkompetenz. Und dann weiter zu einem achtsamen Herantasten in eine angemessene Gong-Praxis für Entspannungen im Unterricht.

Das Gongspiel per se mag leicht und einladend wirken. Doch um transzendierende Prozesse und Trancen damit zu begleiten, erfordert es eine profunde Ausbildung, sehr viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen, aber allem voran sehr viel Disziplin und Integrität. Das sind Eigenschaften, die Ada authentisch verkörpert.

In den Wochen nach dem Workshop habe ich zunächst für mich alleine geübt und festgestellt, dass sich mein Gemütszustand in meinem Gongspiel widerspiegelt. Ich bin mir sicher, dass ich diese Wahrnehmung ohne das Wissen und die Werkzeuge durch Ada's Workshop nicht gehabt hätte.

Zuletzt bin ich dazu übergegangen, kleine Gongeinheiten in den Yogaunterricht zu integrieren (besonders bei Kriyas mit dem Hinweis darauf, dass Yogi Bhajan zu einer bestimmten Übung den Gong spielte). Mein erlerntes Wissen aus dem Workshop sowie regelmäßige Übung und das „immer feiner Werden“ ist dabei unerlässlich.

Ada bietet einmal monatlich eine Gongmeditation im Yogazentrum Hoheluft an. Auf dem diesjährigen Europäischen Yogafestival hat Ada u.a. die Leitung der großen abschließenden Gongmeditation am Peace Prayer Day mit einem Dutzend Gongspielern von ihrem Lehrer Meister Nanak Dev Singh übertragen bekommen und souverän gemeistert.

Der Workshop: „Gong-Entspannung spielen lernen“ wird am 11. April 2015 bereits zum dritten Mal im Anand Yogazentrum stattfinden. Ich kann diesen Workshop jedem empfehlen, der sich zum Gong hingezogen fühlt, erste Erfahrungen sammeln oder kanalisieren möchte, sich jedoch noch nicht für die Gongausbildung entscheiden konnte.

Von Angela Simrat Kaur

Nächster Termin: 11.04.2015, 09:30-16:15 Uhr, Workshop: „Gong-Entspannung spielen lernen“
Abendveranstaltung: 19:00-21:20, Gongmeditation (ergänzend zum Workshop oder separat/ohne Anmeldung)
im Anand Yogazentrum, Gertigstraße 20, 22303 Hamburg-Winterhude, www.das-anand.de