

Der Gong gilt traditionell als ein kraftvolles Hilfsmittel für die Meditation: Wo so viel Klang ist, wo man in so komplexen Schwingungen und Tönen badet, kann der eigene Fokus fast nirgends anders sein als im Hier und Jetzt. Wir haben es ausprobiert ...

TEXT: STEPHANIE SCHAUBURG FOTO: THE FEUERLE COLLECTION

„Lass dich vom Gong mitnehmen auf eine Reise ins Universum deiner selbst ... Lass deine gewohnten Filter und Kategorien weg ... Öffne dich für die Erfahrung ...“ Wir liegen auf Matten in einem weiten Halbkreis um den Gong. Beginnt sie jetzt, diese Reise? Oder hat sie längst begonnen, noch bevor der erste Ton erklingt – schon in dem Moment, als wir in diesen Raum kamen? Die Feuerle Collection in Berlin wirkt selbst wie ein geheimnisvolles, unerforschtes Universum: ein privates Museum in einem ehemaligen Fernmeldebunker am Halleschen Ufer. Abgeschildert hinter seinen meterdicken Betonmauern zeigt es in riesigen unterirdischen Hallen unter anderem eine umfangreiche Sammlung an berückend schönen Skulpturen aus der Khmer-Zeit. Die Buddhas, Göttinnen und Meditierenden sind so kunstvoll beleuchtet, dass das wenige Licht allein aus ihren lächelnden Gesichtern und harmonisch proportionierten Körpern zu kommen scheint. Kein Blick, kein Sonnenstrahl, kein Ton der Stadt dringt bis hierhin vor. Das leise Brummen der Klimaanlage setzt einen warmen Grundton in nahezu absoluter Stille. Es fühlt sich an, als sei man im Inneren eines Schreins. Eigentlich also der perfekte Ort für eine Klangmeditation. Wir liegen und lauschen.

Und dann beginnt der Gong zu schwingen. Er sendet seine Schallwellen aus, bewegt sie allmählich tiefer in die Stille und den Raum hinein, vorsichtig erst, dann immer bestimmter. Er brummt und wummert, singt und donnert, schwillt an und wieder ab, in Wellen, die durch den Körper hindurch zu fließen scheinen und die mich zugleich aufheben und mit sich fort nehmen. Ich spüre sie tatsächlich physisch, diese Wellen. Mal mehr im Bauch,

mal eher im Kopf. Sie vibrieren spürbar am Zwerchfell, im Schädel, aber vielleicht sogar im Rückenmark. So genau kann ich es gar nicht sagen. Es spielt auch keine Rolle. Ich tauche ein in dieses Erlebnis wie man in ein Meer eintaucht. „Eintauchen“, „Gong-Bad“, „Schallwelle“ – mir wird klar: Die Wassermetaphorik beim Thema Klang ist mehr als ein Bild. Da sind tatsächlich Wellen, wenn auch nicht aus Wasser. Ich tauche wirklich ein, tauche ab, schwimme im Klang und sinke immer tiefer, immer weiter weg von dem, was ich als Alltagsrealität kenne. Und genau wie im Meer verschwimmt auch hier die gewohnte Welt zu unbestimmten Lichtreflexen an der Wasseroberfläche des Bewusstseins. Ich schenke ihnen immer weniger Beachtung, je länger die Erfahrung andauert. Der meditative Zustand ist hier nichts, was ich mehr oder minder mühsam herbeiführen muss. Er ist einfach da. So wie der Klang da ist.

Gleichzeitig hat dieser komplexe, unvorhersehbare Klang etwas sehr Körperliches. Er greift nach mir, streichelt mich und schüttelt mich, zieht mich mit und stößt mich auch immer wieder von sich. Dieses Ausgesetztsein hat auch etwas Erschreckendes. In einem Moment wird es zu viel, ich muss meine Augen öffnen, um mich irgendwo festzuhalten. Hinter mir im Dunkel stehen die leuchtenden Statuen wie freundliche Hüter. Sie lächeln und scheinen selbst ein bisschen mitzuschwingen. Stabil und zugleich durchlässig. *Sthira Sukham*. Beruhigt schließe ich wieder die Augen und lasse mich weiter durch die Wellen tragen.

Irgendwann, sehr allmählich, verklingen die letzten Töne und der letzte Nach-

hall verebbt in der Tiefe des Raums. Ich möchte am liebsten noch lange sitzen und weiter meditieren. Sehr langsam nur bin ich bereit, meine Augen zu öffnen und noch ein bisschen zwischen den Statuen umherzugehen. Allzu schnell leert sich der Raum und auch ich werde freundlich zum Abschiednehmen aufgefordert. Die nächste Gruppe wartet wohl schon. Blinzeln, benommen und zugleich innerlich ganz klar tauche ich wieder auf: Als ich durch die schwere Eisentür ans Tageslicht komme, ist mir fast, als müsste ich eine Taucherbrille abstreifen und erst mal tief durchatmen, um diesen grauen Berliner Samstagnachmittag wieder in mich aufzunehmen. Aber der Gong schwingt noch lange in mir nach ...

Das 75-minütige Gong-Bath in der **Feuerle Collection** findet an jedem ersten Samstag im Monat statt. Als Gong-Master fungierte die Yogalehrerin **Nora Schirmeier**. Tickets bitte vorab online oder telefonisch buchen (30 Euro inkl. Besuch der Sammlung). thefeuerlecollection.org



Gong-Meditationen gibt es natürlich auch in vielen Yogastudios und buddhistischen Zentren. YJ-Redakteurin **STEPHANIE SCHAUBURG** wird sicher bald wieder eine besuchen.

TAUCHGANG MIT **GONG**

