

AUSPROBIERT

Eigentlich ist Heavy Metal nicht so ganz mein Ding. Trotzdem habe ich mir für heute Nacht einiges vorgenommen. Ausgerüstet wie ein waschechter Wacken-Jünger liege ich warm eingekuschelt auf meiner Luftmatratze. Ganz oben auf der Galerie in einem zweigeschossigen Künstleratelier über den Dächern von Berlin. Vom Mauerpark, einem der Hauptstadt-Party-Hotspots, wummern die Bässe der Fête de la Musique herüber.

Langsam übertönt – zunächst kaum hörbar – ein anderes Wummern die laute Outdoor-Party und lässt sie in meiner Wahrnehmung verstummen. Ich blinzele schräg nach unten. Unterhalb meines Logenplatzes bringen die beiden Gongspieler Kay Karl und Tomas Adel fünf riesige, schwebend aufgehängte Gongs mit ihren filzumantelten Schlägeln zum Schwingen. Im Kerzenschein glänzend erfüllen die Gongs das riesige Loft nach und nach mit ihren Schwingungen. Die Töne und Frequenzen schwellen an und ab, überlagern sich und vermischen sich zu einem einzigartigen Sound, der direkt aus einem anderen Universum zu kommen scheint.

Ich lege mich auf den Rücken, schließe beruhigt die Augen und lasse mich in diesen überirdisch schönen Klangteppich fallen. Ohne jede Eile oder Erwartung. Mir bleibt die ganze Nacht für diese meditative Reise durch Raum, Zeit und Klang. Denn in dieser All Night Gong Puja zur Sommersonnenwende werden die Gongs sieben-einhalb Stunden lang gespielt. Ohne Pause.

Eingelullt lasse ich mich von den Tönen entführen, spüre ihre unterschiedlichen Vibrationen in meinem Körper und bin erstaunt, was ich alles in ihnen höre. Das gleichmäßige

Wer braucht schon Sex, Drugs and Rock 'n' Roll, wenn man eine Horde Hummeln, eine meditationsresistente Luftmatratze und das allerschönste Schlaflied haben kann?

*YOGA DEUTSCHLAND-Chefredakteurin **Michaela Rose** machte sich bei der ersten Berliner All Night Gong Puja auf eine klangvolle Reise*

VOLLE DRÖHNUNG

ODER: WARUM IN DER NICHT AUF LUFTMATRATZEN MEDITIEREN



Kay Karl schwört auf die subtilen und heilsamen Effekte der Gong-Vibrationen

KAY KARL UND TOMAS ADEL

Natuerlich sind die kostbaren Instrumente der zertifizierten Gong-Master und Gong Sound Healing Worker nicht einfach nur "schweres Metall" sondern von Hand geschmiedete Kunstwerke aus Neusilberblech. Damit veranstalten die beiden Berliner europaweit Gong-Klangbaeder - auch in Verbindung mit einer Lomi-Massage.

Die nächsten All Night Gong Pujas finden am 20.09., 25.10. und 20.12. in Berlin statt. Mehr Infos unter www.kaykarl.de.



„Ich brauche fünf Minuten für zehn Meter. Oder zehn Minuten für fünf Meter. Zeit spielt keine Rolle.“

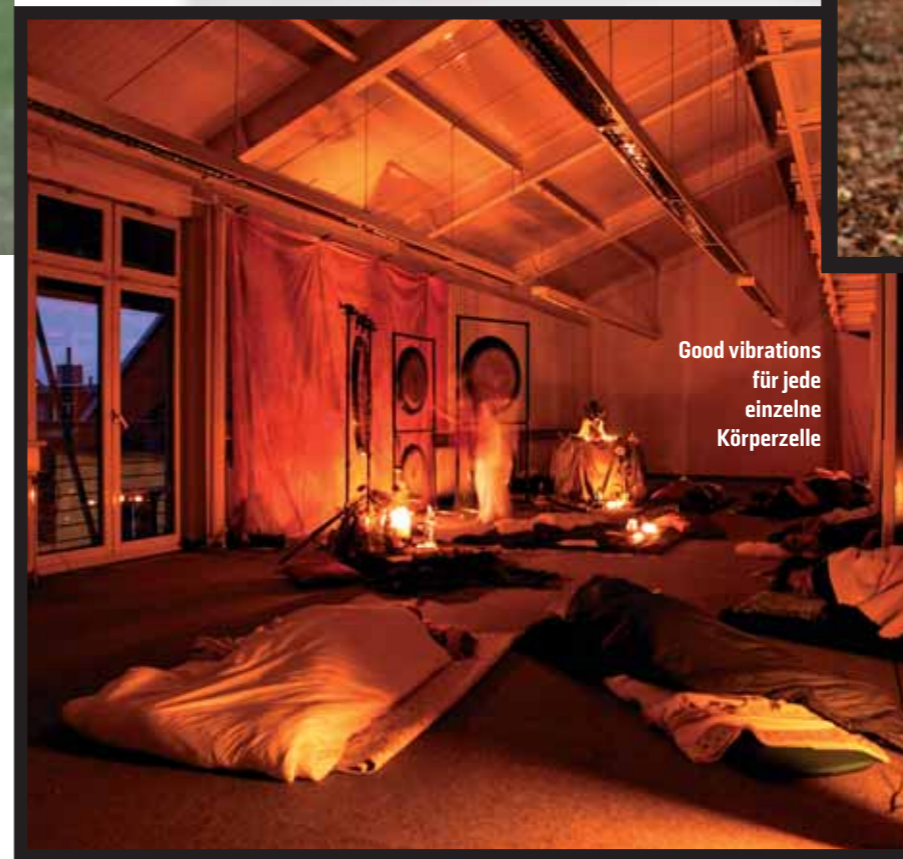
Pendeln einer alten Standuhr. Das tiefe Brummen mehrerer Kirchenglocken, von der jede ihren eigenen Rhythmus hat, die aber zusammen ein harmonisches Ganzes ergeben. Ein exaktes Klavier-Metronom in slow motion. Den quietschenden Gesang von Walen. Das sonore Summen von fünf übergroßen Hummeln. Eine verzerrte menschliche Stimme, die scheinbar aus dem Jenseits zu mir spricht.

Erschreckt reiße ich die Augen auf. Ich bin eingeschlafen. Direkt nach Beginn der Zeremonie. Dabei hatte ich mir fest vorgenommen, so wenig wie möglich zu schlafen in dieser kürzesten Nacht des Jahres. Ich setze mich in einen Meditations-sitz - so kann ich unmöglich einschlafen. Blöde

Idee: Die Luftmatratze macht aus dem üblicherweise entspannten Sitzen einen anstrengenden Balanceakt. Die alten Inder wussten schon, warum sie nie auf Luftmatratzen meditiert haben.

Kurze Zeit später liege ich erneut halb schlafend, halb wachend und völlig grübelfrei in der luftgefüllten Horizontalen. Erfreue mich an meiner ungewohnten Schlaf- und Gedankenlosigkeit. Dämmere weg, registriere im Halbschlaf wie erst Tomas mit Räucherwerk und dann Kay mit einem kleinen Gong um mich herum schleichen und mich mit Duft und Extra-Hummeln umsorgen. Mitten in der Nacht werde ich unruhig und stehe leise auf. Alle anderen Klangreisenden liegen eine Etage tiefer im Halbkreis rund um die Gongs - ich fühlte mich als Einzige oben an diesem luftigen Ort wohler. Und habe die Galerie deshalb jetzt für mich alleine. Hindernisfreie Gehmeditation in der Dunkelheit. Ganz langsam setze ich einen Fuß vor den anderen, versuche meinen traumwandelnden Körper in Einklang mit den Gongs zu bringen und brauche fünf Minuten für zehn Meter. Oder zehn Minuten für fünf Meter. Zeit spielt ➡➡➡

Autorenfoto: Anja Schnabel, alle anderen: Tomas Adel



Good vibrations für jede einzelne Körperzelle

keine Rolle. Unten beginnt Kay leise ein Mantra zu singen: „Om asato ma sat gamaya...“ So unglaublich schön. Wie das liebevolle Schlaflied einer Mutter. Sie singt meine Unruhe weg, ich lege mich hin und schlafe sofort ein. Erst im Morgengrauen wache ich wieder auf - mit dem letzten Gongschlag, der sich langsam ausklingend von uns verabschiedet. Ich lausche. Und höre nach dieser klangvollen Nacht: nichts. Stille breitet sich aus. Erst rund um mich herum, dann in mir. Ein gefühltes inneres Lächeln erfüllt mich mit Schwingungen, die mich noch lange weiter begleiten werden. Volle Dröhnung Heavy Metal. ✨



MICHAELA ROSE

Noch bedröhnt aber mit Hummeln im Hintern machte sich unsere Chefredakteurin direkt nach der Gong Puja an diesen Text. In der Stille des frühen Sonntagmorgens war ihr dabei selbst das Klappern der Tastatur zu laut.