

# EL PODER SANADOR DEL GONG

*“El instrumento más sublime de un yogui es el Gong”*



Vikrampal Singh  
[www.vikreative.es](http://www.vikreative.es)

Uno de los tres pilares del Kundalini yoga es el sonido. Lo usamos para conectarnos con lo que es superior a nosotros. Para mi es como una moneda. Por un lado, la voz, la música, el canto de mantras, por el otro, la vibración del Gong. La voz y la música forman la base de todas las prácticas religiosas y espirituales. ¿Recuerdas esta cita del Evangelio de San Juan?: “En el principio era la Palabra. La palabra estaba con Dios. Y la Palabra era Dios.”

El Yoga es esencialmente una práctica arraigada en la tecnología del sonido. Las primeras prácticas de yoga que se describen en los textos antiguos no son acerca de las posturas, la respiración, o la meditación son sobre los mantras y el sonido.

## ¿Qué es el Gong?

El Gong es el instrumento más antiguo del Sudeste Asiático, aparece en Birmania, China, Java, aunque su origen es desconocido. Surge en la Edad de Bronce cuando las primeras aleaciones de cobre y estaño crearon discos metálicos. Al percutir sobre estos discos se creaba una resonancia nunca oída hasta el momento. Se utilizaban en ritos funerarios y como herramienta para alcanzar altos estados de meditación y conciencia. La primera vez que se han mencionado fue al principio del siglo VI en China, donde apareció en Hsi Yu, una región situada entre el Tíbet y Birmania.

Físicamente el Gong es un instrumento musical. Si se observa detenidamente vemos una hoja de metal que se ha golpeado y en la que se han quedado las marcas del martillo en distintas zonas. El Gong es redondo con la superficie plana y redondeado en la circunferencia externa. El centro del Gong es o bien plano, en cuyo caso se le llama TAM TAM, o se eleva en una pequeña cúpula, en cuyo caso se denomina Gong Balines. Energéticamente es una herramienta de sanación para el sistema nervioso con el que se pueden crear mezclas alquímicas capaces de abrir la conexión y desarrollar al Ser Interno.

## ¿Qué hace el Gong?

El Gong nos lleva rápida y eficazmente a un espacio pleno de calma mental. Desde ese lugar de quietud interior, de “punto cero” o “Sunie”, podemos encontrar nuestro centro para expresarnos tal y como somos y ser felices.

Yogi Bhajan pidió que en cada centro de yoga, que en cada ashram hubiese un Gong y se tocara con regularidad. Dijo que el Gong es de gran ayuda para reparar los estragos causados por las drogas en el sistema nervioso.

El sonido del Gong crea una relajación profunda, liberándonos del torrente de pensamientos y estimulando el sistema glandular a un nivel más alto de funcionamiento. Por lo tanto, el Gong es el instrumento del yogui para la creación de un estado de meditación espontánea y terapéutica que facilita el movimiento de prana (energía vital) a través del cuerpo que sólo requiere que el alumno se deje ir y que permita que el Gong haga su trabajo. Con ello, se puede conseguir la sanación y el despertar de la conciencia que facilitará la transformación. La experiencia es como estar envuelto en una crisálida, pudiendo llegar a sentir como te fundes dentro de campo de sonido (desmaterialización consciente).

### Usando el Gong en las Clases de Yoga:

El uso del Gong en el yoga y la meditación se inició hace mucho tiempo en el norte de la India, donde se tocó por los maestros de Kundalini Yoga para despertar las facultades intuitivas y crear un estado trascendente del Ser. Si bien en occidente el Gong sigue íntimamente asociado con Kundalini Yoga, es esencialmente el instrumento de Naad Yoga, el yoga del sonido que subyace en todas las prácticas y tradiciones de yoga. El Gong es verdaderamente el instrumento del Yogui.

Yogi Bhajan aprendió el arte del Gong de manos de Sant Hazara Singh. Llegó a dominar el arte del Gong y la corriente de sonido. Transmitió este conocimiento secreto y sagrado a todos los que querían respetar la disciplina sin importar su origen o condición.

Durante una clase de Kundalini Yoga el Gong se puede tocar en la realización de pranayamas, kriyas,



## Citas de Yogi Bhajan sobre el Gong:

*“Si meditas en el sonido primordial, verás lo no visto, escucharás lo no escuchado, y sentirás lo que nunca sentiste”.*

*“El Gong es el primer y último instrumento para la mente humana, solo hay una cosa que puede reemplazar y dirigir la mente humana, el sonido del Gong. Es el primer sonido del universo, el sonido que creó el universo. El sonido creativo primordial. Para la mente, el sonido del Gong es padre y madre dando concepción. La mente no tiene poder para resistir un Gong que es bien tocado”.*

*“El Gong es muy simple. Se trata de un sistema intervibracional. Es el sonido de la creatividad misma. Quien toca el Gong toca el universo”.*

Yogi Bhajan

relajación o meditación. El uso más común del Gong es durante la relajación. También podemos tocar el Gong para mejorar o guiar una meditación. En algunos Kriyas el sonido del Gong puede ser muy eficaz cuando se toca mientras se realiza una ásana o se canta un mantra.

El sonido del Gong en sí es un poderoso estimulante para el sistema parasimpático que se convierte en dominante durante un estado de relajación profunda, sobre todo cuando los ojos están cerrados llevando al alumno a permanecer relajado y consciente durante la relajación por lo que la mente y las emociones logran un estado de claridad.

Al tocarlo en las clases de Kundalini yoga, el Gong produce la apertura del flujo de la energía para crear un estado cuerpo-mente receptivo para la relajación profunda y la meditación. En este estado, el Gong se toca para limpiar el subconsciente y llevar al practicante a un estado trascendente donde se puede despertar la conciencia. Es la unión perfecta de la conciencia y del sonido.

### Beneficios del uso del Gong en una clase de Kundalini Yoga:

El Gong impacta en el cuerpo y sus meridianos. Libera bloqueos, reduce la tensión y estimula la circulación. El resultado de esto es una reorganización de la energía emocional y de los sentimientos que están atados en la estructura de nuestro cuerpo. Con la entrega de la mente al sonido del Gong, el alumno entra en un estado trascendental de sunie, donde se puede acceder a la verdad interior. Las visiones surgen espontáneamente.

En función del kriya o la meditación realizados, los beneficios que se pueden alcanzar son: liberar pensamientos y sentimientos que te tienen bloqueado; reducir el estrés y las tensiones; equilibrar la mente y las emociones; estimular el sistema glandular; regenerar el sistema nervioso; limpiar, armonizar y sanar en todos los niveles; y conectarte con la verdadera esencia.

¡Lleva la magia del Gong a tu centro de yoga!

### Para saber más...

- “Magnum Opus del Gong” – Don Conreaux

- “The Art of the Gong” - Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

- “Gong Yoga” - Mehtab Benton