

## **George Pennington:**

### **Die Tafeln von Chartres**

Der Franzose Pierre Derlon war der erste, dem die Stammesväter der Zigeuner erlaubten, über die Tafeln von Chartres zu schreiben. Sein Buch "Die Gärten der Einweihung" ist der erste schriftliche Hinweis in moderner Zeit auf diese vergessene Form der Meditation. Als ich mir in den späten siebziger Jahren meine ersten Tafeln bastelte, wußte ich noch nicht, daß ich durch sie endlich meinen eigenen Zugang zur Meditation finden würde. Es war ein Experiment, das sich nach und nach als unerschöpfliche Fundgrube erwies. Seither gebe ich in Büchern, Artikeln und Seminaren meine Erfahrungen mit den Tafeln von Chartres weiter. Ich habe stets versucht, das in einer respektvollen und verantwortlichen Weise zu tun, die der Sache gerecht wird und auch dem Respekt Rechnung trägt, den die ursprünglichen Bewahrer dieser Tradition, die Zigeuner, den Tafeln entgegenbringen.

Die Tafeln von Chartres sind eng mit den Gralslegenden verknüpft. Der Überlieferung nach gab es drei Gralstafeln: eine rechteckige, an der Jesus mit seinen Jüngern das Abendmahl feierte, eine quadratische, eingerichtet von Josef von Arimathäa, der den Auftrag dazu in einer Vision von Jesus erhalten haben soll, und eine runde, die König Uter-Pedragon auf Betreiben Merlins errichtete. Um sie sammelte sein Sohn Artus die "Ritter der Runden Tafel", die sich auf die Suche nach den inzwischen verschollenen Gral machten.

#### VERBORGEN IM BAUPLAN DER KATHEDRALEN

In der Architektur der Kathedrale von Chartres, von der die Tafeln ihren Namen haben, finden sich die Gralstafeln im Grundriss des Hauptschiffes wieder. Ein Rechteck mit dem Seitenverhältnis 2:1 bildet die Apsis, die als Ort des eigentlichen Mysteriums bis zum 18. Jahrhundert durch ein großes Metallgitter von übrigen Kirchenraum getrennt war. Dann folgt flächengleich ein auf der Spitze stehendes Quadrat, an das sich die runde Tafel (wieder flächengleich) anschließt, die genau mit dem Portal den Kirchenraum abschließt.

Die runde Tafel ist in der Kathedrale von Chartres (verkleinert) als begehbare Labyrinth farbig in den Boden des Hauptschiffes eingelegt. Mehreren Quellen zufolge soll sich in seiner Mitte eine Metallplatte mit einer Darstellung des Theseus, des Ariadnefadens und des Minotaurus befunden haben. Eine derart heidnische Symbolik an solchem Ort scheint nur auf den ersten Blick abwegig. Wer mit dem Gebrauch der Tafeln von Chartres vertraut ist, hat keine Schwierigkeiten, die dargestellte Minotauromachie richtig zu verstehen: Sie stellt den siegreichen Kampf des Menschen gegen seine niedere Natur dar und ist somit ein sehr treffendes Symbol dessen, was der Betrachter der Tafeln während seiner Meditation erlebt. Der Faden der Ariadne, der die siegreiche Heimkehr ermöglicht, ist in diesem Falle der während der Meditation von allen Anfechtungen unbeirrt auf den Tafeln ruhende Blick.

Es ist eine Ironie der Geschichte, daß es den Baumeistern dieser Kathedrale gelungen ist, nicht-christliches und doch heilsbezogenes Gedankengut im Herzen der Kirche vor den Augen der Inquisition zu verbergen und ihm für spätere, aufgeschlossener Generationen ein Denkmal zu setzen. Denn zu der Zeit, als die Kathedrale gebaut wurde, war die Heilige Inquisition sehr erfolgreich damit beschäftigt, alle Wege, die nicht über Rom zum Heil führten, radikal auszumerzen. Die Zigeuner haben es sicher ihrer mobilen Lebensweise zu verdanken, daß sie sich (durch rechtzeitigen Aufbruch in die richtige Richtung) diesem Schicksal entziehen und den Gebrauch der Tafeln bis heute lebendig halten können.

## AUS ROT UND BLAU WIRD GRAUVIOLETT

Wer die Tafeln für seine Meditation verwendet, braucht sich mit der Geschichte und Symbolik der Tafeln nicht zu belasten. Er benötigt dazu sechs flächengleiche Tafeln aus Pappe oder einem anderen geeigneten Material, je zwei runde, zwei quadratische und zwei rechteckige mit dem Seitenverhältnis 2:1, von denen jeweils eine rot und die andere blau gefärbt ist. Sie werden paarweise in zwei Reihen ausgelegt: dem Betrachter zugewandt die beiden runden Tafeln, an sie anschließend die Quadrate auf der Spitze stehend und darüber denn die beiden Rechtecke. Die Farben werden so angeordnet, daß sie sich in jeder der beiden Reihen abwechseln.

Der Meditierende bringt seine Augen in eine leichte Schielstellung, und zwar derart, daß er die zwei Reihen von Tafeln zur Deckung bringt. Dadurch sieht er inmitten der beiden Reihen eine dritte Reihe von Tafeln, die sich zur Hälfte aus der linken und zur Hälfte aus der rechten Tafelreihe zusammensetzt. Wer mit dem visuellen Prozeß, der zur Fusionierung der beiden Tafelreihen führt, nicht zurechtkommt, sei an dieser Stelle auf mein Kleines Handbuch für Glasperlenspieler hingewiesen, in dem er genau beschrieben wird. Die mittlere Tafelreihe ist für den Betrachter wird zur Hälfte rot und zur anderen blau gesehen, da ihr Bild ja durch die Mischung der Bilder des rechten und des linken Auges zustande kommt. Die mittlere Tafelreihe sollte also für den Betrachter in einer Mischfarbe zu sehen sein, die durch die Kombination der visuellen Information beider Augen im Gehirn zustande kommt. Viele Menschen sind jedoch, obwohl sie mit beiden Augen zu sehen glauben, in Wirklichkeit "einäugig", daß heißt sie benutzen nur eines ihrer beiden Augen für die eigentliche Arbeit des Sehens, während das andere Auge nur eine unterstützende Funktion hat. Diese Menschen werden, bedingt durch das Ungleichgewicht zwischen ihren beiden Augen und den Sehzentren in den entsprechenden Gehirnhemisphären, die mittleren Tafeln nicht in einer Mischfarbe sehen, sondern nur in der ursprünglichen rot/blau-Anordnung der einen oder anderen Tafelreihe, derjenigen nämlich, die vom dominanten Auge gesehen wird.

Hier zeigt sich, daß die Tafeln von Chartres eine in ihrer Einfachheit bemerkenswerte Biofeedback-Anordnung sind, mit deren Hilfe es ein Leichtes ist, eine fehlende visuelle bzw. hemisphärische Ausgewogenheit zu erkennen. Und nicht nur das: Mit ein wenig Übung schaffen es die meisten bald, vor den Tafeln ihre hemisphärische und visuelle Balance wieder herzustellen und die mittlere Tafelreihe in einer grauvioletten Mischfarbe zu sehen. Das ist der Ausgangspunkt für die eigentliche Meditation mit den Tafeln von Chartres. Die sich einstellende hemisphärische Balance bringt nämlich (nachdem sich die erste Faszination gelegt hat) eine große innere Ruhe mit sich, die es dem Meditierenden erlaubt, sich selber, seine Lebensumstände und überhaupt alles, was ihn innerlich bewegt, mit großer Klarheit und Gelassenheit zu betrachten. Geistige Prozesse, die sonst unbewusst ablaufen, können genau beobachtet werden, Gefühle, die im Alltag unter der Wahrnehmungsschwelle bleiben, werden bewusst. Die Augen ruhen während der gesamten Zeit der Meditation unbeirrt auf den Tafeln, auch wenn sehr vehemente oder emotionsgeladene Prozesse in Gange sind. So fungieren die Tafeln einerseits als ein klarer Spiegel, in dem der Meditierende sich selber mit ungewöhnlicher Klarheit sehen kann, und andererseits als ein geistiger Anker, der dem Betrachter Halt gibt. Jede Veränderung seiner Befindlichkeit wird ihm über das sich verändernde optische Bild der Tafeln widergepiegelt.

Der Einstieg in die Meditation mit den Tafeln von Chartres ist auf eigene Faust nicht immer leicht. Ein Grund dafür ist sicherlich der unkonventionelle Gebrauch der Augen vor den Tafeln, die den Einsteiger mit dem sehr starken Tabu des Schielens konfrontiert. Deshalb habe ich ein Seminar entwickelt, in dem ich die Teilnehmer Schritt für Schritt einführte, nicht nur in die visuelle Technik und in den richtigen Gebrauch der Tafeln, sondern auch in ein Verständnis dessen, was ihnen während der Meditation widerfährt.

## DIE DINGE SEHEN, WIE SIE TATSÄCHLICH SIND

Die Meditation mit den Tafeln von Chartres führt zu einer wesentlich klareren Unterscheidung zwischen Vorstellung und Wirklichkeit. Das unverstellte Erkennen (und Anerkennen) eines bestimmten Sachverhaltens während der Meditation setzt die Energien frei, die bis dahin in der Aufrechterhaltung einer anders gearteten Vorstellung gebunden waren. Das hat seelische Auswirkungen ebenso wie körperliche. Bei manchen körperlichen Symptomen konnte ich an mir und anderen Verbesserungen beobachten, die sich in der Folge besonders intensiver Meditationssitzungen mit den Tafeln einstellten. Dazu gehören Fehlsichtigkeit, Schielen, beeinträchtigtes räumliches Sehvermögen, Asthma, Schwerhörigkeit, Heuschnupfen, Herzrhythmus-, Verdauungs-, Menses- und Schlafstörungen. Ich muß aber ausdrücklich betonen, daß die Linderung oder Heilung körperlicher Probleme nur als Nebenprodukt eines geistigen bzw. seelischen Prozesses gesehen werden sollten, den der Meditierende vor den Tafeln erlebt. Die Tafeln sind in erster Linie ein psychologisches Instrument, ein Spiegel, der dem Meditierenden hilft, die Klarheit der eigenen Innenschau einerseits und seine Wahrnehmung des So-Seins der Welt andererseits immer weiter zu vertiefen. Die oft erschütternde Nüchternheit dieses Sehens ist in der Tat eine große Herausforderung. Keine noch so unscheinbare körperliche oder geistige Regung entgeht der Aufmerksamkeit des bewussten Betrachters. Unter diesen Umständen ist es schwierig, sich etwas vorzumachen. Wenn Patanjali vor 2000 Jahren in seinen Yoga-Sutren schrieb, daß alle menschliche Verblendung durch die Identifikation des Sehenden mit den Objekten seiner Wahrnehmung entsteht, so hat der Meditierende mit den Tafeln ein einzigartiges Instrument in der Hand, um diese Identifikationen zu studieren und sich nach und nach aus ihnen zu lösen. Das ist zweifellos was Patanjali meinte mit den Worten (engl.) „*Yoga is the cessation of mind.*“ In einen so unbestechlichen Spiegel zu schauen, ist kein leichter Weg. Wer sich wirklich auf ihn einläßt, wird immer wieder gründlich durchgeschüttelt und auf die Probe gestellt. Wie jede echte Ausnüchterungskur ist auch dieser Prozeß psychischer Desidentifikation mit Krisen und Nöten verbunden. Aber auch die Früchte bleiben nicht aus: Ruhe, Kraft, Einfachheit, Klarheit.

## LITERATUR ZU DEN TAFELN VON CHARTRES:

- G. Pennington: Die Tafeln von Chartres, Patmos 1994
- G. Pennington: Kleines Handbuch für Glasperlenspieler, Hugendubel, München 1981
- G. Pennington: Vom Schielen und Schauen, Haug, Heidelberg 1995
- G. Pennington: Die Tafeln von Chartres - eine archaische Meditationstechnik und ihre Bedeutung für die moderne Bewusstseins- und Hemisphärenforschung, in: Psychiatrie des rechten und linken Gehirns, Hsg. G. Oepen, im Dt. Ärzte Verlag, Köln 1988
- G. Pennington: Das Geheimnis der alten Kathedralen, in "esotera" 4/86, S.25ff, H. Bauer Verlag, Freiburg
- Pierre Derlon: Die Gärten der Einweihung, Sphinx Verl. Basel 1978
- Louis Charpentier: Les Mystères de la Cathedrale de Chartres, R. Laffont, Paris 1966
- Robert de Borron: Die Geschichte des Heiligen Gral, Ogham Verlag, Stuttgart 1979
- Robert de Borron et al.: Der Prosaroman von Josef von Arimathea, Georg Weidner (Hsg.), Eugen Franck'sche Verlagsbuchhandlung, Oppeln 1881
- Bildband: Merveilleuse Notre Dame de Lausanne, Editions du Grand Pont, Lausanne 1975