

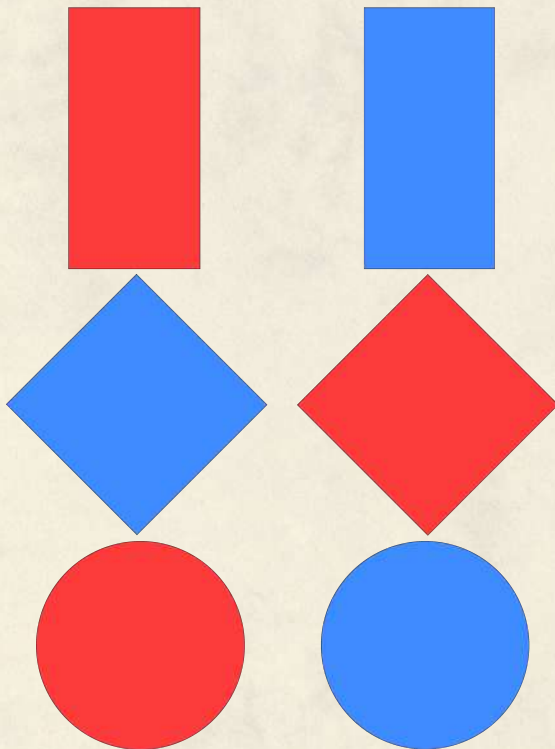
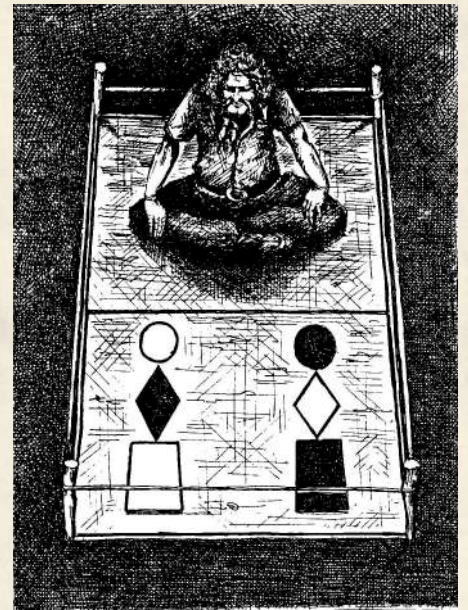
Liebe Seminarteilnehmer, Freunde und Interessenten,

heute möchte ich Euch die **Tafeln von Chartres** nahe bringen. Sie sind nicht etwa ein architektonisches Kathedralendetail, sondern eines der raffiniertesten Verfahren zur Erweiterung unseres Bewusstseins. Als ich 1978 in einem der Bücher von Pierre Derlon auf eine eher sparsame Beschreibung der Tafeln stieß, war ich Meditationsskeptiker. Auch fand ich den Titel von Derlons Buch, „Die Gärten der Einweihung“, der sich auf die Tafeln von Chartres bezog, eher anmaßend. Aber ich beschloss, dieses Verfahren wenigstens auszuprobieren. Ich nahm mir ca. eine Stunde Zeit für dieses Experiment. Es wurden 16 Jahre daraus.

Jede Meditationsverfahren hat eine feste Spielregel. Bei Zazen ist es die aufrechte Sitzhaltung und die vereinbarte Immobilität während der Sitzung, bei Vipassana ist es das Achten auf den Atem und die wache Präsenz im Körper, bei der Mantrameditation oder dem Herzensgebet ist es die stete Wiederholung einer Silbe oder eines Satzes. Es gibt viele Formen der Meditation. Sie alle beinhalten einen festen Bezugspunkt einen „Anker“, an dem sich der Meditierende mit Körper und Geist gut orientieren kann.

Die Tafeln sind insofern anders, als der Anker, der feste Bezugspunkt, den sie dem Meditierenden bieten, nicht gegenständlicher, ritueller oder begrifflicher Natur ist. Er liegt als geometrisches Farbenphänomen buchstäblich im virtuellen Raum. Somit bringt er keine Assoziationen mit sich, wie das andere Anker oft tun. Er triggert kein Narrativ im Bewusstsein des Betrachters, keine Theologie, keine Kultursemantik.

George Pennington
NEWSLETTER Sommer 2026



Der Trick dabei ist ein leichtes Schielen, mit dessen Hilfe die beiden vertikalen Farbbilder visuell fusioniert werden. Dadurch entsteht in ihrer Mitte - scheinbar im Raum schwebend - eine dritte Reihe von farbigen Tafeln, von der der Betrachter allerdings genau weiß, dass es sie gar nicht gibt. Das eine Auge sieht die mittlere Reihe in den Farben rot/blau/rot, das andere blau/rot/blau. Dadurch entsteht in den Sehzentren eine spürbare kognitive Dissonanz: Ist der Kreis nun rot (rechtes Auge)? Oder ist er blau (linkes Auge)? Diese Unstimmigkeit führt im Geist des Betrachters zu einem sehr alerten Wachzustand: eine für jede Meditation wünschenswerte Qualität. Nach einer Weile einigen sich die Sehzentren auf eine grau-violette Mischfarbe. Das schwebende Bild der Tafeln beruhigt sich. (Das macht die Tafeln zu einem sehr einfachen und effektiven Verfahren zur Hemisphären-Synchronisation.)

Ausgangspunkt für die eigentliche Meditation ist diese visuelle und geistige Ruhe. Für die Dauer der Sitzung gilt die feste Vereinbarung:

Egal was geschieht: der Blick ruht auf der mittleren Tafelreihe.

Um diesen visuellen Anker herum hat ein Psychonaut, genau wie ein Pilot im Cockpit, jede Menge Möglichkeiten.

Drei Richtungen bieten sich an:

1. das **Sehen**. Mit den Tafeln lassen sich Feinheiten der visuellen Wahrnehmung gut erforschen und üben.
2. der **Körper**. Die Wahrnehmung lässt sich in die subtilsten Tiefen des eigenen Körpers hinein erweitern.
3. der **Geist**. Mentale und emotionale Prozesse lassen sich vor den Tafeln beobachten wie unter einer Lupe.
4. die **Beziehungen und Wechselwirkungen** zwischen Sehen, Körper, Geist und Emotionen erkunden...

Bei heftigen inneren Prozessen (die nicht ausbleiben) kann ein Mantra dazugenommen werden, die aufrechte Sitzhaltung des Zazen oder andere Verfahren - immer mit den Augen auf den Tafeln. Die Tafeln sind somit keine starre Form, sondern ein Rahmen, innerhalb dessen jede/r Reisende den eigenen Weg selbst gestaltet.

Der auf den Tafeln ruhende Blick bietet bei solchen Prozessen eine stille und verlässliche Mitte: Er macht spürbar wach, füttert diese Wachheit aber nicht mit Bedeutungen oder Bewertungen. Er öffnet innere Räume, in denen sich unser seelisches und körperliches Erleben auf eine Art entfalten kann, die - etwa bei großen verdrängten Verletzungen aus der Kindheit - auch nachhaltig heilen kann.

Ist der sprichwörtliche „Keller“ unseres biographischen und perinatalen Unbewussten (Stanislaw Grof) einmal aufgeräumt, so beginnt eine andere Dimension der Stille sich zu zeigen: **der transrationale Raum**. Es ist ein inneres Erleben, bei dem das ICH zurückbleibt, jede Absicht, jedes Wollen, jedes Ziel entfällt. Ich habe diesen Erkenntnisraum jenseits allen kognitiven Erkennens (wie auch verschiedene Verfahren, dorthin zu gelangen), in meinem Buch „ZWISCHENRÄUME“ genau beschrieben. Nicht nur Mystiker haben diesen Raum im Laufe der Jahrhunderte erkundet. Erfinder, Mathematiker, Wissenschaftler, Philosophen, Dichter, Schriftsteller, Künstler und andere haben dort Inspiration gefunden. Dieser Raum steht uns allen offen.

Aus meiner Sicht als Seelenforscher sind die Tafeln tatsächlich ein echter „Garten der Einweihung“. Derlons Buchtitel wird dem Prozess, den ich erleben durfte, durchaus gerecht. Zu Beginn meines Weges waren meine Fragen: „Wie kommt das, was wir Realität nennen, zustande?“ und „Wie funktioniert „Mensch“? In den Tafeln fand ich ein außerordentlich starkes Hilfsmittel für diesen Weg: Sie lehrten mich, zu verstehen.

— — — + + + — — —

Meine Arbeit gilt inzwischen vor allem den Perlen, die ich auf meinem Weg gefunden haben. Das sind:

1. die **Wahrnehmungsschulung** auf zwei Ebenen:
der kognitive und praktische Zugang (in dem Kurs „**Endlich Stille im Kopf**“, s.u.),
körperlich (und kognitiv) in der radikalen Entschleunigung der **ZEITLUPE** (Micheal Radtke).
2. die **Tafeln von Chartres** als eines der stärksten meditativen Verfahren, die ich kenne (s.u.), und
3. das **IKT** (Isodynamisches Koordinationstraining) kombiniert mit den Tafeln von Chartres (Augsburg).

Den 3-tägigen Kurs „**Endlich Stille im Kopf**“ biete ich 3x jährlich am Benediktushof bei Würzburg an.

Die **ZEITLUPE** habe ich inzwischen Michael Radtke anvertraut (www.bewusstunbewusst.de).

Das **IKT** biete ich selber (mit Assistenten) als einen tiefgehenden und sorgfältigen Prozess in Augsburg an.

Das IKT kombiniert ein einfaches Trance-Verfahren zur Umgehung unserer kognitiven Sperren mit den Tafeln von Chartres zur Fokussierung und Verankerung des erlebenden Geistes. Dadurch erweitert sich das bewusste Erleben in Bereiche hinein, die sonst nicht zugänglich sind. (Bei Interesse: Email.)

Für diejenigen, die sich auf dieser (oder einer ähnlichen) Reise befinden, biete ich 2x jährlich in **Augsburg** den **Boxenstopp für Psychonauten** an: ein Treffen Gleichgesinnter, die sich mit mir oder anderen beraten wollen, berichten, Erfahrungen austauschen, feiern... **Der nächste Boxenstopp: 16. bis 18. Oktober 2026**

— — — + + + — — —

Den kulturgeschichtlichen und psychologischen Kontext dieses Prozesses bzw. der **Psychonautik** allgemein beschreibe ich in meinem Buch **ZWISCHENRÄUME**. Wir planen am **Benediktushof** eine **Buchvorstellung** am **Sonntag, den 15. November** nachmittags. (Genaueres bitte dort erfragen.)

Weitere Veranstaltungen am Benediktushof:

Endlich Stille im Kopf: 25. - 28. Oktober 2026, 1. - 4. April, 11. - 14. Juli, 10. - 13. Oktober 2027

Die Tafeln von Chartres (Einführungskurs): 15. - 18. November 2026, 20. - 23. Mai 2027

Ich wünsche uns allen einen schönen (und nicht zu heißen) Sommer.

Mit herzlichen Grüßen aus Augsburg,

