

Inhalt

Einführung	7
----------------------	---

Teil 1 Ein kulturgeschichtlicher Überblick

Die Tafeln in den Gralslegenden	13
Die Tafeln in den gotischen Kathedralen	16
Die Kathedrale von Chartres	16
Die Kathedrale von Lausanne	24
Die Tafeln der Zigeuner	27

Teil 2 Praktische Anleitungen zur Meditation mit den Tafeln

Die Herstellung eigener Tafeln	35
Größen und Proportionen	35
Farbe und Helligkeit	38
Die klassische Anordnung	39
Der Aufsichtswinkel	40
Der Hintergrund	41
Die Anordnung der Tafeln	42
Die Betrachtung der Tafeln	45
Das Schielen	45
Ein Finger als Krücke	46
Die Fusion der Tafeln	48
Schritt für Schritt	49
Das Schiel-Tabu	51
Die mittlere Tafel	53
Farben und Dominanz	54
Wir sehen, was wir sehen wollen	56
Visuelle und geistige Balance	58

Der Weiche Blick	60
Der Weiche Blick vor den Tafeln	62
Die Übung des Weichen Blicks	63
Übersicht über die psychisch wirksamen Aspekte der Meditation mit den Tafeln von Chartres	67

Teil 3 Die innere Schau

Aspekte der inneren Schau	73
Das visuelle Lernen	73
Zeitliche Dauer der Sitzungen	75
Der Beobachter	75
Zeit und Gleich-Zeitigkeit	77
Gleich-Gültigkeit und Wohlwollen	79
Die Wahrnehmung der Wahrnehmung	81
Veränderte Zustände des Bewußtseins	83
Die Konfrontation mit dem Unbewußten	85
Der Hüter der Schwelle	87
Das Nichts	90
Minotaurus und Ariadne-Faden	93
Die Pforten der Wahrnehmung	100
Der Schlüssel zum <i>magnum opus</i> der Alchemisten	104
Eine abendländische Gnosis	115

Anhang

Protokoll einer Sitzung mit den Tafeln von Chartres	121
Auszug aus dem Übungs-Tagebuch des H. M.	127
Anmerkungen	138
Quellen der Illustrationen	142
Bibliographie	141