

# 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