

Die Tafeln von Chartres - Ein Geist- und Gehirntaining

Hemisphärenbalance als Schlüssel zu innerer Einheit

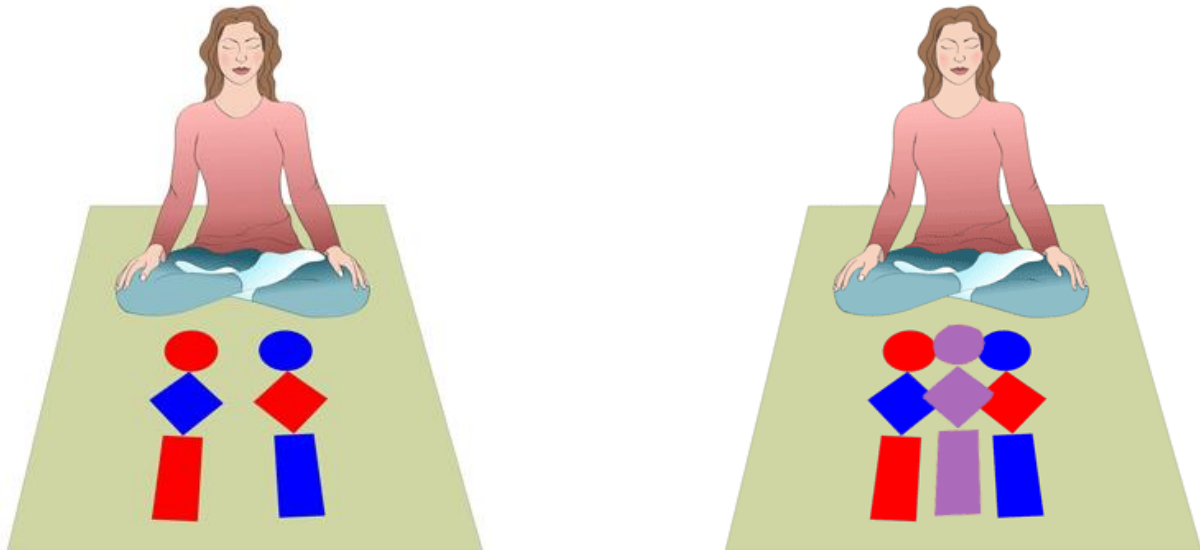
Bei den Tafeln von Chartres handelt es sich um die farbigen Formen auf der dritten Seite. Es sind zwei Tafelreihen aus je einem Kreis, einem Quadrat und einem Rechteck. Man betrachtet die Tafeln wie ein Stereogramm, in dem zwei Bilder durch Überlagerung zu einem einzigen Bild verschmelzen. Die Überlagerung erreicht man durch leichtes Schielen nach innen. Im Grunde blickt dann das linke Auge auf die rechte Tafelreihe und das rechte Auge auf die linke. Bekannt wurde diese Betrachtungsweise auch in den 90er Jahren durch die Veröffentlichung des Buches „Magisches Auge“. Dort ging es um computergenerierte Bilder, welche bei obiger Betrachtungsweise einen dreidimensionalen Effekt erzeugen. Bei den wesentlich älteren Tafeln von Chartres entsteht dieser Effekt auch. Überlagert man die beiden Tafelreihen auf richtige Weise, entsteht in der Mitte eine virtuelle, dritte Reihe, welche zu schweben scheint. Diese mittlere Reihe wird dem Meditierenden nun zum Anker für Augen und Geist.

Für das Praktizieren kann die dritte Seite als farbiger Ausdruck verwendet werden. Der Abstand zu den Tafeln sollte so gewählt werden, dass alle drei Figuren gleichzeitig im Blickfeld liegen. Verwendet man die folgende Seite im DIN A4 Format, dann wären 1,5 Meter optimal. Man kann die Seite aber auch kleiner ausdrucken, um den Abstand zu verkürzen. Hier ist auch etwas Experimentieren erlaubt. Damit unser Gehirn auch wirklich zur inneren „Signalstille“ gelangen kann, sollten alle elektrischen und elektronischen Geräte der Umgebung deaktiviert werden. Allen voran das Smartphone und WLAN da diese im Frequenzspektrum unserer Gehirnwellen pulsieren und damit die Synthese des körpereigenen Bewusstseinsmoleküls DMT in der Zirbeldrüse hemmen können. Auch sollte keine künstliche Lichtquelle verwendet werden, da deren Farbspektrum sehr eng ist. Die intensivsten Ergebnisse mit den Tafeln erzielt man im Tageslicht. Auf gar keinen Fall sollte am Monitor meditiert werden. *Ich würde dieses Verhalten aufgrund der bewusstseinshemmenden Wirkung des Elektrosmoggs unbedingt für alle Formen der Meditation empfehlen.*

Zur Platzierung der Tafeln gibt es keine Regeln. Die französischen Zigeuner, welche diese christlich-agnostische Tradition durch die Inquisition hindurch in unsere Zeit bewahren konnten, führten sie, wie die folgende Abbildung zeigt, mit auf dem Boden liegenden Tafeln entweder im Sitzen oder auch im Stehen durch. Man kann sie aber auch senkrecht an der Wand befestigen oder auf einen Notenständer legen. Wer lieber im Liegen meditiert, kann sie auch an der Zimmerdecke fixieren. Jedoch sollte in diesem Fall darauf geachtet werden dass der Atlaswirbel keinem Druck durch das Kissen ausgesetzt wird da die Schieltechnik, über die Augenmuskulatur, auch eine Neuausrichtung dieses Wirbels bewirkt.

Viele Menschen haben zu Beginn Schwierigkeiten mit der Schieltechnik. Es fällt ihnen schwer, die mittlere, virtuelle Tafelreihe zu finden und zu fixieren. Das sollte aber keinesfalls abschrecken und ist ganz normal. Es bedarf einiger Übung, bis die Augen entspannt auf der mittleren Reihe ruhen und ist Teil des Prozesses. Hier ein Trick, der dabei hilfreich sein kann: Um die Augen richtig einzustellen, kann man zunächst den Zeigefinger der ausgestreckten Hand zwischen sich und den Tafeln mit dem Blick fixieren und den Abstand des Fingers zu den Augen variieren, bis sich im Hintergrund die jetzt entstandenen Doppelbilder der beiden Tafelreihen so überlagern, dass drei Reihen entstehen. Sobald die mittlere Reihe erscheint, kann diese fixiert und der Finger langsam aus dem Sichtfeld entfernt werden, ohne die Stellung der Augen zu ändern.

Typischerweise wechseln bei Anfängern die Farben der mittleren Reihe zwischen rot und blau. Dies gibt einen Hinweis auf die Hemisphärenaktivität da die Sehzentren auf beide Gehirnhälften aufgeteilt sind. Das Gehirn versucht sich in dieser Phase noch zu entscheiden, in welcher der beiden Farben die mittlere Reihe gesehen werden soll. Nach einiger Zeit pendelt es sich aber bei Lila als Farbmischung ein und gibt damit einen Hinweis darauf, dass beide Gehirnhälften begonnen haben zusammen zu arbeiten und sich hemisphärische Dominanzen ausbalancieren.



Die linke Abbildung zeigt die Tafeln auf normale Art gesehen. Die rechte Abbildung zeigt die zusätzliche mittlere Reihe, welche bei richtiger Betrachtungsweise entsteht.

Informationen / Links / Downloads

Wer sich näher für die Tafeln von Chartres interessiert (Geschichte, Tradition, Psychologie), dem legt *George Pennington mit seinem Buch „Die Tafeln von Chartres“*, erschienen im Patmos Verlag, eine wunderbare praktische Anleitung in die Hand, welche ich wärmstens empfehlen kann.

- *Die Tafeln von Chartres. Meditation und Geistestraining (George Pennington)*
- *Hemisphärenforschung zu den Tafeln / Psychologie / Geschichte*
- *Hintergründe und Legende zu den Tafeln von Chartres*
- *Der „innere Beobachter“ als Gesamtbewusstseins erfahrung (Hemisphärensynchronisation)*
- *Eine erweiterte Wahrnehmung infolge der bewussten Integration des Unbewussten*

Anlage / Die Tafeln von Chartres

Die folgende Seite zeigt die Tafeln und dient zum ausdrucken für eigene Meditationserfahrungen.

