

## *Über dieses Buch*

Gegen Ende der 70er Jahre begann ich damit, vor roten und blauen Farbtafeln sitzend zu meditieren. Es handelte sich um die visuelle Meditationstechnik der „Tafeln von Chartres“. Sie hat eine sehr lange Geschichte, die bis ins europäische Mittelalter und zum Bau der großen gotischen Kathedralen zurückreicht. Französische Fahrende haben diese Tradition vor dem Vergessen bewahrt. Außer ihnen wusste bis dahin niemand, dass es in Europa eine eigenständige Meditationstechnik gibt, die den anderen traditionellen Schulen durchaus ebenbürtig ist.

Im wesentlichen besteht diese Technik darin, die Sehzentren im Gehirn systematisch mit unterschiedlichen, d.h. widersprüchlichen Informationen zu beschicken. Durch eine willentliche Veränderung der Augenstellung sehen beide Augen die drei Tafeln zwar als identische Formen, aber in unterschiedlichen Farben: Die Tafeln, die das eine Auge als rot sieht, erscheinen dem anderen als blau und umgekehrt.

Was auf den ersten Blick wie eine visuelle Spielerei aussah, erwies sich nach und nach als eine der wirksamsten Techniken zur Erweiterung und Verfeinerung des wahrnehmenden Bewusstseins. Die Meditation mit den Tafeln von Chartres machte meine Wahrnehmung zunehmend zu ihrem eigenen Objekt. Als Betrachter sah ich nicht mehr irgendwelche Bilder, sondern blickte in einen Spiegel, in dem ich vor allem mich selber vor Augen hatte. So gewann ich Einsichten in die Funktionsweise sowohl meiner visuellen Wahrnehmung als auch meiner eigenen Psyche, die ich auf anderen Wegen nicht gefunden hatte.\* Und ich erkannte auch, wie unmittelbar die beiden zusammenhängen und einander bedingen.

Nach zwei Jahren intensiver Meditation schrieb ich 1981 dieses „Kleine Handbuch für Glasperlenspieler“. Es war eine Art Liebeserklärung an die Meditation mit den Tafeln von Chartres. Und ein erster Versuch, das Wunder, das mir widerfahren war, in Worte zu fassen. (Es dauerte weitere 13 Jahre, bis ich mich an das Projekt wagte, ein Handbuch über diese Meditation zu schreiben.\*\*)

Wenn ich das „Kleine Handbuch“ jetzt neu veröffentliche, dann in der Zuversicht, dass es anderen Menschen den Weg zu ähnlichen Erfahrungen weisen wird.

Der Übungsteil ist denn auch der wichtigste Teil dieses Buches. Nur die eigene Erfahrung kann dem Leser die literarischen Bezüge im ersten Teil und die Symbolik des Glasperlen-spiels 2 + 2 im dritten Teil verständlich machen. Ich lade den Leser daher ein, dieses Buch nicht in erster Linie als Lesestoff zu betrachten, sondern es als Übungsbuch zu nutzen und jenseits des Textes die eigene Erfahrung darin zu suchen.

George Pennington  
im Juni 2017