

Zeitschrift: Igl Ischi : organ della Romania (Societat de Students Romontschs)
Herausgeber: Romania (Societat de Students Romontschs)
Band: 71 (1986)
Heft: 27

Artikel: La megliera part : entginas reflexiuns davart il meditar en nos dis
Autor: Albrecht, Giosch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-881684>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La megliaera part

Entginas reflexiuns davart il meditar en nos dis

da sur Giosch Albrecht

Betania

Egl evangeli da s. Lucas legin nus:

Da siu temps ei Jesus vegnius en in vitg (Betania). Ina femna cun num Marta ha retschiert el en sia casa. Ella veva ina sora cun num Maria che seseva giudapeis al Segner e tedlava ses plaid. Marta denton era fetg fatschentada cun survir. Ella ei vegnida neutier ed ha detg: Segner, emporta ei nuot a ti che mia sora lai survir mei persula? Di tonaton ad ella da gidar mei!

Cheu ha il Segner rispundiu ad ella: Marta, Marta, ti fas quitaus e fastedis per bia caussas. Denton pauc ei necessari, atgnamein ina suletta caussa. Maria ha elegiu la megliaera part; quella vegn buca prida dad ella (Lc 10, 38–42).

Gl'emprem mument savess quei text irritar e vilentar nus, pertgei simpatisar savessen nus plitost culla Marta diligenta che culla Maria che lai far la sora tut la lavur. La Marta sa, sco ei para, tgei che s'auda tier ina viseta fagend tut per che la viseta sesenti bein e da casa en lur miez. Maria para mo da patertgar a sesezza ed ins pudess bunamein crer da saver qualificar ella sco smarschanera. Ed ei fa veramein surstar che Niessegner di lu aunc ch'ella hagi elegiu la megliaera part. Ei para sco dad esser in'offensiun dallas Martas da tuts temps che semudregian pruamein da far lur lavur endretg, da s'engaschar pils hosps dalla tiara. Ed ei para ultra da quei che Jesus cunterditgi a sesez perquei ch'el sez ha gie punctuau tier in'otra occasiun, con fetg ch'ei dependi dall'ovra: «Buca quel che di 'Segner, Segner' eis ei che entra el reginavel da tschiel, mobein quel che *fa* la veglia da miu bab ch'ei en tschiel.» Pia l'ovra quenta, l'ovra ei impurtonta! E co sa el lu far talas tschontschas en casa da Lazarus a caschun da sia viseta? Nus stuein capir el endretg. Quei ch'el vul dir ei d'eminenta impurtonza ual per la societad e veta moderna. Sco nus sa-vein far per senn critichescha Jesus buca l'activitad dalla Marta, mobein sulettamein sia reproscha alla sora che sededichescha al plaid da Diu, al

plaid da siu hosp. Viu en prioritads da valetas per la veta humana ei gliez il meglier. Il quitau per il reginavel da Diu, tedlar sin Diu, ei il sulet necessari e restont alla fin da tuttas fins. Tenor quei evangeli tonscha la pura activitad ella veta numnadamein buca. Tedlar il plaid da Diu ei expressiun da carezia per el. *Quel che careza ha temps per quel ni quei ch'el careza. Tgi che careza Diu e sa da sia muntada per la veta humana ha era temps per El.*

Quitaus e fastedis per bia caussas

Ei quei buc ual in dils gronds problems da nies temps: Il quitau per tontas caussas? Enqualga pudess ins dir: quitaus per ton hardumbel! Ed ei maunca il temps pigl essenzial. Buca mo la Bibla, na, era la psicologia moderna para da far attents il carstgaun a quei fatg. Il renomau professor e psicoterapeut *Erich Fromm* ha scret in cudisch cul tetel: «Haver ni esser – ils fundaments psychics d'ina nova societad.» *Buc il haver, mobein igl esser ei la petga, il fundament dalla veta.* Jesus di: Marta ha elegiu la megliera part. Ella ei pronta da tedlar ed anflar igl essenzial. Ei para in-summa che carstgauns hagian piars ni emblidau empauet quella habilitad da saver tedlar. Quei fatg meina alla catastrofa. Nus experientein quei gia en differentas situaziuns da mintgadi cu carstgauns teidlan buc in sin l'auter e fan ual perquei tut il davon davos. La poeta gediua *Nelly Sachs* fa attents nus a quei fatg ella poesia impressiunonta «Wir haben das Lauschen verlernt». Ed ella saveva tgei ch'ella scriveva suenter che siu pievel veva experimentau tonta miseria, uiara e camps da concentraziun. Ella supplichescha instantamein – denter auter:

*. . . Fagein nus era fatschentas
che meinan nus lunsch naven
da sia glisch . . .
passein nus era sur vias
asfaltadas
che han fatg quescher
inton dalla tiara,
vender
astgein nus buca noss'ureglia,
o na,
vender astgein nus buca noss'ureglia.
. . . mettei, mettei
il di dalla destrucziun*

*vid la tiara l'ureglia tedlonta,
e vus vegnis ad udir,
atras la sien vegnis vus ad udir
co la veta entscheiva ella mort.*

Sch'il carstgaun sa tedlar engarta el il center da tut quei che dat speranza e lai engartar la veta. El engarta quei center da speranza e veta schizun en tut quei che schendra mort en quei mund.

Ei buc ual ina tal'experientscha d'impurtonza existenziala en in temps schi morbid sco il nies, en in temps da tonta nervusadad e hec-tica, en in temps nua che carstgauns vegnan qualificai tenor quei ch'els prestan ni quei ch'els han? Nossa societad vegn numnada ina societad da prestaziun e consum. Ils ideals da quella ein perquei era clars. En annunzias da mort vegnan els adina puspei punctuai. Cheu sedi ei magari: «Sia veta ei stada lavur. El ei seunfrius totalmein per la firma.» Quei po esser stau undreivel, denton tuttina empauet dubius. Il senn dalla veta humana sa strusch esser quel da semazzar per posta da beins terresters. Veta sto bein esser dapli! In fatg numnadamein sto far patertgar nus: Malgrad che quels beins ein stai el davos temps e stattan aunc oz a disposiziun en gronda quantidad, savein nus strusch preten-der ch'ils carstgauns seigien daventai pli ventireivels. La statistica da suicids, da separaziuns da lètgs, da drogas e da depressiuns e malso-gnas psichicas para da mussar quei. Quei gargiamet da contonscher adina dapli fa malsauns e malcuntents. *Ins ha lu tut per viver, sa denton buca pertgei viver.*

Spitgar che l'olma vegni suenter

Cun nus va ei magari sco culs purtaders sin in'expediziun d'Europès ell'Africa. Ils Europès vevan planisau quell'expediziun minuziusamein. Il temps a disposiziun era cuorts, pertgei temps ei daners. Ins engascha purtaders africans e semetta sin via. Mintgadi eran las finamiras fixadas. E sco detg: il temps era cuorts. Aschia ugliavan ils menaders dall'expediziun adina puspei ils purtaders dad ir pli spert. In bi di fieran quels lur buordis per tiara e semettan per grond smarvegl e displascher dils menaders dall'expediziun giun plaun. Lezs damondan, tgei quei hagi bein da muntar, smanatschan da scursanir il honorari fixau. Ils Africans giustificheschan lur agir e din: «Nus stuein spitgar entochen che nossa olma vegn suenter!»

Enqualga vala ei bein era per nus che nus stuessen sefierer a tiara e spitgar tochen che noss'olma vegn suenter. Il carstgaun dalla societad moderna stat sut il squetsch da termins, d'organisaziuns e programs da tuttas uisas. El ei en prighel da piarder olma e flad. Ual perquei eis ei necessari ch'el seconcentreschi sin quei ch'ei essenzial, silla megliera part, sinaquei che l'olma possi suenter ed el munchenti buca la veta. *La damonda digl anteriur catechissem: «Pertgei essan nus cheu sin tiara», stuess puspei anflar sia risposta ella veta dils carstgauns. Anflan els buca quella, lu van els e lur mund sutsura. Avon tutt'activitad eis ei necessari d'engartar quei ni quel che stat davos tut, da tedlar sil plaid da Diu. Teidlan els buca sin quel, vegnan els ad udir bumbas, canuns e rachettas ni experimentar terror da tuttas uisas.*

Jeu sai, quei tut ha da far enzatgei cun cardientscha. Biars han gia smuttat las ureglias per tals patratgs. E tuttina, forsa che la miseria fa silmeins prompts da tedlar. Allas nozzas da Cana che la Bibla presenta entupein nus la gronda cartenta che di: «Quei ch'El di da far, fagei!» Per saver tgei ch'El di stuein nus tedlar sin El e sin sias pli differentas modas da discuorer e serevelar. Fagein nus quei, lu valan ils plaids a Maria era per nus: «Vus veis elegiu la megliera part.»

Meditaziun – ina necessitad da nos dis

Quei fatg han ins engartau buca mo en cercchels religios. Meditaziun ei oz ina caussa che vegn propagada magari schizun sco in artechel da moda. Perquei eis ella enqualga empauet dubiusa. Beinenqualin ha remplazzau sia religiun tradiziunala cun certas modas da meditar. Beinenqual guru dallas Indias – ni americanisau – ha anflau ureglias aviartas per sia nuviala. – Certins suspectan denton era scadin che meditescha e crein da veser davos quel in carstgaun empauet fasierli e disturbau.

Ei dat era tals ch'emprovan da meditar e disgeschan e calan da meditar. Els ein trumpai perquei ch'els contonschan buca tgunschamein ils resultats ch'els spitgavan da lur meditaziun. Els manegiavan forsa che meditaziun possibiliteschi experiencias extraordinarias, sensaziunalas ed extaticas. Mo darar schenghegia meditaziun talas. La setrumpada suenter in tal meditar ei perquei pusseivla. Tgei ei lu bein meditar? Diferents auturs che scrivan davart 'meditaziun', mo era glied fetg versada el meditar, rispundan en moda differenta a quella damonda. *Sche nus resumein il comunabel da tuttas definiziuns, lu ei meditaziun ina tenuta fisica (corporala) e psichica da ruaus. En quella tenuta sesanfla in car-*

stgaun ch'ei libers da scadina hectica interna, libers da disharmonia e distracziun, libers da temas e quitaus, libers da tensiuns e stagnaziuns che sefan valer era vid ils organs dil tgierp sco p. ex. vid il cor, magun e venter sco era vid la pressiun dil saung etc. Per contonscher quei ruaus e quella libertad sto la communicaziun cul mund d'ordeifer vegnir restrenschida ni eliminada.

La via meditativa meina da quei mund d'ordeifer el center, egl intern dil carstgaun. Quei spustament dad in mund exterior ad in mund interior ha consequenzas per process biologics, sco p. ex. il trer flad ed auters process dils organs sura numnai. Il cartgaun serevegn meglier e pli spert, aschibein corporalmein, psychicamein e spirtalmein. En quella tenuta da ruaus e da detensiun lavuran ils organs meglier ed igl entir organissem seregenerescha pli spert. *Bia da quei ch'era svaniu el subcunscient daventa cunscient e stat buca pli sil «magun» ni sil «cor».* Gia quei munta ina vera liberaziun e levgera interna. Savens munta gia il davenstar cunscients d'enzatgei ina detensiun. Cheu sentaupan bein psicoterapia e meditaziun. Schibein la psicoterapia sco la meditaziun plaيدا da catarsis (schubergiar/serenar) ni via purgativa (purgatieri). En sesez ha scadin organismus la tendenza d'eliminar elements jasters buc integrai. Patertgein nus mo vid nos eglis! «Schizun la mar», aschia scriva Vladimir Satura, «fiera elements jasters a riva e sedeliberescha da quels. Sequie-tond sesereina ella. Empau semegliontamein sepresenta en ina tenuta ni situaziun da ruaus tut quei alla surfatscha da nossa schientscha che era vegniu refusau e zuppa el subcunscient, perquei ch'ei veva buca saviu davenstar ina part vitala digl entir da nies esser. En situaziuns da prescha, da munconza da temps, da prestaziun permanenta ha il carstgaun la tendenza da stuschar tut malemperneivel e disturbont ellas profunditads da si'olma. La purificaziun e deliberaziun interna vegn munchentada. Ei fuss denton in'errur da crer che quei che schai el zuppau, el subcunscient, smachi buca.»

Meditaziun deliberescha e dat impuls a forzas creativas

El profund da sia persuna vegn il carstgaun cunfrontaus cun sesez ed el entscheiva tuttenina a veser in problem ni l'auter ni in aspect special d'ina situaziun concreta da sia veta en ina tut outra glisch. El engarta ina outra via e spargna aschia bia difficultads e pitgiras. Plinavon augmenta la meditaziun la sensibilitad dil carstgaun. Il cunfin da stimulaziun d'in carstgaun s'adattescha cul temps all'intensitad dalla stimulaziun d'in

contuorn. In'intensidad constanta stimulativa meina alla smuttada dils organs da recepziun, aschia che stimulaziuns normalas vegnan strusch pli percepidas. Il carstgaun basegna perquei lu adina dapli rueida ed impuls en fuorma dallas pli differentas drogas. *Meditaziun fa il carstgaun sensibil per quei che ei e per Quel che stat davos tut.* Ella meina anavos il carstgaun els cunfins da siu esser, perquei tier sesez, e remplazza drogas destruentas. Ual ell'America vegn ei experimentau era en moda scientifica culs effects dalla meditatiun. Ils resultats da tals experiments ein zun interessants e fan surstar. Dacuort hai jeu legiu in rapport dil miedi american, Dr. O. Carl Simonton, igl anteriur directur dil center da terapia irradiativa alla Travis Air Force Base en California. Sper las irradiaziuns cun cobalt e psicoterapia impunda el cun grond success ina metoda da meditatiun che evochescha certas imaginaziuns specialas e concretas. El fa diever d'ina disposiziun intensiva meditativa da ses pazients per tgirar e curar quels. Treis gadas a di ston ils pazients contonscher duront quendis minutas in stadi da detensium profunda. Duront quei stadi da detensium duein els patertgar en moda fetg figurativa vid lur cancer e veser ils corpuls alvs da saung sco «in'armada da gidonters» che dismettan il «rumien» restau anavos entras las irradiaziuns e che contribueschan en moda efectiva alla guariziun. Gl'exercezi meditativ duein ils pazients lu concluder s'imaginond ch'els seigien dil tut en uorden e sauns.

Ils resultats favoreivels favoriseschan era la cuntinuaziun d'experiments e retschercas sin quei territori. Meditar ei gie in dafar spirtal. La dimensiun dil spért ei memia savens vegnida negligida ella tgira dil carstgaun. Oz, suenter haver constatau tgei impurtonza ed influenza che la psicha ha sin sanadad ni malsogna fisica (corporala), ein ins prompts da risguardar la dimensiun dil spért el carstgaun sco dimensiun curativa. Buca mo la psicologia, mobein era la medischina ha entschiet a midar il patertgar els davos decennis. Dils 50 pazients che Dr. Simonton ha tractau han 37 (74%) mussau buns ni excellents resultats. Mo 4% dallas reacziuns ein stadas insufficientas. Da quels che han reagau en moda «excellenta» (12 pazients) spitgavan ins all'entschatta buca grond migliurament (meins che 50%). Quellas experienzas pudessen uglier nus alla meditatiun era en autras situaziuns problematicas da nossa veta ni era sco profilaxa en in temps ch'ei va bein cun nus.

Meditaziun – in'esperienza e sentupada cul center da tut esser

Ei dat experienzas spontanas meditativas contemplond ina flur, il ramurar dalla mar ni la bellezza dils cuolms, contemplond la dolur ed il pitir d'in carstgaun ch'ins careza. Talas experienzas lain sminar, tgei meditatiun pudess esser. Talas experienzas pon esser gl'emprem scalem meditativ. Da quel san ins lu passar alla meditatiun metodica e sistematica. Quella ei buc ina invenziun orientala, mobein veglia pratica era egl occidient cristian. Deplorablamein ein certas vias meditativas vegnidadas intellectualisadas memia zun el decuors dils davos tschentanners. Nus savein senz'auter esser engrazieivels che certas fontaunas da meditatiun schi giadas vi egl occident han tras igl agid e las experienzas digl orient lontan puspei entschiet a sgurghigliar tier nus. Ellas dattan aua vivificonta el desiart d'ina societad moderna ch'emprova da s'engrondir. Vesend il carstgaun sco unitad da tgierp, psicha e spért ein ins era prompts da risguardar pli e pli era elements fisics ella meditatiun sco predisposiziuns necessarias per la concentraziun ni la via dil spért. Exercezis da fladar ni da detensiun ein perquei gia ina part impurtonta dalla meditatiun. Ual a quellas varts, fladar e tenuta fisica (corporala), vegn dau gronda peisa el schinumnu Zen-Buddhissem. Savend co il carstgaun modern ei vegnius senza flad ella truscha da siu temps capin nus tgei impurtonza curativa che ual la dretga moda da fladar e la dretga tenuta gia exteriura dil tgierp possedan.

Nus savessen distinguer treis scalems experimentals sin quella via mediativa viers il center da tut e consequentamein era da nies esser.

1. Esperienza da nos senns

Las miraclas dil mund engartein nus tras la porta da nos senns. Gustar, tedlar, veser, sentir, udir procura la cunfruntaziun cun quei che duei vgnir experimentau sin scalem pli ault. Savens eis ei aschia che nos senns tschaffan mo parts dalla surfatscha, senza entrar el profund. Ei pudess esser gl'effect d'in sespruar meditativ sche nus emprendein da durvar endretg nos senns. Aschia per exempel tier nies veser: che nus sefermien, smarveglien, admirien, survesien buca, mobein vesien el profund e quei che stat davos tier. Entras nos senns sesarvan e seslargan era nossas forzas spirtalas. Nus vesein cun nos egls che vesan lu era el pli intern ed udin cun nossas ureglias era quei ch'ei il pli quiet, quei ch'ins auda mai senza l'ureglia interna.

Il carstgaun digl occident ei influenzaus zun fetg da tecnica e scienza. Experiments e maschinas fan impressiun. Il tempo dallas maschinas promova nossa superficialitad e prescha, il diever superficial da nos senns. Nossas stentas duein promover in diever meditativ da nos senns e cheutras activar nies senn per valetas en nossa veta.

2. Esperienza dil spért

Quei che pertucca quell'experienza ei il carstgaun oriental ni fors'era gia il carstgaun d'ina societad rurala tradiziunala in pass ordavon a nus, al carstgaun d'ina societad moderna. Nus manegein memia savens ch'il razional, igl intellectual seigi il pli impurtont. Pli ch'ins secrei da saver mesirar tuttas caussas cun apparaturas e pli ch'ins crei d'ascender in scalem pli ault el svilup digl esser human. Il quintar e calcular denton sa la maschina surprendre oz per nus, e quei cun bia pli gronda spertadad e precisadad. La profunditad dil spért entscheiva denton ual leu nua ch'igl experimentabel e calculabel ei excludus. Meditar ei aschia per daventar carstgaun d'eminent'impurtonza. Nus bandunein meditond la fixaziun malsauna che tut seigi calculabel. E pér cheu entscheiva lu era la vera e cumpleina realitad. Il carstgaun experimentescha lu sesez, senta Diu. El experimentescha:

2.1. sesez

Ins plaيدا oz savens d'in'alienaziun, da sperdita e da realisaziun da sesez. Ins crei che quella alienaziun ni sperdita derivi neu da facturs socio-economics. Il carstgaun ei curdaus el rodam d'in sistem industrial e biocratic. Per part po quei esser ver. Mo il ver motiv dalla sperdita da sesez ei bein quel ch'il carstgaun viva sper igl essenzial da sia vet'ora. Il ver maletg dil carstgaun ei ius a piarder. Il carstgaun ei vegnius reducius ad in esser psico-fisic, senza spért e speranza. *Igl ei perquei necessari da far levar il carstgaun da mort en veta, da deliberar el dil rumien d'ina epoca raziunalistica.* Il carstgaun sto anflar coc e senn da siu esser, *sto daventar totalmein carstgaun* tenor il plan dil scaffider e sco el ei vegnius engartaus el svilup dalla historia evoluziunara. *Il carstgaun ei dapli che mo quei ch'el posseda, ei dapli che las rollas ch'el giogia.* Igl advocat sa buca selubir dad esser mo advocat, bab e mumma buca da mo far lur obligaziun. Mo jugar rollas stinschentass il carstgaun e fagess dad el in esser barbar. La meditaziun vul gidar il carstgaun ord quella discre-

panza da rollas ad in esser human, a quei ch'el ei aunc lu cu tuttas rollas crodan.

2.2. Diu

Pli che mes senns engartan propi la realitad e pli ch'jeu entaupel Diu en quella, quei Diu che tucca tut, mova tut e lai esser tut. E cheu experimenterescha il carstgaun lu era co Diu emblida buc il carstgaun. El entaupla Diu lu era ella realitad humana, els carstgauns che accumpognan il carstgaun, egl intern digl esser human, ch'ei medemamein realitad divina. Ils carstgauns ein sepiars el hardumbel dallas caussas e vegnan savens bunamein stinschentai da quel. Aschia san els era buc anflar Diu. Els ein buca habels da localisar sesez e san aschia era buca «localisar» Diu. *Meditaziun ei perquei buc in circular entuorn sesez, mobein in transcender sesez viaden ella realitad divina.* Igl ei in'errur da nies temps da manegiar che anflar sesez munti in secuncentrar sin sesez. Anflar sesez sa il carstgaun mo entras quei ch'el banduna sesez ed ughegia la relaziun cun l'auter. Anflar propriamein sesez sa il carstgaun mo lu cura ch'el entaupla l'AUTER, numnaus DIU. Il carstgaun daventa lu cunscients da siu esser da l'AUTER anora. El engarta lu era siu da casa e sia segirezia en l'AUTER. Tras quell'experienza daventa meditaziun lu era:

3. Esperienza spirituala, esperienza da cardientscha

Il carstgaun daventa pertscharts dad esser in tempel dil Spért Sogn. Meditar resta lu buca mo in «da far autogen» da carstgauns, mobein daventa ovra da Diu, ovra dil Sogn Spért. Ella brev da S. Paul als Romans legin nus: «Il Spért divin vegn en agid a nus en nossa fleivlezia.» Aschia vegn lu Diu, il center da tut esser, a menar nus, sche nus essan prompts da sedeliberar da nusezs, a quell'experienza ch'ei buca da descriver cun plaid, mobein che munta tenuta e sentiment fundamental da segirezia, ventira e legria, cun in plaid: da senn e valeta en nossa veta. Igl ei impurtont ch'il carstgaun ascendi da scalem tier scalem a tala tenuta. Mo lu experimenterescha el en sia veta quella fidonza archaica necessaria che fa el immuns encunter tuts ils mals da siu mund. Ei va cun el sco cul Steinklopfershan dil dramaturg austriac Ludwig Anzengruber el drama «Die Kreuzelschreiber». Il Steinklopfershan era in pauper gianter, affon illegitim, ch'ina societad hipocrita veva excommunicau. En si'atgna patria

veva el negina patria pli. Il vitg saveva buc esser pli cauld igniv, buca best matern per el, mobein uffiern freid (con paradox!!), plein beffas e vergugna. El vul far suicid. Staunchels muort tut sias pitgiras sedurmenta el, l'ureglia vid il best dalla tiara, digl esser real. Cura ch'el sededesta, sesenta el sco nievnaschius ed el sa: «Dir kann nix g'schehn, auch wenn du sechs Klafter tief unter der erden ruhst.» Quell'experienza dad esser entaus el center da tut esser, ellas regiuns las pli profundas da sia persuna, quell'experienza ha dau ad el niev senn e plascher da viver. Ed el ei survivius en sia societad concreta morbida.

Ils gurus ni mussaders

Ella meditaziun plaidan ins savens da gurus ni mussaders. Il gurus dalla barba-liunga ella toga dallas Indias ein era a nus occidentals bein enconuschents. Egl orient ein tals gurus surtut decisivs per il meditar. Entochen ch'in contonscha il scalem da guru ni mussader sto el percuorer ina scola fetg dira. Hugo M. Enomiya-Lassalle, in pader gesuit tudestg en Japan, ha forsa sco sulet europè contonschius leu il pli ault scalem da mussader (ni guru) ella meditaziun dil Zen-Buddhissem e gauda sco cristian aulta stema tier ils gurus indigens dil Zen-Buddhissem. Era la meditaziun cristiana plaida dil mussader. Nus savessen distinguer:

1. il mussader extern

Quel ei in auter carstgaun che dat vinavon sias experienzas. L'experienza che quel ha fatg dat ils impuls per mi'atgna experienza che duei entscheiver. Si'experienza ha gronda muntada, ei denton buca nunremplazzabla. Oz plaidan ins plitost en quei grau dad in menader d'in cuors da meditaziun che dad in mussader. Quel porscha semplamein siu agid tier quella renaschientscha dil carstgaun che la meditaziun procura. Sco mintga naschientscha ei era quella renaschientscha ligiada cun dolurs e sacrificis. Il mussader pretenda disciplina ed uorden. Senza sforzs e quella disciplina dat ei negina renaschientscha ord la meditaziun.

2. il mussader intern

Quel sun jeu mez, il pli profund da memez, mia cunscienza, quei malruaus saluteivel intern che cloma mei permanentamein. Ella buca mo avertescha mei dil mal, mobein admonescha mei era al bien. Il car-

stgaun sesenta aschia clamaus e purtaus da Diu. Il pli impurtont pil carstgaun ei bein quei mussader intern. El sto vegnir liberaus da tut ballast. L'enconuschientscha dil poet Kleist po bein magari esser quella da tuts carstgauns: «Der ich bin, grüsst traurig den, der ich sein sollte.» Meditar sa gidar a far ni schar discuorer il mussader intern. Il mussader extern sa semplamein far enzatgei pigl intern. Communicaziun denter quels dus ei necessaria ed impurtonta. Egl orient vegn perquei pretendiu in raschienen quotidian cul mussader extern. Era il miedi ei dependents en siu sestentar curativ dalla collaboraziun da ses pazients.

3. il GROND MUSSADER

Da quel plaidan ins surtut ellas meditaziuns da Hindu. Perquei la roschada da gurus che gauda reverenza divina. Els vulan fetg savens esser incarnaziuns divinas. *Per nus ei quei davos e pli impurtont mussader il Sogn Spért. El ei aschi necessaris sco il paun da mintgadi, sco l'aria per survivor, ual perquei ch'il mussader extern ed intern ein suttaposts ad errurs.* Il GROND MUSSADER sto esser presents el mussader extern ed intern ed arver per omisdus ils munds e la realitad ella quala carstgauns duein entrar. Ual perquei ei meditar era in da far spiritual. Il GROND MUSSADER duei gidar d'eleger il grond, bi e bien ord il disorden da nies temps e da tuts temps. *«El vegn ad introducir vus ella verdad» ha il Cristus empermess suenter sia levada.* Meditar astga ni duei schizun esser in sesarver per igl operar dil Sogn Spért el carstgaun. Lu vegn quei carstgaun pleins da Diu ed el porta lu quel en in mund senza Diu che basegna spindrament. *Quel che meditescha ei buc il pietus en moda da maglia-vuts, mobein in ch'accepta la vischinonza da Diu sco caussa naturala e che sesenta adina pli segirs en sia realitad, en ses mauns.* Meditaziun e cheutras spindrament tschaffa *tuttas dimensiuns* dil carstgaun e buca mo in encarden d'in olma pietusa.

Engartond quei vegn il carstgaun bugen a conceder ch'el ha meditond elegiu la megliera part.

(Cuntinuaziun suonda)