

Zeitschrift: Igl Ischi : organ della Romania (Societat de Students Romontschs)
Herausgeber: Romania (Societat de Students Romontschs)
Band: 72 (1987)
Heft: 28

Artikel: La megliera part : entginas reflexiuns davart il meditar en nos dis (Part II)
Autor: Albrecht, Giosch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-881842>

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: 30.07.2025

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

La megliera part

Entginas reflexiuns davart il meditar en nos dis

Part II. dament da v. nohem A' libri inti alibat a libri el evoiq elecquung esuse
responimus. Et leup kb. nützschule siqab senti es hantgħi li ħi ledas nistemi. Iu
da sur Giosch Albrecht

En miu davos artechel egl Ischi semestril Nr. 27/1986, pg. 35 ss. che porta il
tetel «La megliera part» hai jeu empraua da presentar empauet varts da
nies temps modern e l'impurtonza dalla meditaziun en vesta a quellas.

Sco già indicau leu cuortamein vul nies meditar menar nus dalla periferia al center da nossa veta, far cunscients nus dil fil vid il qual nossa
veta penda. La suandonta historietta da Johannes B. Lotz vul schar sen-
tir nus la muntada da quei fil:

*Ina biala damaun penderlescha il falien vid in ferm fil neuagiu d'ina
aulta plonta. Al pei da quella en in cagliom teissa el sia teila-falien ch'el
cumpletechescha e sviluppescha adina pli e pli grondiusamein duront il di
aschia ch'el fa cun ella reha preda.*

*Cura ch'igl ei stau sera ha el aunc traversau inaga sia teila ed ha an-
flau ella grondiusa. Mo cheu engarta el il fil ensivars ch'el veva embli-
dau dil tuttafatg pervia da siu activissem duront il di. E cunquei ch'el ha
buca pli viu il senn da quei fil fa el cuort process e morda el empermiez.
Immediat croda la teila sur el en e sc'in stratsch bletsch enzuglia ella el
aschia ch'el stenscha.*

Sco humans reflectein nus e schein: Il falien «vess stuui» suandar il fil
vertical per aschia engartar la muntada da quel, per engartar danunder
ch'el sez era vegnius e vida tgei che si'existenza ei rentada.

Igl ei bein da capir cheu la parallela culla veta ed il dafar dil carstgaun
che vegn stinschentaus dil product da siu smaladet activissem, lu cura
ch'el emblida il «fil vertical» che porta sia veta.

Meditar vul dir, ir la via anavos, danunder ch'il carstgaun ei vegnius. E
quel che semetta sin via ei promts d'acceptar la resca, il risico dalla via,
ei promts d'acceptar la via che transformescha, la via dalla metamorfosa
tochen viaden el pli profund intern da sesez e da tut esser e lu la finala
engartar vida tgei ni tgi sia basa d'existenza renta.

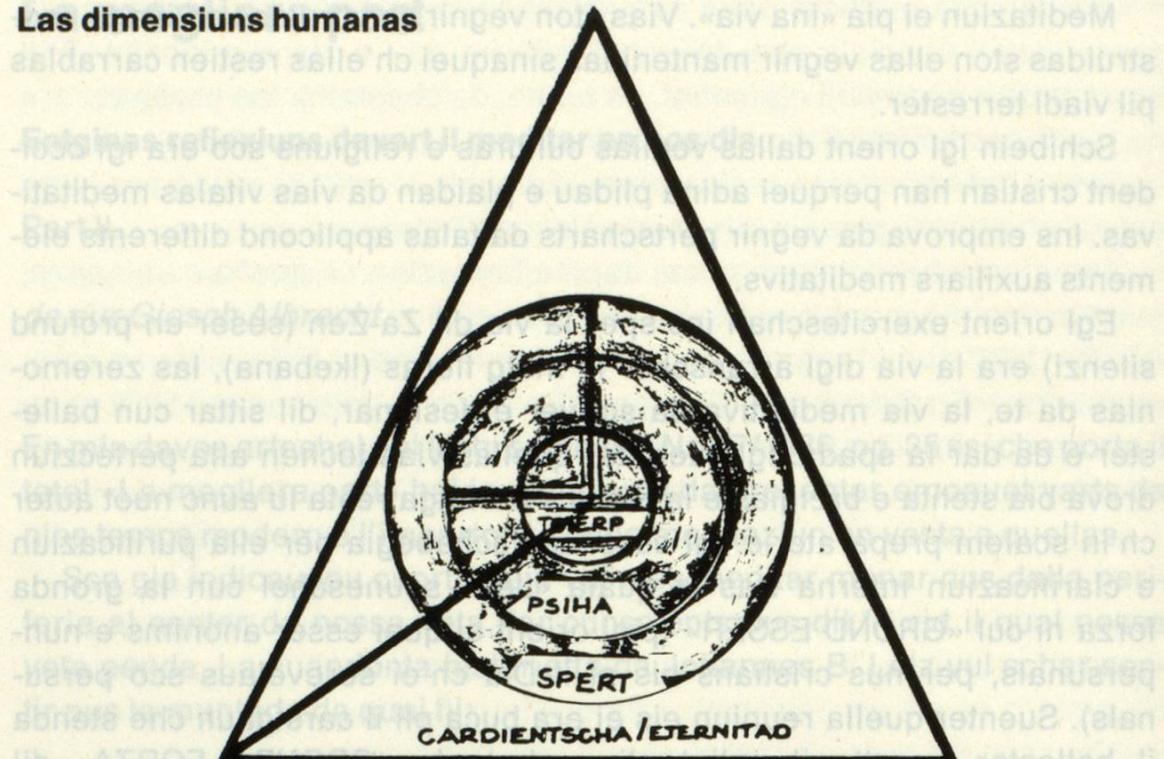
Meditaziun ei pia «ina via». Vias ston vegnir construidas ed inaga construidas ston ellas vegnir mantenidas sinaquei ch'ellas restien carrablas pil viadi terrester.

Schibein igl orient dallas veglias culturas e religiuns sco era igl occident cristian han perquei adina plidau e plaidan da vias vitalas meditativas. Ins emprova da vegnir pertscharts da talas applicond differents elements auxiliars meditativs.

Egl orient exerciteschan ins sper la via dil Za-Zen (seser en profund silenzi) era la via digl arranschar in matg fluras (Ikebana), las zeremonias da te, la via meditativa da scriver e designar, dil sittar cun ballester e da dar la spada. Igl exercitar quellas vias tochen alla perfecziun drova bia stenta e breigias e la tecnica perfetga resta lu aunc nuot auter ch'in scalem preparatoric. Igl essenzial schabegia pér ella purificaziun e clarificaziun interna tras la quala «Jeu» seuneschel cun la gronda forza ni cul «GROND ESSER» (pigl orient ei quei esser anonims e nunpersonals, per nus cristians eis el il Diu ch'ei serevelaus sco personals). Suenter quella reunion eis ei era buca pli il carstgaun che stenda il ballester e setta il paliet pli, mobein la «GRONDA FORZA» dil «GROND ESSER» en ed entuorn mei. Arrivar tier quei «ESSER» muntava e munta era el cristianissem finamira da tuttas breigias e stentas religiusas e vitalas.

Perquei sepresenta la muntada dalla via era ella ductrina cristiana adina puspei. Cristus di da sesez: «Jeu sun la via, la verdad e la veta; ne-gin vegn tier il Bab (tiegl ESSER ABSOLUT) auter che tras mei» (s. Gn 14, 6). E quels che teidlan sin EL admonescha El: «Mei vossa via aschiditg che vus veis la glisch, per che la stgiradetgna suprendi buca vus. Quel che viandescha ella stgiradetgna sa buca nua ch'el va» (s. Gn 12, 34 s). Als farisès fa Cristus clar: «Jeu sun la glisch dil mund. Quel che suonda mei, vegn buc a viandar ella stgiradetgna, mobein vegn ad haver la glisch dalla veta» (s. Gn 8, 12). Tenor l'emprema brev da s. Piede ha Cristus dau a nus «in exempl», sinaquei che nus suondien «ses pass» (1. s. Pied. 2, 21). Aschia ston ils adherents da Cristus ir quella via che Cristus ei sez. Quella via vegn ad intermediar denter Diu e carstgaun. Aschia ei la via meditativa cristiana in'identificaziun ni in'uniu intima cun quei Cristus sco la reunion da dus amurai che sentan en lur amur la realitat d'in auter mund che munta segirtad, intimidad ed eternitad. Quei Cristus, la revelaziun dil «GROND ESSER» zuppu da nos egls, tschaffa lu buca nus en e tras ductrinas teoreticas, en «quei ch'ins ha mussau a nus da crer», mobein ella veta e sco veta. Nus essan lu pleins da veta e sur tuttas catastrofas, malsognas e mort ora.

Las dimensiuns humanas



Il carstgaun ei buca mo in esser psico-fisic, pia da tgierp e psiha (olma). Quei che differenziescha el dad auters essers, specialmein dils animals, ei ual siu spért e sia habilitad – ch'ei dada tras quel – per la transzendenza. Igl animal ei in esser psico-fisic. En paregliazion cul mund vegetativ (da plontas e flurs etc.) ch'ei ligiaus e rentaus vida siu «tratsch», sa igl animal surmuntar en certa cunfins territoris e spazis. El sa denton buca surmuntar sesez. Nus savein perquei era buca far responsabels gl'animal per «ses malfatgs». Il carstgaun sa semover el spazi e surmuntar territoris e cunfins (il temps dall'astronautica moderna regorda nus a quei fatg en moda impressiunonta). Ultra da quei sa il carstgaun sco sulet esser scaffiu surmuntar sesez ed entrar en dimensiuns transzentalas. El banduna sesez per engartar tgi ch'el ei propri. El davaenta cheutras in esser historic e cun historia. El sa sco sulet esser snegar sesez e siu origin e destruir sesez. Bandunond sesez en direcziun viers l'auter, engarta el siu agen maletg, ses agens cunfins e sias atgnas pusseivladads. Plinavon smina el ed experimentescha igl intern da tut esser e Quel che stat davos tut. Realisaziun da sesez che duei purtar ventira e contentientscha vul perquei buca dir concentraziun sin sesez en moda egoista, mobein ei in engartar sesez el dialog cun l'auter che stat ordeifer memez. Jeu experimenteschel lu tgi e tgei ch'jeu sun e vida

tgei ni tgi ch'il fil da mia veta penda. Per siu beinesser sto il carstgaun vegnir pertscharts da tuttas dimensiuns da si'existenza. Pér cura ch'el emblida ina daventa el in carstgaun smuttau ed impidiu.

Fuormas e vias meditativas sco scalems preparatorics

Savens vegn nies spért che duess menar nus tier nusezzi bloccaus da differents facturs psico-fisics, da difficultads corporalas, da nies contuorn ed ambient, da difficultads psihicas, quei vul dir,emoziunalas. Tut las vias numnadas per il mund oriental (arranschar in matg flurs – ikebana –, ceremonias da te, etc.) sco era la via numnada el cristianism, la via dalla veta, lessen deliberar nus da bloccadas, sinaquei che nies spért sappi entrar el profund, el funs da nies esser. Il Cristus sco via ei vegnius intellectualisaus forsa stagn fetg. Deplorablamein! Ins ha enqualga empriu memia zun quei ch'El ha detg, enstagl d'perimentar tgi ch'El ei per aschia saver suandar ses pass. E magari han ins empriu ni experimentau nuot. Constatar stuein nus denton che la meditaziun occidentalala ei daventada cul temps empau memia zun ina acrobatica intellectualistica che ha negligiu certas dimensiuns dil carstgaun. Quei han ins entschiet a capir e conceder en nies temps e sco consequenza enqueran ins novas fuormas meditativas. Tuttas duein mo esser, sco gia detg avon, scalems preparatorics per la gronda illuminaziun vitala, per la profund'experienza digl intern da tut esser che stat alla fin da tut meditar e che carstgauns contonschan sco schengetg da lur dafar meditativ e crer, sche insumma, en differenta intensitat e maniera.

Carstgauns mediteschan gia sin las pli differentas modas en lur mingadi, sch'els fussen mo pertscharts da quei. Cunquei ch'els ein buca pertscharts da quei meditar viseschan ins savens la meditaziun el ravugl digl elitar e special. Ed aschia dat ei era fuormas meditativas specialas e sapientivamein encuretgas. Da quellas savessen nus numnar las suandontas:

1. meditar cun musica meditativa
2. meditar tras admirar differents objects; il mund objectiv daventa ina semeglia
3. meditar cun maletgs e tras maletgs
4. meditar cun plaids e texts (oraziuns, mantras, texts biblics ed auters)
5. in dafar meditativ (sco malegiar, saltar etc.)
6. meditar en silenzi perfetg (Zen), (abstrahond da tuts objects ed agids)

Exercezis da detensiun delibereschan da bloccadas

Stress, malraus e temas blocheschan nus. Nus resentin quei sil magun, sil cor, vid la pressiun dil saung etc. In element fetg impurtont ella meditaziun moderna ei la deliberaziun dallas bloccadas entras exercezis da detensiun. Detensiun corporala creescha libertad psihica e spirtala e lezza libertad ha puspei effect positiv sil tgierp e sias funcziuns.

Ils exercezis da detensiun seconcentreschan sin differentas parts dil tgierp e dattan surtut gronda peisa al process d'aspiraziun.

Ei mass memia lunsch da presentar tut quels exercezis e lur muntada, perquei lessel serestrenscher mo sin certs elements.

1. mauns

Inaga ei in um vegnius interrogaus che sepresentava malgrad sias bia-
ras activitads en moda schi harmonica e ruasseivla, tgei ch'el fetschi
persuenter? Quel ha rispondiu:

Cu jeu stun, stun jeu . . .
cu jeu mon, mon jeu . . .
cu jeu sesel, sesel jeu . . .
cu jeu magiel, magiel jeu . . .
cu jeu plaidel, plaidel jeu . . .

Mo cheu ein ils interrogaders curdai ad el el plaid ed han detg: *Mo quei fagein nus gie era, tgei fas ti ultra da quei?*

El ha puspei rispondiu en ina certa monotonia:

Cu jeu stun, stun jeu . . .
cu jeu mon, mon jeu . . .
cu jeu sesel, sesel jeu . . .
cu jeu magiel, magiel jeu . . .
cu jeu plaidel, plaidel jeu . . .

Ils interrogaders ein vegni per in techet pli gnarus ed han puspei fatg sin quei: *Mo, quei fagein nus era, tgei fas ti dapli?*

Ed el ha rispondiu: *Na, tier vus eis ei aschia:*

cu vus seseis, steis vus gia . . .
cu vus steis, meis vus gia . . .
cu vus meis, carteis vus gia dad esser al final . . .

Il carstgaun ha difficultads dad esser entiramein ed intensivamein tier ina caussa. El pitescha d'ina munconza da concentraziun. El vegn stratgs vidaneu denter vargau e futur e munchenta cheutras savens il mument

present. El ei distracts, schein nus per romontsch. 'Distracts' vul dir esser tratgs dapart. Perquei sto il carstgaun puspei emprender dad esser cheu el mument entiramein. Nus seconcentrein sin nos mauns che brahan e traffican gl'entir benediu di en hectica e stress. Denter il 'traffichem' da nos mauns e nossa tenuta psihica dat ei ina certa relaziun. Nus vegnin formai internamein tras quei che schabegia exteriuramein culla membra da nies tgierp. Nos mauns san perquei era revelar nossa tenuta ni nies sentir e sesentir. Las pli differentas acziuns van tras nos mauns: Jeu dun il maun e salidel in enconuschent. Quei salid ha creau in'atmosfera da confidonza vicendeivla. Jeu dun alla lavur il stempel da mes mauns. 'Ins' sa exact tgi che ha fatg quella ni tschella lavur. Mes mauns dumbran forsa daners. Els expriman leutier fors'in fastitget d'enguordadad . . . ni da tema . . . ni d'independenza e suveranitad. Enqualga tremblan nos mauns. Els expriman nossa tema e malsegirtad.



(Habdank)

Nos mauns tschaffan enqualga e vulan buca schar liber. Amitgs te-gnan amitgs sco ella zaunga, geniturs lur affons, ils ranvers lur raps, igl activist si'activitat, il malsau la veta. Mauns buca sluccai e flexibels fan mal. Els formeschchan nies esser che daventa in'esser steri, malsau. Per-quei stuein nus sluccar nossa steriadad ch'ei creada tras nies activissem e tras nies raffem. Nus sluchein lu nossas temas, sedistachein d'enzagai che veva fatg da nus sclavs, vegnin libers da quei sentiment dad esser vegni alla cuorta, sedistachein dad in carstgaun che nus carezavan e che nus manegiavan da buca saver schar ir. Nus vegnin libers. E nus sentin in auter maun ch'ensiara nus, che tegn nus, che protegia nus. Nus astgein schar liber nusezzi senza haver tema da curdar. Quei sentiment lai viver nus buca sut las impressiuns d'in buordi vargau ni culla tema avon il futur, mobein libramein el present.

Differents exercezis da detensiu accumpognan quei vegnir per-tscharts da nos mauns che meinan nus ad ina realitat che schai en mei e davos tut.

persuader? Quel ha respondi?

2. peis

Sche quei ei aschia che nossa membra ha ina muntada formativa per nies esser insumma, lu stuessen nus vegnir pli cunscients e pertscharts dalla muntada da nos peis. Quei vegnir stratgs vidaneu, quella nervus-adad da nies mintgadi, privescha nus dalla pasch e harmonia el mument present. Quei fatg evochescha en nus sentiments da tema, malcunte-nientscha, dad esser piars, dad esser senza patria. Nus perdein la tiara suttapeis. Senza tiara suttapeis perdein nus la ballontscha e vegnin tut stuorns. Sco la massascha dallas zonas reflectivas dils peis muossa, se-muossan da tuts effects en nos peis. Els presentan ina 'carta biologica' da nies entir tgierp. En els semuossan certas difficultads e malsognas da nies tgierp.

E tuttina, nos peis ston purtar nus. Cura che nus 'stein' enzanua e vein da spitgar vegnin nus forsa malpazienti e mein dad in pei sin l'auter. Forsa ch'jeu stoi star inaga ni l'autra avon mes superiurs, ni capoluvrer, ni cau da biro e sesentel forsa malsegirs e la malsegirtad semuossa en ina certa trembletga da combas e peis. Mo forsa stun jeu avon in car-stgaun al qual jeu fidel. Jeu sesentel segirs e sentel co mes peis portan mei. Quei star sin mes peis daventa in star senza tema, plein fidonza.

Meditond daventein nus cunscients dalla muntada da nies star exte-riur per nossa segirezia interna. Nus exercitein da star entiramein cheu el mument, sillla tiara sut mes peis, purtai da quella. Nus vegnin per-

tscharts dalla tiara che porta nus. Cheutras daventein nus carstgauns pli statteivels e resistibels. Quella schientscha ei lu da grond'impurtonza en situaziuns nua che nies 'star sin ferma comba' garantescha che nus dumigneien las difficultads.

La tiara che porta lu nus daventa lu ina semeglia. Ella fa nus pertscharts dil fundament pli profund, digl intern da tut esser che porta nus. Nus sesentin lu acceptai, havein anflau nies plaz egl univers. A quei fundament ch'ei divins confidein nus lu mintgadi nusezs aschia che nos pass daventan pli segirs, plein fidonza, speranza, ventira e legria.

3. fladar-aspirari

Cundizioni exterioras per la meditazion

Cura che nus targein buca flad pli, essan nus morts. Fladein nus meglier, vivin nus meglier. Nus sentin che nus fagein part d'in fladar cosmic, dil fladar da tut quei ch'ei. Savend quei aspirein nus speranza, targein nus en la veta. Nus expirein quei ch'ei duvrau e grev, nus aspirein la nova forza, la nov'energia ord l'energia cosmica. En quei process d'aspiraziun sentin nus nies viver buc el vargau e futur malsegir, mobein el present. Nus emprendein da vegnir pertscharts che nus vivin nies tgierp ed en nies tgierp e quei mida nossa tenuta visavi la veta insumma. Quei process aspirativ meina nus el profund ed ei perquei fetg essenzials el process meditativ. Omisdus process meinan in l'auter a madiraziun vicendeivla.

En in temps da gronda hectica e nervusada vegnin nus en plein flad. Nus vein lu l'impressiun da buca survegnir flad en moda sufficienta. La nervusada siara a nus la gula. Nies fladar ei curdaus ord il ritmus. Vul il carstgaun survivor, eis ei necessari ch'el vegni danovamein el ritmus.

Per exercitar in cert ritmus d'aspirar ed expirar proponant Graf Dürkheim e Johannes Lotz ils suandonts pass:

3.1. emprema varianta

3.1.1. respirar: sluccar/sedeliberar (los-lassen)

sluccar e sefar libers da tuttas caussas e dil mund egocentric ch'ei taccaus vid caussas materialas. Tras quei che nies respirar progresch'a e s'avischina a sia fin passa el en ina fasa d'inaktivitat (sich niederlassen): tgi che desista da quei sepender vid caussas e da quei «JEU» che tacca vida quellas, vegn libers per ascender ni descender ella realitat che stat ordeifer las caussas anflond «sesez» (selbst) ed ils cunfins da quel. Quei process anfla ella pintga pausa alla fin della respiraziun sia culminaziun.

3.1.2. Pintga pausa: s'unir/s'identificar
ni veginir a ruaus el misteri immaterial (p.ex. egl absolut, tier Diu) ed el ver «sez» (selbst) ch'ei introvertaus dil tuttafatg ed ei aschia s'entupaus cul pli profund intern da tut. Sinquei suonda la midada egl aspirar.

3.1.3. aspirar: schar revegnir
ord quell'introversiun el profund sto il carstgaun revegnir a sia veta da mintgadi. El entaupa quel semidaus. El ei buca pli il medem ch'el era suenter il process da respiraziun, da deliberaziun entochen viaden el profund e d'aspiraziun. La «profunditat», ella quala el ei entraus, pren el puspei cun el alla surfatscha da siu mintgadi che vegin illuminaus dano-vamein tras quella.

Impurtont ei che nus *lascheien fladar*. Il carstgaun sa buca cumandar il process da fladar ni disponer da quel. Enzatgi auter flada en nus. Nus stuein surschar nusezzi al ritmus respirativ ed aspirativ.

3.2. secunda varianta

Quella secunda varianta s'occupescha dil carstgaun cul fundament absolut ch'el entaupa en moda persunala. Tras il process da fladar duei ina transformaziun interna vegin contonschida.

3.2.1. respirar: naven-da-mej
emblidar e bandunar quei «jeu» che saulta memia zun e memia savens entuorn sesez e dedicar sesez a Quel che stat ordeifer. Tras quella dedicaziun, ni quei bandunar sesez entra la respiraziun gia en siu final en quei *tier-Tei*
entras quei ch'il carstgaun vegin aviarts e habels da dar vi sesez, semova el viers il «*Tl*» divin e s'avischina a Quel pli e pli. Da l'autra vart vegin el adina pli e pli libers da siu «*JEU*», pli profundamein ch'el entra ella ni realisescha la sentupada cul «*Tl*» divin.

3.2.2. Pintga pausa: totalmein-en-Tei
Il carstgaun che transcenda siu «*JEU*» e s'avischina en carezia al «*Tl*» divin, s'unescha lu en tala intimidad ni intensidad cun Quel ch'el viva lu totalmein en El ni ord la sentupada cun Quel.

3.2.3. aspirar: danovamein-orda-Tei
transformaus tras la cuminanza cun il «*Tl*» divin vegin il carstgaun lu a continuar e formar sia veta.

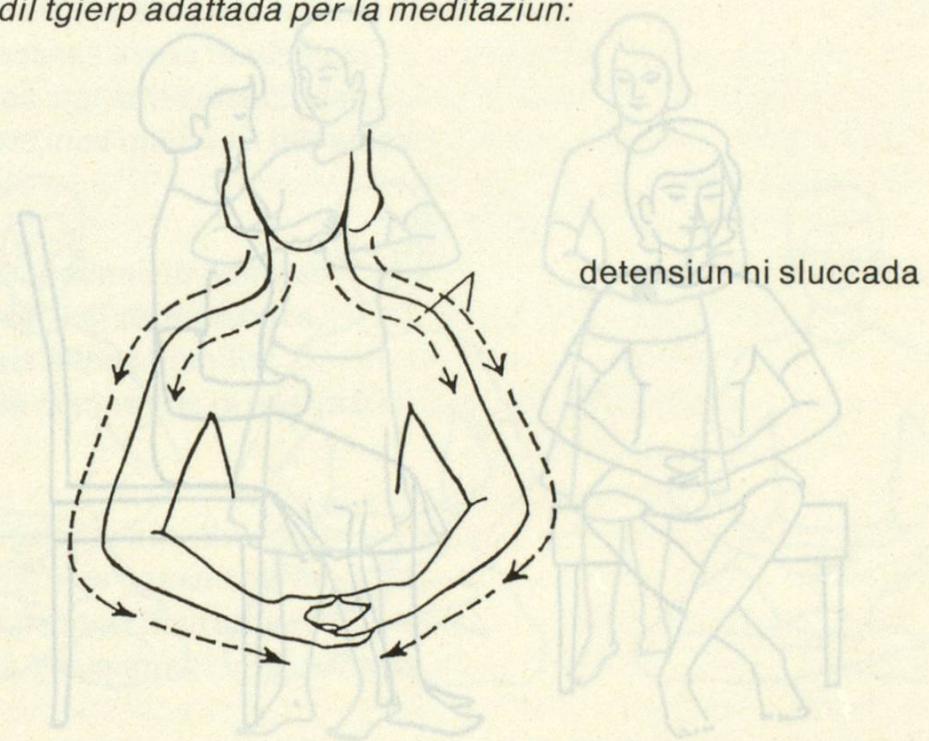
Dapli ch'ell'emprema varianta muossa quella secunda varianta che la meditaziun serealisescha gia cun quei process da fladar. El introduce-scha nus ella substansa ed egl intern da nossa veta.

Forsa che talas reflexiuns paran ad in ni l'auter empau cumplicadas e «spagnolas». Scadin sa variar ils patratgs ch'ein uni culs differents scalens. Forsa che vus emprueis da suandar quei process inaga ni duas pli conscientziusamein e vus vegnis a profitar gindlunder. Quei che para ussa empau cumplicau, savess vegnir sclariu en in cuors da meditaziun. La via sto, sco gia detg, vegnir construida e lu mantenida, era la via meditativa:

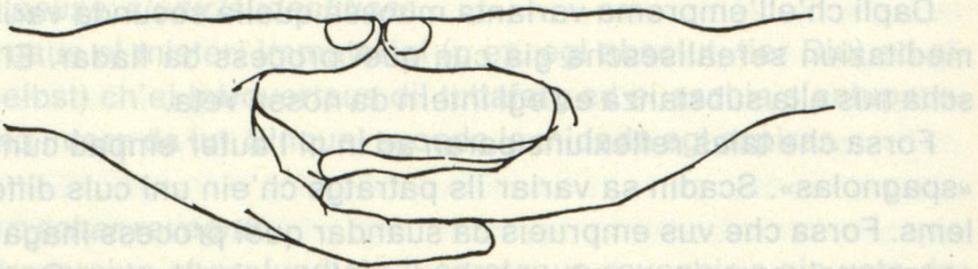
Cundiziuns exteriuras per la meditaziun

- vestgadira cumadeivla e buca memia stretga
- cozza da launa (ni silmeins lomma)
- soccas caudas (surtut gl'unviern)
- local cauld
- local ruasseivel
- plumatsch, sutga ni scabella
- elements meditativs sco candeilas, flurs, roda, aua etc.

Tenuta dil tgierp adattada per la meditaziun:



Sco in pégn: sluccada detensiun dallas schuvialas enneu



La posiziun dils mauns

Candidatura extramuros para membros
profund e d'aspirazion profundidad», ella quia el ei entraus
pusper cun el zia sus discipula su-mingadi de vogn illuminaua-
varmein tras quella.

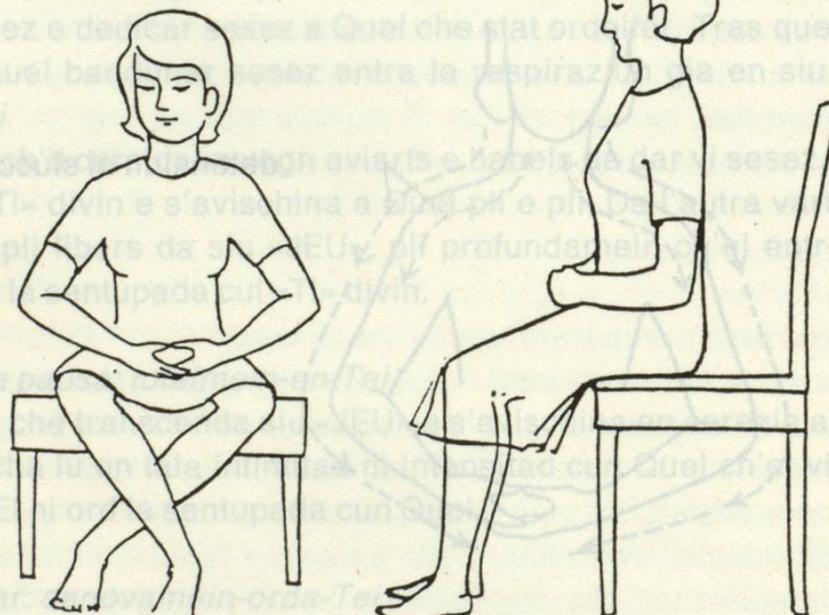
Important ei che nusi processe da fiadar si stusin eurschar nuse.

Il seser sils calcogns

Il seser sils calcogns

A line drawing of a person's torso and arms, wearing a white tunic and a shawl-like garment, standing next to a rectangular table.

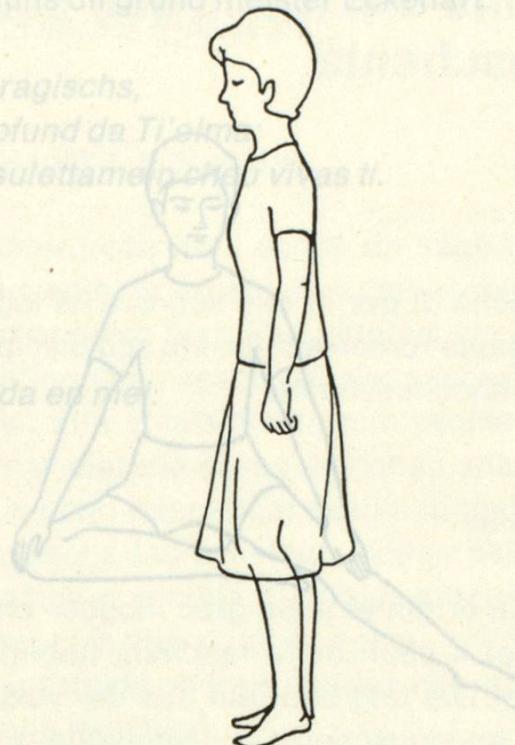
Il seser sin ina sutqa pintqa e sin ina sutqa normala



Duas recomandaziuns dil grond moister Eckehart:

*Va tler tias atgnas ragischs,
entra egi intern profund da Ti e
cheu ei tia veta, o sulettamente rias ti.*

*Jeu vi seser
jeu vi quescher
o jeu vi fedlar
tgel che Dieus plaida eij mel*



Oraziun meditaziun en pei

Bab,

Ti vas tras nos dis e nos mudi

e tras nossas ovras mudi

Ti aufzas sigl ault della c

nos male, nos quitaus e

Bab,

Ti has abandonau la diamant

de glo-ia, N di de püssorza,

e dau als affors humilit

avis, als mauns vits la seronza

Bab,

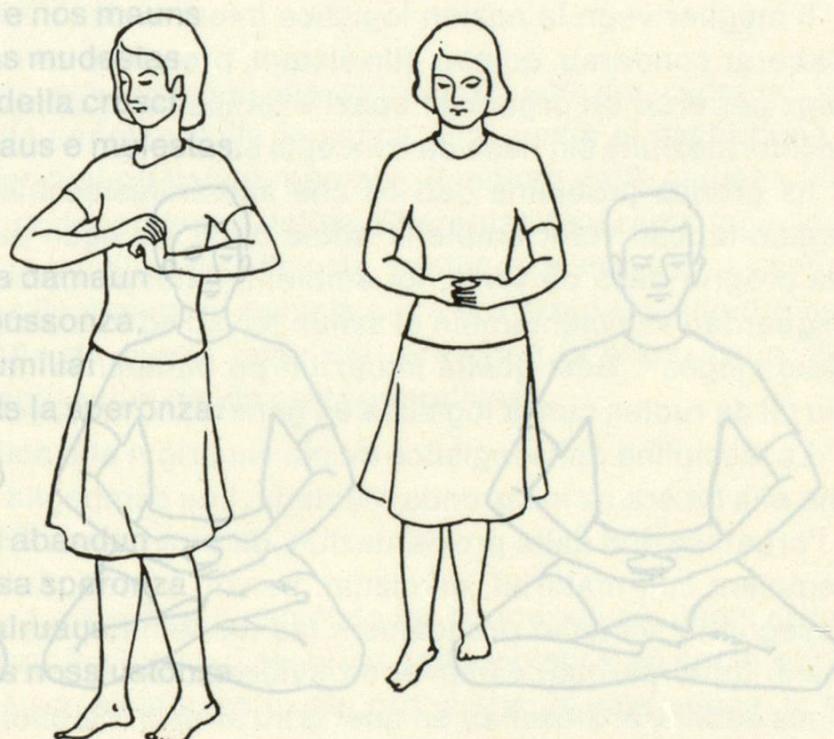
cu' ch'endremos ab

e zelne, o cu' noesa spe

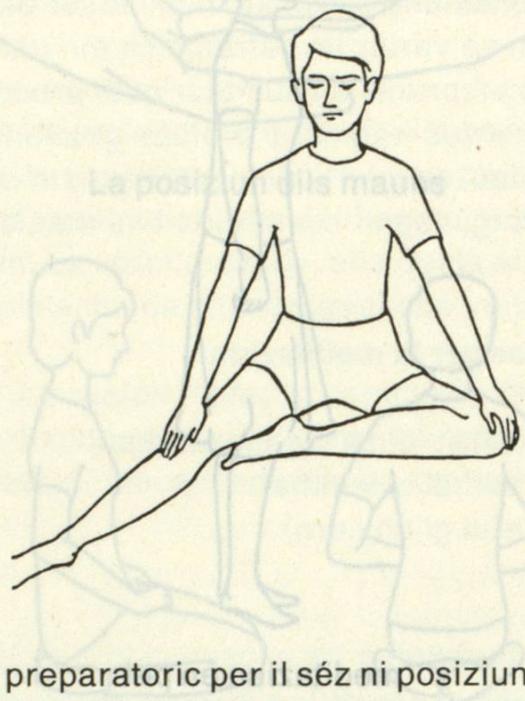
v'a viae de stok meditaziun

fai Ti de Tros mauns respo

Ti das a

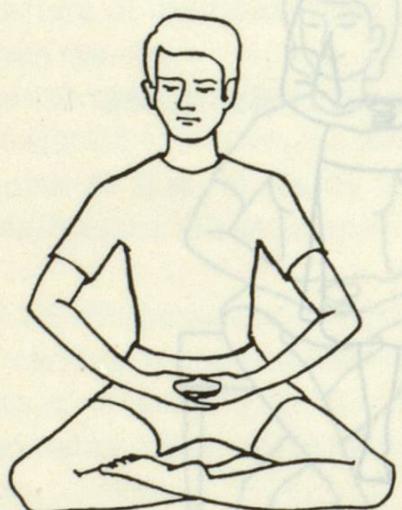


*nuisiez in sée li be zein Hendri Spescha
meditaziun fagend entgins pass*



exercezi preparatoric per il séz ni posiziun da Lotos

Il séz ni posiziun da Lotos sempel



Il séz ni posiziun
da Lotos sempel



Il miez ed il séz ni posiziun
da Lotos cumplein

Duas recumandaziuns dil grond meister Eckehart:

*Va tier tias atgnas ragischs,
entra egl intern profund da Ti'olma:
cheu ei tia veta, e sulettamein cheu vivas ti.*

*Jeu vi seser
jeu vi quescher
e jeu vi tedlar
tgei che Dieus plaida en mei.*

Bab. Logistica dalla produzione e

Ti vas tras nos dis e nos mauns
e tras nossas ovras mudestas.

Ti aulzas sigl ault della crusch
nos mals, nos quitaus e mulestas.

Bab,
Ti has bandunau la damaun
de gloria, il di de pussonza,
e dau als affons humiliai
avis, als mauns vits la speronza.

Bab,
cul calisch de nies abandon
ei pleins, e cu nossa speronza
va vias de stgir malruaus,
fai Ti de Tes mauns poss'ustonza

Hendri Spescha

Paris, entschatta d'ost 1955