

La meglia part : entginas reflexiuns davart il meditar en nos dis (Part II)

Autor(en): **Albrecht, Giosch**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Igl Ischi : organ della Romania (Societat de Students Romontschs)**

Band (Jahr): **72 (1987)**

Heft 28

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-881842>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La megliera part

Entginas reflexiuns davart il meditar en nos dis

Part II.

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 empruau da presentar empauet varts da nies temps modern e l'impurtonza dalla meditaziun en vesta a quellas.

Sco gia 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 sentir 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 cumpletescha e sviluppescha adina pli e pli grondiusamein durant 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 anflau ella grondiusa. Mo cheu engarta el il fil ensiviars ch'el veva emblidau dil tutfatg pervia da siu activissem durant 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 stuiu» 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.

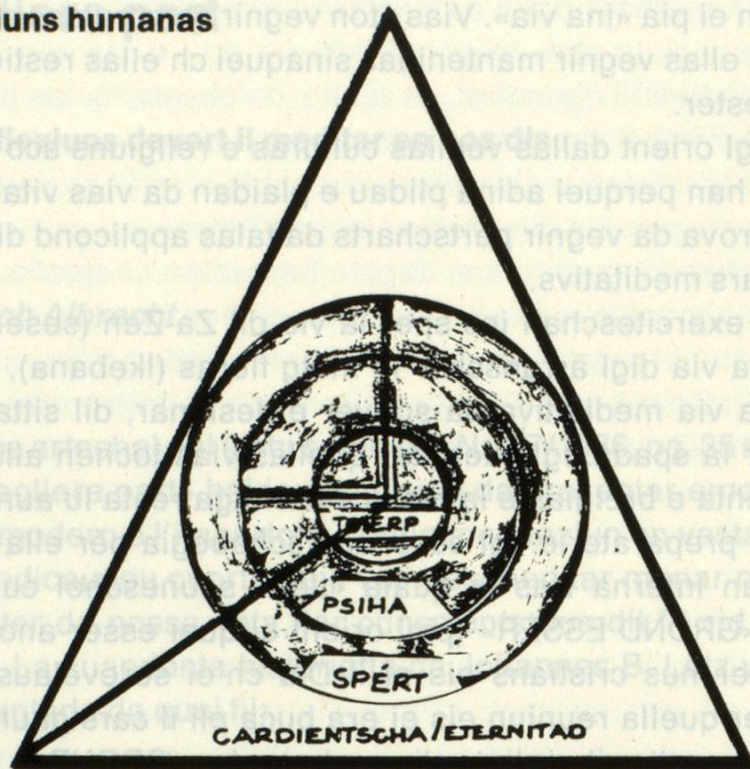
Meditaziun ei pia «ina via». Vias ston vegnir construidas ed inaga construidas ston ellas vegnir mantenidas sinaquei ch'ellas restien carrablas pil viadi terrester.

Schibein igl orient dallas veglias culturas e religiuns sco era igl occident cristian han perquei adina plidau e plaidan da vias vitalas meditati-vas. Ins emprova da vegnir pertscharts da talas applicond differentes elements auxiliars meditatifs.

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 pèr 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 nunpersunals, per nus cristians eis el il Diu ch'ei serevelaus sco persunals). Suentar quella reuniun 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 religiosas e vitalas.

Perquei sepresenta la muntada dalla via era ella ductrina cristiana adina puspei. Cristus di da sesez: «Jeu sun la via, la ver Paid 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 surprandi 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. Pieder ha Cristus dau a nus «in exempel», 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'uniun intima cun quei Cristus sco la reuniun da dus amurai che sentan en lur amur la realitad d'in auter mund che munta segirtad, intimitad ed eternitad. Quei Cristus, la revelaziun dil «GROND ESSER» zuppau da nos eglis, 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 certs 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 transzendentals. El banduna sesez per engartar tgi ch'el ei propi. El daventa 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 cuntentientscha 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 impediù.

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 con-tuorn 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 cristianissem, 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 intellectualisauus forsa stagn fetg. Deplorablamein! Ins ha enqualga empriu memia zun quei ch'El ha detg, enstagl d'experi-mentar 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 occidentala 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 conseguenza enqueran ins novas fuormas meditativas. Tuttas duein mo esser, sco gia detg avon, scalems preparatorics per la gronda illu-minaziun vitala, per la profund'esperienza digl intern da tut esser che stat alla fin da tut meditar e che carstgauns contonschan sco schen-ghetg da lur dafar meditativ e crer, sche insumma, en differenta inten-sitad e maniera.

Carstgauns mediteschan gia sin las pli differentas modas en lur min-tgadi, sch'els fussen mo pertscharts da quei. Cunquei ch'els ein buca pertscharts da quei meditar viseschans 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 suan-dontas:

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

Ils exerchezis 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 exerchezis e lur muntada, perquei lessel serestrenscher mo sin certs elements.

1. mauns

Inaga ei in um vegnius interrogaus che sepresentava malgrad sias bias activitads en moda schi harmonica e ruasseivla, tgei ch'el fetschi persuerter? Quel ha rispundiu:

Cu jeu stun, stun jeu . . .

cu jeu mon, mon jeu . . .

cu jeu sesel, sesel jeu . . .

cu jeu magliel, magliel 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 rispundiu en ina certa monotonia:

Cu jeu stun, stun jeu . . .

cu jeu mon, mon jeu . . .

cu jeu sesel, sesel jeu . . .

cu jeu magliel, magliel jeu . . .

cu jeu plaidel, plaidel jeu . . .

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

Ed el ha rispundiu: *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 es-
ser tratgs dapart. Perquei sto il carstgaun puspei emprender dad esser
cheu el mument entiramein. Nus seconcentrein sin nos mauns che bra-
han e traffican gl'entir benediu di en hectica e stress. Denter il 'traffi-
chem' 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'atmo-
sfera da confidanza 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 exprimian leutier fors'in fastitget d'enguorda-
dad . . . ni da tema . . . ni d'independenza e suveranitat. Enqualga trem-
blan nos mauns. Els exprimian nossa tema e malsegirtad.



(Habdank)

Nos mauns tschaffan enqualga e vulan buca schar liber. Amitgs tegnan amitgs sco ella zaunga, geniturs lur affons, ils ranvers lur raps, igl activist si'actividad, il malsaun la veta. Mauns buca sluccai e flexibels fan mal. Els formeschan nies esser che daventa in'esser steri, malsaun. Per quei stuein nus sluccar nossa steriudad ch'ei creada tras nies activissem e tras nies raffem. Nus sluchein lu nossas temas, sedistachein d'enzatgei 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 exerchezis da detensiun accumpognan quei vegnir pertscharts da nos mauns che meinan nus ad ina realitad che schai en mei e davos tut.

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 nervusadad da nies mintgadi, privescha nus dalla pasch e harmonia el mument present. Quei fatg evokescha en nus sentiments da tema, malcuntenientscha, 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, semuossan 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 malpazients 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 carstgaun 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 exteriur per nossa segirezia interna. Nus exercitein da star entiramein cheu el mument, silla 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-aspirar

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 essenziali el process meditativ. Omisdus process meinan in l'auter a madiraziun vicendeivla.

En in temps da gronda hectica e nervusadad vegnin nus en plein flad. Nus vein lu l'impressiun da buca survegnir flad en moda sufficienta. La nervusadad 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 proponan 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 progredescha e s'avischina a sia fin passa el en ina fasa d'inactivad (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 realitad che stat ordeifer las caussas anflond «sesez» (selbst) ed ils cunfins da quel. Quei process anfla ella pintga pausa alla fin dalla respiraziun sia culminaziun.

3.1.2. *Pintga pausa: s'unir/s'identificar*

ni vegnir 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 «profunditad», ella quala el ei entraus, pren el puspei cun el alla surfatscha da siu mintgadi che vegn illuminaus danovamein 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 vegnir contonschida.

3.2.1. *respirar: naven-da-mei*

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 vegn aviarts e habels da dar vi sesez, semova el viers il «TI» divin e s'avischina a Quel pli e pli. Da l'autra vart vegn el adina pli e pli libers da siu «JEU», pli profundamein ch'el entra ella ni realisescha la sentupada cul «TI» divin.

3.2.2. *Pintga pausa: totalmein-en-Tei*

Il carstgaun che transcenda siu «JEU» e s'avischina en carezia al «TI» divin, s'unescha lu en tala intimitad ni intensitad 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 cuminonza cun il «TI» divin vegn il carstgaun lu a continuar e formar sia veta.

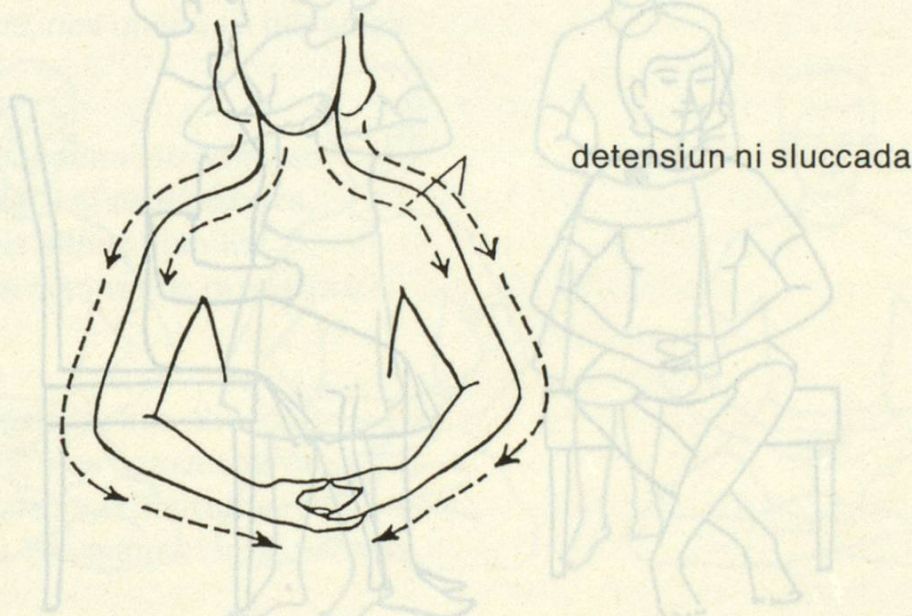
Dapli ch'ell'emprema varianta muossa quella secunda varianta che la meditaziun serealisescha gia cun quei process da fladar. El introduce-scha nus ella substanza ed egl intern da nosa veta.

Forsa che talas reflexiuns paran ad in ni l'auter empau cumplicadas e «spagnoladas». Scadin sa variar ils patratgs ch'ei in uni culs differents scallems. Forsa che vus emprueis da suandar quei process inaga ni duas pli conscienziusamein e vus vegnis a profitar giudlunder. 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:

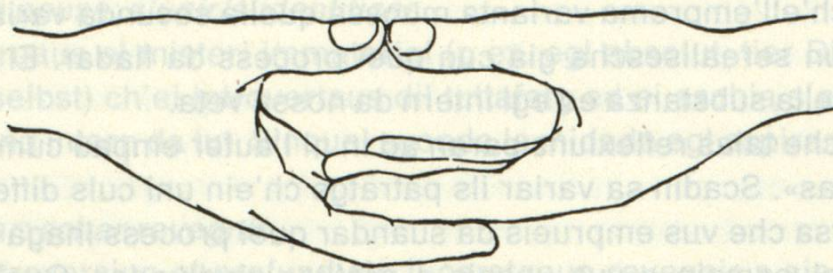
Cundiziuns exteriuras per la meditaziun

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

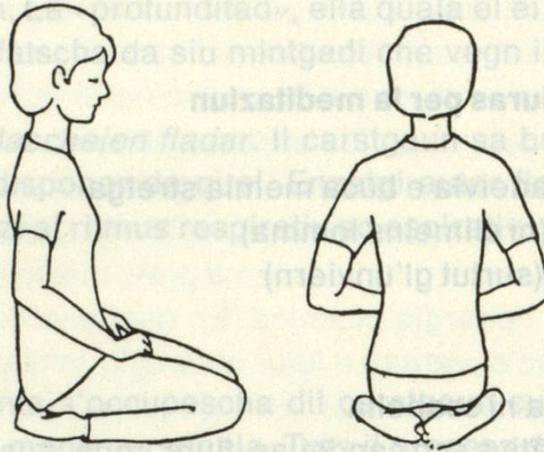
Tenuta dil tgierp adattada per la meditaziun:



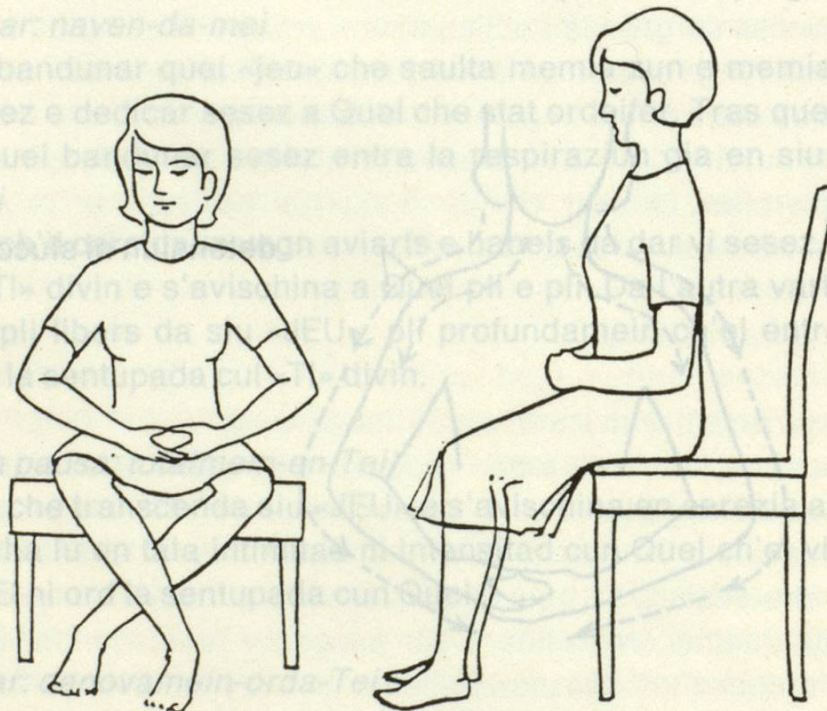
Sco in pégn: sluccada detensiun dallas schuvialas enneu



La posiziun dils mauns



Il seser sils calcogns

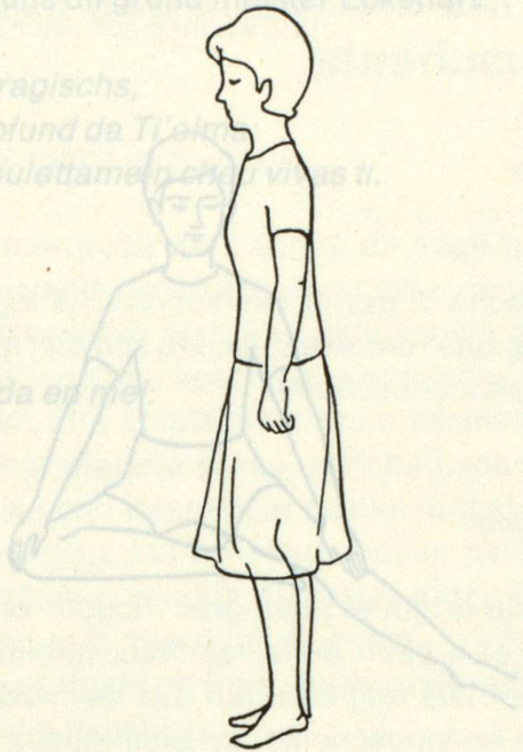


Il seser sin ina sutga pintga e sin ina sutga normala

Duas recomandaziuns dil grond maister Eckehart: *... d'aver la vita en la via...*

*Va tler tias atgnas ragischs,
entra egi intern profund da Ti egi
cheu ei tia veta; e sulattamein cheu vias ti.*

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



Oraziun *... ab nuiziun da Loto* meditaziun en pei *... exercenzi preparatz...*

Bab,

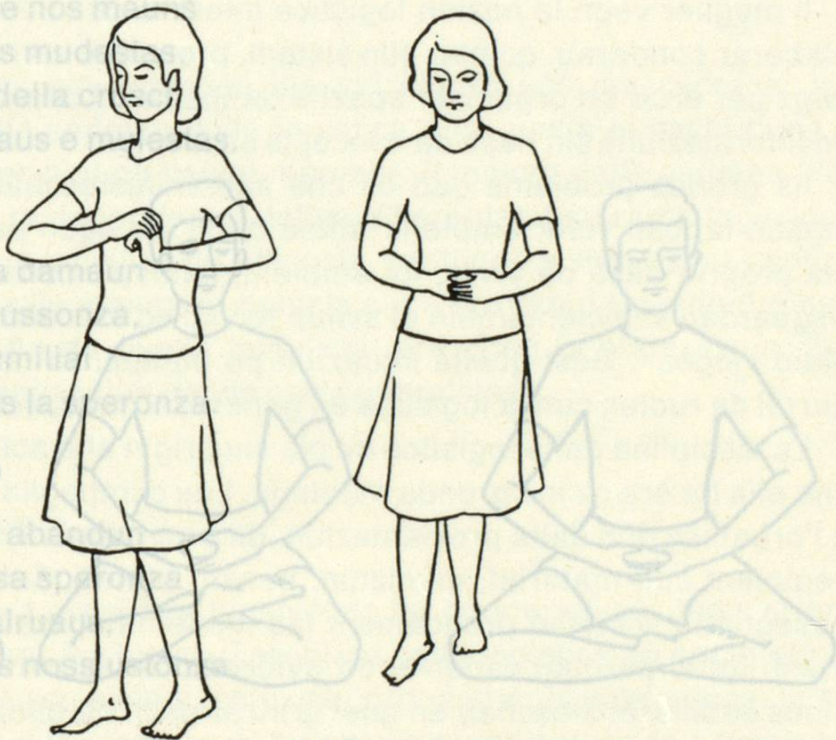
*Ti vas tras nos dis e nos m...
e tras noessas ovras mud...
Ti autzas sigi ault della c...
nos mais, nos quitaus e...*

Bab,

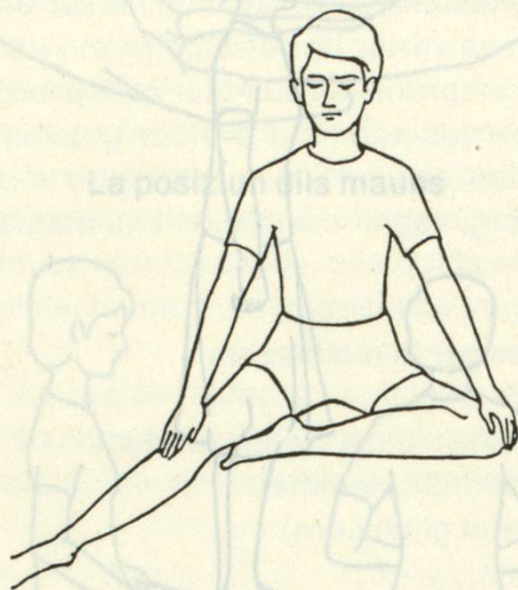
*Ti has babunau la d'ama...
de gloria, e di de pussor...
e dau als affons humili...
avis, als mauns vits la...*

Bab,

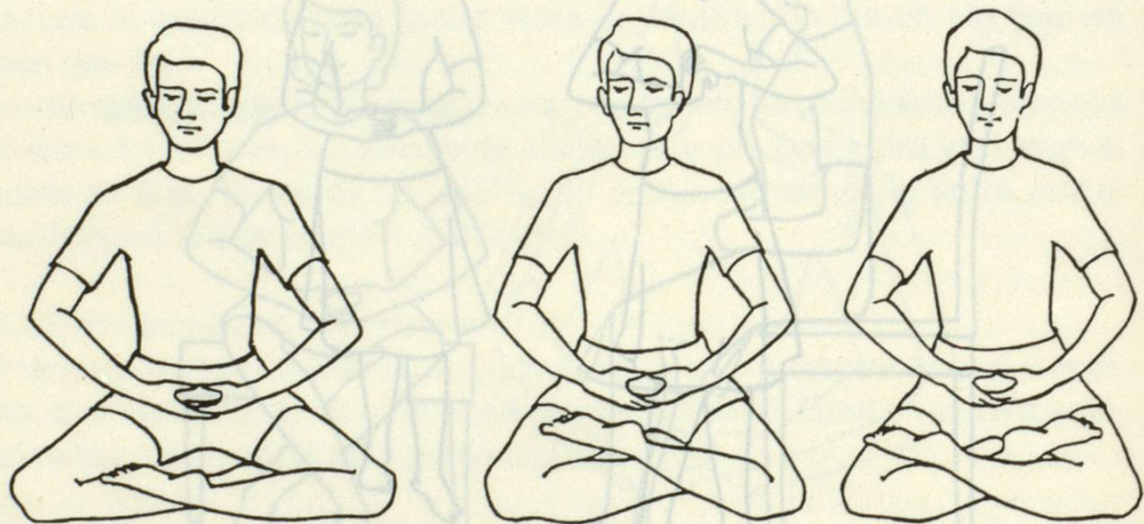
*cui ca pass de mes ab...
e plains, e ca n'essa sp...
va vias de sigi malru...
jai Ti de nos mauns nos...*



... nuiziun ab nuiziun da Loto meditaziun fagend entgins pass *... ab nuiziun da Loto*



exercezi preparatoric per il séz ni posiziun da Lotos



Il séz ni posiziun
da Lotos simpel

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.*

Oraziun

Bab,
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 humiliiai
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 noss'ustonza.

Hendri Spescha
Paris, entschatta d'uost 1955