

Saa kida choo nruu ora ntse'e yuu ta'an nruu kua'an ñuuyii ya'a

Ndida saa dama kua'a kuu saa nraa kida kua'a ñuu yivi ya'a, na kachi nruu saa diuka ni kuu saa kida xii kuu mee nruu saa nchito nru ñuu yii ya'a. Saa, io kii saa tu xini nruu nchaa kida xii kuu kuanu nruu oraa tu kuu kaa nchaa xuu kuu anti, kuu saa saa dama tiempo, dama saa kuu nen rodo mee nruu saa dini dama kua'a kuu kua nu nruu tuku. Saa, vita xii sa nakani ini nruu, na nantsa'a nru, tu na kada nruu kono ntsaa nruu sa tuu kuu ka, saa yuu dama kua'an ñuu yii ya'a, saa na nchi ntsee ña'a kuu nruu sa na nakani ini nruu nta sani ini ejerciciu minfulness saa na ntsa'a nruu nee mee nruu, suaka xika. ka'an da ni saa na kada nruu, tu iintsaku ni kuko va'a ni a kada ni tu na nakatuu ni tu nchoo' ni saa naa koo nraa ni data ni sukua kuu sa va'a.

Yeke xu'u ni, viini noone'e ni, na koo yachi ni sa io duku ni, saa duku ni io saa naka ni nraa ni. Nra'a ni da nroo ni saa io nchika ni, va'a ni tu iintsaku ni nuu titsayu dia, aa va'a ni tu io een doo kuu neentsa ni.

Kue ni kue ni naka xi'i na tava ni stachi ni.

Kue kue kada ni ntakua'a na da nroo ni ndida sa sani ini ni saa kida kaa sa kada ni.

Saa da nroo nruu kua'a kuu nta kida ni vita vi, kua da nroo ni choon kida ni, a da nroo ni saa saa' ni ita, a dabaka ka saa kida ni, saa vita vi kesa'a ni na kani ini ni saa io ni vita vii iintsaku ni sa'a.

Saa xika ka'a da ni, saa naa na kani ini nruu saa kida kuu nruu vita vii, na kini tuni dia'a nruu ora na dama kua'a, kua sa tsaku kuu' nruu saa dama kua'a tuku, saa ntani iintsaku naa kani ini ni ndida saa vili ntsa'a saa kaatsaa, saa, ndida sa yuu tsaku ni kada saa na káán do'o ni.

Saa na natsaku jnii kua'a ndida saa kantsaa nee nrodo saa io ni.

Tu axi io ni, va'a ni tsaku ni saa ya'a kua'a een carru a sa nraa ka'a ñaa yivi dia. Saa tsaku ni sa ka'an da, aa saa xita een daa aa tadi kadi ni io nee tu'u. Xika daa ni, saa da nroo ni tiempo ya'a saa

Tsaku dia'a ni saa ka'tsaa kua'a saa maa kada ni saa choo' ni nadama ni saa yuu tsaku ni. Maa na nruku ni saa kaatsaa va'a ka sa kuu xi enka kaa sa tu ta'an xanu ni.

Na kani ini nee tu'u mee ni saa kida viita vii, xii ndida saa kaantsaa naa tee nii een ni na nruu.

Saa diuka va'a va'a ni na tsaku ni kua'a.

Saa ora yu tsaku jnii kua'an ndida sa kaatsaa

Tadi kua'a ni kuenta saa

Ndida yuu na dama kua'a

Ndida saa yuu kee kantsaa kua'a

Io saa tu nre'e nachi kaantsaa saa uu kaa kuu nachi kaantsaa.

Ona kua'a dia'a ntakua'a naa kee nchita enka ka.

Ndida sa yuu kaantsaa kua'a dama ni oon kua'a.

Yuu kee een saa sáá káán

Uukaa kuu naachi kaa lii dana kee eenka saa vaxi

Na ntsa'a ni nee tu'u mee ni, tu na kini ni kua'a saa yuu dama kua'a sa kaatsaa. sa'a ni kuenta saa dama kua'a ña.

Kua'a ni kuenta na ora kee sa'a saa kaatsaa ña?

Aa sa'a ni kuenta ora tu'u kua'a.

Ndida sa yuu kada xi kuu nruu divi ni yu dama kua'an tuku.

Saa sa'a ni nruu kuenta ora dama saa kantsaa, ntaa kida vita vii.

Io kii saa tu nchuu da nroo nruu na kuu saa na kuu

saa nchoo' kuu nruu saa na kuu nta nchoo xi ku mee nruu. Saa ora ta'a xanu ku nruu saa kuu nchoo' kuu' nroo saa na kuu naa chika, saa ora ntse'e ta'a nruu kua'an nchoo' kuu' nroo saa kama ni na ki'in na ya'a ni saa ntsada ta'a nruu een een nruu.

Kuu na'a vii ni, saa ndida saa ta'a nruu ñuu yii ya'a io io xi ora xi.

Tuu nchoo kuu' nruu chii nraa'a nruu a nchoo' kuu' nruu na kuu kama a na kuu naachi saa ta'an nruu kua'a, ña'a tu va'a, kua kee sa'a nruu een een nruu ka na kani ini ntse'e nruu, kaa na uta'an nruu kada.

Sukua kudi xika da ni, saa naa kani va'a ni do'o ni saa tsaku ni saa kaantsaa

Da nroo ni saa naa kuu saa yuu dama kua'an vita vii ñu'u, saa kadi ni naa koo xanu ni saa ka tsakuu' ni saa ntsa'a ni nee tu'u mee ni xii ndida saa yuu tsakuu ni kua'a.

Kue ni kue ni, naka xi'i na tava ni stachi ni, saa naa tee ni nta ee tavi ndida saa vili tsaku ni ndida saa káátsaa kua'a

Kuu tuu sa'a ni kuenta

Saa tuu io kani ni sani ini ni saa tsaku ni saa kaantsaa vita vii, diuka kida saa dama sa sani ini nruu, saa divini dama nruu saa tu nchoo' ka nruu saa xuu nchoo' nruu, kua'a déé déé naa kani ini nruu, saa vita io sa na xiko kava nruu saa naa ntsa'a nruu na natsakuu' nruu ncha kida ndida saa yuu káántsaa kua'a, dia'a kuu saa kada nruu saa ntsaa na natu'a sa sani ini nruu, dia'a na kaada saa na kani ini va'a nruu, saa koo va'a ka kuu xuu nruu sa sani ini nruu.

Kaa na ntsa'a ni mee ni saa naa kani ini ni saa kuú vita vii ñu'u.

Tu io sa kii na nruku ni saa káántsaa xi do'o ni.

Da nroo ni saa na kixi sa káántsaa nuu do'o mee ni

Uni na nakáá do'o ni

Kuani diuka ni nuunaa kuu do'o nruu

Kuu tuu xini tuni nruu ndida saa káántsaa, ora tsaku kuu' nruu, vita vii io va'a sa naa kee sa'a ni ntsa'a ni ndida sa tsakuu' ni kue ni kue ni na kaxi'i na tava ni stachi ni.

Chaa kida xi xanu ni sadi kua'an nruu nadama nruu sa tsaku kuu nruu. Ncha kida xi xanu ni saa yuu na dama kua'a saa kaantsaa kaantsaa Ncha kida xi xanu ni saa

Yuu dama kua'a saa xuu kuu saa tuu kuu kaa ñuu yii ya'a?

Kada ni koone tsaa ni ña? Kaa naa tee va'a ni ndida

Ntsa'a va'a ni, saa kaa daayaa ni ndida saa saa ya'a sa tu kúu kaa

A tadi tu na ta'a xanu a naa ni xii ndida saa ta'a ni kua'a saa nchoo' ni saa na kuu ncha nchoo' xii mee nii.

Da nroo ni saa naa kuu na kusa nchoo xii saa kuu daba ka ora



Mindful Awareness Research Center

Saa naka ni ini nruu mee nruu kuu een saa va'a, saa na ntsaa'a nruu nee tu'u mee nruu kida sa
na kini tuni nruu ndida saa kida xi ku kuanu nruu ora diuka na dama kua'a ñuu yivi io nruu.
Saa diuka ni kuu saa sa'a nruu kuenta saa nchisa saa nraa saa yuu dama kua'a ñuu yii ya'a.
Saa dani da tu'u nruu
Xika da ni saa tu ntsadi nruchi nuu ni, na kaan ni
Saa na tee ni na ntsa'a va'a ni xi nruchi nuni tuku
Saa ntsa'a va'a ni ndida saa nraxoo nee nrodo sa io ni, tadi ntsa'a ni een yutuu, aa ntsa'a ni xi
computadora ni
Daba kaa sa io diaa
Saa tadi diuka ni ka kada ni, kii xi kii, na kini tuni ni saa na ntsa'a va'a ni mee ni nchaa kuu saa
kida xi xanu ni ora diuka yuu dama kua'a ñuu yivi ya'a.