

## **Nti'i ña ntakani ini-yó xá'á ña ná koo va'a ini-yó**

Ká'á kámpana uvj ichí.

Va'a ka kúú-ña ña ná nti'i ini-ún xá'á tiémpo, ra kuntatu ntaa ná ka'á kampana sá ntukuiin-ún. Ra xíniñú'u ki'in va'a-ún kuénta ña nti'i tiémpo ná kuu-ún míí ña yó'o ná ntákani ka ini-ún xá'á iinka ña'a nii ntükún kuu-ún iinka chiñu. Ra ki'in kuénta ña míí tiémpo vichin kúú ña tiáku-ún, ña kuvi kuu-ún chiñu. Ra ña ikán kuntié'e va'a ña kúú nti'i tiémpo, ra ntákani ka ini-ún xá'á iinka ña'a á tuvi-ún iinka ña'a á kunj-ún kuu-ún iinka ña'a tá kúú-ún míí ña yó'o.

Ra nani tá kúú-ún míí ña yó'o xíniñú'u kuntú'ú koo ntäku-ún, ra ná koo ntäku sata-ún. Ná kuntú'ú koo-ún xí'in ña tó'o, ná koo njnu xjní-ún, ná koo ntäku sukún xí'in ná koo ntäku nuú sokó-ún, ra loo tíin njnu ná koo xâá-ún. Ra míí tá kyva íntú'ú-ún, xíniñú'u kuntú'u vj-ún ña ná kuvi ntakani va'a ini-ún, ña ntáa kúú ña va'a xí'in ña vä'a. Ra köo ña kúú-ña átu íntú'ú koo-ún nuú iin tiayu á nuú ñu'ú, ra ná koo kaxín ini-ún xá'á ña kúú-ún, ra ná kuntú'ú koo tâxín-ún tá kyva iin yukú. Tá too tá too tá ntáki'in tá ntáki'in-ún tachi-ún.

Ra ña ikán míí táke'e kuntié'e kuíti na kúú ña kúú xí'in ña ntáki'in-ún tachi-ún, ña naxa kyva tiémpo ntáki'in-ún tachi-ún xí'in naxa kyva tiémpo táva-ún-ña tá too tá too, tá ntáki'in tá ntáki'in-ún tachi-ún, ra ntükún ña ná kuu ntáa iin ña xjní-ún, chi ná kuntié'e kuíti-ún ña kúú míí táke'e, ra kuni kuíti-ún naxa ntáki'in-ún tachi-ún xí'in naxa táva-ún-ña, ra ná kuni-ún na kúú ña kúú tá too tá too, ra ná ntükún-ún kuu ntáa ña xjní-ún, ra ná ntakoo-ún ky'ün nti'i ña xá kyv, ra ná kuni kuíti-ún ntáa kúú ña kúú tá too tá too, ra küntú'ú ña kuntú'ú koo kuíti-ún, chi xjní-ún ña íntú'ú koo iin níi saá-ún, ra xíni-ún naxa ntáki'in-ún tachi-ún, ra saá tu xíni-ún naxa táva-ún-ña, ra sava ntaa kuni uvj-ún, á sánti'i-ña yó'o nani na'á va'a ka íntú'ú tâxín-ún míí kyva so'o. Á sana tu kuxûxan-ún, á kunj-ún ky'ün-ún, á sánti'i-ña ini-ún, á ntakv'ün ini-ún xá'á iinka ña'a, á tuvi tu iinka ña'a, á kixáá ta'ví ini-ún á kixáá kuyü'u-ún á ntasaá-ún, tá kúú ña yó'o xí'in iinka ka ña'a kuvi sáky'ün-ña yó'o á sákuxíka-ña yó'o nuú ña kuntié'e kuíti-ún ña kúú míí táke'e, ra tá xá kúú míí ña yó'o, kuvi kuntié'e-ún átu kuvi kuni-ún nti'i míí ña kúú xí'in ña ntó'o-ún á ntákani ini-ún, ra ntakani ini xá'á míí ña yó'o tá too tá too, ntakani ini xá'á-ña tá kyva ntáki'in-ún tachi-ún, suu

xíniñú'u ntakú'yun ini-ún ña köntútá'an kuu-ún nii iin ña'a xí'in-ña. Ña ntútá'an kuíti kuni-ún kúú ña kúú míí táke'e. Ná kuntié'e va'a-ún nti'i ña kúú tá too tá too.

Ra míí táke'e tá ntákani ini-ún á túvi-ún ña íyũ'u-ún á ña sâa ini-ún á ña sánti'i ña'a. Ra ña ikán, míí vichin kuntié'e na kúú ña kúú xí'in ṭixín-ún ña ntáki'in-ún ṭachí-ún, ra átu kúnj-ún kuvi kuntié'e-ún ñaxa vixín yá'a ṭachí-ún x̣itín-ún. Ra átu xíntié'e-ún ña kúú xí'in ṭixín-ún kuni-ún ñaxa ntúlampa-ña tá ntáki'in-ún ṭachí-ún, ra ñaxa kuva ntúlo'o-ña tá táva-ún ṭachí-ún. Ra ná ntikó-ún kuntié'e-ún ṭixín-ún ña ñaxa ntúlampa-ña xí'in ntúlo'o-ña nti'i ichí tá kixáá-ún ntákani ini-ún x̣á'á iinka ña'a ra köxintié'e-ún ña kúú míí táke'e, ra saá tu kuu-ún xí'in ña vixín yá'a ṭachí-ún x̣itín-ún, ra ná kuniñú'u-ún tiémpo tá köo ña'a kúú ña ná kuu-ún míí ña yó'o.

Ra kuntié'e átu xini-ún ña kúú xí'in ña ntáki'in-ún ṭachí-ún míí táke'e.

Ra míí táke'e, átu kúnj-ún kuvi kuntié'e-ún nti'i ña túvi-ún, ra süvi kuíti ña kúú xí'in ña ntáki'in-ún ṭachí-ún, ra ná kuntié'e-ún ña túvi-ún tá too tá too nani íntú'ú koo tâxín-ún yó'o, ra ña íyo taxín ná sántukuiin-ña nti'i ña ntó'o-ún míí tiémpo vichin ña íntú'ú koo-ún yó'o.

Ra xiniñú'u ná kuntié'e-ún nti'i ña ntó'o-ún, ra átu köíntú'ú koo ṿj-ún xiniñú'u kuntú'u koo ṿj-ún ña ná kuna'á-ún ña íntú'ú koo va'a-ún, ña íntú'ú koo to'o-ún. Ra sana míí táke'e, kúnj-ún kuni-ún na kúú ña kuu, kúnj-ún ntakoo-ún ña ntáki'in-ún ṭachí-ún, ra saá tu ntakoo-ún ña túvi-ún, ra kuntú'ú koo kuíti-ún, suu köo nii iin ña ntákani ini-ún x̣á'á-ña chi kuni kuíti-ún na kúú ña kúú tá too tá too nti'i tiémpo, kuntié'e-ún ñaxa kuva ntásama ña kúú tá too tá too. Ra ntakú'yun ini-ún ña xiniñú'u koo ntá'vi ini-ún xí'in míí-ún, ra ná ntakoo-ún ná ku'yun nti'i ña ṿaxi x̣jní-ún, ná ku'yun nti'i ntáa ka ña ntákani ini-ún, ra ná koo taxín-ún xí'in ná kaxín x̣jní-ún.

Ra tá nyú nti'i míí ña kúú-ún yó'o, ná ntikó tuku-ún kuntié'e-ún ña kúú xí'in ña ntáki'in-ún ṭachí-ún xí'in ña túvi-ún. Ra ná kuntú'ú koo kuíti-ún, ná kuni kuíti-ún ña kúú míí táke'e, ná koo tâxín-ún, ra ná ntákani ini-ún x̣á'á nti'i ña kúú xí'in-ún nti'i ḳj-nyú ka ña kuntié'e kuíti-ún ña kúú xí'in ña yó'o, chi ña ntó'o-yó nti'i ḳj-nyú kúú ña u'ṿj ntákani ini-yó x̣á'á, ra kuntié'e-yó na kúú ña kúú kúú.

Ká'a kámpana u'ṿj ichí.



Mindful Awareness Research Center