

Sa nakani ini nru (nee tu'u mee nruu)

Ora kuu uu wuelta sa saa kantsaa kaa.
Va'a ka sa ma na kani ini saa kua'a ora.
Da nroo ni saa ntsaa na kaantsaa kaa dana kuu saa da tu'u nruu ejercicio ya'a. Sa io sa kani ni sto'o ni xi mee ni ni
Ntakua'a ntse'e va'a na kuni ni mee ni.
Ora xi ora
Kua'a ni kuenta saa vitaa vii dii
Kuu saa nchiito ni.
Vita vii kuu saa ntsa'a ni saa na kani ini.
Sukua kudi ntse'e wua'a ni na kini tuni ni ora xi ora
Ntse'e ni va'a cho'o nuu ni.
Ña'a maa tu tua' ni ndida vaxi sa daa kani ini ña'a jni
A na kusaa nchuu uta xanu ni
A kuu ee sa nchuu ku nraa'vi xanu ni
A saa ee sa nchuu na dama sa sani ini ni
a naku ntse'e nchuu da kani ini ni
A vaxi sa datu' jni, oraa kida nruu ejercicio ya'a
Kuu maa yu'u ni, va'a va'a ni ka kada ni ki'in
Diuka ni ka kada ni nee tu'u ora kada nruu ndida sa tacho ejercicio ya'a. Na kuko va'a va'a ni ntakua'a ñaña yachi ni
Đata ni na kani nraa ni
Ku ntsaku ni ntaa ee ñaa na'nu, ndaa ee íí na teen choo.
Nrene'e ni đeke ni, nuu đuku ni xi scho'o ni.
Sa yeke xu'u ni kada ni saa naa noo lii dia'a ni.
Diuka dana kusa na kutsaku va'a ni
Kadi kadi na tsa'a ni nee tu'u mee ni.
Een saa sani ini saa chintsee ña'a sa na nakini tuni ni
Va'a ni tuu iintsaku ni
Nuu ee titsayu a nuu nu'u dia
Kukoo va'a ni nta kuu
Een íí sani sto'on íí, nda een íí kida een saa kida íí saa kani ni sto'on ni saa kada ni ndida saa tachoo. Va'a va'a na ntsa'a ni na kani ini saa kida nruu vita vidi Kani ini ni saa kadi kadi iintsakuu ni
Nuu een sa'a yuku
Ora xi ora
Kuee kuee ni na kaxi'i ni na tava ni stachi ni
Ka kaxi'i ni, tava ni stachi ni
Diuka ni ka kada ni

Saa vita vi na ntsa'a va'a ni
Nchaa kida ora sa xi'i ni tava ni stachi ni
Nee ora sa xi'i ni stachi ni
Saa nee ora na tava ni stachi ni kua'a
Kuee kuee ni
Ka kaxi'i ni, tava ni stachi ni
Maa na nruku ni na kuu een sana kuu ora diuka yuu kada ni kua'a Saa mee ni ka saa kunini ni
va'a ni na kuu vita vii ñu'u nchaa kida yuu kada kua'a meru ora vita.
Ora kua'a kuu ndixi nruutsa mar un,
Diuka kida saa sa xi'i na tava ni stachi ni.
Maa da yu'u ña'a ni, data ya ni mee ni lii lii ni
Maa kuu ntsatu ni naa kusa naa kuu
Maa xavi ni na kusa kada a na kusa kuu ta'a vita vii Saa, kaa daya ni ndida saa saa kuu
Saa naa kee nchita ndida saa kuu sa kida vita vii vii dii. Ntse'e va'a ni, oi saa na ntsa'a ni nee tu'u
ni mee ni, vita vii. Adi ni sa iintsaku ni kuu
Kua'a ni kuenta saa iintsaku nii nee tu'u nee mee ni.
Sa'a io ni vita vii dii sa'a, ora vita, na ka xi'i ni stachi ni
Io ni vita vi dii ora vita, na tava ni stachi ni.
Oi kii saa vaxi
Een saa u'u xi kuu nruu
A kia'a kida ini ña'a xii kuu nruu
Kuu ma xu'u ni
Kua ki'i dia'a tu diukani, kadi, kadi, kaa kuiintsaku lii kaa
Tadi na kini tuni ni saa nchuu kuu ña'ña ni,
Aa, tu na kusa nhuu kini ni, a tu nchoo' ka ni koo kadi ni a ntse'e kama sa nra va xanu ni. Aa, tadi
vaxi saa nchuu datu dia'a ku ña'ña ni saa sani ini ni.
Aa, na ká'a ni ndida na kusa kuu
Aa ,nadaka xanu ni
Aa, ntse'e nchuu nakani ini ni, nchuu ku nravi xanu ni
Aa, tadi da yu'u ña'a ni.
Aa, nchuu da tuu' ni
Aa, na ka'an ni na kusa na ka'an ni
Aa díiko jni a nchu nadaka xuu ni.
Ndida ja'a nchuu da kee xoo ña'a jni, ntakua'a na kuu xika xika xanu sa maa na ntsa'a kaa ni
mee ni.
Kuu ntsa'a va'a dia'a ni
Naa kusa kida vita vii ñu'u
Ora diuka kida, nta een í kida preba
Na ntsa'a va'a va'a ni,
Tu na kada ni ntse'e ka ku nini va'a ka ni
Ntakua'a na na kini tuni ni

Dava kaa saa kida jnii

Saa ntaa modo ora cho'on nruu dida sa nanre'e xiti een kede

Saa, kede ya'a ntse'e kuu saa ii'ni titi ioo diuka dana kusa chio'o va'a ndita saa cho'on nru

Diuka kida saa kuni ni mee ni, na ntsa'a va'a ni nee tu'u mee ni, saa ndida sa'a kida nta dacho'o nruu ndida oraa na ntsa'a va'a nruu mee nruu.

Chiñu'u ni chi ñu'u ni xi saa na ntsa'a va'a ni nee tu'u mee ni.

Kueni kue ni

Naka xi'ini na tava ni stachi ichi xichi ni

Saa kuna'a vi saa a tu dana

A tu dua'a sa kada ni xi saa sani ini ni.

Diuka ni kaa kada nruu ki'in, saa na ntsa'a ni nee tu'u mee ni, vita vii dii. Na ntsa'a va'a ni na kusa kiida nee tu'u mee ni ora vita

Saa vii vii io vita vi.

Kuee ni kuee ni, ora xi ora

Vita vii ñu'u kuu saa kunu ora vita

Saa vita vii ñu'u

Tuu ntse'e ni'i vaxi een sa nchuu dakani ini ña'a a een saa kida xi

Nee tu'u mee ni

Tadi kuu een saa da yu'u ñaa'a jnii

A saa ntsee kama nchuu da tu'u ni ndida.

Sukua kudi

Vita vii ñu'u

Naa nta'a va'a ni

Saa di'na kaa ntsa'a nii saa kunu ka

Na ntsa'a va'a ni, nchaa kua'a kuu xi'vi tachi ichi jnuu ini ni

Aa tu ncho' jni naa ntsa'a va'a ni nchaa kida saa ya'a kua'a tachi ichi xiti yavi xichi ni Tuu ntsa'a ni nchaa ni kida kua'a nachitu kua'a jnuu ini ni

sa'a ni kuenta nchaa kida kua'a saa naa ko'o tachi kua'a, vii vii ka na kaxi'i ni stachi ki'in. Saa

nchaa kida saa nruyiki kua'an ora kee kua'a tachi, vii vii ka na tava ni stachi ni. Na ntsa'a ni tuku ni, nuu ini ni.

naa nchaa modo kida saa kani

saa tu vaxi ni tuku sa nchuu na kani ini ni

nchuu daki'i ña'a xika jnii

saa kee sa'a ni naka ni ini ni

io saa na kaxi'i na tava ni tuku stachi ni

ka na kaani ini nchaa ya'a tachi kua'an, ichi yavi xichi ni

saa na ntsa'a ni saa kadi kadi io nee tu'u, mee na ni io sa'a

diuka diuka ni kaada di ndida saa yuu kada nruu kua'a, ntsa na natu'a ni kada ni mee na ni.

Kaa ntsa'a va'a ni mee ni

Tu tu sani ini eenka saa sani ini ni

Vita vii ñu'u.

Saa vita vii
Tu nchoo' ni
Choo nu va'a ka ni
Kada ni saa naa ku nachika saa na natsa'a ni nee tu'u mee ni
Ntakua'a adi ni kaa saa naka xi'i na tava ni stachi kuu
Divi ni kaa na kini ni tuni ki'i ni mee ni,
ndida saa yu kada xii nee tu'u mee ni
Keu ni kue ni
Kadi kadi ni koo xanu ni
Io va'a ni iintsaku va'a ni
Maa kaa nraa ni
Da nroo ni saa saa kadi ni io
Ka kune'e kixi ndida saa yu kida kua'a xi jnii.
Kue ni kue ni. Ora xi ora
Nee tu'u mee ni io saa naa koo ni sa'a vita vii
Na kuko va'a ni
Nta kua'a na tuu' xii mee ni saa nchiisaa io ni sani ini ni saa kida kua'a vita vii Kada ni ndaa ee if
na te choo diuka kada ni xi mee ni.
Vita vii
Tadi vita vii, nchoo' ni ntsa'a ka ni mee nii
Vii vii tavani stachi ni
Saa xii nee tu'u ni mee ni
Io saa, koo ni kani ini sa kuu vita vii.
Maa een kaa saa kani ini ni, saa kaa na kani ini ni saa kuu vita vii ñu'u Sa'a io saa ntsa'a ni mee ni
na kusa yuu kee nchita kua'a
Kue ni kue ni, ora xi ora.
Ntsa'a va'a ni nchaa daama kua'a
Kue ni kue ni naka xi'i ni na tava ni stachi ni
Na ka'an ni saa, tu diuka xika
Saa na tee nraa ini ni mee ni ni.
Saa kada ni saa va'a xii mee ni.
Maa ka'a kia'a ka ni xii mee ni
A daba kaa sa tuu nchoo saa yuu ta'an ni kua'an
Daya nii na ki'in ndida saa sani ini ni
Sa'a ni io sa koo ni vita vii.
Vii vii ni io saa kuu nchito, ka ni
Saa dani tu'u saa nraa kada nruu
Na xiko kava ni, na kaxi'i na tava ni tuku ni stachi ni
Saa iin ntsaku ni va'a va'a
Sa'a ni io ni
Sa'a ni



Mindful Awareness Research Center

Vita vii, nchito ni
Saa nchito va'a ni
Kadii ni kaa di ni
Saa,kada ni na ntsa'a va'a kaa ni
Ndida saa yu kada kii xii ki, diuka ni kaa kada ni
kua kii xi kii vaxi saa ne ta'an nru xi nru nruu diuka kuu saa ntse'e vixi saa naatee ini nruu mee
nruu kua,
Tu ntre'e ntsa'a nruu mee nruu ora iuka
Saa nakaxi'i na tava ni stachi saa diuka kada ni saa va'a kuu xi mee ora diuka kada saa na ntsa'a
ni nee tu'u mee ni.