

¿Na kúú ña kúú xí'in ña ntáki'in-ún tachi-ún, xí'in mií-ún ra xí'in ña xíni so'o-ún?

Vichin kúnj-i ká'án-j xí'in-ún ña ná ná ntukún-ún xiyo kuntú'ú koo vjí-ún ña ná ntakani ini-ún xá'a ña yó'o, suu kúntú'u koo ntáku na'a-ún nii kúntú'u tóso na'a, ra ná koo ntáku sata-ún, ra ná kuntú'u koo vjí-ún, ra vichin kúnj-i ká'án-j xí'in-ún ña ná kuni-ún naxa ntó'o-ún, na kúú ña kúú ini-ún, naxa vee-ún íntú'u-ún, naxa kuya xínu xá'a-ún nuú ñu'ú á nuú tiayu, ra vichin kixáá ntakani ini xá'a ña ntáki'in-ún tachi-ún.

Ra kuni ntáa ka kúú nuú ntáki'in va'a ka-ún tachi-ún, á tixín-ún, á ntíka-ún, á sukún-ún, á xítín-ún. Ra kuni naxa ntúlampa tixín-ún xí'in naxa kuya ntúlo'o-ña tá ntáki'in-ún tachi-ún xí'in tá táva-ún-ña, á na kúú ña ntó'o ntíká-ún á na kúú ña túvi xítín-ún. Ra ña ntáki'in-ún tachi-ún kúú-ña tá kuya iin káá ña káncho nuú nuú íyo ña xíni tuni-ún, ra chíntiée-ña yó'o ña ni'i-ún ña kúnj-ún, ra sántikó-ña yó'o nuú ña ntáki'in-ún tachi-ún, ra íyo ña'a ña kivi sácutia'a ña ntákani ini-ún xá'a ña ntáki'in-ún tachi-ún tá kuya kúú ña ní'i, ña xíni so'o-ún, kivi sácutia'a-ña ña ntákani ini-ún xá'a ña ntáki'in-ún tachi-ún. Ra vichin kúnj-i ká'án-j xí'in-ún ña ná kutia'a so'o-ún ña ní'i nuú íyo-ún, á ini kuárto-ún á ntáa ka nuú íyo-ún á sana ña xíni so'o-ún ña vaxi ntáa chí ke'e, ra ná kutiaa va'a so'o-ún-ña kivi tá'an ini-ún míí ña xíni so'o-ún ikán á kivi tá'an ini-ún-ña, ra ná kutiaa va'a so'o-ún na kúú ña kúú xí'in míí ña xíni so'o-ún ikán, ra ná kuni-ún naxa kuya vaxi-ña xí'in kuá'án-ña, ra koxíniñú'u ntakani na'a ini-ún xá'a míí ña xíni so'o-ún ikán, na kúú-ña, ntáa kúú nuú vaxi-ña, na chíñu xíni so'o-ún-ña, ña ntútá'an kuíti-ún kuu-ún kúú ña kutiaa so'o-ún, ra saá tu kivi kuni-ún ntáa kuya kixáá ní'i á ká'a míí ña xíni so'o-ún ikán ra ntáa kuya ntí'i-ña, ra kivi kuni-ún ntáa tiémpo íyo taxín.

Ra vichin ntáko ña ní'i á ña ká'a xíni so'o-ún, ra kixáá kuntié'e na kúú ña kúú xí'in mií-ún, na kúú ña túvi-ún míí táke'e, ra míí ña túvi-ún kivi kuu-ña kuá'a, sana kisi-ún, á vjxín xíni-ún, á í'ni xíni-ún, á káta iín-ún, ra kuntié'e na kúú ña túvi va'a ka-ún, ra kuntié'e na kúú ña kúú xí'in míí ña túvi-ún ikán. Kivi ki'in-ún kuénta ña iin ña nteé va'a kúú míí ña túvi-ún ikán á kivi kuu-ña iin ña lo'o va, á kivi iin too tuvi-ún iin-ña ra iinka iin too lo'o tuvi-ún iinka tuku-ña, á kivi ntakani kuíti ini-ún xá'a iin ntáa-ña, ra kuntié'e átu míí ña míí ña kótá'an ini-ún kutiaa so'o-ún ikán ntúni'i ka ka'a-ña á ntúlo'o-ña, á kútaxín-ña á sánti'i-ña yó'o.



Mindful Awareness Research Center

Ra kuntié'e kuíti na kúú ña kúú xí'in-ña tá kya kyu-ún xí'in ña xíni sq'o-ún, ra kuntié'e kuíti na kúú ña túvi-ún míí táke'e, ra vichin ntikó tuku kuntié'e na kúú ña kúú xí'in iín nuyú túvi-ún nuyú ntáki'in-ún va'a ka-ún tachi-ún nani tá ntákani ini-ún, iin ntáki'in-ún tachi-ún xí'in táva-ún-ña.