

Ña kuu yó ña ná kuntaa ini yó ña kúú xí'in yó

Kixáá ntakani ini xá'á iín ún, ra átu kúnj ún kuvi chikasi ún nuú ún, ra kuvi kuni ún naxa kuva íntú'u koo ún, ntáa ka mií nuú íntú'ú koo ún, ra tuvi ún naxa kuva íntú'ú koo ún, á nuú tiayu íntú'ú ún á nuú ñu'ú, ra kixáá ntaki'in tachi ún, ra nani iin na'á na'á ntáki'in ún tachi ún xínj ún naxa xáa míí tachi ini ún, ra tá xá táva ún tachi ún kuvi kuni ún naxa táva míí iín ún tachi ra iin chí ntúv'a ini ún, ra kuvi tu kuni ún naxa xínu xá'á ún nuú ñu'ú.

Ra túvi ún naxa xínu xá'á ún nuú ñu'ú, naxa vee ún ña íntú'u koo ún, xíni xíni ún na kúú ña kúú xí'in xá'á ún nani íntú'ú koo ún, ra kuvi tu kuni ún naxa xínu si'i ún nuú tiayu, kuvi kuni ún na kúú ña ntó'o ntó'o si'i ún ña íntú'u koo ún míí táke'e, ra kuni tu ún na kúú ña ntó'o sata ún ña íntú'ú koo ún míí nuú tiayu yó'o, ra kuntié'e na kúú ña kúú xí'in tixín ún, ra átu túun íyo ña xíniñú'u sántuvita ún ña.

Ra nani tá ntáki'in ún tachi ún xí'in táva ún tachi ún kuntié'e na kúú ña kúú xí'in nta'á ún, átu íyo ntakú ña sántuvita ña, ra kuni na kúú ña ntó'o ntó'o ña.

Saá tu sántataya nuú sóko ún, ra kuni na kúú ña kúú xí'in sukún ún, ra saá tu ná koo taya nuú ún, ná koo vita ña, ra tá nuú ntí'i kuni na kúú ña kúú ntí'i iín ún, na kúú ña kúú ntí'i iín ún nani tá ntáki'in ún tachi ún, ra tá xá kí'in ún kuénta ña xá íyo ntúví ún kuvi kuna ún nuú ún.



Mindful Awareness Research Center