

**Sa naka ni inni nruu, kuu nra ini nruu xi sa kida ini nru mee nruu**

Nta kua'a na kee sa'a nruu kada nruu vita.

Da nroo ni mee saa maa nre'e dii kada ni mee ni, kuko va'a ni nta kua'a ma ku ñaña kama ni.

Vita dia'a kuu sa kada nruu

Nta kua na natua'a nruu sa dia'a kada nruu nta kua'a na koo sa kani ini nruu ee sa va'a. Sa di kada nruu

Nani sa kuu nraa ini nruu mee nruu xi saa nchoo' nruu mee nruu

Đeke saa di kida nruu, kuu sa na nchoo' nruu san a ki'in va'a xii enka ñayivi, na koo va'a xi sa na koo dee ií, ndida ña yivi.

Saa ntsaa nre'e mee nruu, naa koo va'a nruu naa koo dee nruu.

Saa na koo va'a nruu kuu kuudee kuu' nruu tuu ntsatu dana een saa kuu Tu dana saa xika.

Tu kua'a ni kuu, ka'a ni, xii nee tu'u xanu ni xii een ñaa yiivi, aa

Mee ni ni na ka'an ni xii mee ni.

Na ntsa'a va'a ni nee tu'u mee ni, na kusa kida xi nii.

Ntsa'a va'a ni na nchaa kida xi nee tu'u mee ni,

Viita vii.

Da nroo ni daba ka sa yu kada kua'a xi nee tu'u mee ni

na kuu, maa xu'u ni.

Vita ñaa na kani ini ni, na ka'an ni een ií, saa ora sani ini saa kuu xi ña nruudee xi xanu ni kuu ña ee ñaa yee aa een ñaa de'e

Ntsa'a va'a ni na a nruu nchuu kani ni

Tadi nchoo' ni kani ini een ií xiti xe'e ni

Aa tu nchoo' kani ini een xeruu ni

Aa tadi een ií tuu kuu va'a ini ni ki ña

Kuu nrku ni een ií saa ora naka'a ni ñaa nruu dee xi xanu ni

Tadi een chii lii yiki

Aa tadi een titata

Een bilu a een ina dia.

Kua dini nchoo nruu kuu titata nruu tuku

Da nroo ni saa na kixi saa sani ini saa kuu' xii een ña yii a een ti tata. Kada di kuenta saa iintsa kuña a iintsaku ti jnuu ni.

kani ini nta modo nchisa xini ña'a ni xi ña a xini ni ti.

Saa nrku to'on ni xi mee ni nchaa kida xi xanu ni sa di kuu saa nanu ña a nanu ti jni.

Tadi kee sa'a ni nruu kua'a jnuu ni

Aa dakuaku ña'a ña a dakuaku ña'a ti ni

Sa'a kuu saa kuu nraa ini xi sa kida ini nruu mee nruu Diuka ni vaxi ntsaa xiti kuu kuanu nruu

Diuka vaxi saa kada nruu xi kuu mee nruu

Saa ndida nruu kada saa diuka na kada nruu

xii mee nruu een een nruu  
daba kaa ora  
saa diuka na nakani ini nruu kuu kian kuu ta'an nruu ña kida ini nruu, meru jnuu ni  
ka'an da nuu ni, ka'an ni saa va'a saa nchoo' ni saa kuu xi ñaa. Tadi nchoo' ni ku ña'a ni saa maa  
yu'u ña  
Kua'a a tu dana sa ta'a ña,  
Naa kuu dee xi ña,  
Naa koo kadi xanu ña,  
Na nruva'a ña, na koo va'a nrasa'a ña  
Kadii kadii na koo ña, sa vii vii na ku ntsaku ña.  
Saa diuka yuu ka'a ni kua'a,  
Tu nchoo' ni ka'a ni to'on tsaku jni saa ka'an da kada ni A nchuu nree ne'e ni to'on nchuu ka'a  
mee ni  
Daa nroo nii saa naa kee ndida sa va'a kee ntsaa xiti xanu ni. Saa, na kani ini ni,  
Diuka na kuu saa saa ñayii kida ini ni  
Tadi sani ini ni ee saa da nraaku ií  
A sani ini xi ee saa da káañuu ni a na nrú'a kua'a  
A vaxi saa kida vixi ña'a ni a vaxi saa nchuu ku nra'vi xi xanu ni  
Saa yu ka'a ni kua'a kada saa ndida juu ka kua'nu ki'i  
Dia'a ni kachi jnii, ka'a ni daba ka saa kachi ni saa io va'a  
Tadi nchoo' ni  
Saa ñaa yii iuka na keexoo ndida saa ntse'e nchuu dakani ini xi ña  
A ndida saa nchuu da kuu ñaña ña'a xi ña  
A kada ña dañuu ña mee ña saa ntsada da yu'u xi xanu ña, a davaka ka sa sani ini ña saa kida  
dañu xi ña.  
Diukani ka ka'a ni xi ña to'on va'a xi ña, sa'a kuu saa kuu nra'a ini nruu ii xii saa kida ini nruu.  
Io saa na kini tuni ni mee ni, nchaa kida xi ni  
Io sa naa ntsa'a ni mee ni nchaa kuu ni  
Ora kida saa ka'a da ni  
Vita ña, i osa na kani ini ni nchaa kida saa kida ini ntse'e ni  
Dachi tu nee nrodo saa io ni.  
Saa xiko kava ni saa io mee ni  
Na ntsa'a nituku nta kua'a na nakini tuni ni saa kuu nra ini nruu xii saa kida ini nruu Saa naa tee  
ni xi mee ni.  
Ndida sa va'a saa nchoo' xi ña saa kuu xi mee ni, sa na koo va'a ka ni. Naa koo dee ni naa koo  
ka'a'nu xanu nii  
Kue kue ni naka xi'i ni tachi ichi xichi ni sa kue kue ni tava ni divi ni ichi xichi. Maa yu'uka ni,  
Kuu yeeda'vi ni ntakua'a maa ta'a dana jni.  
Kada saa kuu kuudee jni, saa divi ni ki'in va'a jni.  
Daa nroo ni saa, nee mee ni  
Naa kesa'a ni ku nraa ini, kada ini ni mee ni.



Mindful Awareness Research Center

Tu a tu dana saa kida jnii  
Viita vīi  
Aa saa ya'a saa kida xi nii  
Ora yuu kada nruu kua'a  
Ña'a tu vixi  
Ndida saa kida nruu kua'a kua kuu ntāa ora chiinruu jnii ee tata  
Kua'a ni kukenta tu xini tuni ni tuu dama kua'a saa kida jnii ora yuu kada nruu kua'a ejerciciu  
ya'a  
Meeni ni kachi tu xini tuni ni kua'an  
Saa nrku to'on xi mee ni, nchaa kida xini?  
Tadi ora nrku to'on ni xi mee ni  
tadi io na kusa kida ka sa dakua'a ni  
saa kida jnii.  
Tu na kada ni  
Dii tu nre'e ni vixi tu naa kee sa'a ni kada ni.  
Da ki'in ni xii mee ni saa kuu nraa ini ni xi saa kada ini ni xi mee ni. Na kani ini ni nee tu'u mee ni,  
nchaa kuu saa na chituu kua'an xanu ni Saa ntsaa meru xanu ni na saa  
Aa axi naa saa nee tu'u mee ni  
Na kini tuni ni, een saa nraa kuu. Ka'a ni xi mee ni.  
Yeda'vi daa, a tu dana saa ta'a da  
Maa een saa taa'a ni, maa yu'u ka ni, ka'a ni xi mee ni.  
Xisa xisa na koo daa, maa ku'u da  
Naa koo va'a da saa, naa kuu ka'nū xanu da  
Naa kada ini daa mee da,  
Naa nchoo' da mee da ntāa ni vaa da ñuu yii.  
Kada ni tu na nrku to'on xi mee ni  
¿na kuu kaa saa kida nta kua'a uni naa koo va'a da naa koo dee da. Ntsa'a va'a ni naa kusa vaxi  
saa sani ini ni.  
Saa da ki'in, ka'a ni xi mee ni ndida sa va'a  
Vaxi saa sani ini ni, saa naa kuu' ni.  
Naa koo dee ni ni, xii ndida xani sta'an ni xi ndida ií xiti xe'e ni.  
Naa ntsa'a ni mee ni, ntsa'a ni nchaa kida, saa ndida saa kee vaxi saa sani ini ni.  
Saa, nchaa kida saa di kida ni kua'a?  
Ka'a da ni, ka ntsaka ni saa sani ini  
een ií a vaa ñaa yivi.  
Aa anru nchoo' ni saa na ki'in va'a xi ií  
Kani ini saa kuu' tsa a nra kuu' tsa ndida tsa  
Na ntsa'a ni ií xi saa sani ini diiaa saa io ií jnuu ni  
Da ki'in ka'a ni na kusa nchoo' ni sana kuu' xi ña  
Na koto ntsaa ña mee ña, maa nre'e ka na kani ini ña.  
Maa yu'u ka ñaa sa, kadi kadi na koo xanu ña



Mindful Awareness Research Center

Naa koo dee tsaa

Na kuu ntsaku dee ñaa

Naa ki'i va'a xi ñaa

Saa daa nroo ni naa kee nchita ka ndida saa va'a kee kua'a xanu ni Ka tsaa no'o ni xi sto'on ni xii  
ndida ñaa yii kida ini ni, naa saa

aantsaa nra xuku ií, vita vi

axi nraa xitsa no'o tsaa, na saa ndida saa nchoo' ni saa kuu' xi ñaa een een ñaa. Diuka ni daki'i ni  
ka'a ni xi ndita ñaa tu xini ta'a ni xii ñaa.

Nditaa tsee daba kia xi ni

Xii ndida ñaa yivi io nra'vi xanu ií, ñaa ntse'e nraa ta'an vita vii

Ñaa yii kida ini ni.

Kani ini saa kua'a kua'a ndida saa nchoo' ni saa kuu' xi ñaa een een ñaa Ndida ja'a nraa saa xii  
ñaa een een ñaa a saa xi ndida titata nchoo' ni diuka ni saa xi ti. Saa ndida ñaa yii saa jnuu xi  
ndida saa tsa nra'a ni uni dama xanu ií kida sa di kida ni Na ntsa'a va'a ni tu kada ni na kani ini ni  
sa diuka kuu

Axi axi nraxuku ñaa een een ñaa

Io dee ñaa, io kadi kadi xanu ñaa een een ñaa.

Saa ntsaa ku ka'nu xanu ni sa di sani ini ni.

Tadi ndida ñaa divi ni saa saa kuu dee xi ñaa een een ñaa.