

**Sa na kani ini nruu, sa tu nre'e vixi**

Nta kua'a na kee sa'a nruu ejerciciu ya'a  
Xika da ni, saa naa kukoo va'a ni nta kua'a maa nre'e kama ku ña'ña ni Ğata ni io saa sa na kani  
nraa ni  
Maa nree dii kada ni Ğata ni  
Tu na kada ku ntsaku ni nuu ee titsayu  
A tu io yachi ni een cojin kukoo ni jnuu xii  
Saa da nroo ni mee ni vita vi  
saa kesa'a ni na kini tuni ni nee tu'u ni mee ni  
daa nroo ni mee saa na nre xavi ni  
da nroo ni na ki'i ndida saa ntse'e da kani ini ña'a jnii  
Saa io saa nantsa'a na chaa yuu kada xi nee tu'u ni mee ni.  
Saa na kini tuni ni ndida saa kida xi nee tu'u mee ni  
Saa da nroo ni mee ni saa na kada ndida sa xini tuni ni sa kida nii vita vi ñu'u. Ndida sa kida xi  
kuu nroo, ora sa xi'in na tava nru ku tachi nruu  
Io sa nakini tuni nruu axi kusa ntse'e kaa ni'i saa tachi, saa lugar iuka io sa kani ini ka ni saa kuu  
xi.  
Tadi ntse'e ka ni'i saa ichi yavi xichi ni, a ichi xiti Ğuku ni a nuu ini ni a nchika ni. Maa een kaa sa  
kani ini ni,  
Saa da nroo ni mee ni sa na kini ni tuni ni,  
Nchaa kusa ndi'vi sa ncha kida saa yuu kee tachi nee tu'u ni mee ni. Maa dama ni ncha ni yuu  
naka xi'i ni na tava ni stachi ni, diuka ni ka Kadaa ni.  
Kue ni kue ni na ka xi'i ni stachi ni sa kue kue na tava ni stachi ni.  
Sa ora sa xi'in ni tachi tse'e wua'a ni  
Saa ora kue kue yu kene'e ni tachi  
Kini tu ni ni tu vaxi een saa sani ini a vaxi een sa chuu da na ini ña'a jni Tadi nchu kixi een saa  
ntse'e nchuu da kani ini ña'a jni,  
A ee choon sa kida kaa saa da nre'e ni.  
A een saa vata ña'a da tu'u ni xi ñaa yiivi.  
Maa xu'u ni, diuka ni se choon sa sani ini nruu.  
Sa tuu na na kini tu ni ni, na kusa kuu saa san a ka'ani.  
Io sa naxiko kava ni saa io ni, saa na teni sa kida ni,  
na kini tuni ni na ncha kida saa saxi'i ni sa kene'e ni tachi.  
Dia'a ni i osa kada nru ntsaa na natua'a ni, ona  
Kadivi ni  
Ntse'e wua'a ni ora sa xi'i ni xi saa kene'e ni tachi  
Tu vaxi ni tuku enka sa nchuu dakani ini ña'a ni,  
A tu ka kida ka ni sa nra ka'an nruu  
Kadi ni naxi kokava ni tuku ni saa sa nra kada nru,

Maa kaka'a ni xi mee ni  
Viivii ka'an ni xi mee ni, a mee nra.  
Keu ni kue ni ka xi'i ni sa kene'e ni tachi.  
Tadi ora vita nchoo' ni na kini tuni ni ndida sa kida xi nee tu'u mee ni. Kada ni sa nadataya ni,  
mee ni tuu dii dii nchu kada xanu ni.  
Nada taya ni mee ni,  
Di kusa na kini tuni ni, ndida sa va'a kida ndida sa ka'an da ni.  
Saa saxi'i ni xi sa kene'e ni tachi.  
Divini tu choo' ni kada ni nakini ni mee ni,  
Kaa ka'a va'a ni xi mee ni.  
Kua sani ni sto'on ni,  
Kuani dii dii kida ni xanu kuu kida ni ndida sa ka'a da,  
Na'ma ni san a nrexa vini  
saa kida ni ejercicio ya'a, saa nchi ntsee ña'a jni sa na na kini tuni ni, nee tu'u ni mee ni, na'ama  
nii sa saxi'i ni xi saa kene'e ni stachi.  
Io sa diuka ni kada ni kii xi kii  
Nta kua'a na nateen nruu ndida saa taxi sa di kida nruu ejercicio ya'a saa nani mindfulness saa  
na nakini tuni nruu mee nruu.