# Take a Pause

Start by closing your eyes and taking a deep breath.

Notice how you are feeling emotionally.

Notice how your body feels.

Focus on your breath.

Feel your breath as it goes in and out.

Breathe in [pause]

Breathe out [pause]

Breathe in [pause]

Breathe out [pause]

Breathe in [pause]

Breathe out [pause]

Breathe in [pause]

Breathe out [pause]

Breathe in [pause]

Breathe out [pause]

Now, expand your awareness to your whole body.

Listen to the sounds in the room.

Take a moment to reflect on whether you feel any different.

When you are ready, open your eyes slowly.

# 

# 

# 

# Body Scan

Today's pause is called a body scan.

Begin by closing your eyes or maintaining a soft gaze.

Take a full breath in and a long breath out.

Now, bringing awareness to the top of your body,

[pause]

your head,

[pause]

face,

[pause]

neck,

[pause]

shoulders.

Noticing any sensations, movements, any places of holding.

Continue to scan your body, moving down the arms and hands

[pause]

and into your fingers.

Sense the back of your body

[pause]

and your lower back.

Feeling the contact of your body with the chair if you are seated.

Now, sensing your upper legs,

[pause]

your lower legs,

[pause]

and the feet.

Take a full, deep breath in and a long breath out.

Finish this pause by opening your eyes.

Thank you for taking a moment to pause with us.

# Stone Soup

| Stone Soup – A traditional story adapted by Jamie McLaren Lachman |
| --- |
| There was once a beautiful village. The people of this village were always happy because they never needed anything. Nan tabatin bestia, fruta i bèrdura, ya ku nan pueblo tabata un pueblo hopi fértil. Nunka nan a konosé sufrimentu. |
| However, after some time there was drought. There was no more rain, and their livestock was dying. Times became difficult because now there was hunger in the village. E hendenan a stòp di papia ku otro pasobra tur hende tabata enfoká riba nan propio problemanan. |
| Un dia un señora bieu a bin e pueblo akí kargando un wea grandi pretu riba su kabes i un saku chikí maron. When she arrived in the middle of the village, she placed the big black pot on the ground and sat next to it to take a rest. Niun hende no a mira e muhé akí, ku eksepshon di un mucha hòmber chikí ku tabata hunga pafó e dia ei. |
| When the boy saw this old woman, he asked her "Granny, what are you doing with that big black pot?" |
| “Mi ta bai traha un tiki Sòpi di Piedra!” e señora bieu a kontestá. This confused the boy. Ken a yega di tende di un kos manera Sòpi di Piedra? |
| Because he was a curious boy and always full of questions, he asked, "Can I please help you granny?" |
| E señora bieu tabata mashá kontentu ora ku el a pidi pa yud'é. "Of course, you can! Bai buska un tiki awa i piki un algun palu, mi yu,” el a bisa. |
| Pues, e mucha hòmber a piki algun palu den e mondi ku ta djis serka ei banda. Miéntras e señora bieu tabata okupá ta sende e kandela, el a baha bai na e riu pa buska un tiki awa. |
| Pa ora e mucha hòmber a yega bèk ku awa, e señora bieu tabatin un kandela grandi i kayente sendé |
| El a pone e wea grandi pretu riba kandela i a basha e awa aden. Despues el a habri su saku chikí maron i a saka un piedra blanku rondo i briante. El a pon'é den e wea grandi pretu i a kuminsá drei, kantando un kantika bieu ku nan sa kanta ora di kushiná. |
| Soon, the water began to boil. E señora bieu a lembe su lepnan i a bisa e mucha hòmber, “Mmmmm…esaki ta bai ta un dushi wea di Sòpi di Piedra.” |
| It wasn’t long when the others began to notice the fire burning in the middle of the village. One by one, they left their homes to see what was happening. |
| “Kiko ta pasando akí?” un hòmber a puntra. The boy answered, "She is cooking Stone Soup!" |
| Those who were there exchanged looks as if they had never heard of such a thing. Stone Soup? |
| The news spread fast and throughout the village. Tur e habitantenan di e pueblo a sali for di nan kas pa mira e señora bieu loko akí i su Sòpi di Piedra ku nan mesun wowo. Segun ku e hendenan tabata yegando, e señora bieu a sigui drei e wea miéntras e tabata saka un zonido. |
| Ora ela nota ku tabatin hopi hende reuní, el a stòp di drei i a purba e sòpi poko awa. "Mmmmmmm… This is going to be the most delicious soup. E djis falta algu. If only there were some onions…” |
| One woman had a few old onions that she had been saving. Nan tabata chikitu i tur di krùl pero tòg bon pa kome. “Mi tin algun siboyo,” el a ofresé. El a bai buska nan na su kas, kòrta nan i a agregá nan na e wea grandi pretu ku tabata kushi. |
| Despues di un ratu mas, e señora bieu a purba e sòpi atrobe. “Si, e sòpi akí ta bai ta asina bon. Pero e falta algu…. Si solamente tabatin djis un tiki mas….” |
| "Bèrdura!" un bos for di e multitut a bisa, “E mester di mas bèrdura. Mi tin un tiki spinazi. It’s not much but you can use it.” Un otro persona a trese un par di batata bieu. Un otro hende tabatin un kolo. Un otro, konofló. Wòrtel. A pumpkin. Salt. Un galiña bieu i flaku. Some chilis. Speserei. |
| The smell of the soup filled the village. It reminded people of the old days. They began to talk to each other, exchanging stories and news, even jokes. Laughter was heard again for the first time in many years. |
| Porfin, e señora bieu a stòp di drei. El a purba e sòpi i a deklará ku un brio den su wowo, “E Sòpi di Piedra akí ta kasi kla. And so much to eat. I wonder if you will help me finish it, please.” |
| Tur hende a bai bèk nan kas i a trese tayó hundu i kuchara. Ounke tabatin asina tantu hende, tabatin nèt sufisiente pa kada persona. They ate the soup until they were all full. And it was the most delicious Stone Soup they had ever tasted. |
| When they were done, the villagers brought out their drums and other musical instruments and began to sing songs and dance. They sang and danced until dusk. Despues, e habitantenan di e pueblo a gradisí e muhé i a regresá nan kas kòmbersando ku otro. Un biaha mas, tabatin e zonido di harimentu i kantika den airu e anochi ei. |
| As the evening stars began to shine, the old woman was left alone in the middle of the village. El a kue e piedra blanku hinka den su saku chikitu maron i a pone su wea grandi pretu riba su kabes. Sin bisa un palabra di despedida, e la kuminsá kana pokopoko riba e kaminda yen di bientu ku tabata hiba pafó di e pueblo. |
| Before she could leave, the boy saw her and ran to her. "Why are you leaving, granny?" he asked. |
| “Mi trabou akí ta kla,” e señora bieu a kontestá. “But we need someone like you to help us,” said the boy. |
| El a hinka man den su saku chikí maron i a entregá e mucha hòmber e piedra blanku. “Bo tin tur e ingredientenan ku bo mester pa traha Sòpi di Piedra.” Despues ela kana pokopoko riba e kaminda. E mucha hòmber a wak i a zuai te ora e no por a mir’é mas. |
| The villagers never saw that woman again. Pero bida den e pueblo a sigui prosperá – den e mihó tempu i e pió tempu, nan no a pèrdè nan konekshon ku otro nunka mas segun ku nan a sigui traha e Sòpi di Piedra di mas dushi. |
| Fin. |

# 

# 

# 

# 

# Loving Kindness Meditation

Buska un posishon kómodo di sinta, ku bo pianan plat riba suela, ku bo mannan sosegá den bo skochi.

Close your eyes, if you are comfortable to do so, or allow your eyes and eyelids to relax and your gaze to become soft.

Ask yourself, "What is my experience in this moment?"

Notice what thoughts you are experiencing.

Notice how you feel emotionally.

Opservá kon bo kurpa ta sinti. Opservá kualke molèster òf tenshon.

Connect to your heart in a kind and gentle way. You may want to place one hand on your heart or chest.

You can then say the following words silently to yourself:

May I be peaceful.

May I be safe.

May I be healthy.

May I be happy.

May I feel loved.

Repeat slowly once or twice, taking your time between each phrase.

If you feel comfortable, you can also send thoughts of loving-kindness to your child, your partner, your family, and anyone else who is close to you in your life:

May you be peaceful.

May you be safe.

May you be healthy.

May you be happy.

May you feel loved.

When you are ready, open your eyes.

Kòrda ku bo por hasi e aktividat akí na kualke momentu ki ora ku bo sinti ku bo mester di sosten èkstra.

TRANSLATION AUDIO SCRIPTS – PAPIAMENTU

Tuma un Pousa

Kuminsá serando bo wowonan i hala rosea profundo.

Opservá kon bo ta sinti bo emoshonalmente.

Opservá kon bo kurpa ta sinti.

Enfoká riba bo rosea.

Sinti bo rosea segun ku e ta drenta i sali.

Hala rosea aden [pousa]

Saka rosea afó [pousa]

Hala rosea aden [pousa]

Saka rosea afó [pousa]

Hala rosea aden [pousa]

Saka rosea afó [pousa]

Hala rosea aden [pousa]

Saka rosea afó [pousa]

Hala rosea aden [pousa]

Saka rosea afó [pousa]

Awor, amplia bo atenshon riba henter bo kurpa.

Skucha e zonidonan den e kamber.

Tuma un ratu pa reflehá riba si bo ta sinti bo diferente.

Ora bo ta kla, habri bo wowonan pokopoko.

**Eksplorashon di Kurpa**

E pousa di awe yama eksplorashon di kurpa.

Kuminsá serando bo wowonan òf mantené un mirada suave.

Hala un rosea profundo aden i saka un rosea largu afó.

Awor, pone bo atenshon na e parti te ariba di bo kurpa,

[pousa]

bo kabes,

[pousa]

kara,

[pousa]

nèk,

[pousa]

skoudernan.

Riparando kualke sensashon, moveshon, kualke lugá di tenshon.

Sigui eksplorá bo kurpa, moviendo bai abou na bo brasanan i mannan

[pousa]

i den bo dedenan.

Sinti e parti patras di bo kurpa

[pousa]

i parti abou di bo lomba.

Sinti e kontakto di bo kurpa ku e stul si bo ta sintá.

Awor, sinti e parti ariba di bo pianan,

[pousa]

e parti abou di bo pianan,

[pousa]

i e pianan.

Hala un rosea grandi i profundo aden i saka un rosea largu afó.

Terminá e pousa akí habriendo bo wowonan.

Danki pa tuma un ratu pa tuma un pousa ku nos.

Sòpi di Piedra

| Sòpi di Piedra – Un historia tradishonal adaptá pa Jamie McLaren Lachman |
| --- |
| Un tempu tabatin un pueblo bunita. E hendenan di e pueblo akí semper tabata kontentu pasobra nunka nan no tabatin mester di nada. Nan tabatin bestia, fruta i bèrdura, ya ku nan pueblo tabata un pueblo hopi fértil. Nunka nan a konosé sufrimentu. |
| Sinembargo, despues di algun tempu tabatin sekura. No tabatin áwaseru mas i nan bestianan tabata muri. Tempu a bira difísil pasobra awor tabatin hamber den e pueblo. E hendenan a stòp di papia ku otro pasobra tur hende tabata enfoká riba nan propio problemanan. |
| Un dia un señora bieu a bin e pueblo akí kargando un wea grandi pretu riba su kabes i un saku chikitu maron. Ora ela yega meimei di e pueblo, el a pone e wea grandi pretu riba suela i a sinta banda di dje pa tuma un sosiegu. Niun hende no a mira e muhé akí, ku eksepshon di un mucha hòmber chikí ku tabata hunga pafó e dia ei. |
| Ora e mucha hòmber a mira e señora bieu akí, el a puntr’é “Welita, kiko bo ta hasiendo ku e wea pretu grandi ei?” |
| “Mi ta bai traha un tiki Sòpi di Piedra!” e señora bieu a kontestá. Esaki a konfundí e mucha hòmber. Ken a yega di tende di un kos manera Sòpi di Piedra? |
| Komo ku e tabata un mucha hòmber kurioso i semper yen di pregunta, el a puntra, “Mi por yuda bo por fabor, welita?” |
| E señora bieu tabata mashá kontentu ora ku el a pidi pa yud’é. “Naturalmente, bo por! Bai buska un tiki awa i piki un algun palu, mi yu,” el a bisa. |
| Pues, e mucha hòmber a piki algun palu den e mondi ku ta djis serka ei banda. Miéntras e señora bieu tabata okupá ta sende e kandela, el a baha bai na e riu pa buska un tiki awa. |
| Pa ora e mucha hòmber a yega bèk ku awa, e señora bieu tabatin un kandela grandi i kayente sendé. |
| El a pone e wea grandi pretu riba kandela i a basha e awa aden. Despues el a habri su saku chikitu maron i a saka un piedra blanku rondo i briante. El a pon’é den e wea grandi pretu i a kuminsá drei, kantando un kantika bieu ku nan sa kanta ora di kushiná. |
| Den un ratu di ora, e awa a kuminsá herebé. E señora bieu a lembe su lepnan i a bisa e mucha hòmber, “Mmmmm…esaki ta bai ta un dushi wea di Sòpi di Piedra.” |
| No a dura muchu ku e otronan a kuminsá nota e kandela ta kima meimei di e pueblo. Un pa un, nan a bandoná nan kas pa wak kiko tabata pasando. |
| “Kiko ta pasando akí?” un hòmber a puntra. E mucha hòmber a kontestá: “E ta kushiná Sòpi di Piedra!” |
| Esnan ku tabata einan a interkambiá mirada komo si fuera nunka nan no a yega di tende di algu asina. Sòpi di Piedra? |
| E notisia a plama lihé i den henter e pueblo. Tur e habitantenan di e pueblo a sali for di nan kas pa mira e señora bieu loko akí i su Sòpi di Piedra ku nan mesun wowo. Segun ku e hendenan tabata yegando, e señora bieu a sigui drei e wea miéntras e tabata saka un zonido. |
| Ora el a nota ku tabatin hopi hende reuní, el a stòp di drei i a purba e sòpi poko awa. “Mmmmmmm… Esaki ta bai ta e sòpi di mas dushi. E ta djis falta algu. Si solamente tabatin algun siboyo…” |
| Un señora tabatin algun siboyo bieu ku e tabatin wardá. Nan tabata chikitu i tur di krùl pero tòg bon pa kome. “Mi tin algun siboyo,” el a ofresé. El a bai buska nan na su kas, kòrta nan i a agregá nan na e wea grandi pretu ku tabata kushi. |
| Despues di un ratu mas, e señora bieu a purba e sòpi atrobe. “Si, e sòpi akí ta bai ta asina bon. Pero e falta algu.... Si solamente tabatin djis un tiki mas .....” |
| "Bèrdura!" un bos for di e multitut a bisa, “E mester di mas bèrdura. Mi tin un tiki spinazi. E no ta muchu pero bo por us’é.” Un otro persona a trese un par di batata bieu. Un otro hende tabatin un kolo. Un otro, konofló. Wòrtel. Un pampuna. Salu. Un galiña bieu i flaku. Algun chili. Speserei. |
| E holó di e sòpi a yena e pueblo. E tabata kòrda hende di e tempu di ántes. Nan a kuminsá papia ku otro, interkambiando kuenta i notisia, asta chiste. A bolbe tende harimentu pa promé biaha den hopi aña. |
| Porfin, e señora bieu a stòp di drei. El a purba e sòpi i a deklará ku un brio den su wowo, “E Sòpi di Piedra akí ta kasi kla. I asina tantu pa kome. Mi ta puntra mi mes si boso por yuda mi kab’é, por fabor.” |
| Tur hende a bai bèk nan kas i a trese tayó hundu i kuchara. Ounke tabatin asina tantu hende, tabatin nèt sufisiente pa kada persona. Nan a kome e sòpi te ora nan tur a yena. I e tabata e Sòpi di Piedra di mas dushi ku nan a yega di purba. |
| Ora nan a kaba, e habitantenan di e pueblo a saka nan tambú i otro instrumentonan musikal i a kuminsá kanta kantika i baila. Nan a kanta i baila te mardugá. Despues, e habitantenan di e pueblo a gradisí e muhé i a regresá nan kas kòmbersando ku otro. Un biaha mas, tabatin e zonido di harimentu i kantika den airu e anochi ei. |
| Segun ku e streanan di anochi a kuminsá bria, e señora bieu a keda su so meimei di e pueblo. El a kue e piedra blanku hinka den su saku chikitu maron i a pone su wea grandi pretu riba su kabes. Sin bisa un palabra di despedida, e la kuminsá kana pokopoko riba e kaminda yen di bientu ku tabata hiba pafó di e pueblo. |
| Promé ku e por a bai, e mucha hòmber a mir’é i a kore bai serka dje. “Dikon bo ta bai, welita?” el a puntra. |
| “Mi trabou akí ta kla,” e señora bieu a kontestá. “Pero nos mester di un hende manera abo pa yuda nos,” e mucha hòmber a bisa. |
| El a hinka man den su saku chikitu maron i a entregá e mucha hòmber e piedra blanku. “Bo tin tur e ingredientenan ku bo mester pa traha Sòpi di Piedra.” Despues el a kana pokopoko riba e kaminda. E mucha hòmber a wak i a zuai te ora e no por a mir’é mas. |
| E habitantenan di e pueblo nunka mas a mira e muhé ei. Pero bida den e pueblo a sigui prosperá – den e mihó tempu i e pió tempu, nan no a pèrdè nan konekshon ku otro nunka mas segun ku nan a sigui traha e Sòpi di Piedra di mas dushi. |
| Fin. |

Meditashon di Bondat Amoroso

Buska un posishon kómodo di sinta, pone bo pianan plat riba suela i laga bo mannan sosegá den bo skochi.

Sera bo wowonan, si bo ta kómodo pa hasi esei, òf pèrmití bo wowonan i klèpnan di wowo relahá i laga bo mirada bira suave.

Puntra bo mes: “Kiko ta mi eksperensia na e momentu akí?”

Tuma nota kua pensamentunan bo ta eksperensiando.

Opservá kon bo ta sinti bo emoshonalmente.

Opservá kon bo kurpa ta sinti. Ripará kualke molèster òf tenshon.

Konektá ku bo kurason na un manera amabel i suave. Bo por pone un man riba bo kurason òf pechu.

Despues bo por bisa bo mes e siguiente palabranan den silensio:

Ku mi por tin pas.

Ku mi por ta seif.

Ku mi por ta salú.

Ku mi por ta felis.

Ku mi por sinti mi stimá.

Ripití pokopoko un òf dos biaha, tumando bo tempu entre kada frase.

Si bo ta sinti bo kómodo, bo por manda pensamentunan di bondat amoroso tambe pa bo yu, bo pareha, bo famia i kualke otro hende ku ta serka di bo den bo bida:

Ku bo por tin pas.

Ku bo por ta seif.

Ku bo por ta salú.

Ku bo por ta felis.

Ku bo por sinti bo stimá.

Ora bo ta kla, habri bo wowonan.

Kòrda ku bo por hasi e aktividat akí na kualke momentu, ki ora ku bo sinti ku bo mester di sosten èkstra.