

Neka una mswibba ddaɓoni, iyo
trongo ndziro kabbisa, mana iyo
tsi mali bbe roho dde ya lawa.



Ya muhimu akubbali msada wa
mtru mwaminifu, na
uwondrowona twabbibbu
neka bvubbuha nafasi.



**Baanda ya mwezi,
neka kusidzikiya
fetre (roho
kayisikiri tu
yatruliya), endra
zunguhe msada wa
mta-anlamu wa
swiha.**

Traduction faite par l'équipe CMPEA :
Nazlli JOMA, psychologue clinicienne,
Layla Binti SOILHI MOUELEVOU,
éducatrice spécialisée, Faidat ALI
ABDOU et Echata IBRAHIM,
médiatrices culturelles.

**Udzihifadhwi
baanda mtru
ayeshi kafa**



#1 Tshawushi ya roho kayitruliya



Kayisi andjabu mtru asuke fetre, wakati mtru ayeshi uziro.



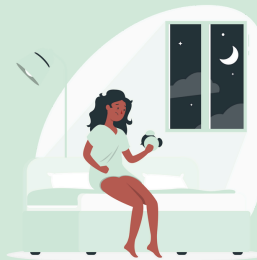
Uhara uwo wubvinga ma wadde ya mwili, roho iyo endra mbiyo na mtru ubbaliha pumu.



Nisuwona mawuri tsa mbaali, nori tsi bvale, tsisudzikiya mwilini hangu.

Mayendreleyo mema yatrulidzawo roho na mwili

Nisubvungudza ushi na bange



Ilazimu nilale lawukana mwanapabvi tu



Nisufanya zitru zitrulidzawo roho yangu



Tsisurenga ddalawo piya tu weke neka tsi ruhusa ya twabbibbu

#2 Fikira



Zitru zabvira zizo ubbaki shitswani. Mtru ufikiri trongo ndziro zile, mawuku na mitsana.



Nisuka bvumoja na wadjamazang u na wandzani wangu



Nisufanya djitihadi nasuvulikiye radio na wungaliya tele, wala tsisudjibbu masuala ya matrangizi habbari wala tsi wubvendza



Fikira zizo uka nyengi, mtru ujuwa uziwora hawuriya amba zitsoregeya.

