

Ko te tikangā nei, he tikangā tino tawhito. No ngā rā o mua tenei tikanga. Ko te kaupapa te whakahauoratanga o ia whanau. Āra, he tikanga hei whakapakiri ai i ngā ahua whakawhanaungatangā. He pai ki te mahi ki tēnei mahi i a rā, i a rā. E rima ngā miniti noa iho, te roa o te whakaharatau. I te wā i ruku ai koe i te mahi nei kia ngāwari ake to wairua. Ko ngā hua, rungā rawa atu, hei puta.

1. Katia ngā kuaha. Kia tau te wairua. Whakamaumahara i tētahi wā i aroha ai koe.
2. Pohewatia e koe, tētahi rama aroha, māwhero te tae, e hahana atu ana mai i tō manawa, hei uhiuhi ki a koe.
3. Kātahi ka aro atu ōu whakaro ki tētahi wā i aroha ai koe. Whakaneke taua whakaahua-a-hinengāro kei mua i te rama māwhero. Ko koe kei waenganui. Ka whakauhiuhia taua whakaahua-a-hinengāro i te rama māwhero. Na, ka oti, ka waihotia.
4. Rapuhia he whakaahua-a-hinengāro arohatia o ia tangāta o tō whanau, e ora tonu ana, e mate ana, ranei. Āra, ko tō māmā, rātou, ko tō pāpā, ko ōu tamariki. Ka whakauhi i a tangāta, i a tangāta, me te rama māwhero, na, ka waihotia. Neke atu ki te tangāta kē. Whakamahia ki te katoa, pērā.
5. Rapuhia he whakaahua-a-hinengāro o tētahi hoariri nāu. Ka whakauwhiuwhi ki a ia me te rama māwhero. Na, ka waihotia.
6. Mēnā, ka puta ētahi atu tangata, he pai. Ka whakauwhiuwhi, ki a ratou hoki, me te rama aroha, te rama mawehro. Na, ka waihotia.
7. Ko te mahi whakamutunga. Whakahokia, ki tētahi whakaahua-a-hinengāro, nāu i aroha ai. Whakauwhiuwhi anō i tō tinana me te rama māwhero. Na, ka waihotia. Tuwhera i ōu whatu.

Ngāwari!!

Mēnā, he uua kia kite ai i te rama māwhero kaua e mānakanaka. Me mau koe i tō ngakau mahaki noa iho.

Mēnā, he uua kia rapu ai i te whakaahua-a-hinengāro, o tētahi atu i arohatia ai, ka whakakite i taua tangata e tū ana i mua i koe, noa iho. He pai tēnā.

I te wā i mahi ai koe i te tikangā nei, ahakoa, ko wai ka puta mai i ōu whakaaro, whakauwhiuwhi i a rātou, i te rama māwhero, rama aroha. Kaua e whakarere atu ki a ratou. A te wā ka oti ai koe i tētahi tangāta, kua oti ia i te rā nei. Kaua e mahi anō ki tētahi.

Tērā pea, he tikangā ngāwari ake kia whakaora ai i te ao? Engāri, mēnā, e rima ngā miniti noa iho, te wā e hauora ai i tō whanau, tērā pea he mahi māu? Na reira, me mahi koe.