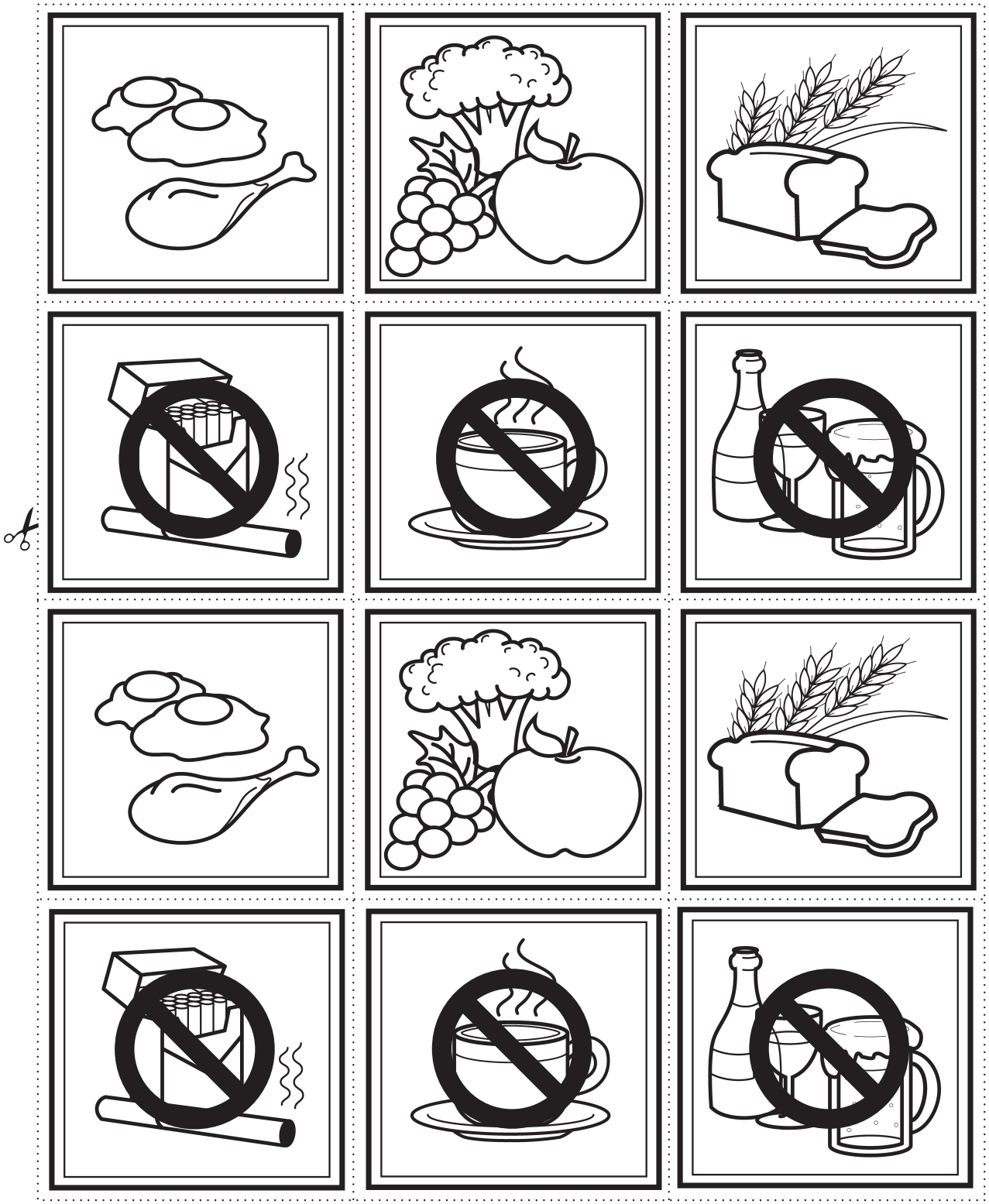
Ka āwhina Te Kupu Whai Mātauranga i ahau kia hauora ai ā-tinana, ā-wairua hoki. (Whakaakoranga me ngā Kawenata 89).

Kutikutia ngā kāri, whakaranua ērā, ā, whakatakotoria whakararo ai ngā mata. Tahuritia mai ngā kāri e rua. Mēnā he ōrite ngā pikitia, waiho ngā kāri ki te taha, ā, whakapuaki mēnā he pai, kāore rānei ngā mea i roto i te pikitia mō tō tinana. Ki te kore e ōrite, hurihia ngā kāri, ā, whiriwhiri anō. Wānangahia ngā manaakitanga o te Matua Nui I Te Rangi mēnā ka ū tātou ki te Kupu Whai Mātauranga (tirohia ngā whiti 18-21).