

Первым разом, добрым часом  
господу, богу помолюсь, пречистой  
божей Матери поклонюсь  
Пречестная божья мать приемуши  
раба божия (...) на помощь урок шептала,  
уши зори зорницы, божие помощнику,  
во господу богу помогаю, помогаю,  
раба божия (...) эх на море лежи,  
белый камень, на том камне  
стоял дуб, на том дубу три  
коконы, сидели три девицы  
одна терным шелком шила, другая  
тервоном вышивала, третья  
сидела ничто неумела, помирру  
подица, уроки шептала, урокище  
приговори, подумные погодные  
спешные, потешные, ветреные,  
простудные, испугные, напосные,  
набродные, экие есть на свете,  
их вышнюю выговариваю

Уроки (слогиз)

е кощей, кощей, ахкие очей  
буйной головы, желтой кости  
е красного мяса, е мичи паче е  
мязкого живота, ретивого сердца  
е красные крови е рук и ног  
пальчиков, суставов

пошу ты гуля буйная  
покуль мой дух пошва  
мой душок тихийкий легкий  
внимайся влечайся а ты  
врок на маче все зерно  
, рассыпайся  
конечу