

159. FULL ATTENTION

I received this message
To be able to help you
If you find it of good benefit
Try to multiply (expand it)

When we are suffering
There's no need for alarm
Because sometimes this pain
Is in the act of thinking

So open your mind
For pain to manifest itself
Thoughts come and go
No need to avoid them

All this I discovered
When I began to meditate:
That I am not just my thought
And within my being I want to be

Do not give up
For joy is our true home
Just always be attentive
Because life will demonstrate (this)

Remember this counsel well
When the trials pass through
Consciousness may be achieved
With a simple breath



159. ATENÇÃO PLENA

Recebi esta mensagem
Para poder te ajudar
Se achar um bom proveito
Trate de multiplicar

Quando a gente está sofrendo
Não precisa alarmar
Pois às vezes esta dor
Está no ato de pensar

Abra então a sua mente
Pra dor se manifestar
Os pensamentos vêm e vão
Não precisa evitar

Isto tudo eu descobri
Quando me pus a meditar:
Que eu não sou meu pensamento
E no meu ser eu quero estar

Não desista que a alegria
É nosso verdadeiro lar
Basta estar sempre atento
Que a vida vem provar

Lembre bem deste conselho
Quando as provas for passar
A consciência se alcança
Com um simples respirar

