

the Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE

Edition no. 9 March 2021 • Edição n.º 9 Março 2021

Desaparecendo
Disappearing no Amor
into Love



Beloved friends,

As many people are facing fear and are looking for strategies to cope with it, we want to remind here that we have the choice to consciously turn our eyes and hearts towards Love. All the Masters, and our Master Swaha, always remind us that when there is fear, there is no Love. And when there is Love, there is no fear.

In this edition, we followed our beloved Swaha's invitation to lose ourselves in this Love. And a space opened to Love's different ways, colors, and voices... showing us once again how Love heals, how Love brings peace through the magic of Nature, how Love is felt through the innocence of children and gives unique nourishment for our growth. May all the words and images of these pages accompany you in your journey towards Love.

Namaste

In this magazine, we share about our beloved Master, Vasant Swaha, and how we experience being on the path with him.

The main intention is to support our connection with and the service to the Master, each other and our environment.

We also love to share about what happens at Dharma Mountain in Norway and Mevlana Garden in Brazil, the two places where we gather to celebrate our life under the guidance of a living Master and join the retreats given by him.

Amados amigos,

Enquanto muitas pessoas estão enfrentando o medo e procurando estratégias para lidar com ele, queremos lembrar aqui que temos a opção de conscientemente voltar os olhos e o coração para o Amor. Todos os Mestres e nosso Mestre Swaha sempre nos lembram de que quando há medo, não há Amor, e quando há Amor, não há medo.

Nesta edição, aceitamos o convite de nosso amado Swaha para nos perdermos nesse Amor. E um espaço se abriu para os distintos caminhos, cores e vozes dele, mostrando-nos, mais uma vez, que o Amor cura, o Amor traz paz por meio da magia da Natureza, podemos sentir o Amor na inocência das crianças e ele é uma nutrição incomparável para nosso crescimento. Que todas as palavras e imagens destas páginas os acompanhem em sua jornada em direção ao Amor.

Namastê

Nesta revista nós compartilhamos sobre nosso amado Mestre, Vasant Swaha, e nossa experiência de estar no caminho com ele.

A principal intenção é apoiar nossa conexão com o Mestre, com o ambiente e entre nós, além de ser um suporte enquanto servimos ao Mestre, à sangha e ao ambiente.

Nós também amamos compartilhar sobre o que acontece na Dharma Mountain, na Noruega, e no Mevlana Garden, no Brasil, os dois lugares onde nos reunimos para celebrar a vida sob a orientação de um Mestre vivo e participamos dos retiros oferecidos por ele.



Welcome inside, dear friend

Bem-vindo, querido amigo



6 [Quotes from Swaha - Lose Yourself](#)
8 [Frases de Swaha - Perca-se](#)



10 [Stepping Stones](#)
11 [Stepping Stones](#)



12 [Wisdom Nuggets](#)
12 [Pepitas de Sabedoria](#)



14 [Peace and Love in the Ocean](#)
14 [Paz e Amor no Oceano](#)



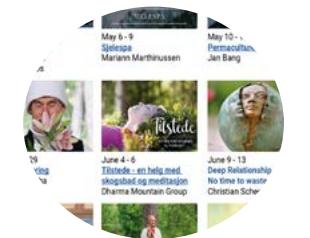
18 [Love - A Healing Journey](#)
18 [Amor - Uma Jornada de Cura](#)



22 [Creating from Emptiness](#)
24 [Criando a partir do Vazio](#)



26 [Dharma Mountain Informs](#)



28 [What's Up at Dharma Mountain](#)



30 [Dharma Mountain Library](#)



32 [Sufi Meets Houdini](#)
32 [Sufi Encontra Houdini](#)



34 [Heart-Warming News](#)
34 [Notícias para Aquecer o Coração](#)



40 [An Invitation](#)
40 [Um Convite](#)



42 [Self-Inquiry](#)
42 [Autoinvestigação](#)



44 [Expressions of Devotion](#)
44 [Expressões de Devoção](#)



46 [Art from the Heart - Sahirah](#)
46 [Arte do Coração - Sahirah](#)



52 [Contributors](#)
52 [Contribuidores](#)



53 [Links and Contact Info](#)
53 [Links e Informações de Contato](#)



54 [Joy, a Poem](#)



55 [Thank You Babaji!](#)



"Listen to these words of Rumi:

'Lose yourself,
Lose yourself in this love.
When you lose yourself in this love,
you will find everything.
Lose yourself,
Lose yourself.
Do not fear this loss,
for you will rise, rise from the earth
and embrace the endless heavens.'

That is receptivity, that is being open.
But that can only happen if you lose
yourself, if you let go. Let go of everything,
and everything will be given.

'Lose yourself,
Lose yourself.
Escape from this earthly form,
from this body that is in chains,
you are its prisoner.
Smash through the prison walls
and walk outside with the kings and
queens.
Lose yourself,
Lose yourself.'

And that is the possibility for everybody.
But you have to stand up for it. You have
to come to that point that, "enough is
enough!" If you still hold on to some of
your dreams, your projections, your hurt,
your fears, it can't happen.

'Lose yourself,
smash through the prison walls
and walk outside with the kings and
queens.'

Come outside and play with those who
are free. Don't suffer unnecessarily.

'Lose yourself at the foot
of the glorious King.
When you lose yourself before the
King, you will become the King.'

You will become the Master.

'Lose yourself,
Lose yourself.
Escape from that black cloud that
surrounds you,
that you live in.
Only then will you see your own light
as radiant as the full moon.'

How beautiful is the full moon in the dark,
silent night...
Can you find something more beautiful?
Stay with the light. Stay with the moon.
Be in awe of that beauty.
Lose yourself, lose yourself.

'Now enter that silence.
This is the surest way to lose yourself.
What is your life about anyway?
Nothing but a struggle,
a struggle to be someone,
nothing but running around
from your own silence,
your own peace, your own inner self.
Lose yourself.'

For the spiritual seeker, that is the longing:
not to get something, but to lose yourself.
Lose yourself and just be,
be yourself.
Be that peace that is already there.
Why do you struggle? Why do you fight?
Why do you look in the wrong direction?
Lose yourself.
Let go.
Relax.
Be.
It is already here.
Aum Shant."

Excerpt of Satsang 16.08.2020

Swaha reading Rumi, from "In the arms of the Beloved"



"Ouçam essas palavras de Rumi:

*'Perca-se,
Perca-se nesse amor.
Ao se perder nesse amor,
você encontrará tudo.
Perca-se,
Perca-se.
Não tema essa perda,
pois você se elevará, se elevará da terra
e abraçará o paraíso eterno.'*

*Isso é receptividade, isso é estar aberto.
Mas isso só pode acontecer se você se
perder, se você se soltar. Solte-se de tudo,
e tudo lhe será dado.*

*'Perca-se,
perca-se.
Fuja dessa forma terrena,
desse corpo acorrentado,
você é seu prisioneiro.
Atravesse as paredes da prisão
e caminhe lá fora com reis e rainhas.
Perca-se,
perca-se.'*

*E esta possibilidade está ao alcance de
todos. Mas você tem que assumi-la.
Você tem que chegar ao ponto de que
"já basta!" Se você ainda se segura em
alguns de seus sonhos, suas projeções,
suas dores, seus medos; isso não pode
acontecer.*

*'Perca-se,
atravesse as paredes da prisão
e caminhe lá fora com reis e rainhas.'*

*Saia e brinque com aqueles que são
livres. Não sofra desnecessariamente.*

*'Perca-se aos pés do glorioso Rei.
Quando você se perde em frente ao Rei,
você se tornará o Rei.'*

Você se tornará o Mestre.

*'Perca-se,
perca-se.
Fuja da nuvem negra que lhe rodeia,
a qual você habita.
Apenas assim você verá sua própria luz
tão radiante quanto a lua cheia.'*

*Que linda é a lua cheia na noite escura
e silenciosa...
Existe coisa mais linda?
Fique presente com essa luz.
Fique presente com essa lua.
Encante-se com essa beleza.
Perca-se, perca-se.*

*'Agora adentre este silêncio.
Este é o caminho mais certo para
se perder.
Pois o que tem sido a sua vida?
Nada além de uma luta,
uma luta para ser alguém,
nada além de um distanciar-se
de seu próprio silêncio,
de sua própria paz, de seu próprio ser.
Perca-se.'*

*Para o buscador espiritual,
este é o anseio:
não adquirir algo, mas perder-se.
Perca-se e apenas seja,
seja você mesmo.
Seja a paz que já está aí.
Por que você luta? Por que você briga?
Por que você olha para a direção errada?
Perca-se.
Solte-se.
Relaxe.
Seja.
Já está aí.
Aum Shant."*

*Excerto do Satsang de 16.08.2020
Swaha lendo Rumi, "In the arms of the Beloved"
(poema traduzido por Madhav)*

STEPPING STONES

Stepping stones are meant to bridge one side to another, like stones that cross a stream. Each stone on its own helps you in this process to reach the other shore. In this magazine, we share “stepping stones” as a way to help us to become closer to our true self.

Oh, is that so?

A very simple and easy stepping stone to help yourself to accept life as it comes.

One of Osho’s suggestions to help us to accept life as it comes and not get trapped in the judgemental state of our mind is using the question “Oh, is that so?”

Using this consciously whenever and whatever happens, can be of great help in any situation.

“The Zen Master Hakuin was honored by his neighbors as one who led a pure life. One day it was discovered that a beautiful girl who lived near Hakuin was pregnant. The parents were very angry. At first, the girl would not say who the father was, but after much harassment she named Hakuin. In great anger, the parents went to Hakuin, but all he would say was, ‘Oh, is that so?’

After the child was born it was taken to Hakuin – who had lost his reputation by this time, although he didn’t seem much disturbed by the fact.

Hakuin took great care of the child. He obtained milk, food, and everything else the child needed from his neighbors.

A year later the girl-mother could stand it no longer, so she told her parents the truth – the real father was a young man who worked in the fish market. The mother and father of the girl went round at once to Hakuin to tell him the story, apologize at great length, ask his forgiveness, and get the child back. As the master willingly yielded the child he said, ‘Oh, is that so?’”

Osho: No water. No moon.

Note from the editor:
The story is also used on the card ‘Acceptance’, in the Osho Neo Tarot.

“STEPPING STONES”

“Stepping stones” (pontes) têm por intenção unir um lado ao outro, como pedras que atravessam um riacho, cada uma, por si só, ajuda no processo para alcançar a outra margem. Nesta revista, compartilhamos as “stepping stones” como forma de nos ajudar a chegar mais perto do nosso ser verdadeiro.

Ah, é mesmo?

Uma “stepping stone” muito simples e fácil para ajudar você a aceitar a vida como ela é.

Uma das sugestões de Osho para nos ajudar a aceitarmos a vida como ela é e não ficarmos presos em um estado de julgamentos da mente é usar a pergunta “Ah, é mesmo?”

Usar essa pergunta conscientemente e independentemente do que aconteça pode ser de grande ajuda em qualquer situação.

“O Mestre Zen Hakuin foi homenageado por seus vizinhos como alguém que levou uma vida pura. Um dia descobriu-se que uma linda menina, que morava perto de Hakuin, estava grávida. Os pais ficaram muito zangados. No início, a menina não queria dizer quem era o pai, mas depois de muita insistência ela disse que era Hakuin. Com muita raiva, os pais foram até Hakuin, mas tudo o que ele disse foi: ‘Ah, é mesmo?’

Quando nasceu, a criança foi levada para Hakuin, que havia perdido sua reputação nessa época, embora não parecesse muito perturbado com o fato.

Hakuin cuidou muito bem da criança. Ele obtinha de seus vizinhos, leite, comida e tudo o mais que a criança precisava.

Um ano depois, a menina-mãe não aguentou mais e então contou a verdade aos pais: o verdadeiro pai era um jovem que trabalhava no mercado de peixes. A mãe e o pai da menina foram imediatamente até Hakuin para lhe contar a história, desculpar-se longamente, pedir seu perdão e recuperar a criança. Enquanto o mestre entregava voluntariamente a criança, ele disse: ‘Ah, é mesmo?’”

Osho: Nem água. Nem lua.

Nota do editor:
A história também é usada na carta “Aceitação”, no Osho Neo Tarot.

WISDOM NUGGETS PEPITAS DE SABEDORIA



What does Love mean? O que significa Amor?

"When someone loves you, the way they say your name is different. You just know that your name is safe in their mouth."
Billy - age 4

"Love is when a girl puts on perfume and a boy puts on shaving cologne and they go out and smell each other."
Karl - age 5

"Love is what's in the room with you at Christmas if you stop opening presents and just listen." Bobby - age 7

"Quando alguém ama você, o modo como ele ou ela diz seu nome é diferente. Você simplesmente sabe que seu nome está seguro na boca dessa pessoa."
Billy - idade 4 anos

"Amor é quando uma menina bota perfume e o menino bota colônia de barbear e eles saem juntos e se cheiram."
Karl - idade 5 anos

"Amor é o que está no quarto com você no Natal, se você parar de abrir os presentes e simplesmente escutar."
Bobby - idade 7 anos

"When my grandmother got arthritis, she couldn't bend over and paint her toenails anymore... So my grandfather does it for her all the time, even when his hands got arthritis too. That's love." Rebecca - age 8

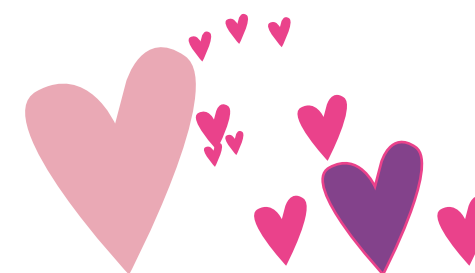
"I know my older sister loves me because she gives me all her old clothes and has to go out and buy new ones."
Lauren - age 4

"Love is like a little old woman and a little old man who are still friends even after they know each other so well."
Tommy - age 6

"You really shouldn't say 'I love you' unless you mean it. But if you mean it, you should say it a lot. People forget."
Jessica - age 8

And then the last one:
A four-year-old child knew that his next-door neighbor, an elderly gentleman, had recently lost his wife. Upon seeing the man cry, the little boy went into the old gentleman's yard, climbed onto his lap, and just sat there. When his mother asked what he had said to the neighbor, the little boy said, "Nothing, I just helped him cry."

These sweet answers to the question "What does love mean?", asked to a group of children in the age of 4 till 8 years old, were shared by Ladan Lashkari.



"Quando minha avó ficou com artrite, ela não conseguia mais se curvar para frente e pintar suas unhas do pé... Então meu avô faz isso para ela o tempo todo, mesmo quando as mãos dele também ficaram com artrite. Isso é amor."
Rebecca - idade 8 anos

"Eu sei que minha irmã mais velha me ama porque ela me dá todas suas roupas velhas e precisa sair para comprar roupas novas." Lauren - idade 4 anos

"Amor é como uma velhinha e um velhinho que ainda são amigos mesmo depois de se conhecerem tão bem."
Tommy - idade 6 anos

"Você realmente não deveria dizer 'eu te amo', a não ser que sinta isso de verdade. Mas se você sente, você deveria dizer bastante. As pessoas se esquecem."
Jessica - idade 8 anos

*E então a última:
Uma criança de quatro anos de idade sabia que seu vizinho da casa ao lado, um senhor idoso, tinha perdido sua esposa recentemente. Ao ver o homem chorar, o garotinho foi ao quintal do idoso, subiu no colo dele e simplesmente ficou ali, sentado. Quando sua mãe perguntou o que ele disse ao vizinho, o garotinho contou: "Nada. Eu só ajudei ele a chorar."*

Essas amáveis respostas à pergunta "O que significa Amor?", feita a um grupo de crianças entre 4 e 8 anos de idade, foram compartilhadas por Ladan Lashkari.



Peace and Love in the Ocean

Paz e Amor no Oceano

Being in nature helps us to connect to ourselves.
Swimming with wild dolphins – and looking into their eyes –
is a very special experience that pacifies the mind.

*Estar na natureza ajuda a nos conectar com nós mesmos.
Nadar com golfinhos selvagens – e olhar nos olhos deles –
é uma experiência muito especial que pacifica a mente.*

There is a beautiful Bahamian island that I have the great opportunity to work on and to take part in its life. It is called Bimini. Just a 15-minute plane journey over from Florida and you land in a completely different world with serene blue waters, vast marine life and a much simpler and friendly lifestyle due to its population being just 2000 people.

Há uma linda ilha nas Bahamas, onde eu tenho a grande oportunidade de trabalhar e de fazer parte da vida dela; chama-se Bimini. Apenas 15 minutos de avião da Flórida e você pousa em um mundo completamente diferente, com águas azuis serenas, uma vasta vida marinha e um estilo de vida muito mais simples e amigável, devido à população ser de apenas 2000 pessoas.

My work is at a centre called Wildquest, where we take people out into the ocean to find and swim with wild dolphins.

To be side to side with a wild dolphin, and look into its eyes, is something extraordinary. They have such a peaceful energy that, by being with them, leaks into me, and then I find my whole mind state is altered in such a beautiful way. The aim is to look for dolphins, but you never know what else you

Meu trabalho é em um centro chamado Wildquest, onde levamos pessoas para o mar para encontrar e nadar com golfinhos.

Estar lado a lado com um golfinho selvagem, e olhar em seus olhos, é algo extraordinário. Eles têm uma energia tão pacífica que por estar com eles isso flui para dentro de mim, e então sinto todo o meu estado mental modificado de uma forma muito linda. O objetivo é procurar os golfinhos, mas nunca se sabe o que



Not only the dolphins, but the whole experience makes it a magical place for me. With small groups of about 20 people each week, it really feels like during that week a lot of growth and memories happen. It feels like the group of people becomes a pod. It is incredible the transformations I've seen in people with 5 days of being with the dolphins. Being with the dolphins is a deep, peaceful and loving experience. Being together as a pod of humans, becoming more conscious together, makes it that much more unique. It has always felt like an experience comparable with being with our beloved Swaha. ♥

Photos: Atmoji

Não somente os golfinhos, mas toda a experiência faz com que esse seja um lugar mágico para mim. Com pequenos grupos de aproximadamente 20 pessoas por semana, realmente parece que muito crescimento acontece durante a semana, e memórias vem à tona. É como se o grupo de pessoas se tornasse um "casulo". São incríveis as transformações que já vi nas pessoas em apenas 5 dias com os golfinhos. Estar com os golfinhos é uma experiência profunda, pacífica e amorosa. Estar junto, como em um "casulo humano", ficando mais conscientes juntos, faz com que isso seja ainda mais único. Sempre sinto que é uma experiência comparável com estar na presença de nosso amado Swaha. ♥

Fotos: Atmoji

may find (sharks, stingrays; and turtles are all very common as well). It really feels like a wild quest because the ocean is unpredictable and is always changing and that spontaneity allows you to be open for anything.

With Osho meditations, yoga and amazing healthy food, it feels like the perfect place for me to be as a sannyasin.

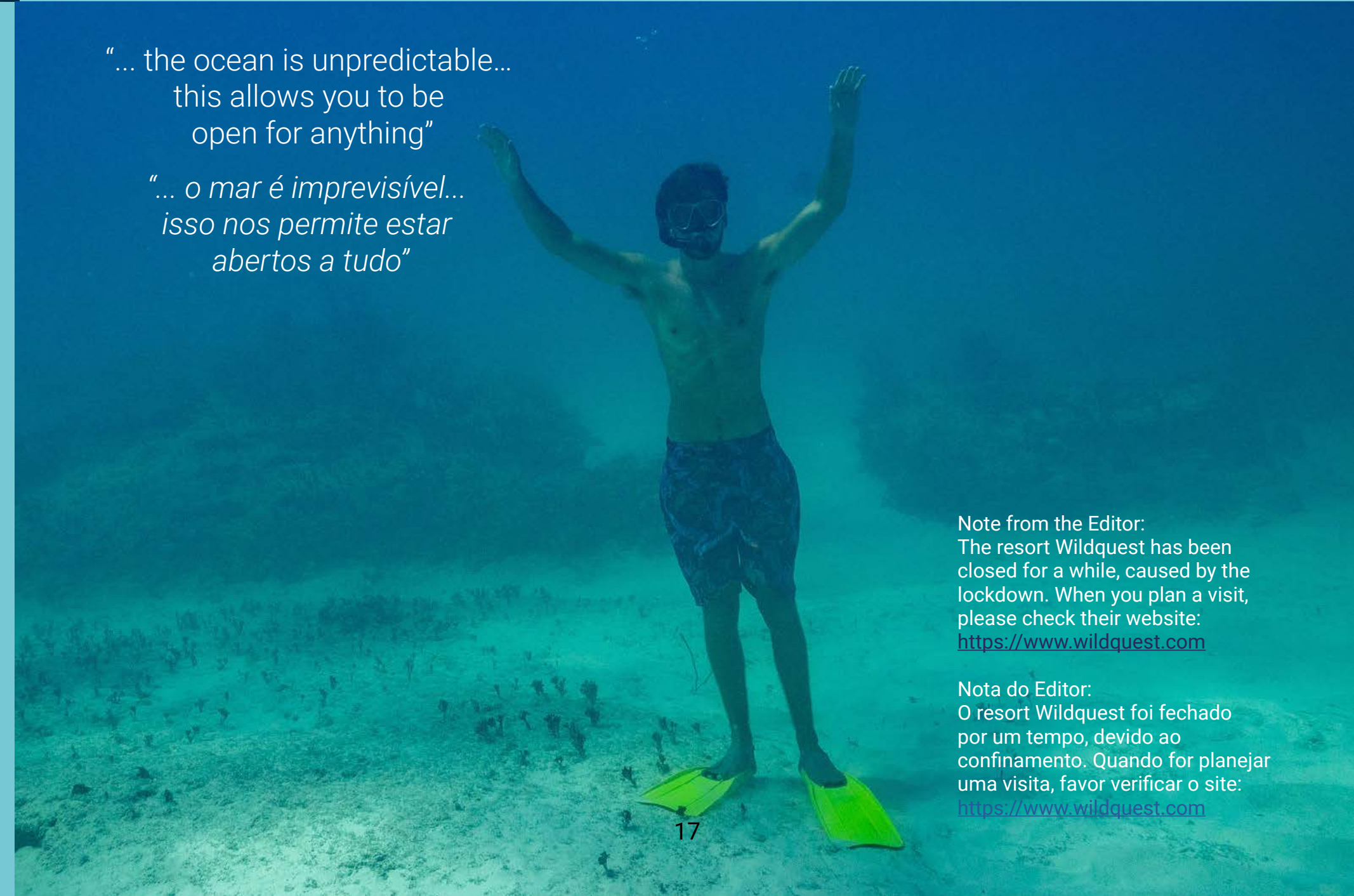
My favourite meditation, however, is to free dive. Freediving feels like flying when you can dive down into those clear waters where it doesn't look like there is anything between you and the bottom. It looks as if you are in the sky and you can explore anywhere and see anything. Freediving gives me a great feeling in my body and it really clears my mind. This is so valuable to me.

mais pode-se encontrar (tubarões, arraia e tartarugas são também muito comuns por lá). Realmente parece uma busca selvagem, porque o mar é imprevisível e está sempre mudando. Essa espontaneidade nos permite estar abertos a tudo.

Com as meditações do Osho, yoga e uma alimentação saudável incrível, parece o lugar perfeito para eu estar como um sannyasin. No entanto, minha meditação favorita é o mergulho livre. É como se você estivesse voando quando mergulha naquelas águas claras, onde parece não haver nada entre você e o fundo do mar. Parece que você está no céu e pode explorar tudo e ver qualquer coisa. Quando eu mergulho livremente, isso traz uma ótima sensação ao meu corpo e realmente limpa minha mente. Isso é muito valioso para mim.

"... the ocean is unpredictable...
this allows you to be
open for anything"

*"... o mar é imprevisível...
isso nos permite estar
abertos a tudo"*



Note from the Editor:
The resort Wildquest has been closed for a while, caused by the lockdown. When you plan a visit, please check their website:
<https://www.wildquest.com>

Nota do Editor:
O resort Wildquest foi fechado por um tempo, devido ao confinamento. Quando for planejar uma visita, favor verificar o site:
<https://www.wildquest.com>



Love... Amor... A Healing Journey Uma Jornada de Cura

Following a call to Africa, where the wounds of the past can heal, giving space to peace and acceptance.

Seguindo um chamado para a África, onde as feridas do passado podem ser curadas, dando espaço à paz e à aceitação.

Ever since I was a child, I dreamt of traveling to Africa. I could not really understand the meaning of that intense warmth in my chest while in front of images in books, movie scenes and brightly-colored paintings – the miserable faces, the sincere smiles. Drum beats and bodies moving in contagious ways... anything made me want to be there!

Many times, I would get lost in my thoughts; imagining, dreaming, traveling to those places – without leaving the place where I was. However, my imagination was not able to understand what could really happen when I would be not only dreaming

Desde a minha infância eu sonhava em viajar para a África. Não entendia muito o que significava aquele intenso calor no peito diante das imagens nos livros, cenas nos filmes, pinturas em cores vibrantes, fisionomias sofridas, sorrisos sinceros, sons de tambores, corpos em movimentos contagiantes... Qualquer coisa me fazia querer estar lá!

Muitas vezes eu me via perdida em pensamentos, imaginando, sonhando, viajando para aqueles lugares sem sair de onde estava. Mas minha imaginação não tinha a capacidade de compreender o que realmente aconteceria quando eu



Tsiribihina River, Madagascar / Rio Tsiribihina, Madagascar

about it, but be physically there, on the other side of the ocean.

And that is how it happened... In 2019 I was “taken” to the African continent (my eyes are filled with tears). And from that moment on, my life has been marked by a watershed; the relationship with myself has become more trustful, more confident. Everything that is in me and around me has more value. I have learnt and keep learning to honor Existence.

This adventure started in Madagascar, and continued in Rwanda, Swaziland, Mozambique and South Africa.

In all these countries I felt very at home and had incredibly different experiences, but Rwanda and South Africa had a strong impact on me. In Rwanda I took part in Umuganda – monthly volunteer work in the communities which started a little more than 25 years ago to rebuild the country after the genocide. I also participated in the baptism ceremony of a group of baby gorillas in the volcanic mountains. But without doubt, one of the

não estivesse mais nesse “lugar de sonhos” e sim lá, do outro lado do oceano.

E foi assim que aconteceu... Em 2019 fui “levada” ao continente africano (lágrimas inundam meus olhos). Então minha vida ficou marcada por um divisor de águas, e a relação comigo mesma se tornou mais confiante, mais confiante. Tudo o que está em mim e ao meu redor tem mais valor. Aprendi e sigo aprendendo a honrar a Existência.

Essa aventura começou em Madagascar, seguiu por Ruanda, Suazilândia, Moçambique e África do Sul.

Em todos esses países, senti-me muito em casa e tive experiências incrivelmente distintas, mas Ruanda e África do Sul foram muito impactantes. Em Ruanda participei do Umuganda (trabalho voluntário mensal nas comunidades, que começou há pouco mais de 25 anos para reerguer o país, pós-genocídio) e da cerimonia de batizado de um grupo de bebês gorilas nas montanhas vulcânicas. Mas, sem dúvidas, uma das experiências

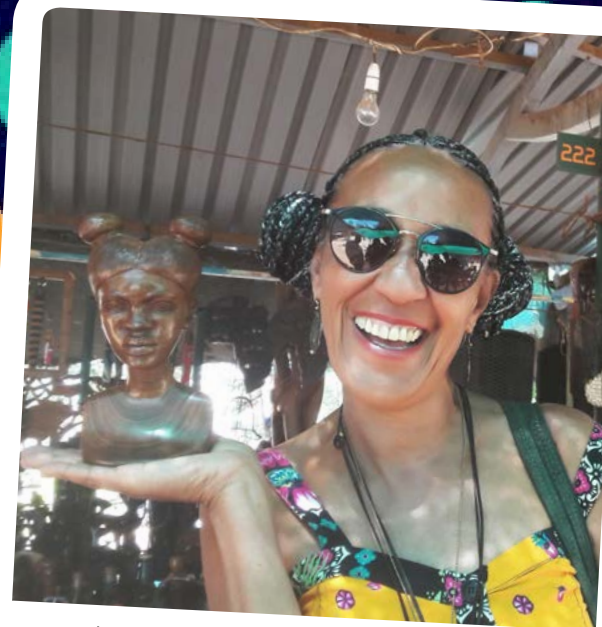


Umuganda in Kigali, Rwanda / Umuganda em Kigali, Ruanda

most remarkable experiences was to live together with the people of this country and observe that, while they used to kill each other, now they care about human beings, they work together developing loving-kindness and making the country a peaceful place!

Besides the pulsating life of South Africa, the beauty of the national parks, the emotion of almost hearing the heartbeat of wild animals, it also aroused very strong emotions when I got into the Apartheid Museum. I cannot describe how it was to feel in my skin such a racial segregation regime. For those who suffer this kind of discrimination, the impact is huge and painful. But at the same time, the strength, dignity and love towards one's own life is bigger and it is always worth it!

So were my 56 days, when I could finally be part of the images seen in books, act in those scenes from remote places, bow down to the magic of the



Handicraft Market, Mozambique
Feira de Artesanato, Moçambique

mais marcantes foi conviver com as pessoas desse país e constatar que, se antes se matavam, hoje elas têm consideração pelo ser humano e trabalham juntas, desenvolvendo amorosidade e tornando o país pacífico!

Além da vida pulsante da África do sul, da beleza dos parques nacionais, da emoção de quase ouvir os batimentos cardíacos dos animais selvagens, ela também me reservou fortíssimas emoções ao entrar no Museu do Apartheid. Sentir na pele o regime de segregação racial naquele nível não tem como descrever. É só para quem vive esse tipo de discriminação; o impacto é muito grande e doloroso! Mas ao mesmo tempo, a força, a dignidade e o amor pela própria vida são maiores e sempre valem a pena!

Assim foram meus 56 dias, quando finalmente fui fazer parte das imagens vistas nos livros, protagonizar cenas em lugares remotos, curvar-me diante da



"Not a once off event but an ongoing commitment to make the world a better place, one day at a time, every day."

"Não é um evento esporádico, mas um compromisso contínuo, para fazer do mundo um lugar melhor, um dia de cada vez, todo dia."

Apartheid Museum, Johannesburg, South Africa / Museu do Apartheid, Joanesburgo, África do Sul

sunset, honor suffering souls, share contagious smiles, feel my dancing body bubbling away, recognize and honor the true ancestry. In this way, I could understand that the history of my ancestors was just perfect the way it was and nobody could have changed it. And now, to be able to feel love and compassion for those who came before and will come after me, makes this moment very rich and of great healing for my heart.

I am eternally grateful to the lives I have already lived and to those that might come, but especially grateful to this life, to this blessed moment. Eternally grateful to you, beloved Swaha for always being by my side, holding my hand and nourishing my heart. I love you! ♥

magia do por do sol, reverenciar almas sofridas, comungar sorrisos contagiantes, efervescer meu corpo dançante, reconhecer e honrar a verdadeira ancestralidade. Assim compreendi que a história dos meus Ancestrais foi perfeita do jeito que foi, ninguém poderia mudar. E agora, ser capaz de sentir amor e compaixão pelas pessoas que vieram antes de mim e por aquelas que virão depois, torna este momento muito rico e de uma cura grandiosa para meu coração.

Sou eternamente grata às vidas que já vivi e às que talvez virão, mas especialmente grata a esta vida, a este momento de tantas bênçãos. Eternamente grata a você, amado Swaha por estar sempre ao meu lado, segurando minha mão e nutrindo meu coração. I love you! ♥



Creating
from
Emptiness

Being a brush in the hands of God

What we call creation, happens
out of this immense and unlimited
Emptiness. The source beyond
all and everything.

Looking into the sangha and the population around the places we live at, we assume that most people have grown up in countries that – centuries ago – had been Christianized. Generation after generation has heard the stories as given in the Bible. A man-made book.

One of those stories is that God created the world in 6 days and, seeing that it was okay, the 7th day he took his rest. He must have thought: 'so far, so good'.

Because this all was new to God too, he yet didn't know how the world and the people living on it, would develop. How could he ever have imagined that

people would start to believe that creation has been done and finished? How could he ever have known that people would rather believe the stories they have been told than what they experienced at any moment? That they would repeat these beliefs to their children and that millions of people adjusted their behavior to those concepts?

How could he have foreseen that because of this, most people would live their lives like copies instead of being the originals that he created?

If what we write feels like an opportunity that could be true for you, then why not

"On the path
of Love we are
neither masters
nor the owners
of our lives.
We are only
a brush in the
hand of the
Master Painter."

RUMI

play a bit around the idea of creating new stories? Or accept other stories like in the Koran, where Allah just had a day off after the 6th day and went on creating after he took some rest?

Then maybe this sharing may fulfill a deep longing to the beyond, to what we do not know mentally, but do know in our hearts. The longing to surrender and become and be an instrument in the hands of the Beloved. A chunk of clay in the hand of the Potter? A brush in the hand of the Painter?

Isn't this a nice way of being used for creating out of emptiness?



And do you know this saying that when you want your dreams to come true, you have to wake up?

The choice is up to us, to you.
Jai Babaji. ♥

Poem & painting from Facebook page Rumi Love Garden



Criando
a partir
do Vazio

Ser um pincel nas mãos de Deus

*O que chamamos de criação,
acontece a partir desse imenso
e ilimitado Vazio. A fonte para
além de todos e de tudo.*

*Olhando para a sangha e para a
população dos lugares onde vivemos,
presumimos que a maioria das
pessoas cresceu em países que,
há séculos, foram cristianizados.
Geração após geração ouviu histórias
como elas são contadas na Bíblia,
um livro escrito pelo homem.*

*Uma dessas histórias é a de que
Deus criou o mundo em 6 dias e, vendo
que tudo estava certo, no sétimo dia ele
descansou. Ele deve ter pensado:
"até agora, tudo bem."*

*Porque tudo isso era novo para Deus
também, ele ainda não sabia como
o mundo e as pessoas vivendo nele
iriam se desenvolver. Como ele poderia
imaginar que as pessoas iriam
começar a acreditar que a criação foi
feita e terminada? Como ele poderia
saber que as pessoas escolheriam
acreditar nas histórias que ouviram,
ao invés de acreditar no que estavam
experimentando a cada momento;
que repetiriam essas crenças a seus
filhos, e que milhões de pessoas
adequariam seu comportamento
a esses conceitos?*

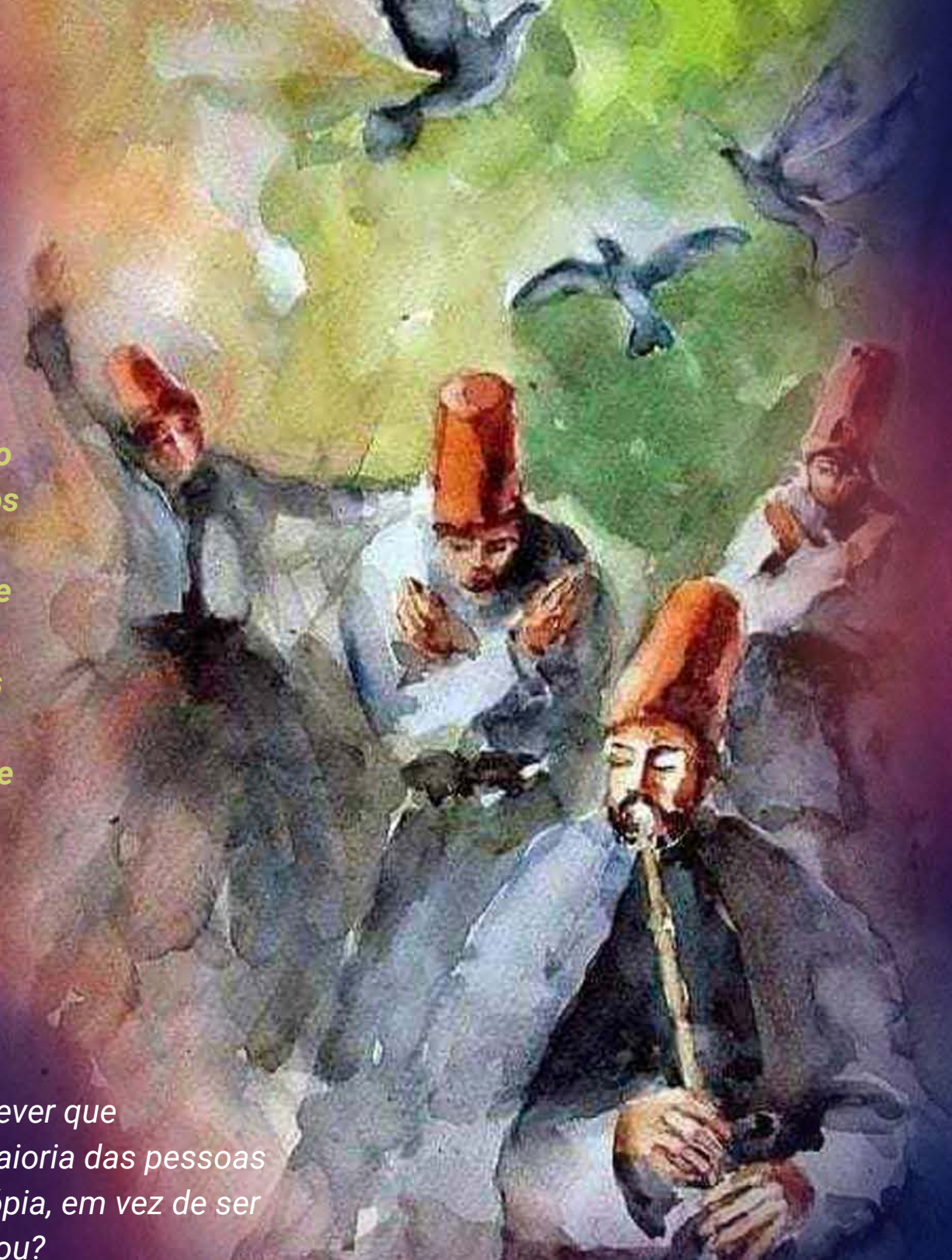
*"No caminho do
Amor não somos
mestres nem
proprietários de
nossas vidas.
Somos apenas
um pincel nas
mãos do Mestre
Pintor."*

RUMI

*Como ele poderia prever que
por causa disso a maioria das pessoas
viveria como uma cópia, em vez de ser
o original que ele criou?*

*Se o que escrevemos ressoa como uma
oportunidade que poderia ser verdade
para você, então por que não brincar
um pouco com a ideia de criar novas
histórias? Ou aceitar outras, como
a do Alcorão, na qual Allah apenas
tirou um dia de folga após o sexto
e continuou criando depois ter
descansado?*

*Assim, talvez esse compartilhar
possa preencher um profundo anseio
pelo além, por aquilo que não
conhecemos mentalmente, mas que
conhecemos em nosso coração.*



*O anseio de se entregar e de se tornar
um instrumento nas mãos do Amado.
Um pedaço de argila nas mãos do
Ceramista? Um pincel nas mãos do
Pintor?*

*Essa não é uma forma legal de ser
usado para criar a partir do vazio?
E você conhece esse ditado: "quando
você quer que seus sonhos se tornem
verdade, você precisa acordar"?*

A escolha é nossa, é sua.
Jai Babaji. ♥

Pintura da página de Facebook Rumi Love Garden
Poema traduzido pelos editores



The Dharma Mountain Marketing team asked several friends who work at Dharma Mountain:

What is Dharma Mountain to you?

“A sacred place connecting you with yourself and others, with the Whole or Oneness. A place for deep rest and connection.”

“For me, to go to Dharma Mountain is just like going home. Where I feel at ease and relaxed. A place where I feel I am free to be myself and express myself.”

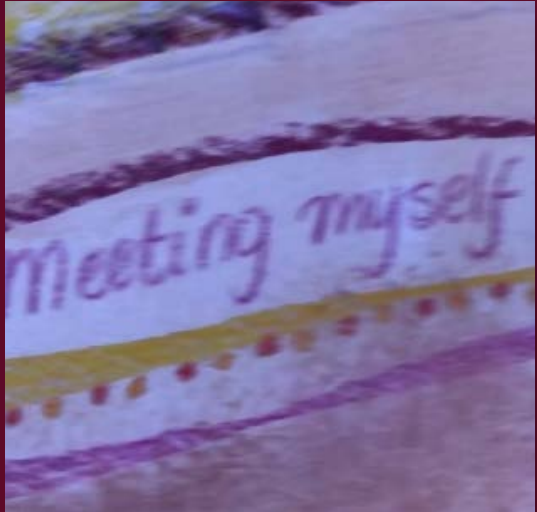
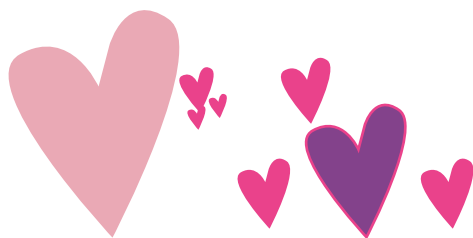
“One of Swaha’s places! It is also a place for the sangha to work and share together. For me, it is a very sacred place; I feel lots of gratitude and wonder. It is also a playground to integrate what Swaha teaches us. It is an ongoing retreat.”

“It’s the place where I meet my Master. The playground and learning place where I practice and experience in daily life and functioning what he is teaching us. A sacred place.”

“It’s home, a place where you can relax and be yourself. A place to meet friends.”

“My home... a door or gateway into the new-real-natural Self.”

Photos: illustrations



“The creative space helped me a lot. It was very necessary to express what was inside me.”

Participant, Inner Joy 2020

Creativity

During the Dharma Mountain groups *Inner Peace* and *Inner Joy* a creative space was offered to the participants to be used in the free time for painting on paper and stones, for coloring mandalas or writing.

Expressing creatively can help to stop the thinking mind and let the colors and shapes take form, and even to come to a place deeper than the mind...





What's Up at Dharma Mountain:



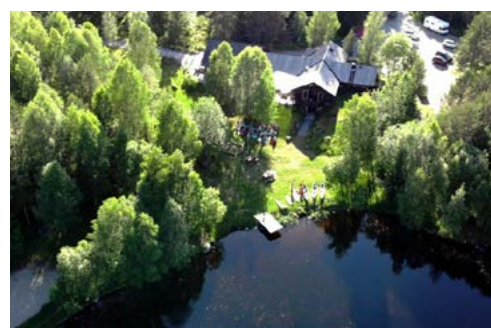
March 27 - April 3
[Yoga & Qigong](#)
[Páske retreat](#)
Anja & Spiros



April 28 - May 2
[Retreat Non Dual Wisdom](#)
Christian Scheel
& Eirik Balavoine



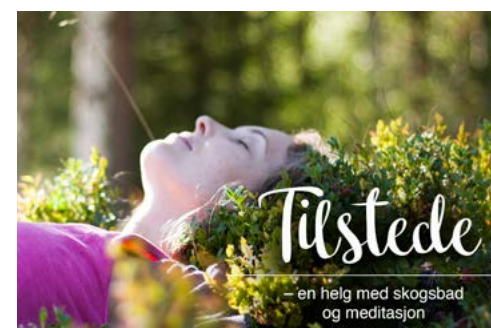
May 6 - 9
[Sjelespa](#)
Mariann Marthinussen



May 10 - 15
[Permaculture Design Course](#)
Jan Bang



May 22 - 29
[Blissful Spring](#)
Vasant Swaha



June 4 - 6
[Tilstede - en helg med skogsbad og meditasjon](#)
Dharma Mountain Group



June 9 - 13
[Deep Relationship](#)
[No time to waste](#)
Christian Scheel
& Eirik Balavoine



June 21 - 24
[Transmutation Therapy Training](#)
Aziza Noguchi



July 3 - 25
[Summer retreat](#)
Vasant Swaha

Changes might happen: [check our website!](#)





DHARMA MOUNTAIN LIBRARY

Books we Love

In this edition we like to share with you a couple of reading tips... about books that might surprise you for different reasons. Maybe because you are not a lover of poetry, or because a book that inspired a blockbuster movie is not so appealing for you. Be surprised...

From the beginning until the ending of time,
there is love between Thee and me; and
how shall such love be extinguished?
Kabir says: 'As the river enters into the ocean,
so my heart touches Thee.'

From "One Hundred Poems of Kabir", DM Library code 304

But it was pure, this love that I was feeling. It was godly I looked around the darkened valley and I could see nothing that was not God. I felt so deeply, terribly happy. I thought to myself, "Whatever this feeling is—this is what I have been praying for. And this is also what I have been praying *to*."

From "Eat Pray Love" by Elizabeth Gilbert, DM Library code 323



Sufi meets Houdini - The temple cat *Sufi encontra Houdini - O gato do templo*

Sufi, the magazine cat, introduces us to his friend from Mevlana Garden, the cat that surprised us for his devotion in the surprise Satsang that Swaha gave on December 6th, 2020 in Brazil.

Sufi, o gato da revista, nos apresenta a seu amigo do Mevlana Garden, o gato que nos surpreendeu por sua devoção no Satsang surpresa que Swaha deu em 6 de dezembro de 2020, no Brasil.

Sufi:

I was surprised to see you in Satsang in Brazil! And I have also heard so many friends wondering about this mysterious cat, so devoted to Swaha... And I have heard that you even got a new name! I didn't know that we too could become sannyasins! It is definitely true that Swaha's love embraces all creatures...

Houdini:

It's a nice story... even if the start of it could sound sad. The thing is that they didn't want me around here in the pousada. And not because they don't love me, on the contrary. But I guess it was because they didn't want much fuss around, you know how we can be sometimes...

Sufi:

Fiquei surpreso em te ver em Satsang no Brasil! E também ouvi tantos amigos se perguntando sobre esse gato misterioso, tão dedicado a Swaha... E ouvi dizer que você até ganhou um nome novo! Eu não sabia que nós também poderíamos nos tornar sannyasins! É definitivamente verdade que o amor de Swaha abraça todas as criaturas...

Houdini:

É uma linda história... Mesmo que o início possa parecer triste. O problema é que não me queriam aqui na Pousada. Não que eles não me amassem, pelo contrário. Mas acho que é porque eles não queriam muito barulho em volta, você sabe como podemos ser às vezes...



So I was taken to a friend's place, but I was missing the garden a lot – you know, I was born here – and the friends, all that care and love... And so, I managed to escape and went back to the garden. And then that nice friend took me to his place again... And I walked back to the garden again. This happened many, many times. Until one day the friends had to accept that the garden was my home and allowed me to stay.

Sufi:

And then? How did you get the name?

Houdini:

Ah yes! Then one day, Swaha was walking in the garden with some friends and I met him. A friend told him how I was escaping all the time to get back to my homegarden. And then he said, if I remember well, "His name from now on is Houdini!".



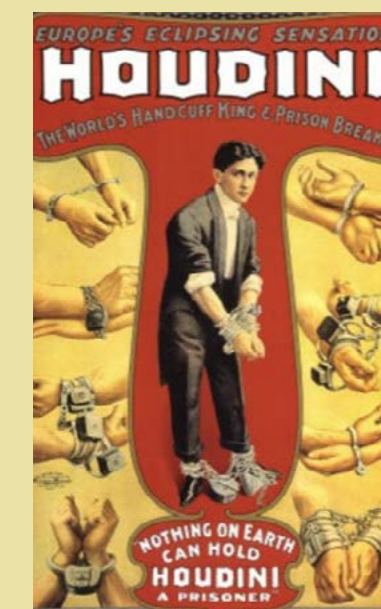
Então fui levado para a casa de um amigo, mas estava com muita saudade do jardim – sabe, eu nasci aqui – e dos amigos com todo aquele cuidado e amor... Então, consegui escapar e voltar para o jardim. Mas aquele amigo legal me levou para sua casa novamente... E eu voltei para o jardim de novo. E isso aconteceu muitas e muitas vezes. Até que um dia os amigos tiveram que aceitar que o jardim era minha casa e me deixaram ficar.

Sufi:

E então? Como você conseguiu o nome?

Houdini:

Ah sim! Então, um dia, Swaha estava caminhando no jardim com alguns amigos e eu o encontrei. Um amigo contou a ele que eu sempre fugia para voltar para o meu jardim-lar. E então ele disse, se bem me lembro, "o nome dele de agora em diante é Houdini!".



Heart-Warming News

Notícias para Aquecer o Coração

Co-creation Cocriação

For many people, the meaning of the word 'co-creation' has to do with a certain way of working together, mainly used in the world of business and marketing. Yet, when we look at our bodies, it is easy to understand that co-creation goes far beyond business or marketing. Every organ and tissue, every bone and vessel or nerve... they all have their own specific function and, by following their nature, they serve the whole in a very natural and organic way of growth and development.

Within the community of sannyasins and friends around Swaha, the sangha, we can find several projects that grow out of this natural way of being together. It has much to do with what binds us: the knowing and acknowledgment that we are on the path with our beloved Master towards the realization of our true potential. His love for us, our love for him is what creates the togetherness through which

Para muitas pessoas, o significado da palavra "cocriação" está ligado a uma certa forma de trabalhar juntos que é comum, principalmente, no mundo dos negócios e no marketing. Contudo, quando olhamos para nosso corpo, é fácil entender que cocriação vai muito além dos negócios e do marketing. Cada órgão e tecido, cada osso e vaso sanguíneo ou nervo... Cada um tem uma função específica e, ao seguir sua natureza, eles servem ao todo de uma forma muito natural e orgânica de crescer e se desenvolver.

Dentro da comunidade de sannyasins e amigos ao redor de Swaha, a sangha, podemos encontrar diversos projetos que crescem a partir dessa forma natural de estar juntos. Tem muito a ver com o que nos une: o conhecimento e a valorização de estarmos no caminho com nosso amado Mestre em direção à realização do nosso verdadeiro potencial. Seu amor por nós, nosso amor por ele é o que cria a união através da qual podemos superar

we can overcome and learn a lot about our struggles within ourselves and others.

Co-creating with fellow-travelers within the sangha can be seen as a usual way to realize a certain goal; no matter what kind of work it is or where we work... but on a deeper level we know and experience working together as a way to experience Existence playing with us. Seen from this perspective, co-creation is a very feminine process. Even if we can structure it as a method to be used in the world outside, the main quality that is needed can be compared with being pregnant. To be open and receptive to what Existence wants to be born through us.

We love to present here some projects that grow from this way of natural co-creating.

Illustration: freepic.com

nossas batalhas dentro de nós mesmos e aprender muito com elas e com a dos outros.

Cocriar junto a companheiros de viagem dentro da sangha pode ser visto como uma forma comum de realizar um certo objetivo; não importa que tipo de trabalho é ou onde trabalhamos... Mas em um nível mais profundo, conhecemos e vivenciamos o trabalho conjunto como uma forma de experimentar a Existência brincando com a gente. Visto dessa perspectiva, cocriação é um processo muito feminino. Mesmo que possamos estruturar isso como um método para ser usado no mundo exterior, a principal qualidade necessária pode ser comparada com estar grávida. É preciso estarmos abertos e receptivos ao que a Existência quer que nasça através de nós.

Nós amamos apresentar aqui alguns projetos que crescem a partir dessa forma natural de cocriar.



Essential Nature

A Dance for Two

Co-creation
Cocriação

Natureza Essencial

By / Por Sana & Safia

Uma Dança a Dois

Over a transformation period for both of us, quite in a natural way, the longing came to do something together. Safia was moving to Ibiraquera, closing down her dance company in Porto Alegre to be closer to the Master as well as the sangha. And Sana was quitting as the administrator of the Spa in Ibiraquera, longing to share more of her work as a therapist and facilitator of groups and meditations. A moment of change for both, perfect for joining forces and finding new ways of sharing what we love most to do.

Em um momento de transformação para nós duas, quase que naturalmente, veio esse anseio de fazer algo juntas. Safia se mudando para morar em Ibiraquera, desmontando a estrutura de sua companhia de dança em Porto Alegre para estar mais perto do Mestre e da sangha, e Sana deixando de administrar o Spa em Ibiraquera, ansiando por compartilhar mais seu próprio trabalho, como terapeuta e facilitadora de grupos e meditação. Um momento de mudança para ambas, perfeito para juntar forças e encontrar novas formas de compartilhar aquilo que mais amamos fazer.

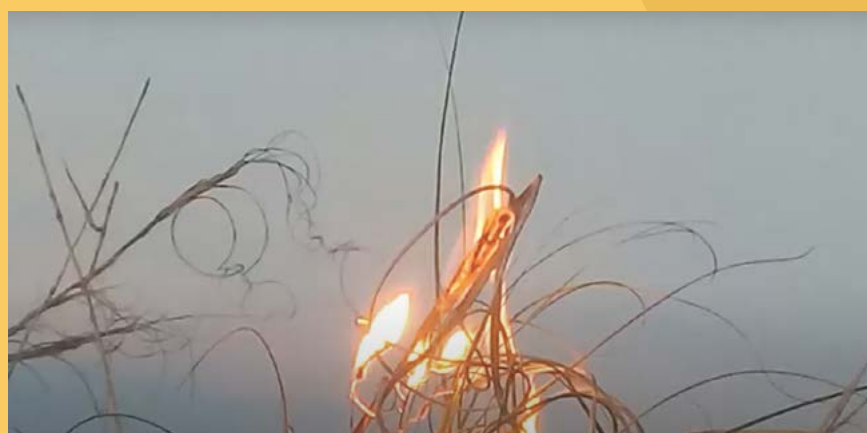


Since the beginning, the flow in our partnership has been easy, as we both understand that working together brings up the need to go beyond our personal ideas and many times get out of our comfort zone so that we can find a neutral and common language and get to meeting points that support the project to flower.

Our meetings – which are always rewarding and fun – have been showing us the way. We found a common thread that could unite our experiences and show a direction for the work that is being shared – recovering our Essential Nature. We created a work structure for groups: a light but deep process of self-knowledge which uses dancing, meditation, and self-inquiry as tools for exploring the natural elements that are part of us.

Desde o início nossa parceria fluiu fácil, com um entendimento mútuo de que em trabalhos colaborativos temos que ir além de nossas próprias ideias e muitas vezes sair de nossa zona de conforto, para encontrar uma linguagem neutra e comum, achar pontos de encontro e aquilo que pode contribuir melhor para o florescimento do projeto.

Nossos encontros, sempre ricos e divertidos, foram mostrando o caminho. Descobrimos um fio condutor que poderia unir nossas experiências e trazer um norte para o trabalho a ser compartilhado – o resgate de nossa Natureza Essencial. Criamos assim uma proposta de trabalho com grupos, leve mas profundo, de autoconhecimento através da dança, da meditação e da autoinvestigação, explorando os elementos da natureza que nos constitui.



In this way, we set up an initial project and started to look for places to have our workshops. In 2020, because of the pandemic, the possibility of having groups vanished and we decided to wait. But we still had the longing to share so we decided to create some videos, introducing the way we work and giving an idea of what we are willing to offer.

Thus, we could start experimenting with the challenges and the growth of working together. Brainstorming, creating the script, coping with the technical difficulties regarding the shooting and the editing of the videos, sharing our images and finding the esthetics we want and the right tone of voice – always keeping in mind the people who will watch us on the other side of the screen. Everything has been so new and at the same time so exciting, always having the precious support of some friends.

Montamos um projeto inicial e começamos a buscar possibilidades de lugares para realizar workshops. No ano de 2020, com a pandemia, a perspectiva de fazer grupos presenciais se evaporou e decidimos esperar. Mas o anseio por compartilhar persistiu e resolvemos criar alguns vídeos, apresentando nossa forma de trabalhar e já passando um pouco do que queremos oferecer.

Pudemos assim começar de verdade, experimentando na prática os desafios e o crescimento em trabalhar juntas. A troca de ideias, a criação do roteiro, as dificuldades técnicas na gravação e edição dos vídeos, a exposição de nossa imagem e a estética que queremos, achar o tom certo de cada fala e sempre ter em mente as pessoas que receberão os vídeos do outro lado da tela. Tudo tão novo e ao mesmo tempo tão estimulante, sempre com o apoio e ajuda preciosa de alguns amigos.



We are developing our idea as we create each video, going deeper in the enriching theme of exploring and knowing ourselves through the five elements of nature; whereas getting to know each other better and nourishing this relationship of respect, care, listening and love which is so rich and healthy in this kind of collaborative processes.

We invite you to get to know our work and share your impressions with us. *Natureza Essencial* (Essential Nature) is a project about all of us and we would love to hear from our friends who have been with us in such an incredible journey towards our own essence.

[Visit: Natureza Essencial - Dançando a Totalidade](#)
(video in Portuguese)

Estamos amadurecendo a proposta do trabalho à medida que criamos cada vídeo, aprofundando nesse tema tão rico de explorar o autoconhecimento através dos 5 elementos da natureza e, ao mesmo tempo, conhecendo-nos melhor e nutrindo essa relação de respeito, cuidado, escuta e amor, tão rica e saudável em processos colaborativos como este.

Deixamos aqui um convite para quem quiser conhecer o trabalho e compartilhar conosco suas impressões. Natureza Essencial é um projeto que fala de todos nós e vamos adorar ouvir os amigos que estão junto conosco nesta jornada tão incrível em busca de nossa própria essência.

[Visite: Natureza Essencial - Dançando a Totalidade](#)

An Invitation



This page is dedicated to the ones who have been sitting at Swaha's feet from a young age, to share about their life as a sannyasin.



Sahajo

How was it for you to grow up around Swaha and in the sangha?

It has been an experience like no other: I'm one of the luckiest children and I'm so thankful for that. It's a magic and richness that I wouldn't have gotten anywhere else, always so wonderful and full of love. I had so much fun... the journeys, the adventures... how amazing it is to be a kid around Swaha! Nothing is ever going to be boring: it is the most fun, the most idyllic, beautiful, and happy childhood you can ever imagine. Growing up in the sangha also gave me a grounding in life: when I grew older the connection to Swaha and to meditation allowed me to appreciate something more than the mundane things and to be able to be in touch with myself, and sit and think "is this me? Is this what I'm doing?"

How is it for you to live in the "outside" world being a young sannyasin?

As I got older, I began to see how my life as a sannyasin and my life in England conflicted with each other. Part of the challenges I have to deal with is accepting that taking part in the retreat is what I want to do and that I'm allowed

Um Convite

Esta página é dedicada àqueles que se sentam aos pés de Swaha desde muito jovens, para compartilharem suas experiências como sannyasin.

Como foi para você crescer ao redor de Swaha e na sangha?

Tem sido uma experiência como nenhuma outra: eu sou uma das crianças mais sortudas e sou muito grata por isso. É uma magia e riqueza que eu não teria tido em nenhum outro lugar, sempre tão maravilhoso e cheio de amor. Eu me diverti tanto... As jornadas, as aventuras... Como é incrível ser uma criança ao redor de Swaha! Nunca nada vai ser entediante: é a mais divertida, idílica, linda e feliz infância que você poderia imaginar. Crescer na sangha também me deu um aterramento na vida: quando eu cresci, a conexão com Swaha e a meditação me permitiram apreciar algo mais do que coisas mundanas e ser capaz de estar em contato comigo mesma, sentar e pensar "essa sou eu? É isso que eu estou fazendo?"

Como é pra você viver no mundo "exterior" sendo uma jovem sannyasin?

Conforme eu cresci, comecei a enxergar que minha vida como sannyasin e minha vida na Inglaterra conflitam. Parte dos desafios com os quais tenho que lidar, é aceitar que participar dos retiros é algo

to make it important and special in my life... I'm still learning how to stand up for myself. I always find that the feelings and the sensations, the connection with the meditations and with myself that the retreat and the sangha have given me, enrich my life in the outside world. I can take that sensitivity and awareness into the environment I find myself in, trying to integrate them into my life and living in a way that makes me happy, nourishes me, and helps me to be more aware and compassionate. So, yeah, I enjoy life wherever I am. I happily exist.

What is Swaha for you? How is your relationship with him?

That's a big question! He is so much, he is a constant presence of love and understanding, compassion. When I was small, he was like a friend – this amazing, fun, loving, beautiful person who makes everything good. I always feel he is available and whenever I want to ask something, I know I can, and it's a response that no one else can give. I'm grateful for all the support he has given me, all the love, and the time he has spent with me. It's the most beautiful relationship you can have with someone because you don't have to be someone you're not. He sees me for who I am and I love him because of that – because there's nothing in-between. I'm so thankful that I found Swaha, I'll never be able to comprehend really how amazing this is. I'm so grateful to have this opportunity and this connection to something greater, something so beautiful... it fills my world with joy.



que eu quero fazer, e que eu sou capaz de fazer disso algo importante e especial na minha vida... Eu ainda estou aprendendo a me assumir. Eu sempre achei que os sentimentos e as sensações – a conexão com as meditações e comigo mesma – que o retiro e a sangha me deram, enriquecem minha vida no mundo exterior. Eu posso levar essa sensibilidade e essa consciência para o ambiente onde eu me encontro, tentando integrá-las na minha vida e viver de uma forma que me faça feliz, nutra-me e me ajude a estar mais consciente e compassiva. Então, sim, eu aproveito a vida onde quer que eu esteja. Eu existo feliz.

O que é Swaha para você? Como é seu relacionamento com ele?

Essa é uma pergunta grande! Ele é tanto, é uma presença constante de amor e compreensão, de compaixão. Quando eu era pequena ele era como um amigo – essa incrível, divertida, amável, linda pessoa que transforma tudo em algo bom. Eu sempre sinto-o disponível e sempre que eu quero perguntar algo eu sei que posso, e é uma resposta que ninguém mais pode dar. Eu sou grata por todo o suporte que ele me deu, todo o amor e o tempo que ele passou comigo. É o relacionamento mais bonito que você pode ter com alguém, porque você não tem que ser alguém que você não é. Ele me vê como eu sou e eu o amo por causa disso, porque não tem nada no meio. Eu sou tão grata por ter encontrado Swaha; eu nunca vou ser capaz de realmente compreender o quão incrível isso é. Eu sou tão grata por ter essa oportunidade e essa conexão com algo maior, algo tão lindo... Isso preenche meu mundo de alegria.





“How do you live gratefulness?”

“Como você vive a gratidão?”

During retreats with our beloved Swaha, we often use the technique of self-inquiry to deepen our understanding of what moves us from the unconscious depths of our being and the unconsciousness as such.

We invite you to go on by yourself with this beautiful tool and find several different answers to just this one question: How do you live gratefulness?

Letting the answers arise spontaneously from the depth of your being.

Some friends already preceded you and deepened their awareness about their way of living gratefulness.

Durante os retiros com nosso amado Swaha, nós costumamos usar a técnica da autoinvestigação para aprofundar nossa compreensão sobre o que nos move a partir das profundezas inconscientes do nosso ser e do inconsciente propriamente dito.

Convidamos você a continuar, por conta própria, com esta linda ferramenta e encontrar várias respostas diferentes para apenas esta única pergunta: como você vive a gratidão? Deixe que as respostas surjam espontaneamente das profundezas do seu ser. Alguns amigos já precederam você e aprofundaram a consciência sobre o modo deles de viver a gratidão.

“This question was a gift because it had me sit down and reflect. I realize I choose to be grateful that I have everything that I need. That life is perfect exactly the way it is. That is acceptance, that is freedom. For that I am grateful.”

“How do I express gratefulness in my life? I think about this quite a lot, by treating my body as a temple and yet still finding ways to indulge myself is one way.

Taking daily walks to enjoy the beautiful nature surrounding me is another way I see gratefulness. Also by helping others who are not as fortunate as I am is a way. But mostly, being aware of how lucky I am to be in the presence of a living Master, being able to sit with him is the best way to be and live in gratefulness.”

“Gratefulness comes when I allow myself to expand and feel the vastness of Life, the preciousness of the Moment, the perfection of Silence. Eternal gratitude for my Master who shows me all this.”

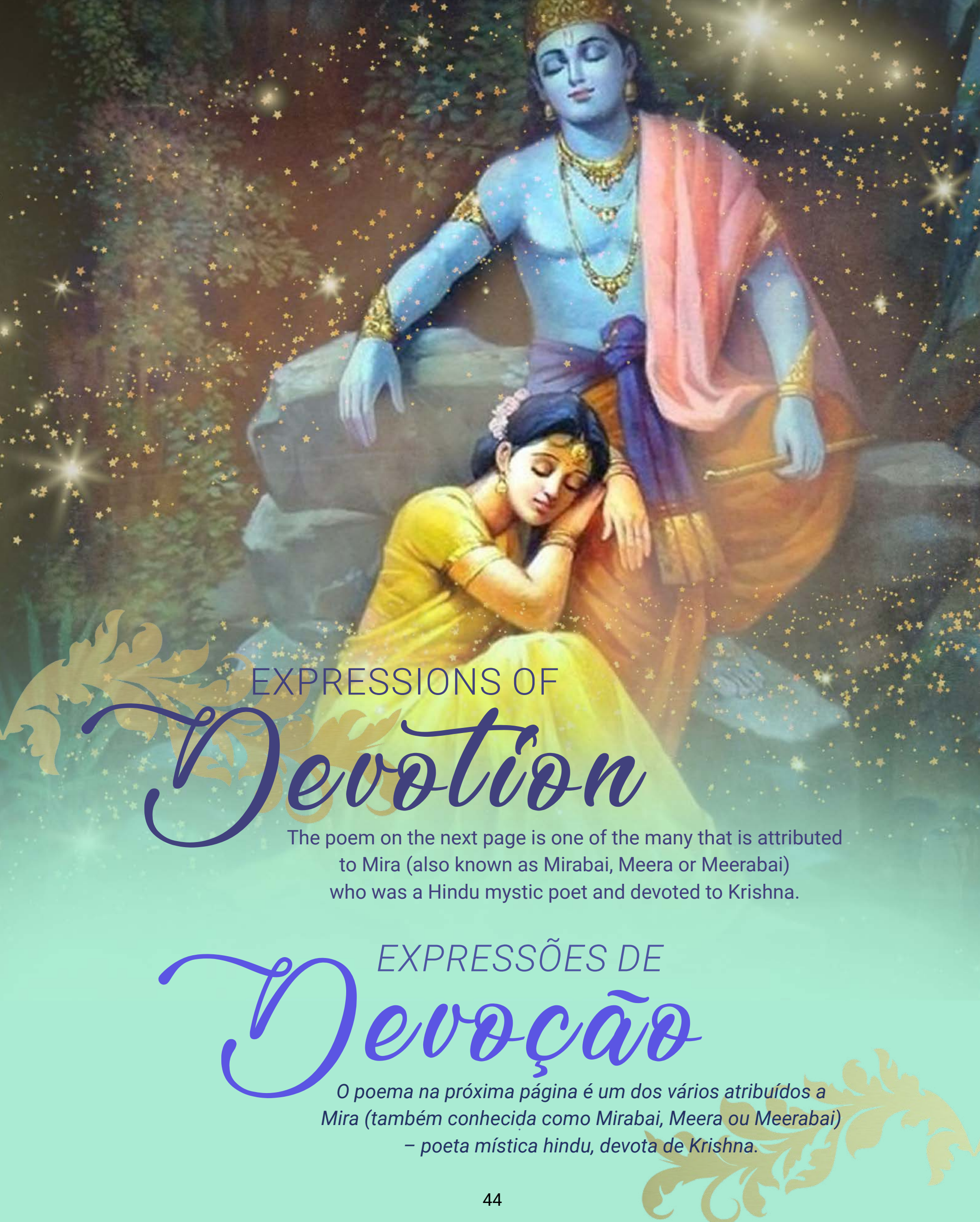
How do you live gratefulness?

Como você vive a gratidão?

“A gratidão está dentro de mim. Eu a sinto quando acordo de manhã, na sutil transição de um sonho para este outro sonho da vida. Aí mesmo, nessa passagem sutil, sinto o sorriso que vem de dentro, sinto-me inteira, liberada... E sou grata.”

“A gratidão acontece quando paro e me vejo muito pequena diante da sabedoria da vida. Nessa hora, tenho certeza de que tudo está certo, de que sou só uma criança do Universo.”

“Viver em estado de Gratidão é habitar o Coração da Existência.”



EXPRESSIONS OF

Devotion

The poem on the next page is one of the many that is attributed to Mira (also known as Mirabai, Meera or Meerabai) who was a Hindu mystic poet and devoted to Krishna.

EXPRESSÕES DE

Devoção

O poema na próxima página é um dos vários atribuídos a Mira (também conhecida como Mirabai, Meera ou Meerabai) – poeta mística hindu, devota de Krishna.

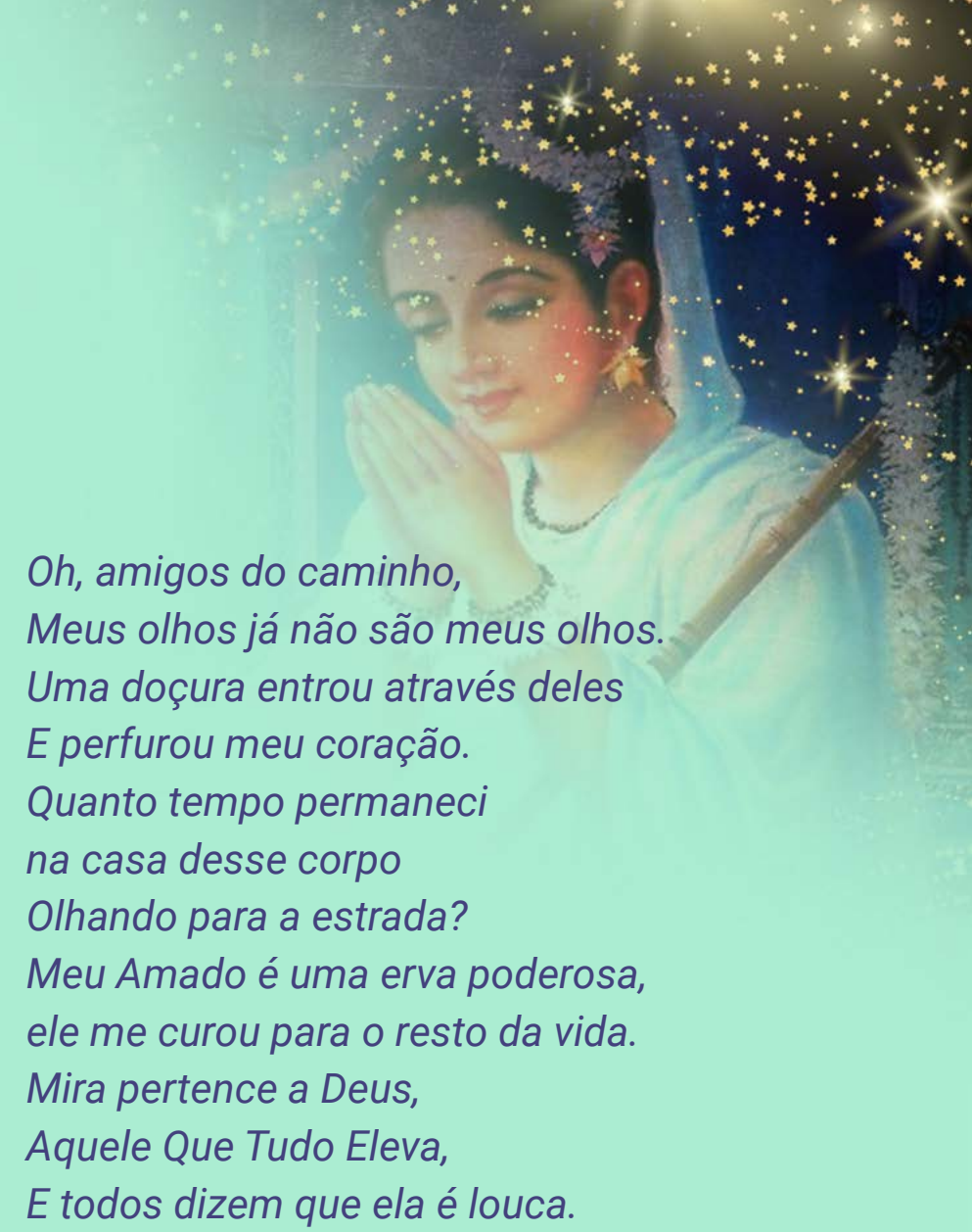
O friends on this path,
My eyes are no longer my eyes.
A sweetness has entered through them,
Has pierced through to my heart.
How long did I stand
in the house of this body
And stare at the road?
My Beloved is a steeped herb,
he has cured me for life.
Mira belongs to God,
the One Who Lifts All,
And everyone says she is mad.

From Ecstatic Poems (2004),
versions by Robert Bly & Jane Hirshfield

“Meera lived 5000 years after Krishna was on the planet. But she must have been around when he was alive. So just by hearing stories and seeing pictures of him, something exploded in her. For Meera, Krishna was totally real. Love is real.

Krishna, and all the gods and all the gurus function in eternity. There is no time. That is why, in India, they say that if you are really connected, if you really surrender to the Master, the Guru will never leave you. Because you have had a meeting beyond time and space. And this is what Meera had.”

Vasant Swaha, Satsang 26th November 2015



*Oh, amigos do caminho,
Meus olhos já não são meus olhos.
Uma doçura entrou através deles
E perfurou meu coração.
Quanto tempo permaneci
na casa desse corpo
Olhando para a estrada?
Meu Amado é uma erva poderosa,
ele me curou para o resto da vida.
Mira pertence a Deus,
Aquele Que Tudo Eleva,
E todos dizem que ela é louca.*

Ecstatic Poems (2004), traduzido por Madhav

“Meera viveu 5 mil anos depois que Krishna esteve no planeta. Mas ela deve ter estado presente quando ele estava vivo. Então apenas por ouvir suas histórias e ver suas imagens, algo explodiu dentro dela. Para Meera, Krishna era totalmente real. O Amor é real.

Krishna e todos os deuses e gurus atuam na eternidade. Não há tempo. É por isso que na Índia dizem que se você está realmente conectado, se realmente se entregar ao Mestre, o Guru nunca o deixará. Porque você teve um encontro além do tempo e do espaço. E isso é o que Meera teve.”

Vasant Swaha, Satsang 26 de novembro de 2015

A meeting with
heartist Sahirah
*Um encontro com
a “corartista” Sahirah*



All and everything in life is born to serve, to be (a) present, and to share Love. And so are we, whether we realize it or not. The Heartist is someone who practices this in something he or she loves to express. This time it is Sahirah who shares

About herbs, paths and
discoveries of the Heart

Todos e tudo na vida nasce para servir, para ser (um) presente e para compartilhar Amor. E nós também, quer percebamos ou não. O “Corartista” é alguém que pratica isso em algo que ele ou ela adora expressar. Desta vez, é a Sahirah quem compartilha

Sobre ervas, caminhos e
descobertas do Coração



Being close to a Master is the biggest source of inspiration. But I have learned, over the years, that just as important as being with him is how I take care of myself when I'm away from him. Sitting in Satsang is like being near a big fire, warm and bright. When I am alone, I have tried to take care of the spark that stays with me with things that inspire and nourish me, trying to keep the fire going.

Three years ago, I was invited to live a beautiful adventure in Boltaña, a small village in the mountains of the Pyrenees, in Spain. And for mysterious reasons, countless possibilities opened up for me to stay there for a while.

Estar perto do Mestre é a maior fonte de inspiração. Mas aprendi, ao longo desses anos, que tão importante quanto estar com ele, é me cuidar, quando estou longe dele. Sentar em Satsang é como estar perto de uma fogueira grande, quente e luminosa. Quando estou sozinha, tenho tentado cuidar da faísca que fica comigo, com coisas que me inspiram e me nutrem, tentando manter o fogo aceso.

Há três anos fui convidada a viver uma linda aventura em Boltaña, um pequeno vilarejo nas montanhas dos Pirineus, na Espanha. E por razões misteriosas inúmeras possibilidades se abriram para que eu ficasse lá por um tempo.



At first, it was strange to think that I would be distancing myself from my life close to Swaha, close to the sangha. But the call was so strong and clear that I realized that following this path was part of my journey as a sannyasin. To feel close and connected, I made a pact with myself to take care of my heart and feed my own fire with what makes me feel good and happy.

I always liked being close to Nature, since I was little. But after meeting Swaha, that experience took on a new quality. In Boltaña I felt a great call to explore the mountains, walk through the woods, and learn about the nature of the region. I was delighted to find herbs – that until then I only knew planted in vegetable gardens – growing free and abundant, in their time, with the rhythm of the seasons. And this touched me in a very deep place, very new and at the same time familiar. Being surrounded by wild and intact nature brought me a feeling of ancestral connection with the Earth, of belonging and remembering



No começo foi estranho pensar que estaria me distanciando da minha vida perto de Swaha, perto da sangha. Mas o chamado era tão forte e claro que percebi que seguir esse caminho fazia parte da minha jornada como sannyasin. Para me sentir próxima e conectada, fiz um pacto comigo mesma de cuidar do meu coração e alimentar o meu próprio fogo com o que me faz bem e feliz.

Sempre gostei de estar perto da Natureza, desde pequena. Mas depois de conhecer Swaha, essa experiência ganhou uma nova qualidade. Em Boltaña senti um grande chamado para desbravar as montanhas, caminhar pelos bosques e conhecer a natureza da região. Fiquei encantada em (re)conhecer ervas, que até então eu conhecia somente plantadas em hortas, crescendo livres e abundantes, no seu tempo, ao ritmo das estações. Isso me tocou em um lugar muito profundo, muito novo e ao mesmo tempo familiar. Estar rodeada pela Natureza selvagem e intacta me trouxe um sentimento de conexão ancestral com a Terra, de



something that belongs to all of us: our Natural Being, something that Swaha always talks about, but that I started to understand with more awareness and gratitude.

I started to rely more and more on this support of nature as a source of inspiration and connection. I began to understand how simple and wonderful it is to live connected to the rhythms of Nature, which invites us to experience different qualities of expansion and introspection. I began to understand that each season has a gift, a cure, a challenge and a medicine to teach us.

From this feeling of intimacy with the rhythms of nature, a subtle and profound communication channel began to open up to herbs. I started to discover and recognize plants and with each of them I (re)-established a different and unique relationship, opening myself to a knowledge that seems to have always been close to me, but that only now I was ready to receive and enjoy.



pertencimento e lembrança de algo que pertence a todos nós: o nosso Ser Natural, algo sobre o qual Swaha sempre fala, mas que comecei a compreender com mais consciência e gratidão.

Comecei a contar mais e mais com esse suporte da natureza como fonte de inspiração e conexão. Comecei a entender o quão simples e maravilhoso é viver conectada aos ritmos da Natureza, que nos convida a experienciar qualidades diferentes de expansão e introspecção. Comecei a entender que cada estação tinha um presente, uma cura, um desafio e uma medicina para nos ensinar.

Desse sentimento de intimidade com os ritmos da natureza, um canal de comunicação sutil e profundo começou a se abrir em relação às ervas. Comecei a descobrir e a reconhecer plantas e, com cada uma, (re)estabeleci uma relação diferente e única, abrindo-me para um conhecimento que parece ter estado sempre perto de mim, mas que só agora estava pronta para receber e desfrutar.



My intuition started to work through my senses, discovering more and more about the simplicity and abundance of Nature. I started to understand that the more I got to know Nature around me, the more I knew about myself and the more I wanted to share about these discoveries. Gradually this virtuous circle turned out to be a possibility for work and a life purpose.

Minha intuição começou a trabalhar através dos meus sentidos, descobrindo mais e mais sobre a simplicidade e a abundância da Natureza. Fui entendendo que quanto mais conhecia a Natureza ao meu redor, mais conhecia sobre mim mesma e mais vontade tinha de compartilhar sobre essas descobertas. Aos poucos, esse círculo virtuoso foi se expandindo e se transformando em uma possibilidade de trabalho e propósito de vida.

Making natural homemade cosmetics became a beautiful tool to transform the way I take care of myself and of my surroundings.

Observing the seasons, knowing what grows in each time, the right time to harvest, the right way to dry and store... Studying about the countless ways to transform plants into medicine, cosmetics, food... Feeling intimate with plants... Each day I realized more and more that Magic and Alchemy are made from simplicity and love for Nature. Today I understand that what apparently seemed like a diversion was in fact my own path of self-discovery and connection with something so familiar and at the same time unknown to me.

Having a Master nourishes and strengthens my heart. And taking care of my heart as a compass and source of inspiration keeps me connected with my Master. In this journey, there are many moments of disconnection, unconsciousness and uncertainty, but the confidence and the joy of having a Master who pulsates inside and outside of me has brought, since I became a sannyasin, a new way of living life.

Gratitude for the Magic to see Simplicity and Beauty in everything that is.

Sahirah

instagram: [@ver_de_alma](https://www.instagram.com/ver_de_alma)

A Cosmética Artesanal se apresentou como uma linda ferramenta de transformação da forma como cuido de mim mesma e do que me rodeia.

Observar as estações, conhecer o que cresce em cada tempo, o momento certo de colher, a maneira certa de secar e armazenar... Estudar sobre as inúmeras formas de transformar as plantas em medicamento, em cosméticos, em alimentos... Sentir intimidade com as plantas... A cada dia fui percebendo mais e mais que Magia e Alquimia se fazem a partir da simplicidade e do amor pela Natureza. Hoje compreendo que o que aparentemente parecia desvio era de fato o meu próprio caminho de autodescoberta e de conexão com algo tão familiar e ao mesmo tempo desconhecido por mim.

Ter um Mestre nutre e fortalece o meu coração. E cuidar do meu coração como bússola e fonte de inspiração me mantém conectada com meu Mestre. Nessa jornada há muitos momentos de desconexão, inconsciência e incertezas, mas a confiança e a alegria de ter um Mestre que pulsa dentro e fora de mim trouxeram, desde que me tornei sannyasin, uma nova forma de viver a vida.

Gratidão pela Magia de ver a Simplicidade e a Beleza em tudo o que é.

Sahirah

instagram: [@ver_de_alma](https://www.instagram.com/ver_de_alma)



Links and Contact Information

Links e Informações de Contato

Vasant Swaha

Webpage	https://www.vasantswaha.net
YouTube Timeless Teaching	https://www.youtube.com/user/TimelessTeaching
Vimeo Timeless Teaching	https://vimeo.com/vasantswaha
Facebook	https://www.facebook.com/vasant.swaha/
Instagram	https://www.instagram.com/vasantswaha/
Twitter	https://twitter.com/VasantSwaha
Spotify	https://open.spotify.com/show...

Dharma Mountain

Email	welcome@dharmamountain.com
Webpage	https://www.dharmamountain.com
Facebook	https://www.facebook.com/DharmaMountain/
Instagram	https://www.instagram.com/dharma_mountain/

Mevlana Garden

Email	reservas@mevlanagarden.com.br
Webpage	http://www.mevlanagarden.com.br/en/
Facebook	https://www.facebook.com/Mevlana.Garden/
Instagram	https://www.instagram.com/mevlanagarden/
Twitter	https://twitter.com/MevlanaGarden

the Dharma Adventure

the Dharma Adventure Email	thedharmaadventure@gmail.com
Contact for Brazil	asmita2012@hotmail.it

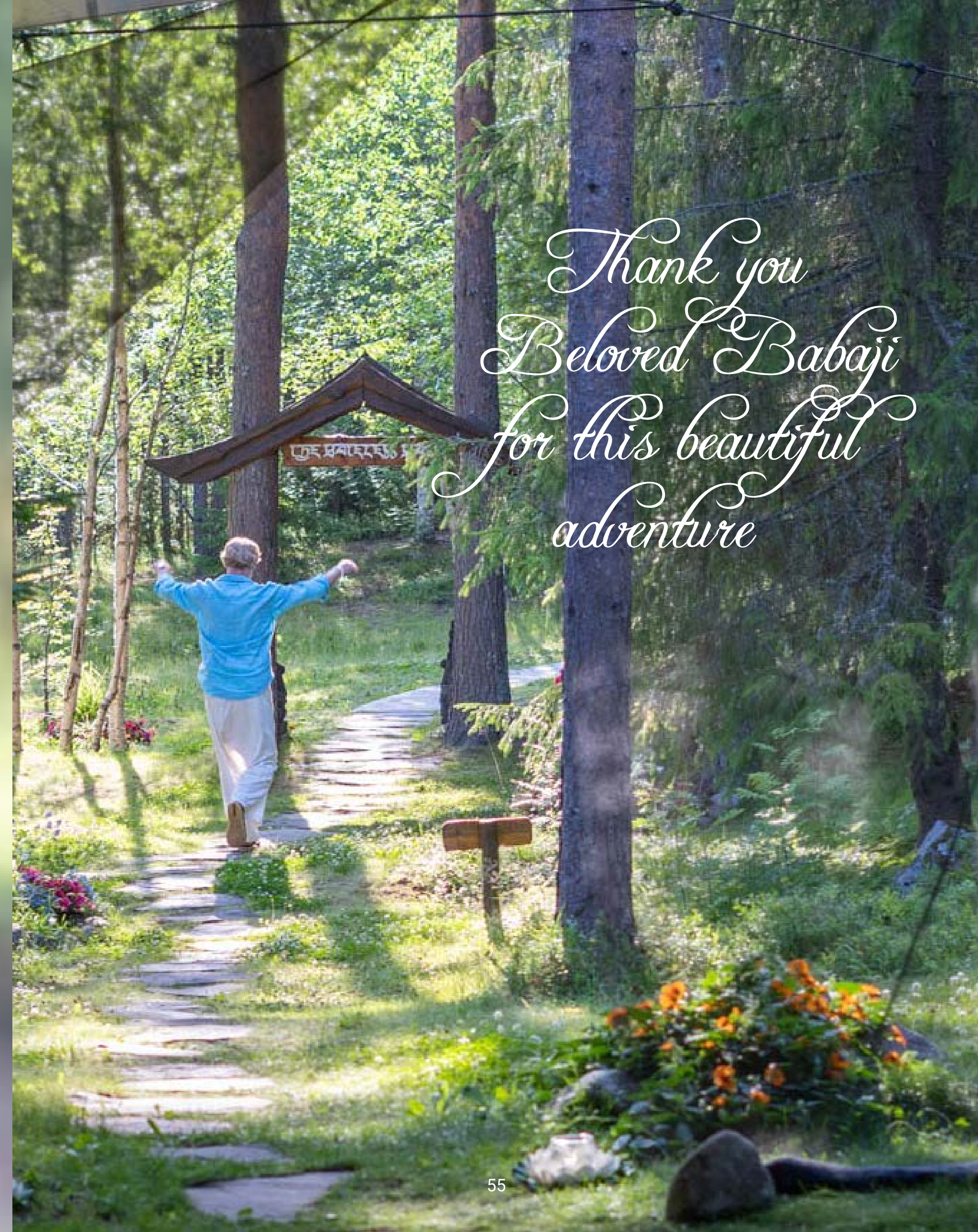


Joy, a Poem

Honored, honored sitting in your presence,
hearing pine cones hit the tent,
I feel the soak of your loving glance
and watch your hands and smile dance.
These days I'm like a child in awe,
colors are vivid, smells are raw.
Breathing in and out tastes sweet,
clarity sweeps away head heat.
My boring mind has waved good-bye
and left me gaping in this moment's heaven.
Settled now, I see what's easy, right:
to disappear in love and light.
Thank you for the possibility to sit with you.
I love you.

Deva Dasha

[From the video "Satsang with Swaha: Drop The Mind", 18.08.2013](#)



*Thank you
Beloved Babaji
for this beautiful
adventure*

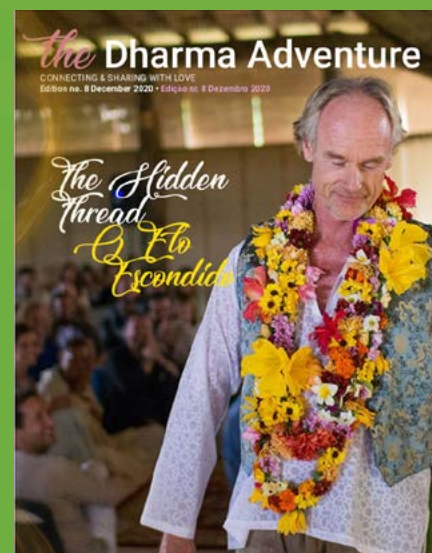
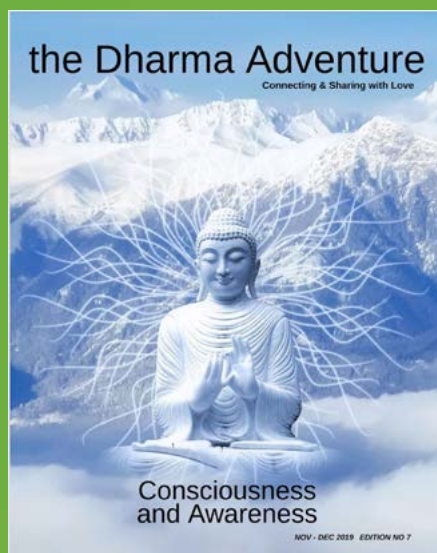


Join the Facebook group to download the magazine
by clicking on the PDF document.

To join this group, you will need an invitation.
Write to our email thedharmaadventure@gmail.com
if you want to get invited. Welcome!

*Faça parte do grupo no Facebook para fazer
o download da revista em PDF.*

*Para fazer parte do grupo você precisa de um convite.
Escreva para nosso email thedharmaadventure@gmail.com
se você quer ser convidado. Bem-vindo!*



Find us on 