

In this magazine, we

share about our beloved

Master, Vasant Swaha,

and how we experience

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

Dharma Mountain in

Norway and Mevlana

to celebrate our life

under the guidance of

the retreats given by

about what happens at

being on the path with

Our beloved Master often talks about being total. Total like in our search for Truth, to find real Peace of mind, to live the way of the Heart. It is not always easy to understand what he means with it, but there is this beautiful story, Swaha once shared during a Satsang*. This story explains very clear what he means when he talks about totality. It inspired us to dedicate this magazine to this theme, to reflect on it, and deepen our understanding.

"A Guru was meditating by a river when a young man interrupted him,

'Master, Master, I wish to become your disciple,' said the man.

'Why?' replied the Guru.

The young man thought for a moment.

'Hmm...because I want to find God.'

The Master jumped up, grabbed him by the neck, dragged him down to the river, and plunged his head under the water. After holding him there for a minute legs kicking, struggling desperately to be free – the Master pulled him out of the river. The young man, caught coughing up water and gasping to get some breath, couldn't believe what was happening. He couldn't say anything, and, eventually, he guieted down. Then the Master spoke.

'Tell me, what did you want most of all when you were underwater?'

'Air.' answered the man.

'Very well, this is the first lesson,' said the Guru, 'if you want to be with me. But first, go home, only come back to me when you want God as much as you just wanted air."

Vasant Swaha Excerpt from Satsang, 03.08.2017

Thank you, beloved Master Namaste to all readers on behalf of the contributors

* Satsang: to be together in the presence of the Master

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.

Nosso amado Mestre frequentemente fala sobre ser total. Total em nossa busca pela Verdade, para encontrar a verdadeira Paz da mente, para viver no caminho do Coração. Nem sempre é fácil entender o que ele quer dizer com isso, mas há esta linda história que Swaha certa vez compartilhou durante um Satsang.* Esta história explica com muita clareza o que ele quer dizer quando fala sobre totalidade. Ela nos inspirou a dedicar esta revista a esse tema, para refletirmos sobre isso, e aprofundarmos nossa compreensão.

"Um Guru estava meditando à beira de um rio quando um jovem o interrompeu:

- Mestre, Mestre, eu gostaria de me tornar seu discípulo disse o rapaz.
- Por quê? respondeu o Guru.

O rapaz pensou por um momento.

— Hmm... Porque quero encontrar Deus.

O Mestre se levantou de um salto, pegou o rapaz pelo pescoço, arrastou-o até o rio e afundou sua cabeça na água. Após segurá-lo ali por um minuto — batendo as pernas, ele lutava desesperadamente para se libertar — o Mestre o puxou para fora do rio. O jovem rapaz, engasgando com a água e ofegante tentando respirar, não conseguia acreditar no que estava acontecendo. Ele não conseguia dizer nada e, por fim, aquietou-se. Então o Mestre falou:

- Diga-me, o que você queria mais do que tudo quando estava embaixo d'água?
- Ar respondeu o jovem.
- Muito bem, essa é a primeira lição disse o Guru se você quiser ficar comigo. Mas primeiro vá para casa, e só retorne a mim quando quiser Deus o mesmo tanto que desejou apenas ar."

Vasant Swaha Trecho do Satsang 03.08.2017

Obrigado, amado Mestre Namastê a todos os leitores, em nome dos colaboradores

* Satsang: estarmos juntos na presença do Mestre

Garden in Brazil, the two places where we gather

a living Master and join



Melcome inside, dear friend Bem-vindo, querido amigo



6 Quotes from Swaha - Totality 8 Frases de Swaha - Totalidade



10 <u>Stepping Stones</u> 11 <u>Stepping Stones</u>



12 <u>Wisdom Nuggets</u> 12 <u>Pepitas de Sabedoria</u>



14 <u>Words... Words... Words...</u> 15 <u>Palavras... Palavras... Palavras...</u>



16 <u>Creating from Emptiness</u> 17 <u>Criando a partir do Vazio</u>



18 <u>Dharma Mountain Informs</u>



20 What's Up at Dharma Mountain



22 Mevlana Garden Informs 22 Mevlana Garden Informa



24 Sangha Playground



26 Dharma Mountain Library



28 <u>Heart-Warming News</u>
28 <u>Notícias para Aquecer o Coração</u>



34 An Invitation 34 Um Convite



36 <u>A Moment with...</u> 36 <u>Um Momento com...</u>



38 <u>Self-Inquiry</u> 38 <u>Autoinvestigação</u>



42 Expressions of Devotion 42 Expressões de Devoção



44 Art from the Heart - Dharmamitra 44 Arte do Coração - Dharmamitra



50 <u>Contributors</u> 50 <u>Contribuidores</u>



51 <u>Links and Contact Info</u> 51 <u>Links e Informaões de Contato</u>



52 <u>A Poem</u>



53 Thank You Babaji!



"Kabir says:

When the Beloved is being searched for it is the intensity of the longing for the Guest that does all the work.

Look at me and you will see a slave of that intensity.'

That is not something you can do.
But what a blessing to be a slave of that

intensity. That is only for very fortunate people. Otherwise, you are a slave of all other things that take you away from the Beloved. He says:

'Friends, hope and pray for the Beloved while you are alive.

Jump into the experience while you are alive.

Think, meditate, while you are alive.
What you call salvation belongs to the time before death.'

He is saying: don't delay, don't think, don't postpone. Soon life is gone. Then what? Wake up! Become aflame! Become total!

'If you don't break your ropes while you are alive,

do you think ghosts will do it after?'

If you don't see through your chains that are around you, you will carry them with you into the next life. And this life, this human life, is a unique opportunity to be free.

'This idea that the soul will join with the ecstatic.

Just because the body is rotten – That is all fantasy.

What is found now is found then.'

All the Masters say: wake up now! It is now. Don't be asleep. It's a new morning. Don't waste your time.

'If you find nothing now, you will simply end with an apartment in the city of death.

If you make love with the divine now
If you find your true essence now
In the next life you will have the face
of a satisfied desire.

Ecstatic.

So, jump into the truth now.'

Don't delay. And especially when you have the opportunity. You've been thinking enough.

'Find out who the true Guru is.'

Melt and merge with the true Guru, which is your inner self. The outer Guru is there to point you back into that, into that oneness, where there is no separation. Kabir says this:

'When the Beloved is being searched for it is the intensity of the longing for the Guest, for the Beloved, that does all the work.'

It's not what you are doing; it's not what you are saying; it's not what you are dreaming about. It's the intensity. It's that totality. That's what will bring you home. That's what will bring you together. That's the union, that is the true yoga, that is the true tantra, that is the true ecstasy.

'It is the intensity of the longing for the Beloved that does all the work. Look at me and you will see a slave of that intensity.'

Yes, look at me and you will see a slave of that intensity. And that's what freed me: that totality, that intensity; nothing else. That is the ultimate technique."

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 20.09.2020

Video: <u>"Totality and Commitment" - Vasant Swaha</u> (with Portuguese and Italian subtitles)



"Kabir diz:

Quando o Amado está sendo buscado é a intensidade do anseio pelo Visitante que faz todo o trabalho. Olhe para mim e você verá um escravo dessa intensidade.'

Isso não é algo que se possa fazer. Mas que bênção é ser um escravo dessa intensidade. Isso é apenas para pessoas muito afortunadas. Caso contrário, você é um escravo de todas as outras coisas que o levam para longe do Amado. Ele diz:

'Amigos, esperem e orem pelo Amado enquanto estão vivos. Mergulhem na experiência enquanto estão vivos. Pensem, meditem, enquanto estão vivos.

O que vocês chamam de salvação pertence ao tempo antes da morte.'

Ele está dizendo: não demore, não pense, não postergue. Em breve, a vida terá acabado. E então? Acorde! Coloque-se em chamas! Torne-se total!

'Se você não romper suas cordas enquanto estiver vivo, acha que fantasmas o farão depois?'

Se não enxergar através das amarras que estão ao seu redor, irá carregá-las consigo para a próxima vida.
E esta vida, esta vida humana, é uma oportunidade única para ser livre.

depois.'

'Essa ideia de que a alma irá unir-se com o que é extático. Apenas porque o corpo apodreceu Isso é tudo fantasia. O que é encontrado agora é encontrado

Todos os Mestres dizem: acorde agora! É agora. Não fique adormecido. É uma nova

manhã. Não desperdice seu tempo.

'Se você encontrar nada agora, simplesmente terminará com um apartamento na cidade da morte. Se fizer amor com o divino agora, se encontrar sua verdadeira essência agora, na próxima vida, terá a expressão de quem teve um desejo satisfeito. Extático.

Então, mergulhe na verdade agora.'

Não postergue. Principalmente quando tem a oportunidade. Você já pensou o bastante.

'Descubra quem é o verdadeiro Guru.'

Derreta-se e funda-se com o verdadeiro Guru, que é seu eu interior. O Guru exterior está lá para direcioná-lo de volta para isso, para essa unicidade, onde não há separação. Kabir diz:

'Quando o Amado está sendo buscado é a intensidade do anseio pelo Visitante, pelo Amado que faz todo o trabalho.'

Não é o que você faz; não é o que você diz; não é aquilo com o qual você sonha. É a intensidade. É aquela totalidade. Isso é o que o trará para casa. Isso é o que o tornará uno. Essa é a união, esse é o verdadeiro yoga, esse é o verdadeiro tantra, esse é o verdadeiro êxtase.

'É a intensidade do anseio pelo Amado que faz todo o trabalho. Olhem para mim e verão um escravo dessa intensidade.'

Sim, olhem para mim e verão um escravo dessa intensidade. E foi isto o que me libertou: essa totalidade, essa intensidade, nada mais. Essa é a técnica definitiva."

Vasant Swaha Trecho do Satsang 20.09.2020

Video: <u>"Totality and Commitment" - Vasant Swaha</u> (legendado em português e italiano)

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.

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.

Looking or Seeing

In the "Stepping Stones" section of edition 8, we shared an excerpt of the Satsang – given on 25 of July 2020 – in which Swaha gives some suggestions about what he calls the "Homework".

Part of what he said then was:

"You have to start with the physical body because that is what is closest to you, that's what you are identified with. And if you become more aware of your movement, your actions, your talking, your eating, how you behave, then you become more conscious, and you can also start retraining yourself. You can move in an unconscious way and you can move in a conscious way."

What is pretty close to us is looking around while moving, talking, acting, and doing something. It is one of the earliest ways the baby connects with the world, and we are still used to doing this, although it often happens unconsciously and not because we want to connect with something or someone.

This unconscious way of using our eyes and not connecting, can be easily changed into the opposite. It may become a surprising way of moving around more consciously and sharing your being in this world.

Here's the suggestion:

- Close your eyes for a while, take some breaths and slow down what you are doing now.
- Open your eyes again, move around slowly and take the time to find the answer to this question: Is there anything I see now that doesn't deserve my smile?

It is good to know that learning something new takes exercise; none of us could walk from the first time we stand on our legs. It helps to repeat this exercise at least three days in a row. Perhaps even do it several times a day. You can practice this exercise in every situation and every position, for example, by laying down and moving your head and eyes to look around. ♥

Olhar ou Enxergar

Na seção "Stepping Stones" da edição 8, compartilhamos um trecho do Satsang do dia 25 de julho de 2020 no qual Swaha nos dá sugestões sobre aquilo que ele chama "Dever de Casa". Aqui está uma parte do que ele disse:

"Você precisa começar com o corpo físico, porque é o que está mais perto de você, é com ele que você está identificado.

E se você se tornar mais atento ao seu movimento, às suas ações, à sua fala, à maneira como se alimenta, como se comporta, então você se torna mais consciente, e pode começar a se reeducar. Você pode se movimentar de forma inconsciente e pode se movimentar de forma consciente."

O que está bem próximo de nós é olhar ao redor enquanto nos movemos, falamos, agimos e fazemos algo. Essa é uma das primeiras maneiras de os bebês se conectarem com o mundo, e nós ainda fazemos isso, embora frequentemente de forma inconsciente e não porque queremos estar conectados com algo ou alguém.

Essa maneira inconsciente de usarmos nossos olhos sem nos conectar pode ser facilmente revertida. Pode se tornar uma forma bastante surpreendente de nos movermos mais conscientemente e de compartilharmos nosso ser com o mundo. Aqui está a sugestão:

- Feche os olhos por um tempo, respire fundo algumas vezes e diminua o ritmo do que está fazendo agora.
- Abra os olhos novamente, movimente-se devagar e dedique um tempo para responder à seguinte pergunta: Alguma coisa do que vejo agora não merece meu sorriso?

É bom saber que aprender algo novo requer exercitar o que se está aprendendo; nenhum de nós conseguiu caminhar na primeira vez que ficou de pé. Portanto, ajuda repetir esse exercício no mínimo três dias seguidos. Talvez até mesmo fazer várias vezes ao dia. Você pode praticar esse exercício em qualquer situação e em qualquer posição; por exemplo, ao se deitar e mover a cabeça e os olhos para olhar ao redor. ♥





Is the Foundation and Buddha Is the Palace"

Fron É a Fundação e **Buda** é o Palácio"

"Zorba is the foundation and Buddha is the palace. Buddha is the peak, but the foundation stones are laid by Zorba. It will be foolish to choose to be a Buddha without having the foundation stones.

I am absolutely mathematical about it:
Zorba should be there and the stronger
a Zorba is there, the better a Buddha is
possible. So I can become Buddha any
moment, Zorba is absolutely needed as
the basic energy out of which the Buddha
is going to be carved. Zorba is the
marble rock out of which the Buddha
statue has to be carved. I choose the
rock... and Buddha is easy.

"Zorba é a fundação e Buda é o palácio. Buda é o cume, mas os alicerces são postos por Zorba. Será tolo escolher ser um Buda sem ter os alicerces.

Sou completamente matemático em relação a isso: Zorba deve estar lá e quanto mais forte um Zorba existe, mais possível é um Buda. Para que eu possa tornar-me um Buda a qualquer momento, Zorba é absolutamente necessário como a energia básica de onde o Buda será esculpido. Zorba é a pedra de mármore a partir da qual a estátua de Buda precisa ser esculpida. Eu escolho a pedra... E Buda é fácil.

It is just a question of opening your eyes. I don't bother about Buddha; I am worried about people who are not Zorbas. How will they become Buddhas? They don't have the basic material out of which a Buddha is made.

And this poverty has been given to people by our religious leaders. They have been told not to be materialists. They have been told to be celibate. They have been told to live in poverty. They have been told that life is out of sin. All these things have destroyed their Zorbas. Otherwise, every man is a born Zorba the Greek.

And if everything goes according to me, every man will die as Zorba the Buddha. Between the Greek and the Buddha there is not much distance, but first you must be the Greek."

Osho, *The Last Testament*, Vol. 1, Chapter 30 (Dharma Mountain Library code 92) Illustration: Ma Deva Padma / Osho Zen Tarot Deck Photo: from the movie *Zorba the Greek*

"Zorba the Buddha" was introduced by Osho when he shared his vision of the New Man, referring to a character created by Nikos Kazantzakis in his novel *The life and times of Alexis Zorbas*. The story describes the struggle between the aesthetic and the rational, the inner life and the life of the mind, and how these two, nearly total opposite characters, become friends. A friendship celebrated in their dancing the "Sirtaki". *Zorba the Greek*, the film based on the book, became a worldwide success.

From the book:

"The highest point a man can attain is not Knowledge, or Virtue, or Goodness, or Victory, but something even greater, more heroic and more despairing: Sacred Awe!"

É apenas uma questão de abrir os seus olhos. Não me preocupo com Buda; estou preocupado com as pessoas que não são Zorbas. Como é que elas se tornarão Budas? Elas não têm o material básico do qual um Buda é feito.

E essa pobreza tem sido dada às pessoas pelos líderes religiosos. Disseram-lhes que não fossem materialistas. Disseram-lhes para serem celibatárias. Disseram-lhes para viverem na pobreza. Disseram-lhes que a vida provém do pecado. Todas essas coisas destruíram os seus Zorbas. De outro modo, todo o homem nasce um Zorba, o Grego.

E se tudo for de acordo comigo, todo o homem morrerá como Zorba, o Buda. Entre o Grego e o Buda não há muita distância, mas primeiro você deve ser o Grego."

Osho, The Last Testament, Vol. 1, Chapter 30 (disponível apenas em inglês) (Dharma Mountain Library code 92) Ilustração: Ma Deva Padma / Osho Zen Tarot Deck Foto do filme Zorba, o Grego

"Zorba, o Buda" foi introduzido por Osho quando ele compartilhou sua visão sobre o Novo Homem, referindo-se a um personagem criado por Nikos Kazantzakis em seu romance Vida e Proezas de Aléxis Zorbás. A história descreve a luta entre o estético e o racional, entre a vida interior e a vida da mente, além de relatar como esses dois personagens quase totalmente opostos se tornam amigos. Uma amizade celebrada por eles dançando o "Sirtaki". Zorba, o Grego, filme baseado

no livro, tornou-se um sucesso mundial.

Do livro:

"O ponto mais alto que um homem pode alcançar não é o Conhecimento, a Virtude, a Bondade nem a Vitória, mas algo ainda maior, mais heróico e mais desesperador: o Assombro Sagrado!"

Mords... Mords.

by Prem Madhu

During a retreat at Mevlana Garden in Brazil, several people, including me, were asked: "What does totality mean to you?" I laughed and answered: "This is beyond words." Now, years later, my answer would be the same again. Even though I know what it means to me, no words are there to express this.

When the Mystics and our Master share about Totality, somebody could easily understand it as perfection, as the sum of the parts or as the completion of a process.

Words... Words...
It reminds me of what Osho and Swaha so often share, that what they are giving us and to what they are inviting us cannot be explained or taught through words.

No matter who the speaker is, all words are lines on paper or a particular sound and pronunciation, accompanied by someone's facial expressions, gestures, and use of voice. They come to the surface, rising from the depth of someone's being where a wealth of experiences and knowing is hidden, a world of which we don't know anything.

Therefore, I like to compare words to vehicles that might - or not - transport something. We will never understand what is carried inside by looking at or recognizing the type of car. Not even if we see a Rolls Royce, the car Osho used to drive. We will never come close to what the Masters offer us just by listening to their words. But when we experience their words as vehicles inviting us to go in and join the ride...

Oh Lord, what a journey to experience when we accept their gift. ♥

Illustration: pixabay.com/johnhain



Durante um retiro no Mevlana Garden, no Brasil, várias pessoas, inclusive eu, foram questionadas: "O que significa totalidade para você?" Ri e respondi: "Isso está além das palavras." Agora, anos depois, minha resposta seria a mesma. Embora eu saiba o que significa para mim, não há palavras para expressar isso.

Quando os Místicos e nosso Mestre compartilham sobre a Totalidade, alguém poderia facilmente entendê-la como perfeição, como a soma das partes ou como a conclusão de um processo.

Palavras... Palavras... Palavras...
Isso me lembra o que Osho e Swaha
tantas vezes compartilham: o que eles nos
dão e aquilo para o qual nos convidam
não podem ser explicados ou ensinados
por meio de palavras.

Palavras...Palavras...
Palavras...

Não importa quem seja o locutor, todas as palavras são linhas no papel ou um som e pronúncia específicos acompanhados pelas expressões faciais, pelos gestos e pelo uso da voz de alguém. Elas vêm à superfície, surgindo das profundezas do ser da pessoa, onde uma riqueza de experiências e conhecimentos está oculta, um mundo do qual nada sabemos.

Portanto, gosto de comparar palavras a veículos que podem, ou não, transportar algo. Jamais entenderemos o que é transportado dentro, olhando ou reconhecendo o tipo de carro, nem mesmo se virmos um Rolls Royce, o carro que Osho dirigia. Jamais chegaremos perto do que os Mestres nos oferecem apenas por ouvir suas palavras, mas sim, ao vivenciá-las como veículos que nos convidam a entrar e a participar do passeio... Oh, Senhor, que jornada para experimentar quando aceitamos seu presente! ♥

Illustration: pixabay.com/johnhain

15



Creating from Emptiness

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



Criando a partir do Vazio

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

Creation said:

"I want to hide something from the humans until they are ready for it. It is the realization that they create their own reality."

The eagle said, "Give it to me. I will take it to the moon."
The Creator said, "No. One day they will go there and find it."

The salmon said, "I will bury it on the bottom of the ocean."
The Creator said, "No. They will go there, too."

The buffalo said, "I will bury it on the Great Plains."

The Creator said, "They will cut into the skin of the earth and find it even there."

Grandmother who lives in the breast of Mother Earth, and who has no physical eyes but sees with spiritual eyes, said "Put it inside of them." And the Creator said, "It is done."

Creation story from the Hopi Nation, Arizona shared on the Facebook page *Native Hope*. *Illustration Germaine Arnaktauyok*



A Criação disse:

"Eu quero esconder algo dos humanos até que eles estejam prontos para receber. É a percepção de que eles criam a própria realidade."

A águia disse: "Dá-me isso, e a levarei até a lua."

O Criador disse: "Não. Um dia irão para lá e a encontrarão."

O salmão disse: "Eu a enterrarei no fundo do oceano."
O Criador disse: "Não. Eles irão para lá também."

O búfalo disse: "Eu a enterrarei nas Grandes Planícies." O Criador disse: "Cortarão a pele da terra e a encontrarão até mesmo lá."

A avó, que vive no seio da Mãe Terra e não tem olhos físicos, mas enxerga com olhos espirituais, disse: "Coloca-a dentro deles. "E o Criador disse: "Está feito."

História da criação da Nação Hopi, Arizona, compartilhada no Facebook na página Native Hope. Ilustração <u>Germaine Arnaktauyok</u>

Dharma Mountain Informs









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

Why do you want to share this place?

"To share this place is in a way to share your own home, your heart, all the good. You want to share the love, the light, and the peace that this oasis is in this world."

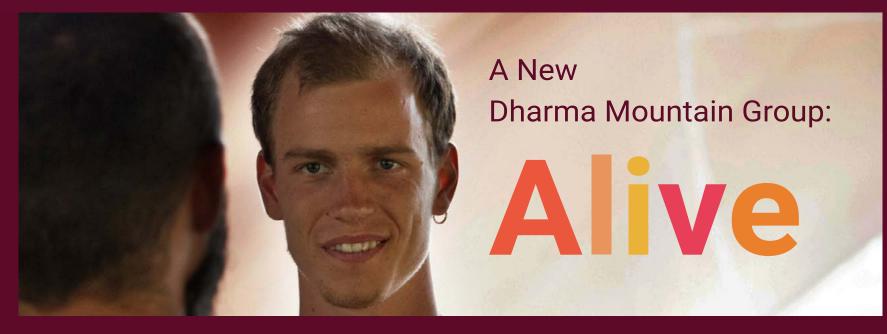
"Because this place helps to open to peace and silence. Everybody should have the opportunity to get to know this; it's a universal human right!"

"Because it gives you hope: Beauty is possible. Fear is not needed."

"Because love and beauty should be shared. The more we share, the more we get from it. Abundant life-energy flows when joy is spread." "Because it has so much beauty. It has helped me in my life, and I feel it is a place that can help people and a place for people just to be, to relax, to look at themselves. Many have a hectic, busy life, and I feel that this space, far from the busy life, is important not to get burned out. The silence, the nature, the magic Dharma Mountain... it is very healing and helpful. Very, very good food."

Photos: illustrations





A new group at Dharma Mountain came to be – called *Levende* (*Alive*) with the subtitle *courage to be vulnerable*. In this group, we will use active meditations, breathing exercises, and other tools to connect more with our feelings, to meet our vulnerability, and allow it a space to be.

To share a group with more active meditations, release and expression, has been an idea since we first started to talk of having our own groups at Dharma Mountain. Since we have some softer and relaxing groups with silent meditations, it felt natural to also offer a group with more active and releasing techniques, as this is also part of who we are at Dharma Mountain!

Also, seeing and meeting new participants in the groups *Tilstede* (*Present*), *Gave* (*Gift*) and the Vipassana retreats *Inner Joy* and *Inner Peace*, we saw a natural need coming up for a

group where people could have the possibility to explore their feelings more. Many came to these groups and tasted meditation for the first time, and many touched something that maybe they had not been aware of before... a more vulnerable place, a feeling, a wound maybe. So, it came also from the participants as a natural impulse to explore this, to know more about what came up. The group-concept as we had it, evolved into a group with the focus on connecting more with our feelings, on daring to meet ourselves and exploring ourselves on a deeper level.

This is the background for *Levende* – that when we hold back our feelings, when we avoid them, we also keep ourselves away from feeling alive, from feeling the joy of just being; that to be vulnerable and to feel, is part of what makes us alive.

The group will happen on 1 - 3 October 2021.

Read more



What's Up at Dharma Mountain:



June 26
Åpne dag / Open Day
Dharma Mountain



July 2 - 4

<u>Tilstede - en helg med</u>
<u>skogsbad & meditasjon</u>

Dharma Mountain Group



July 10 - August 1
Summer Retreat
Vasant Swaha



August 5 - 11

The Heart of Awareness

Meditaton and yoga retreat

Jonathan Weber



August 13 - 15 <u>Yoga Retreat</u> Isabel Stål



August 16 - 22

<u>Taijiquan and Qigong</u>

<u>Summer Retreat</u>

Norsk Taiji Senter



August 24 - 29
Silence of the Heart
Vasant Swaha

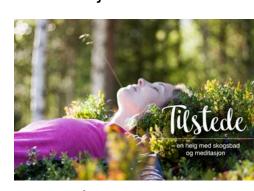


September 3 - 5

Holotropic Breathwork

Workshop

Holotropisk Pust Norge



September 10 - 12

<u>Tilstede - en helg med</u>

<u>skogsbad & meditasjon</u>

Dharma Mountain Group

Changes might happen: check our website!



Mevlana Garden Informa Mevlana Garden Informa









Jummer in Mevlana Garden in Brazil Verão no Mevlana Garden no Brasil

Summer is usually a hurricane in the lives of sannyasins who live in the small fishermen's village of Ibiraquera. We are here for a clear reason, something that unites us, something intangible and very real for us. We came from different places, and we left behind different lives. Here we live something which is vast, unique. As Swaha says, we are like bees attracted to the flower. We do not have an option; there is no way we would not be here.

Our lives are guided by the retreats. We see ourselves as birds migrating to the Northern Hemisphere at the end of Autumn. Then the pandemic hit, and like a wind, strong as the one that blows in Ibiraquera, it blew away our certainties about life from then on.

Nevertheless, our November retreat happened, although different from what we have been used to. And then soon it was summer, bringing uncertainties and distrust. That is the season when most of us make money to support ourselves throughout the year and to allow us to A temporada de verão costuma ser como um furação na vida dos sannyasins moradores da pequena vila de pescadores de Ibiraquera. Estamos aqui por um motivo claro, algo que nos une, que é intangível e muito real para nós. Viemos de lugares diferentes e deixamos para trás vidas diferentes. Aqui, vivemos algo que é vasto, único. Como diz Swaha, somos como abelhas atraídas pela flor, não temos opção, não temos como não estar aqui.

Nossa vida é orientada pelos retiros. Nos movemos como pássaros migrando para o hemisfério norte ao final do outono. Então a pandemia chegou, e como um vento, forte como o que sopra em Ibiraquera, ela levou embora nossas certezas sobre a vida dali em diante.

Nosso retiro de novembro aconteceu assim mesmo, ainda que diferente de como estávamos acostumados. E então, logo veio a temporada de verão com suas incertezas e dúvidas. Para a maioria de nós é quando ganhamos nosso sustento para o ano, o que nos permite viajar para

travel and be with Swaha. We put our houses up for rent, work at the *pousada* or at some business our brothers and sisters hold either inside or outside Meylana.

It is, generally, a very intense time. Frequently we even lose ourselves in the doing and running around, getting things done. However, this last summer, we were so fortunate. Our Beloved sat with us every week.

"I can say that at the Bistro, this season, we haven't felt that usual hurricane. We were very lucky to feel our Beloved's energy so present here at Mevlana. And having Satsang every week is like living in retreat. Even with the daily weariness, we were anchored, and the gratitude for being here was always greater", as Dhipani shares. "It is a beautiful opportunity to integrate into life what we learn with our Beloved, practicing love, the beauty of serving something bigger, the care for what we do and for our friends, colleagues, customers, and everything, while we are serving."

Janani tells that Mística Pizza is very busy during the season: "Yes, there is intensity, but for me being in Satsang was salvation, reminding me what really matters. What a gift it is to be working here, being able to be present, observing myself as I cut an onion, or as I place a flower on the table, not to mention being with friends and fellow travelers in such a beautiful place." ♥

Read more about Mevlana Garden

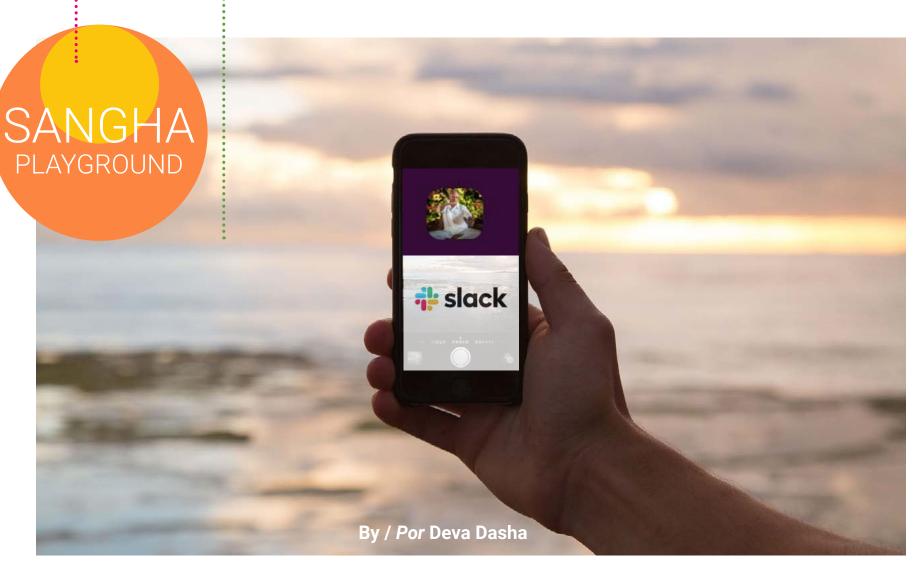
estar com Swaha. Colocamos a casa para alugar, trabalhamos na pousada ou nos empreendimentos que nossos irmãos e irmãs têm dentro ou fora do Mevlana.

Costuma ser uma época de muita intensidade, e muitas vezes nos perdemos no fazer, correndo para dar conta de tudo. Mas nesse verão tivemos a maior sorte! Nosso Amado sentou conosco a cada semana.

"Posso dizer que nós do Bistrô, nessa temporada, não sentimos o furação costumeiro. É muita sorte nossa ter a energia do Amado tão presente aqui no Mevlana. E ter os Satsangs toda semana é como viver em retiro. Mesmo com o cansaço do dia a dia tivemos uma âncora, a gratidão por estar aqui foi sempre maior", Dhipani compartilha. "É uma oportunidade linda de integrar na nossa vida o que aprendemos com nosso Amado, exercitando o amor, a beleza do servir a algo maior, o cuidado com o que fazemos, com nossos amigos e colegas, com os clientes, com tudo, estando a servico."

Janani conta que a rotina da pizzaria
Mística Pizza é bastante agitada durante
a temporada: "Sim, a intensidade existe,
mas para mim foi uma salvação estar em
Satsang me lembrando do que realmente
é mais importante. Que dádiva é poder
trabalhar aqui e conseguir estar presente,
me observando enquanto corto uma
cebola ou coloco uma flor na mesa, sem
falar no fato de estar com amigos e
companheiros de jornada, em um lugar
tão lindo." ♥

Ler mais sobre o Mevlana Garden



Don't cut Facebook any Slack Não dê Nenhuma Chance ao Facebook

Sometimes when I log onto Facebook, I feel like I'm in a train station with six trains arriving simultaneously – whistling, blowing smoke, with passengers dashing in different directions all around me. Gypsies are selling magazines, youngsters are shouting, "Hey! Youhoo!" to their friends, babies are wailing. I look up at the tall ceiling of the station where pigeons and canaries flutter from post to post, and I wonder: where was I going? Why did I come here? I came to meet a friend, but I find myself on a train headed to Brooklyn.

The documentary film *The Social Dilemma* (2020) highlighted how

Facebook is designed to grab people's

Às vezes quando entro no Facebook, sinto como se estivesse em uma estação de trem com seis trens chegando simultaneamente, apitando, levantando fumaça e passageiros correndo em direções diferentes ao meu redor. Ciganos vendendo revistas, jovens gritando para chamar os amigos, "Ei! luhu!", bebês choramingando. Olho para o teto alto da estação, onde pombos e canários voam de um pilar a outro, e me pergunto: para onde estava indo? Por que vim aqui? Vim para encontrar um amigo, mas estou em um trem indo para o Brooklyn.

O documentário O Dilema das Redes (2020) ressaltou como o Facebook é feito para prender a atenção das pessoas e attention and keep them on the platform as long as possible. This online space has an underlying agenda of its own. An online forum or an old-school chatroom, on the other hand, are just clean tools for communication. The structure of Facebook is like an address-book-meets-flashy-announcement-board. I want a cozy fireside room where I actually get to hear from my friends, with everyone drinking hot chocolate or whiskey and telling stories, reaching out for support to one another, making plans together.

I also noticed that some of my friends refuse to create Facebook accounts, even if it means that they miss out on events and updates from their community.

So I created a space in Slack, for the sangha around Swaha. Slack is a platform for team collaboration, but it's basically a forum structure. The great things about it are:

- 1. We can have different chatrooms (called "channels") for different topics, and each person can choo se which channels to join.
- 2. It's really easy to fine-tune your notification settings.
- 3. There are no ads.

Sounds good? If you are part of the sangha around Swaha and would like to join this Slack, you can send an email to devadasha@gmail.com

mantê-las na plataforma por mais tempo possível. Esse espaço on-line tem, escondido, o seu próprio propósito. Por outro lado, um fórum on-line ou uma das antigas salas de bate-papo são apenas ferramentas de comunicação. A estrutura do Facebook é como uma mistura de agenda de endereços com painel de anúncios chamativo. Quero uma sala aconchegante, ao lado de uma lareira, onde eu possa realmente escutar meus amigos, com todos bebendo chocolate quente ou uísque e contando histórias, buscando apoio uns dos outros, fazendo planos juntos.

Também reparei que alguns dos meus amigos se recusam a criar contas no Facebook, mesmo que isso signifique não se inteirar dos eventos e das novidades de sua comunidade.

Então criei um espaço no Slack, para a sangha ao redor de Swaha. O Slack é uma plataforma para colaboração de equipes, mas é basicamente uma estrutura de fórum. O que é muito bom sobre ele é:

- 1. Podemos ter diferentes salas de bate-papo (os chamados canais) dividi das por tópicos distintos, e cada pessoa pode escolher de quais canais participar.
- 2. É muito fácil ajustar as configurações de notificações.
- 3. Não existem propagandas.

Parece bom para você? Se você faz parte da sangha ao redor de Swaha e quiser participar desse Slack, pode enviar um e-mail para devadasha@gmail.com



DHARMA MOUNTAIN LIBRARY

Books we Love

This time we like to mention two beautiful books that share – each of them in a unique way – what totality can mean for the spiritual seeker.

In My Way - The Way of the White Clouds, Osho uses the symbol of the white clouds to represent what we have to face on our spiritual path: storms, winds, sun and rain. With boundless patience and love, he offers a guiding light through the dilemmas of modern life.

A white cloud has nowhere to go. It moves, it moves everywhere. All dimensions belong to it, all directions belong to it. Nothing is rejected. Everything is, exists, in a total acceptance. Hence I call my way The Way of the White Clouds.

Osho My Way - The Way of the White Clouds, DM Library code 3

Rumi's Daughter tells the story of Kimya, a girl that was adopted by Rumi. With great charm and tenderness, well written and thought-provoking, it is sure to draw comparison with Paulo Coelho's *The Alchemist*, and also to add something fresh and new to what is known so far about Rumi.

'I'm not happy,' Kimya said, 'I'm' – she searched for the right words – 'I'm alive. I'm more alive than I have ever been. At times it hurts, but it's ... it's glorious.' She closed her eyes for a moment. There were no words that could convey what she had so recently discovered. That each instant was an eternity, each breath a whole life: the weight of her hand on the edge of the fountain, the coolness of the wind on her skin, the rustling of leaves, everything was a gift offered freely for all to savour. 'If only we knew,' she murmured, half

Muriel Maufroy Rumi's Daughter, DM Library code 314



Heart-Warming News Notícias para Aquecer o Coração









video Natureza Essencial



In the magazine's last editions, no. 8 and 9, we shared different projects of several friends working/playing together. For example, Manika told about the purchase of 17.000 square meters of land where she and some sannyasins are realizing their dream. Or the story of Safia and Sana sharing about their project, called "Essential Nature – A Dance for Two."

The new project we like to present is that of Santoshi and Venu. The process they are experiencing can be compared with winemaking or what happens when veggies are fermenting. Putting different ingredients together in a bottle, giving it all the attention and warmth, and then trust the process.

Nas últimas edições da revista, números 8 e 9, compartilhamos projetos diversos de vários amigos que trabalham/brincam juntos. Por exemplo, Manika nos contou sobre a compra de um terreno de 17 mil metros quadrados onde ela e alguns sannyasins estão realizando o sonho deles; e a história de Safia e Sana que compartilham um projeto chamado "Natureza Essencial – Uma Dança a Dois".

O mais novo projeto que gostaríamos de apresentar é de Santoshi e Venu.
O processo que elas estão vivenciando pode ser comparado à vinificação ou ao que acontece quando vegetais fermentam. Trata-se de colocar diferentes ingredientes juntos em uma garrafa, dedicar a eles toda atenção e cuidado e, então, confiar no processo.



How two women, Santoshi and Venu, lit the first spark of a co-creation project during a walk on the Brazilian beach of Ibiraquera.

Como duas mulheres, Santoshi e Venu, acenderam a primeira faísca de um projeto de cocriação durante uma caminhada na praia de Ibiraquera, no Brasil.

30

During the retreat in November 2019 in Brazil, I was sharing a house with Santoshi. One sunny day we went for a long walk on the beach, the place where great insights usually happen. While talking and sharing joys and pains from our life and work as facilitators and coaches, Santoshi mentioned being

Durante o retiro de novembro, em 2019, no Brasil, dividi a casa com Santoshi.
Em um dia de sol, saímos para uma longa caminhada na praia, lugar onde grandes descobertas costumam acontecer. Enquanto conversávamos e compartilhávamos as alegrias e as dores de nossa vida e de nosso trabalho como

I jumped in asking her for a training.

The day after, the training revealed that the constellations were integrated into a more comprehensive work that Santoshi developed during her many years of study as a teacher and body therapist – and being on the path with Swaha.

I was so amazed by the method itself and by the state of inner balance I reached, that I started to investigate more about that work. And I asked Santoshi thousands of questions: what happened in the nervous system that I felt so good? What was happening in the brain? Where did you learn the work? Why was it so powerful? How could it go so deep, even without touching or moving, but just by talking? What was this work? Was it a method or an approach? How to organize in a frame these simple yet so helpful techniques?

At that time, Santoshi was at a crossroads with the method. She knew it was very effective and powerful, but the decision to structure it was not taken yet. In other words, she didn't have the full realization that the method was worth it. She felt and knew that she received a treasure that had to be shared with others, but what to call it and how to give birth to it and share it with many more people than just during a session? It became clear that we needed to give it a name: this helped us to start working together to organize the material. We committed to launching the method quite seriously and set a weekly meeting to work on it. And we stuck to it.

facilitadoras e coaches, Santoshi mencionou ser treinada em Constelações Sistêmicas e eu rapidamente pedi para fazer um treinamento. No dia seguinte, na primeira sessão de treinamento, percebi que as constelações foram integradas a um trabalho mais abrangente, que Santoshi desenvolveu durante seus muitos anos de estudo como professora e terapeuta corporal — e por estar no caminho com Swaha.

Fiquei tão maravilhada com o método, propriamente dito, e com o estado de equilíbrio interior que alcancei, que comecei a investigar mais sobre aquele trabalho e fiz milhares de perguntas a Santoshi: o que aconteceu no sistema nervoso que me fez sentir tão bem? O que estava acontecendo no cérebro? Onde você aprendeu esse trabalho? Por que foi tão potente? Como pode ir tão fundo, mesmo sem toque nem movimento, mas apenas com a fala? Que trabalho foi esse? Foi um método ou uma abordagem? Como esquematizar essas técnicas, simples mas tão úteis?

Naquela época, Santoshi estava em uma encruzilhada em relação ao método. Ela sabia que era muito eficaz e potente, mas a decisão de estruturá-lo ainda não havia sido tomada; em outras palavras, ela não tinha uma percepção plena de que o método valia a pena. Ela sentiu e sabia que havia recebido um tesouro que precisava ser compartilhado com outras pessoas. Mas como chamá-lo e como dar à luz o método? Como compartilhá-lo com muito mais gente do que apenas durante sessões?

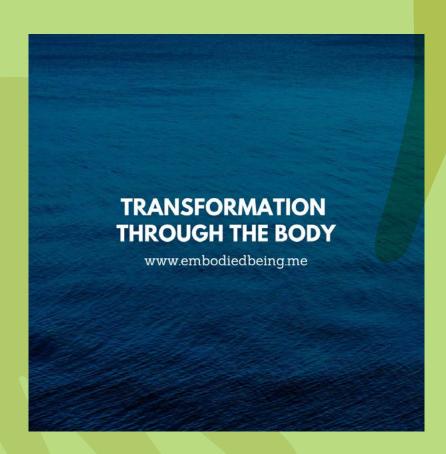


Alguém precisa estar presente para reconhecer o que existe em você. Esse alguém é você. Isso apoia o processo da verdadeira mudança.

During the first months of the pandemic, we went into names, descriptions, domains, interviews, websites, sessions, training, experiments, teaching, learning – always being open, receptive, and supporting each other. The process of co-creation was very smooth and fun and – in a very natural way – the process of revealing the new method started, together with finding ways to share it with many more people all over the world.

Meanwhile, we got two gifts from the Sangha: Jasmín and Prem Madhu joined the team. Jasmín received from Santoshi a series of training sessions as the first step of a facilitator training – the first of a series that we are developing for therapists, coaches, yoga teachers and caregivers – while Prem Madhu came to support us in the complex process of communicating the method.

32



Transformação através do corpo

Ficou claro que precisávamos nomear isso, o que nos ajudou a começar a trabalhar juntas para organizar o material. Comprometemo-nos seriamente a lançar o método e marcamos uma reunião semanal para trabalhar nele. Persistimos nisso. Durante os primeiros meses da pandemia, estudamos nomes, descrições, domínios, entrevistas, websites, sessões, treinamentos, experimentos, ensino e aprendizagem, sempre abertas e receptivas, apoiando uma à outra. O processo de cocriação foi muito tranquilo e divertido e, de forma muito natural, o processo de revelação do novo método começou, juntamente com a descoberta de maneiras de compartilhá-lo com muito mais pessoas, em todo o mundo.



Sessões de Corporificação
Neurointegracional
Você está pronto/a
para reconectar
seu sistema por saúde
e plenitude?
Um processo baseado
na nova neurociência e
na mais profunda inteligência
de seu corpo e seu ser.
Disponível por Skype ou Zoom



Together we co-created the Neuro
Integrational Embodiment method by
being present and available: by being
open, receptive and responsible for
"our part", we dove deep into authentic
sharing, using the precious opportunity
of being present in listening to the other
and letting ideas emerge from the energy
of the team. Together we still playfully
co-create, staying connected with the
Whole, the real therapist of our method.

Facebook: Embodied Being Instagram: @embodiedbeingme www.embodiedbeing.me

Enquanto isso, ganhamos dois presentes da Sangha: Jasmín e Prem Madhu se juntaram à equipe. Jasmín recebeu de Santoshi uma série de sessões como primeira etapa de um treinamento para facilitadora — o primeiro de uma série que estamos desenvolvendo para terapeutas, coaches, professores de ioga e cuidadores — enquanto Prem Madhu veio nos apoiar no complexo processo de comunicar o método.

Juntas cocriamos o método Neuro
Integrational Embodiment (Corporificação
Neurointegracional), ao estarmos
presentes e disponíveis, permanecendo
abertas, receptivas e responsáveis por
"nossa parte", mergulhamos fundo em um
compartilhar autêntico, usando a preciosa
oportunidade de estar presente na escuta
do outro e de deixar ideias surgirem da
energia da equipe. Juntas, seguimos
cocriando também de forma lúdica,
permanecendo conectadas com o Todo,
o verdadeiro terapeuta do nosso método.

Facebook: Embodied Being Instagram: @embodiedbeingme www.embodiedbeing.me

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.



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

Dhanya

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

It was a good experience, people are very lovely. We feel a different energy, so much so that my parents raised me in a very different way. They are extremely open and we have a very good relationship. Swaha has always been lovely, he has played with us since we were kids, living in Brazil. There are no words to explain it. It hasn't always been easy, because our parents often went to retreats in Norway, but today we can understand what they felt. It's really good to have this opportunity, I feel grateful for having arrived so early and for having always been surrounded by the sangha and Swaha. I think that even being very young we already had something growing inside us during these years. Now that we can be in Satsang we understand that. I don't feel any sorrow, I see how Swaha takes care of everything... My name means "luck." This is how I feel: I'm lucky.

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

Foi uma experiência boa, as pessoas são bem amorosas. A gente sente uma energia diferente, tanto que meus pais me criaram de uma maneira muito diferente. Eles são extremamente abertos e temos uma relação muito boa. Swaha sempre foi um amor, ele brinca com a gente desde que somos pequenos morando no Brasil. Não tem palavras que expliquem isso. Nem sempre foi fácil, porque nossos pais iam muito a retiros na Noruega, mas hoje a gente consegue entender o que eles sentiam. É muito bom ter essa oportunidade, eu sinto gratidão por ter chegado cedo e por estarmos sempre rodeados pela sangha e por Swaha. Acho que mesmo sendo tão novos já tínhamos algo crescendo dentro de nós durante esses anos. Agora que conseguimos estar em Satsang entendemos isso. Eu não sinto nenhuma mágoa, vejo como Swaha cuida de tudo... Meu nome significa "sorte". Isto é o que sinto: sou sortuda.

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

It's different, we are aware that people don't think the way we do, they don't seek what we seek. At the same time, we are aware that each one has his/her own purpose. I don't try to force or impose, I don't talk about it. I love my friends outside the sangha, I think each one has his/her own time to come, to meet, to seek. When I'm asked I answer very openly about what I want and about being part of the sangha. It is important to try not to judge, regardless of being here or not.

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

Since we were little, Swaha is everything. I see how much my parents changed since we came to Ibiraquera and how much many people have been transformed. Swaha is everything: light, Master, love. There are no words to describe what he is. The way I love him has never changed, while the Masterdisciple relationship did change. He used to be just my parents' Master. What changed was the way I relate to him, because now I have a better understanding of what he says. The energy he has always given off made us aware that it was something different we wanted to be with him. Every day I grow more sure that I want to be here in the sangha with Swaha, thinking about what I am going to do to keep on going, regardComo é para você viver e se relacionar no mundo "exterior" sendo uma jovem sannyasin?

É diferente, temos consciência de que as pessoas não pensam da mesma forma que nós, não buscam o que buscamos. Ao mesmo tempo, somos conscientes de que cada um tem seu propósito. Eu não tento forçar nem impor; não fico falando muito sobre isso.

Eu amo meus amigos de fora da sangha, acho que cada um tem seu tempo de vir, de conhecer, de buscar.
Quando me perguntam, respondo muito abertamente sobre o que eu quero e sobre fazer parte da sangha. O importante é tentar não julgar, independentemente de estar aqui ou não.

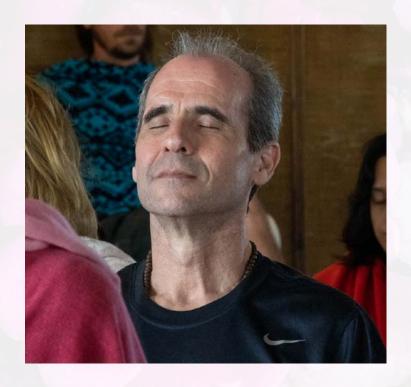
O que Swaha é para você? Como é seu relacionamento com ele?

Desde que somos pequenas, Swaha é tudo. Vejo o quanto meus pais mudaram desde que viemos para Ibiraquera e o quanto várias pessoas se transformaram. Swaha é tudo: luz, Mestre, amor. Não tem palavras para descrever o que ele é. O jeito que eu o amo nunca mudou, mas a relação Mestre-discípulo, sim; antes ele era o Mestre dos meus pais. O que mudou foi o jeito de eu me relacionar com ele, porque agora tenho uma compreensão maior do que ele fala; a energia que ele sempre passou nos fez saber que era algo diferente – queríamos estar com ele.

Cada dia tenho mais certeza de que quero estar aqui na sangha com Swaha, pensando no que vou fazer para continuar seguindo, seja onde for.

less of where I am.

Moment with... Momento com...



What is it to be a sannyasin? I don't know. I couldn't say. I came to the world of meditation

when I started to go to a meditation center in Buenos Aires. I fell in love with Osho, in the same way that I fell in love with Jesus when I was 9 years old. In my teens and during my studies in Medicine this spiritual interest got lost. But then I met Osho and I asked for sannyas to Poona via mail. In 2007 Giri showed me a video of a Satsang with Swaha. I wasn't impressed but I decided to go to a retreat in Brazil anyway. And with Swaha it was love at first sight. When I went to the second retreat, during a mini version of the Mystic Rose Meditation, I felt so much pain for having lost Osho, the Master I fell in love with... But when writing to Swaha to ask for sannyas, I heard

This open space is for friends to share about what is closest to their heart. Here Bhagat shares what it means for him to be a sannyasin.

Este espaço aberto é para os amigos compartilharem o que está próximo a seu coração. Aqui Bhagat compartilha o que significa ser um sannyasin para ele.

O que significa ser um sannyasin? Eu não sei. Não conseguiria dizer. Entrei para o mundo da meditação quando comecei a frequentar um centro de meditação em Buenos Aires. Apaixonei-me por Osho, da mesma forma que me apaixonei por Jesus, quando tinha 9 anos de idade. Na minha adolescência e durante meus estudos de Medicina, esse interesse espiritual ficou perdido. Mas então eu conheci Osho e pedi sannyas para Poona, via correio. Em 2007 o Giri me mostrou um vídeo Satsang com Swaha. Eu não figuei impressionado, mas mesmo assim decidi ir para o retiro no Brasil. Foi amor à primeira vista por Swaha. Quando fui para o segundo retiro, durante uma versão mini da meditação Rosa Mística, senti muita dor por ter perdido Osho, o Mestre por quem me apaixonei...

Osho telling me: "I don't leave you alone, I leave you with Swaha." And then all the worries and pain for not having Osho physically there vanished.

So, I don't know what is to be a sannyasin but I fell in love with Swaha and I stick with him and I follow him as much as I can. After some time, I started to be physically close to him for longer time. But later on, I began to depend less and less on his physical presence and to feel that he was integrated in me. Sometimes when I am seeing patients, I catch myself moving the way he moves. When I take a distance from this situation, I say to myself "he moved in, he is here inside, I have integrated him in a way". And happily integrated! This is to be a sannyasin: feeling that the Master is taking more and more space inside you and there is less and less you. Less of this you that you don't know, and more and more of him, who is the potential you want to melt with: "your beloved being". So, I don't know what is to be a sannyasin, I only know that I fell in love with him! ♥

Mas quando estava escrevendo para Swaha para pedir sannyas, escutei Osho me dizendo: "não deixo você sozinho, deixo você com Swaha". Então, todas as preocupações e a dor por não ter Osho ali fisicamente se esvaíram.

Portanto, não sei o que é ser um sannyasin, mas me apaixonei por Swaha, fico com ele e o sigo tanto quanto posso. Após algum tempo, comecei a ficar fisicamente próximo a ele por mais tempo. Mas depois eu comecei a depender menos e menos de sua presença física e a sentir que ele estava integrado a mim. Às vezes, quando estou atendendo pacientes, percebo que estou me movendo da mesma forma que ele. Quando me distancio dessa situação, digo a mim mesmo "ele se mudou aqui para dentro, está agui dentro, eu o integrei, de certa forma". Está integrado de forma feliz!

Isto é ser um sannyasin: sentir que o Mestre está tomando mais e mais espaço dentro de você, e que há menos e menos você. Menos desse você, que você não conhece, e mais e mais dele, que é o potencial com o qual você quer se fundir — "o seu ser amado".

Então, eu não sei o que é ser um sannyasin, só sei que me apaixonei por ele! ♥

If you feel open to share, you are welcome to write to thedharmaadventure@gmail.com

Se você se sentir aberto (a) para compartilhar, está convidado (a) a escrever para thedharmaadventure@gmail.com



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.

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.







We invite you to go on by yourself with this beautiful tool and find different answers to this question:

What prevents you from being total in whatever you do? And then, allow yourself to go deeper in the self-inquiry with the question: How can you support your totality? Letting the answers arise spontaneously from the depth of your being. Some friends already preceded you and deepened their awareness about totality:

What prevents you from being total in whatever you do?

"Not being totally present in the moment, like being busy with yesterday and tomorrow. All that follows is a consequence of that: putting the wrong priorities and deep down taking the opportunity of life for granted."

How can you support your totality?

"When I am aware that I am not here,
I reflect in the moment and ask myself,
'what is now, what is here?' If my mind is
projecting fears to the future, I ask
myself, 'What is threatening you here,
right now, on this very moment on this
very place?' It's a kind of a mantra I've
learned to use in courses with Jeru
Kabbal."

Convidamos você a continuar, por conta própria, com esta linda ferramenta e encontrar várias respostas diferentes para esta pergunta:

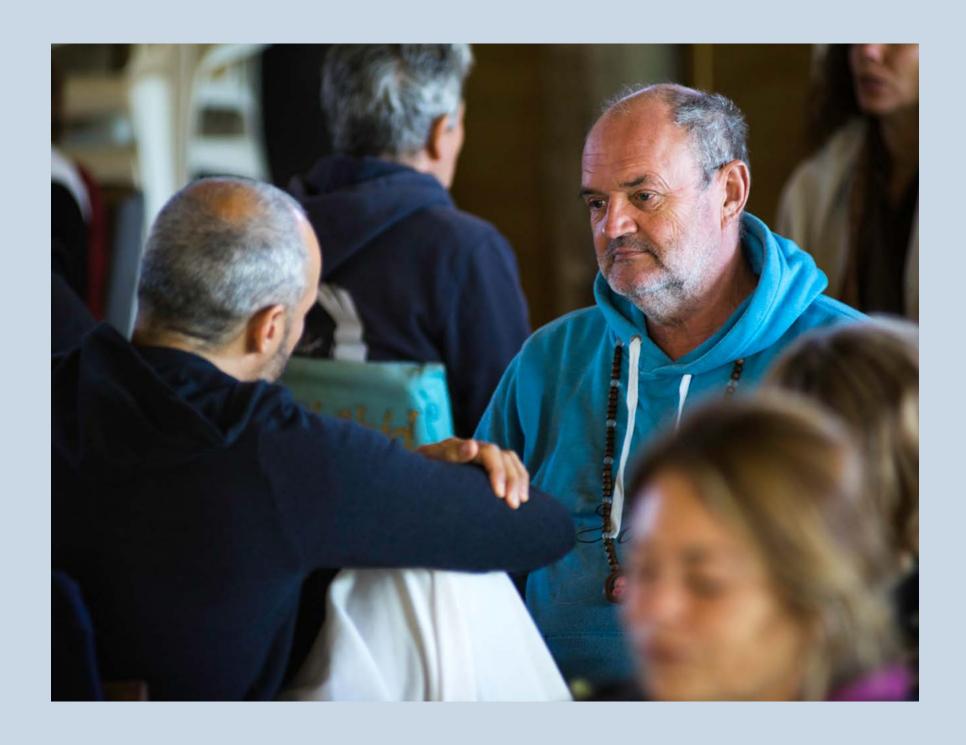
O que o/a impede de ser total em tudo o que faz? E então, permita-se ir mais fundo na autoinvestigação com a pergunta: Como você pode sustentar sua totalidade? Deixe que as respostas surjam espontaneamente das profundezas do seu ser. Alguns amigos já precederam você e aprofundaram a consciência sobre a totalidade:

O que o/a impede de ser total em tudo o que faz?

"Não estar totalmente presente no momento; por exemplo, estar ocupado com o ontem e o amanhã. Tudo o que se segue é uma consequência disso: estabelecer prioridades erradas e, no fundo, considerar a oportunidade da vida como garantida."

Como você pode sustentar sua totalidade?

"Quando estou consciente de que não estou aqui, reflito no momento e me pergunto 'O que é agora, o que é aqui?' Se minha mente projeta medos para o futuro, eu me pergunto 'O que o ameaça aqui, agora, neste exato momento, neste exato lugar?' É uma espécie de mantra que aprendi a usar nos cursos com Jeru Kabbal."





"How can you support your totality?"

"I can support my totality by putting my attention in what Swaha shares, the vastness, the space that is everywhere. Then, in some miraculous way, allowing that space to come into my thoughts, my actions and this body that I identify as myself."

"By clearing away any obstacles in the way using conscious breathing, meditation, listening to Satsangs, being in nature and allowing myself to be fully present in the moment and present in the flow of life force energy."



Autoinvestigação

"Como você pode sustentar sua totalidade?"

"Meditando, mantendo vivo o que alimenta meu coração, meu centro e me mantém alinhada com Swaha."

"Com a meditação, estando presente e espontâneo a cada momento e estando aberto para a vida."

"Com comprometimento."

EXPRESSIONS OF

Devotion EXPRESSÕES DE DEVOÇÃO

Swaha reads a poem from one of his disciples during Satsang (March 9th, 2021)

"Beloved Swaha,
What would be of us without you?
Thank you, thank you.
I wrote this for you:

Some are hungry for food, some are hungry for knowledge, some are hungry for love, some for God and the beyond.
You were one of those that were hungry for the Divine, for the Beyond in such a totality that now you are the source itself.

Thank you Beloved, Love, yours, Janani.' Swaha lê um poema de uma de suas discípulas durante o Satsang (9 de Março, 2021)

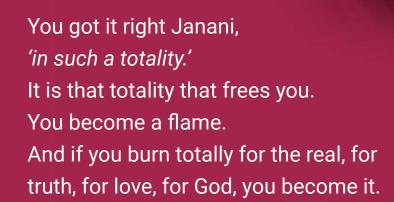
> "Amado Swaha, O que seria de nós sem você? Obrigada, obrigada. Escrevi isto para você:

Algumas pessoas têm fome de comida, algumas têm fome de conhecimento, algumas têm fome de amor, algumas, de Deus e do além.

Você era uma daquelas que tinham fome do Divino, do Além, com tanta totalidade que agora você é a própria fonte.

Obrigada Amado, Amor, da sua Janani.'

42



You are right.

'Now you are the source itself.'

That source is in everyone, just find your heart, your totality, don't be so wavering, so wishy-washy.

Be total. When you are total for the Whole, the Whole supports you.

When you are total for Love,
Love supports you.

When you are total for God, God definitely supports you.

Hari Om."

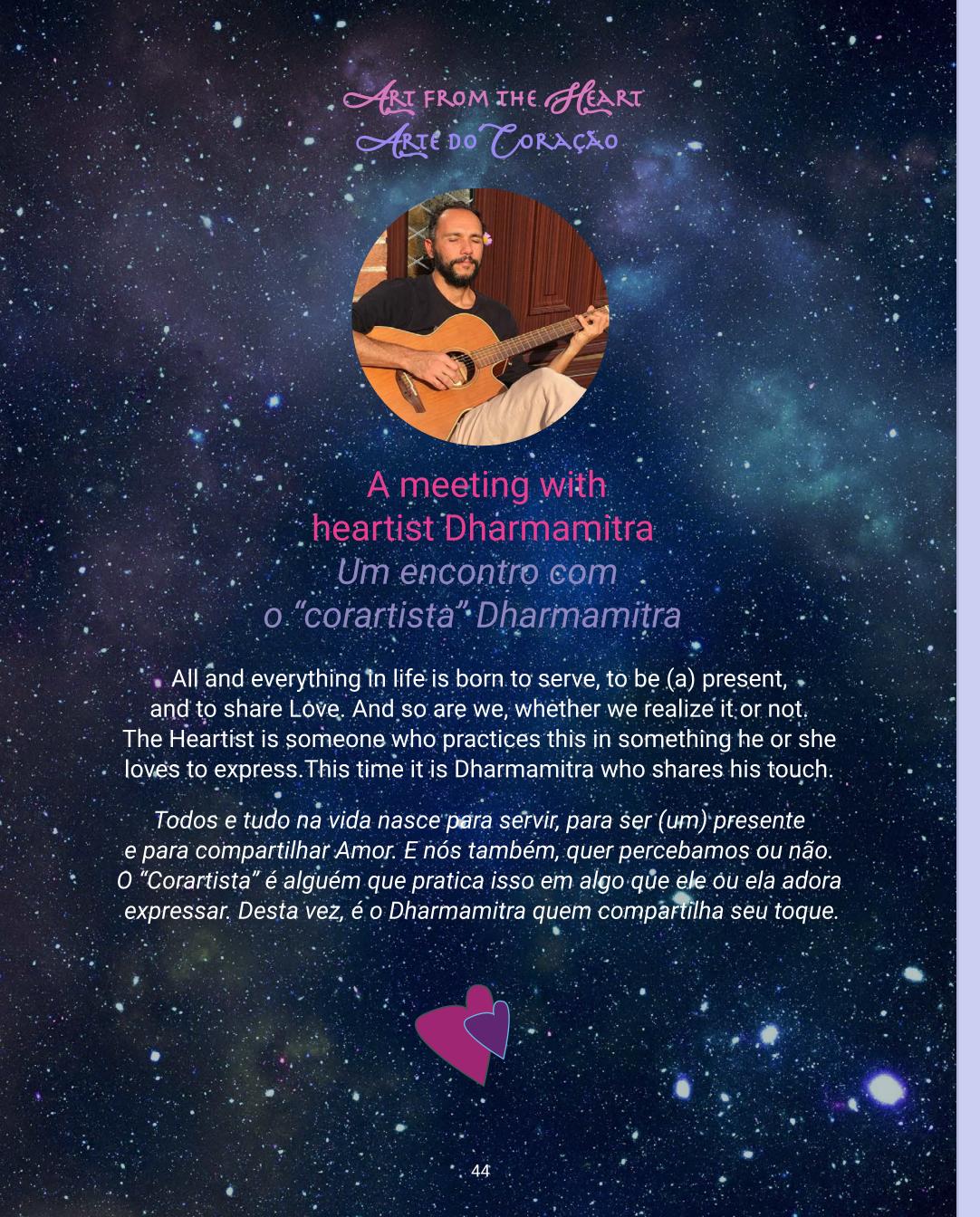
Acertou, Janani,
'com tanta totalidade.'
É essa totalidade que a liberta.
Você se torna uma chama.
E, se queimar totalmente pelo real,
pela verdade, pelo amor, por Deus,
você se tornará isto.

Está certa.

'Agora você é a própria fonte.'
Essa fonte está em todos, apenas encontre seu coração, sua totalidade, não seja tão indecisa, tão morna.
Seja total. Quando você é total para o Todo, o Todo lhe dá apoio.
Quando é total para o Amor, o amor lhe dá apoio.

Quando você é total para Deus, Deus definitivamente a apoia.

Hare Om."





The body is like the stars, a history of time that lasts until it concludes its journey in the universe.

O corpo é como as estrelas, uma história de tempo que dura até ele concluir sua jornada no universo.

Since I was a child, I have been feeling awe and communion with nature through the contact with the stars. The starry night has been inviting me to disappear into a bigger whole, a way to go back to the source. My heart fluttered – and still flutters – as I see myself under the nightly celestial cloak, as I contemplate every sparkling being, every star, floating in space, reminding me of the mystery of being alive, by chance, on this planet, in this body, right now!

Desde criança, sinto esse maravilhamento e comunhão com a natureza através do contato com as estrelas. O céu estrelado me convidava a desaparecer em um todo maior, como um retorno à fonte. Meu coração vibrava (e ainda vibra) quando eu percebia estar sob o manto celeste noturno e ao contemplar cada ser cintilante, cada estrela, que flutua no espaço, lembrando-me desse mistério que é estar vivo, por acaso, neste planeta, neste corpo, neste momento!



Naturally, when engaging with Osho Active Meditations and a variety of body therapies, I could feel this sense of expansion and experience a deep, alive relaxation anchored in the moment.

At first it was a surprise for me to feel through Ayurvedic Massage – and sometime later through Taoist techniques as well – this connection with the infinite, the timeless, which is beyond the body itself.

I remember how deeply I cried right after giving my first Ayurvedic Massage session during my training group in 1999. It felt like a "religare", like a connection was being re-established, remembered. And that had such a tremendous impact on me, that I consider this experience to be a turning point in my life: "BM," Before Massage and "AM," After Massage!



Naturalmente, ao me envolver com as Meditações ativas do Osho e com uma diversidade de terapias corporais, pude sentir essa sensação de expansão, uma experiência de relaxamento profundo, vivo, ancorado no momento.

De início, ter na Massagem Ayurvédica (e algum tempo depois, também com as técnicas taoístas) essa conexão com o infinito, com o atemporal, que está além do corpo em si, foi uma surpresa para mim.

Lembro-me de cair em prantos logo após dar minha primeira sessão de Massagem Ayurvédica no meu grupo de formação, em 1999. Aquilo soou como um "religare", como uma conexão que estava sendo restabelecida, relembrada. Isso teve um impacto tremendo em mim, tanto que considero essa experiência um divisor de aguas em minha vida: "AM" Antes da Massagem e "DM" Depois da Massagem!



"O corpo é como as estrelas, uma história de tempo que dura até concluir sua jornada no universo"

The feeling of presence and depth that I get by connecting with Ayurvedic Massage has been developing gradually.

During these 20 years of practice of giving massage sessions I have been getting glimpses and insights about my body and consequently also about the person I am taking care of during a session.

To recognize the transformation that took place in my body, the body awareness, the understanding of what forged my physical structure and how the development of my personality manifested in it was of immense value. This allowed me to take more and more responsibility for my process of personal growth, becoming more and more free from the inside out.



Sentir essa presença e profundidade ao me conectar com a Massagem Ayurvédica aconteceu em um crescendo.

Ao longo desses 20 anos de prática, oferecendo sessões de massagem, tive vislumbres, insights, acerca do meu corpo e, consequentemente, do corpo de quem eu estava cuidando durante uma sessão.

Reconhecer a transformação que aconteceu no meu corpo, a consciência corporal, o entendimento sobre o que forjou minha estrutura física, e o quanto de desenvolvimento de minha personalidade se manifestou nele, foi de imenso valor para que eu pudesse assumir mais e mais responsabilidade sobre meu processo de crescimento pessoal, tornando-me cada vez mais livre de dentro para fora.



Of course, my journey over the last 17 years at the feet of my beloved Guruji Swaha has brought a whole new understanding in my life. Everything just turned into flowers, life became colorful, my heart expanded reaching everything I do, like the warmth of the sun warming up and sustaining life on this planet. A new discipline has arisen in me, an understanding of my process, more compassion for myself and for others around me.

I feel that more and more it comes down to relaxing and being at peace. Relaxing at all levels. Beyond the technique, beyond maneuvers and tractions... a new way of relating beyond what the body manifests...

The physical benefit is the least one can experience during a massage. To relax out of this meeting, in the communion between human beings in an atmosphere of love and care, kindness and trust, in this simple fusion of just being open in the moment: this is the magical touch.

Obviamente, minha trajetória ao longo dos últimos 17 anos aos pés do meu amado Guruji Swaha trouxe uma compreensão totalmente nova em minha vida. Tudo simplesmente se transformou em flores, a vida tornou-se colorida, meu coração expandiu-se e alcançou tudo o que faço, como o calor do sol, que aquece e mantém a vida neste planeta. Uma nova disciplina, um entendimento acerca do meu processo e mais compaixão surgiram em mim e, consequentemente, nas pessoas ao meu redor.

Sinto que cada vez mais tudo se resume ao relaxamento e a estar em paz. A relaxar em todos os níveis, além da técnica, além de manobras e trações, uma nova maneira de nos relacionarmos além do que o corpo manifesta.

O benefício físico é o mínimo que se pode experimentar durante a massagem.

Há relaxamento a partir desse encontro, dessa comunhão entre seres humanos, em uma atmosfera de amor, cuidado, gentileza e confiança, nessa fusão simples de apenas estar no momento. Esse é o toque mágico.





Links and Contact Information Links e Informaões para 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
Instagram
Instagr

Twitter https://twitter.com/VasantSwaha
Spotify https://open.spotify.com/show...

Dharma Mountain

Emailwelcome@dharmamountain.comWebpagehttps://www.dharmamountain.com

Facebook https://www.facebook.com/DharmaMountain/
Instagram https://www.instagram.com/dharma_mountain/

Mevlana Garden

Email <u>reservas@mevlanagarden.com.br</u>

Webpage http://www.mevlanagarden.com.br/en/

Facebook https://www.facebook.com/Mevlana.Garden/
https://www.instagram.com/mevlanagarden/

Twitter https://twitter.com/MevlanaGarden

the Dharma Adventure

the Dharma Adventure Email thedharmaadventure@gmail.com
Facebook https://www.facebook.com/groups

Contact for Brazil <u>asmita2012@hotmail.it</u>







Join the Facebook group 'the Dharma Adventure Magazine' and read the magazine online. Welcome!

Faça parte do grupo no Facebook 'the Dharma Adventure Magazine' e leia a revista online. Bem-vindo!

