

# *the* Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE

Edition no. 11 September 2021 • Edição n.º 11 Setembro 2021



*The Taste of  
the Blessed One*

SHARING & COMPARTILHAR

*O Sabor  
do Abençoado*

# *Dear friends,*

This year we were blessed again with many Satsangs in Brazil and Norway and shared online, gifted by our Master with teachings no scripture or teacher can offer. To receive his love gives us the experience of being home inside ourselves and being together in peace and silence.

Often the heart is deeply touched by his grace, and tears of wonder and gratefulness may flow. His love awakens in us an urge to respond, sharing it in every connection we make, through the way we look, laugh, and smile at each other, when we hug a tree, by simply being in the garden, and even by making a magazine.

The response of people we met, their laughter, and tuning in with our singing invited us to dedicate these pages to this beautiful inborn treasure – the ability to share.

Jai Guruj!

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.

Cover: Mevlana Garden,  
photo by Azad

# *Querido amigo e querida amiga,*



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 a Ele, 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退iros oferecidos por ele.

Capa: Mevlana Garden,  
foto por Azad



Este ano, fomos abençoados novamente com vários Satsangs no Brasil e na Noruega, que foram compartilhados on-line, presente de nosso Mestre com ensinamentos que nenhuma escritura e nenhum professor pode nos oferecer.

Receber seu amor nos proporciona a experiência de estar em casa dentro de nós mesmos e de estarmos juntos em paz e silêncio.

Com frequência, o coração fica profundamente tocado pela graça dele e lágrimas de admiração e gratidão por vezes fluem. O amor dele desperta um desejo forte de responder a todos, compartilhando-o em todas as conexões que fazemos, através do modo como olhamos, rimos e sorrimos um para o outro, quando abraçamos uma árvore, ao simplesmente estar no jardim e até mesmo fazendo uma revista.

A reação das pessoas com as quais nos encontramos, as risadas delas e a sintonia com nosso canto nos convidou a dedicar estas páginas a este lindo tesouro inato: a habilidade de compartilhar.

Jai Guruj!



4

Mevlana Garden,  
photo by / foto por Raahi

Welcome inside, dear friend  
*Bem-vindo, querido amigo*



6 Quotes from Swaha - Beauty  
6 Frases de Swaha - Beleza



8 Stepping Stones  
9 Stepping Stones



10 Wisdom Nuggets  
10 Pepitas de Sabedoria



12 Creating from Emptiness  
12 Criando a partir do Vazio



14 Dharma Mountain Informs



16 What's Up at  
Dharma Mountain



18 Mevlana Garden Informs  
18 Mevlana Garden Informa



22 Sangha Playground



24 Dharma Mountain Library



26 Heart-Warming News  
26 Notícias para Aquecer o Coração



32 An Invitation  
32 Um Convite



34 Self-Inquiry  
34 Autoinvestigação



36 Expressions of Devotion  
36 Expressões de Devocão



38 Art from the Heart - Pracheeta  
38 Arte do Coração - Pracheeta



44 Contributors  
44 Contribuidores



45 Links and Contact Info  
45 Links e Informações de Contato



46 A Poem  
46 Um Poema



47 Thank You Babaji!

# *Quotes from Swaha / Frases de Swaha*



**“The more beauty you have,  
the more beauty you share”**  
**“Quanto mais beleza você tem,  
mais beleza compartilha”**

“When you start feeling yourself, being happy, when you are melting, then you want to share. This is the power of love: when you have love, then love wants to share itself. You want to come out.

Fear is shrinking. Most people live in fear because they don't know love. They have never touched love, freedom. So, what do they have to share then?

“Quando começa a sentir a si mesmo, a ser feliz, quando está derretendo, você quer compartilhar. Este é o poder do amor: quando você tem amor, o amor quer ser compartilhado. Você quer se expressar.

Medo faz encolher. A maioria das pessoas vive com medo, porque não conhece o amor. Nunca tocaram o amor, a liberdade. Então, o que elas têm para compartilhar?



Nothing. At most, they can share their fears, frustrations, judgments. Because they don't have any beauty.

The more beauty you have, the more beauty you share; it's natural. If you have love in your heart, then you don't need anything else. You become a king. But in the beginning, you have to practice because you are used to being so closed, so narrow, so afraid. You have to help yourself to come out. And you can share in a thousand ways – not only with humans, but with the sun, with the river, with the tree, with the birds, with yourself. You have to be experimental. And many times, you will be misunderstood by human beings because not everybody knows about sharing. So, you have to just try.”

Vasant Swaha  
Excerpt from Satsang 14.07.2013

Photos by Sujan and Lavanya

Nada. No máximo, conseguem compartilhar seus medos, suas frustrações, seus julgamentos. Porque elas não têm nenhuma beleza.

Quanto mais beleza você tem, mais beleza compartilha, é natural. Se tem amor no coração, não precisa de mais nada, você se torna um rei. Mas no início, precisa praticar, porque está acostumado a ser tão fechado, tão estreito, tão amedrontado. Precisa se ajudar a se expressar. E há milhares de formas para compartilhar: não apenas com os humanos, mas com o sol, com o rio, com a árvore, com os pássaros, consigo mesmo. Você precisa ser experimentalista. E muitas vezes será mal compreendido pelos seres humanos, porque nem todos sabem o que é compartilhar. Portanto, precisa simplesmente experimentar.”

Vasant Swaha  
Trecho do Satsang 14.07.2013  
Fotos por Sujan e Lavanya

# 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.

## A bridge from thought to no-thought

One day a good friend shared a meditation which focuses on the tongue as a way to bridge from thought to no-thought. We love to share some fragments of this gift Osho talks about in *The Book of Secrets*, Talk 29.

### Keep Your Mind in the Middle of Your Tongue

"You will have a very strange feeling, because the tongue has a center just in the middle which controls your thoughts. If you suddenly become aware and you focus on that, your thoughts will stop. Focus as if your whole mind has come to the tongue – just in the middle. Let the mouth be slightly open as if you were going to speak, and then focus the mind as if it is not in the head. Feel it as if it is in the tongue, just in the middle. The tongue has the center of speech, and thought is speech."

"Next time, while you are thinking, be aware: feel your tongue. It is vibrating as if you are talking to someone else. Then feel it again, and you can feel that the vibrations are centered in the middle. They arise from the middle and then they spread all over the tongue. Thinking is talking within."

If you can bring your total consciousness, your mind, to the center of the tongue, thinking stops."

"In thoughtlessness, you become part of the eternal, the unmoved. With thought you are part of the movement, because nature is movement. The world is movement, that is why we have called it the sansar, the wheel – it is moving and moving and moving. The world is movement and the hidden, the ultimate, is unmoved, unmoving, immovable. It is just like a wheel that is moving, but a wheel is moving on something which never moves. A wheel can move only because in the center there is something which never moves, which remains unmoved. The world moves and the transcendental remains unmoved. If your thoughts stop, suddenly you drop from this world to the other. With the movement stopped inside, you become part of the eternal – that which never changes."

You can find an excerpt of Osho's talk *Methods for the Dropping of Mind* at [oshocom](http://oshocom) or read the complete talk #29 in *The Book of Secrets* at Dharma Mountain library (code 59). ♥

## Uma ponte do pensamento para o não pensamento

Certo dia, uma grande amiga compartilhou uma meditação cujo foco é a língua como meio para diminuir a distância entre o pensamento e o não pensamento. Amamos compartilhar alguns fragmentos sobre a dádiva da qual Osho fala em seu O Livro dos Segredos, discurso 29.

### Mantenha a Mente no Meio da Língua

"Você terá uma sensação muito estranha, porque a língua tem um centro, exatamente no meio, que controla seus pensamentos. Se de repente você se conscientizar e se concentra nisso, seus pensamentos vão parar. Concentre-se como se toda a sua mente estivesse agora na língua, bem no meio. Deixe a boca ligeiramente aberta, como se fosse falar, e depois coloque o foco na mente, como se ela não estivesse na cabeça. Sinta-a como se estivesse na língua, bem no meio. A língua tem o centro da fala e o pensamento é a fala."

"Da próxima vez, enquanto estiver pensando, mantenha-se atento: sinta sua língua. Ela está vibrando como se você estivesse falando com outra pessoa. Então perceba-a novamente, e você sentirá que as vibrações estão concentradas no meio. Elas surgem do meio e depois se espalham por

toda a língua. Pensar é falar dentro. Se conseguir levar sua consciência total, sua mente, para o centro da língua, o pensamento cessará."

"Na falta de pensamento, você se torna parte do eterno, do impassível. Com o pensamento você faz parte do movimento, porque a natureza é movimento. O mundo é movimento, é por isso que o chamamos de sansar, a roda – ela está se movendo, movendo e se movendo. O mundo é movimento e o oculto, o definitivo, é impassível, imóvel, imutável. É como uma roda que está se movendo, mas ela se move em algo que nunca se move. Uma roda só pode se mover porque no centro há algo que nunca se move, que permanece imóvel. O mundo se move e o transcendental permanece imóvel. Se seus pensamentos pararem, você cairá de repente deste mundo para o outro. Com o movimento parado dentro, você se tornará parte do eterno – aquilo que nunca muda."

Você encontrará um trecho da fala de Osho *Methods for the Dropping of Mind* em [oshocom](http://oshocom) ou poderá ler o discurso completo #29 em *The Book of Secrets* na biblioteca da Dharma Mountain (código 59) – ambos em inglês. ♥

“Your acts of kindness are iridescent wings  
of divine love, which linger and continue to uplift others  
long after your **sharing**.”

“Seus gestos de bondade são asas iridescentes  
do amor divino; eles permanecem e continuam a elevar  
os outros, muito tempo depois de você os **compartilhar**.”

RUMI





# Creating from Emptiness Criando a partir do Vazio

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

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

"If you have found what you are seeking,  
then I feel everybody should share with their  
fellow humans. And the sannyasins, they  
should be in every part of society.

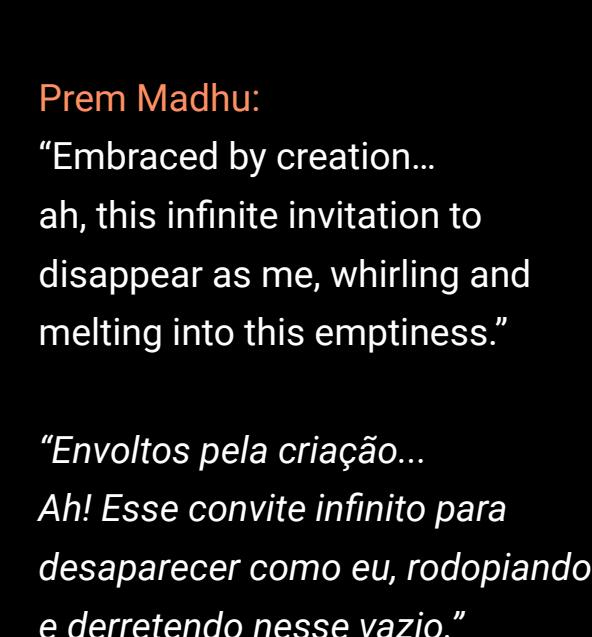
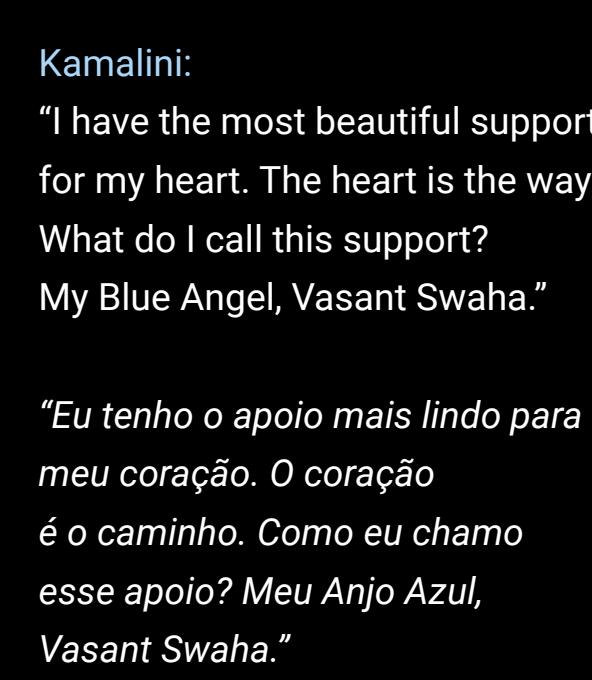
Maybe just a little bit, a little ray of  
sunshine... running a restaurant, selling  
ice cream, being a gardener, working in your  
office, being a cleaner, whatever... a taxi  
driver, you can change somebody's life.  
That's how it should be. You should share  
that which you have found. And if you hide  
it, you won't grow."

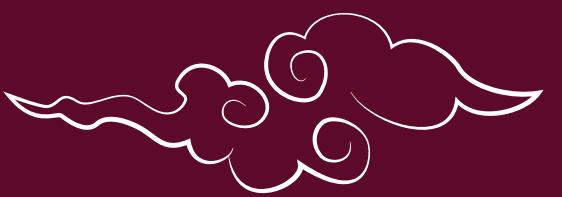
Vasant Swaha,  
excerpt of Surprise Satsang Brazil, 22.02.2021

"Se você tiver encontrado o que está  
buscando, então sinto que todos deveriam  
compartilhar isso com seus companheiros  
humanos. E os sannyasins deveriam estar em  
todas as partes da sociedade.

Talvez apenas um pouco, um pequeno raio de  
sol... Administrando um restaurante, vendendo  
sorvete, sendo jardineiro, trabalhando em seu  
escritório, fazendo faxina, qualquer coisa...  
Um motorista de taxi, você pode mudar a vida  
de alguém. É assim que deveria ser. Você  
deveria compartilhar aquilo que encontrou.  
E se esconder isso, não irá crescer.

Vasant Swaha  
Trecho do Satsang Surpresa, Brasil, 22.02.2021





## Open Day at Dharma Mountain

Open Day is a nice way to share our place with friends, neighbors and new guests who are interested to get a taste of who we are. This year we had an Open Day in June with a free program, open café and possibilities to get a tour to see the place. The program included forest bathing, yin yoga and active meditation. For the kids we offered painting on stones and water activities on the lake. We ended the day with a beautiful concert with Dakini Band.

To get a taste of Dharma Mountain means, of course, also to get a taste from the kitchen! We served our popular sweet bliss balls, berry crumble, tiramisu and savory pão de queijo - Brazilian cheese bread. In the afternoon we served our own homemade vegetarian pizza. It was very popular! We had twice as many guests as last year - and some already booked to join groups, so the taste must have been good! ❤



## & LAND center

This year we hosted a Permaculture Design Course with Jan Bang for the second time.

*"Permaculture is a set of design tools, based on observing the patterns in nature's cycles, which we can use as models to design the infrastructure we need for a sustainable future."* Jan Bang

Dharma Mountain was invited to join the course so we could become a LAND center. A LAND center is a place where permaculture projects are shown in practice. LAND stands for Learning Activities Network Demonstration. We hope that the LAND certification will help us to grow our network and to go on developing the place in tune with nature even more.

Because of different workshops we had in the past, we already have many permaculture projects happening

like composting, herb spiral, and hugel beds (raised garden beds). Our design project will be available for you to read when you come to Dharma Mountain – and of course see what's going on outside. We hope this will be inspiring for many of our guests to see and learn more about.



*"It was an amazing course. It touched me deeply, helping me to recognize the connection I have with nature and how everything is one. The garden is a place where my heart meets Swaha when he is not here. I think that's why I love being in the garden so much."* Nandana ❤



# What's Up at Dharma Mountain:



September 17-19  
**Gave - tid til deg selv**  
**(Kvinnehelg)**  
Dharma Mountain Group



October 1-3  
**Levende -**  
**mot til å være sårbar**  
Dharma Mountain Group



October 9-16  
**Inner Peace - silent retreat**  
Dharma Mountain Group



October 22-24  
**Yoga Retreat**  
Pia Kozlowski &  
Maja Thune



November 7-9  
**Holotropic Breathwork**  
Holotropisk Pust Norge



December 29 - January 1  
**Into the New**  
Unni Heim



Changes might happen and check all our activities [here!](#)



# Mevlana Garden Informs

## Mevlana Garden Informa



Mevlana Garden is the guesthouse in southern Brazil where Swaha offers retreats in a beautiful temple surrounded by lush vegetation which invites you to meditate, relax and enjoy life. Guests are welcome to experience the services offered by many sannyasins, such as the spa, bistro, pizzeria and boutiques with products from around the world.



**Mística Pizza is the pizzeria where Janani works along with many friends from the sangha. She invited some of them to share how they feel about...**

## *Working* in the “Garden of the Beloved”

**A pizzaria Mística Pizza é onde Janani trabalha junto com muitos amigos da sangha. Ela convidou alguns deles para compartilharem como se sentem...**

## *Trabalhando no “Jardim do Amado”*

By / Por Janani

I remember the first season I worked at Mística Pizza, the feeling that we were all friends, and how critics and feedback were meant to help – for the well-being

*Eu me lembro da primeira temporada em que trabalhei na Mística Pizza, da sensação de que todos eram amigos, de que as críticas e os feedbacks eram*

*Mevlana Garden é a pousada no sul do Brasil onde Swaha oferece retiros em um lindo templo rodeado por uma vegetação exuberante, que convida a meditar, relaxar e curtir a vida. Os hóspedes também podem desfrutar de serviços oferecidos por diversos sannyasins, como o spa, o bistrô, a pizzaria e as boutiques com produtos do mundo.*



of each one. I was still going to college in another city and worked at restaurants on the side. They were all very nice places with people I considered to be nice; however, there was always competition and distrust.

It is obvious how Swaha's light makes a difference in our lives. Working focused on love and something bigger than ourselves brings a different taste, a different color to life.

“I have worked in some places earlier”, shares Farooq, “and here it feels not as work. We have to make money and we do, but the main focus is to be together and to deal with what is happening... We have sharings, and during the high season, we try to have them weekly. They are transforming. Situations happen, friction happens, and they are all expressed from the heart during our sharing, with one listening to the other. This helps us to grow. I have seen this happen to others and myself. It is quite strong. So, it is an opportunity, a tool, and we feel the Master's presence conducting all this, just as he does in our lives...”

*realmente para ajudar, eram para o bem de cada um. Eu ainda estava na faculdade, em outra cidade, e fazia bicos em restaurantes. Todos eram lugares muito bacanas, com pessoas que considerava legais, mas tinha sempre um clima de competição ou de desconfiança.*

*É muito nítida a diferença que a luz de Swaha faz em nossa vida. Trabalhar com o foco no amor e em algo maior do que nós mesmos, traz outro sabor, outra cor para a vida.*

*“Já trabalhei em alguns lugares antes,” Farooq compartilha, “e aqui sinto que não é um trabalho. Precisamos ganhar dinheiro, e a gente ganha, mas o foco principal é estarmos juntos e trabalhar com as situações que acontecem... Temos compartilhares, que tentamos fazer semanalmente durante a temporada; eles são transformadores. As situações acontecem, fricções acontecem, e elas são verbalizadas de coração no compartilhar, um ouvindo o outro. Isso nos ajuda a crescer. Já vi isso acontecer com os outros e comigo também, é bem forte. Então é uma oportunidade, uma ferramenta, e sentimos a presença do Mestre ‘maestrando’ tudo isso, como ele faz em nossa vida...”*



It seems as if Swaha's energy is touching and transforming people all the time, restaurant customers included. Many of them come here hungry, grumpy, and then slowly they melt into the energy of the Buddha field. And what to say about the transformation I have seen happening with companions on the journey with whom I have worked for so many seasons? And what about my own growth too? My God! It has been such growth for us! Real miracles.

It feels as if the Beloved created microworlds based on love, openness, trust, and fun. And the pizzeria is one of them, where we have the chance to practice what Swaha shows and teaches us every day.

As Lahima shares, "This is yet another place where I can learn to be truthful, to know and go deeper into myself: here we all have the same purpose and intention of living in the heart. Everyone feels this crazy love for the Master, which is the most beautiful in our lives. The pizzeria happening is an extension of the retreat and of Swaha's love."



*É como se a energia de Swaha estivesse tocando e transformando as pessoas o tempo todo, inclusive os clientes da pizzaria. Muitos chegam com fome, mal-humorados, e devagarinho vão derretendo na energia que emana do Buddha Field. O que dizer então das transformações que vi acontecendo com os irmãos de jornada com quem trabalho há tantas temporadas? E o crescimento em mim mesma também? Meu Deus! Como estamos amadurecendo! Verdadeiros milagres.*

*Sinto como se o Amado criasse micromundos cuja base é o amor, a abertura, a confiança, a diversão. E a pizzaria é um deles, onde temos a chance de praticar o que Swaha nos mostra e ensina todos os dias.*

*Como a Lahima compartilha, "é mais um lugar para aprender a ser verdadeira, para me conhecer, ir mais fundo em mim mesma. Aqui todos temos o mesmo propósito e a intenção de viver no coração. Todos com um amor louco pelo Mestre, que é a coisa mais linda da nossa vida. A pizzaria acontecendo é uma extensão do*



It is a fact that we all need money to live in this world. But, as Talibah says, "We are lucky to work in such an environment of devotion for our Master. Our love for him – and in a way our work and service to him – brings us such a joy that we want to reciprocate, to celebrate. I feel that the environment in Mística Pizza is like a hangout. It's like we meet there to serve, to produce... and at the same time we are celebrating, dancing in Swaha's energy. Working with sannyasin friends is like being with family. It is a support to look at yourselves, it is a mirror. It is challenging but it allows us to really grow. Here we share a trust that allows us to express ourselves truthfully."

Eternal gratitude to Swaha for introducing us to this life of love, truth, and fun.

Gratitude to Naná and Yoge for managing the pizzeria with easiness, openness, and trust!

Jai Babaji!

Instagram: [misticapizza](#)



retiro e do amor de Swaha." Fato é que todos nós precisamos de dinheiro para viver neste mundo. Mas como Talibah disse: "temos sorte de trabalhar nesse ambiente de devoção pelo nosso Mestre. Que esse amor por ele, por estar de certa forma trabalhando e servindo a ele, nos traz uma alegria tão grande, que queremos retribuir, celebrar. Sinto o ambiente da Mística Pizza como uma confraternização, como se nos encontrássemos ali para servir, produzir... E ao mesmo tempo estamos celebrando, dançando na energia de Swaha. Trabalhar com amigos sannyasins é como estar em família, como um suporte para se olhar, um espelho. É desafiante, mas nos permite crescer de verdade. Aqui compartilhamos uma confiança que nos permite expressar-nos de forma verdadeira."

Eterna gratidão a Swaha por nos apresentar a essa vida de amor, verdade e diversão.

Gratidão a Naná e ao Yoge, por gerenciarem a pizzaria na leveza, com abertura e confiança!

Jai Babaji!

Instagram: [misticapizza](#)



**From a white canvas  
to an exhibition 8 months later...  
Playing with  
colorful energy!**

By Anurati & Santoshi

An exhibition was not in our plans. We just followed the creative energy that led us there. Since October last year, we have met once a week for about 3 hours of non-stop, no-mind painting, just enjoying each other's silent company, colors and brushes...

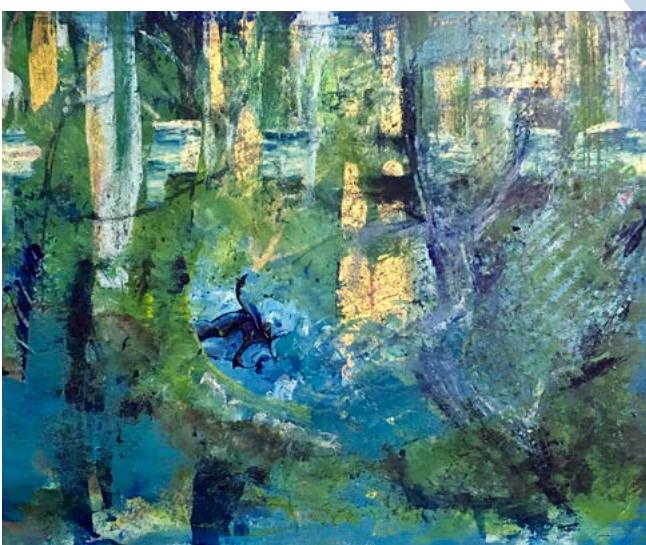
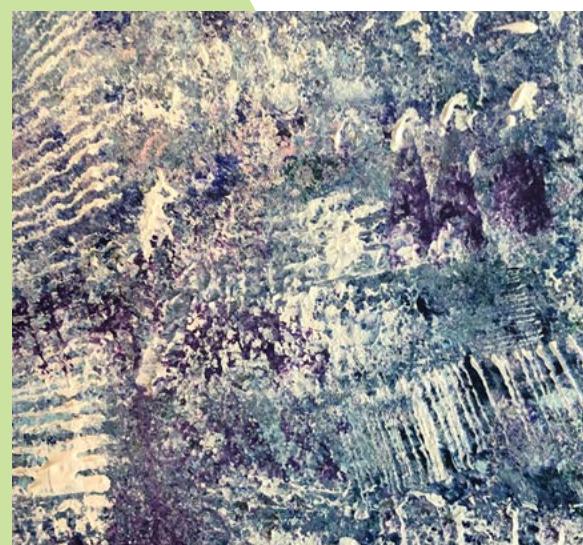
After each session, a cup of tea, and looking, seeing deeper into the shapes and forms: "what does it reflect in us just now?", a sharing, a dialog, a wondering...

When spring came, we started to paint outside in nature but we realized that being inside or outside, the vast nature was always in resonance within us, giving us impulses, surprising us, telling us something...

Then another idea came: shall we share this? A dear friend, Rachana, helped us with finding a place at Piltingsrud Gard where she works, and in the big barn, we found a room and created a little gallery. We called the exhibition Natural Resonance. Enjoy photos and a link to a video!



The paintings are dedicated in gratitude for many years with Swaha in our lives. In meditation, we can experience a resonance with our true nature, and inner landscapes open up. Through the paintings, we can express something beyond words and thoughts.



Here comes the tour... on youtube  
Instagram: [naturlig\\_resonans](#)



24

## DHARMA MOUNTAIN LIBRARY

### *Books we Would Love to Share*

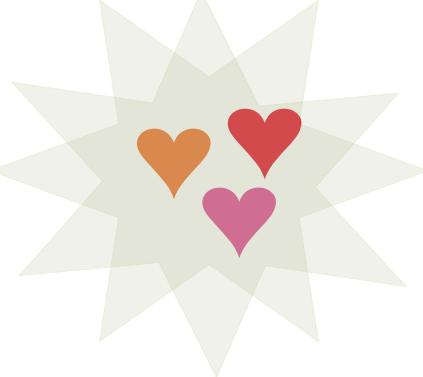
“... There is only one magic in the world, and that is the magic of sharing. All else in the name of magic is simply trickery; but sharing belongs to the ultimate truth. Sharing is possible only if you have experienced – in absolute depth – love, blissfulness, ecstasy, and these are not just words to you but your very heartbeat, your very breathing. Then the magic happens. There is no magician, just the magic. You don't do it, it simply overwhelms you. If there is somebody to receive, open and vulnerable, thirsty and longing, then something invisible starts flowing between the two...”

Osho, *The New Dawn*, Discourse 25

This inspiring quote awakened in us the desire to read a book that is not available in our library yet.

Maybe a friend feels to donate it to the library, so that “the magic of sharing” can continue...

Mevlana Garden,  
photo by Raahi



## Heart-Warming News *Notícias para Aquecer o Coração*



[video Natureza Essencial](#)



[website Embodied Being](#)



Naturally and spontaneously, resonating within our Master's energy, many sannyasins get inspired and love to share too. In previous articles on co-creation, you could read about friends who co-created a new project, like [Essential Nature](#) and [Embodied Being](#).

This time, we would like to share how friends with different backgrounds support other sangha friends to realize their creative projects. And how co-creation is an ongoing process that can offer us many surprises on the way.

Naturalmente e espontaneamente, em sintonia com a energia de nosso Mestre, vários sannyasins ficam inspirados e amam compartilhar também. Em artigos anteriores sobre cocriação, você pode ler sobre amigos que cocriaram um novo projeto, como [Natureza Essencial](#) e [Embodied Being](#).

Desta vez, gostaríamos de compartilhar sobre amigos de diferentes origens apoiando outros amigos na sangha para que realizem projetos criativos, e sobre a cocriação ser um processo em andamento que pode nos oferecer várias surpresas ao longo do caminho.



## *Aprendemos enquanto caminhamos e caminhamos juntos*

By / Por Asmita  
(with the contribution of the project team)  
(com a contribuição do time do projeto)

**A group of sannyasins gets together to share skills and support creative business ideas from the sangha.**

**Um grupo de sannyasins se reúne para compartilhar habilidades e apoiar ideias de negócios criativos dentro da sangha.**

During the first months of the pandemic in 2020, when we could not travel and get together to join Swaha's retreats, many of us felt a strong need to connect together to support each other, including on a practical level.

*Nos primeiros meses da pandemia, em 2020, quando não podíamos viajar nem estar juntos nos退iros de Swaha, muitos de nós sentiram uma forte necessidade de nos conectar, para apoiarmos uns aos outros, inclusive em um nível prático.*

In Brazil, some friends from the sangha organized a project called Cuore Sangha to address the first challenges of the lockdown – including emotional, psychological and material issues. As part of this project, a mapping was created of all the many skills within the sangha that can be shared across physical distance. This mapping, along with the idea of microcredit as a booster of microbusinesses, inspired us to look into the possibilities of sharing our skills to support each other in our creative business projects. Soon a few new friends joined – from Italy, Canada, UK... and the Sangha Funds group was born.

The purpose was chosen: to support creative projects within the sangha that have an aim of generating income, by sharing ideas, skills and mutual support. And with an eye to a higher purpose: helping each other ground our spiritual life in the marketplace. At first, we started by thinking big, exploring a wide-open landscape of possible approaches, such as mentoring, refundable loans, donations, local sangha coin... We listed all the skills we would need: marketing, social media, web design, networking, project management, strategy and business planning, IT, etc. Then at one point, we began to feel that our focus was becoming too much on planning the future, and we felt to focus the flow here and now, easy and more spontaneous. We decided to start with small steps, inspired by what our Master often reminds us – to start where we are – and we presented our budding project

No Brasil, alguns amigos da sangha organizaram um projeto chamado Cuore Sangha para lidar com os primeiros desafios do "lockdown" – incluindo os emocionais, os psicológicos e os materiais. Como parte desse projeto, foram mapeadas todas as variadas habilidades dentro da sangha que pudessem ser compartilhadas em distanciamento físico. Esse mapeamento, junto com a ideia de microcrédito como um impulso para o micronegócio, inspirou-nos a investigar as possibilidades de compartilharmos nossas habilidades, a fim de apoiarmos uns aos outros no projeto de negócio criativo de cada um. Logo alguns novos amigos se juntaram a nós, da Itália, do Canadá, do Reino Unido... E o grupo Sangha Funds nasceu.

O propósito foi estabelecido: apoiar projetos criativos dentro da sangha que tenham por objetivo gerar renda, compartilhando ideias, habilidades e apoio mútuo. E ficamos de olho em um propósito maior: ajudar um ao outro a firmar nossa vida espiritual no mercado. A princípio, pensamos grande, explorando uma gama ampla de possíveis abordagens, tais como mentoria, financiamentos reembolsáveis, doações, moeda local da sangha... Listamos todas as habilidades das quais precisaríamos: marketing, mídia social, web design, networking, gerenciamento de projetos, planejamento e estratégia de negócios, TI etc. Em certo ponto, começamos a sentir que nosso foco estava concentrado demais no futuro e preferimos concentrar o fluxo no aqui e agora, fácil e mais espontâneo. Decidimos começar com passos pequenos, inspirados por aquilo de que nosso Mestre com frequência nos

## Projects that the team has been supporting so far

### Projetos que o time tem apoiado até agora



instagram: [kirtanmoveson](https://www.instagram.com/kirtanmoveson/)

to the sangha. In response, a friend came asking for support for her project and we started – as simple as that, most of us not really knowing how to start, but naturally responding to what was needed in the moment, relying on the multiple skills available within our group.

Meeting after meeting it became clear that money is rarely “the issue” or the cause of stumbling blocks hindering the blossoming of a business project. Many times, the causes are deep in ourselves, where conditioning, beliefs, and traumas are hindering us to focus and to realize our projects. From this understanding, the group has been moving more towards mentoring and coaching. With every project we rediscover ourselves, without initially knowing how we can really be helpful. It feels like most of the work is done by the magic of human interaction, between us and also within us; like an underlying current of exchanges, unspoken words, unknown skills, hidden knowledge, intuition.

*lembra: começar onde estamos. Então apresentamos à sangha nosso projeto, que estava brotando. Como resultado, uma amiga nos procurou pedindo apoio para seu projeto e então começamos. Foi simples assim, a maioria de nós sem saber realmente como começar, mas atendendo com naturalidade ao que era necessário no momento, confiando nas múltiplas habilidades disponíveis dentro do grupo.*

*Reunião após reunião, ficou evidente que dinheiro é raramente “o problema” ou o que gera obstáculos que impedem o desabrochar de um projeto de negócio. Muitas vezes, as causas estão no fundo de nós mesmos, onde condicionamento, crenças e traumas impedem nossa concentração e a realização de nossos projetos. A partir dessa compreensão, o grupo tem se direcionado mais à mentoria e ao coaching. Com cada projeto nos redescobrimos, sem saber, de início, como realmente ajudar. Parece que a maior parte do trabalho é feita por meio da*



instagram: [amarzendasangha](https://www.instagram.com/amarzendasangha)



website: [embodiedbeing.me](http://embodiedbeing.me)

Ingredients that are combined together by an intelligence that reveals the unexplored in ourselves.

The marketplace becomes a playground where we can practice and challenge ourselves to notice where we are in our spiritual growth. From there, the material space becomes lighter and opens to the joy of being together on the path and in the world.

And the Sangha Funds project becomes Sangha Fun!

To know more about Sangha Fun, get in touch with one of us:  
Abhaya, Asmita, Dharmamitra, Deepak,  
Geeta, Hosang, Manushi  
or write to [asmita2012@hotmail.it](mailto:asmita2012@hotmail.it)



mágica da interação humana, entre nós e dentro de nós, como uma corrente subjacente de trocas, palavras não ditas, habilidades desconhecidas, conhecimento escondido, intuição. Ingredientes que são combinados por uma inteligência que revela o inexplorado em nós.

O mercado se torna um parque de diversão, onde podemos praticar e nos desafiar a observar onde estamos em nosso crescimento espiritual. A partir daí, o espaço material se torna mais leve e abre caminho para a alegria de estarmos juntos no caminho e no mundo.

E assim, o projeto Sangha Funds se torna Sangha Fun! Ou seja, a diversão da sangha.

Para saber mais sobre o Sangha Fun, entre em contato com um de nós:  
Abhaya, Asmita, Dharmamitra, Deepak,  
Geeta, Hosang, Manushi  
ou escreva para [asmita2012@hotmail.it](mailto:asmita2012@hotmail.it)



# 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.



# Um Convite

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

## Samir

### **How was your experience of growing up around Swaha and in the sangha?**

It was very different, a very different childhood from what I saw in others. I would notice that my mother and everything around me sometimes felt strange for me. But it was not bad at all, it was actually very good. My mother has always given me a lot of freedom because of that... Being here with Swaha since I was a child has only improved my relationship with him.

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

Good but complicated. It was good because it gave me a wider view – at least I think I have a wider view than most of my friends. But most of the time it's also hard to explain to them what's going on here and why it is so important for me. It's not something you can open to anyone who comes into your life. Even though it's very important, it's a part of me, I can't share this with everybody because most people judge.

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

Foi muito diferente, uma infância muito diferente da que eu via nos outros. Via que a minha mãe e tudo ao meu redor de vez em quando eram estranhos pra mim. Mas de forma alguma foi ruim, foi muito boa, aliás. Minha mãe sempre me deu bastante liberdade por causa disso... Só melhorou minha relação com Swaha estar aqui desde criança com ele.

### **Como é para você viver no mundo "exterior" sendo um jovem sannyasin?**

Bom, mas complicado. Bom porque traz uma visão mais abrangente – pelo menos eu acho que tenho uma visão mais abrangente do que a maioria dos meus amigos. Só que também é difícil explicar para eles, na maior parte do tempo, o que está acontecendo aqui e porque é tão importante pra mim. Não é uma coisa para abrir pra qualquer pessoa que entra na sua vida. Mesmo sendo muito importante, parte de mim, não é com qualquer pessoa que dá pra compartilhar isso, porque a maioria das pessoas tem julgamentos.

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

I think that being able to be here is a very unique opportunity. I consider myself very lucky for managing to do this and to be inside and for having this relationship with the Master. Few people can have the privilege of feeling what we feel here and of being inside a community as cool as ours; it's a unique opportunity of a lifetime. In my second Satsang, when Swaha read my letter, I blossomed there in front of him. It was right at that time, when I hugged him, that I managed to let go totally. ♥



### **O que Swaha é para você? Como é sua relação com ele?**

Eu acho que poder estar aqui é uma oportunidade muito única. Eu me acho muito sortudo de conseguir fazer isso e poder estar dentro e de ter essa relação com o Mestre. Poucas pessoas podem ter o privilégio de sentir o que a gente sente aqui e de estar dentro de uma comunidade tão legal quanto a nossa; é uma oportunidade única de uma vida. No meu segundo Satsang, quando Swaha leu minha carta, eu desabrochei lá na frente. Foi bem naquela hora, quando eu abracei ele, que eu consegui me soltar totalmente. ♥



# Self-Inquiry Autoinvestigação

## How do you feel about sharing? *O que você sente sobre compartilhar?*



"Buddha said:  
'Give up the old ways – passion, enmity, folly – know the truth and find peace.  
Share the way.' When the transformation has happened, then you have become truth yourself. You have peace, clarity. Then, you can share the way. It happens spontaneously. But remember: to share the way doesn't mean that you share anything, not even words. You will be a sharing."

Vasant Swaha, Satsang 28.08.2016

*"Buda disse:  
'Desista dos antigos caminhos – paixão, inimizade, insensatez – conheça a verdade e encontre a paz. Compartilhe o caminho.' Quando a transformação tiver acontecido, você terá se tornado a própria verdade. Você terá paz, clareza. Então você poderá compartilhar o caminho. Acontece espontaneamente. Mas lembre-se: compartilhar o caminho não significa compartilhar qualquer coisa, nem mesmo palavras. Você será um compartilhar."*

*Vasant Swaha, Satsang 28.08.2016*



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. We invite you to go on by yourself with this beautiful tool and find different answers to this question: **How do you feel about sharing?** Letting the answers arise spontaneously.

Some friends already preceded you and deepened their awareness about sharing:

*"When I share something with another, I feel we both are growing. The energy of it is a giving and receiving at the same time and nourishes our souls."*

*"Sharing for me means an overflowing of happiness; it is not something I do; it happens out of spontaneity because it is too big or too much to keep inside. It can express itself as a smile, a touch, a hug, a song or as a deep sigh."*



*Durante os退ros 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. Convidamos você a continuar, por conta própria, com esta linda ferramenta e encontrar várias respostas diferentes para esta pergunta: O que você sente sobre compartilhar? Deixe que as respostas surjam espontaneamente.*

*Alguns amigos já precederam você e aprofundaram a consciência sobre compartilhar:*

*"O que eu sinto é que compartilhar me aproxima de mim mesma, do meu verdadeiro ser. Seja um compartilhar em palavras, em atitudes, em intenções... O que quer que seja que venha de um espaço verdadeiro. E sinto muita gratidão por aprender mais e mais sobre isso!"*

*"Pra mim, a melhor forma de compartilhar, é através do riso, da brincadeira, do amor."*





EXPRESSIONS OF

# Devotion

"Anybody who has found silence and peace will be happy to just be in silence with you. But you don't understand silence yet. So, I need to talk, out of my love. Because what I have felt, what I have seen, is so beautiful that it's worth sharing."

Vasant Swaha, excerpt from Satsang 05.05.2016

EXPRESSÕES DE

# Devoção

*"Qualquer pessoa que tenha encontrado o silêncio e a paz ficará feliz em simplesmente sentar em silêncio com você. Mas você não comprehende o silêncio ainda. Por isso, preciso falar, por amor. Porque o que senti, o que vi, é tão lindo que vale a pena ser compartilhado."*

Vasant Swaha, trecho do Satsang 05.05.2016



"All praise, all gratitude, all love, all surrender to the Master, to Bhagwan, to Osho, to Love itself in human form."

*From the first part of My Life with Osho – [An Interview with Vasant Swaha](#)  
Thanks to Stories with Osho, [by Divya and Abheeru](#)*

*"Todo louvor, toda gratidão, todo amor, toda entrega ao Mestre, a Bhagwan, a Osho, ao próprio Amor em forma humana."*

*Da primeira parte de Minha Vida com Osho – [Entrevista com Vasant Swaha](#)  
Obrigado ao Histórias com Osho, [por Divya e Abheeru](#)*

ART FROM THE HEART  
ARTE DO CORAÇÃO



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

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 Pracheeta who shares her creativity.

*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 Pracheeta quem compartilha sua criatividade.*



## The Variety in Creativity *Do what you love and love what you do* A Variedade na Criatividade *Faça o que você ama e ame o que você faz*

Nokre gonger er det  
som at eg ikkje vil gå glipp av  
eit einaste sekund –  
Fordi kvart einaste eitt er fyllt  
til randen med liv –  
og ingenting  
kan gå til spille.

Sometimes it is  
like I don't want to  
miss one single second –  
Because every one of them  
is filled to the brink with life –  
and nothing  
can go to waste.

Por vezes,  
é como se eu não quisesse  
perder um segundo sequer,  
porque cada um deles  
está completamente preenchido  
de vida, e nada pode  
ser desperdiçado.



### **Feeling alive**

When the creative energy gets ignited in me it often starts with a specific feeling in the belly like "now I have to create", almost like a fire that takes over. I drop into a space in myself that feels inexhaustible and then from there it manifests itself somehow. I feel very alive!

### **The joy of creating**

I often don't know where this energy ends up. It can become a poem, a song, a photo, a video, or an idea of making something out of whatever. It can be for practical use, just for fun, for decoration, etc. Maybe it doesn't become "anything". The point is to just go with it, be playful, and not hold back.



### **Sentindo-me viva**

*Quando a energia criativa é acesa em mim, com frequência ela começa com um sentimento específico na barriga, uma sensação de "agora preciso criar", quase como um fogo que toma conta de tudo. Adentro um espaço em mim mesma que parece inexaurível. Então, a partir daí, ela se manifesta de alguma forma. Sinto-me muito viva!*

### **A alegria de criar**

*Com frequência, não sei onde essa energia vai parar. Pode se tornar um poema, uma música, uma fotografia, um vídeo ou a ideia de criar algo a partir de qualquer coisa. Pode estar voltada para o uso prático, para a simples diversão, para a decoração etc. Talvez nem se torne "alguma coisa". A questão toda é apenas ir com ela, brincar e não resistir a ela.*

### **The freedom in expressing – Poetry and music**

Poems I started writing when I was a teenager and up through the years, I found it very helpful to express feelings and experiences I had. And in a poem or also in a song, it is for me easier to be more free, open, and honest. It has no limits or borders. Many times, I manage to say things in a song or a poem which I don't manage in any other way. Usually, I can reach deeper layers in myself while writing, and especially in my own dialect, so often I express myself in Norwegian.

### **A liberdade de expressão – Poesia e música**

*Comecei a escrever poemas quando era adolescente e, ao longo dos anos, senti que isso me ajudava muito a expressar sentimentos e experiências que eu tinha. Em um poema ou em uma música, para mim é mais fácil ficar mais livre, aberta e honesta. Não há limites nem fronteiras. Muitas vezes, consigo dizer coisas em uma música ou em um poema que não consigo dizer de outra forma. Em geral, consigo alcançar camadas mais profundas em mim mesma enquanto escrevo, sobretudo, em meu próprio dialeto; por isso, muitas vezes eu me expresso em norueguês.*

### *"Dei ustappelege"*

Når lengta etter å voksa  
er større enn gamal frykt.

Når hjarta har rom og  
det ikkje lenger stikk seg  
på gamle torner.

Når pusten er fri og  
alle stengsler er sprengt.

Kjenn då flammen i bringa –  
ustappeleg er me.

### *"The unstoppable ones"*

When the longing to grow  
is greater than old fears.

When the heart has room and  
it no longer gets stung  
by old thorns.

When the breath is free and  
all fences are broken.

Then feel the flame in your chest –  
unstoppable we are.

### *"Os infatigáveis"*

Quando o anseio por crescer  
for maior do que medos antigos.

Quando o coração tiver espaço e  
não mais se espantar  
em velhos espinhos.

Quando a respiração for livre e  
todos os muros forem derrubados.

Sinta, então, a chama em seu peito –  
infatigáveis, nós somos.



In my songs, I like to combine words and non-words. I started using my voice in a new way, similar to joiking (the traditional folksong of the Sami people). Just to say I have never learned this style of singing anywhere but I enjoy this way of expressing myself very much. It goes very deep for me. You can see a video [here](#).



Facebook: [Ann Kristin Pracheeta](#)

YouTube: [Pracheeta Now](#)

Instagram: [pracheeta\\_a.k.a.\\_misspeace](#)



Em minhas músicas, gosto de combinar palavras e "não palavras". Comecei a usar minha voz de forma semelhante ao joik (música folclórica tradicional dos povos sami). Nunca aprendi essa forma de cantar em lugar nenhum, mas gosto muito desse modo de me expressar. Vai muito fundo para mim. Você pode assistir ao vídeo [aqui](#).





## Links and Contact Information

### Links e Informações 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 <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](mailto:welcome@dharmamountain.com)  
Webpage <https://www.dharmamountain.com>  
Facebook <https://www.facebook.com/DharmaMountain/>  
Instagram [https://www.instagram.com/dharma\\_mountain/](https://www.instagram.com/dharma_mountain/)

#### Mevlana Garden

- Email [reservas@mevlaganarden.com.br](mailto:reservas@mevlaganarden.com.br)  
Webpage <http://www.mevlanagarden.com.br/en/>  
Facebook <https://www.facebook.com/Mevlana.Garden/>  
Instagram <https://www.instagram.com/mevlaganarden/>  
Twitter <https://twitter.com/MevlanaGarden>

#### the Dharma Adventure

- the Dharma Adventure Email [thedharmaadventure@gmail.com](mailto:thedharmaadventure@gmail.com)  
Facebook <https://www.facebook.com/groups>  
Contact for Brazil [asmita2012@hotmail.it](mailto:asmita2012@hotmail.it)

## *A Poem*

"Hafiz says:

'I don't want to be the only one here,  
telling all the secrets, opening the hearts,  
filling up all the bowls, making everybody laugh.  
I would like you to start putting things on the table  
that can also feed the heart and the soul,  
just the way I do it."

Vasant Swaha, reading a poem of Hafiz  
during Satsang 03.03.2021



## *Um Poema*

"Hafiz diz:

'Não quero ser o único aqui  
contando todos os segredos, abrindo os corações,  
enchendo todas as vasilhas, fazendo todos rirem.  
Gostaria que vocês começassem a colocar coisas na mesa,  
que possam também alimentar o coração e a alma,  
assim como eu faço.'"

Vasant Swaha, lendo um poema de Hafiz  
durante o Satsang de 03.03.2021

*Thank you  
Beloved Babaji  
for this beautiful  
adventure*





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!*