

The Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE

Edition no. 12 - December 2021 • Edição n.º 12 - Dezembro 2021



Life is a Dance

A Vida é uma Dança

*Dear
Friends,*

Dear friend,
We love to share the words of Swaha for this page.

“Dancing is beautiful. You can really forget yourself.
I remember Osho talked about “Dance your Way to God”.
Yes, you can really dance your way to God, getting lost in
the dance.

In losing yourself, God is found.

There are so many ways to God, and dancing must be one
of the most beautiful.

But you have to lose yourself in the dance.

Only when you lose yourself, you will find yourself.

You become one with the dance.

This whole existence is God’s dance.

And what better way to be part of God’s dance than
to dance.”

Vasant Swaha
11.11.2021

May this invitation of our Beloved Master change your daily
life into a dance.

Namaste to all readers
on behalf of the contributors.

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.

Photo by Raahi
Cover photo by Savini



*Querido
amigo e
querida
amiga,*

Nós amamos compartilhar as palavras de Swaha para esta
página.

“Dançar é lindo. Você pode realmente esquecer-se de si mesmo.
Lembro que Osho falou sobre “Dançar o seu caminho até Deus”.
Sim, é possível realmente dançar o seu caminho até Deus,
perdendo-se na dança.

No perder-se, Deus é encontrado.

Existem tantos caminhos até Deus, e dançar deve ser um dos
mais belos.

Mas é necessário perder-se na dança.

Apenas quando se perder, você se encontrará.

Você se torna um com a dança.

Essa existência inteira é a dança de Deus.

E qual é a melhor forma de participar da dança de Deus, senão
dançar?”

Vasant Swaha
11.11.2021

Que esse convite do nosso Amado Mestre transforme sua vida
diária em uma dança.

Namastê a todos, leitores e leitoras,
em nome dos colaboradores.

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
retiros oferecidos por
ele.

Foto por Raahi
Foto da capa por Savini





Welcome inside, dear friend Bem-vindo, querido amigo



6 [Quotes from Swaha](#)
6 [Frases de Swaha](#)



8 [Stepping Stones](#)
9 [Stepping Stones](#)



10 [Natarj](#)
10 [Nataraj](#)



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



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



16 [Dharma Mountain Informs](#)
16 [Dharma Mountain Informa](#)



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



22 [Mevlana Garden Informs](#)
22 [Mevlana Garden Informa](#)



24 [Sangha Playground](#)



26 [Dharma Mountain Library](#)



28 [Sufi's Page](#)



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



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



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



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



42 [Art from the Heart - Bansi](#)
42 [Arte do Coração - Bansi](#)



48 [Contributors](#)
48 [Contribuidores](#)



49 [Links and Contact Info](#)
49 [Links e Informações para Contato](#)



50 [A Poem](#)
50 [Um Poema](#)



51 [Thank You Babaji!](#)
51 [Obrigado Amado Babaji!](#)

Quotes from Swaha / Frases de Swaha



“Dance is a beautiful way to lose yourself. That’s the whole thing with devotional music in India, with Kirtan: you dance and dance and dance – you’re offering your dance to God, to Love. And then at one point the dancer is gone, only the dance happens. Many people have gotten insights in this way. Or like the Sufis, whirling. There is a moment when that dervish is lost in the whirling. Totally centered. In the movement, he is totally still. And they can go on for hours. They forget themselves, they just become energy.”

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 06.04.2017

“A dança é uma linda forma de se perder. Esse é todo o objetivo da música devocional na Índia, com o Kirtan: você dança e dança e dança, oferecendo sua dança a Deus, ao Amor. Então, em certo momento, o dançarino se vai, apenas a dança acontece. Muitas pessoas já tiveram vislumbres dessa forma. Ou como os Sufis, girando. Há um momento no qual o dervixe se perde no girar. Completamente centrado. No movimento, ele fica completamente imóvel. E eles conseguem girar por horas. Eles se esquecem de si, simplesmente tornam-se energia.”

Vasant Swaha
Trecho do Satsang 06.04.2017

Photo by/ Foto por Azad



“Here, the dance doesn’t just happen once in a blue moon. It is an ongoing process. And it doesn’t need to be a physical dance. It can be a dance in the heart – of beauty, of silence, of happiness, of meditation. The outer dance is just a symbol – people who dance are happy. But there is an inner dance that always goes on. That’s what I want you to connect with more and more. Because the body will get old, maybe you won’t be able to dance, but that inner dance will go on and on and on and on.”

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 15.12.2013

Photo by/ Foto por Raahi

“Aqui, a dança não acontece apenas de vez em quando. É um processo contínuo. E não precisa ser uma dança física. Pode ser uma dança no coração, de beleza, de silêncio, de alegria, de meditação. A dança externa é apenas um símbolo – pessoas que dançam são felizes. Mas existe uma dança interior que está sempre acontecendo. É com isso que quero que você se conecte mais e mais. Porque o corpo envelhecerá, talvez você não seja capaz de dançar, mas a dança interna continuará indefinidamente.”

Vasant Swaha
Trecho do Satsang 15.12.2013



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.

“And this is the master key, celebrate everything.” OSHO

“Esta é a chave mestra: celebre tudo.” OSHO

By Prem Madhu

Growing up as a teenager, I was often sad about how “the world” showed itself by punishing and pushing us kids to behave and learn a lot that was not important to the rebel inside.

Coming home, my mother immediately would pick up these moods and – instead of talking about what happened – she would invite me to dance. With lots of gratitude for her response to this inborn “no” towards what I felt was not honest, not authentic, or fair – I love to share what I could call “her method”.

She would put on [Albinoni's G](#) minor music, take the vacuum cleaner out of the closet, embrace me while inviting me to hold hands on the machine, and switch it on... Then she would start dancing, encouraging me to move and cry as loud as possible all the sadness out.

Later in my professional work as a trainer, I realized how vital these experiences have been for me in using movement to support others when being captured in a stuck state caused by a trigger. Seeing in reality that we so often start to move when we are happy or fall in love with



someone or something. And the same happens when we feel pain or grief: the body bends, the breathing changes, we avoid eye contact... tears are moving outward... voicing changes... Recognizing this gift of the body in the ritual dancing of the so-called primitive people, in the contributions of Steiner's Eurhythmics, in Gurdjieff's sacred movements, in Sufi whirling, in Osho's active meditations... like Nataraj or the Heart Chakra Meditation. It is all about reconnecting with the rhythm of the Universe, expressed by Mother Earth we live on, in our veins and breath. Welcome to the Dance of life, celebrating the One and All. ♥

Por Prem Madhu

Quando estava crescendo, ainda adolescente, com frequência sentia-me triste em relação a como “o mundo” se mostrava, punindo-nos e nos obrigando a ter determinados comportamentos e a aprender muito do que não era importante para a pessoa rebelde interior.

Quando chegava em casa, minha mãe imediatamente percebia esse estado de espírito e, em vez de conversar sobre o que aconteceu, ela me convidava para dançar. Com muita gratidão por sua reação ao “não” inato para aquilo que eu sentia ser desonesto, não autêntico ou injusto, amo compartilhar o que chamo de “o método dela”.

Ela colocava para tocar o adágio em sol menor de [Albinoni](#), tirava o aspirador de pó do armário, abraçava-me enquanto me convidava para segurar a máquina e ligá-la... Então, ela começava a dançar e me incentivava a me movimentar e a chorar o mais alto possível, colocando toda a tristeza para fora.

Mais tarde, como treinadora profissional, percebi o quanto essas experiências foram vitais para mim, usando o movimento para

oferecer apoio a pessoas quando se sentem capturadas em um estado inerte causado por algum estímulo exterior.

É possível enxergar que, na realidade, com muita frequência começamos a nos movimentar quando estamos felizes ou quando nos apaixonamos por alguém ou por algo.

E o mesmo ocorre quando sentimos dor ou lamento: o corpo se dobra, a respiração muda, evitamos contato visual... Lágrimas escorrem... A voz muda...

Reconhecemos esse dom do corpo em rituais de dança dos chamados povos primitivos, nas contribuições de Rudolf Steiner, nos movimentos sagrados de Gurdjieff, no rodopio dos sufis, nas meditações ativas de Osho, como a Nataraj e a Meditação do Chakra do Coração. Isso tudo está relacionado a uma reconexão com o ritmo do Universo, expresso pela Mãe Terra na qual vivemos, em nossas veias e em nossa respiração. Bem-vindos à Dança da vida, celebrando Um e Todos. ♥

Nataraj



Dance & Presence

Geeta from Kirtan Moves shares a personal experience of Nataraj, based on Osho's Active Meditations and inspired by different Conscious Dance techniques.

Dança & Presença

Geeta, do Kirtan Moves, compartilha uma experiência pessoal com a Nataraj baseada nas meditações ativas do Osho e inspirada em diferentes técnicas de Dança Consciente.

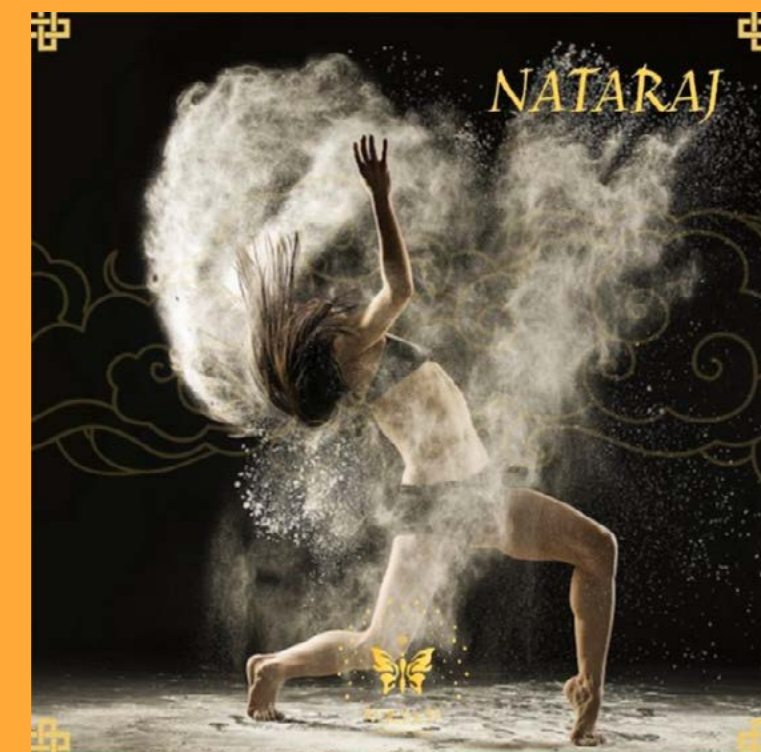


The word Nataraj refers to the cosmic energy in motion, the divine dance. As a practice of active meditation, Nataraj encourages us to move, explore, breathe, feel, express... till the energy of dance is awakened inside and we can let go, ride the wave, enjoying, observing where it takes us in each moment. It is a journey back home to our alive, joyful, clear and peaceful center.

The playlist that is shared [here](#) is an invitation to dive into the energy of dance, enjoying the opportunity to recognize what holds us back and what frees us, till there is no more separation between the one who dances and the pure energy of dance itself.

Click on the link above, turn up the volume of your device, close your eyes, breathe. Feel your body in the moment, allow whatever is inside to come out and move, till you disappear in the dance and find yourself present in each movement, expression and heartbeat. ♥

Instagram: [kirtanmoveson](#)



A palavra Nataraj refere-se à energia cósmica em movimento, à dança divina. Como uma prática de meditação ativa, Nataraj nos incentiva a mover, explorar, respirar, sentir, expressar, até a energia da dança ser despertada dentro de nós a ponto de conseguirmos nos soltar, fluir com a onda, curtindo e observando onde ela nos leva a cada momento. É uma jornada de volta para casa, para nosso centro vivo, alegre, limpo e pacífico.

A playlist compartilhada [aqui](#) é um convite para mergulhar na energia da dança, aproveitando a oportunidade de reconhecer o que nos segura e o que nos liberta, até não ter mais separação entre aquele que dança e a energia pura da própria dança.

Clique no link acima, aumente o volume do seu dispositivo, feche seus olhos, respire. Sinta seu corpo no momento, permita a o que quer que esteja dentro sair e se mover, até você desaparecer na dança e se encontrar presente em cada movimento, expressão e batimento do coração. ♥

Instagram: [kirtanmoveson](#)



WISDOM NUGGETS

Gurdjieff Sacred Dances

Danças Sagradas de *Gurdjieff*

Inspired by his own experiences during visits to Asia and Africa, Gurdjieff developed what became known as the [Gurdjieff Movements](#). We love to share an excerpt of an answer he gave when asked about the movements.

"You ask about the aim of the movements. To each position of the body corresponds a certain inner state and, on the other hand, to each inner state corresponds a certain posture. A man, in his life, has a certain number of habitual postures and he passes from one to another without stopping at those between. Taking new, unaccustomed postures enables you to observe yourself inside differently from the way you usually do in ordinary conditions. This becomes especially clear when on the command 'Stop!' you have to freeze at once. At this command you have to freeze not only externally but also to stop all your inner movements. Muscles that were tense must remain in the same state of tension, and the muscles that were relaxed must remain relaxed. You must make the effort to keep thoughts and feelings as they were, and at the same time to observe yourself."

From the book *Views from the Real World*, chapter *First talk in Berlin*

Inspirado por suas experiências durante suas visitas à Ásia e à África, Gurdjieff desenvolveu o que ficou conhecido como [Movimentos de Gurdjieff](#). É um prazer compartilhar um trecho de uma resposta que ele deu quando lhe perguntaram sobre os movimentos.

"Você pergunta sobre o objetivo dos movimentos. Cada posição do corpo corresponde a certo estado interior e, por outro lado, cada estado interior corresponde a certa postura. Um homem, em sua vida, tem certo número de posturas habituais e passa de uma à outra sem parar nas de transição. Colocar-se em posturas novas e com as quais não está acostumado lhe permite observar-se internamente de uma forma diferente da qual está habituado. Isso fica evidente principalmente quando ao comando 'Pare!' você precisa congelar imediatamente. Nesse comando você precisa não apenas congelar externamente, mas também parar todos os seus movimentos internos. Músculos que estavam tensos precisam continuar no mesmo estado de tensão, e músculos que estavam relaxados precisam permanecer relaxados. Você precisa fazer o esforço de manter pensamentos e sentimentos como estão e ao mesmo tempo observar-se."

Do livro Visões de um Mundo Real, capítulo Primeiro discurso em Berlin



"There was a journalist who had been waiting for a long time to interview Gurdjieff. He wanted to write an article in a big French newspaper. Then, at last, the journalist met Gurdjieff. First, Gurdjieff talked normally, to the people there. Then he turned to one of his disciples and asked her: 'What day is it today?' The disciple said: 'It's Saturday.' Gurdjieff said: 'How is it possible that it's Saturday, it was Friday yesterday! You're totally mad! Yesterday it was Friday, now it's Saturday – where are you?'

That was enough for that journalist. He left and wrote in his article: 'This guy is mad!'. But Gurdjieff had done it on purpose. A man like Gurdjieff is not interested in any journalists. And people still don't know what to make out of Gurdjieff – was he a great Master or was he a total madman? You have to become in tune, then he can transform you. Who cares if it is Friday or Saturday? They are just names. There is no Friday or Saturday; there is just now.

An enlightened man can play with anything. But he will shock people who are still identified with how things are."

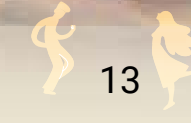
Vasant Swaha
Excerpt from Satsang
01.12.2013

"Houve um jornalista que esperara bastante tempo para entrevistar Gurdjieff. Ele queria escrever um artigo para um grande jornal francês. Finalmente o jornalista encontrou Gurdjieff. Primeiro, Gurdjieff conversou normalmente com as pessoas ali. Então ele se virou para uma de suas discípulas e perguntou: 'Que dia é hoje?' A discípula disse: 'É sábado.' Gurdjieff disse: 'Como é possível ser sábado? Ontem foi sexta-feira! Você está completamente louca! Ontem foi sexta, agora é sábado. Onde você está?'

Isso foi suficiente para o jornalista. Ele foi embora e escreveu em seu artigo: 'Esse cara é louco!'. Mas Gurdjieff fizera aquilo de propósito. Um homem como Gurdjieff não tem interesse em jornalista algum. E as pessoas ainda não conseguem decifrar Gurdjieff – ele era um grande Mestre ou era completamente louco? Você precisa entrar em sintonia, então ele poderá transformá-lo. Não importa se é sexta ou sábado. Esses são apenas nomes. Não existe sexta ou sábado, só existe agora.

Um homem iluminado consegue brincar com tudo. Mas ele irá chocar as pessoas que ainda se identificam com o modo de ser das coisas."

Vasant Swaha
Trecho do Satsang
01.12.2013





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.

I sometimes forget
that I was created for Joy.

My mind is too busy.
My Heart is too heavy
for me to remember
that I have been
called to dance
the Sacred dance of life.

I was created to smile
To Love
To be lifted up
And to lift others up.

O' Sacred One
Untangle my feet
from all that ensnares.
Free my soul.
That we might
Dance
and that our dancing
might be contagious.

Hafiz



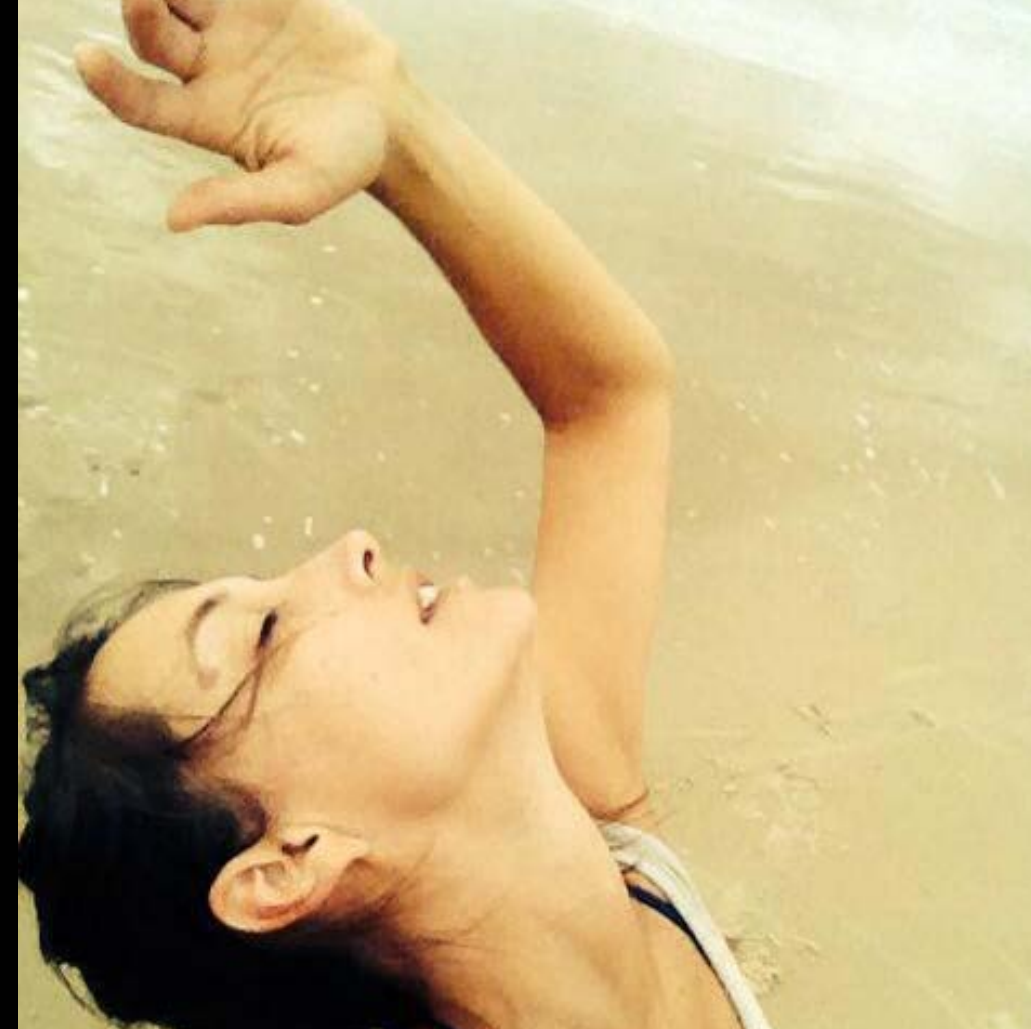
*Às vezes me esqueço
que fui criado para a Alegria.*

*Minha mente é muito ocupada.
Meu coração, muito pesado
para eu me lembrar
que fui
chamado a dançar
a dança Sagrada da vida.*

*Fui criado para sorrir
para amar
para ser elevado
e para elevar os outros.*

*Ó Ser Sagrado
desvencilha meus pés
de tudo o que captura.
Liberte minha alma.
Que possamos
dançar
e que nossa dança
seja contagiosa.*

Hafiz



"Many times in the retreats during the silence — when I am in an empty relaxed space, peaceful, and listening to the body — different dance-inspirations are born, they just come by themselves from the inside."

Ambika

"Muitas vezes nos retiros, durante o silêncio, quando estou em um espaço vazio, relaxado, pacífico e ouvindo o corpo, inspirações de dança diferentes nascem, e elas vêm por si mesmas, de dentro de mim." Ambika





Permaculture

Care for the Earth,
Care for the people,
and Fair Share

Last Spring, Dharma Mountain welcomed Jan Bang again to give his 2-week Permaculture course. Permaculture is a way of designing sustainable and ethical systems of living using nature's principles as a model. Dharma Mountain invited Nandana to participate in this group and share her experience.

Permacultura

Cuidado com a Terra,
Cuidado com as Pessoas
e Partilha Justa



Na primavera passada, a Dharma Mountain recebeu novamente Jan Bang, que veio dar seu curso de Permacultura com duração de duas semanas. Permacultura é um modo de planejar sistemas de vida sustentáveis e éticos, utilizando os princípios da natureza como modelo. A Dharma Mountain convidou a Nandana para participar desse grupo e compartilhar sua experiência.



By / Por Nandana



The natural world has been of interest to me since childhood. Memories of playing outside, building dens, damming streams, foraging crab apples and blackberries, and bird watching are reignited. When invited to join the Permaculture course, I jumped at the chance to immerse myself deeper into nature.

So, what is Permaculture?

For me, it is raising consciousness and awareness, especially around nature, creating a dialogue and blending this into the actions we take to create our world. Permaculture ethics are about taking care of the planet, taking care of the people, and sharing natural resources with each other and with all living beings.

The days of the course were rooted with a "weather report", checking in with how each participant was feeling, then standing in a circle, we had a tuning in — to ourselves, to each other — and the forthcoming session.

O mundo natural me interessa desde a infância. Memórias de brincar a céu aberto, construir cavernas, represar riachos, colher maçãs e amoras silvestres e observar os pássaros são reacesas. Quando fui convidada a participar do curso de Permacultura, mergulhei nessa oportunidade de imergir mais profundamente na natureza.

Então, o que é Permacultura?

Para mim, é trazer consciência e atenção, principalmente em relação à natureza, criando diálogo e unindo isso nas ações que tomamos para criar nosso mundo.

A ética da Permacultura tem a ver com cuidar do planeta, cuidar das pessoas, e compartilhar recursos naturais uns com os outros, e com todos os seres vivos.

Os dias do curso eram fundamentados em um "boletim do tempo", verificando como cada participante estava se



Each session closed with a tuning out, with gratitude for what the session had revealed and the ceremonious extinguishing of a candle, in the center of the circle.

As we journeyed through the course content under the expert guidance of Jan together with two new tutors, Jen and Claudia, we learned Permaculture tools, like mind mapping, zoning, the twelve Permaculture principles, maps, analysis of strengths and weaknesses, helping us to dive deeper and discover solutions to our questions.

One technique we learned was tuning in to the space we were working. What is it saying? Is anything calling our attention? Are we moving gently or imposing? Is there a dance happening?

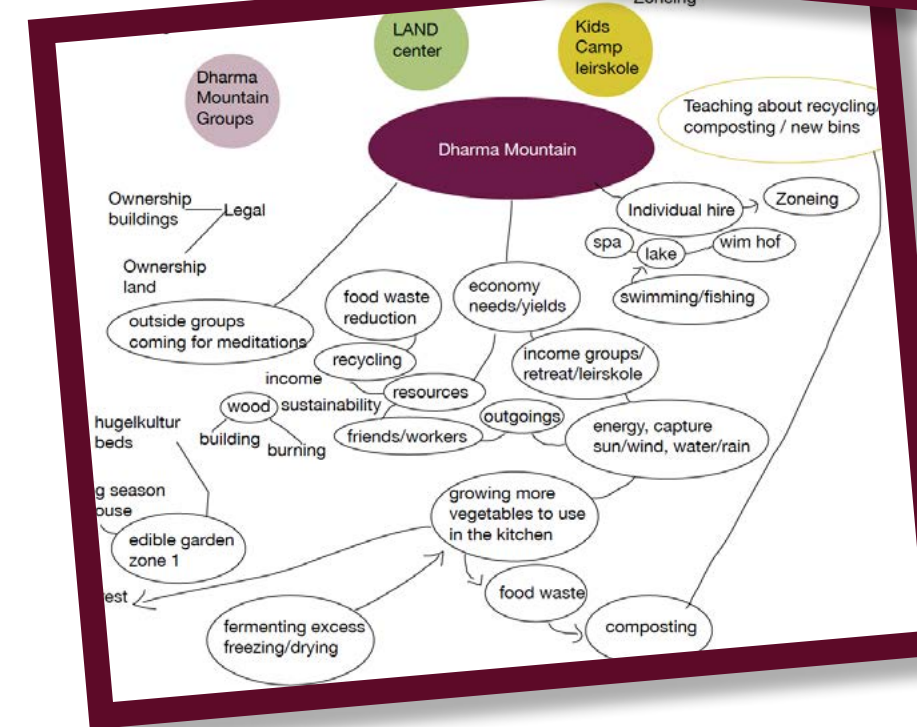
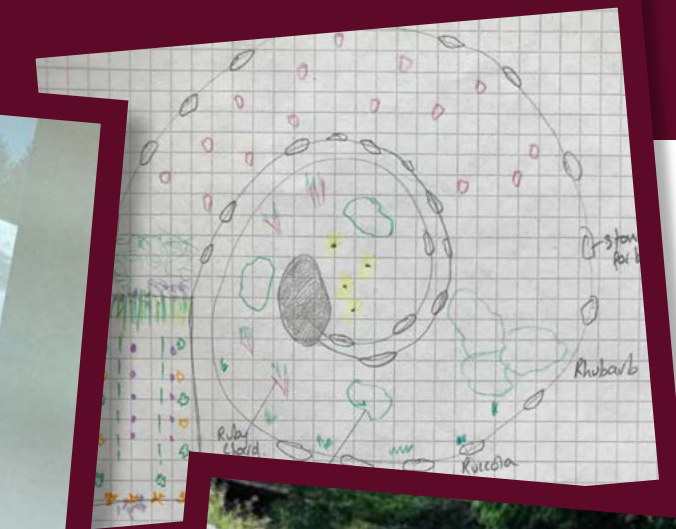
In the evenings we had the opportunity to watch documentary movies. Inspiring stories of triumphs and failures in an attempt to live a more sustainable, harmonious way.

The course was completed by presenting our projects. While presenting the project for Dharma Mountain I felt my heart expanding with so much love and gratitude that I could not hold back my tears. The project for Dharma Mountain includes ideas for applying the permaculture principles here and enabling LAND center certification. During the course we worked on the hugelkultur spiral bed and now we can make a start on the food forest and the yin-yang

sentindo, e então, em pé em uma roda, nós nos sintonizávamos – cada um consigo mesmo e com os outros – e a sessão seguia. Cada sessão terminava com um desligamento, com gratidão pelo que a sessão havia revelado e o apagar cerimonial de uma vela, no centro do círculo.

À medida que fazíamos nossa jornada pelo conteúdo do curso sob a orientação especializada do Jan com dois novos tutores, Jen e Claudia, aprendíamos ferramentas da Permacultura, como mapeamento mental, zoneamento, os doze princípios da Permacultura, mapas e análises de pontos fortes e pontos fracos, ajudando-nos a mergulhar mais profundamente e a descobrir soluções para nossos questionamentos.

Uma técnica que aprendemos foi a de entrar em sintonia com o espaço em que estávamos trabalhando. O que ele está dizendo? Alguma coisa está chamando nossa atenção? Estamos nos movendo gentilmente ou estamos nos impondo? Existe uma dança acontecendo? Diariamente, à noite, tivemos oportunidade de assistir a alguns documentários. Histórias inspiradoras de triunfos e fracassos na tentativa de viver de forma mais sustentável e harmoniosa. O curso foi concluído com a apresentação do projeto de cada um. Enquanto apresentávamos o projeto para a Dharma Mountain, senti meu coração se expandindo com tanto amor e gratidão



hugelkultur bed and develop the recycling system in the cabins. The entire project will be available to see at Dharma Mountain to anyone interested.

Permaculture brings us closer to nature. Nature is a symphony, a finely tuned, continuous, harmonious movement through time. If we allow ourselves to listen, feel and dance along with it, we too can embody the symphony. ♥

que não pude conter minhas lágrimas. O projeto para a Dharma Mountain inclui ideias para aplicar os princípios da Permacultura aqui e possibilitar a certificação "LAND center." Durante o curso, trabalhamos no canteiro espiral "hugelkultur"; agora podemos iniciar a floresta de alimentos e o canteiro "yin-yang hugelkultur" e desenvolver o sistema de reciclagem para as cabanas. O projeto inteiro estará disponível na Dharma Mountain para que qualquer pessoa interessada o veja.

Permacultura nos aproxima da natureza. A natureza é uma sinfonia, um movimento bem sintonizado, contínuo, harmonioso através do tempo. Se nos permitirmos ouvir, sentir e dançar com ela, nós também podemos incorporar a sinfonia. ♥

What's Up at Dharma Mountain:



December 29 - January 1
[Into the New](#)
Unni Heim



January 12 - 16
[Yoga and Mindfulness](#)
Jonathan Weber



January 20 - 30
[Inner Joy – Silent retreat](#)
Dharma Mountain Group



February 3 - 6
[Levende – The courage to be vulnerable](#)
Dharma Mountain Group



February 12 - 16
[Buddha Bootcamp](#)
Eirik Balavoine and Christian Scheel



February 18 - 20
[Gave – Time for yourself](#)
Dharma Mountain Group



February 23 - 27
[INNSIKT – Know yourself](#)
Dharma Mountain Group



March 10 - 13
[Permaculture Design Course](#)
Jan Bang and Jen McConachie

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



Clearing the path for the Beloved, Dharma Mountain.

Photo by Sujan



Group Presence

A journey back home

Grupo Presença

Uma jornada de volta para casa

By / Por Sana

Pousada Mevlana Garden has become more and more referred to as a meditation center, both for the local community and for tourists who come visit the beach in Barra de Ibiraquera, SC. Time has matured our old and original dream of offering the general public a meditation and self-knowledge retreat organized by Mevlana Garden, sharing a little of what we have lived with such intensity during all these years while organizing and participating in retreats with our Beloved Master Vasant Swaha. Thus the first group offered by Mevlana was conceived: Presence — A Journey Back Home.

Facilitators involved in organizing retreat programs in Brazil — Chitta, Dhipani, Ram, Sana, and Siyana — put together a plan for a weekend focused on slowing down and tuning in with the present moment, practicing presence in a simple, light, and deep way. We were very happy with the participation of 24 people who came from different parts of Brazil, making a heterogeneous group. During these two

Há alguns anos, a Pousada Mevlana Garden está cada vez mais se tornando espaço de referência como centro de meditação, tanto para a comunidade local quanto para turistas que visitam a Praia da Barra de Ibiraquera, SC. O tempo foi maturando nosso sonho antigo e originário de oferecer ao público em geral um retiro de meditação e autoconhecimento organizado pelo próprio Mevlana, compartilhando um pouco daquilo que vivemos tão intensamente durante todos esses anos, organizando e participando dos retiros do nosso Amado Mestre Vasant Swaha. Assim nasceu a proposta do primeiro grupo oferecido pelo Mevlana: Presença — Uma jornada de volta para casa.

Os facilitadores envolvidos na organização do programa dos retiros no Brasil — Chitta, Dhipani, Ram, Sana e Siyana — construíram a proposta de um fim de semana para desacelerar e sintonizar com o momento presente, praticando o estado de presença de forma simples, leve e profunda. Ficamos muito felizes com a participação de 24

days, we played, laughed, cried, danced until we sweated, took deep breaths, opened up our senses and our hearts, sat in silence, and connected with our inner being and with nature surrounding us. Despite the short time available, it was very touching to feel everyone's surrender and confidence. Some participants shared that the group was like a watershed in their lives, a redemption and a new start and that they felt love and care in all the details. There was a feeling of much gratitude and a sense that every heart longs for this deeper encounter with its own essence.

The process of preparation and advertising the group was very harmonious in a partnership with the pousada, showing that Mevlana Garden is more than ready to follow the path of offering self-knowledge groups, sharing the most precious thing we experience with our Master: the celebration of life and of the miracle of simply Being. Our Beloved Master was always present in every detail — in each one of us, in the preparation and handling of the group, in all the care provided by the pousada, in the delicious meals prepared by Zen Bistrô, and in the beautiful space of silence and reconnection lived in the Temple of the White Lotus. The participants, even if not aware of it, could feel the energy of love and presence, the blessing for living at our Beloved's feet. ♥

peças, que vieram de várias partes do Brasil, formando um grupo heterogêneo. Nesses dois dias, brincamos, rimos, choramos, dançamos até suar, respiramos profundamente, abrimos os sentidos e o coração, sentamos em silêncio e nos conectamos com nosso ser interior e com a natureza ao redor. Apesar do curto tempo, foi muito tocante sentir a entrega e a confiança de todos. Alguns participantes relataram que o grupo foi como um divisor de águas, um resgate e recomeço, e que sentiram a amorosidade e o cuidado presente em todos os detalhes. O sentimento presente foi de muita gratidão e uma sensação de que todo coração anseia por esse encontro mais profundo com a própria essência.

O processo de preparação e de divulgação do grupo aconteceu de forma muito harmoniosa em parceria com a pousada, mostrando que o Mevlana Garden está mais do que pronto para seguir esse caminho de oferecer grupos de autoconhecimento, compartilhando aquilo que de mais precioso experimentamos junto ao Mestre — a celebração da vida e o milagre de simplesmente Ser. Nosso Amado Mestre esteve presente em todos os detalhes — através de cada um de nós, na preparação e condução do grupo, em todos os cuidados na pousada, nas deliciosas refeições preparadas pelo Zen Bistrô e no lindo espaço de silêncio e reconexão vivenciado no Templo do Lótus Branco. Os participantes, mesmo sem saberem, puderam sentir essa energia de amor e de presença, a bênção por vivermos aos pés do nosso Amado. ♥



A “Warm” Winter in *Brazil* Um “Caloroso” Inverno no *Brasil*

By / Por Chiti

This year the winter was different in Ibiraquera: a warm feeling of community brought the sangha together for some beautiful projects. Check them out!

Volleyball Meditation

Samarpan gave life to the initiative from his love for volleyball and the will to invite the youngsters from the sangha to socialize and live a healthier life outdoors. Soon Samir and Nadeem joined and together they reformed part of the area where the Ingá Skate Park will be realized, creating a space for a beach volleyball court. The news spread quickly and now the team has more than 50 members – from the sangha and from the local community – some of them coming regularly for the matches. The practice happens every day in the afternoon and goes on until sunset. Everybody is welcome to come and play, or simply hang out and be together enjoying the beautiful nature of Ibiraquera.

“Thank you all for joining. Without you, I wouldn’t be able to practice the sport I love the most!” Samarpan

Este ano, o inverno foi diferente em Ibiraquera: um caloroso sentimento de comunidade uniu a sangha para alguns projetos lindos. Confira!

Meditação do Vôlei

Samarpan deu vida à iniciativa a partir do seu amor por vôlei e da vontade de convidar os jovens da sangha a se socializarem e a viverem uma vida mais saudável ao ar livre. Logo Samir e Nadeem se juntaram e juntos reformaram parte da área onde o Ingá Skate Park será construído, criando espaço para uma quadra de vôlei de praia. A notícia se espalhou rápido e agora o time tem mais de 50 membros – da sangha e da comunidade local – e alguns deles vão regularmente às partidas. A prática acontece todos os dias à tarde e segue até o pôr do sol. Todos estão convidados para vir e jogar ou simplesmente estar junto, curtindo a linda natureza de Ibiraquera.

“Obrigado, todos, por virem. Sem vocês, eu não poderia praticar o esporte que mais gosto!” Samarpan



Ingá Skate Park

The initial idea of this project came from some sangha friends who missed a proper place to practice skateboarding. Through Mukti, an association created by sangha members that supports local initiatives, they connected with the Ibiraquera community association and the local government. Thanks to this collaboration, the project will be realized in a beautiful area between the lagoon and the sea. The plan goes beyond just a skate park. With the intention to provide a gathering place for the community, other areas are created, such as basketball field and a walking path. Moreover, the area is going through a process of environmental regeneration. A landscape plan will preserve the natural environment and local wildlife by reintroducing native plant species. The whole project is being carried out only by volunteers participating in DIY jobs.

Beyond any project or season, it’s beautiful to live in Ibiraquera – especially when Swaha arrives to bless our paradise and our hearts.

Jai Swaha! ♥

Donations are welcome!
Join the [crowdfunding campaign](#) until 19th Dec 2021.

Doações são bem-vindas!
Participe do [financiamento coletivo](#) até 19 Dez 2021.



Ingá Skate Park

A ideia inicial desse projeto veio de alguns amigos da sangha, que sentiam falta de um local adequado para praticar o skate. Através da Mukti, uma associação criada por membros da sangha, que dá apoio a iniciativas locais, eles se conectaram com a associação de moradores de Ibiraquera e com o governo local. Graças a essa colaboração, o projeto será realizado em uma área linda entre a lagoa e o mar.

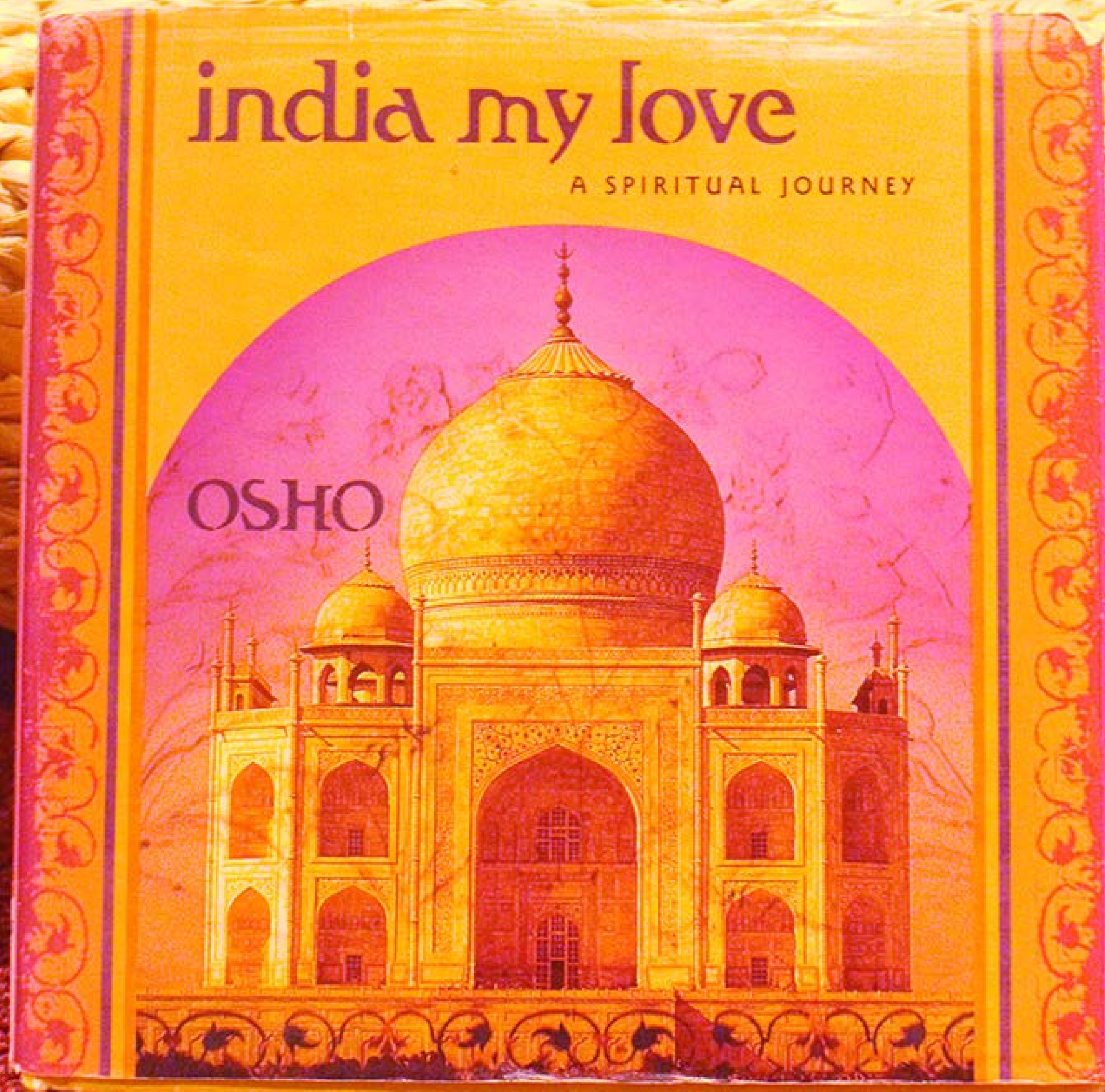
O plano vai além de somente uma pista de skate. Com a intenção de criar um local de encontro para a comunidade, outras áreas serão criadas, tais como uma quadra de basquete e uma trilha para caminhada.

Além disso, a área está passando por um processo de revitalização ambiental. Um plano de paisagismo preservará o ambiente natural e a fauna local por meio da reintrodução de espécies de plantas nativas. O projeto todo está sendo realizado somente por voluntários que participam de tarefas do tipo “faça você mesmo”.

Além de qualquer projeto ou estação, é lindo morar em Ibiraquera, principalmente quando Swaha chega para abençoar nosso paraíso e nosso coração.

Jai Swaha! ♥





DHARMA MOUNTAIN LIBRARY

Books we Love

Osho guides us in a spiritual journey through India in a fascinating book that we can flip through and read randomly. It will surprise us with inspiring stories about beggars and kings, mystics and fools, lovers and warriors... and by profound insights about God.

In the East, God is not a person – God is the very stuff the universe is made of. God is not a creator – God is creativity. And the creator and the creation are just two aspects of the same creative energy.

God is more like a dancer. I am one of His movements; you are also one of His movements – you may recognize it, you may not recognize it. The only difference in the world is that a few people recognize that they are Gods and a few people don't recognize that they are Gods. The difference is not of your being, it is only of recognition. ⁶³

From: Osho, *India My Love – A Spiritual Journey*, Dharma Mountain library code 60





Sufi and Houdini meet another friend *Sufi e Houdini encontram uma outra amiga*

The magazine cat Sufi shares a nice story with Houdini, the temple cat, about the chance that all creatures have – to be free and happy!

O gato da revista, Sufi, compartilha com Houdini, o gato do templo, uma história legal sobre a oportunidade que todas as criaturas têm de serem livres e felizes!

By / Por Asmita

Sufi: I have to tell you a story that Swaha mentioned during an [online Satsang](#). It's about Lakshmi, the cow.

Houdini: Nice, but why are you telling me?

Sufi: Because I remembered when you kept going back to Mevlana Garden even if you were not allowed. Eventually, they had to accept that your home was close to Swaha. Anyway, listen and you will see!

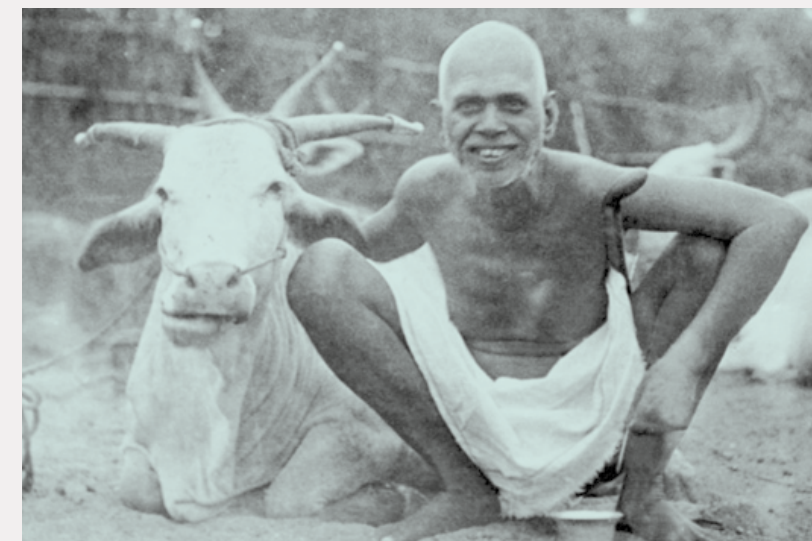
One day a devotee came to Ramana Maharshi with a cow and a calf as a gift. Unluckily there was no space for them at the ashram, and they had to go back to town. The calf, however, remembered the way to the ashram and would come to Ramana each morning all by itself, spend the day with him and return to town in the evening. Many years passed in this way. The calf grew into a cow and was named "Lakshmi". Ramana recognized her as a devotee who had taken the form of a cow to be with him. He was very fond of her – like Swaha said,

Sufi: Preciso lhe contar uma história que Swaha contou durante um [Satsang online](#). É sobre Lakshmi, a vaca.

Houdini: Legal, mas por que você vai me contar?

Sufi: Porque eu me lembrei de quando você voltava para o Mevlana Garden mesmo sem ser permitido. No fim, precisaram aceitar que seu lar era perto de Swaha. De qualquer forma, escute e entenderá!

Um dia, uma pessoa devota foi até Ramana Maharshi para lhe presentear com uma vaca e um bezerro. Infelizmente, não havia lugar para eles no ashram e precisaram retornar à cidade. No entanto, o bezerro lembrava-se do caminho para o ashram e, toda manhã, ia sozinho até Ramana passar o dia com ele e voltava para a cidade à noite. Muitos anos se passaram dessa maneira. O bezerro cresceu e se tornou uma vaca que recebeu o nome "Lakshmi". Ramana a reconheceu como devota que assumiu a forma de vaca para estar com ele. Ele gostava muito dela.



"He loved Lakshmi, the cow" – and gave her all kinds of delicacies to eat.

Once Lakshmi came to Ramana while he was reading the newspapers and started licking them. He told her to wait a little, but she wouldn't stop licking until he put his paper aside, put his hands behind Lakshmi's horns and his head against hers. They stayed like this for quite a long time. Tears were flowing in streams down her broad cheeks, her breathing had stopped, and her eyes were fixed on Ramana.

Many years later, Lakshmi fell ill. Ramana went to her, laid one hand on her head, the other one on her heart, and stroked her. Then he laid his cheek on her face and... she got enlightened shortly before dying.

Houdini: It's a lovely story... But why are you telling me?

Sufi: Because you always go to the temple when Swaha gives Satsang and you sit there with him, even when he doesn't share his cheese buns with you. Maybe you too, like Lakshmi the cow, are a higher soul in an animal body...

Houdini: Who knows? I'll meditate on that! ♥

Illustrations / Ilustrações: Kalan
Photo from / Foto de davidgodman.org

Como Swaha disse, "ele amava Lakshmi, a vaca", e a alimentava com todo tipo de iguaria.

Certa vez, Lakshmi foi até Ramana quando ele lia o jornal e começou a lambê-lo. Ele pediu que ela esperasse um pouco, mas ela não parou de lambê-lo enquanto ele não colocou o jornal de lado, as mãos atrás dos chifres dela e a cabeça encostada na dela. Eles ficaram assim por bastante tempo. Lágrimas escorreram por sua face larga, sua respiração parou e seus olhos ficaram fixos em Ramana.

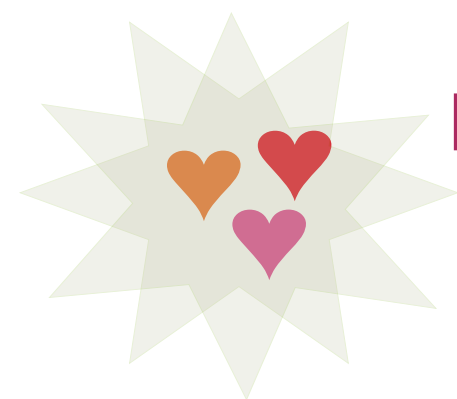
Muitos anos depois, Lakshmi adoeceu. Ramana foi até ela, colocou uma das mãos sobre a cabeça dela e a outra no coração dela e a acariciou. Então, encostou a bochecha na face da vaca e... Ela se iluminou pouco antes de morrer.

Houdini: É uma história linda... Mas por que está me contando?

Sufi: Porque você sempre vai ao templo quando Swaha oferece Satsang, e senta lá com ele, até mesmo quando ele não compartilha o pão de queijo com você. Talvez você também, assim como Lakshmi, a vaca, seja uma alma superior em um corpo de animal.

Houdini: Quem sabe? Vou meditar sobre isso! ♥





Heart-Warming News *Notícias para Aquecer o Coração*



video [Natureza Essencial](#)



website [Embodied Being](#)



mail [Sangha Fun](#)



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](#), [Embodied Being](#) and Sangha Fun.

This time, Chanda tells us about **Amarzen da Sangha**, a virtual business space based in Barra de Ibiraguera, where creative sangha friends can share their self-made creations with the community around.

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 pôde ler sobre amigos que cocriaram um novo projeto, como [Natureza Essencial](#), [Embodied Being](#) e Sangha Fun.

*Desta vez, Chanda nos conta sobre o **Amarzen da Sangha**, um espaço virtual de trabalho localizado na Barra de Ibiraguera, onde amigas e amigos criativos da sangha podem compartilhar suas autocriações com a comunidade ao redor.*



Some of the members of Amarzen: Kosha, Chanda and Talibah
 Alguns dos membros do Amarzen: Kosha, Chanda e Talibah



Amarzen Loving the Zen Way

Amarzen Amando o modo Zen

What is the idea behind this project?

The first vital point when we started was to create a space from where it is possible to sell products made by cooks, artists, artisans from the sangha under a single brand or business. We also wanted to create a format of business that could adapt to our life as sannyasins — by offering a flexible work opportunity — and still guarantee a continuity in product stock and sales.

The next important point was the pull to create a relationship between the sangha and the community around, exchanging ideas and experiences.

With this in our heart, three of us created Amarzen da Sangha.

How did the project develop?

It has been a process of constant exploration and evolution. It took time and experience to understand how it could work. There were even times when the project almost died. With time it became clear that flexibility is critical because

Qual é a ideia por trás desse projeto?

O primeiro ponto vital quando começamos era criar um espaço a partir do qual fosse possível vender produtos feitos por cozinheiros, artistas, artesãos da sangha, sendo todos da mesma marca ou empresa. Nós também queríamos criar uma forma de negócio que pudesse se adaptar à nossa vida como sannyasins, oferecer uma oportunidade de trabalho flexível e, ainda assim, garantir uma continuidade no estoque de produtos e nas vendas. O segundo ponto importante foi o impulso para criar um relacionamento entre a sangha e a comunidade local, trocando ideias e experiências. Com isso no coração, três de nós criamos o Amarzen da Sangha.

Como o projeto se desenvolveu?

Tem sido um processo de constante exploração e evolução. Demandou tempo e experiência para entender como poderia funcionar. Até mesmo houve momentos em que o projeto quase morreu. Com o tempo ficou evidente que flexibilidade é importante,

the way we work changes a lot from high to low season — there is a constant flow of people coming in and out with their products.

After the first year I went into a personal process about work. I got to a point where my biggest question was: How can I support my life as a sannyasin and integrate my desire for simplicity and relaxation in work?

I was a bit lost in that, so I decided to ask for help to the Sangha Fun team. Our meetings started a process of inner questioning — for me it became a sort of business therapy!

More questions were coming up: What is a business for me? What is the goal? Do I want a lot of money? Do I want to be successful? How to have a successful business and a simple life?

I was facing a kind of paradox. On one hand everything was slowing down within me in relation to work and at the same time I was asking for help to create a successful business.

Another question came: What is a successful business, now, in my life?

Do you have an answer now?

If I look at how much I have learned and grown in these two years, of course it's a big success!

For me personally it has been a great learning tool on the practical level: it gave me a whole range of learning experiences — from how to manage an Instagram page, make the accounts or present the products in a beautiful way, to the legal requirements to have a market, for example.

Of course, there has also been a lot of

porque a forma de trabalhar muda bastante da alta para a baixa temporada – existe um fluxo constante de pessoas entrando e saindo com seus produtos.

Depois do primeiro ano, passei por um processo pessoal relacionado a trabalho. Cheguei a um ponto onde a maior pergunta que eu tinha era: como posso sustentar minha vida como sannyasin e integrar no trabalho meu desejo por simplicidade e relaxamento?

Estava um pouco perdida nisso, então decidi pedir ajuda para o time do Sangha Fun.

Nossos encontros deram início a um processo de questionamento interno, e para mim aquilo se tornou um tipo de terapia de negócios! Mais perguntas estavam vindo: o que é um negócio para mim? Qual é o objetivo? Quero muito dinheiro? Quero ser bem-sucedida? Como ter um negócio de sucesso e uma vida simples?

Eu estava encarando um tipo de paradoxo. Por um lado tudo estava desacelerando dentro de mim em relação a trabalho, e por outro, eu estava pedindo ajuda para criar um negócio de sucesso. Outra pergunta veio: o que é um negócio de sucesso, agora, na minha vida?

Você tem uma resposta agora?

Se eu olhar para o quanto aprendi e cresci nesses dois anos, claro que é um grande sucesso! Para mim, pessoalmente, tem sido uma ótima ferramenta de aprendizado no nível prático, porque me deu um leque de experiências de aprendizagem completa: como administrar uma página no Instagram, como fazer a contabilidade, formas bonitas de apresentar os produtos e até requisitos legais para ter um comércio, por exemplo.

Claro, houve muito aprendizado interior



Jams, cookies and beeswax wraps for food.
Geleias, biscoitos e panos de cera reutilizável para alimentos.



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

inner learning too, especially in the way we relate, and we do things. At the moment the focus is on being relaxed when working, not aiming at what is commonly understood by success, like making a lot of money by selling a lot. In this, there is harmony with the friends joining the project. The way we exchange is also relaxed: many friends love the project, and they contribute as volunteers, helping to run Instagram, taking pictures, supporting the administration. And in exchange they may receive a home-made bread or cake.

Looking back, I can see a big evolution since the beginning: now friends are joining attracted by the openness and flexibility of the project. Now it's happening the way it was always meant to be: we gather our energies, our small creative productions, and we offer them under one brand that represents our way of living – Love, Zen and Sangha... Amarzen da Sangha! ♥

também, principalmente, na forma como nos relacionamos e fazemos as coisas. No momento, o foco está em relaxar enquanto trabalho, sem mirar no que é comumente entendido como sucesso, por exemplo, ganhar muito dinheiro vendendo muito. Assim, existe harmonia entre as amigas se juntando ao projeto. A troca entre nós também é relaxada: muitas amigas amam o projeto e contribuem como voluntárias, ajudando a gerenciar o Instagram, tirando fotos, apoiando a administração... Em retorno, às vezes recebem um pão ou um bolo caseiro.

Olhando para trás, consigo enxergar uma grande evolução desde o começo. Agora, amigas estão se juntando, atraídas pela abertura e pela flexibilidade do projeto. Está acontecendo da forma como sempre deveria ter sido: unimos nossas energias, nossas pequenas produções criativas e as oferecemos com uma marca que representa nossa forma de viver – Amor, Zen e a Sangha... Amarzen da Sangha! ♥

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.



Shambo

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

For me it was a nice community with nice friends, I didn't understand the meditation part. I went to Satsang — which was cool — but I didn't really make sense of it until I was 13, when I went to my first retreat. Then slowly the understanding came: "Wow! This is something bigger, there is a reason why these people are gathering here". And to grow up in the sangha was super nice, I'm grateful for that.

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

Swaha is everything for me: friend, brother, father, Master — on top of being a great human being. He's my best friend, and also my teacher: he gives me the support that I need without being strict about one way, he shows me all the possibilities. He is just love.

I didn't understand the Enlightened part when I was younger. There was just this cool dude I was grateful for having as my father. For a long time, I saw him only as a father. But then I realized that, in a way,



36

Um Convite

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

Como foi a sua experiência de crescer ao redor de Swaha e na sangha?

Para mim era uma comunidade legal com amigos legais, não entendia a parte da meditação. Eu ia para os Satsangs, o que era legal, mas não entendia aquilo realmente, até meus 13 anos, quando fui para meu primeiro retiro. Então, devagar o entendimento veio: "Uau! Isso é algo maior, existe uma razão pela qual essas pessoas se reúnem aqui". E crescer na sangha foi muito legal, sou grato por isso.

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

Swaha é tudo para mim: amigo, irmão, pai, Mestre, além de ser um ser humano incrível. É meu melhor amigo e também meu professor, ele me dá o apoio de que preciso sem ser rígido em relação a um caminho e me mostra todas as possibilidades. Ele é só amor. Eu não entendia a parte da iluminação quando eu era mais novo. Tinha só esse cara bacana que eu era grato por ter como pai. Por muito tempo eu o vi somente como pai. Mas então eu me dei conta de que esse é, de certa forma, apenas um "papel"

this is only one "role" out of many. I've been kind of slow, you know? This year I fully realized that I'm also his disciple: I feel this Master-disciple connection, and I'm surrendering to him and to existence.

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

For me it's about finding a balance. I feel that when I get back to society, I put a jacket on but I still want to be in touch with my center. I feel it is so easy to get affected by everything around so you have to be really centered to know that this is what you really want and take care of it. In the past I've been super lost; I used my birth name Daniel because it was a way to fit in, I wanted to be like everybody else and be "cool". Using my sannyas name Shambo is a strong reminder.

Lately I felt a conflict around what I should do: choose a career, have different experiences... Having the sangha around is a reminder for me not to get lost in old bad habits, but unfortunately, I'm living in Tromsø, far away from Hedalen. I just feel grateful for having an "eye-opener" time when I go to the retreat. The more I participate, the easier it is to dive deeper in myself. At last, I understood that we are all on the same path, after the same — being more pure and real, finding ourselves. It's so rare to have a community like this, where everyone is longing to be natural. ♥



entre vários. Tenho sido um pouco lento, sabe? Este ano entendi completamente que sou também discípulo dele: sinto essa conexão Mestre-discípulo e estou me rendendo a ele e à existência.

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

Para mim tem a ver com encontrar um equilíbrio. Sinto que quando volto para a sociedade, visto uma jaqueta, mas ainda quero estar em contato com meu centro. Sinto que é tão fácil ser afetado por tudo ao redor, então precisamos ser muito centrados para saber que isso é o que realmente queremos e cuidar disso. No passado, fiquei superperdido; usava meu nome de nascença, Daniel, porque era uma forma de me encaixar. Queria ser como todo mundo e ser "bacana". Usar meu nome de sannyas, Shambo, é um lembrete forte.

Recentemente, senti um conflito em relação ao que devo fazer: escolher uma carreira, ter experiências diferentes... Ter a sangha por perto é um lembrete para não me perder em hábitos antigos, mas infelizmente moro em Tromsø, longe de Hedalen. Só me sinto grato por ter um "momento que me abre os olhos" quando vou para o retiro. Quanto mais participo, mais fácil é mergulhar fundo em mim mesmo. Finalmente, entendi que estamos todos no mesmo caminho, em busca da mesma coisa: ser mais puro e real, encontrar a nós mesmos.

É tão raro ter uma comunidade assim, onde todos anseiam por ser naturais. ♥



37

Self-Inquiry Autoinvestigação

What does “Life is a Dance” mean to you?

O que significa para você “A Vida é uma Dança”?



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: What does “Life is a Dance” mean to you? Letting the answers arise spontaneously.

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. Convidamos você a continuar, por conta própria, com esta linda ferramenta e encontrar várias respostas diferentes para esta pergunta: O que significa para você “A Vida é uma Dança”? Deixe que as respostas surjam espontaneamente.



Some friends already preceded you and deepened their awareness about this question:

Alguns amigos já precederam você e aprofundaram a consciência sobre essa pergunta:

“For me, it means that there is moving without purpose. It is spontaneous, not fixed but flowing and free of expectations.”

“Com o Amado no coração... A vida é uma dança Divina!!!”

“Estar na presença de Swaha.”

“Life is a dance. Through sadness and happiness. Through helplessness and ecstasy. Through aloneness and contentment. Just keep dancing, keep flowing, step back and enjoy the dance.”



EXPRESSIONS OF *Devotion*

A fish cannot drown in water,
A bird does not fall in air.
In the fire of creation,
God doesn't vanish:
The fire brightens.
Each creature God made
must live in its own true nature;
How could I resist my nature,
That lives for oneness with God?

Mechthild of Magdeburg
translation by Jane Hirshfield

EXPRESSÕES DE *Devoção*

É impossível um peixe afogar-se na água,
um pássaro não cai no ar.
No fogo da criação,
Deus não desaparece:
o fogo ilumina.
Cada criatura de Deus
deve viver sua verdadeira natureza;
como eu poderia resistir à minha natureza,
que está viva na unidade com Deus?

Matilde de Magdeburgo
tradução por Madhav



Born into a wealthy family of nobles around 1207, Mechthild of Magdeburg left her family, became a Beguine, living her devotion without joining a religious order. She wrote several books where she shared with passion and intensity about the divine revelations she had experienced. *The flowing Light of the Godhead* is today seen as the most important work for German mysticism. But during her life, her work was seen as a stumbling block, a stone of offense. Not only was she a woman criticizing the church dignitaries, but she also referred to divine authorization for her spiritual insights and shared them in the language of the poor instead of Latin, the official language of the church. ♥

Nascida por volta de 1207, em uma família rica de nobres, Matilde de Magdeburgo deixou sua família e se tornou uma beguina, vivendo sua devoção sem aderir a uma ordem religiosa. Escreveu vários livros nos quais compartilhou com paixão e intensidade as revelações divinas que vivenciou. Revelações ou a luz fluente da divindade é hoje considerada a obra mais importante para o misticismo alemão. Mas durante a vida seu trabalho foi visto como um obstáculo, uma ofensa. Ela não só era uma mulher que criticava os dignitários da igreja, como também falava na autorização divina para seus insights espirituais e os compartilhava na língua dos pobres, não em latim, que era a língua oficial da igreja. ♥

ART FROM THE HEART
ARTE DO CORAÇÃO



A meeting with
heartist Banshi

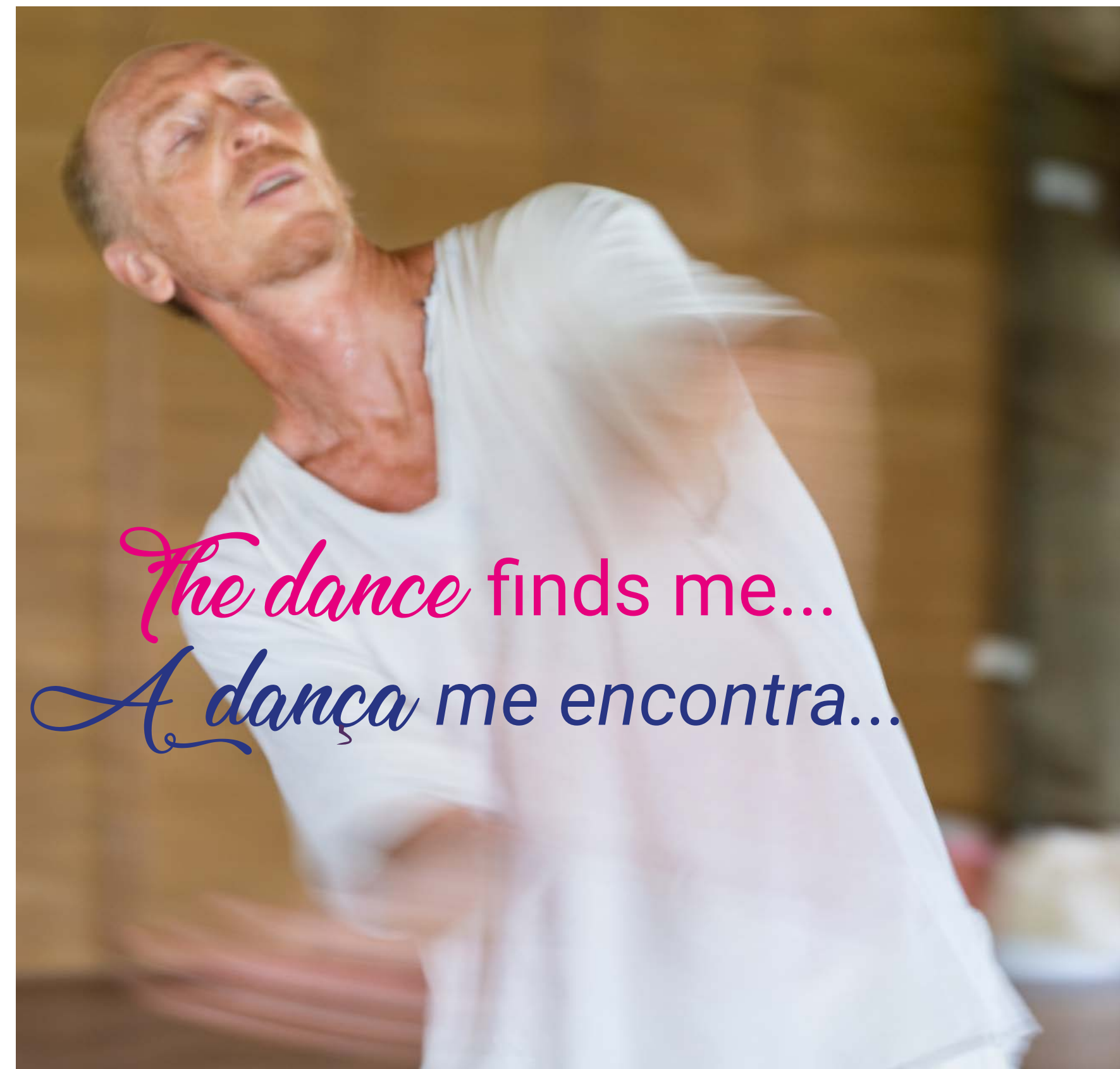
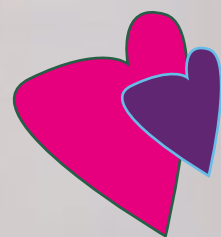
Um encontro com
o “corartista” Banshi

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 Banshi shares about his dance in life.

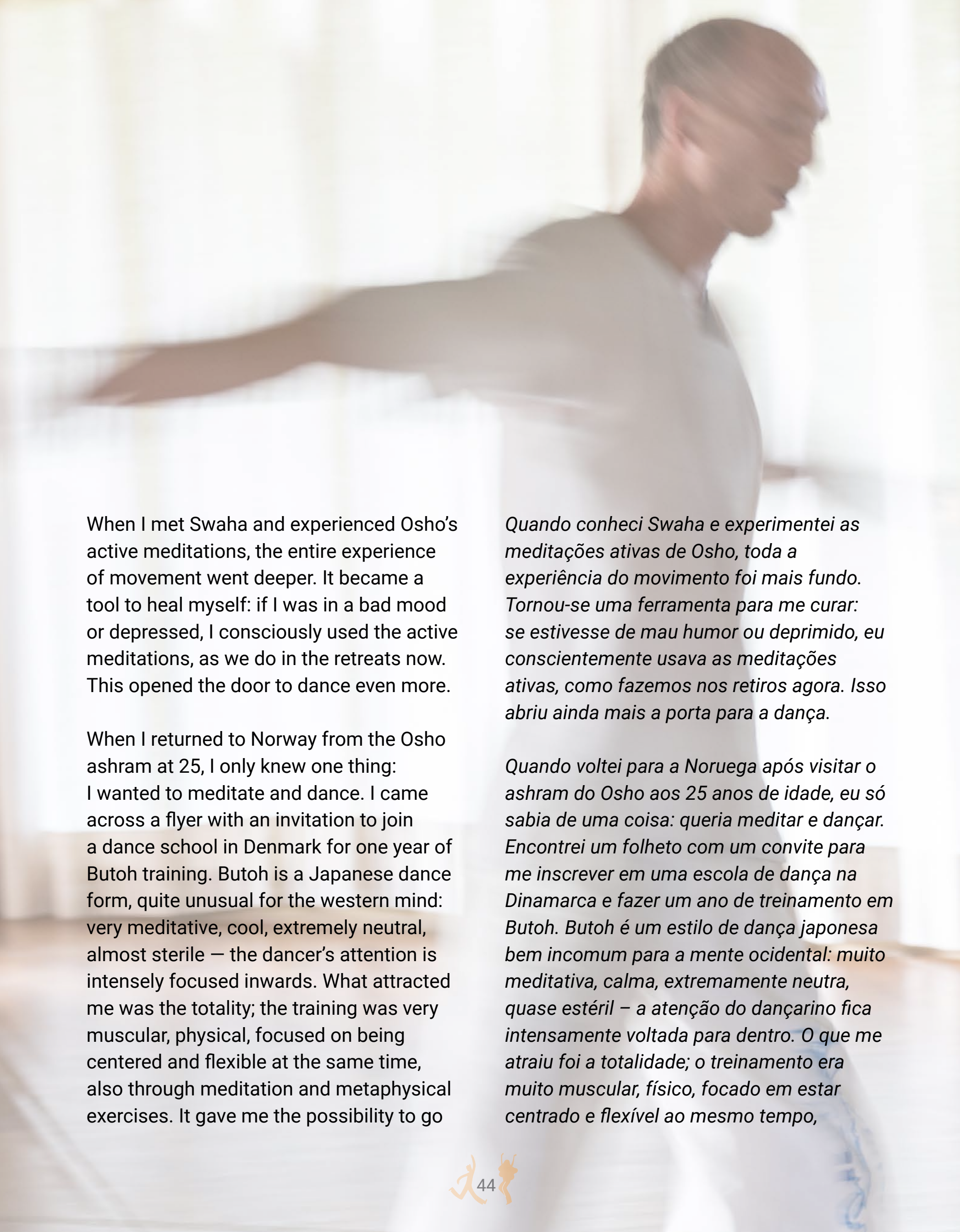
*Todos e tudo na vida nasce para servir, para ser (um) presente
e para compartilhar Amor. E nós também, quer percebamos ou não.
O “Corartista” é alguém que pratica isso em algo que ele ou ela adora
expressar. Desta vez, Banshi compartilha sobre sua dança na vida.*



The dance finds me...
A dança me encontra...

Being at a high-school party when I was 14 years old, I suddenly realized that my body started to move, enjoying the music and the rhythm. I got intoxicated by just dancing. It surprised me because I didn't know the body could enjoy itself in such a way, with me inside it and watching it. That experience opened the seed of dance in me.

Em uma festa durante o ensino médio, quando tinha 14 anos de idade, de repente percebi que meu corpo começou a se mover, desfrutando da música e do ritmo. Fiquei embriagado apenas por dançar. Aquilo me surpreendeu, porque não sabia que o corpo conseguia desfrutar de si mesmo daquela forma, comigo dentro dele e observando tudo. Essa experiência abriu a semente da dança em mim.



When I met Swaha and experienced Osho's active meditations, the entire experience of movement went deeper. It became a tool to heal myself: if I was in a bad mood or depressed, I consciously used the active meditations, as we do in the retreats now. This opened the door to dance even more.

When I returned to Norway from the Osho ashram at 25, I only knew one thing: I wanted to meditate and dance. I came across a flyer with an invitation to join a dance school in Denmark for one year of Butoh training. Butoh is a Japanese dance form, quite unusual for the western mind: very meditative, cool, extremely neutral, almost sterile — the dancer's attention is intensely focused inwards. What attracted me was the totality; the training was very muscular, physical, focused on being centered and flexible at the same time, also through meditation and metaphysical exercises. It gave me the possibility to go

Quando conheci Swaha e experimentei as meditações ativas de Osho, toda a experiência do movimento foi mais fundo. Tornou-se uma ferramenta para me curar: se estivesse de mau humor ou deprimido, eu conscientemente usava as meditações ativas, como fazemos nos retiros agora. Isso abriu ainda mais a porta para a dança.

Quando voltei para a Noruega após visitar o ashram do Osho aos 25 anos de idade, eu só sabia de uma coisa: queria meditar e dançar. Encontrei um folheto com um convite para me inscrever em uma escola de dança na Dinamarca e fazer um ano de treinamento em Butoh. Butoh é um estilo de dança japonesa bem incomum para a mente ocidental: muito meditativa, calma, extremamente neutra, quase estéril – a atenção do dançarino fica intensamente voltada para dentro. O que me atraiu foi a totalidade; o treinamento era muito muscular, físico, focado em estar centrado e flexível ao mesmo tempo,

totally into dance and fulfil the dream I had then.

After that year, with a small group of Butoh dancers, I started to perform in Norway and Finland. Our performances were spontaneous creations; we looked quite extreme, shaved, all white powdered, looking like ghosts — often we were dancing naked with a little string covering the genitals or dressed up as a woman or man or...

The dance community got very curious, and we were invited to a dance festival in Turku, Finland. After our performance, the owner of the dance company came to me offering a 2-year contract. For a professional, that would have been a lifetime opportunity.

But by then, I had already been away from Swaha for one year, and I really longed to be with him.

e também era através da meditação e de exercícios metafísicos. Aquilo me deu a possibilidade de entrar totalmente na dança e de satisfazer o sonho que tinha naquela época.

Após um ano, com um pequeno grupo de dançarinos de Butoh, comecei a me apresentar na Noruega e na Finlândia. Nossas apresentações eram criações espontâneas; nossa aparência era muito extravagante, com pelos raspados e cobertos de pó branco, parecíamos fantasmas – frequentemente dançávamos pelados com uma cordinha cobrindo os genitais ou vestidos de mulher ou de homem ou... A comunidade da dança ficou muito curiosa, e fomos convidados para um festival de dança em Turku, Finlândia. Após nossa apresentação, a dono da companhia de dança me abordou oferecendo-me um contrato de dois anos. Para um profissional, essa teria sido a oportunidade da vida.



I remember I told him about that offer, and he said: "Wow, that's great! Do it!" Yet, I felt I didn't want to be away from him for two more years. He tickled me: "Well, if you need to burn out some more fire, do it. If not, drop it". I dropped it.

That decision took me away from the professional world. I started to explore another kind of dance, Contact Improvisation, diametrically opposite to Butoh: very juicy, playful, with a lot of

Mas na ocasião eu já havia ficado longe de Swaha por um ano e tinha um anseio forte de estar com ele. Lembro que contei a ele sobre essa oferta, e ele disse: "Uau, isso é ótimo! Aceite!" Ainda assim, senti que não queria ficar longe dele por mais dois anos. Ele brincou comigo: "Bem, se você precisa pegar fogo mais um pouco, faça isso. Se não, deixe isso para lá!" Eu deixei.

Essa decisão me afastou do mundo profissional. Comecei a explorar outro tipo



physical contact between people. In Contact Impro, you are centered in yourself but from there you interact with the bodies around. I really enjoyed it because for me dance has always been about the pleasure of letting go into rhythm and movement. More recently, I discovered the 5 Rhythms practice, a beautiful healing tool that opens for an inquiry into where I am on a physical-emotional level. It allows me to connect to different sides of myself – the light sides and the dark sides, the resistances and the joys – and to be present in them.

After so many years, I cannot say I have found my dance. The dance finds me when my body is moving, and the climate is supportive to feel myself. It can happen while doing Kundalini or Chakra Breathing, or just walking... or when I stir-fry veggies in the kitchen during the retreats. Suddenly the conditions are favorable, and I fall into the groove. It's an inner feeling of letting go, a pleasurable physical sensation that spreads into the limbs, the belly, the shoulders, the articulations. And then the dance happens out of that...

For me, dance is like a rainbow that connects me to life. The more I allow the colors of the rainbow in my body, in my soul, the more I relate to life. ♥

de dança, Contato Improvisação, diametralmente oposta ao Butoh: muito prazerosa, brincalhona, com bastante contato físico entre as pessoas. No Contato Improvisação, você está centrado em si mesmo, mas a partir dali interage com os corpos ao redor. Realmente gostei daquilo, porque para mim a dança sempre teve a ver com o prazer de se entregar ao ritmo e ao movimento. Mais recentemente, descobri a prática dos 5 Ritmos, uma linda ferramenta de cura que abre a possibilidade de uma investigação sobre onde estou em nível físico-emocional. Permite que eu me conecte com lados diferentes de mim mesmo – lados de luz e lados escuros, resistências e alegrias – e que permaneça presente com eles.

Após tantos anos, não posso dizer que encontrei minha dança. A dança me encontra quando meu corpo está se movendo e o clima é propício para sentir a mim mesmo. Isso pode acontecer durante uma Kundalini ou uma Respiração dos Chakras ou simplesmente caminhando... Ou quando refogo vegetais na cozinha durante os retiros. De repente, as condições são favoráveis e entro no ritmo. É um sentimento interno de me soltar, uma sensação física prazerosa que se espalha por membros, barriga, ombros, articulações. Então a dança acontece a partir disso...

Para mim, a dança é como um arco-íris que me conecta com a vida. Quanto mais aceito as cores do arco-íris no meu corpo, na minha alma, mais me relaciono com a vida. ♥





Contributors Contribuidores edition edição 12

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

Mevlana Garden

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

the Dharma Adventure

the Dharma Adventure Email	thedharmaadventure@gmail.com
Facebook	https://www.facebook.com/groups/asmita2012@hotmail.it
Contact for Brazil	asmita2012@hotmail.it

A Poem

A dot spins somewhere,
a molecule gets inspired,
a grain of sand or a planet,
maybe the tail of a comet.
What forces follow their destiny,
in this mysterious breath of the divine,
permanent even before being born,
it will be present throughout life.
Breeze beyond death, beyond time,
beyond any movement,
it is the eternal dance of the sacred,
that takes me to the Beloved.
At dawn I dance the flower,
absorbing the melody of love,
in the darkness I swing to the moonlight,
pure and alone, I'm His partner.

Poem by Safia
14.09.2021

Um Poema

*Em algum lugar um ponto gira,
uma molécula que se inspira,
um grão de areia ou um planeta,
talvez a cauda de um cometa.
Que forças seguem em seu destino,
nesse misterioso sopro do divino,
permanente antes mesmo de nascida,
será presente por toda a vida.
Brisa além da morte, do tempo,
além de qualquer movimento,
é a dança eterna do sagrado,
que me leva até o Amado.
Na aurora danço a flor,
sorvendo a melodia do amor,
no escuro balanço ao luar,
pura e sozinha, sou Seu par.*

*Poema por Safia
14.09.2021*



*Thank you
Beloved Babaji
for this beautiful
adventure*

*Obrigado
Amado Babaji
por essa linda
aventura*



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!

[Find us on](#) 

Photo by Pixaby