

the Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE

Edition no. 13 - March 2022 • Edição n.º 13 - Março 2022

Breaking the Chains

New Beginnings

Quebrando as Correntes

Novos Começos

*Dear
Friends,*

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.

Although many people experience this time in particular as an intense wake-up call, Rumi shows that this is of all times.

"I died as mineral and became a plant,
I died as plant and rose to animal,
I died as animal and I was human,
Why should I fear? When was I less by dying?
Yet once more I shall die human,
To soar with angels blessed above.
And when I sacrifice my angel soul
I shall become what no mind ever conceived.
As a human, I will die once more,
Reborn, I will with the angel's soar.
And when I let my angel body go,
I shall be more than mortal mind can know."

From *The Spiritual Couplets* of Rumi

May his testimony inspire us to a continuous awakening.

Namaste
on behalf of all contributors.

*Querido
amigo e
querida
amiga,*

Nesta revista 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.

Apesar de muitas pessoas vivenciarem este tempo em especial como um intenso chamado para despertar, Rumi mostra que isso vale para todos os tempos.

"Morri como mineral e me tornei planta,
morri como planta e renasci animal,
morri como animal e então fui humano.
Por que deveria temer? Quando fui menos ao morrer?
Ainda outra vez morrerei humano,
para elevar-me com anjos, abençoado.
E quando eu sacrificar minha alma anjo
tornar-me-ei o que mente alguma jamais concebeu.
Como humano, morrerei uma vez mais,
renascido, com os anjos elevar-me-ei.
Quando deixar meu corpo angélico ir,
serei mais do que a mente mortal é capaz de conceber."

De *The Spiritual Couplets* de Rumi
Traduzido por Madhav e Bhuv

Que o testemunho dele nos inspire para um contínuo despertar.

Namastê
em nome de todos os colaboradores.



Welcome inside, dear friend Bem-vindo, querido amigo



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



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



10 [Wisdom Nuggets](#)
11 [Pepitas de Sabedoria](#)



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



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



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



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



24 [Mevlana Garden Invites](#)
24 [Mevlana Garden Convida](#)



26 [Sangha Playground](#)



30 [Dharma Mountain Library](#)
30 [Biblioteca da Dharma Mountain](#)



32 [Sufi's Page](#)



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



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



38 [A Moment with...](#)
38 [Um Momento com...](#)



40 [Testimony](#)
40 [Testemunho](#)



42 [Expressions of Devotion](#)
43 [Expressões de Devoção](#)



44 [Art from the Heart - Manisha](#)
44 [Arte do Coração - Manisha](#)



48 [Contributors & Links and Contact Info](#)
48 [Contribuidores & 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



“To become the new is many times difficult because you have one foot in the old and you are just touching the new. So, there is much more heaviness, much more weight in the old. This new adventure, this new life as a sannyasin is a challenge because you really have to look at your own life. Sannyas means responsibility; you have to take charge of your own life.

This is what every sannyasin should do. First, be open for the new. You are coming from the old. So, you have to be open for new experiences because they will teach you many things, how to function in different ways; you will become more

“Tornar-se o novo muitas vezes é difícil, porque você tem um pé no velho e está apenas tocando o novo. Portanto, há muito mais peso, muito mais carga no velho. Essa nova aventura, essa nova vida como sannyasin é um desafio, porque você realmente precisa olhar para sua própria vida. Sannyas significa responsabilidade; você precisa assumir o controle da sua própria vida.

Isto é o que todo sannyasin deveria fazer. Primeiro, estar aberto para o novo. Você está vindo do velho. Logo, precisa estar aberto para novas experiências, porque elas lhe ensinarão muitas coisas, como funcionar de formas diferentes; você se tornará mais

intelligent, more spontaneous. You have to take the risk to go into the new. That is the first: to have courage to break with the old. And you will only be free if you drop the old.

Then, after you have let go, it is important to be in a place where you learn the new, which is the sangha, the Buddha field, around the Master. Buddha calls it entering the stream. The sannyasin, the real disciple is one who has entered the stream. There is a big difference between standing on the side of the river and watching it – ‘Oh, how beautiful! Oh, I want to go in.’ Now, you are with the Master. You don’t know where the stream will go, but you are ready because you know the old didn’t work. Then you learn and you get settled in that new, in your own being, in your own heart. You become unshakable; you become deeper. Then, out of that, creativity comes; new creativity, out from a new space. Then, whatever that creativity will be nobody knows. But you should always create something new, so you have something to give to the world, to yourself. It could be even making a garden or it can be a big thing. Nobody knows how the outcome will be. And then becoming more and more meditative, peaceful, harmonious. Because then you have created something; you have lived; you have understood; you have accepted the right path. Then you deserve to become more and more silent, more and more wise; to go deeper into yourself. And all these possibilities are open for you.”

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 12.07.2015
Photo: Mevlana Garden

inteligente, mais espontâneo. É necessário assumir o risco de entrar no novo. Esta é a primeira coisa: ter coragem de romper com o velho. E você será livre apenas se largar o velho.

Então, após ter se soltado, é importante estar em um lugar onde você aprende o novo, que é a sangha, o campo de Buda, próximo ao Mestre. Buda chama isso de entrar no córrego. O sannyasin, o verdadeiro discípulo, é aquele que entrou no córrego. Há uma grande diferença entre estar à beira do rio e observá-lo – ‘Ah, que lindo! Ah, eu quero entrar.’ Agora você está com o Mestre. Não sabe para onde o córrego vai, mas está pronto, porque sabe que o velho não funcionou. Então você aprende e se estabelece nesse novo, em seu próprio ser, em seu próprio coração. Torna-se inabalável; torna-se mais profundo. E a partir disso, vem a criatividade; uma criatividade nova, a partir de um espaço novo. Então, o que essa criatividade será ninguém sabe. Mas você deve sempre criar algo novo, para que tenha algo a doar para o mundo, para si mesmo. Pode até mesmo ser criar um jardim ou pode ser algo grande. Ninguém sabe qual será o resultado. E então tornar-se mais e mais meditativo, pacífico, harmonioso. Porque nessa altura você terá criado algo, terá vivido, terá compreendido, terá aceitado o caminho correto. Portanto, você merece tornar-se mais e mais silencioso, mais e mais sábio, ir mais fundo em si mesmo. E todas essas possibilidades estão abertas para você.”

Vasant Swaha
Trecho do Satsang 12.07.2015
Foto: Mevlana Garden

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.

Take no Notice

“There is no path as such, but there is a certain discipline to wake you up.”

“In days gone by, Ch’an master Hui Chueh of Lang Yeh mountain, had a woman disciple who called on him for instruction. The master taught her to examine into the sentence: ‘Take no notice.’ She followed his instruction strictly without backsliding.

One day her house caught fire, but she said: ‘Take no notice.’ Another day, her son fell into the water and when a bystander called her, she said, ‘Take no notice.’ She observed exactly her master’s instruction by laying down all casual thoughts.

One day, as her husband lit the fire to make fritters of twisted dough, she threw into the pan full of boiling vegetable oil a batter

which made a noise. Upon hearing the noise, she was instantly enlightened.

Then she threw the pan of oil on the ground, clapped her hands and laughed. Thinking she was insane, her husband scolded her and said: ‘Why do you do this? Are you mad?’ She replied: ‘Take no notice.’

Then she went to master Hui Chueh and asked him to verify her achievement. The master confirmed that she had obtained the holy fruit.”

Osho
Excerpts from the series *Ah This!*
Chapter 7, *Take No Notice*
9 January 1980 in Buddha Hall, Poona



Não dê Atenção

“Não há caminho, em si, mas existe uma certa disciplina para acordar você.”

“No passado, o mestre ch’an Hui Chueh, das montanhas Lang Yeh, teve uma discípula que lhe pediu instruções. O mestre a instruiu a investigar a frase: ‘não dê atenção’. Ela seguiu a instrução dele rigorosamente, sem retroceder.

Um dia a casa dela pegou fogo, mas ela disse: ‘não dê atenção’. Outro dia, o filho dela caiu na água, e quando uma pessoa que estava ao lado a chamou, ela disse, ‘não dê atenção’. Ela observou exatamente as instruções de seu mestre, deixando de lado todos os pensamentos casuais.

Certo dia, seu marido acendeu o fogo para fritar bolinhos de massa torcida. Quando ela

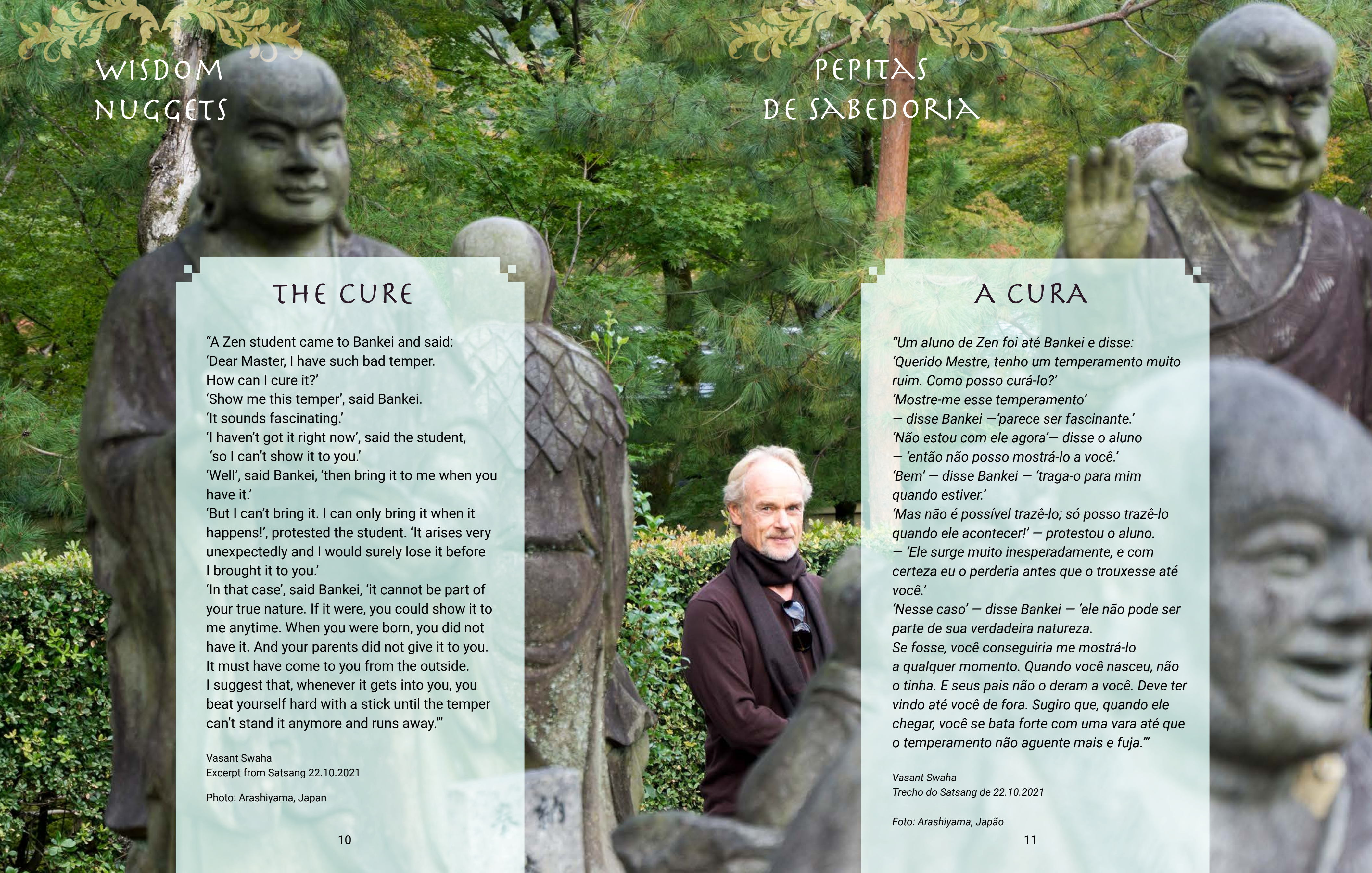
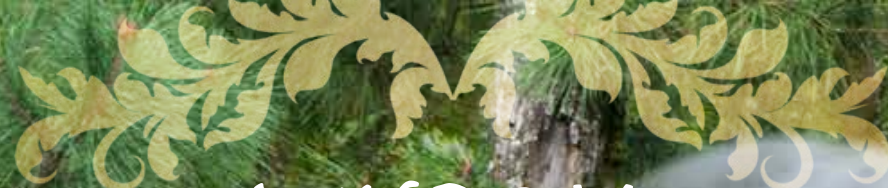
jogou a massa dentro da panela cheia de óleo vegetal fervente, fez uma barulho. Ao ouvir esse barulho, ela instantaneamente se iluminou.

Então jogou a panela de óleo no chão, bateu palma e riu. Pensando que ela estava louca, seu marido a repreendeu e disse: ‘Por que fez isso? Você está louca?’ Ela respondeu: ‘não dê atenção.’

Depois foi até o mestre Hui Chueh e lhe pediu para verificar sua realização. O mestre confirmou que ela obtivera a fruta sagrada.”

Osho
Trechos da série *Ah, Isso!*
Capítulo 7, *Não dê Atenção*
9 de Janeiro de 1980, no Buddha Hall, Poona





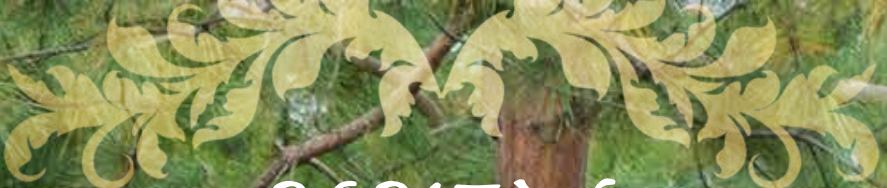
WISDOM NUGGETS

THE CURE

"A Zen student came to Bankei and said:
'Dear Master, I have such bad temper.
How can I cure it?'
'Show me this temper', said Bankei.
'It sounds fascinating.'
'I haven't got it right now', said the student,
'so I can't show it to you.'
'Well', said Bankei, 'then bring it to me when you
have it.'
'But I can't bring it. I can only bring it when it
happens!', protested the student. 'It arises very
unexpectedly and I would surely lose it before
I brought it to you.'
'In that case', said Bankei, 'it cannot be part of
your true nature. If it were, you could show it to
me anytime. When you were born, you did not
have it. And your parents did not give it to you.
It must have come to you from the outside.
I suggest that, whenever it gets into you, you
beat yourself hard with a stick until the temper
can't stand it anymore and runs away.'"

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 22.10.2021

Photo: Arashiyama, Japan



PEPITAS DE SABEDORIA

A CURA

*"Um aluno de Zen foi até Bankei e disse:
'Querido Mestre, tenho um temperamento muito
ruim. Como posso curá-lo?'
'Mostre-me esse temperamento'
— disse Bankei — 'parece ser fascinante.'
'Não estou com ele agora'— disse o aluno
— 'então não posso mostrá-lo a você.'
'Bem' — disse Bankei — 'traga-o para mim
quando estiver.'
'Mas não é possível trazê-lo; só posso trazê-lo
quando ele acontecer!' — protestou o aluno.
— 'Ele surge muito inesperadamente, e com
certeza eu o perderia antes que o trouxesse até
você.'
'Nesse caso' — disse Bankei — 'ele não pode ser
parte de sua verdadeira natureza.
Se fosse, você conseguiria me mostrá-lo
a qualquer momento. Quando você nasceu, não
o tinha. E seus pais não o deram a você. Deve ter
vindo até você de fora. Sugiro que, quando ele
chegar, você se bata forte com uma vara até que
o temperamento não aguente mais e fuja.'"*

Vasant Swaha
Trecho do Satsang de 22.10.2021

Foto: Arashiyama, Japão



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.

Reactivity **kills** Creativity A Reatividade **mata** a Criatividade

By / Por Prem Madhu

The idea to create a magazine some years ago had all to do with new beginnings. The project was new and the involved friends had no experience with this kind of work. While the idea gradually became a reality, we became aware that we had to change old habits that no longer served us. Habits in the way we related to each other and to the work that had to be done.

It became clear that one of the lessons is that being reactive, as we usually are when ruled by the mind, blocks any form of creativity. It blocks all open doors for our Beloved, for the no-me, the no-mind. Real creative ideas are coming out of the blue, suddenly, unexpected and they often go together with feelings of being touched, of gratitude, of happiness. As if the Master himself touches us, as if we hear his voice inside, and feel his endless invitation to be real, true to our heart and the intention within it.

Há alguns anos, a ideia de criar uma revista tinha tudo a ver com novos começos. O projeto era novo e os amigos envolvidos não tinham experiência com esse tipo de trabalho. Enquanto a ideia gradualmente se tornou realidade, tomamos consciência de que precisávamos mudar velhos hábitos que já não nos serviam. Hábitos tanto no relacionamento uns com os outros quanto no trabalho que tinha que ser feito. Tornou-se claro que uma das lições é que ser reativo, como normalmente somos quando estamos sob o domínio da mente, bloqueia qualquer forma de criatividade. Bloqueia todas as portas abertas para nosso Amado, para o "não eu", a "não mente". As verdadeiras ideias criativas surgem do nada, de repente, inesperadamente e, em geral, acompanhadas de sentimentos de ser tocado, de gratidão, de felicidade. Como se o próprio Mestre nos tocasse, como se ouvíssemos a voz dele dentro

As Swaha often reminds us: "When the intention is right, Existence does everything to realize it."

One example of how Existence works with us happened when we focused on more clarity about intention... Suddenly and out of the blue, we received a beautiful text by Julia Cameron that describes perfectly well how Existence works through all of us:

"When we express our creativity, we are a conduit for the Great Creator to explore, express, and expand its divine nature and our own. We are like songbirds. When one of us gives voice to our true nature, it is contagious, and others soon give tongue as well. We do not live or create in isolation. Each of us is part of a greater whole and, as we agree to express ourselves, we agree to express the larger self that moves through us all."

Jai Babaji.



e sentíssemos seu convite eterno para sermos reais, verdadeiros com nosso coração e com a intenção dentro dele. Como Swaha sempre nos lembra: "Quando a intenção está certa, a Existência faz tudo para realizá-la."

Um exemplo de como a Existência trabalha conosco aconteceu quando focamos em ter mais clareza sobre a intenção... De repente, do nada, recebemos um lindo texto da Julia Cameron que descreve perfeitamente como a Existência trabalha através de nós:

"Quando expressamos criatividade, somos um canal para o Grande Criador explorar, expressar e expandir Sua natureza divina e a nossa própria. Somos como aves canoras. Quando um de nós dá voz à sua verdadeira natureza, é contagioso, outros logo também darão. Não vivemos nem criamos em isolamento. Cada um de nós é parte de um todo maior, e à medida que concordamos em nos expressarmos, concordamos em expressar o Eu maior que se move através de todos nós."

Jai Babaji.

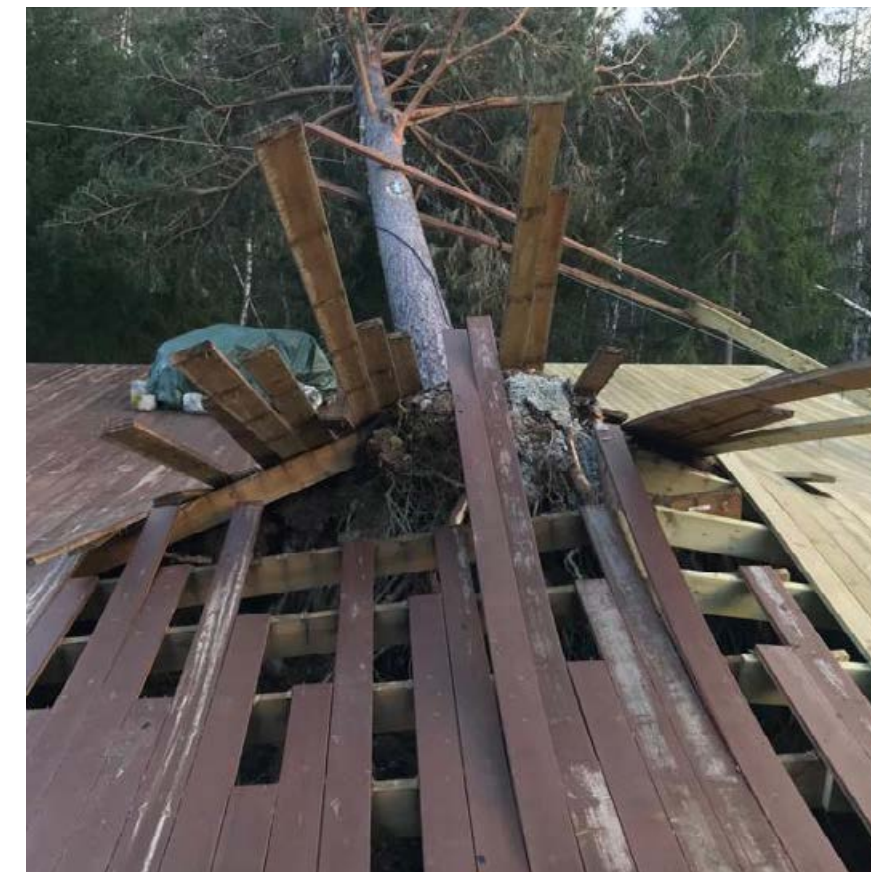


Hurricane of *Freedom*



Photo / Foto hedalen.no

Furacão da Liberdade



By / *Por* Prem Madhu

During November and December, Dharma Mountain often is a silent place. Hardly any activity is planned so that many friends who work at Dharma Mountain can join the Brazilian retreat with Vasant Swaha.

The retreat in Mevlana Garden was called *Winds of Freedom*, and Dharma Mountain and the whole valley experienced the power of these winds on the 19th of November last year. A storm so rare in this area that we need to go back to 1934 to find another hurricane, blowing with gusts between 32 and 35 meters per second. Energy explosions were felt by people who hid in their houses or even in the basement of Dharma Mountain.

Durante Novembro e Dezembro, a Dharma Mountain geralmente é um lugar silencioso. Praticamente nenhuma atividade é planejada para que muitos amigos que trabalham lá possam participar do retiro com Vasant Swaha no Brasil.

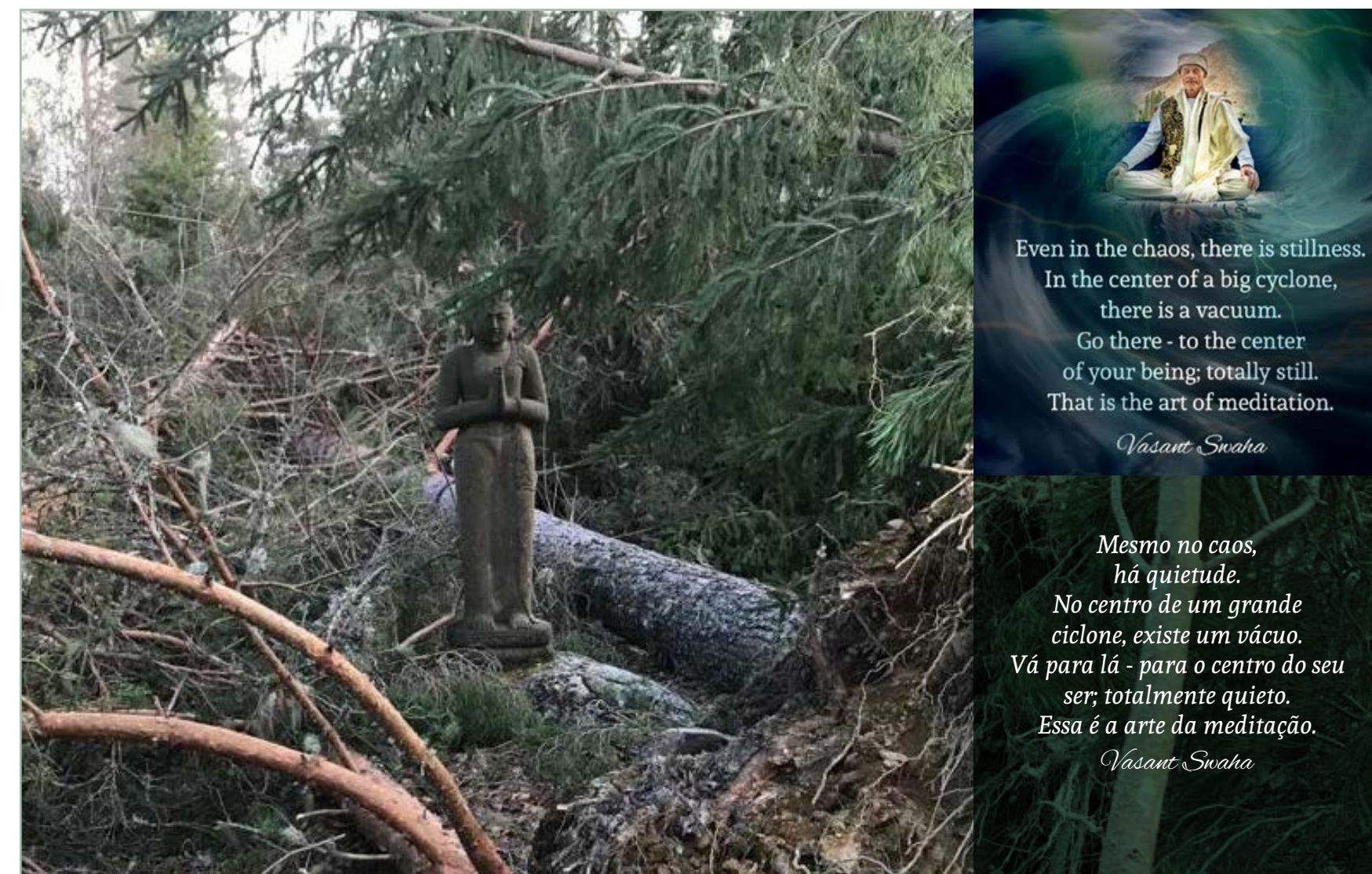
O retiro no Mevlana Garden foi chamado de Ventos da Liberdade, e a Dharma Mountain e todo o vale experimentou o poder desses ventos no dia 19 de Novembro do ano passado. Foi uma tempestade muito rara nessa região; somente em 1934 houve outro furacão soprando rajadas entre 32 e 35 metros por segundo. Explosões de energia levaram pessoas a se esconderem em casa ou até mesmo no porão da Dharma Mountain.



The winds hit down or lifted anything that was not stable or strong enough to stand on its own, and the furious howling drowned out every other sound. Electricity and internet went down, and many trees fell or broke, blocking pathways and roads. It took more than 10 days before electricity and internet (including telephone) were repaired. Practically it meant that many households did not have water or could not warm their houses.

Luckily, no person was seriously injured, but buildings were destroyed and forest owners lost huge capital as their trees turned into firewood.

Os ventos derrubaram ou arrancaram qualquer coisa que não fosse estável e forte suficiente para se segurar por conta própria, e o uivo furioso abafou todos os outros sons. A eletricidade e a internet foram interrompidas, e muitas árvores caíram ou se quebraram, bloqueando caminhos e estradas. Levou mais de 10 dias para consertar a eletricidade e a internet (incluindo o telefone). Na prática, isso significou que muitas famílias ficaram sem água e não puderam aquecer a casa. Por sorte, nenhuma pessoa foi seriamente ferida, mas construções foram destruídas e donos de florestas perderam um enorme capital, enquanto as árvores se transformaram em lenha.



As if this had not been enough, we again experienced several storms in January. Not that heavy, but again trees came down, and all that was not fixed strongly enough flew meters high through the air, like garbage bins and the roof of a farm in the neighborhood.

Although the damage and chaos were enormous, these strong winds of Freedom also gave an unmistakable message: no storm can destroy or disturb the Buddha-nature.

Photos by Raahi & Dorje
Youtube video: [Before and after storm](#)

Como se não fosse o bastante, em janeiro vivenciamos várias tempestades novamente. Não tão pesadas, mas árvores caíram de novo, e tudo o que não estava fixo firmemente voou alguns metros para o alto, como latas de lixo e o telhado de uma fazenda na vizinhança.

Ainda que o estrago e o caos tenham sido enormes, esses ventos fortes da Liberdade também trouxeram uma mensagem inequívoca: nenhuma tempestade pode destruir ou perturbar a natureza búdica.

Fotos por Raahi & Dorje
Video Youtube: [Antes e depois da tempestade](#)

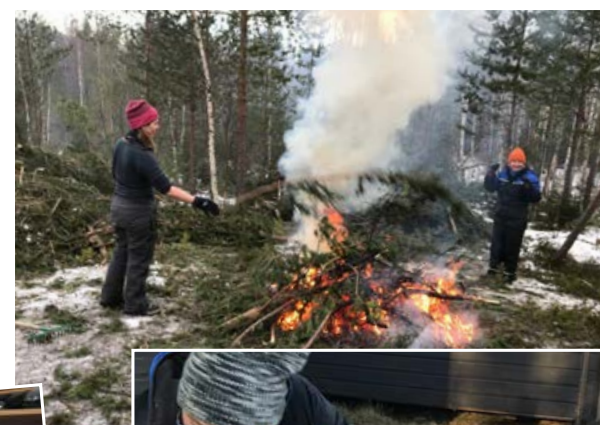
Coming together

cleaning up after the hurricane



Reunindo forças

a limpeza depois do furacão



Photos by / Fotos por Dorje

What's Up at Dharma Mountain:



April 21 - 24
[Holotropic Breathwork](#)
Holotropisk Pust Norge



May 5 - 8
[Yin Yoga Immersion](#)
Anna Louisa Paixao



May 20 - 28
[Blissful Spring](#)
Vasant Swaha



June 2 - 6
[Kvinneretreat](#)
Renate Gulbrandsen
(In Norwegian)



June 11 - 17
[Holy Madness](#)
Eirik Balavoine and
Christian Scheel
(In Norwegian)



June 17 - 19
[Tilstede - a weekend with forest bathing & meditation](#)
Dharma Mountain Group



June 24 - 26
[Satsang Weekend](#)
Vasant Swaha



June 28 - July 1
[Transmutation Therapy Training - module 4](#)
Aziza Noguchi



July 8 - July 31
[Summer Retreat](#)
Vasant Swaha

Changes might happen, check all our activities [here](#).

Dharma Mountain
MEDITATION & FREEDOM RESORT

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.

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 pizzeria e as boutiques com produtos do mundo.

The gift shop **Gipsy** is one of the shops in Mevlana Garden where Nabiha works along with some friends from the sangha. She shares how she feels about...

A lojinha Gipsy é uma das lojas do Mevlana Garden onde Nabiha trabalha junto com algumas amigas da sangha. Ela compartilha como se sente...



...Trabalhando no "Jardim do Amado"

By / Por Nabiha

I have always loved to express my creativity through art, and for years this was a hobby... After I met Swaha, this flourished more and more, and the desire to share what I was creating arose.

The Master's teachings give us the courage to follow our heart, to take risks and join the dance of life. By letting go of my fear and with the help from some friends of the sangha, such as Sugandhi and Kavita, the gift shop Gipsy was born. Everything is overflowing love and beauty which we live around the Master and in the sangha.

Sempre gostei muito de expressar minha criatividade através da arte e por anos isso foi um passatempo... Depois que conheci Swaha, tudo se afluorou mais e mais, e a vontade de compartilhar o que eu criava foi tomando forma.

Os ensinamentos do Mestre nos dão coragem para seguir nosso coração, para nos arriscarmos e participar desta dança da vida. Soltando meus medos e com ajuda de amigas da sangha, como a Sughandi e a Kavita, a lojinha Gipsy nasceu. Tudo é esse transbordar de amor e beleza que vivemos em volta do Mestre e na sangha.



During the journeys to Thailand and India with our Beloved or to Bali, Bolivia... I always look for products that reflect the Master's teachings of lightness, freedom, and joy. I feel that by being inside Mevlana Garden, we are an expression of what we live here at his feet, and the people visiting the place can really feel this energy — whether in a cake served for breakfast, a smile or a product from the gift shop.

Durante as viagens para Tailândia e Índia com nosso Amado ou para Bali, Bolívia... Sempre busco produtos que reflitam os ensinamentos do Mestre sobre leveza, liberdade e alegria. Sinto que, estando dentro do Mevlana Garden, somos uma extensão do que vivemos aqui aos pés dele, e que as pessoas que chegam podem realmente sentir essa energia, seja num bolo do café da manhã, num sorriso ou em um produto da lojinha.



Some guests and customers share with me that they really feel this climate of love in Mevlana Garden, and that taking with them something from the shop reminds them of what they lived here. This fills my heart with joy!

Gratitude to our Beloved.
Love, Nabiha

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

Alguns hóspedes e clientes compartilharam comigo que realmente sentem essa atmosfera de amor no Mevlana Garden, e que levar algo da loja faz com que eles se lembrem do que viveram aqui. Isso enche meu coração de alegria!

Gratidão ao nosso Amado.
Amor, Nabiha

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

Group

Presence

a Journey Back Home

Grupo

PRESENÇA

uma jornada de volta para casa

Day-to-day we tend to focus on the outside, so that we can meet numerous demands in our daily life. Such an intense distraction and the pressure to function in the world have caused stress and anxiety, besides a feeling of “lack of meaning.” We need help to slow down and return to ourselves, return home, so we can find again the peace and joy of “simply being.”

Our invitation

From 29th April to 1st May, 2022:

The group *Presence* is a weekend of immersion in meditation, awareness and openness, for those who seek to have more time for themselves — to listen, nurture, and reconnect. This group will be in Portuguese.

We invite you to experience and learn, in a light and delicate way throughout the weekend, simple meditation and awareness techniques (individual and in groups), with support to open up and realize the silence that dwells in you. We will also have moments to rest and to be in contact with nature. No previous experience is needed to join this group, just openness and interest in getting to know yourself more deeply.

Facilitators

All facilitators are disciples of the Master Vasant Swaha, who offers retreats at Pousada Mevlana Garden.

Find more information on
mevlanagarden.com.br/agenda/

No dia a dia, temos a tendência de colocar toda a nossa atenção no exterior, para atender às infinitas demandas da vida cotidiana. Essa intensa distração e a pressão em atuar no mundo têm nos causado estresse e ansiedade, além de uma sensação de “falta de sentido”. Precisamos de ajuda para desacelerar e voltar para nós mesmos, voltar para casa, podendo assim reencontrar a paz e a alegria em “simplesmente ser”.

Nosso Convite

De 29 de abril a 1º de maio, 2022:

O grupo *Presença* é um fim de semana de imersão em meditação, sensibilização e abertura, para aqueles que buscam ter mais tempo para si mesmo — para se ouvir, nutrir e reconectar. Este grupo será em português.

Convidamos você a experimentar e aprender, de forma leve e delicada, ao longo do fim de semana, técnicas simples de meditação e sensibilização (individuais e em grupo), recebendo apoio para se abrir e perceber o silêncio que habita em você. Também teremos momentos de descanso e contato com a natureza. Você não precisa de nenhuma experiência anterior para participar deste grupo, apenas abertura e interesse em se conhecer mais profundamente.

Facilitadores

Os facilitadores são todos discípulos do Mestre Vasant Swaha, que realiza seus retiros na Pousada Mevlana Garden.

Para mais detalhes, veja
mevlanagarden.com.br/agenda/

SANGHA
PLAYGROUND

DHARMA
MOUNTAIN

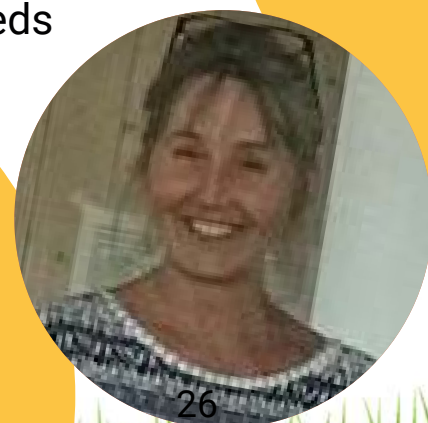
“Sitting quietly,
doing nothing,
spring comes...”

... and the grass grows by itself”...

Still, the veggie garden area at Dharma Mountain will need some caring hands. Soon spring comes in Norway after a long winter, and nature is eager to blossom. So we will play in the garden, and among other activities, we will:

- **Renew the veggie garden and the spiral bed** with new seedlings and seeds
- **Complete the new yin-yang bed** with stones and wood work
- **Create a new area** across the lake to grow root veggies
- **Clear the stream inlets to the lake** for better water circulation and use the mud to nourish the new beds and spread compost on all veggie beds for extra nourishment

Friends from the sangha are welcome to join us and have fun! Get in touch with Nandana at joljones1712@gmail.com



26

“Sentado em silêncio,
sem fazer nada,
a primavera chega...”



... e a grama cresce sozinha”...

Ainda assim, a área da horta na Dharma Mountain vai precisar de mãos carinhosas. Logo a primavera chega na Noruega depois de um longo inverno, e a natureza anseia por florescer. Então, vamos brincar no jardim e, entre outras atividades:

- **Renovar a horta e o canteiro em espiral** com novas mudas e sementes.
- **Completar o novo canteiro yin-yang** com pedras e madeira.
- **Criar uma nova área** no outro lado do lago para o cultivo de tubérculos.
- **Limpar as entradas do riacho no lago** para melhorar a circulação da água, usar a lama para adubar os novos canteiros e espalhar compostagem nos canteiros da horta para fornecer mais nutrientes.

A sangha é bem-vinda.
Venha se juntar a nós e se divertir!
Entre em contato com Nandana:
joljones1712@gmail.com



Photos / Fotos: Dharma Mountain

27

SANGHA
PLAYGROUND

IBIRAQUERA



Together for Ingá Skate Park

The Ingá Skate Park project was presented in edition 12 inviting the readers to contribute to its realization. In the meantime, the first goal of the crowdfunding campaign was reached, thanks to donations from many friends of the sangha and many local businesses.

The funds raised so far will allow the construction of a 3x3 basketball court, the renovation of the sand courts, the building of one pergola, the installation of a slackline and a bike rack; they will also cover the costs of the executive project for the skate park.

The construction stage of the project is waiting for the approval of the local authorities, but we go on meeting to work and improve the area together.

Stay tuned!

Website: ingaskatepark.com.br
Instagram: [ingaskatepark](https://www.instagram.com/ingaskatepark)
Video: [Youtube](https://www.youtube.com)

Juntos pelo Ingá Skate Park

O projeto do Ingá Skate Park foi apresentado na edição 12, convidando os leitores a contribuir para a sua realização. Nesse ínterim, o primeiro objetivo da campanha de financiamento coletivo foi alcançado, graças a doações de muitos amigos da sangha e muitas empresas locais.

Os recursos captados até agora possibilitarão a construção de uma quadra de basquete 3x3, a contenção das duas quadras de areia, a construção de um pergolado, a instalação de uma fita slackline e de um bicicletário, além de cobrir os custos do projeto de execução da pista de skate.

A fase de construção do projeto está aguardando aprovação das autoridades locais, mas continuamos a nos reunir e a trabalhar juntos na melhoria da área.
Fique ligado!

Website: ingaskatepark.com.br
Instagram: [ingaskatepark](https://www.instagram.com/ingaskatepark)
Video: [Youtube](https://www.youtube.com)



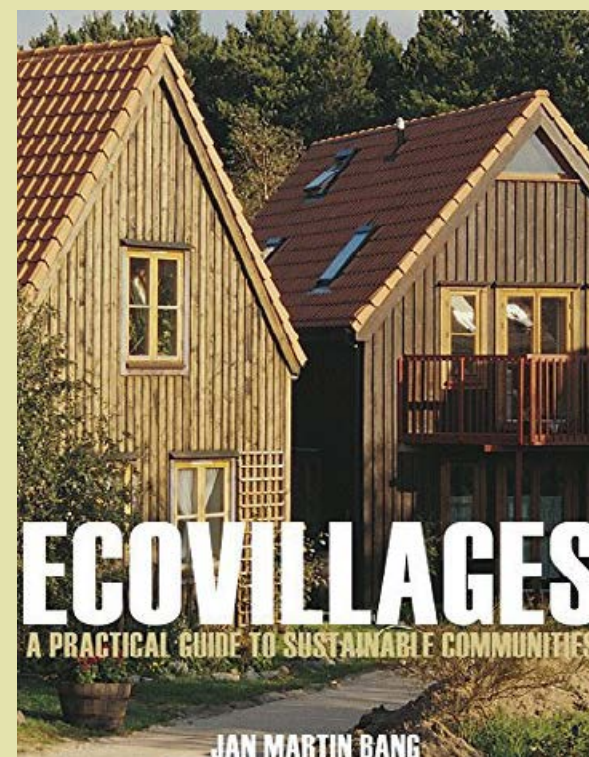
Books we Love Livros que Amamos

Due to all that happens because of the Coronavirus, many people have been often forced to break with the old patterns of connecting. Also, working conditions and the possibility to move freely changed a lot.

For some of them, this caused a reflection on what makes life worthful. True and loving connections with each other and mother earth are revalued out of the longing to live a peaceful life and share what we have, inside and outside. The book of Jan Bang about ecovillages (available in the Dharma Mountain library) can inspire us to find new ways to realize such a longing and celebrate life.



Jan Martin Bang,
*Ecovillages – A practical
guide to sustainable
communities*
Dharma Mountain library
code 332



Devido a tudo o que acontece por causa do coronavírus, muitas pessoas têm sido frequentemente forçadas a quebrar os antigos padrões de conexão. Além disso, as condições de trabalho e a possibilidade de se movimentar livremente mudaram bastante.

Para alguns, isso causou uma reflexão sobre o que faz a vida valer a pena. Conexões verdadeiras e amorosas uns com os outros e com a mãe terra são reavaliadas a partir do anseio de viver uma vida de paz e compartilhar o que temos, dentro e fora. O livro de Jan Bang sobre ecovilas (disponível na biblioteca da Dharma Mountain) pode nos inspirar a encontrar novas formas de realizar esse anseio e de celebrar a vida.

Jan Martin Bang, *Ecovillages – A practical guide to sustainable communities* (em inglês)
Código 332, na livraria da Dharma Mountain



[Ecovilas Brasil, caminhando para a sustentabilidade do ser](#)

In Brazil, we found a similar source, a free book download connected to a very nice video:

No Brasil, encontramos uma fonte parecida, um livro digital gratuito conectado a um vídeo muito legal:





The magazine cat, Sufi, and Houdini,
the temple cat, share their

cat insights

*O gato da revista, Sufi, e Houdini,
o gato do templo, compartilham seus*

insights de gato

Sufi: Dear Houdini, I have to tell you about something really unusual that happened here around Dharma Mountain. A storm came, strong as ever before in this valley. It was very scary for me to hear such a strong wind blowing and seeing all the trees moving so wildly. Then, I got to know that many trees were broken or uprooted around our beautiful forest temple where Swaha and his friends sit together. And I felt very sad because this is a very special place for all of us here. But then another unusual event happened and everything changed! When one of my human friends went there to check the situation, a new furry friend came to visit the wounded forest – you will never guess who, since I imagine you have never seen one there at the beach... A beautiful red fox! He brought such a joy! While seeing him jumping around and playing in the fresh snow – as you can see in this [video](#) – I totally forgot the sadness and remembered that nothing is serious in life, and luckily we have friends reminding us.

Sufi: Querido Houdini, preciso te contar sobre algo muito incomum que aconteceu aqui nos arredores da Dharma Mountain. Uma tempestade veio, forte como nunca antes neste vale. Foi muito assustador para mim ouvir o vento soprando tão forte e ver todas as árvores se movendo de forma tão selvagem. Depois fiquei sabendo que muitas árvores foram quebradas ou arrancadas perto do nosso lindo templo da floresta, onde Swaha e seus amigos sentam juntos. Fiquei muito triste, porque esse é um lugar muito especial para todos nós aqui. Mas aí outro evento incomum aconteceu e tudo mudou! Quando um dos meus amigos humanos foi conferir a situação, um novo amigo peludo veio visitar a floresta ferida – você nunca vai adivinhar quem, porque imagino que nunca tenha visto um aí na praia... Uma linda raposa vermelha! Ela trouxe tanta alegria! Ao vê-la pulando ao redor e brincando na neve fresca – como você pode ver neste [video](#) – esqueci totalmente da tristeza e me lembrei de que nada é sério na vida. E que sorte termos amigos nos lembrando disso.



Houdini: Not only nothing is serious, but also we need to relax... and do only what is needed. I am a master in that, like my older brother the lion that Swaha was talking about not long ago. Like me, the lion is relaxed most of the time, and then when he is hungry he collects his energy, focuses and goes hunting. But the rest of the time we are relaxed... most of the time laying down and getting cuddled by my sannyasin friends here in Mevlana Garden.

Sufi: Then, it looks like life is about playing and relaxing...

Houdini: Yes friend, you got it!



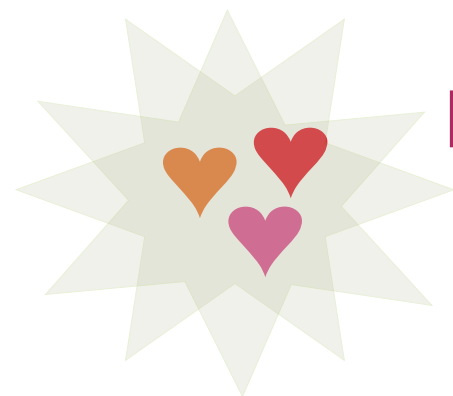
Illustrations by / Ilustrações por Kalan
Video by / por Raahi

Houdini: Não só nada é sério, como também precisamos relaxar... E fazer somente o que é necessário. Sou mestre nisso, como meu irmão mais velho, o leão, do qual Swaha falava não faz muito tempo. Como eu, o leão é relaxado na maior parte do tempo, e quando ele fica com fome, junta toda sua energia, concentra-se e vai caçar. Mas o resto do tempo somos relaxados... Quase sempre fico deitado, sendo acariciado pelos meus amigos sannyasins, aqui no Mevlana Garden.

Sufi: Então, parece que a vida significa brincar e relaxar...

Houdini: Sim, amigo, você entendeu!





Heart-Warming News

Notícias para Aquecer o Coração



“Be Realistic. Plan for a Miracle.”
“Seja Realista. Planeje um Milagre.”

OSHO

We are happy to announce the birth of a new co-creation group which is all about:

Sharing tools and insights that support us in the integration between our expansive experiences in the retreats and the challenges in our daily lives.

A beautiful aspect of being on the path with our Master is that we are with many, belonging to one big family. Together we can heal from past wounds and grow towards unlimited galaxies when we share from our hearts. Knowing deep down, that our individual suffering and happiness affect the whole family.

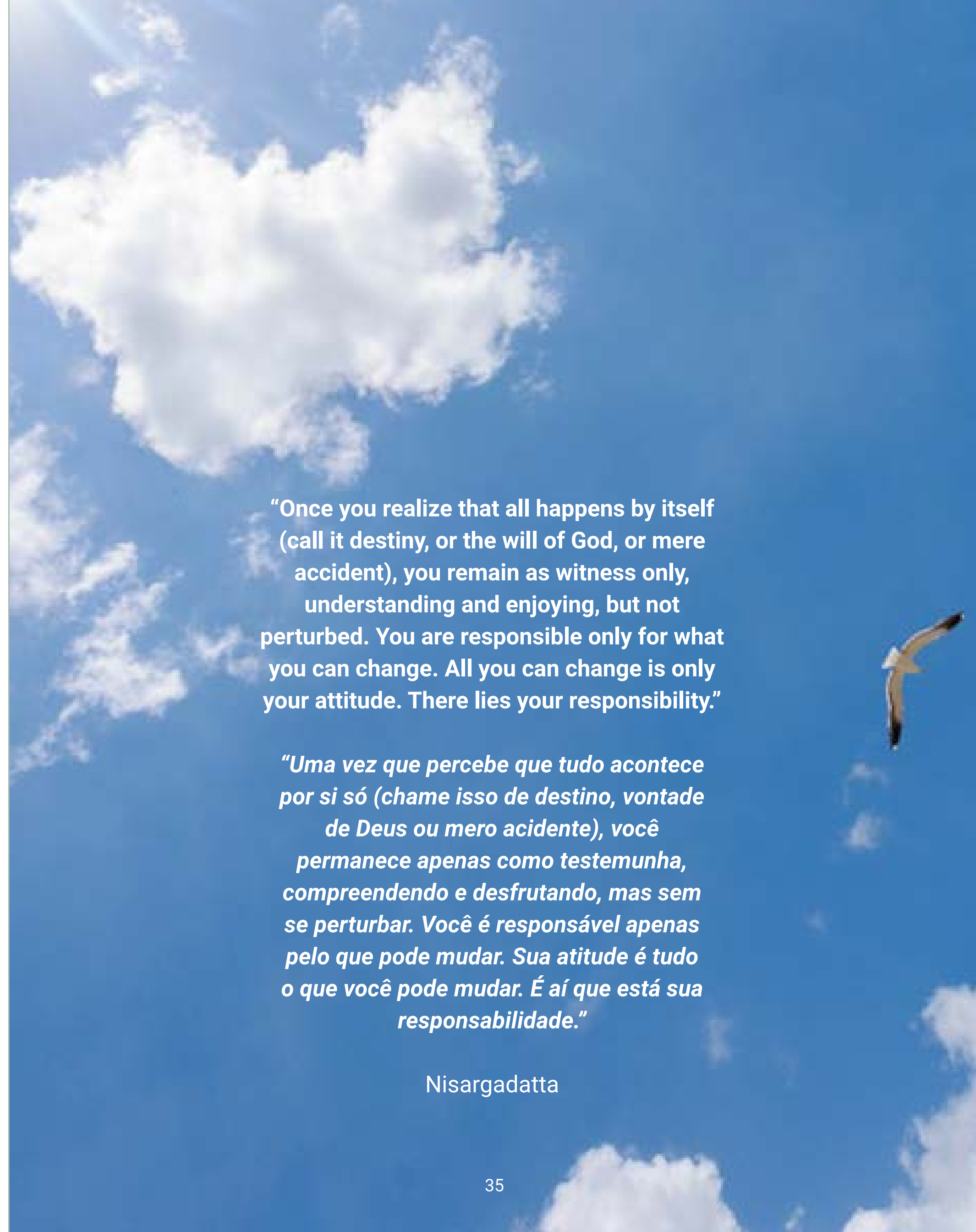
More news about this initiative will be shared in the next editions.

Estamos felizes em anunciar o nascimento de um novo grupo de cocriação que tem a ver com:

Compartilhar ferramentas e aprendizados que apoiam a integração entre nossas experiências de expansão nos retiros e os desafios da vida diária.

Um lindo aspecto de estar no caminho com nosso Mestre é que somos muitos, pertencendo a uma grande família. Juntos podemos nos curar de feridas passadas e crescer em direção a galáxias ilimitadas, quando compartilhamos a partir do coração, sabendo lá no fundo que nosso sofrimento e nossa felicidade individuais afetam toda a família.

Mais novidades sobre essa iniciativa serão compartilhadas nas próximas edições.



“Once you realize that all happens by itself (call it destiny, or the will of God, or mere accident), you remain as witness only, understanding and enjoying, but not perturbed. You are responsible only for what you can change. All you can change is only your attitude. There lies your responsibility.”

“Uma vez que percebe que tudo acontece por si só (chame isso de destino, vontade de Deus ou mero acidente), você permanece apenas como testemunha, compreendendo e desfrutando, mas sem se perturbar. Você é responsável apenas pelo que pode mudar. Sua atitude é tudo o que você pode mudar. É aí que está sua responsabilidade.”

Nisargadatta

An Invitation



Um Convite

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.



Lahima

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

How was your experience of growing up in the sangha, close to Swaha?

It felt very natural to grow up in the sangha, although I hadn't much consciousness about what a Master or a sangha was. In those days they were my mother's friends... people I adored. Today I see the gifts it brought to my growth: freedom of expression and of being. My mother always taught us children to be true and we always had space to talk about our feelings. She was the channel between us and Swaha. When I started participating in the retreats, I understood what I felt as a child and discovered another universe that we forget exists.

In what way did your relationship with the Master change as you became the adult sannyasin you are now?

Swaha now is the most important person in my life, the one that teaches me how to live more and more from my heart and from the truth. This brings love, an infinite melting. He is my reference, my teacher, my everything, it's love, love! There was always the will to come to the retreats but I didn't really know what it was.

Como foi sua experiência de crescer na sangha, perto de Swaha?

Foi muito natural crescer na sangha, embora eu não tivesse muita consciência do que um Mestre ou uma sangha fosse. Naquela época eram amigos da minha mãe, pessoas que eu adorava. Hoje vejo os frutos que isso trouxe para o meu crescimento: liberdade de expressão e de ser. Minha mãe sempre nos ensinou, quando crianças, a sermos verdadeiros, e sempre tivemos espaço para falar sobre nossos sentimentos. Ela era o canal entre nós e Swaha. Quando comecei a participar dos retiros, entendi o que sentia quando criança e descobri outro universo, que esquecemos que existe.

De que forma seu relacionamento com o Mestre mudou ao se tornar a sannyasin adulta que você é hoje?

Swaha agora é a pessoa mais importante da minha vida, aquela que me ensina como viver mais e mais a partir do coração e da verdade. Isso traz amor, um derretimento infinito. Ele é minha referência, meu professor, meu tudo, é amor, amor! Sempre tive vontade de vir

But now it is much more than I can imagine, than any mind can. For me, it is what makes life worth living. We discover and live from what we practice here: being open, being truthful, listening, sharing, connecting, being in silence. Butterflies in the stomach; fear mixed with excitement, a fire of "I want more", the unknown.



para os retiros, mas eu não sabia realmente o que era. Agora é muito mais do que eu poderia imaginar, do que qualquer mente pode. Para mim isso é o que faz valer a pena viver. Fazemos descobertas e vivemos a partir do que treinamos aqui: estar aberto, ser verdadeiro, ouvir, compartilhar, conectar, estar em silêncio. Dá um frio no estômago: medo misturado com emoção, um fogo de "eu quero mais", o desconhecido.

How does your experience of growing up as a sannyasin reflect on your life today? Regarding the relationship with people, with work?

It made me learn how to choose better, which type of people I like to relate to, the type of work I want to do. By knowing myself better, observing the mind I see things more as they are. When something is not right, it's easier to notice the inner conflict. Swaha brings me down to earth, he is my anchor in the heart. I realize how easily I lose contact with myself when the environment encourages this. I see my transformation from being a teenager living in the world to coming here to Mevlana Garden and discovering another world: the inner one. How beautiful, real and wonderful is this process. We don't have a clue of the luck we have; it doesn't fit inside! Gratitude, love. ♥

Como sua experiência de crescer como sannyasin reflete na sua vida hoje, no que diz respeito ao relacionamento com as pessoas, ao trabalho?

Me fez aprender a escolher melhor com qual tipo de pessoa gosto de me relacionar, o tipo de trabalho que quero fazer. Por me conhecer melhor, observar a mente, enxergo melhor as coisas como elas são. Quando algo não está certo, é mais fácil perceber o conflito interno. Swaha me traz para o chão, ele é minha âncora no coração. Percebo como é fácil perder o contato comigo mesma quando o ambiente incentiva isso. Vejo minha transformação de uma adolescente vivendo no mundo para uma pessoa que veio para o Mevlana Garden e descobriu outro mundo: o interior. Que lindo, real e maravilhoso é esse processo. Não temos noção da sorte que temos; não cabe dentro! Gratidão, amor. ♥



A Moment with...



Um Momento com...

Shamal shares about trusting "Swaha's recipe" to regain his innocent heart and give space to the new in himself.

Shamal compartilha sobre sua confiança na "receita de Swaha" para recuperar seu coração inocente e dar espaço ao novo em si mesmo.

I use Swaha's recipe — what he suggests — every day, even when I am fine. Of course, I use it also in challenging situations because his recipe is always available. In those moments, I could shut down or suffer a lot. Instead, that is exactly when I throw myself entirely in what Swaha offers. I may feel resistance but I know that the only way is to face everything and free myself, and I know that it is definitely possible. And that if I am total and intense, the process can be very quick.

So, I connect with the will to free myself, to accept my state, my feelings. I feel all the emotions and work on myself intensely to release them and empty myself completely by dancing, doing gibberish and

Uso a receita de Swaha — o que ele sugere — todo dia, mesmo quando me sinto bem. Obviamente, eu a utilizo também em momentos mais desafiadores, porque a receita dele está sempre disponível. Nesses momentos, eu poderia ou me fechar ou sofrer muito. Em vez disso, é exatamente quando eu me jogo completamente no que Swaha oferece. Talvez eu sinta resistência, mas sei que a única maneira é enfrentar tudo e me libertar. Sei também que isso definitivamente é possível e que se eu for total e intenso, o processo poderá ser muito rápido.

Então, eu me conecto com a vontade de me libertar, de aceitar minha situação, meus sentimentos. Sinto todas as emoções e trabalho

bioenergetic exercises, running, and thus moving my energy. Afterwards I sit in silence. And then I can feel the breakthrough that Swaha talks about and a profound innocence because all projections and expectations disappear. By releasing my emotions, I can accept them as human.

If you take everything that happens to you in a positive way and use this energy to create more energy and empty yourself, you feel that you are not fighting — you are surrendering, you are throwing yourself in the flow of life.

What brings me to do this is that I know it works; I have already experienced it. What Swaha suggests resonates a lot in me — my body tells me when I need to empty out, to free the energy. It has always been natural for me, but of course, with him, it works like an atomic bomb!

In the challenging moments, it is like being in the dark with no way out, but still a light is there. When you have a Master that leads you in that direction, and that resonates in you, then you jump in it! This is what I feel I do. For me, what he shares is the most important in life.



em mim com intensidade para soltá-las e me esvaziar por completo, dançando, fazendo gibberish e exercícios bioenergéticos, correndo, e assim movendo minha energia. E depois, sento em silêncio. Então, consigo sentir a transformação que Swaha fala e uma profunda inocência, porque todas as projeções e expectativas desaparecem. Soltando minhas emoções consigo aceitá-las como humanas.

Se levar tudo o que acontece com você de forma positiva e usar essa energia para criar mais energia e se esvaziar, você sentirá que não está lutando, está se entregando, está se jogando no fluxo da vida.

O que me leva a fazer isso é saber que funciona; já experimentei. O que Swaha sugere ressoa muito em mim — meu corpo me diz quando preciso me esvaziar, liberar a energia. Sempre foi natural para mim, mas claro, com ele, funciona como uma bomba atômica!

Em momentos desafiadores, é como estar no escuro sem saída, mas ainda assim uma luz está lá. Quando você tem um Mestre que o leva nessa direção e isso ressoa em você, você pula para dentro! Isso é o que sinto que faço. Para mim o que ele compartilha é o que há de mais importante na vida.





Testimony Testemunho

Many sannyasins of Osho can testify about the ongoing care of their Master after he left the body. We even experience this fact now, when we found this beautiful text where Osho shares how far and beyond all limits the love of the Master reaches out for his disciples. Yes, in daily life we have to break through, cut old chains and step into new beginnings. But once the Master found us, a never-ending journey starts...

Muitos sannyasins de Osho podem dar testemunho sobre o contínuo cuidado do Mestre após ele ter deixado o corpo. Vivenciamos isso até mesmo agora, quando encontramos esse texto lindo no qual Osho compartilha que o amor do Mestre alcança seus discípulos longe e além de quaisquer limites. Sim, na vida diária precisamos nos superar, cortar velhas correntes e caminhar em direção a novos começos. Mas uma vez que o Mestre tenha nos encontrado, uma jornada sem fim se inicia...

Jai Osho. Jai Swāha.

"If you have been following a real Master and the Master is no more, then it is the responsibility of the Master to send you to another real Master so that your growth can continue.

Now don't be obsessed by the past, Gurdjieff is no more – I am.

Soon I will not be here either.

And remember, I would like to remind my disciples especially: if you really love me, when I am gone I will direct you to people who will be still alive. So don't be afraid of that.

If I send you to Tibet or if I send you to China or if I send you to Japan or to Iran – go!

And don't say that because you belong to me you cannot belong to another real Master.

Just look in the eyes and you will find my eyes again. The body will not be the same but the eyes will be the same.

If your journey is not complete with me while I am here; if something is still to be done, completed, then don't be afraid.

By dropping me you will not be betraying me.

In fact, by not dropping me and by not following the real, the alive Master, you will be betraying me.

Keep it in mind.

...

A dead Master is like tinned fruit. You can open the tin and you can eat the fruit, but something will be missing.

Be courageous and always trust in life."

Osho

Excerpts from *Sufis: The People of the Path*
Vol 1, chapter 3, *Tariqa – The Method*
13 August 1977 – Buddha Hall, Poona

Jai Osho. Jai Swāha.

"Se você está acompanhando um Mestre verdadeiro e ele deixa de existir, é então responsabilidade dele encaminhar você a um outro Mestre verdadeiro para que seu crescimento continue.

Não fique obcecado com o passado, Gurdjieff não existe mais, eu existo.

Em breve também não estarei mais aqui.

E lembrem-se – gostaria de lembrar especialmente meus discípulos: se vocês realmente me amam, quando eu me for, guiarei vocês até pessoas que ainda estejam vivas. Portanto, não tenham medo disso.

Se disser para ir ao Tibet ou à China ou ao Japão ou ao Irã, vá!

E não diga que porque pertence a mim você não pode pertencer a outro Mestre verdadeiro.

Apenas olhe nos olhos e você encontrará meus olhos novamente. O corpo não será o mesmo, mas os olhos serão os mesmos.

Se sua jornada não está completa comigo enquanto estou aqui; se há algo ainda para ser feito, para completar, não tenha medo.

Ao me deixar você não estará me traindo.

Na verdade, ao não me deixar e não seguir o real, o Mestre vivo, você me trairá.

Tenha isso em mente.

...

Um Mestre morto é como uma fruta enlatada. Você pode abrir a lata e comer a fruta, mas algo estará faltando.

Seja corajoso e sempre confie na vida."

Osho

Trecho de *Sufis: O Povo do Caminho*
Vol 1, capítulo 3, *Tariqa – O Método*
13 de Agosto 1977 – Buddha Hall, Puna

EXPRESSIONS OF

EXPRESSÕES DE

Devotion

Devocão

What is Satsang?

It's the highlight of my life.
Every morning when I wake up, it is what moves me.
It's a meeting with truth itself.
A place where the heart opens with no fear, no effort.
Where laughter and tears come easily, purifying all falseness.
Where the "I" disappears and what remains is the realization
that we are all the same, we are ONE.
Where the ego is not welcome and the time stops.
The mind disappears and what remains is a soft presence,
open to receive the blessings of the Guru.
Where all the noise goes away and the sacred silence takes over.
Where I meet my Guru, I meet God, I meet myself.
It's a space where insights come and decisions are taken.
I look back to my life and see so many decisions
I took in a Satsang or by its influence.
Hundreds, small and big.
And all of them have something in common:
I have never regretted one single decision that I have taken in such clarity.
And because of all those decisions, my life has transformed completely.
For the better, much better. And it keeps transforming, and it keeps getting better.
So... Where else to be? What to ask for?
I just want to stay where I am now, here, with you, Beloved, learning, growing, and
feeling all this immense gratitude that fills my heart and is overflowing.
I love you so much.
At your feet,
Kamal

Letter read by Vasant Swaha in Satsang on 10th July 2016
Photo: Dharma Mountain

O que é Satsang?

É o ápice da minha vida.
Toda manhã quando acordo, é o que me move.
É um encontro com a própria verdade.
Um lugar onde o coração se abre sem medo, sem esforço.
Onde a risada e as lágrimas vêm fácil, purificando toda falsidade.
Onde o "eu" desaparece e o que permanece é a percepção de que
somos todos a mesma coisa, somos todos UM.
Onde o ego não é bem-vindo e o tempo para. A mente desaparece
e o que resta é a presença suave, aberta para receber as bênçãos do Guru.
Onde todo barulho some e o silêncio sagrado toma conta.
Onde encontro com meu Guru, encontro com Deus, encontro comigo mesmo.
É um espaço onde vislumbres acontecem e decisões são tomadas.
Olho minha vida em retrospecto e vejo tantas decisões que tomei em
Satsang ou por influência dele.
Centenas, grandes e pequenas.
E todas têm algo em comum: nunca me arrependi de nenhuma decisão
tomada nessa clareza.
E por causa de todas essas decisões, minha vida se transformou completamente.
Para melhor, muito melhor. E continua se transformando, e continua melhorando.
Então... Onde mais estar? O que pedir?
Só quero ficar onde estou agora, aqui, com você, Amado, aprendendo, crescendo
e sentindo toda essa imensa gratidão que preenche meu coração e que está
transbordando.
Eu amo você tanto.
Aos seus pés,
Kamal

Carta lida por Vasant Swaha em Satsang, em 10 de Julho de 2016
Foto: Dharma Mountain

ART FROM THE HEART
ARTE DO CORAÇÃO



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

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 Manisha shares about 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, Manisha compartilha sobre sua criatividade.



When
the *fire* burns
inside...

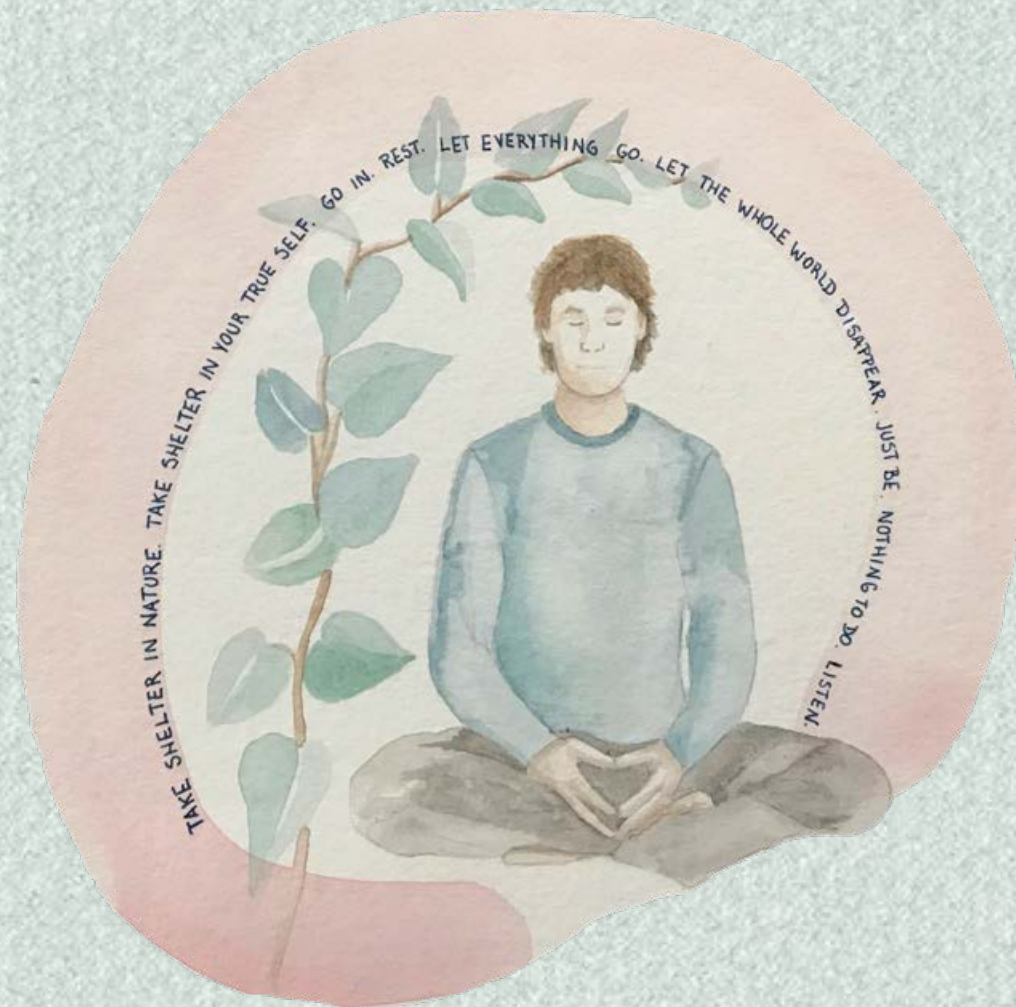
Quando
o *fogo* queima
por dentro...

Since I was a little child, I always loved drawing. I would spend a lot of time painting, playing with clay, creating jewelry, or anything creative I could find. Over the years, I realized that making art did not make me as happy as before. I felt like I wanted the creation to look in a way I had planned; it had to have a certain look for me to find it beautiful. So it stopped being so fun. At one point, I hit a wall where I realized: I cannot force creativity. The feeling of not finding creativity when I needed it became frustrating, so I pretty much gave up making art.

Desde criança, sempre amei desenhar. Eu passava grande parte do tempo pintando, brincando com argila, fazendo bijuterias ou qualquer coisa criativa que eu pudesse encontrar. Com o passar dos anos, percebi que a arte parou de me fazer tão feliz como antes. Eu queria que a criação saísse da forma que tinha planejado, ela tinha que ser de uma determinada maneira para que eu achasse bonito. Então a arte deixou de ser divertida. Chegou um momento em que senti que não havia saída e percebi: não posso forçar a criatividade. O sentimento de não encontrar criatividade quando eu precisava se tornou frustrante, então praticamente desisti de criar.

A few years after I came back to the retreats, I was invited to help creating designs for Babaji Shop's clothes. I was very happy about it, but again creativity was not flowing — I had too many ideas about what I wanted to create. One day I was reminded that I had not come up with any drawings yet. I froze. I could not believe that this fear kept me away from getting involved in such a beautiful thing.

So, I let this fire burn inside, and something changed. I felt like a gate opened, and creativity started flowing again, but now from a different space. I started feeling like I am not the one creating. It is about being able to let things come through me. A lot of energy came for creating, and it has been beautiful and fun! Now I feel that I am not in control. Then, when the energy comes to paint and draw, I use it and enjoy it. When it does not, it is ok.



Alguns anos depois de voltar aos retiros, fui convidada para ajudar na criação de desenhos para as roupas do Babaji Shop. Fiquei muito feliz com o convite, mas de novo a criatividade não estava fluindo, eu tinha ideias demais sobre o que queria criar. Então um dia fui lembrada de que ainda não tinha mostrado nenhum desenho. Congelei. Não pude acreditar que esse medo estava me impedindo de me envolver em uma coisa tão linda.

Então deixei esse fogo queimar dentro de mim e algo mudou. Senti que uma porta foi aberta e a criatividade voltou a fluir, mas de um novo espaço. Comecei a sentir que eu não era quem estava criando, e tinha a ver com ser capaz de deixar as coisas virem através de mim. Veio muita energia para criar, e isso tem sido lindo e divertido! Agora sinto que não estou no controle. Quando a energia vem para pintar e desenhar, eu a uso e curto, e se ela não vem, está tudo bem.



And my love for arts is back — showing me how to get out of my own way, letting go of control, forgetting myself, and learning every day how to let it come more and more from the heart.

Thank you Beloved Swaha for everything! The opportunity to grow and learn at your feet is beyond anything I could ever dream of. And thank you to all the friends for so much love and support, always.



Meu amor pelas artes voltou, me mostrando como sair da frente de mim mesma, largar o controle e me esquecer de mim, todo dia aprendendo a deixar que ela venha mais e mais do coração.

Obrigada por tudo, Amado Swaha! A oportunidade de crescer e aprender aos seus pés vai além de qualquer coisa que eu jamais pudesse imaginar. E obrigada a todos os amigos por tanto amor e apoio sempre.





Contributors
Contribuidores
edition
edição 13

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/vasantwaha
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

< Illustration by / *Ilustração por* Manisha

All photos in the magazine are taken by the retreat multimedia team, except those credited.
Todas as fotos na revista foram feitas pelo time de multimídia do retiro, exceto aquelas creditadas.

A Poem

This path is not really a
dance on roses
It's more like thorn... thorn...
thorn
thorn
Then you spot a rose
And while you stare at it with
your mouth gaping
Several branches with thorns
have grown up your feet
And you look down like "Oh shit..."

But there are these moments
when you notice how much lighter
your feet have become
The very same that used to
be sluggish and heavy

In that glimpse
a spontaneous dance overflows in you
and across the whole field of thorns
Which in that moment
can't sting you
One could say...
It's actually more like a
Dance on thorns
But how
sweet it is

By Samara

Um Poema

Este caminho na verdade não é
uma dança sobre rosas
parece mais espinhos... espinhos...
espinhos

espinhos
Então você avista uma rosa
e enquanto a observa boquiaberto
muitos galhos espinhosos crescem
em seus pés
e você olha para baixo: "Merda..."

Mas há momentos em que você
percebe o quão leve
seus pés se tornaram
Aqueles mesmos, antes
indolentes e pesados

Nesse vislumbre, uma dança
espontânea transborda-lhe
por todo o campo de espinhos
nesse momento,
incapazes de ferir-te
Poder-se-ia dizer...
Em verdade, parece mais
uma dança sobre espinhos
Mas é tão doce

Por Samara
Tradução por Madhav



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