

The Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE / CONECTANDO E COMPARTILHANDO COM AMOR

Edition no. 15 - December 2022 • Edição n.º 15 - Dezembro 2022

Letting Go
Deixando Ir

*Dear
Friends,*

The tradition of having one or more good intentions for the New Year is known worldwide. Often it is about quitting bad habits and improving better health and well-being.

Our suggestion is to use “Let Go” as the most important intention, starting with letting go of all these ideas and actions. And instead, starting to live them right now. To walk your talk (or thoughts) and experience the space beyond while being in the here-now. Even when this would happen for just some seconds... it will strengthen our natural growth towards realizing who we truly are.

May everyone experience this space beyond,
where silence is the only language.

Namaste
on behalf of all contributors

“This path is not
about thinking;
you have to go beyond
the thinking.

This path is not
about swimming;
it is about drowning.”

Vasant Swaha
From Satsang 23.05.2022

*Querido
amigo e
querida
amiga,*

A tradição de ter uma ou várias boas intenções para o Ano Novo é conhecida mundialmente. Com frequência, elas estão relacionadas a parar com maus hábitos e melhorar a saúde e o bem-estar.

Nossa sugestão é usar “deixar ir” como a intenção mais importante, começando por deixar ir todas as ideias e as ações, e começar a viver no agora, fazer o que você fala (ou pensa) e experienciar o espaço além, enquanto está aqui e agora. Mesmo quando acontece por apenas alguns segundos, isso fortalece nosso crescimento natural em direção à realização de quem realmente somos.

Que todos possamos experimentar esse espaço além,
onde o silêncio é a única linguagem.

Namastê
em nome de todos os colaboradores

“Este caminho não
tem a ver com pensar;
você precisa ir além do
pensamento.

Este caminho não
é para nadar; mas sim,
afogar-se.”

Vasant Swaha
Do Satsang de 23.05.2022

Contributors Contribuidores edition edição 15

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.

Welcome inside, dear friend Bem-vindo, querido amigo



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



8 [Stepping Stones](#)



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



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



16 [Welcome to Dharma Mountain](#)
16 [Bem-vindos à Dharma Mountain](#)



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



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



24 [Welcome to Mevlana Garden](#)
24 [Bem-vindos à Mevlana Garden](#)



26 [Leela](#)



27 [Sangha Playground Norway](#)



28 [Sangha Playground Brazil](#)



30 [Sufi's page](#)
30 [Página do Sufi](#)



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



34 [Art from the Heart - Kamalini](#)
34 [Arte do Coração - Kamalini](#)



38 [An invitation](#)
38 [Um Convite](#)



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



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



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



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



48 [Links and Contacts](#)
48 [Links e Informações para Contato](#)

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.

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.

Quotes from Swaha / Frases de Swaha



“Tilopa said: ‘Let go of what has passed.’

All the Masters say ‘let go of the past.’ Because that is your identity. To be available to the moment, you have to let go of the past.

Then, second: ‘Let go of what may come.’ Let go of the future. Only the mind is dreaming about the future.

Illustration / Ilustração: [Wikipedia](#)

“Tilopa disse: ‘Deixe ir o que passou.’

Todos os Mestres dizem ‘deixe ir o passado’, porque ele é sua identidade. Para estar disponível para o momento, você precisa deixar ir o passado.

Em seguida, ‘deixe ir o que pode vir.’ Deixe ir o futuro. Apenas a mente está sonhando com o futuro.



Then, having let go of the past and the future, the third: ‘Let go of what is happening now.’ Let go even deeper. Be empty. Don’t try to figure anything out. Because who is figuring things out? It’s the mind. Be receptive. Don’t try to make anything happen. Everything is already happening. Just get in tune with what is.

Relax, right now, and rest. So simple. That is my whole teaching.

Aum Shanti.”

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 10.09.2018

Então, ao deixar ir o passado e o futuro, o terceiro passo é: ‘deixe ir o que está acontecendo agora.’ Deixe ir em um nível ainda mais profundo. Fique vazio. Não tente entender nada. Afinal, quem está tentando entender as coisas? A mente. Seja receptivo. Não tente fazer qualquer coisa acontecer. Tudo já está acontecendo. Simplesmente entre em sintonia com o que existe.

Relaxe agora e descanse. É tão simples. Esse é todo meu ensinamento.

Aum Shanti.”

Vasant Swaha
Trecho do Satsang 10.09.2018

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” (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.

DIVING DEEP MERGULHAR FUNDO

Letting go, leaning back, laying down, breathing out, and closing your eyes... they all are simple practices that support the parasympathetic part of our nervous system to be in charge. Without letting go, it is not possible to heal, digest and integrate. And this is not only true for the body, but also for the healing effect on our emotional and mental systems.

The saying that with more experiences more wisdom comes is not true. It is not the number of experiences that supports our growth, but the ongoing diving deep into one experience given by existence. Only then, the silent wisdom we are born with may reveal itself.

A spiritual story by an unknown and greatly appreciated author:

Soltar-se, encostar-se, deitar-se, expirar e fechar os olhos... Essas são práticas simples que apoiam o funcionamento do sistema nervoso parassimpático. Sem entregar-se, é impossível curar, digerir e integrar. E isso não é verdade apenas para o corpo, mas também para o efeito de cura em nossos sistemas emocional e mental.

O ditado “quanto mais experiência mais sabedoria” não é verdadeiro. Não é a quantidade de experiências que auxilia no crescimento, mas o contínuo mergulho profundo em uma experiência proporcionada pela existência. Somente então, a sabedoria silenciosa com a qual nascemos pode revelar-se.

Eis uma história espiritual de autor desconhecido e muito apreciado:



A man wanted to dig a well to water his farm. After digging for some time in a place recommended by water diviners, he found no water and got disgusted. He had dug only about fifteen feet.

Along came another man who laughed at him for digging there and pointed to another place. The farmer went over to that spot and dug and dug, for about twenty feet. Still no water, and very tired, he finally took the advice of an old neighbor who assured him there was water at yet another place.

After he had given up that one too, his wife came out and said, “Where are your brains? Does anyone sink a well that way? Stay in one place and go deeper and deeper there!” The next day, rested, the farmer spent all day on one hole and found abundant water. ♥

Photo / Foto: freepik

Um homem queria cavar um poço para irrigar sua fazenda. Após cavar por um tempo no lugar recomendado pelos videntes da água, ele não encontrou água e ficou aborrecido. Ele havia cavado apenas cerca de quatro metros e meio.

Logo chegou outro homem que riu dele por cavar ali e apontou outro lugar. O fazendeiro foi ao local, cavou e cavou por cerca de seis metros. Também não encontrou água e, bem cansado, finalmente recebeu o conselho de um velho vizinho que lhe assegurou que havia água em um outro lugar.

Após ter desistido daquele lugar também, sua esposa se aproximou e disse: “onde está seu cérebro? Quem cava um poço dessa maneira? Fique em um só lugar e nele vá mais e mais fundo!” No dia seguinte, descansado, o fazendeiro passou o dia inteiro em um buraco, e encontrou água abundante. ♥

The Wisdom of the Sands

A Sabedoria das Areias

"I wanted to tell you a Sufi story which I heard from Osho and I love very much. It's one of the most beautiful stories and it can be very helpful.

A stream from a source in the far-off mountains, passing through every kind and description of countryside, at last reached the sands of the desert. Just as it had crossed every other barrier, the stream tried to cross this one. But it found, as it run into the sand, that its waters disappeared.

It was convinced, however, that its destiny was to cross the desert. And yet there seemed there was no way. Now, a hidden voice, coming from the desert itself, whispered: 'the wind crosses the desert and so can the stream.'

"Gostaria de lhes contar uma história Sufi que ouvi Osho contar e amo muito. É uma das histórias mais lindas, e ela pode ajudar muito.

Um córrego que nascia nas montanhas longínquas e percorria paisagens de diferentes tipos e características finalmente chegou às areias do deserto. Assim como atravessou outras barreiras, o córrego tentou atravessar essa. Mas percebeu, à medida que corria pela areia, que suas águas desapareciam.

Ele estava convencido, porém, que seu destino era atravessar o deserto. Contudo, parecia que não tinha jeito. E então, uma voz oculta, vinda do próprio deserto, sussurrou: 'o vento atravessa o deserto, e o córrego também pode fazê-lo.'

The stream objected that it was just dashing itself against the sand and only getting absorbed; that the wind could fly and this was why it could cross the desert.

'By hurtling in your own accustomed way, you cannot get across. You will either disappear or just become a marsh. You must allow the wind to carry you over to your destination.'

'But how could this happen?'

'By allowing yourself to be absorbed in the wind.'

This idea was not acceptable to the stream. After all, it had never been absorbed before. And it did not want to lose its individuality. And once having lost it, how was it to know that it could ever be regained?

'The wind', said the sand, 'performs this function. It takes up the water, carries it over the desert and then lets it fall down again. Falling as rain, the water again becomes a river.'

'But how can I know that this is true?'

'It is so, and if you don't believe it, you cannot become more than a quagmire. And even that would take many, many years. And it's certainly not the same as a stream.'

'But, can I not remain the same stream that I am today?'

O córrego contestou, dizendo que apenas colidia contra a areia e era absorvido, enquanto o vento podia voar e por isso conseguia atravessar o deserto.

'Lançando-se como está acostumado, você não conseguirá atravessar. Ou desaparecerá ou simplesmente se tornará um brejo. Você precisa permitir que o vento lhe carregue para seu destino.'

'Mas como isso é possível?'

'Permitindo-se ser absorvido pelo vento.'

Essa não era uma ideia aceitável para o córrego. Afinal de contas, ele nunca tinha sido absorvido antes e não queria perder sua individualidade. E uma vez que a tivesse perdido, como saber se jamais a recuperaria?

'O vento', disse a areia, 'exerce sua função. Ele eleva a água, a carrega sobre o deserto e então a permite cair novamente. Ao cair como chuva, a água torna-se rio novamente.'

'Mas como saber se isso é verdade?'

'É assim, e se você não acredita, não conseguirá se tornar mais que um pântano. Até isso levaria muitos, muitos anos, e certamente não é a mesma coisa que um rio.

'Mas não poderia permanecer o mesmo córrego que sou hoje?'

'You cannot in either case remain so', the whisper said. 'Your essential part is carried away and forms a stream again. You are called what you are even today because you do not know which part of you is the essential one.'

When he heard this, certain echoes began to arise in the thoughts of the stream. Very dimly, he remembered a state in which he – or some part of him, was it? – had been held in the arms of the wind. He also remembered – or did he? – that this was the real thing, but not necessarily the obvious thing to do.

And then the stream raised its vapor into the welcoming arms of the wind, which gently and easily bore it upward and along, letting it fall softly as soon as they reached the roof of the mountain, many, many miles away.

And because he had had his doubts, the stream was able to remember and record more strongly in his mind the details of the experience.

He reflected: 'yes, yes, now I have learned my true identity.'

The stream was learning but the sands whispered: 'we know because we see it happens day after day and because we, the sands, extend all the way from the riverside to the way of the mountain.'

'Em nenhum dos casos é possível permanecer assim,' disse o sussurro. 'Sua parte essencial é levada e forma um córrego novamente. Até mesmo hoje, a você é dado esse nome porque você não sabe qual parte de si é a essencial.'

Quando escutou isso, alguns ecos começaram a surgir nos pensamentos do córrego. Muito vagamente, lembrou-se de um estado em que ele – ou será que era alguma parte dele? – tinha sido carregado nos braços do vento. Também se lembrou – será que se lembrou mesmo? – que isso era a coisa real, mas não necessariamente óbvia, a se fazer.

Então o córrego elevou seu vapor aos braços abertos do vento, que gentil e tranquilamente levou-o para cima e adiante, deixando-o cair gentilmente, assim que atingiu o topo da montanha, a muitos e muitos quilômetros dali.

E porque tivera suas dúvidas, o córrego foi capaz de lembrar e de gravar com mais ênfase em sua mente os detalhes da experiência.

Ele refletiu: 'Sim, sim, agora conheci minha verdadeira identidade.'

O córrego estava aprendendo, mas as areias sussurraram: 'Nós sabemos, porque vemos isso acontecer dia após dia e porque nós, areias, estendemo-nos por toda a margem do rio e por todo o caminho da montanha.'



And that is why it is said that the way in which the stream of life is to continue on its journey is written in the sands.

**This is the whole journey of sannyas,
of being a seeker,
of trusting the Master,
of letting go,
of going beyond the known,
of coming home."**

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 15.11.2020

E é por isso que se diz que o caminho que o córrego da vida deve seguir para continuar sua viagem está escrito nas areias.

**Isso resume a jornada do sannyas,
de ser um buscador,
de confiar no Mestre,
de se soltar,
de ir além do conhecido,
de ir para casa."**

Vasant Swaha
Trecho do Satsang 15.11.2020



By / Por Nandana

The hurricane that swept over the valley in November 2021 created huge damage on the area where, in the summer, we have the Forest Temple. It was a strong reminder to see the Buddha statue standing there, untouched by the strong wind... When spring came, we felt the urge to make the area beautiful again.

The garden friends of Dharma Mountain came together and saw that now, with less trees, it gave us an opportunity to create a more garden feeling. We wanted the forest around to grow into the garden, with natural grass, and to plant more of what is already naturally growing there, then add colorful flowers to give that juicy summer feeling.

O furacão que varreu o vale em novembro de 2021 gerou um estrago grande na área onde, no verão, temos o Templo da Floresta. Foi um lembrete incisivo ver a estátua de Buda parada ali, intocada pelo vento forte... Quando a primavera chegou, sentimos desejo de tornar aquela área bela novamente.

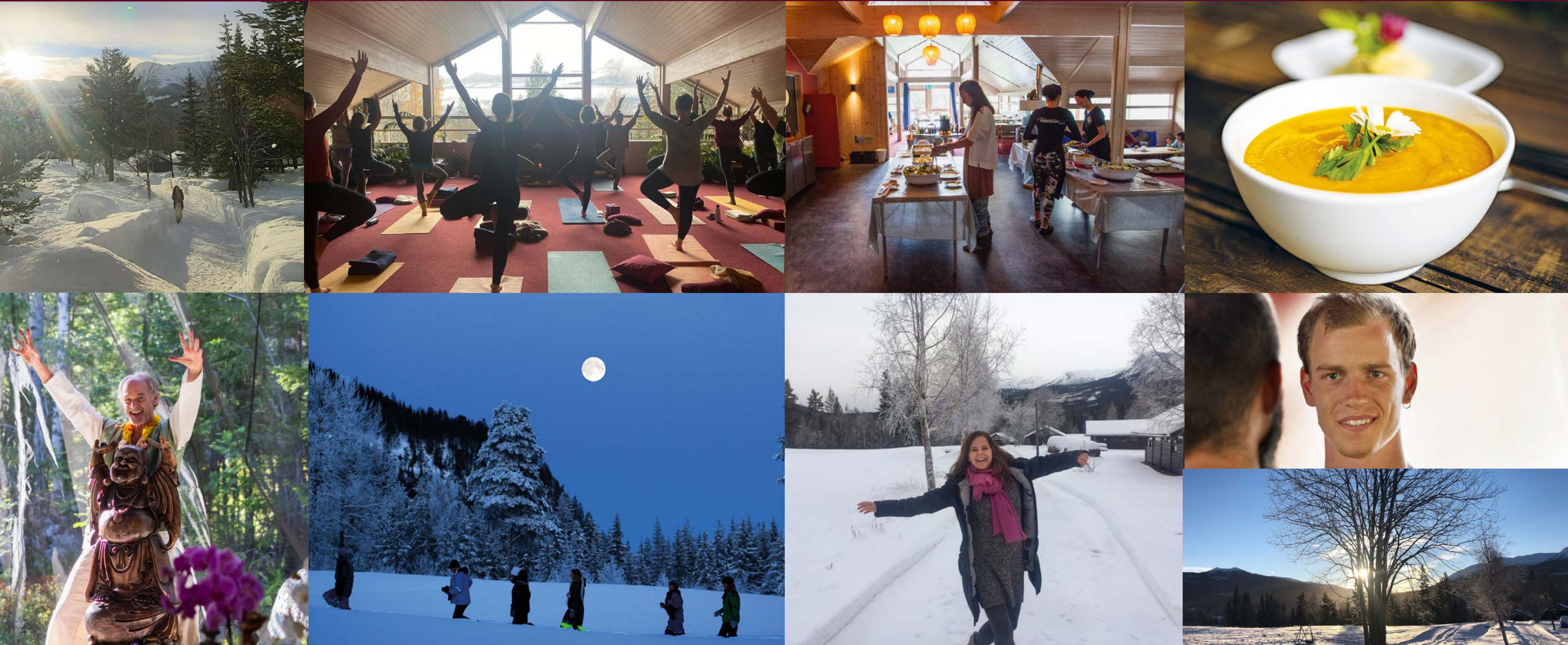
Os amigos jardineiros da Dharma Mountain se juntaram e perceberam que agora, com menos árvores, surgiu a oportunidade de criar uma sensação maior de jardim. Queríamos que a floresta ao redor crescesse para dentro do jardim, com grama natural, e plantar mais daquilo que já está lá naturalmente, para então adicionar flores coloridas e dar

As a "surprise" we wanted a Zen-inspired garden in the middle. Here stones were moved and a little pond was created with a water-circulating system, surrounded by a mix of blueberries, a variety of perennial and annual flowering plants and a larch. The sound of running water gives a relaxing feeling when entering the garden.

The area is soaked in meditation with so many Satsangs with Swaha there, and now is blossoming even more! One guest described it as "Garden of Delight". We already look forward to the next retreat Blissful Spring! ♥

aquela sensação deliciosa de verão. Como uma "surpresa", queríamos, no centro, um jardim inspirado no Zen. Ali, pedras foram movidas e um pequeno lago foi criado com um sistema de circulação de água, rodeado por uma mistura de mirtilos, uma variedade de plantas com flor, perenes e anuais, e um pinheiro larício. O som da água corrente traz sensação de relaxamento ao entrar no jardim.

A área está impregnada de meditação, devido a tantos Satsangs de Swaha ali, e agora está florescendo ainda mais! Um visitante descreveu o espaço como "Jardim do Deleite". Já estamos ansiosos pelo próximo retiro Primavera Extasiante! ♥



Dharma Mountain was created around the modern mystic Vasant Swaha and it is run by his sannyasins. For the last 22 years, and in addition to Swaha's retreats, Dharma Mountain has also been holding numerous workshops, retreats, festivals and groups in the areas of meditation, yoga, self-development and creativity – both with facilitators from Dharma Mountain and with external course leaders.

O espaço foi criado homenageando o místico moderno Vasant Swaha e é gerenciado por seus sannyasins. Há 22 anos, além dos retiros com Swaha, inúmeros workshops, retiros, festivais e grupos nas áreas de meditação, ioga, autodesenvolvimento e criatividade acontecem na Dharma Mountain, tanto com facilitadores do espaço quanto com organizadores de cursos externos.

Check out the [next retreat with Vasant Swaha](#) at Dharma Mountain

Read more about [the groups organized by Dharma Mountain](#)

See [all activities](#)

Confira o [próximo retiro com Vasant Swaha](#) na Dharma Mountain

Leia mais sobre [os grupos organizados pela Dharma Mountain](#)

Veja [todas as atividades](#)



Osho Zen Tarot

Based on Osho's teachings

Zen Tarô do Osho

Baseado nos ensinamentos do Osho



The Energy of Eight of Water

"... The innocent person is one who has renounced fighting; who is no longer interested in being higher, who is no longer interested in performing, in proving that he is someone special; who has become like a rose flower or like a dewdrop on the lotus leaf; who has become part of this infinity; who has melted, merged and become one with the ocean and is just a wave; who has no idea of the 'I'. The disappearance of the 'I' is innocence."

Source: Osho, *The White Lotus*, chapter 6

A Energia do Oito de Água

"... A pessoa inocente é aquela que renunciou à luta, aquela que não está mais interessada em ser superior, que não está mais interessada no desempenho e em provar que é algo especial, aquela que ficou como uma rosa ou como uma gota de orvalho sobre a folha de lótus, aquela que se tornou parte desse infinito, aquela que derreteu, fundiu-se e se tornou um com o oceano e é apenas uma onda, aquela que não tem ideia do 'eu'. O desaparecimento do 'eu' é a inocência."

Fonte: Osho, *Simplicidade*, em: *O livro do ego: Liberte-se da ilusão*. p. 226.



The *Thai Thai Butik* is a corner of Thailand in Brazil, a cozy shop where exotic handicrafts express a strong taste for beauty and uniqueness of details. Here Sugandhi describes how it is for her to share this beauty by...

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

A Thai Thai Butik é um cantinho da Tailândia no Brasil, uma loja aconchegante onde artesanatos exóticos expressam um gosto forte pela beleza e singularidade de detalhes. Aqui, Sugandhi nos conta como é para ela compartilhar essa beleza...

...*Trabalhando* no “Jardim do Amado”



By / Por Sugandhi

I have always felt a deep connection with Thailand; this country has always been an inspiration for me. I love their care to the smallest detail in the way they decorate — everything is so gorgeous, colorful, cozy, vibrant. The feeling of Thai people for beauty has always fascinated me. This touches my heart, and this is what I want to share with my clients: the beauty of the handicrafts, of the design, of the details of the embroidery, the uniqueness of each piece. I want to share the same feeling I have when I am in Thailand: I feel loved, because for me one of the ways they express their love is through beauty.

Sempre senti uma conexão forte com a Tailândia; esse país sempre foi uma inspiração para mim. Amo o cuidado deles com os mínimos detalhes na forma com que decoram — tudo é tão lindo, colorido, aconchegante, vibrante. O sentimento dos tailandeses pela beleza sempre me fascinou; toca meu coração e é isso que quero compartilhar com meus clientes na beleza dos artesanatos, do design, dos detalhes dos bordados, na exclusividade de cada peça. Quero compartilhar o mesmo sentimento que tenho quando estou na Tailândia: eu me sinto amada, porque para mim uma das formas deles de expressar o amor é através da beleza.



Beauty is also in the connection I have with the shops I buy from in Thailand and with the people producing the clothes. They are like family to me. We laugh, we have dinner together — it is a full experience. My main producer is a very creative woman, owner and creator of a stylish shop. She is a whole inspiration for me. She designs, draws and makes exquisite embroidery; most of the nicest clothes I have in the shop are from her. It's really touching to see how she always supports me and makes space for my small production, even if she has big orders from all over the world.

Beauty is all around: Mevlana Garden is a safe, cozy and peaceful oasis. This is a tangible feeling for the clients and also for the friends working in the shop. The plus of the work is to be in this special, amazing place: everything is alive here; the energy of care is growing in every

A beleza também está na conexão que tenho com as lojas das quais compro na Tailândia e com as pessoas produzindo as roupas. Eles são como família para mim. Nós rimos, jantamos juntos — é uma experiência completa. Minha produtora principal é uma mulher muito criativa, dona e criadora de uma loja estilosa. Ela é uma inspiração completa para mim; cria, desenha e faz bordados requintados. A maioria das roupas mais legais que tenho na loja é dela. É realmente tocante ver como ela sempre me apoia e abre espaço para minha pequena produção, mesmo tendo grandes encomendas do mundo inteiro.

A beleza está em todo lugar. Mevlana Garden é um oásis seguro, aconchegante e pacífico. Isso é um sentimento tangível para os clientes e também para os amigos que trabalham na loja. O extra do trabalho é estar nesse lugar especial

corner of the garden, in the pizzeria, in the bistro, in the spa. Everybody is putting their whole energy and creativity to make this place more and more beautiful.

In Mevlana I have the feeling that whatever I do is as if I was doing it for my own home. It feels like when we work for the retreat: we are doing with an energy of totality, there is no separation. Everything we can contribute — we just feel lucky to be contributing, we feel lucky that we can do it.

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.

e incrível: tudo está vivo aqui; a energia do cuidado está crescendo em todos os cantos do jardim, na pizzaria, no bistrô, no spa. Todos estão colocando toda sua energia e criatividade para deixar esse lugar cada vez mais bonito.

No Mevlana tenho o sentimento de que o que quer que eu faça é como se fizesse pela minha própria casa. É como o sentimento de quando trabalhamos para o retiro: estamos fazendo com uma energia de totalidade, não existe separação. Podemos contribuir com tudo — simplesmente nos sentimos sortudos por estarmos contribuindo e nos sentimos sortudos por podermos fazer isso.

Mevlana Garden é a pousada no sul do Brasil onde Swaha oferece retiros em um templo rodeado por uma vegetação exuberante que te convida para meditar, relaxar e aproveitar a vida. Os hóspedes são bem-vindos para experienciar os serviços oferecidos por muitos sannyasins, como o spa, bistrô, pizzaria e as boutiques com produtos do mundo todo.



Mevlana Garden guest house was born to receive long meditation retreats with Vasant Swaha. Here the atmosphere invites you to stop, breathe, feel and observe. We have a team specialized in events and we are prepared to receive groups focused on self-knowledge and corporate events.

Peace, relaxation and friendship are the essence of what we share with our guests, and those who arrive into our garden live a welcoming and caring experience. Love, celebration and meditation are our path.

A pousada Mevlana Garden nasceu para acolher longos retiros de meditação com Vasant Swaha. Aqui o ambiente convida a parar, respirar, sentir e contemplar. Temos uma equipe especializada em eventos e estamos preparados para receber grupos voltados para o autoconhecimento e eventos corporativos.

Paz, relaxamento e amizade são a essência do que compartilhamos com nossos hóspedes, e os que chegam ao nosso jardim vivem a experiência de acolhimento e cuidado. Amor, celebração e meditação são nosso caminho.

Check out the [next retreat with Vasant Swaha](#) at Mevlana Garden
Read more about [Mevlana Garden](#)

Confira o [próximo retiro com Vasant Swaha](#) na Mevlana Garden

Leia mais sobre [Mevlana Garden](#)

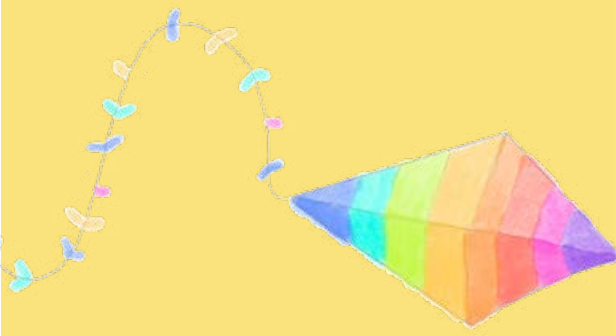


"This is the playfulness,
the celebration of life:
Accepting everything,
and doing the best out
of it – no matter what
situation you are in."

Vasant Swaha

"Esta é a brincadeira,
a celebração da vida:
aceitar tudo e fazer o que
pode ser feito de melhor,
independentemente da
situação em que esteja."

Vasant Swaha



Você conhece o Dharma Club ?

Na Dharma Mountain, há um lugar onde amigos da sangha podem trabalhar juntos, reunir, compartilhar e, ocasionalmente, como nas Happy Wednesdays ("Quartas-feiras felizes"), dar espaço para a criatividade espontânea – pintura, música, poesia, tricô, costura – ou apenas relaxar, conversar e aproveitar juntos um café com bolo. Às vezes, alguns amigos curiosos da natureza vêm e se juntam a nós. Todos são bem-vindos!



Do you know about Dharma Club ?

At Dharma Mountain there is a place where friends from the sangha can co-work, meet, share and occasionally, like on Happy Wednesdays, give space to spontaneous creativity – painting, music, poetry, knitting, sewing – or just relax, chat and enjoy together some coffee and cake. And sometimes some curious friends from nature come and join us. Everybody is welcome!



DHARMA
MOUNTAIN
NORWAY



Is surfing related to letting go? *Surfar está relacionado a deixar ir?*



Sabeen: Surfing for me is a moment in which all possible feelings are condensed into a single moment: ecstasy, fear, pleasure, criticism, joy, frustration. To be in the water is a beautiful tool to practice letting go: whenever a thought comes, I have to be aware and discard it, and look at the sea. When I don't get attached to any feelings and I just surf, it's a huge freedom. I remember a wave I caught where I felt like a bird flying, I opened my arms and I let it take me. This beautiful feeling is with me to this day! This makes me want even more to surf, to be open, to go beyond my fears, my thoughts... let everything go.

Waheed: Surfing for me is a play: I take my board and I go play in the sea. I leave behind all seriousness, challenges, work, relationship: it's so good to be in the water, in nature, that I forget about the rest and relax. Surfing is also like a meditation: when you're passing through the impact zone you have to be totally present, there's no time for the mind to come with thoughts — I feel empty. And other times, I'm sitting on the board waiting for a wave and many thoughts about life come, but in a space of relaxation which brings a lot of clarity.

Sabeen: Surfar para mim é um momento no qual todos os sentimentos possíveis são condensados em um único momento: êxtase, medo, prazer, crítica, alegria, frustração. Estar na água é uma ferramenta lindíssima para a prática de deixar ir: sempre que um pensamento vem, tenho que estar atenta e descartá-lo, olhar para o mar. Quando não me apego a nenhum sentimento e só surfo, é uma liberdade enorme. Lembro uma onda que peguei e me senti como um pássaro voando, abri os braços e deixei que ela me levasse. Esse sentimento lindo está comigo até hoje! Isso me faz querer ainda mais surfar, estar aberta, ir além dos meus medos, meus pensamentos... Deixar tudo ir.

Waheed: Surfar para mim é uma brincadeira: pego minha prancha e vou brincar no mar. Deixo para trás a seriedade, todos os desafios, o trabalho, o relacionamento; é tão bom estar na água, na natureza, que esqueço o resto e relaxo. O surf é também como uma meditação: quando você está atravessando a arrebentação tem que estar totalmente presente, não tem tempo para a mente vir com pensamentos; eu me sinto vazio. E em outros momentos, estou sentado na prancha esperando uma onda e muitos pensamentos sobre a vida vêm, mas em um espaço de relaxamento, o que traz muita clareza.



Dharmamitra: Letting go is totally connected to surfing for me. The sea reminds me to go beyond myself. In surfing there is the pleasure of disappearing and the challenge of letting go — which is one of my biggest challenges. Many times I feel limited by my fears, and surfing shows me this directly, it's a great mirror. When I go beyond and relax, it's all so beautiful and nourishing! Being in the water, connecting with the birds, with the ocean, the sun rising, the golden light of the sunset, a dolphin passing by: it's a celebration of the mystery of life, everything happens in this timeless moment. In this peace I allow myself to be taken by the stream — in the sea, like in life. Being present, letting go happens naturally. In the sea, like in life, it's not about being in control, it's about being in tune.

Deva Dasha: The most surf teaches me about letting go is accepting when I cannot go surfing. When I first discovered it existed, I was in awe, I would just drop everything and go be a "beach bum". Now I live mostly in Norway and I have to accept that surfing is a gift that comes and goes. When I go surfing I leave everything else on the shore and just immerse myself in nature — it's just me, the ocean and the sky. ♥

Dharmamitra: Deixar ir está totalmente conectado ao surf para mim. O mar me lembra de ir além de mim mesmo. No surf tem o prazer de desaparecer e o desafio de lembrar de deixar ir, que é para mim um dos maiores desafios. Muitas vezes me sinto limitado por meus medos, e o surf me mostra isso diretamente, é um ótimo espelho. Quando vou além e relaxo, é tudo tão lindo e nutritivo! Estar na água, conectar com os pássaros, com o oceano, o sol nascendo, a luz dourada do pôr do sol, um golfinho passando perto é uma celebração do mistério da vida, tudo acontece nesse momento atemporal. Nessa paz, eu me permito ser levado pela corrente, no mar, como na vida. Estando presente, o deixar ir acontece naturalmente. Tanto no mar quanto na vida, a questão não é estar no controle, mas sim, estar em sintonia.

Deva Dasha: O que o surf mais me ensina sobre deixar ir é aceitar quando não posso ir surfar. Quando descobri que ele existia, fiquei maravilhada, largava tudo e ia para a praia. Atualmente, na maioria do tempo, moro na Noruega e tenho que aceitar que o surf é um presente que vem e vai. Quando vou surfar, deixo tudo na areia e fico imersa na natureza — só eu, o oceano e o céu. ♥



Houdini, the temple cat, writes a letter to Sufi,
the magazine cat, telling a story about

Letting go

*Houdini, gato do templo, escreveu uma carta ao Sufi,
gato da revista, contando uma história sobre*

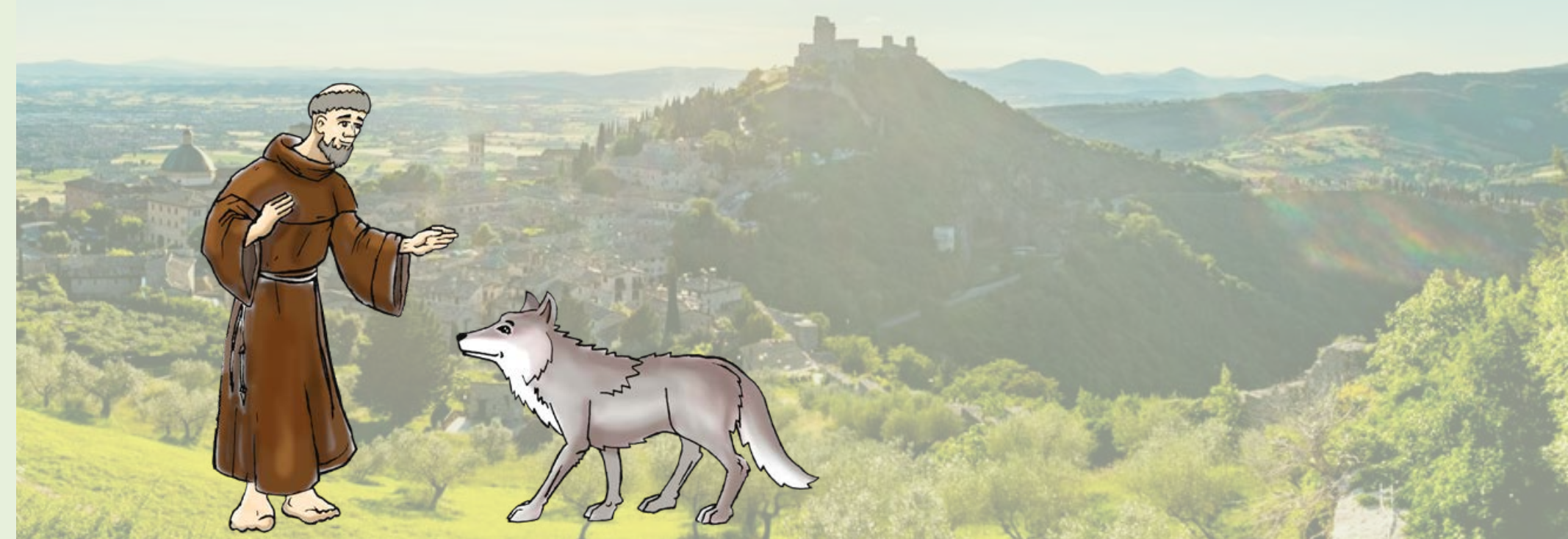
Deixar ir

Beloved Sufi,
While wandering in our beautiful
Mevlana Garden, I got inspired to read you
a story, about a saint that had a deep love
for nature and animals. It is a story about
letting go of bad habits and fear — both in
humans and in us animals. Here it goes:

Saint Francis of Assisi grew up in a rich
merchant family and everything that he
knew was having fun with friends and
women. When the war came, he had to
go to the battlefield where he faced death
and suffering for the first time. He was
held prisoner for a long time, and he got
very sick, going close to death.
When he recovered from the fever, he was
a totally new man. Everything that he liked
before had lost all meaning for him.
He abandoned his house, rejected all
riches, and started to live in poverty. He
also became very loving and sensitive to

Amado Sufi,
*Eu estava andando pelo nosso lindo
Mevlana Garden e fiquei inspirado para te
contar a história do santo que tinha um amor
profundo pela natureza e os animais. É uma
história sobre deixar ir os velhos hábitos e o
medo – e vale tanto para os humanos quanto
para nós, animais. Aqui vai:*

*São Francisco de Assis cresceu em uma
família rica de mercadores e só sabia se
divertir com amigos e mulheres. Quando
aconteceu a guerra, ele se alistou e foi para o
campo de batalha, onde encarou a morte e o
sofrimento pela primeira vez.
Foi mantido prisioneiro por um longo tempo
e ficou muito doente, à beira da morte.
Ao se recuperar da febre, era um homem
totalmente novo. Tudo que gostava antes
perdeu todo o sentido para ele. Abandonou
sua casa, rejeitou todas as riquezas e
começou a viver na pobreza. Também se*



nature and animals, his brothers and
sisters with which he communicated in
a silent language.

Many stories tell about his love for
animals. A famous one is when he tamed
the wolf that was terrorizing a nearby
town by killing animals and people.
Francis knew that the wolf's behavior was
because of hunger and decided to look
for the wolf in the woods. When he found
the wolf, this was ready to attack him,
but Francis called out: 'Come to me,
Brother Wolf. I order you not to hurt
anyone.' Magically, the wolf lay down
at Francis' feet, soft as a lamb. 'Brother
Wolf,' said Francis, 'I want to make peace
between you and the people. They will
harm you no more and you must no
longer harm them.' The wolf nodded his
head and placed its paw into the saint's
hand showing that he accepted the peace
pact. On their side, the people promised
to feed the wolf and not to hurt him. And
so they lived peacefully together for some
years until the wolf died of old age,
leaving all those people sad.

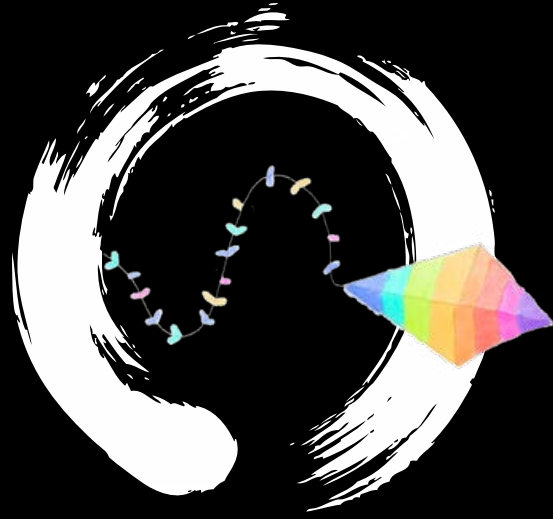
With all my cat love,
your brother Houdini

*tornou muito amoroso e sensível com
a natureza e os animais, seus irmãos e irmãs,
com os quais se comunicava em uma
linguagem silenciosa.*

*Muitas histórias relatam seu amor pelos
animais. Uma que ficou famosa é de quando
ele domou um lobo que estava aterrorizando
uma cidade próxima, matando animais e
pessoas. Francisco sabia que o comportamento
do lobo era devido à fome e decidiu procurá-lo
na floresta. Quando o encontrou, o lobo estava
pronto para atacá-lo, mas Francisco disse:
'Venha até mim, irmão lobo. Ordeno que não
machuque ninguém'. Magicamente, o lobo se
deitou aos pés de Francisco, dócil como um
cordeiro. 'Irmão lobo', disse Francisco, 'quero
fazer as pazes entre você e as pessoas. Eles
não irão mais te machucar e você não deve
mais machucá-los.' O lobo assentiu com a
cabeça e colocou uma pata na mão do santo,
mostrando que aceitava o pacto de paz. As
pessoas então prometeram alimentar o lobo e
não machucá-lo. Dessa forma, viveram juntos
pacificamente por alguns anos, até o lobo
morrer de velhice, o que deixou aquelas
pessoas tristes.*

*Com todo meu amor de gato,
seu irmão, Houdini*

Photo: Assisi, Italy / Foto: Assis, Itália
Illustrations by / Ilustrações por Kalan



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.

Chronicle of Unawareness: A Little (invented) Zen Story

Crônica da inconsciência: Uma Pequena História (inventada) Zen

By/ Por Bhuvi

Time after time Haru asked himself if he was able to let go of things, but he never reached a conclusion. One day he started questioning whether there was such thing as letting go or if that was just an invention. Never reaching a conclusion, he decided to find a Master that could answer those questions. And he wrote:

Dear Master Masuta,
I have walked this beach back and forth trying to find out why we should let go of things, but I have never reached a conclusion. Is this "letting go" some silly idea they tell us? Or is it in fact something that will help me get somewhere? And where is this "somewhere"? I am tired of walking on the same sand every day. Could you please talk to me about that?

Repetidas vezes, Haru se perguntou se era capaz de se desapegar das coisas; jamais chegou a uma conclusão. Certo dia, ele começou a questionar se o tal desapego existia ou se era apenas uma invenção. Como nunca chegava a uma conclusão, decidiu encontrar um Mestre que pudesse responder suas perguntas e escreveu:

*Querido Mestre Masuta,
Já andei para lá e para cá nesta praia, tentando descobrir por que deveríamos nos desapegar das coisas, mas nunca cheguei a uma conclusão. Isso de "deixar ir" é algum conceito bobo que nos transmitem? Ou é, de fato, algo que vai me ajudar a chegar a algum lugar? E onde é esse "algum lugar"? Cansei de andar na mesma areia todos os dias. Você pode, por favor, conversar comigo sobre isso?*



Harusan,
Have you ever noticed how the wind blows the sand and, therefore, it is never the same? Have you ever appreciated the different hues of twilight? Have you ever enjoyed the sound of the different instruments in an orchestra? What do you think will happen if you pour a glass of clear crystal water into an overflowing tank with filthy water?
As long as the noise inside the house is loud, you will never hear the birds singing.



Harusan,
Você já notou que o vento sopra a areia e, portanto, ela nunca é a mesma? Já admirou as diferentes cores do crepúsculo? Já apreciou o som dos diferentes instrumentos em uma orquestra? O que você acha que acontecerá se derramar água límpida em um tanque transbordando com água imunda?
Enquanto houver muito barulho dentro de casa, você jamais escutará os pássaros cantando. ♥

ART FROM THE HEART
ARTE DO CORAÇÃO

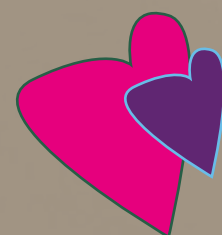


A meeting with heartist Kamalini

Um encontro com a “corartista” Kamalini

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. Here Kamalini shares what creating pottery means for her.

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. Aqui, Kamalini compartilha sobre o que significa para ela criar cerâmica.



“In the
dance
of life”

Pottery helps me surrender more and more to not knowing. The results might be enchanting, disappointing or break in the end.

Under the love of my Master, I learn to let go and let it be...

The creative process is spontaneous. It comes like a big wave. A play.

“Na
dança
da vida”

A cerâmica ajuda a me entregar mais e mais ao não saber. Os resultados podem encantar, desencantar ou se quebrar no final.

Sob o amor do meu Mestre aprendo a deixar ir e ser o que é...

O processo criativo é espontâneo. Vem como uma grande onda. Uma brincadeira.



In the space where I produce my pieces, I like to dance, paint, move the body and listen to music. I try to respect what comes. But it always happens in a space of feeling. It feels like what the whole world is, comes down to that moment. Sometimes I cry, other times I feel surrounded by great joy.

What is clear is that nothing is mine or for me. It is an opportunity, an experience. It keeps me company, it fulfills me.

I am grateful for having found this form of expression. I like to share.

No espaço onde produzo as peças, gosto de dançar, pintar, mexer o corpo e ouvir música. Procuro respeitar o que vier. Mas acontece sempre em um espaço de sentimento. É como se o mundo todo se resumisse àquele momento. Às vezes choro, outras vezes me sinto envolto por uma grande alegria.

O que é claro é que nada é meu ou para mim. É uma oportunidade, um viver. Me faz companhia, me preenche.

Sou grata por ter encontrado essa forma de expressão. Gosto de compartilhar.



Feeling the Master's love and compassion makes everything look more beautiful, more simple. It changes the look, the references. Everything gets looser, it shows me the beauty of imperfection, it teaches me not to give up and to accept myself more and more.

In the dance of life I feel I surrender to the hands of the Great Potter. I am a more pliable or tougher clay. I break and I remake myself. These hands make me see; they help me to be patient and understand that the vase might turn out a little crooked, but if there is love, it might still serve. ♥

Sentir o amor e a compaixão do Mestre, faz tudo ficar mais bonito, mais simples. Muda o olhar, as referências. Fica mais solto, me faz ver a beleza do imperfeito, me ensina a não desistir e a me aceitar mais e mais.

Na dança da vida, me sinto entregue às mãos do grande ceramista. Sou um barro mais maleável ou mais resistente. Me quebro e me refaço. São essas mãos que me fazem enxergar, me ajudam a ter paciência, a entender que o vaso pode ficar um pouco torto, mas se tiver amor, ele poderá servir. ♥

My body screams out

My body screams out for dancing,
Longing to be part of this universe.

As I feel the energy flowing down my spine,
Running through my veins,
Begging to leave this body,
Asking to be free.

And when I dance,
I express myself,
I set my heart free,
I let myself go.

Until I'm no longer a piece of flesh.
Until this body is no longer mine.
Until all is left is lightness,
fluidity
movement
Like I'm a part of the whole.

And when I dance,
I'm a moving soul,
Open to the new,
Discovering what is out there.

Until I've unleashed my being.
Until there's nothing left to say.
Nothing left to do.
Just feeling the vibrations,
The silence.

And then,
My body doesn't want to scream anymore.

By Aini

Meu corpo grita

Meu corpo grita pela dança,
ansiando para ser parte deste universo.

Assim como sinto a energia fluindo pela minha coluna,
correndo pelas minhas veias,
implorando para sair deste corpo,
pedindo para ser livre.

E quando danço,
me expresso,
liberto meu coração,
me deixo ir.

Até que eu não seja mais um pedaço de carne,
até que esse corpo não seja mais meu.
Até que tudo o que sobra seja a leveza,
fluidez
movimento
como se eu fosse uma parte do todo.

E quando danço,
sou uma alma em movimento,
aberta para o novo,
descobrimdo o que está lá fora.

Até que eu tenha libertado meu ser.
Até que não haja mais nada a ser dito.
Nada mais a ser feito.
Apenas sentir as vibrações,
o silêncio.

E então,
meu corpo não quer mais gritar.

Por Aini

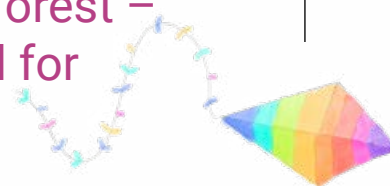
A Moment with...

Um Momento com...



Modini shares how a food production project – born in the Norwegian forest – turns out to be a precious tool for practicing letting go.

Modini compartilha como um projeto de produção de alimento, que surgiu na floresta norueguesa, acabou sendo uma ferramenta preciosa para a prática do desapego.



Can you tell us about the project you are involved in?

It started some time ago when a friend asked me if I would be interested to produce some almond butter and chocolate spread for her business, a brand that produces organic fermented food. Immediately I felt that I would love to, since producing food has always been something I felt attracted to.

After reflecting on myself, I decided to involve two other friends. I am used to working on my own: on one side I meet fewer obstacles, but on the other side I can become a bit tight, narrow-minded and I tend to push myself. I wanted to break this pattern and get into a bigger process by working more closely with friends, learning more about co-creating, being together, and communicating. To be honest, I had some resistance, since in the past I have experienced that the more people involved,

Você pode nos contar sobre o projeto no qual está envolvida?

Começou há um tempo, quando uma amiga me perguntou se eu tinha interesse em produzir pasta de amêndoa e creme de chocolate para a empresa dela, produtora de alimentos fermentados orgânicos. Senti imediatamente que adoraria fazer aquilo; afinal, produzir alimentos é algo que sempre me atraiu.

Após refletir sobre mim mesma, decidi envolver mais duas amigas. Estou acostumada a trabalhar sozinha – por um lado, deparo-me com menos obstáculos, mas por outro, às vezes fico um pouco rígida, com a visão limitada e tenho tendência a cobrar demais de mim mesma. Queria quebrar esse padrão e entrar em um processo maior, ao trabalhar mais próxima a amigos, aprender mais sobre cocriação, estar junto e em comunicação. Para ser honesta, eu tinha um pouco de resistência, porque no passado



the more complicated it can be. Especially with us sannyasins, able to stand up strongly for whatever we feel and often having strong opinions.

What do you expect from this project?

Do you experience any challenges?

From the beginning, I had a very clear vision of what we can create together. I would like to develop a sustainable business that could provide a good income. At the same time, I also felt just open to see where it would take us. The biggest challenge for me in working with others is that we might not have the same vision of the project, and therefore the energy we put into it varies according to what happens in our lives. When I see that the others' commitment goes down, the energy flow stops for me too. Then I feel we are not in it together, and I would like to move but don't feel free to follow my energy flow and make decisions according to that.

minha experiência foi: quanto mais gente se envolve, mais complicado pode ser. Sobretudo, conosco, sannyasins, que defendemos com veemência o que sentimos e com frequência somos pessoas firmes em nossa opinião.

O que você espera desse projeto?

Sente que há algum desafio?

Desde o início tinha uma visão bastante clara sobre o que podemos criar juntos. Gostaria de criar um negócio sustentável que gerasse uma renda boa. Ao mesmo tempo, senti-me aberta para simplesmente ver onde isso nos levaria. Para mim, o maior desafio em trabalhar com outras pessoas é que talvez não tenhamos a mesma visão do projeto; assim, a energia que colocamos nele varia de acordo com o que acontece na vida de cada um. Quando percebo que o comprometimento dos demais cai, o fluxo de energia é interrompido para mim também. Então sinto que não estamos juntos naquilo e

These moments of frustration have helped me to just let go and wait. And see what comes. It becomes a practice of waiting to receive rather than pursuing. But also, a process of feeling what is a real urge in me and what are just ideas.

Is trust what is needed?

Not only. We also need to have a clear common vision and shared values. When the direction is clear, then it's fine if along the way the energy that each of us puts into the project changes. We could find a way to set each other free in our roles in the project, trusting that each of us will do what our role requires. If we communicate clearly about our involvement, it can work. But for me, it's also about attending to what feels like an impersonal flow of energy: it has nothing to do with us, it's something that wants to come through us.

What if the energy is naturally coming in waves? Could you accept it?

I'm used to feeling resistance to what is; it's very tempting to want to change that, that's why this is a challenge for me



gostaria de me mover, mas não me sinto livre para seguir meu fluxo de energia e tomar decisões de acordo com ele. Esses momentos de frustração me ajudam a simplesmente me desapegar e esperar. E observar o que vem. Isso se torna uma prática de esperar para receber, em vez de buscar. Mas também é um processo de sentir o que é uma urgência real em mim e o que são apenas ideias.

O que é necessário é a confiança?

Não somente isso. Também precisamos ter uma visão comum transparente e valores compartilhados. Quando a direção é nítida, fica tudo bem, se ao longo do caminho a energia que cada pessoa dedica ao projeto mudar. Nesse caso, podemos encontrar uma forma de libertar um ao outro no papel de cada um no projeto, confiando que faremos o que cada papel exige. Quando nos comunicamos com transparência sobre nosso envolvimento, é possível dar certo. Mas para mim, isso está relacionado também a dar atenção ao que parece ser um fluxo de energia impessoal, que tem nada a ver conosco e é algo que quer chegar através de nós.

E se a energia chegar naturalmente em ondas? É possível aceitá-la?

Costumo sentir resistência contra o que é. A tentação de querer mudar isso é grande, daí ser um desafio para mim e uma prática excelente. Frequentemente, penso que as coisas deveriam ser diferentes; às vezes tenho um desejo forte de querer que aconteçam agora mesmo, sem muitos obstáculos no caminho. Consigo iniciar e criar, mas preciso de pessoas que me



and such a great practice. Often, I think that things should be different. I can have a strong urge to want things to happen right now — without so many obstacles in the way. I can initiate and create, but I need people to help me realize the project. I know that when we manage to deal with whatever comes up for us, being together becomes very nourishing and beautiful and that we need each other to make something happen. I'm not able to and I don't want to do things only alone. I see that a lot of friction comes from this "me": from what I think, what I expect, what I wish, and how I function. Again, I have to come back to what is right now and let go — practicing to be open and receptive. ♥

ajudem a realizar o projeto. Sei que quando conseguimos lidar com o que quer que surja para nós, estar junto se torna algo muito nutritivo e belo, e que precisamos uns dos outros para fazer algo acontecer. Não sou capaz de fazer coisas apenas sozinha nem quero isso. Percebo que muito atrito vem desse "eu", do que eu penso, da minha expectativa, do que eu desejo e de como lido com as coisas. De novo: preciso retornar ao que está certo agora e me desapegar, praticando minha abertura e minha receptividade. ♥



EXPRESSIONS OF

Devotion

“A devotee is one who has gone beyond his or her ego —
there is no more separation. That is surrender.

A devotee is one who lives and breathes the Master’s teaching —
which is peace, love, truth, playfulness. If that has become totally
integrated, then you will disappear in that. Only when there is no more you;
your real ‘you’ really appears. Then you understand the Master,
and you will always be devoted, thankful to the Master.”

Vasant Swaha, excerpt from Satsang 21.03.2022

“Um devoto é alguém que foi além do próprio ego –
não existe mais separação. Isso é entrega. Um devoto é alguém que vive
e respira o ensinamento do Mestre, que é paz, amor, verdade, brincadeira.
Se isso se tornar totalmente integrado, você desaparecerá nisso.
Apenas quando não houver mais você, seu verdadeiro ‘você’
realmente surgirá. Então compreenderá o Mestre. Sempre
será devotado, agradecido ao Mestre.”

Vasant Swaha, trecho do Satsang 21.03.2022

EXPRESSIONS DE

Devoção

Now Is the Time

Now is the time to know
That all that you do is sacred.

Now, why not consider
A lasting truce with
yourself and God.

Now is the time to understand
That all your ideas of right and wrong
Were just a child’s training wheels
To be laid aside
When you can finally live
With veracity
And love.

Hafiz is a divine envoy
Whom the Beloved
Has written a holy message upon.

My dear, please tell me,
Why do you still
Throw sticks at your heart
And God?

What is it in that sweet voice inside
That incites you to fear?

Now is the time for the world to know
That every thought and action is sacred.

This is the time
For you to deeply compute
the impossibility
That there is anything
But Grace.

Now is the season to know
That everything you do
Is sacred.

From *The Gift* by Hafiz

O Tempo é Agora

*O tempo é agora, para saber
que tudo o que você faz é sagrado.*

*Agora, por que não considerar
estar em uma paz duradoura
consigo e com Deus?*

*O tempo é agora, para compreender
que todas as ideias, verdadeiras ou falsas,
eram apenas muletas
a serem descartadas,
quando você finalmente conseguir viver
com veracidade
e amor.*

*Hafiz é um enviado divino
em quem o Amado
escreveu uma mensagem sagrada.*

*Meu querido, por favor, diga-me:
por que ainda
apedreja o próprio coração
e Deus?*

*O que há nessa doce voz dentro de si
que lhe mete medo?*

*O tempo é agora, para o mundo saber
que pensamentos e ações são todos sagrados.*

*O tempo é este
para registrar profundamente
a impossibilidade
de existir alguma coisa
que não seja Graça.*

*O tempo é agora, para saber
que tudo que se faz
é sagrado.*

De The Gift por Hafiz, tradução por Bhuvi

A Poem

En Lak'ech. Ala K'in –
I am you. You are me.



By / Por Prem Madhu

Um Poema

En Lak'ech. Ala K'in –
Eu sou você. Você é eu.

Since I heard and understood the song *En Lak'ech*, as shared by Jonathan Goldman and friends, I used it to start a new group. Moving around in the room and singing “En Lak'ech” when meeting another person who answered saying “Ala K'in”, a beautiful ritual was born and the resonance of what connection means to all of us carried us during the whole study group.

En Lak'ech is an ancient greeting of the Mayas and says: *I am another you*. The answer Ala K'in means: *You are another me*.

You can listen yourself to the song via this [link](#) from the album *Sacred Gateways* by Jonathan Goldman.

In 1971, the playwright Luis Valdez wrote a short poem, inspired by this way of greeting each other.

Quando escutei e compreendi a música *En Lak'ech*, compartilhada por Jonathan Goldman e amigos, eu a utilizei para iniciar um grupo novo. Andamos pelo ambiente cantando “En Lak'ech” e, diante de uma outra pessoa, emitimos a resposta “Ala K'in”, e um ritual lindo surgiu. A reverberação do sentido de conexão para cada um nos guiou durante todo o grupo de estudo.

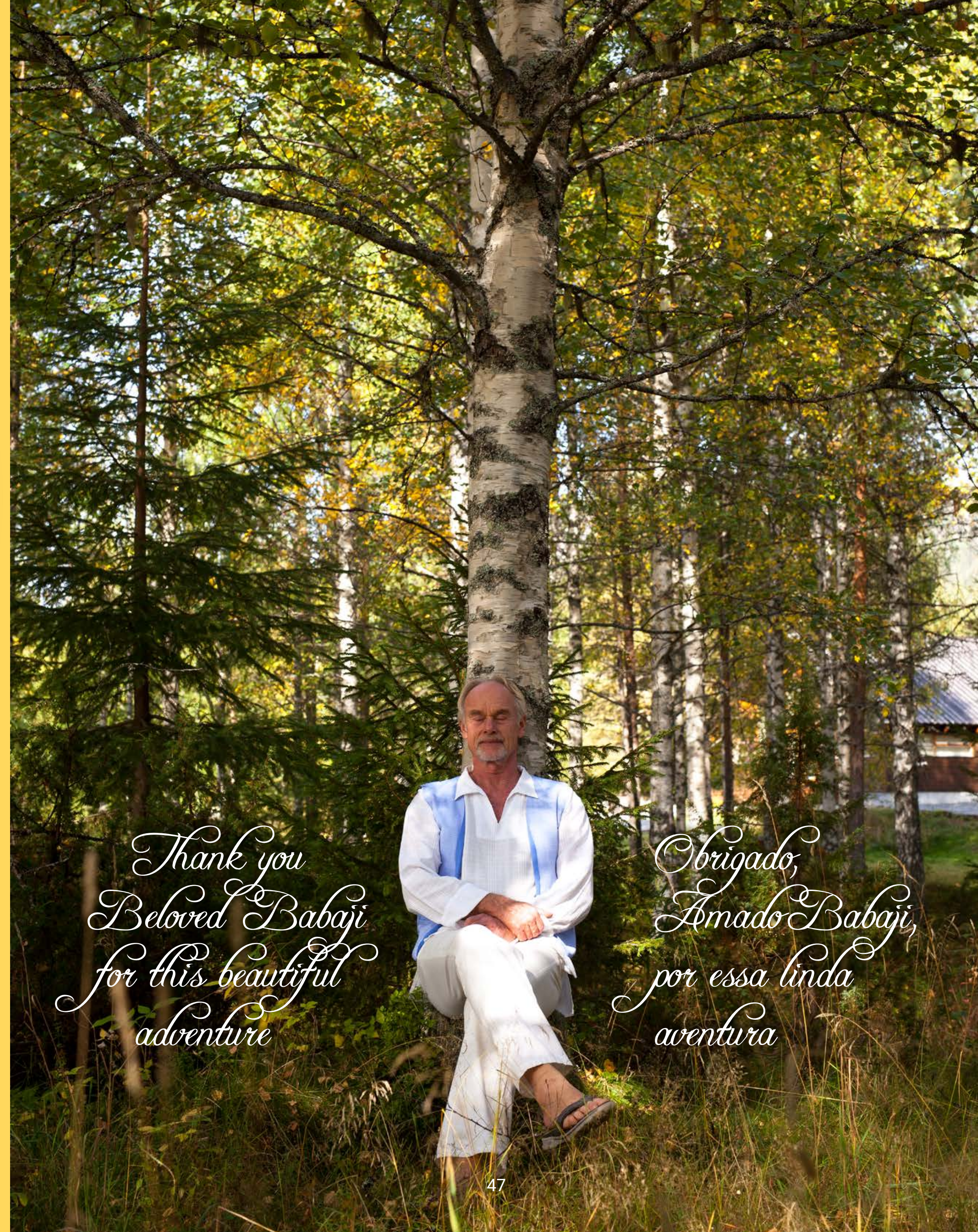
En Lak'ech é um cumprimento antigo dos Maias que diz: eu sou um outro você. A resposta, Ala K'in, significa: você é um outro eu.

Você pode escutar a música neste [link](#). Trata-se do álbum *Sacred Gateways*, de Jonathan Goldman.

Em 1971, o dramaturgo Luis Valdez escreveu um poema curto inspirado por esse modo de cumprimentar um ao outro.

You are my other me.
If I do harm to you,
I do harm to myself.
If I love and respect you,
I love and respect myself.

Você é meu outro eu.
Se eu o fizer mal,
farei mal a mim mesmo.
Se eu o amar e respeitar,
amarei e respeitarei a mim mesmo.



*Thank you
Beloved Babaji
for this beautiful
adventure*

*Obrigado,
Amado Babaji,
por essa linda
aventura*



Vasant Swaha

vasantswaha.net

Videos:

YouTube Timeless Teaching

Vimeo Timeless Teaching

Audio Satang:

Spotify • Google Podcast • Apple Podcasts

Dharma Mountain

dharmamountain.com

Mevlana Garden

mevlanagarden.com.br

The Dharma Adventure

Facebook: The Dharma Adventure Magazine

thedharmaadventure@gmail.com

Join the Facebook group to download the magazine.

You can read all editions as a flipbook on Swaha's website vasantswaha.net

Faça parte do grupo no Facebook para baixar a revista.

É possível ler todas as edições como flipbook no site de Swaha vasantswaha.net