the Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE / *CONECTANDO E COMPARTILHANDO COM AMOR*

Edition no. 16 - April 2023 • Edição n.º 16 - Abril 2023

All this is for you

Tudo isto é para você

Dear Friends,

Did you ever try to count the seeds that grow in a pumpkin or melon? Or those of the dandelion flower, blown by the wind?
Reflecting on our life, the dramas and happy moments we experienced, all the traumas and blessings… we may understand that this all led us to the feet of the Master.
Do we need more to see that Existence is an abundant and overflowing energy? Much gratitude, beloved Swaha, for showing us that the emptier we become, the more Existence can flow through us, and we can be her instruments of Sharing.

Namaste
on behalf
of all contributors

Photo by/*Foto por:* maxpixel

Querido amigo e querida amiga,

Você já tentou contar as sementes que crescem dentro de uma abóbora ou de um melão? Ou aquelas de uma flor dente-de-leão, sopradas pelo vento?
Ao refletirmos sobre a vida, sobre os dramas e os momentos felizes que vivenciamos, todos os traumas e todas as bênçãos, podemos compreender que tudo isso nos guiou até os pés do Mestre. Precisamos de mais alguma coisa para enxergar que a Existência é uma energia abundante e transbordante? Temos muita gratidão, amado Swaha, por você nos mostrar que quanto mais vazios nos tornamos mais a Existência pode fluir através de nós, e então podemos ser instrumentos de seu compartilhar.

Namastê
em nome de
todos os
colaboradores

Contributors
Contribuidores
edition / edição 16

Photo by/*Foto por*: Sajida

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

12 Dharma Mountain Informs
12 Dharma Mountain Informa

15 Welcome to Dharma Mountain
15 Bem-vindos à Dharma Mountain

16 Dharma Mountain Library
16 Biblioteca da Dharma Mountain

18 Mevlana Garden Informs
18 Mevlana Garden Informa

21 Welcome to Mevlana Garden
21 Bem-vindos à Mevlana Garden

22 Leela

24 Sangha Playground Norway

26 Sangha Playground Brazil

28 Sufi's page
28 Página do Sufi

30 Creating from Emptiness
30 Criando a partir do Vazio

32 Heartwarming news
32 Notícias para Aquecer o Coração

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

42 A Moment with...
42 Um Momento com...

44 Expressions of Devotion
44 Expressões de Devoção

46 A Poem
46 Um Poema

48 Thank You Babaji!
48 Obrigado Amado Babaji!

50 Links and Contacts
50 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

ENLIGHTENED BY ALL THINGS

ILUMINADO POR TODAS AS COISAS

"Zen Master Dogen said:
'To study the way is to study the Self.
To study the Self is to forget the self.
To forget the self is to be enlightened by all things.
To be enlightened by all things is to remove the barriers between oneself and others.
Then, there is no trace of enlightenment, though enlightenment itself continues into one's daily life endlessly.'

'To study the way is to study the Self.' To study the way, the Dharma, the truth, to study your heart is to study the Self. You have to look at yourself because your essence is in you, not out there. The path is in and only by knowing and investigating yourself, only by being truthful to yourself and seeing your habits, your negativity, your blind spots can you come back.

'To study the Self is to forget the self.' You are bringing your mind, your past, your whole identity into the practice. All that has to be gone. You can only find yourself if you let go of the past. Then you become more and more and more spacious, more and more conscious. You forget yourself. And in forgetting yourself, you remember your Self, which is your true nature.

"O mestre Zen Dogen disse:
'Estudar o caminho é estudar o Eu.
Estudar o Eu é esquecer-se do eu.
Esquecer-se do eu é ser iluminado por todas as coisas.
Ser iluminado por todas as coisas é remover as barreiras que o separa dos outros.
Assim, não ficam resquícios de iluminação, embora a iluminação, propriamente dita, permaneça em sua vida diária para sempre.'

'Estudar o caminho é estudar o Eu.'
Estudar o caminho, o Dharma, a verdade, estudar seu coração é estudar o Eu. Você precisa olhar para si mesmo, porque sua essência está em você, não lá fora.
O caminho é para dentro e apenas conhecendo-se e se investigando, apenas sendo verdadeiro consigo mesmo e enxergando seus hábitos, sua negatividade, seus pontos cegos, você consegue retornar.

'Estudar o Eu é esquecer-se do eu.'
Você está trazendo sua mente, seu passado, toda sua identidade para a prática. Tudo isso precisa ir embora. Você somente conseguirá encontrar a si mesmo se se soltar do passado. Então, você se tornará mais e mais espaçoso, mais e mais consciente. Você se esquecerá de si mesmo. E ao se esquecer de si mesmo, você se lembrará do Eu, que é sua verdadeira natureza.

'To forget the self is to be enlightened by all things.' It can happen through anything – a look, a taste, a sound, an animal looking at you. If you are available, in that innocent, no-mind space, anything can trigger it because you are totally here and now. Then everything becomes very magical.

'To be enlightened by all things is to remove the barriers between oneself and others.' Not only between oneself and others, but between everything – animals, trees. Everything becomes your friend because you are here, in your heart, not in your mind. And when you are in the heart, you are loving, you are present.

'Then there is no trace of enlightenment, though enlightenment itself continues into one's daily life endlessly.'"

Vasant Swaha
Excerpt from Satsang 23.07.2022

Illustration and background photo: sotozen.com

'Esquecer-se do eu é ser iluminado por todas as coisas.' Isso pode acontecer por meio de qualquer coisa: um olhar, um sabor, um som, um animal que olha para você. Se você estiver disponível, naquele espaço inocente sem mente, qualquer coisa poderá acionar isso, porque você estará completamente aqui e agora. Assim, tudo se torna muito mágico.

'Ser iluminado por todas as coisas é remover as barreiras que o separa dos outros.'
Não apenas entre você e os outros, mas entre tudo – animais, árvores. Tudo se torna seu amigo, porque você está aqui, no seu coração, não na sua mente. E quando você está no coração, você é amoroso, você é presente.

'Assim, não ficam resquícios de iluminação, embora a iluminação, propriamente dita, permaneça em sua vida diária para sempre.'"

Vasant Swaha
Trecho do Satsang de 23.07.2022

Ilustração e foto de fundo: sotozen.com

STEPPING STONES

In this magazine,
we share
"stepping stones"
as a way to help us
to become closer
to our true self.

STEPPING STONES

Nesta revista,
compartilhamos
"stepping stones"
como forma de nos ajudar
a chegar mais perto
do nosso ser verdadeiro.

SWAHA WISDOM CARDS

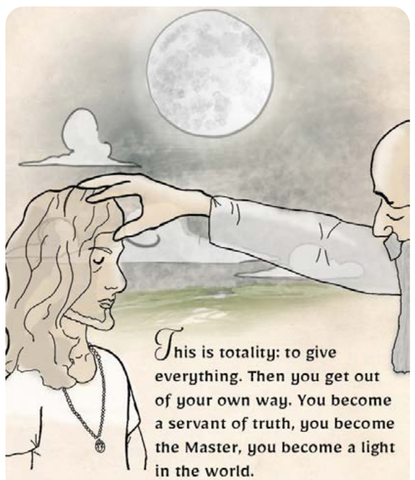
CARTAS DE SABEDORIA DE SWAHA

What an amazing surprise we received at the last day of the old year: the presentation of the *Swaha Wisdom Cards*. You can find them on our Master's website.

On the back cover of the cards there is a photo of Swaha. When you click on the photo you will find his words of wisdom, beautifully illustrated with art by Manisha, Kalan, Nirav, Deva Dasha and Kamalini.

These cards really can be used as Stepping Stones to guide us through our inner and outer world. Much gratitude to our Beloved and to all the friends that have been involved in creating these cards.

Of course, we immediately asked a message for the magazine, and this is the answer:

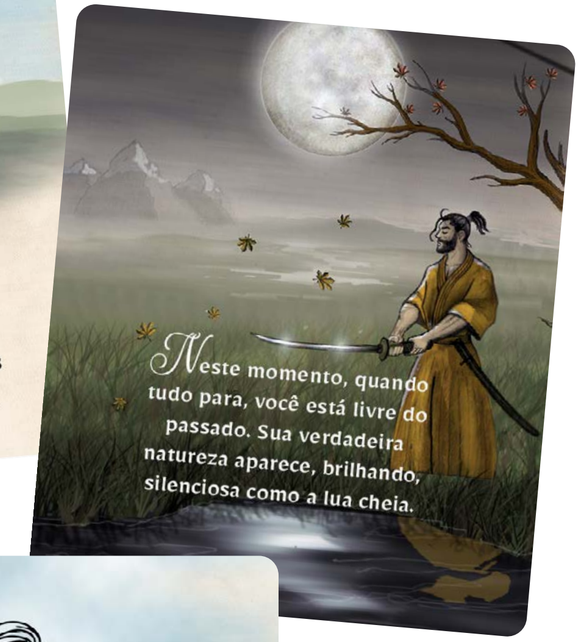


Que incrível surpresa recebemos no último dia do ano passado: a apresentação das Cartas de Sabedoria de Swaha.
Elas estão na página do nosso Mestre.

Em uma das faces das cartas há uma foto de Swaha. Quando você clica na foto, a carta gira e você encontra palavras de sabedoria do Mestre ilustradas com a linda arte de Manisha, Kalan, Nirav, Deva Dasha e Kamalini.

Essas cartas podem ser verdadeiros trampolins para nos guiar através de nosso mundo interno e externo. Ficamos muito gratos ao nosso Amado e a todos os amigos envolvidos na criação dessas cartas.

É claro, imediatamente pedimos uma mensagem para a revista, e esta foi a resposta: "Isto é totalidade: dar tudo. Então você para de impedir seu próprio caminho. Você se torna servo da verdade, torna-se um Mestre, torna-se uma luz no mundo."



WISDOM NUGGETS
PEPITAS DE SABEDORIA

Include Everything
Inclua Tudo

"Say, 'I am,' and include everything in it."

"Include and grow. Include and expand. Try it with your body, and then try it with the outside world also.
Sitting under a tree, look at the tree, then close your eyes and feel that the tree is within you. Look at the sky, then close your eyes and feel that the sky is within you. Look at the rising sun, then close your eyes and feel that the sun is rising within you."

"When you feel that the tree is within you, immediately you will feel younger, fresher. And this is not imagination, because the tree and you both belong to the earth. You both are rooted in the same earth and ultimately rooted in the same existence. So when you feel that the tree is within you, the tree is within you and immediately you will feel the effect.
The tree's aliveness, the greenery, the freshness, the breeze passing through it, will be felt within you, in your heart.
Include more and more existence and don't exclude."

"So remember this: make it a style of life to include. Not only meditation, but a style of life, a way of living. Try to include more and more. The more you include, the more you expand, the more your boundaries recede to the very corners of existence. One day only you are; the whole existence is included. This is the ultimate of all religious experience."

Excerpts from: Osho - *The Book of Secrets, Talk #61*

"Diga, 'Eu sou', e inclua tudo nisso."

"Inclua e cresça. Inclua e expanda. Experimente com seu corpo; depois, com o mundo externo também.
Sentado embaixo de uma árvore, olhe para ela, em seguida, feche os olhos e sinta que a árvore está dentro de você. Olhe para o céu, em seguida, feche os olhos e sinta que o céu está dentro de você. Olhe para o sol nascente, em seguida, feche os olhos e sinta que o sol está nascendo dentro de você."

"Quando sentir que a árvore está dentro de você, imediatamente se sentirá mais jovem, mais puro. E isso não é imaginação, porque ambos, árvore e você, pertencem à terra. Ambos estão enraizados na mesma terra e, fundamentalmente, enraizados na mesma existência. Então quando sentir que a árvore está dentro de você, a árvore estará dentro de você e imediatamente sentirá o efeito. A vivacidade da árvore, o verde, o frescor, a brisa passando por ela, tudo isso você sentirá dentro de si, em seu coração. Inclua mais e mais existência, e não exclua."

"Então lembre-se disto: faça da inclusão um estilo de vida. Não apenas meditação, mas estilo de vida, modo de viver. Tente incluir mais e mais. Quanto mais você incluir, mais expandirá, mais seus limites recuarão até as fronteiras da existência. Um dia você inevitavelmente existirá, toda a existência incluída. Essa é a maior de todas as experiências religiosas."

Trecho de: Osho – O Livro dos Segredos, Discurso #61

A New Chapter for Dharma Mountain

Um Novo Capítulo para a Dharma Mountain

By / *Por* Savini

When Dharma Mountain was bought in 2000, the *Vassfaret Leirskole* (Vassfaret camp school) was already taking place here. The aliveness, intensity, sounds and innocence of the kids have been part of the place for around 4 months every year since then. For many kids it has been their first week away alone from home, enjoying nature, practical activities and lots of time with fellow school friends.

Quando a Dharma Mountain foi comprada, em 2000, o Vassfaret Leirskole *(Acampamento Escolar de Vassfaret) já acontecia ali. Desde então, a vivacidade, a intensidade, os sons e a inocência das crianças compõem o espaço durante aproximadamente 4 meses por ano. Para muitas crianças foi a primeira vez longe de casa, sozinhos, durante uma semana, curtindo a natureza, as atividades práticas e muito tempo com os amigos da escola.*

The *leirskole* has generated an important part of Dharma Mountain's income since the beginning and a significant source of work for many sannyasins. We are very grateful for the good co-operation we have had with the *leirskole* throughout the years!

Now a new moment is coming; the teachers who facilitated this project have decided to change their work situation, and after the end of their season in 2024, they will stop with their work and Dharma Mountain will no longer host the *leirskole*.

O acampamento escolar gerou uma porção importante da renda da Dharma Mountain desde seu início, além de ser uma fonte significativa de trabalho para os sannyasins. Somos muito gratos pela boa relação de cooperação que tivemos com o leirskole *durante esses anos!*

Agora, um novo momento se aproxima: os professores que facilitaram esse projeto decidiram mudar a situação de trabalho deles; portanto, após o final da temporada de 2024, encerrarão o trabalho e a Dharma Mountain não irá mais hospedar o leirskole.

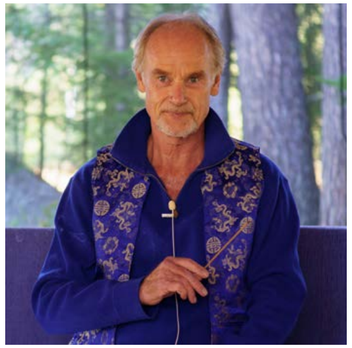
Welcome
Bem-vindos

In the last years we have experienced a big increase of requests from different group leaders that wish to have their groups at Dharma Mountain. We also see that the number of participants is growing, both in our own Dharma Mountain groups and in groups with external group leaders.
The interest in meditation, self-discovery and well-being is increasing in the whole society. So the timing is good.

We have studied the numbers, the groups and the requests, and we see that the time is ripe for Dharma Mountain to “stand on its own feet” as a meditation center.
From 2025 we will have space for more and longer retreats within the area of meditation, self-discovery and joy of being. We look forward to sharing the fragrance of this unique and beautiful place even more! ♥

Nos últimos anos tivemos um grande aumento na demanda de diferentes facilitadores de grupos que gostariam de realizar eventos na Dharma Mountain. Também percebemos que o número de participantes está crescendo, tanto em nossos grupos quanto nos grupos com facilitadores externos. O interesse por meditação, autodescoberta e bem-estar está crescendo em toda a sociedade. Ou seja, estamos em boa sincronia.

Estudamos os números, os grupos e as demandas e notamos que é chegado o momento de a Dharma Mountain “andar com as próprias pernas” como centro de meditação. A partir de 2025 teremos espaço para mais retiros e para retiros mais longos dentro das áreas de meditação, autodescoberta e alegria de ser. Estamos animados para compartilhar ainda mais a fragrância desse lugar lindo e único! ♥



Dharma Mountain was created around the modern mystic Vasant Swaha and it is run by his sannyasins.

For the last 23 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.

Check out the
next retreat with Vasant Swaha
at Dharma Mountain

Read more about
the groups organized by Dharma Mountain

See all activites

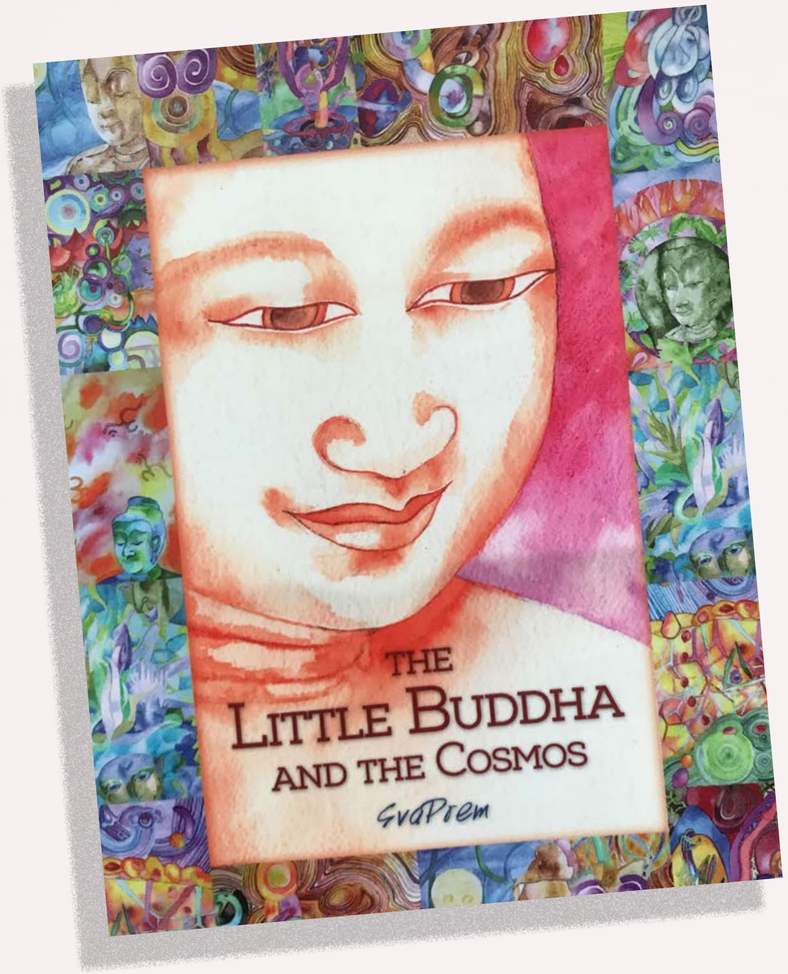
O espaço foi criado homenageando o místico moderno Vasant Swaha e é gerenciado por seus sannyasins.

Há 23 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.

Confira o
próximo retiro com Vasant Swaha
na Dharma Mountain

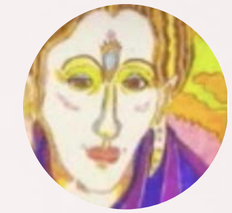
Leia mais sobre
os grupos organizados pela Dharma Mountain

Veja todas as atividades



Books we love

The Little Buddha and the Cosmos



Livros que amamos

O Pequeno Buda e o Cosmos

A lovely book, describing a spiritual quest of The Buddha of Long History, and all he has to go through, before true healing can happen. It refers to our own lives, being little buddhas and all our experiences on the path, encouraging us with that specific word, “Charavedi” – “Keep on Moving”.

“And then, he remembered his own smile as a child. It was the same one that was spreading now all over his adult being…. This realization deeply relaxed him.
He took a long breath and turned his attention to the paper that he was holding in his hand: ‘Charavedi’. Rereading the word, his smile reached his ears and beyond….
Yes, to keep on moving was exactly what he had been longing for, without realizing, since quite a while! It was time to let that smile be seen…”

Excerpt from: *The Little Buddha and the Cosmos*
by SvaPrem (Svarup and Premartha)
Dharma Mountain Library code 301(151)

Here you can watch a trailer of the book.

Um livro encantador que descreve a busca espiritual d’O Buda de Longa História, e tudo pelo qual precisa passar para que a verdadeira cura aconteça.
Refere-se a nossa própria vida como pequenos budas e nossas experiências no caminho, incentivando-nos com aquela palavra precisa, “Charavedi” – “Continue se Movendo”.

“Então, lembrou-se do próprio sorriso de criança. Era o mesmo que agora se espalhava por todo seu ser adulto…
Essa percepção o relaxou profundamente.
Respirou fundo e voltou sua atenção para o papel que estava segurando na mão: ‘Charavedi’. Relendo a palavra, seu sorriso alcançou seus ouvidos e além…
Sim, seguir movendo-se era exatamente seu anseio, sem perceber, há muito tempo! Era momento de deixar aquele sorriso ser visto…”

Trecho de O Pequeno Buda e o Cosmos
por SvaPrem (Svarup e Premartha), livro ainda não traduzido para o português.
Código da biblioteca Dharma Mountain 301(151)

Aqui você pode assistir ao trailer do livro (em inglês).

The stunning Temple of the White Lotus, located in Mevlana Garden, has attracted more and more people searching for meditation. The guesthouse offers daily meditations and bodily activities for guests and the local community. These activities are collectively organized by a group of Swaha's disciples.

Serving with Gratitude

O deslumbrante Templo do Lótus Branco, dentro da pousada Mevlana Garden, é um lugar que, cada vez mais, atrai pessoas em busca da meditação. A pousada oferece diariamente meditações e atividades corporais abertas para hóspedes e para a comunidade em geral. Um grupo de discípulos de Swaha organiza coletivamente tais atividades.

Servir com gratidão

By / Por Najida

Joining the team that organizes the meditations was a gift I was given when I moved to Barra de Ibiraquera.
I remember the joy of receiving the invitation and the butterflies in my stomach when I first facilitated a meditation. At the beginning, the activities were offered to the guesthouse guests and to sannyasins. At that time not many people participated; sometimes nobody joined the group.

Over time the team and the way we serve has transformed. The work became more fluid, thanks to our mutual collaboration and the many exchanges and sharings. More activities were added to the program, and new friends have joined to contribute. We are currently about 15 team members. Everything becomes more and more rich, powerful, and diverse.

Today the activities in the Temple attract everybody who longs for peace of mind and heart. Tourists and people from the community come daily to meditate, often having their first contact with meditation. For Thangam "it's fulfilling when people, even without any experience or coming for the first time, give thanks at the end of the mediation. Maybe they don't know they have been touched by Swaha's energy, but their faces glowing show that they felt something special in the atmosphere of this place".

Fazer parte do time das meditações foi um presente que recebi ao mudar para Barra de Ibiraquera. Lembro-me da alegria que senti com o convite e do enorme frio na barriga ao facilitar a primeira meditação. No início, as atividades eram oferecidas aos hóspedes da pousada e a sannyasins. A participação naquele tempo não era robusta; às vezes, ninguém comparecia.

Com o tempo, o time e a maneira como o servir é realizado se transformou. O trabalho ganhou uma dinâmica mais fluida, construída a várias mãos com muitas trocas e partilhas. Mais atividades foram incorporadas ao programa e novos amigos chegaram para contribuir, hoje somos cerca de 15 pessoas. Tudo se torna cada vez mais rico, potente e diverso.

Hoje as atividades no Templo são um atrativo para quem anseia pacificar a mente e o coração. Hóspedes, turistas e pessoas da comunidade vêm meditar diariamente, muitas vezes, em seu primeiro contato com a meditação. Para Thangam "é gratificante quando as pessoas, mesmo sem nenhuma experiência ou vindo pela primeira vez, agradecem ao final das meditações. Talvez não saibam que foram tocadas pela energia de Swaha, mas o brilho no rosto mostra que sentiram algo especial na atmosfera desse lugar".

The energy that Swaha spreads in the Temple during Satsang is overflowing and touches all of us. Geeta points out that “especially during summer, the high season, when everything around gets very busy and we go through a lot of adventures involving meditation, entering the Temple reminds us to go back to our inner Temple. When we are there, available, present, all movement settles in and finds its peaceful center”.

In serving, I feel I am connected with Swaha the whole year, growing with the sangha. If I look back, I see how I matured in this team, learning to be more interactive, to communicate clearly, and to be more relaxed in myself and in what I can offer. Poorna shares that “facilitating these meditations is an opportunity to keep connected with the Master’s path, and it is also a reminder to more and more open up space for silence, for care, and kindness toward everybody and myself.”

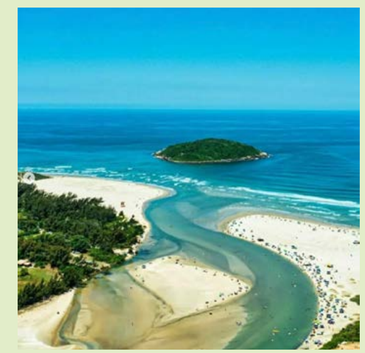
Serving the Beloved with gratitude for his blessings, sharing this with whosoever comes to the Temple is what unites, nourishes, and nurtures us.
Jai Guruji!

A energia que Swaha aterra no Templo em Satsang é transbordante e nos toca a todos. Geeta lembra que “especialmente na alta temporada de verão, quando tudo fica bastante movimentado ao redor e vivemos muitas aventuras em torno das meditações, entrar no Templo nos lembra de retornar para o Templo interior. Quando estamos ali disponíveis, presentes, todo movimento se assenta e encontra um centro pacífico”.

Nesse servir, sinto que estou conectada com Swaha o ano inteiro e cresço com a sangha. Ao olhar para trás, vejo como amadureci neste time, aprendendo a ser mais interativa, a me comunicar de maneira clara e a estar mais relaxada em mim e no que posso oferecer. Poorna compartilha que “facilitar as meditações é uma oportunidade de manter a conexão com o caminho do Mestre, além de me lembrar de abrir cada vez mais espaço para o silêncio, o cuidado e a gentileza com todos e comigo mesma.”

Servir ao Amado com gratidão por suas bênçãos, compartilhando isso com quem vem ao Templo é o que nos une, nutri e alimenta.
Jai Guruji!

Welcome
Bem-vindos



The 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.

Check out the next retreat with Vasant Swaha at Mevlana Garden

Read more about Mevlana Garden

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.

Confira o próximo retiro com Vasant Swaha na Mevlana Garden

Leia mais sobre Mevlana Garden

Leela

"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

SANGHA PLAYGROUND

DHARMA MOUNTAIN NORWAY

Tuning-in to Abundance
Em sintonia com a abundância

From April till June, depending on where you are in Norway, nature offers many chances to enjoy spontaneous edible greens. Here some simple recipes to get inspired!

De abril a junho, dependendo de onde você estiver na Noruega, a natureza oferece muitas oportunidades para aproveitar as plantas comestíveis espontâneas. Aqui estão algumas receitas para se inspirar!

Spruce Sprouts Pesto

For this pesto you need to pick spruce sprouts when they are light green and very tender. Put a handful of sprouts in a blender together with walnuts, grated parmesan cheese, and olive oil. Blend until you get a coarse cream, adjust salt, and decorate with sprouts and walnuts. Enjoy as a pasta sauce or as a spread.

Pesto de broto de abeto

Para esse pesto você precisa colher os brotos de abeto quando estiverem verde-claro e bem macios. Coloque um punhado de brotos em um triturador junto com nozes, queijo parmesão ralado e azeite. Bata até que consiga um creme grosso, acerte o sal e decore com brotos e nozes. Aprecie como molho para o macarrão ou como patê.

Fried Dandelion Flowers

Very easy and delicious appetizer! Dip the flowers one by one into a beaten egg, then dip them in wheat or oat flour. Deep-fry in very hot sunflower oil until golden. Sprinkle with salt when still hot. Don't eat too many — they can have a slight laxative effect.

Dente-de-leão frito

Um aperitivo muito fácil de preparar e delicioso! Mergulhe as flores uma a uma em um ovo batido e depois em farinha de trigo ou de aveia. Frite-as em óleo de girassol bem quente até que dourem. Salpique enquanto ainda estiverem quentes. Não coma muitas, elas podem ter um leve efeito laxante.

Last-minute hint

If you missed the soft nettle sprouts, you can still enjoy the flowers later in the season. Roast them with a bit of olive oil and salt and use them to garnish your salad or soup. They will add a nutty and spicy flavor to your dish.

Dica de última hora

Se você perdeu os brotos macios de urtiga, você ainda pode aproveitar as flores, mais adiante na estação. Torre-as com um pouco de azeite e sal e use-as para guarnecer sua salada ou sopa. Elas vão adicionar um sabor crocante e picante para seu prato.

If you are ready to explore, check here for more:
Free food - Edible wild plants for beginners

Northwild Kitchen Beginners guide to spring forarging

Se você está pronto para explorar, confira mais dicas aqui:
Free food - Edible wild plants for beginners

Northwild Kitchen Beginners guide to spring forarging

Illustration by / *Ilustração por* Manisha
Last photo from / *última foto de:* wildflowerfinder.org.uk

SANGHA
PLAYGROUND

IBIRAQUERA
BRAZIL

Do you know about **PANC?**

Você conhece as **PANCs?**

PANC is short for *plantas alimentícias não convencionais*, non-conventional food plants. Well-known and used in the past, they grow spontaneously and are getting popular again as an alternative to farmed vegetables.

***PANC é a abreviação* para plantas alimentícias não convencionais, *ou seja, plantas comestíveis pouco exploradas. Bem conhecidas e usadas no passado, elas crescem espontaneamente e estão voltando a ser populares como alternativa aos vegetais de produção agrícola*.**

Black Sage
In the Ibiraquera area we can easily find wild black sage: its leaves have a strong anti-inflammatory effect and can be used for decoctions or for seasoning, since its taste slightly reminds of chicken broth.

Erva baleeira
Em Ibiraquera é fácil encontrar erva baleeira: suas folhas têm efeito anti-inflamatório eficiente e podem ser usadas para decocção ou tempero, uma vez que seu gosto lembra um pouco o de caldo de galinha.

Photo from / *Foto da* Wikipedia

Peixinhos da horta
Its popular name “small fish from the garden” could be misleading: actually, its mild taste has nothing to do with fish. You can fry its leaves as you do with dandelion flowers and add a Brazilian touch with an easy avocado dip: mash ½ avocado with a fork, add the juice of ¼ of a lime, salt and pepper; garnish with smoked paprika.

Peixinhos da horta
Seu nome popular “peixinhos da horta” pode enganar: na verdade, seu gosto suave não tem nada a ver com peixe. Você pode fritar as folhas, como se faz com as flores de dente-de-leão, e adicionar um toque brasileiro com um molho de abacate fácil de preparar: amasse ½ abacate com um garfo, adicione o suco de ¼ de limão, sal e pimenta; tempere com páprica defumada.

Ora-pro-nobis
Its leaves are very rich in proteins and can be used for many tasty recipes you can find online.You can put in a blender some leaves together with pineapple, lime, ginger, peppermint and water. And enjoy your tasty green juice! Or stir-fry with onion and garlic to enrich your omelet.

Ora-pro-nobis
Suas folhas são muito ricas em proteína e podem ser usadas em muitas receitas gostosas disponíveis na internet. Uma das opções é colocar em um liquidificador algumas folhas com abacaxi, limão, gengibre, menta e água e desfrutar de um saboroso suco verde! Ou fritar com cebola e alho para enriquecer seu omelete.

Downloadable free books
(in Portuguese):
Plantas alimentícias não convencionais
Conhecendo as PANCS

Livros que podem ser baixados gratuitamente:
Plantas alimentícias não convencionais
Conhecendo as PANCS

Sufi, the magazine cat, reveals Houdini, the temple cat, the mysterious origin of

Cats' Abundance of Gifts

Sufi, gato da revista, revela a Houdini, gato do templo, a origem misteriosa da

Abundância de presentes dos gatos

Beloved Houdini,
Recently I got inspired by my own name, *Sufi*, and travelled with my imagination to remote areas… reaching the Arabian lands, where I found a beautiful legend about the prophet Muhammad, his love for cats and especially for his cat Muezza.

One day Muezza was sleeping peacefully on Muhammad's prayer robe when the bell rang the time for the prayer. In spite of needing to wear his robe to get to the prayer, Muhammad didn't want to disturb the cat's sleep. So he decided to take a scissor and cut the sleeve off the robe and let the cat sleeping peacefully on it. Then he went to pray.

Amado Houdini,
Recentemente fui inspirado pelo meu próprio nome, Sufi, *e viajei com minha imaginação para áreas remotas… Alcancei as terras Árabes, onde encontrei uma lenda linda sobre o profeta Maomé, seu amor pelos gatos e, especialmente, por seu gato, Muezza.*

Um dia, Muezza estava dormindo pacificamente no robe de oração de Maomé quando o sino tocou, indicando a hora da prece. Apesar de precisar usar o robe para ir à prece, Maomé não quis perturbar o sono do gato. Decidiu então pegar uma tesoura, cortar a manga do robe e deixar o gato dormindo pacificamente nela e foi para a oração.

Illustration by / *Ilustração por* Kalan

When Muhammad came back, the cat was awake, walked towards the Master and bowed down in sign of gratitude. Muhammad was so touched and happy with this gesture that he felt to donate Muezza and all the future cats some magical gifts.

By stroking Muezza on its back three times he gave all cats the ability to land safely on their paws even from high buildings. And since Muhammad's mantel had magical powers, by having a piece of it, Muezza and all cats to come received the gift of having nine lives. And, of course, a place in paradise!

No need to say, dear Houdini, that indeed we are enjoying the best gift — the gift of paradise… in the garden of our Beloved! ♥

Quando Maomé voltou, o gato estava acordado, caminhou até o Mestre e se curvou em sinal de gratidão. Maomé ficou tão tocado e feliz com esse gesto que sentiu o impulso de doar a Muezza e a todos os gatos do futuro alguns presentes mágicos.

Acariciando Muezza nas costas três vezes, ele deu a todos os gatos a habilidade de aterrissar de forma segura em suas patas, mesmo que de edifícios altos. Além disso, uma vez que o manto de Maomé tinha poderes mágicos, por ter um pedaço dele, Muezza e todos os gatos ainda por vir receberam o presente de ter nove vidas. E, é claro, um lugar no paraíso!

Não é preciso dizer, querido Houdini, que de fato estamos aproveitando o melhor presente: o paraíso… No jardim do nosso Amado! ♥

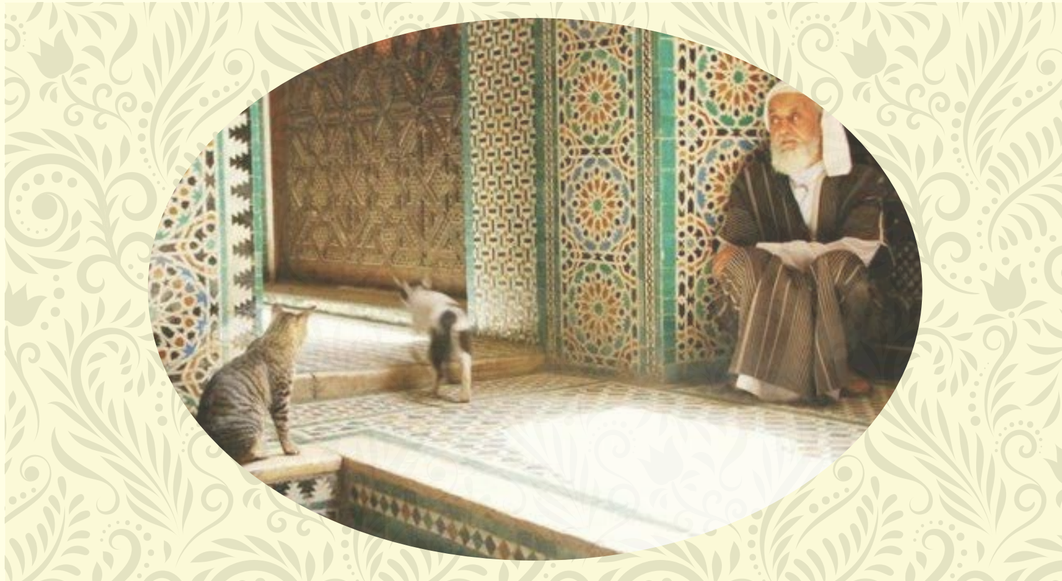


Photo / *Foto:* MyCraftWork Frame / *Quadro*: pikisuperstar, Freepik

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:
Drama Mountain

Crônica da inconsciência:
Drama Mountain

By / *Por* Nandana & Hosang

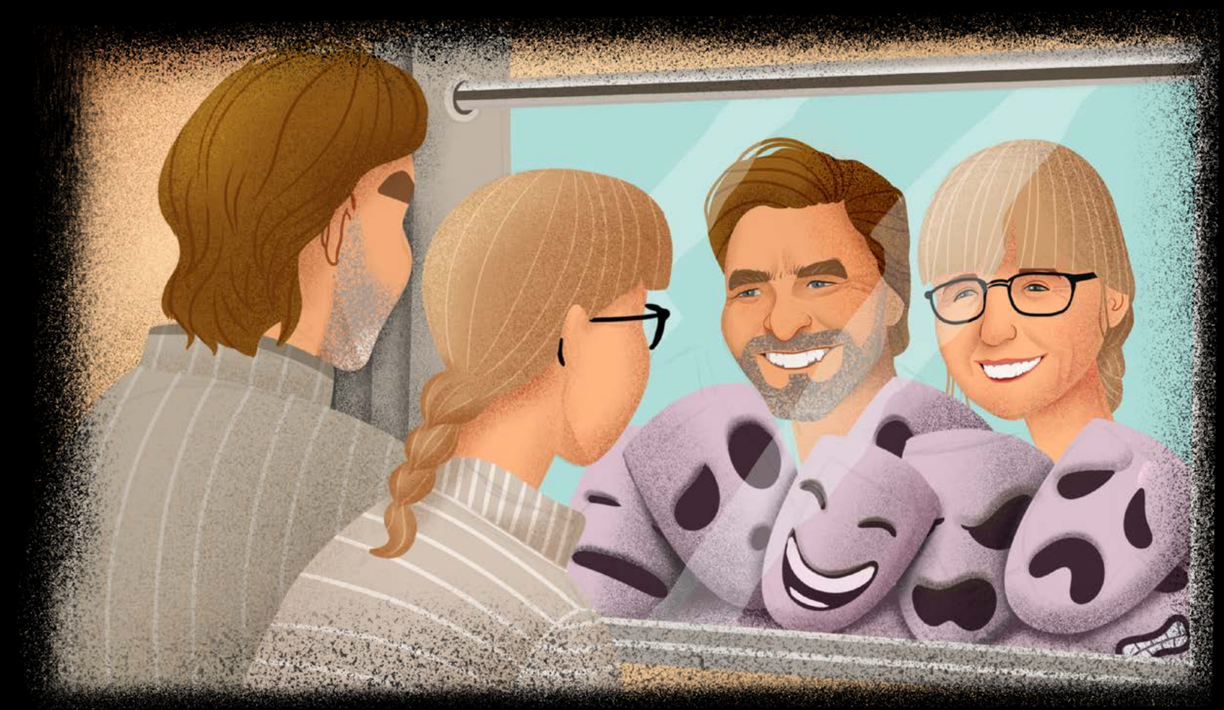
This year Dharma Mountain became affectionately known to us as *Drama Mountain!*
We realized, as the sitcom of life unfolded within our campervan, that we began to make a fun game from our observations through the window screens of the people comings and goings.

It provided a fun way to deal with the absurdity of the drama we began to play with in our minds. Creating a distance through play and laughter, then finding some relaxation.
Life can look serious — we can become serious and involved in insignificant minutiae.
Swaha teaches us to play, laugh, have fun. *Drama Mountain* is our way of seeing, playing and becoming lighter through laughter and fun.

Este ano, a Dharma Mountain tornou-se carinhosamente conhecida por nós como Drama Mountain!
Percebemos que, conforme a novela da vida se desdobrava dentro do nosso trailer, começamos a jogar um jogo divertido, observando através das janelas o ir e vir das pessoas.

Isso foi uma forma divertida de lidar com o absurdo do drama: começamos a brincar com ele na mente. Assim nos distanciamos das questões, rindo e, em seguida, relaxando.
Às vezes, a vida parece séria e nós nos tornamos sérios, envolvidos em minúcias insignificantes.
Swaha nos ensina a brincar, rir e nos divertir. Drama Mountain *é nossa maneira de enxergar, brincar e ficar mais leve através do riso e da diversão.*

"The soap opera is real life.
You don't need to look there, look at your own life!"
Vasant Swaha



"A novela é a vida real. Você não precisa olhar lá,
olhe para sua própria vida! "
Vasant Swaha

Quote from / *Citação do Satsang* 07.02.2022

Illustration by / *Ilustração por Hamza*

Heart-Warming News
Notícias para Aquecer o Coração

It is all about Co-creation
Tudo é uma questão de Cocriação

The Joy that Comes from Balance

A alegria que vem do equilíbrio

Kung Fu, a way to practice meditation and togetherness
Kung Fu, uma forma de praticar meditação e união

Where did the idea of giving Kung Fu lessons in the sangha come from?
Sudheer: It came from a dream Samir had in which I was teaching him and Nadeem the art of the Japanese sword. When they told me, I said I didn't have that knowledge but knew some Kung Fu techniques. Their dedication to wanting to learn touched me and the will to teach gained space over the shyness and lack of trust. We began to practice in Norway, during the retreat. I also felt how special it is to practice in Swaha's energy field, with the opportunity to go beyond any technique. During our classes we practice the Wing Chun style. The story goes that a nun saw a little girl called Wing Chun having to defend herself; she decided to teach her, and the technique was named after the girl. It's a combative, defensive, and non-competitive technique.

De onde veio a ideia de dar aula de Kung Fu na sangha?
Sudheer: *Veio de um sonho de Samir em que eu ensinava a ele e Nadeem a arte da espada japonesa. Quando eles me contaram, disse que não tinha esse conhecimento, mas que sabia técnicas de Kung Fu. A sua dedicação de querer aprender mexeu comigo e a vontade de ensinar foi ganhando espaço sobre minha timidez e falta de confiança. Começamos a praticar na Noruega, durante o retiro. E senti também quanto é especial praticar no campo energético de Swaha, com a oportunidade de ir além de qualquer técnica. Nas aulas praticamos o estilo Wing Chun. A história conta que uma monja viu uma menina pequena, chamada Wing Chun, precisando se defender; resolveu ensiná-la e a técnica ficou com seu nome. É uma técnica combativa, defensiva e não competitiva.*

What does this kind of training bring you?
Nadeem: It wakes up every cell of my body. In my daily work it seems like each part of my body moves in the right place. In Wing Chun there's the concept of minimum effort and balance; we never start the fight or unbalance the situation; if there is unbalance, we rebalance. This came into my life as well: never go against the balance. It also brings the joy of doing something our Master likes — martial arts — and of being here with him. And of course, it reminds me of the Samurais from Osho's time, when Swaha was part of his security team.

O que esse tipo de treino proporciona?
Nadeem: *Acorda cada célula do meu corpo. No trabalho do dia a dia parece que cada parte do corpo se move no lugar certo. No Wing Chun tem o conceito do mínimo esforço e do equilíbrio; nunca começamos a luta nem desequilibramos a situação; se existe desequilíbrio nós reequilibramos. Isso veio na minha vida também: nunca ir contra o equilíbrio. Traz também a felicidade de estar fazendo algo de que nosso Mestre gosta — a arte marcial — e de estar aqui junto com ele. E claro, isso me lembra dos Samurais da época de Osho, quando Swaha fazia parte do time da segurança dele.*

Samir: It brings presence to the body. It helps with the posture, in centering, and to not waste movements and presence in thoughts. During a Satsang, Swaha spoke about body awareness and how to connect with our center. I feel it's what we practice here: to be more centered, in the present, as meditative as possible — to be around Swaha.

Hanin: The combination of martial arts and Swaha's presence is very special. And to practice with sangha brothers amplifies the values of martial art: it means growth, friendship, and a positive and loving exchange.

Samir: *Me traz presença para o corpo. Ajuda na postura, no centramento, a não desperdiçar movimentos e presença nos pensamentos. Num Satsang, Swaha falou sobre consciência corporal e como nos conectar com nosso centro. Eu senti que é o que praticamos aqui: para estarmos mais centrados, no presente, o mais meditativos possível — para estar próximo ao Swaha.*

Hanin: *A união de arte marcial com a presença de Swaha é muito especial. E praticar com irmãos da sangha amplifica os valores da arte marcial: isso significa crescimento, amizade, troca positiva e amorosa.*

Are there specific tasks in this team?
Sudheer: One day the friends asked me if they should call me Sifu — which means a Wing Chun teacher, the master. No way! We have the ultimate Sifu, who is Swaha, the essence comes from him. I thought it was nice to be called Si Hing, which in Kung Fu is the name you get when you reach an advanced level. Calling me "older brother" places me parallel to the Si Dai, the "younger brothers", Nadeem and Samir. They are the source of fire in the movement and hold some responsibilities, like taking care of the communication, inviting other friends, documenting the techniques we study… The energy, the flow comes from them. I take care of the riverbanks, bringing the parameters of what we practice, nurturing the purpose. In exchange, they work for me a day per month, in the garden or with something I need. It's a give and take. This opened in me a love for them, a care, and a different responsibility.

What are the contact points with your path with Swaha?
Sudheer: When Swaha speaks about martial arts or Taoism, we have material to practice forever. I think that the principles of Kung Fu help a lot on the way: relaxation — very present in Swaha's teachings; coordination of what moves and what remains still; alignment; distribute and create forces without effort; awareness; balance. And balance creates contentment and a lot of joy.

Há funções específicas neste time?
Sudheer: *Um dia os amigos me perguntaram se deveriam me chamar de Sifu — que é o professor de Wing Chun, o mestre. Nem pensar! A gente tem o Sifu definitivo que é Swaha, dele vem a essência. Achei bonito me chamar de Si Hing, que é como no Kung Fu te chamam ao avançar de estágio. Me chamar de "irmão mais velho" me coloca num espaço paralelo com os Si Dai, os "irmãos mais novos", Nadeem e Samir. Eles são o fogo base do movimento e tem algumas responsabilidades, como cuidar da comunicação, convidar outros amigos, documentar as técnicas que estudamos... A energia, o fluir vem deles. Eu cuido das margens do rio, trazendo os parâmetros do que praticamos, mantendo o propósito. Em troca, eles trabalham para mim um dia por mês, no jardim ou algo que precise. Tem um dar e receber. Isso abriu um amor por eles, um cuidado e uma responsabilidade diferente.*

Quais são os pontos de contato com seu caminho com Swaha?
Sudheer: *Quando Swaha fala em arte marcial ou Taoismo, temos material para praticar para sempre. Acho que os princípios do Kung Fu ajudam muito no caminho: relaxamento, muito presente nos ensinamentos de Swaha; coordenar o que move e o que fica parado; alinhamento; distribuir forças e criá-la sem esforço; estado de alerta; equilíbrio. E o equilíbrio gera contentamento e muita alegria.*

Hanin: Just like that, to take a punch and keep smiling, growing together. And here, in the Master's energy, they are "love punches"!

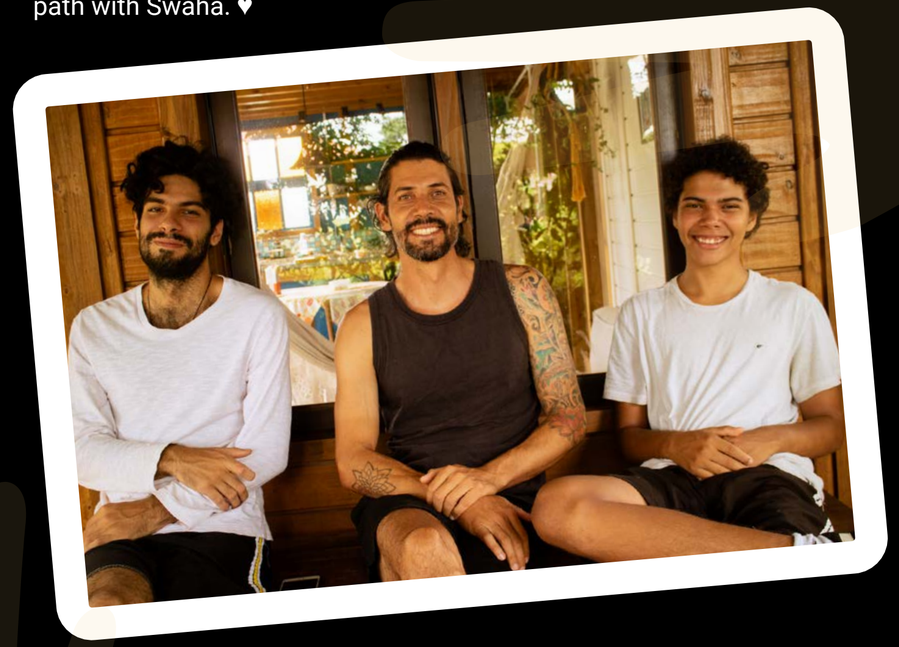
Nadeem: It's a fight, but it doesn't come from anger, from violence, it comes from happiness, from love. Kung Fu began with monks who needed to defend themselves but didn't want to create karma. It is a martial art that doesn't go against existence: you don't cause anything; you just respond without creating unbalance.

Sudheer: Not creating karma here means not disturbing the energy. It comes from the intelligence of the monks, who might have been taught by enlightened Masters. That is to me another connection with my path with Swaha. ♥

Hanin: *Assim mesmo, tomar um soco e sair sorrindo, crescendo junto. E aqui, na energia do Mestre, são "socos de amor"!*

Nadeem: *É uma luta, mas não vem da raiva, da violência, vem da felicidade, do amor. Kung Fu surgiu de monges que precisavam se defender, mas não queriam criar karma. É uma arte marcial que não vai contra a existência, porque você não causa nada; só responde sem causar desequilíbrio.*

Sudheer: *Não criar karma significa aqui não perturbar a energia. Isso vem da inteligência de monges, que podem ter sido ensinados por Mestres iluminados. Isso é para mim uma conexão a mais com meu caminho com Swaha.* ♥



功夫

Art from the Heart

Arte do Coração

A meeting with heartist Marpa

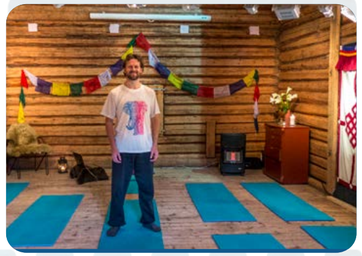
All and everything in life is born to serve, to be (a) present, and to share Love. The Heartist is someone who practices this in something he loves to express. Marpa's expressions are quite varied — as a video maker/photographer, musician and music teacher, yoga and meditation teacher, massage therapist, car polisher, carpet cleaner… and life lover!

Um encontro com o "corartista" Marpa

Todos e tudo na vida nasce para servir, para ser (um) presente e para compartilhar Amor. O "Corartista" é alguém que pratica isso em algo que ama expressar. As expressões do Marpa são bem variadas – como produtor de vídeo e fotógrafo, músico e professor de música, professor de Yoga e de meditação, massagista, polidor de carros, limpador de tapetes... E amante da vida!

What about abundance in your life close to Swaha?
To be in Satsang with Swaha and in the retreats, meeting all the friends… this is an amazing richness and abundance. And on top of it, to be involved, in my own inner process and in the multimedia team. The way Swaha shows us how rich and joyful life really is, is always mind-blowing, and sometimes it's hard to believe that it can be this way for me too. These last years I have organized my life so I can be half of the year in Brazil and the other half in Norway — this feels like abundance. And to get where I am now — to do more of what I love and to be able to live where I want — has been a long and slow process. There were two

Como é a abundância em sua vida, próximo ao Swaha?
Estar em Satsang com Babaji e estar nos retiros, encontrando com amigos: isso é riqueza e abundância incríveis. Sem falar no fato de estar envolvido no meu próprio processo interno e com o time de multimídia. A forma como Swaha nos mostra o quanto a vida é realmente rica e alegre é sempre incrível; às vezes, é difícil acreditar que pode ser desse mesmo jeito para mim também.
Nos últimos anos organizei minha vida para que pudesse estar metade do ano no Brasil e a outra metade na Noruega, isso dá sensação de abundância. Para chegar onde estou agora, fazendo mais das coisas que amo e podendo viver onde quero, tenho

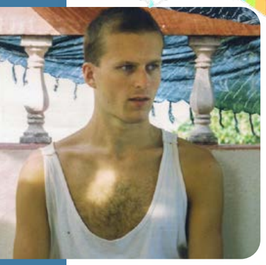


incidents that brought big changes in me and in my life. To make it short, I realized that I have to be more open and daring, I have to challenge myself and go out in the world, to stand on my own legs. From this process came the ideas for Marpa Multiservice: *Marpa Video, Marpa Yoga & Massage, Marpa Car Spa* and *Marpa Music.*

What is the connection between your activities?
I do all this out of joy and passion, not because I have to get something in return, like money or recognition. And I try to do all the best I can, giving 100%, but without being so serious about it.
The activities are all quite different, which is very good and fulfilling since I can use my body, mind and energy in different ways. So, all together they create a balance and help me to stay connected with myself; by being present, the energy flows easy and light. I guess that the deeper we go in ourselves, the more we are able to go deeper in everything we do in life. Giving massage and polishing a car seems quite different, but recently I saw a similarity. If the same person or the same car comes back after some time I gave the first treatment, then that body and that car has already gone through the basic preparation, so in a way I can take it to the next level, to reveal deeper and hidden layers. Then the body and the car will literally show their original face and they will be shining.

passado por um longo e lento processo. Houve dois incidentes que trouxeram grandes mudanças em mim e em minha vida. Resumindo: percebi que preciso estar mais aberto e ousar mais, preciso desafiar a mim mesmo e sair para o mundo, andar com minhas próprias pernas. Desse processo vieram as ideias para o Marpa Multisserviços: Marpa Vídeo, Marpa Ioga & Massagem, Marpa Spa para Carro e Marpa Música.

Qual é a conexão entre suas atividades?
Faço essas coisas por alegria e paixão, não porque preciso receber algo em retorno, como dinheiro ou reconhecimento. E tento fazer tudo da melhor forma, com dedicação total, mas sem ser tão sério. As atividades são bem diferentes, o que é muito bom e muito satisfatório, já que posso usar corpo, mente e energia de formas diferentes. Assim, juntas, elas criam um equilíbrio e me ajudam a estar conectado comigo mesmo; por estar presente, a energia flui com facilidade e leve.
Penso que quanto mais fundo entramos em nós mesmos, mais fundo podemos ir em tudo o que fazemos na vida. Fazer massagem e polir um carro parecem coisas bem diferentes, mas recentemente enxerguei uma similaridade. Se a mesma pessoa ou o mesmo carro retornarem um tempo depois de terem recebido o primeiro tratamento comigo, aquele corpo ou aquele carro já terão passado pela preparação básica, portanto, de certa forma, poderei trazê-los para o próximo nível, para revelar camadas mais profundas e escondidas. Tanto corpo quanto carro terão sua face original à mostra e brilharão.



Is there a connection also between car polishing and videomaking?
When washing and polishing a car, after one or two days the result and the work behind it are obvious to everybody. A video project requires a lot of time and patience to deal with loads of technical details, research, try-outs and feedback. After months — sometimes years — all the work and the energy that I put into it are not so obvious. But the learning and growth that are happening to me during this creative process — that's what is the most important. Because during this process I have to be totally focused and clear, and this makes me feel very alive.

How is it to express yourself by playing music?
Playing the bass-guitar is also very fulfilling and a beautiful process: sometimes I feel my whole body vibrating and very warm, it becomes like a meditation because I have to be present and relaxed to play well.
In the past I was more concerned about the technique. This gradually changed after I started playing in the retreats in the group *Singing from the Heart*. Playing mantras with very few chords was a little boring in the beginning. Later on, by feeling more and getting more connected with myself through the music, I was also able to allow the music come from a deeper place in me. One time while playing during a retreat I realized this — I got very touched by it.

Existe conexão também entre polimento de carro e produção de vídeo?
Ao lavar e polir um carro, depois de um dia ou dois, o resultado e o trabalho por trás daquilo parecem óbvios, todo mundo enxerga. Um projeto de vídeo requer muito tempo e paciência para lidar com um monte de detalhes técnicos, pesquisa, tentativas e críticas.
Após meses – algumas vezes anos – todo o trabalho e a energia dedicados não são tão óbvios. Mas meus aprendizado e crescimento durante esse processo criativo são as coisas mais importantes, porque ao longo dele preciso estar totalmente focado e ter clareza, e isso me faz sentir mais vivo.

Como é expressar-se com a música?
Tocar o baixo também me traz satisfação e é um processo bonito: às vezes, sinto meu corpo inteiro vibrar, muito quente, e isso se torna uma espécie de meditação, porque preciso estar presente e relaxado para tocar bem. No passado, eu era mais preocupado com a técnica. Isso mudou gradualmente, depois de começar a tocar nos retiros, no grupo Cantando com o Coração. *Tocar mantras com pouquíssimas notas era um pouco entediante no início. Mais tarde, sentindo mais e conectando-me mais comigo mesmo por meio da música, também fui capaz de permitir que a música viesse de um lugar mais profundo em mim.*
Certa vez, enquanto tocava durante um retiro, quando me dei conta disso, fiquei muito emocionado.

Is your love for music connected to your activity as a video maker?
Music and video are strongly connected for me. While working with a video I am also working a lot with music. Finding the right music and audio effects can really deepen the experience of a video — in general, the audio is a very big and important part of a video.
Nice touching music can inspire in me images, feelings, emotions; it can be an inspiration for a new video. The videomaking has changed with time: the more I become in tune with myself, the more I can allow the creativity to flow and express itself more truly and heart-fully. When I am present, I can see more clearly what to do, and all the pieces get more quickly together into one whole video.

To conclude I'd like to mention that recently a shift happened that showed me once more how Swaha is the main inspiration in my life. I started enjoying life more, without judgement or guilt — in a way, to live life like Swaha invites us to do: enjoy the simple things in life, relax, be natural, be more present… Realizing that this is also possible for me if I allow it, this is something new for me.
After 25 years with Swaha, finally, I can enjoy life! ♥

Seu amor pela música está conectado com sua atividade como produtor de vídeo?
Música e vídeo têm uma conexão forte para mim. Enquanto trabalho em um vídeo, também trabalho muito com música. Encontrar música e efeitos sonoros ideais tem a capacidade de aprofundar a experiência com o vídeo, em geral. O áudio é uma parcela muito grande e importante do vídeo. Uma música boa e tocante pode inspirar imagens em mim, sentimentos, emoções; pode ser uma inspiração para um vídeo novo. A produção de vídeo mudou com o tempo: quanto mais entro em sintonia comigo mesmo, mais consigo permitir à criatividade fluir e se expressar com mais verdade e sinceridade. Quando estou presente, enxergo com mais clareza o que fazer, todas as partes se encaixam mais rapidamente para formar um vídeo completo.

Para concluir, gostaria de mencionar que recentemente uma mudança aconteceu e me mostrou mais uma vez que Swaha é a principal inspiração em minha vida. Comecei a aproveitá-la mais, sem julgamento ou culpa; de certa forma, comecei a viver como Swaha nos convida a fazer: desfrutando as coisas simples da vida, relaxando, sendo natural, estando mais presente… Percebendo que isso também é possível para mim, se eu permitir. Isso é novo para mim.
Depois de 25 anos com Swaha, finalmente consigo curtir a vida! ♥

A Moment with...

Barakah's sharing about abundance sprouts from his roots in the earth, as an agroforestry farmer and landscape designer.

Um Momento com...

O compartilhar de Barakah sobre abundância brota de suas raízes na terra, como criador de agrofloresta e paisagista.

By looking at nature it's really amazing to realize that life is all the time generating more life. A land degraded by man, when left alone, transforms itself more and more into a forest, with its whole diversity of plants and animals.

Indeed, we make a big and constant effort to create poverty on this earth. Perhaps poverty is one of the major human inventions! Life is nothing but abundance. All I need is to have eyes to see life as it is, this is the most important for me.

Olhando a natureza é realmente incrível perceber que a vida está o tempo todo gerando mais vida. Uma terra degradada pelo homem, se deixada por si só, vai se transformando mais e mais em uma floresta, com toda a sua diversidade de plantas e animais.

É mesmo um esforço grande e constante criar pobreza nesta terra. Talvez a pobreza seja uma das maiores invenções humanas! A vida não é outra coisa senão abundância. Tudo de que preciso é ter olhos para enxergar a vida como ela é, acho que isso é o mais importante.

I'd like to conclude with a poem:

Distant from you, there are only crumbs.
I am forever starved, fighting for a piece of bread.
Distant from you the earth is barren and there is never enough.
Distant from you I am forever desperate,
wandering from one place to another and yet never reaching anywhere.
Distant from you the rivers dried up and I live with thirst
because true poverty is to be distant from you.
But one second is sufficient, just an instant.
Like magic!
Oh! This perfume brings back the memory...
With you I am certain
that in this world there is no single grain of poverty
because only you sustain me and make the water flow.
Only you overflow and make me roar with laughter.
Only with you my tired steps become a dance,
making me this joyful as a child!

Poem translated by Sahajo and Madhav

Então gostaria de terminar com um poema:

Longe de ti só há migalhas.
Vivo faminto, brigando por um pedaço de pão.
Longe de ti a terra é árida e nunca há o suficiente.
Longe de ti vivo desesperado,
andando de um lado para o outro sem chegar a lugar algum.
Longe de ti os rios secaram e vivo com sede.
Porque pobreza de verdade é estar longe de ti.
Mas um segundo é suficiente, um pequeno instante,
Como mágica!
Ah! Esse perfume me faz relembrar...
Com você tenho certeza
que neste mundo não há um só grão de pobreza,
porque só você me alimenta e faz brotar a água.
Só você transborda e me faz gargalhar.
Só com você meu passo cansado vira dança
e me deixa assim, alegre como uma criança!

EXPRESSIONS OF Devotion

EXPRESSÕES DE Devoção

"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

"This body has lived with our father, mother, husband, and all relations. This body has served all those who are related to this body. This body has cooked food, has done household chores, has done all sorts of menial work. So you can refer to this body as a servant or wife or cook. But view this from another standpoint, my father, mother, husband, and all those I have served are the different manifestations of one Supreme Power, our Almighty God.

In the end, you are serving God, and you cook food for Him; you clean for Him. Whatever you did in this body, it was all meant for Him. I had only one ideal in life, to serve God, to do everything for the sake of God."
Anandamayi Ma

"Este corpo viveu com nosso pai, mãe, marido, e todas as relações. Este corpo serviu todos aqueles que estão relacionados a este corpo. Este corpo cozinhou alimentos, realizou tarefas de casa, realizou todo tipo de trabalho braçal. Então você pode se referir a este corpo como servo ou esposa ou cozinheiro. Mas veja isso de um outro ponto de vista: meu pai, minha mãe, meu marido e todos a quem servi são diferentes manifestações do Poder Supremo único, nosso Deus Todo Poderoso.

Em suma, você está servindo a Deus, e você cozinha para Ele; você limpa para Ele. O que quer que tenha feito neste corpo, tudo foi destinado a Ele. Eu tive apenas um ideal na vida, servir a Deus, fazer tudo pelo benefício de Deus."
Anandamayi Ma

"You are my Guru of love
I do not submit to anyone
But I am surrendered to you...
From river banks to pathways
I'll sing Oh Krishna! Oh Krishna!
I will dance and I will sing."
Parvathy Baul: parvathybaul.com

"Você é meu Guru do amor
Eu não me submeto a ninguém
Mas sou entregue a você...
Das margens dos rios às estradas
Cantarei Oh Krishna! Oh Krishna!
Dançarei e cantarei."
Parvathy Baul: parvathybaul.com

The Baye Fall — Sufis from Senegal: they celebrate the variety of God's manifestations through their colorful clothes. Their gratitude to Allah expresses through chanting and dancing, like in this video Baye Fall Chant.
Photo from mariobadagliacca.com

Os Baye Fall – Sufis do Senegal — celebram a variedade de manifestações de Deus através de suas roupas coloridas. Expressam gratidão a Alá por meio do canto e da dança, como neste vídeo Baye Fall Chant
Foto de mariobadagliacca.com

And this is how we express our joy, devotion and gratitude to our Beloved Swaha... Jai Babaji!

E é assim que expressamos nossa alegria, devoção e gratidão ao nosso Amado Swaha... Jai Babaji!

THE MOST AMAZING JOURNEY

Sitting at your feet is the most amazing journey.
I close my eyes.
A warm desert wind that smells of cinnamon and colored silk caresses our faces.
And voices of ancient mystics are whispering beautiful poems.
Thousands of trembling flames are floating on the Ganga,
reflecting their orange light in the water.
In this silence, we can hear the slight soft sound
of the footsteps of the saint that is coming closer.
A far echo chants a Tibetan mantra, prayer flags
fluttering in a bright blue sky.
You are here.
Who are you, Beloved?
The first ray of sun on the skin after a long winter.
The heat of crackling fire heating cold bodies.
A dip in the cold refreshing water takes away any thought.
Drops of melting snow are carrying the promise of a blissful spring.
You are here.
I open my eyes.
Suddenly, you are just playing a George Harrison song,
dancing like the most playful and innocent child.
You are here, in a beautiful human body.
Here, available for us, sharing all the beauty of the universe,
without any time or space.
My heart just melts into the ocean of your love.
No words to express the infinite gratitude I feel.

Sitting at your feet is the most amazing journey.

By Surati
You can also enjoy the poem from Swaha's voice in this video on Vimeo.
The poem in also included in Sangha News on vasantswaha.net
Illustration by Hamza

A JORNADA MAIS INCRÍVEL

Sentar aos seus pés é a jornada mais incrível.
Eu fecho os meus olhos.
Um vento quente do deserto com o aroma de canela
e seda colorida acaricia o rosto.
E vozes de antigos místicos estão sussurrando lindos poemas.
Milhares de chamas cintilantes flutuam no Ganges,
refletindo a luz laranja na água.
Nesse silêncio, podemos ouvir o som leve e suave
dos passos do santo que se aproxima.
Um eco distante entoa um mantra tibetano, bandeiras
de orações tremulando em um céu azul brilhante.
Você está aqui.
Quem é você, Amado?
O primeiro raio de sol na pele depois de um longo inverno.
O calor do fogo crepitante aquecendo corpos frios.
Um mergulho na água fria e refrescante que leva embora qualquer pensamento.
Gotas de neve derretendo que levam a promessa de uma primavera extasiante.
Você está aqui.
Abro os olhos.
De repente, você está apenas tocando uma música do George Harrison,
dançando como a criança mais brincalhona e inocente.
Você está aqui, em um lindo corpo humano.
Aqui, disponível para nós, compartilhando toda a beleza do universo,
sem nenhum tempo ou espaço.
Meu coração simplesmente derrete no oceano do seu amor.
Palavras não podem expressar a infinita gratidão que sinto.

Sentar aos seus pés é a jornada mais incrível.

Por Surati
Você também pode curtir do poema da voz de Swaha neste vídeo no Vimeo
O poema também está incluído nas Notícias da Sangha em vasantswaha.net
Ilustração por Hamza

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

Photo/Foto: Pixabay