



MAMOON PREM MADHU YAMUNA ASMITA 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



14 **Dharma Library** 14 **Dharma Biblioteca**



24 Sangha Playground Thailand



38 Chereveti, chereveti, chereveti



8 <u>How to...</u> 8 <u>Como...</u>



16 Welcome 16 Bem Vindos



28 Sufi's page 28 Página do Sufi



40 Expressions of Devotion 40 Expressões de Devoção



10 Wisdom Nuggets 10 Pepitas de Sabedoria





18 Mevlana Garden Informs





30 Heart-Warming news



42 A Poem



12 **Dharma Mountain informs** 12 **Dharma Mountain Informa**



18 Mevlana Garden Informa



30 Notícias para Aquecer o Coração



42 <u>Um Poema</u>



22 <u>Leela</u>



32 Art from the Heart 32 Arte do Coração



43 Thank You Babaji 43 Obrigado, Babaji



44 Links and Contacts 44 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

DISCIPLINE COMES FROM YOUR OWN BEING

A DISCIPLINA VEM DO SEU PRÓPRIO SER

Beloved Babaji, I would like to know more about what it means to be disciplined.
I have an idea that to be disciplined is something hard and requires a lot of willpower.

"This is the idea we have; this is how everybody thinks about discipline.

Willpower and discipline have nothing to do with each other.
Discipline comes from your own understanding, and from your deep understanding, not your mental understanding, but from your whole being.

When it comes from your own understanding, it's effortless.

Amado Babaji, gostaria de saber mais sobre o que significa ser disciplinado. Tenho a ideia de que ser disciplinado é algo difícil e requer muita força de vontade.

"Essa é a ideia que temos; é assim que todo mundo pensa sobre disciplina.

Força de vontade e disciplina, não têm nada a ver uma coisa com a outra. Disciplina vem do seu próprio entendimento e do seu entendimento profundo, não do seu entendimento mental, mas, sim, de todo o seu ser.

Quando ela vem do seu próprio entendimento, não há esforço.



'Discipline' comes from the same source as 'disciple', which comes from 'to learn, to grow.' So, if you want to learn, if you want to grow, if you want to become whole, you have to have discipline. You have to be a disciple of life, of truth.

Only by meditation, by going in, will you come closer, will you understand. Out of that understanding, discipline will happen — an inner discipline. The difference with the true discipline or true understanding is that it comes with a joy, a lightness, a playfulness. It's not the seriousness that comes out of what I call the 'yogi syndrome,' when there's some ego there involved."

Excerpts from Satsang, 20.07.2023

'Disciplina' vem da mesma origem de 'discípulo', que vem de 'aprender, crescer'. Portanto, se você quiser aprender, se quiser crescer, se quiser tornar-se inteiro, precisa ter disciplina. Você precisa ser discípulo da vida, da verdade.

Apenas por meio da meditação, ao ir para dentro, você se aproximará, compreenderá. A partir dessa compreensão, a disciplina acontecerá — uma disciplina interior. A diferença da verdadeira disciplina, ou da verdadeira compreensão, é que ela vem acompanhada de alegria, leveza, diversão. Não é a seriedade que surge do que chamo de 'síndrome do iogue', quando há um ego envolvido."

Trechos de Satsang, 20.07.2023

How to...

Revalue the Mystery of Not Knowing

When life challenges us with something to which we don't have an adequate answer yet - our Nervous System will respond with emotions of discomfort and by raising the stress level. Like it works in any other animal, it helps us become more alert and aware to deal with the possible threat of our life.

Our conditioning directs us to reach out for help, for an answer that may bring us back to a more comfortable state. Yet, we may have forgotten that not knowing is a very natural state we all once experienced... and survived!

This happened when we grew and learned faster than every other time in our lives, and nobody showed us how to...

Isn't it true that no one has ever told or shown us how to grow from a meeting between egg and sperm to a baby? Yet it happened! Realizing that there is something in us that knows the answers from the very beginning of growing into human beings. Learning from every experience and this gift of wisdom we still carry with us.

Thank you, beloved Master, for showering your joy and bliss of living this natural state of not knowing. Thank you for inviting us again and again to re-enter the space where this treasure lives. Can we ask for more than this?

Jai Babaji!

Photo by / Foto por Freepik



Como... Leavaliar o mistério de não saber

Quando a vida nos desafia com algo para o qual ainda não temos uma resposta adequada, nosso Sistema Nervoso responde com sensações de desconforto e aumento do nível de estresse. Assim como com qualquer outro animal, isso ajuda a ficar mais alerta e consciente para lidar com a possível ameaça à vida.

Nosso condicionamento nos direciona a procurar ajuda, a buscar uma resposta que nos leve de volta a um estado mais confortável. No entanto, talvez tenhamos nos esquecido de que não saber é um estado muito natural que todos nós já experimentamos... E sobrevivemos! Isso aconteceu quando crescemos e aprendemos mais rápido do que em qualquer outra época da vida e ninguém nos mostrou como fazê-lo...

Não é verdade que jamais disseram-nos ou mostraram-nos como crescer a partir do encontro entre um óvulo e um espermatozoide até virar bebê? Ainda assim aconteceu! Percebemos que há algo em nós que sabe as respostas desde o início do crescimento para nos tornarmos seres humanos. Aprendemos com cada experiência e com esse dom de sabedoria que ainda carregamos conosco.

Obrigado, amado Mestre, por derramar sua alegria e felicidade de viver esse estado natural de não saber. Obrigado por nos convidar repetidamente a entrar novamente no espaço onde vive esse tesouro. O que mais poderíamos pedir?

Jai Babaji!



PEPITAS DE SABEDORIA

Pespetho

Certa vez, houve um monge
que carregava um espelho
aonde quer que fosse.
Um padre percebeu isso e pensou:
"Ele deve ser tão preocupado
com a aparência, que precisa carregar
o espelho o tempo todo.
Ele não deveria se preocupar
com a aparência externa,
porque o que está no interior
é o que importa".
Então ele foi até o monge
e perguntou:
— Por que voçã compre

Por que você sempre carrega esse espelho?
pensando que isso certamente provaria sua culpa.
O monge tirou o espelho de sua bolsa e direcionou-o ao padre.
Então disse:

Eu o utilizo em momentos de dificuldade.
Olho para ele e ele me mostra
a fonte de meus problemas
e também a solução
para os meus problemas.

Autor desconhecido



There was once a monk who would carry a mirror wherever he went. A priest noticed this and thought, "He must be so preoccupied with the way he looks that he has to carry that mirror all the time. He should not worry about the way he looks on the outside, for it's what's inside that counts." So he went up to the monk and asked, "Why do you always carry that mirror?" Thinking for sure that this would prove his guilt. The monk pulled out the mirror from his bag and pointed it to the priest. Then he said, "I use it in times of trouble. I look into it, and it shows me

Author unknown

to my problems."

the source of my problems,

as well as the solution

WISDOM NUGGETS

Dharma Mountain Informs

Dharma Mountain Informa





When working for an organization or with others in a team, it is of course necessary to be informed about the different functions and tasks. And this is not different from the work for Dharma Mountain or during the retreats with our beloved Master. Yet... this aspect of being part of the sangha cannot be compared with working elsewhere.

Besides giving and receiving specific information about a task, we practice the regular "workers' sharing". We use a simple structure by sitting in a circle, and each person gets 3-4 minutes to talk. The others in the group are simply listening without interfering. It is an opportunity to look at oneself around a subject or about how one experiences life now.

This year there was a clear call for daring to expose oneself honestly and use the opportunity to break with old habits, to be fresh, to make changes, to drop ideas we have, and most of all, ideas we have about ourselves...

Ao trabalhar para uma organização ou com outras pessoas em uma equipe, é claro que é necessário estar informado sobre as diferentes funções e tarefas. E isso não é diferente no trabalho na Dharma Mountain ou nos retiros com nosso amado Mestre. No entanto, esse aspecto da nossa participação na sangha não pode ser comparado com o trabalho em nenhum outro lugar.

Além de dar e receber informação específica sobre uma tarefa, praticamos o regular "compartilhar de trabalhadores". Usamos uma estrutura simples: sentados em círculo, cada pessoa tem de 3 a 4 minutos para falar. Os outros membros do grupo simplesmente escutam sem interferir. É uma oportunidade de olhar para si mesmo em relação a um assunto ou a como se está experienciando a vida no momento.

Este ano houve um claro apelo para que ousássemos nos expor com honestidade, aproveitando a oportunidade para romper com velhos hábitos, renovar, fazer mudanças e abandonar tanto opiniões que temos quanto, e principalmente, as opiniões que temos sobre nós mesmos...

To listen and to be listened to – can be very powerful. It is a beautiful way of coming together, stopping whatever we are doing, listening to ourselves and each other, and feeling trust. It can be a reminder of why we are here.

"I felt the sharings this year were really refreshing and new in a way; we were more open about ourselves, more reflective, and this made me feel much more connected."

During the retreats, this all goes on, and we also have meetings as part of the program for people who join the retreat for the first time. During these newcomers' sharings, people can tell their experience about how it is to be in the "washing machine", as the combination of active meditations and intensive retreat program often is called. And not to forget how it is for them to be in Satsang and to sit at the Master's feet. Unlike before, this year, the so-called old-timers were also invited to come together.

"This was the first old-timers' sharing. And thanks to being with literally older sannyasins, some of whom I didn't know from before, I realized that I felt as if I belonged to a very intimate and open family, much stronger than I ever experienced in the family I was born to. I felt being one of many and connected from heart to heart. It made me cry."

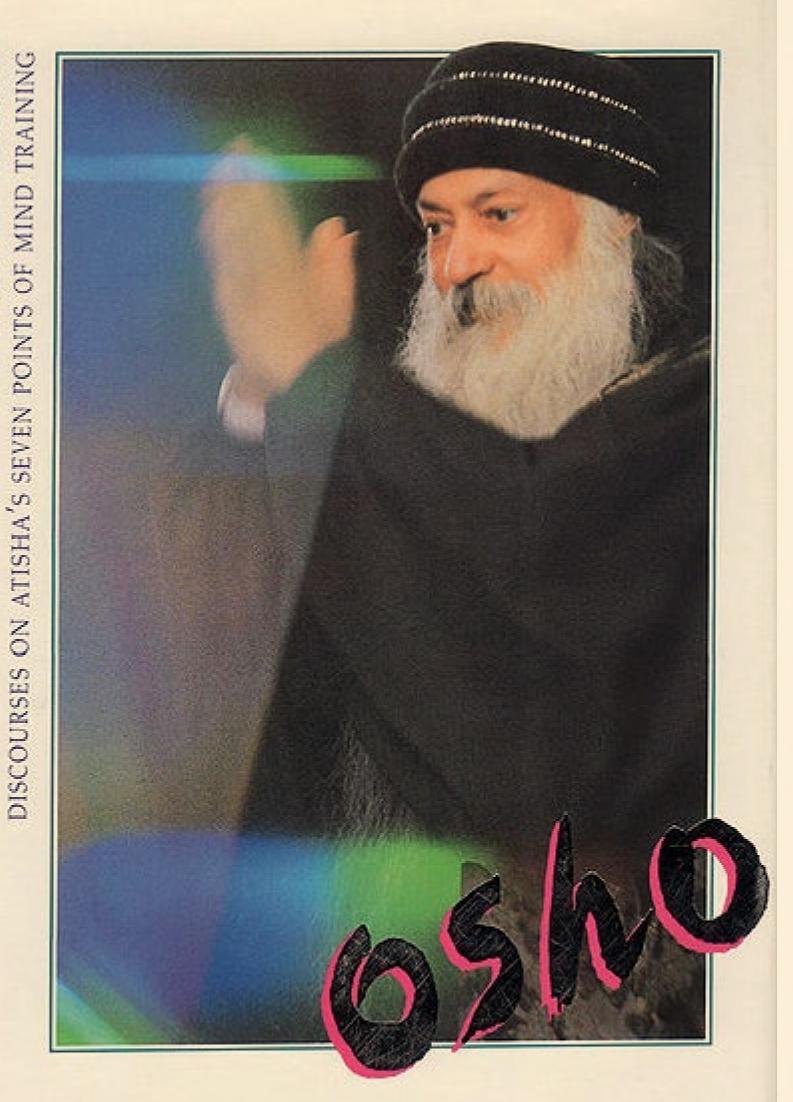
Escutar e ser escutado pode ser muito poderoso. É uma bela maneira de nos reunirmos, de pararmos o que estivermos fazendo e escutar a nós mesmos e uns aos outros, sentindo confiança. Talvez seja um lembrete do motivo pelo qual estamos aqui.

"Senti que os compartilhares deste ano foram realmente revigorantes e de certa forma novos; estávamos mais abertos sobre nós mesmos, mais reflexivos, e isso me fez sentir muito mais conectado."

Durante os retiros, tudo isso continua, e como parte do programa também temos encontros para as pessoas que estão participando do retiro pela primeira vez. Durante esses compartilhares de novatos, as pessoas podem contar o que sentem sobre estar na "máquina de lavar", como a combinação de meditações ativas com o programa intensivo do retiro costuma ser chamada, e como é para elas estar em Satsang e sentar-se aos pés do Mestre. Ao contrário de antes, este ano, os veteranos, como são chamados, também foram convidados a se reunirem.

"Esse foi o primeiro compartilhar dos veteranos. E graças ao fato de estar literalmente com sannyasins mais velhos, alguns dos quais eu não conhecia antes, percebi que me sentia como se pertencesse a uma família muito íntima e aberta, muito mais forte do que eu já havia experimentado na família em que nasci. Eu me senti sendo um entre muitos, e conectada de coração a coração. Isso me fez chorar."

WISDOM WISDOM



Books we love

The Book of Wisdom

Livros que amamos

Walking the pathless path requires inner discipline and courage. Osho's words are a powerful compass directing us towards the truth.

"To be a sannyasin means to decide:
'I will live my life intelligently,'
'I will not be just an imitator,'
'I will live within my own being, I will not be directed and commanded from without.'

'I will risk all to be myself, but I will not be part of a mob psychology, I will walk alone, I will find my own path, I will make my own path in the world of truth.'

Just by walking into the unknown you create the path. The path is not already there; just by walking, you create it."

Excerpt from: Osho - The Book of Wisdom, Talk # 20 - Diogenes and the Dog (Dharma Mountain Library code 32) Seguir o caminho sem caminho exige disciplina interior e coragem. As palavras de Osho são uma bússola poderosa que nos direciona à verdade.

"Ser um sannyasin significa decidir: 'viverei minha vida inteligentemente', 'não serei um mero imitador', 'viverei com meu próprio Ser, não serei dirigido e comandado pelo exterior'.

'Arriscarei tudo para ser eu mesmo, mas não farei parte da psicologia da massa, caminharei sozinho, descobrirei meu próprio caminho, farei meu próprio caminho no mundo da verdade'.

Cria-se o caminho somente ao caminhar para o desconhecido. O caminho não está lá; é ao caminhar que você o cria."

Excerto de: Osho - The Book of Wisdom, Talk #20 - Diogenes and the Dog (Biblioteca da Dharma Mountain código 32)

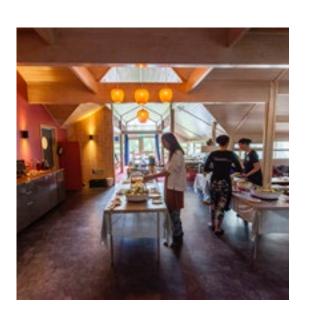


Welcome Bem-vindos





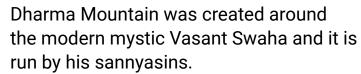












For the last 23 years, and in addition to Swaha's retreats, Dharma Mountain has also been holding numerous workshops, retreats, festivals and groups in the areas of meditation, yoga, self-development and creativity – both with facilitators from Dharma Mountain and with external course leaders.

Check out the next retreat with Vasant Swaha at Dharma Mountain

Read more about the groups organized by Dharma Mountain

See all activities

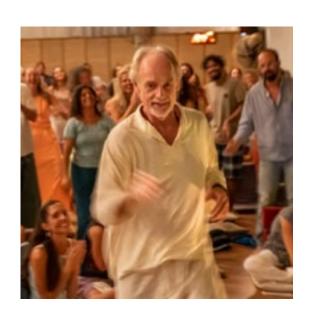
O espaço foi criado homenageando o místico moderno Vasant Swaha e é gerenciado por seus sannyasins.

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













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.

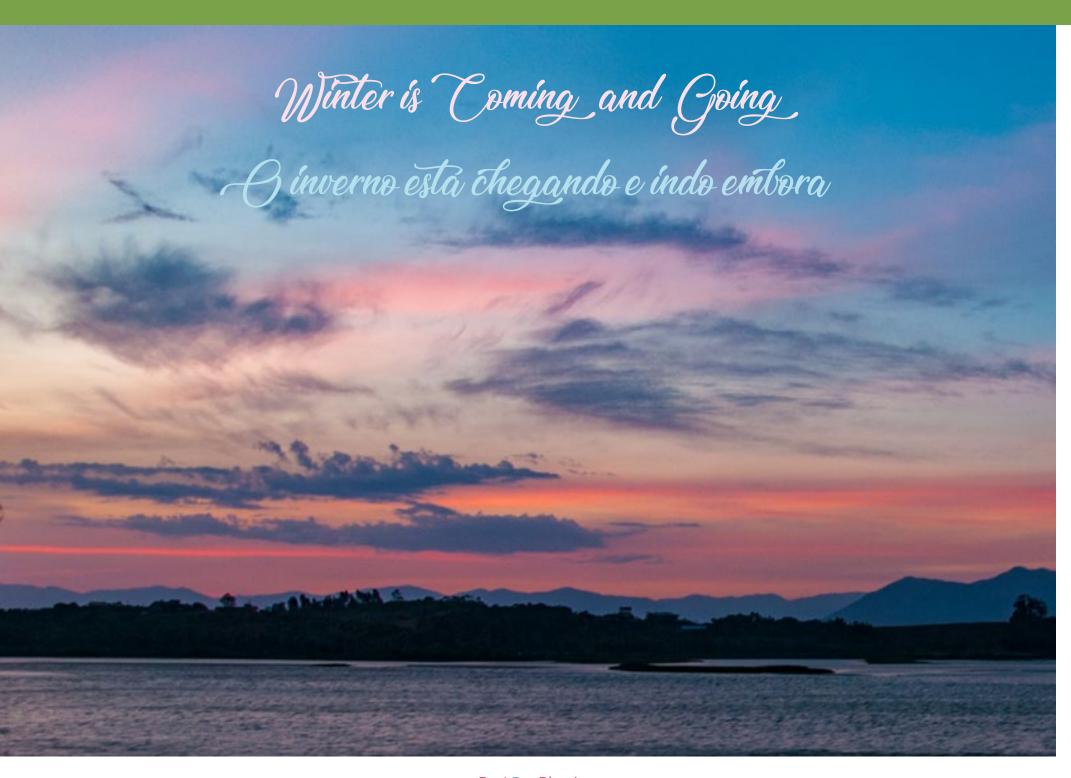
Paz, relaxamento e amizade são a essência do que compartilhamos com nossos hóspedes, e os que chegam ao nosso jardim vivem a experiência de acolhimento e cuidado. Amor, celebração e meditação são nosso caminho.

Confira o próximo retiro com Vasant Swaha na Mevlana Garden

Leia mais sobre Mevlana Garden

Mevlana Garden Informa Mevlana Garden Informa





By / Por Bhuvi

The word "winter" (in Norwegian, "vinter") has its origin in words from very old languages. Linguists propose it probably meant "wet season". Another guess is that it meant, in some old space and time, "white". It is also somehow related to the Latin word "hibernus", which originated in Portuguese "inverno" — the same word in Italian and just a little different in Spanish, "invierno".

A palavra "winter" (em norueguês, vinter"; em português, "inverno") tem sua origem em línguas bastante antigas. Linguistas propõem que provavelmente significava "estação chuvosa". Outra suposição é de que significava, em lugares e tempos antigos, "branco". Sem falar na relação com a palavra do latim "hibernus", que deu origem à palavra em português — que é a mesma em italiano e só um pouco diferente em espanhol, "invierno".

Regardless of the language you pick to understand this season, the meaning is: between autumn and spring, cold, and wet. In Portuguese, it is a synonym for old-age, the last quarter of life. In English, we might use it meaning downtime, dormancy. At the end of the day, wherever you are in the world, winter is idleness, hibernation. But then, human beings do not hibernate. So what happens during the winter while ants and spiders and grasshoppers go inactive and protect themselves from getting too cold — in places such as Barra de Ibiraquera, in Imbituba, Brazil? Nature seems to want to lull us. The temperature goes down and, if the freezing wind is not blowing, silence is very deep, especially at night and when the ocean is quiet. It might rain for days and humidity goes up to 98% most of the times. Mud takes over, and we could even say "I was mudded in." However, although winter means "inactivity", most of the people have to be pretty active, after all, in this world, besides keeping warm, human beings have to pay their rents and make some soup, tea, coffee, or whatever helps defrost the bones. Nevertheless, one might still seek balance: work and relax; be totally active in the world and meditate; remain in Ibiraquera and stay close to our Master. We were curious about how it feels like in Mevlana Garden during the cold season and found out it is sort of different but the same. The garden is there, and it is alive, so our friends keep up with the good practice, maintaining everything as beautiful as ever.

Independentemente da língua que você escolher para compreender essa estação, o significado é: entre o outono e a primavera, frio e chuvoso. Em português, é sinônimo de velhice, última quadra da vida. Em inglês, podemos utilizá-la com o sentido de inatividade, adormecimento. No fim das contas, onde quer que se esteja no mundo, inverno é inércia, hibernação.

Mas os seres humanos não hibernam.

Então o que acontece no inverno — enquanto formigas e aranhas e gafanhotos ficam inativos e se protegem do frio — em lugares como a Barra de Ibiraquera, em Imbituba, Brasil?

Aparentemente, a natureza quer nos ninar. A temperatura cai e, se o vento gélido não estiver soprando, o silêncio é profundo, sobretudo, à noite e quando o oceano está calmo. Pode acontecer de chover por dias, e a umidade sobe para 98%, na maioria do tempo. A lama toma conta, e podemos até dizer "a lama me prendeu em casa". Entretanto, apesar de inverno significar "inatividade", a maioria das pessoas precisa ser bastante ativa; afinal, neste mundo, além de se manterem aquecidos, os seres humanos precisam pagar o aluguel e preparar sopa, chá, café ou o que quer que os ajude a descongelar os ossos. Mas ainda é possível buscar o equilíbrio: trabalhar e relaxar; ser totalmente ativo no mundo e meditar; permanecer na Ibiraquera e estar próxima do nosso Mestre. Ficamos curiosas para saber como é no Mevlana Garden durante a estação fria, e descobrimos que é um pouco diferente, mas igual.



The office continues paying salaries, dealing with expenses (because we know bills are relentless), and the bookings team is active (some tourists do plan their trips in advance). Have you ever thought that even if they are not used, rooms must be cleaned? But they don't keep the beds made, so... No slumber party for us! Common areas are also constantly cleaned up, and inventory is made, so that what needs to be replaced gets replaced.

Although there is no regular meditation in the temple, some sannyasins sporadically use it. And visitors come taste our paradise, especially on sunny weekends. For "Ibira" dwellers, it is quite common to burrow. But also, many friends gather and party — there are no regular meetings or activities though. Kosha expressed she misses having Swaha here, and more people, and the retreat, and having to stop whatever she is doing to go to Satsang. Having friends physically close, she said, is a constant reminder to remain present, for it is like being in front of a mirror. "Sometimes I get lost in myself," she said about being alone. "Without our Master it seems like we are paused." Roshini mentioned she felt apprehensive when this winter was coming because it would be her first one in Barra de Ibiraquera. But at the same time, she felt at ease, for she had received the gift of working in Mevlana Garden, where she would be in the company of friends: "Comparing it with other jobs, it is lighter, fun, flows. There is openness to share difficulties, troubles, and issues.

O jardim está lá e está vivo, então nossos amigos mantêm a boa prática e conservam tudo tão lindo como sempre é. O escritório continua pagando salários, lidando com as despesas (porque, sabemos, os boletos são incansáveis) e a equipe de reservas se mantém na ativa (alguns turistas planejam a viagem com antecedência). E você já pensou que, mesmo quando não são utilizadas, é preciso limpar as acomodações? Mas as camas não ficam arrumadas, então... Nada de festa do pijama para nós! As áreas comuns também são mantidas limpas, e um inventário é feito, de modo que há reposição do que precisa ser reposto.

Apesar de não haver regularidade nas meditações que acontecem no templo, alguns sannyasins, esporadicamente, utilizam-no. Há visitantes que vêm experimentar um pouco de nosso paraíso, principalmente nos fins de semana ensolarados. Para os moradores de "Ibira" é bastante comum se entocar. Mas também muitos amigos se juntam para fazer festa apesar de os encontros e as atividades não serem regulares. Kosha expressou sentir falta de ter Swaha aqui — e mais pessoas e o retiro e ter que parar de fazer o que estiver fazendo para ir ao Satsang. Ter amigos fisicamente próximos, ela disse, é um lembrete constante para permanecermos presentes, porque é como estar em frente a um espelho. "Algumas vezes eu me perco em mim mesma", ela disse, em relação a estar sozinha. "Sem nosso Mestre é como se estivéssemos pausados".

You can be yourself and work at the same time," she expressed. "Time flies," it is said. But also "time is relative." One might feel they have lived lives in one winter. And we all agreed that there are positive aspects of having and enjoying some alone time. In fact, whenever the season changes, adaptation is required. "It's really nice that our life is always changing," said Kosha. Winter is always coming and going. And there is one thing that, when we feel lonely, helpless, and overthinking, never fails to bring us back to the moment: photographs of Swaha. The image we hang on the wall, have sitting on a shelf, or carry with us around our necks — or sometimes even all the above — reminds us to look around and enjoy the here and now, with birds singing, flowers, and the wind, even if it gets tough. But most of all, it reminds us that our Beloved is in us, always and forever. Our love is not seasonal.

"We are in the second best place in the world.

If not there, where everyone is now with our Master, here is the best."

"Estamos no segundo melhor lugar do mundo. Se não for lá, onde todo mundo está agora com nosso Mestre, aqui é o melhor."

Roshini mencionou que sentiu-se apreensiva quando esse inverno estava se aproximando, porque seria seu primeiro na Barra de Ibiraquera. Mas ao mesmo tempo, sentiu-se tranquila, porque recebera o presente que é trabalhar na Pousada Mevlana Garden, onde ela estaria na companhia de amigos e amigas: "em comparação com outros empregos, é mais leve, divertido, flui. Há abertura para compartilhar dificuldades, problemas e questões. Você pode ser você mesma e trabalhar ao mesmo tempo", ela expressou. "O tempo voa", dizem. Mas também, "tempo é relativo". Talvez alguém sinta que viveu vidas em um inverno. E todos concordamos que há aspectos positivos em ter e curtir um pouco de solitude. Aliás, sempre que a estação muda, adaptações são necessárias. "É realmente legal que nossa vida esteja sempre mudando", disse Kosha. O inverno está sempre chegando e indo embora. Há uma coisa que, quando nos sentimos sozinhos, desamparados e pensando demais, jamais deixa de nos trazer de volta para o momento: as fotografias de Swaha. A imagem que penduramos na parede, colocamos na estante ou carregamos pendurada no pescoço algumas vezes todas as opções acima lembra-nos de olhar ao redor e aproveitar o aqui e agora, com pássaros cantando, flores e o vento, até mesmo se as coisas ficarem difíceis. Mas acima de tudo, lembra-nos de que nosso Amado está dentro de nós, sempre e para sempre. Nosso amor não é sazonal.**♥**





24

Last September Swaha invited
the sangha "to a picnic" in Thailand,
as he says in a funny loving way,
encouraging us to open up to new
experiences that can reveal unknown
sides of ourselves and of life.
When the usual way to connect fails,
the language of the Heart can come
forth and support us to be aware of
this inner discipline we share with all
living beings.

Setembro passado, Swaha convidou a sangha "para um piquenique" na Tailândia, como ele diz de maneira amorosa e engraçada, encorajando-nos a nos abrirmos para novas experiências que podem revelar lados desconhecidos, tanto os nossos quanto os da vida. Quando a maneira usual de conectar falha, a linguagem do coração pode manifestar-se e dar-nos apoio para estarmos atentos à disciplina interior que compartilhamos com todos os seres vivos.



What fascinates me the most in a journey is the richness of the meetings. Many times, there is no common language, but a curious look and a smile are enough for a connection to happen.

In Chiang Mai I talked to a Buddhist monk. He was speaking in Thai and I in Portuguese. We sat side by side and for half an hour we talked and had a good laugh.

In Lombok I met a bracelet seller on the beach in Mawun. She told me a bit about her routine and asked me to teach her some words in Portuguese.

While walking in Ubud, a friendly man waved to me across the street showing he liked my t-shirt (that has an eagle printed on it) imitating with his hands a bird flying.

I crossed the street and the meeting happened. I found out that he could not talk. For a few minutes we looked at each other and laughed together.

Our similarities are greater than our differences, be they language, culture or religion. There is something bigger, alive, that longs for contact, connection and love.

O que mais me fascina em uma viagem são as riquezas dos encontros. Muitas vezes, não há uma língua em comum, mas um olhar curioso e um sorriso bastam para que a conexão aconteça.

Em Chiang Mai, conversei com um monge budista. Ele falava em Tailandês e eu, em Português. Sentamos lado a lado e, por meia hora, conversamos e demos boas risadas. Em Lombok, conheci uma vendedora de pulseiras na praia de Mawun. Ela me contou um pouco sobre sua rotina e me pediu para ensinar algumas palavras em Português. Caminhando por Ubud, um simpático senhor acenou para mim do outro lado da rua, expressava que gostou da minha camiseta (que tem uma águia estampada) fazendo mímica com as mãos, imitando um pássaro em voo. Atravessei a rua e o encontro aconteceu. Descobri que ele não falava. Por alguns minutos nos olhamos e rimos juntos.

Nossas coincidências são muito maiores que nossos desencontros, sejam eles devido à linguagem, à cultura ou à religião. Há algo maior, vivo que anseia por contato, conexão e amor.

By / Por
Mamoon



In total love for life. Grateful to these wonderful creatures, but with a little pain in my heart because they are still exploited in a way that only those who have a sensitive heart see — and yet they are willing to look into our eyes, they seek the touch of those who respect them, and they heal spaces of the soul that I have not reached yet. Immense gratitude. Their souls don't match their size. They are bigger. They are divine. And I... I am really lucky. Really blessed. And I am experiencing a happiness that I did not know existed.

This journey is about meetings. With myself. With nature. With each one that passed by and left a deep mark in my being. Nothing repeats, everything changes. I already feel that nothing will be like before. If we knew each other until Tuesday, now we need to get to know each other again. Because I am not seeing anything like I have seen before. And I am nothing like I was. Jai Swaha.

Com um amor pleno pela vida. Grata a essas criaturas maravilhosas, mas com um pouco de dor no coração, porque ainda são exploradas de um jeito que só quem tem coração para sentir vê — ainda assim, elas se dispõem a olhar nos olhos, procuram encostar em quem as respeita e curam espaços da alma que ainda nem alcancei.

Gratidão gigante. Sua alma não condiz com seu tamanho. É maior. É divina. E eu... Sou sortuda demais. Abençoada demais. Estou conhecendo felicidades que não sabia existirem.

Essa viagem tem a ver com encontros. Comigo. Com a natureza. Com cada um que passou e deixou uma marca profunda no meu ser.

Nada se repete, tudo muda. Mas já consigo sentir que nada será como antes. Se nos conhecíamos até terça-feira passada, vamos precisar nos conhecer de novo. Porque não vejo nada como via antes. E não sou nada como era. Jai Swaha.

26



Coming closer to the border with Myamar, I meet less and less Westerners, the road signs in English disappear, and it's rare to find people speaking English. Gazing into each other's eyes becomes the new common language. In Thailand, people — both women and men are not ashamed to look you in the eyes, even for a long time; they smile at you, they question you with their gaze, without any malice. In a wonderful place outside Mae Hong Song surrounded by rice fields, I take the chance to receive a massage. The woman giving me the massage is shy, but with a very strong and determined energy. She speaks little English and she asks me the usual questions; she is not talkative, but her eyes speak more than any language. She observes me and, in turn, she allows me to look inside her, without fear or shame. Suddenly I feel an unusual emotion and with respect I dare to ask her: "Are you happy? Are you happy with your life?" Without any hesitation, she exclaims: "Yes, I am very happy!"

I wonder how many times in my life I am ready to answer with such confidence and spontaneity. Of course, after a Satsang with Swaha, it is easy, thanks to him. But in everyday life, how many times I lose myself in my stories – forgetting that Life is with me.

And yet, my Master reminds me of it every day, and I am immensely grateful to have met him. Thank you, beloved Swaha!

Ao me aproximar da fronteira com Mianmar, encontrei cada vez menos ocidentais, as placas de estrada em inglês desapareceram e é raro encontrar pessoas falando inglês. Olhar nos olhos um do outro torna-se a nova língua em comum. Na Tailândia, as pessoas — homens e mulheres — não têm vergonha de te olhar nos olhos, mesmo que por um longo tempo; elas sorriem para você e te questionam com o olhar, sem nenhuma malícia.

Em um lugar maravilhoso, nos arredores de Mae Hong Song, rodeado por campos de arroz, aproveito a oportunidade e recebo uma massagem. A mulher que me fez a massagem é tímida, mas tem uma energia bastante forte e determinada. Ela fala pouco inglês e me faz as perguntas comuns; ela não é falante, mas seus olhos expressam mais do que qualquer língua. Ela me observa e, em troca, permite que eu olhe para dentro dela, sem medo ou vergonha. De repente, sinto uma emoção incomum e, com respeito, ouso perguntá-la: "Você é feliz? Você é feliz com a sua vida?" Sem nenhuma hesitação, ela exclama: "Sim, sou muito feliz!"

Eu me pergunto quantas vezes na vida estou pronto para responder com tamanha confiança e espontaneidade. É claro, depois de um Satsang com Swaha é fácil, graças a ele. Mas, na vida cotidiana, quantas vezes me perco em minhas histórias — esquecendo que a Vida está comigo. Ainda assim, meu Mestre me lembra disso todos os dias, e sou imensamente grato por tê-lo conhecido.

Obrigado, amado Swaha!

By / Por Deepák







Sufi, the magazine cat, and Houdini, the temple cat, reveal the secrets of their

Discipline that Comes from "Hard" Exercise

Sufi, gato da revista, e Houdini, gato do templo, revelam os segredos de sua

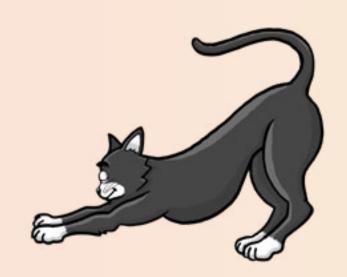
Disciplina que vem do exercício "pesado"

In tune with the theme of the magazine, we asked Sufi and Houdini to share about their ways to discipline themselves. They invited us to follow them in their daily life so we could have a direct experience of their techniques... based on ancient Taoist wisdom. A surprising experience, indeed!

Em sintonia com o tema da revista, pedimos a Sufi e Houdini que compartilhassem sobre como se disciplinam. Eles nos convidaram a segui-los no cotidiano, para que tivéssemos nossa própria experiência de suas técnicas... baseadas na antiga sabedoria taoísta. Uma experiência surpreendente, sem dúvida!



Watching Observando



Stretching *Alongando*







"My Seart, My Friend, My Fellow Travelers" "(Meu coração, meu amigo, meus companheiros de viagem"

During Satsang on 29th of October, suddenly a guitar started playing, followed seconds later by percussion and voices. Surprised, Swaha and many sannyasins looked up and around to see where this came from. Smiles appeared on the faces and some of us joined the singing:

Mere hamdam Mere dost

Mere sathi Mere geet

Mere hamsafar Mere meet

Em 29 de outubro, durante Satsang, um violão começou a tocar de repente e, segundos depois, uma percussão acompanhada por vozes. Surpresos, Swaha e vários sannyasins olharam ao redor para ver de onde vinha a música. Sorrisos surgiram no rosto das pessoas e alguns de nós se juntaram ao canto:

Mere hamdam Mere dost

Mere sathi Mere geet

30

Mere hamsafar Mere meet

This beautiful surprise was a gift of Parita, Abheeru and Divya. Earlier this year, they created a video of this song with some other friends, and dedicated it to Osho and Swaha. The lyrics are in Urdu and they say:

My heart My friend

My companion My song

My fellow travelers My friend (in Hindi)

In Osho News from July 2023, Abheeru shares about the story of this song which refers to a text of Osho.

Listen on YouTube Read the article on Osho News Esta surpresa linda foi um presente de Parita, Abheeru e Divya. No começo deste ano, junto com outros amigos, eles criaram um vídeo dessa

música e o dedicaram a Osho e Swaha. A letra, em Urdu, diz:

Meu coração Meu amigo

Meu companheiro Minha música

Meus companheiros de viagem Meu amigo (este verso está em Híndi)

No Osho News de Julho de 2023, Abheeru compartilhou sobre a história desta música, que tem relação com um texto do Osho.

Escute no YouTube Leia o artigo no Osho News





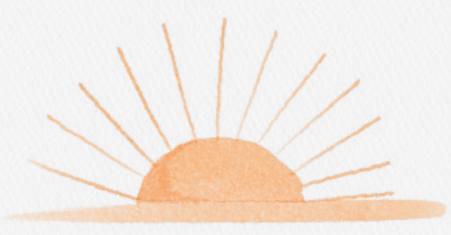
Chili

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/she loves to express.

Chiti shares her Heart and creativity through photos, videos, film-making, and writing. In this delicate short story she gives a poetic representation of the discipline and the spirit of search needed to find and walk the pathless path.

Todos e tudo na vida nasce para servir, para ser (um) presente e para compartilhar Amor. "Corartista" é alguém que pratica isso em algo que ama expressar.

Chiti compartilha seu coração e sua criatividade através de fotos, vídeos, produção de filmes e escrita. Neste conto delicado, ela oferece uma representação poética da disciplina e do espírito de busca necessários para encontrar e caminhar o caminho sem caminho.



SUNNY'S MOUNTAIN

Once there was a girl called Sunny known for her astonishing curiosity. She lived in a small village at the foot of a mountain. She would go to school, learn from her mother and train with her father. Sometimes they would all go on a journey to the neighboring village to share about the culture of their people. Sunny was always intrigued by people's seriousness and wondered why they had such sad faces. Her parents, however, were never embarrassed, they were marveled at the girl's innocence.

A MONTANHA DA SUNNY

Era uma vez, uma menina chamada Sunny, conhecida por sua curiosidade surpreendente. Ela morava em um pequeno vilarejo no pé de uma montanha, ia à escola, aprendia com sua mãe e treinava com seu pai. Às vezes, eles faziam uma viagem até o vilarejo vizinho, a fim de compartilhar sobre a cultura de seu povo. Sunny sempre ficava intrigada com a seriedade no rosto das pessoas e perguntava o motivo de estarem com fisionomia triste. Seus pais, entretanto, nunca ficaram constrangidos, ficavam maravilhados com a inocência da menina.





One day, when she had grown old enough, Sunny went on an adventure by herself: she decided to go to the top of the big mountain nearby. It took her months to prepare for the trip, learning how to climb, how to face danger, and how to comprehend nature. And then it was time to leave.

Arriving at the first stop, that same neighboring village, she knocked on the first house and asked:

"Hello ma'am. Would you be so kind as to tell me where the nearest path to the mountain is?"

"I don't know of any path," said the lady, "you must be lost." Um dia, quando já era crescida o suficiente, Sunny partiu em uma aventura sozinha; decidiu ir ao topo da grande montanha que tinha nas proximidades.

Durante meses, preparou-se para a viagem: aprendeu a escalar, a enfrentar perigos e a compreender a natureza. Agora era hora de partir.

Ao chegar na primeira parada, naquele mesmo vilarejo vizinho, bateu na primeira casa e perguntou:

- Olá Senhora, você poderia, por gentileza, dizer onde é a trilha mais perto que posso seguir para a montanha?
- Não sei de nenhuma trilha disse a mulher—, você deve estar perdida.

Confused, the girl walked further and stopped near the village store.

She approached a man and asked:

"Hello sir, I'm looking for the path to get to the mountain. Would you be so kind as to show me the direction?"

"I don't know of any mountain," he replied, "you probably lost your way."

Even more confused, Sunny walked away and spotted a gipsy family — they would surely know about wandering and geography. "Excuse me, I'm looking for the path to the big mountain, could you tell me where it starts?" They looked at one another confused, as if not understanding the girl's question.

Confusa, a menina caminhou mais e parou próximo ao comércio local. Aproximou-se de um homem e perguntou:

Olá Senhor, estou procurando a trilha para chegar na montanha. Você poderia, por gentileza, dizer em que direção devo seguir?
Não sei de nenhuma montanha — ele respondeu —, você provavelmente está perdida.

Ainda mais confusa, Sunny afastou-se e avistou uma família de andarilhos, eles certamente saberiam sobre caminhar e conheciam a geografia.

 Com licença, estou procurando o caminho que leva até a grande montanha, vocês saberiam me dizer onde ele começa? Eles se entreolharam, confusos, sem entender a pergunta da menina.



Quite disappointed, Sunny sat on the sidewalk near a man dressed in elegant clothes.

"Why are you asking for directions if you know how to get there?"

He startled her.

"How come you know about my issue?" she asked the man.

"Well, it's always the same question and the same answer for anyone who sits here."

"Do many people come asking for directions?"

"Only those who can see the mountain," he replied. Sunny looked ahead and the mountain was there, shining green in the sun.

"How could I know the way if I've never been there before?" she asked again. "Aha!" the man exclaimed. "You will only know if you've been there before when you start walking."

The girl was more confused than ever. "Sir, I don't think I understand you."

"You're not supposed to understand, you're supposed to climb that mountain!" he replied.

At that moment, Sunny remembered when she used to go to that same square as a child — she had seen that man before!

She remembered.

"Sir, I am empty handed. I have nothing valuable enough to repay you for your kindness!"

The man laughed.

"Oh dear one, your beating heart longing for adventure is proof that you appreciate the gift."

See more of Chiti's creative expression in instagram:
object-right

Bastante desapontada, Sunny sentou-se na calçada, próximo de um homem vestido em roupas elegantes.

- Por que você pergunta pelo caminho se você já sabe como chegar?
 Sunny foi surpreendida.
- Como você sabe o meu problema?
- ela perguntou ao homem.
- Bem, é sempre a mesma pergunta e a mesma resposta para todos que se sentam aqui.
- Muita gente pergunta qual é o caminho?
- Apenas quem consegue ver a montanha
- ele respondeu.

Sunny olhou para frente e a montanha estava lá, verde, brilhante à luz do sol.

- Como poderia saber o caminho se nunca estive lá antes? – ela perguntou novamente.
- Aha! exclamou o homem Você só vai saber se já esteve lá antes quando começar a caminhar.

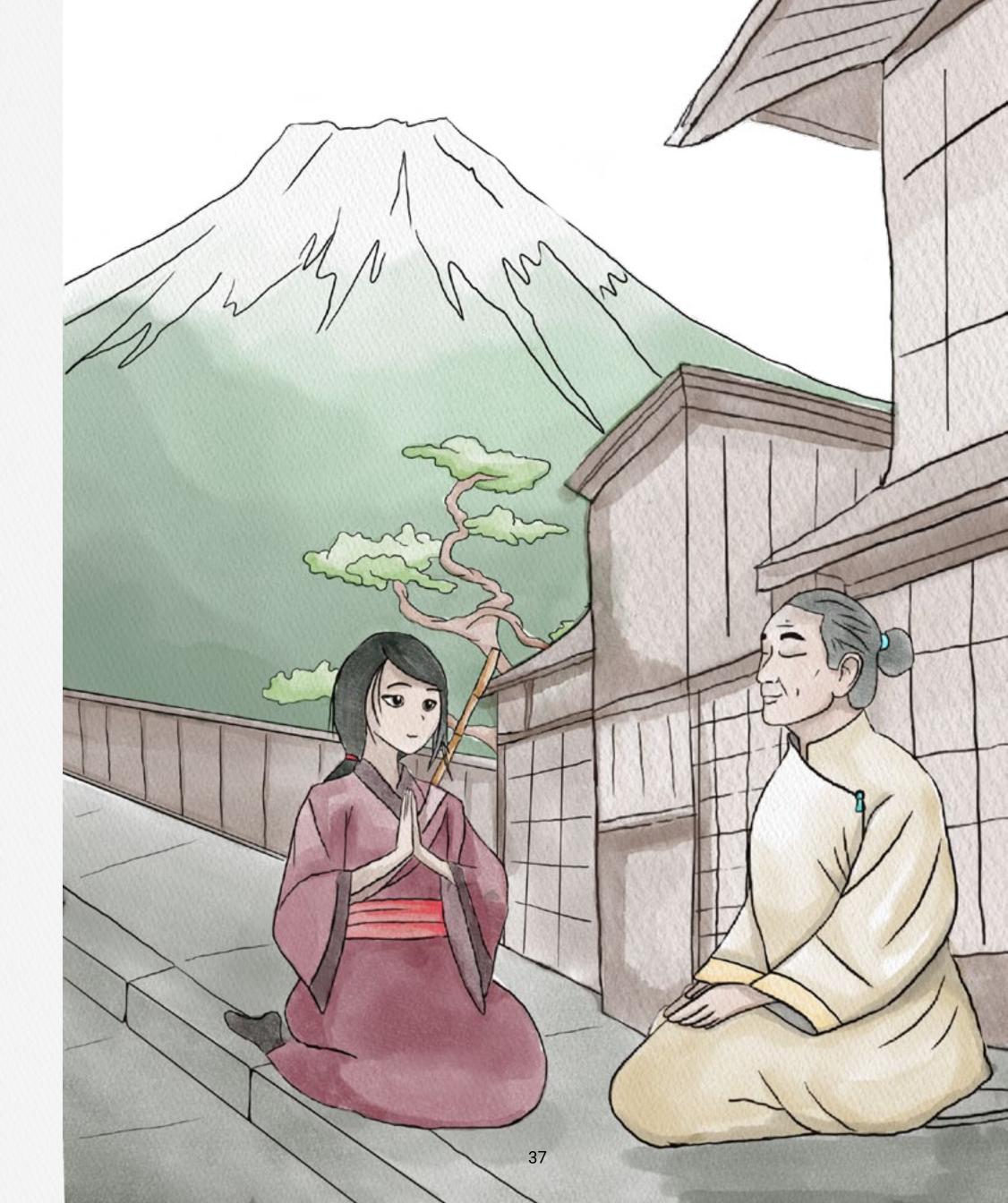
A menina estava mais confusa do que nunca.

- Senhor, acho que não estou entendendo.
- Você não tem que entender, tem que escalar aquela montanha!
 Naquele momento, Sunny lembrou-se de quando ia àquela praça quando criança.
 Ela já viu aquele homem antes!
 Ela se lembrou.
- Senhor, estou de mãos vazias. Não tenho nada valioso o suficiente para retribuir sua bondade!

O homem riu.

 Ah, minha querida, seu coração batendo ansioso pela aventura é prova de que você aprecia o presente.

Veja mais das expressões criativas de Chiti no Instagram: @birthlessart





Chereveti, chereveti, chereveti Go on, go on, go on - Continue caminhando

This space is an invitation to older sannyasins to share about their transformation along the path.

Esse espaço é um convite para sannyasins antigos compartilharem sobre suas transformações ao longo do caminho.

Reflecting on this journey, a lot has changed. It looks like waves coming up and down again. Waves that represent all kinds of experiences that accompany growing older. Like anyone else, memories were collected — some highlighted as insights — and many lessons were learned. Beliefs and concepts about myself and the world were made up, sometimes borrowed from others, thus creating beautiful stories about this person, thanks to the magic of imagination.

Yes, I once believed these happenings transformed me. But at this moment, having reached the age of 76, all that has happened to me feels like recordings stored in a library.

Looking from a distance now at the whole process, it feels like climbing a mountain and going downhill again. And when meeting someone on the way, I can share about the recordings in the library. I realized that it is not about any transformation, but instead about reconnecting with one constant that has always been there within: the traveler or wanderer.

Much gratitude to all beloved Masters Prem Madhu Ao refletir sobre essa jornada, percebo que muita coisa mudou. Parece que ondas vêm e vão repetidas vezes. Ondas que representam todo tipo de experiência que acompanha o envelhecer. Como com qualquer outra pessoa, colecionei memórias — algumas se destacam como "insights" — e aprendi muitas lições. Criei crenças e conceitos sobre mim e sobre o mundo; às vezes, emprestei dos outros, construindo histórias lindas sobre essas pessoas, graças à magia da imaginação.

Sim, já acreditei que esses acontecimentos me transformaram. Mas neste momento, após chegar aos 76 anos, tudo que aconteceu comigo parece recordação, mantida em uma biblioteca.

Agora, olhando a distância para o processo inteiro, a sensação é de subir e descer uma montanha novamente. E quando encontro alguém no caminho, posso compartilhar os registros que estão na biblioteca. Percebi que não se trata de transformação, mas, sim, de uma reconexão com uma constante que sempre esteve comigo: a viajante ou andarilha.

Muita gratidão a todos os Mestres amados Prem Madhu



EXPRESSIONS OF

EXPRESSÕES DE





Swaha read the lyrics of *Song of Enlightenment* by Yoka Daishi during Satsang on August 24th 2023. He introduced the song as a spontaneous happening, "not a doing, it just happens out of his overflowing bliss, out of his erupting consciousness that is just coming forth".

Swaha leu a letra do Cântico da iluminação de Yoka Daishi durante o Satsang, em 24 de agosto de 2023. Ele apresentou o cântico como um acontecimento espontâneo, "não um fazer, ela simplesmente acontece a partir de seu êxtase transbordante, a partir de sua consciência em erupção, que simplesmente vem à tona".



of ENLIGHTENMENT

"Do you not see him, the one that is beyond right and wrong? Do you not see him, the really wise man, always at ease, unmoved?

He does not act, he is.

He does not get rid of the illusions, nor does he seek for the truth.

Ignorance and innocence are intrinsically our buddha nature.

Our illusory unreal body is the cosmic body.

Getting rid of things
and clinging to emptiness
is an illness of the same kind;
it is just like throwing oneself into fire
to avoid being drowned.

When asked, 'What is your religion?'
I answer, 'The power of the Maka Hannya.'
Sometimes affirming things,
sometimes denying,
it is beyond the wisdom of man.
Sometimes with common sense,
sometimes against it,
Heaven cannot make
head or tail out of it."

A cântico DA ILUMINAÇÃO

"Você não vê aquele que está além do certo e do errado? Você não vê, o homem tão sábio, sempre relaxado, imóvel?

Ele não age, ele é.

Ele não se livra das ilusões

nem busca a verdade.

A ignorância e a inocência
são intrinsecamente nossa natureza búdica.

Nosso corpo irreal, ilusório
é o corpo cósmico.

Livrar-se das coisas e apegar-se ao vazio, doenças do mesmo tipo; como jogar-se ao fogo para evitar o afogamento.

Quando me perguntam: 'Qual é sua religião?'
Respondo: 'O poder do Maka Hannya.'
Algumas vezes afirmar,
outras vezes negar
está além da sabedoria do homem.
Algumas vezes ter bom senso,
outras vezes ir contra ele,
o céu não compreende isso."

Illustrations by / Ilustrações por Freepik





WHY CARRY?

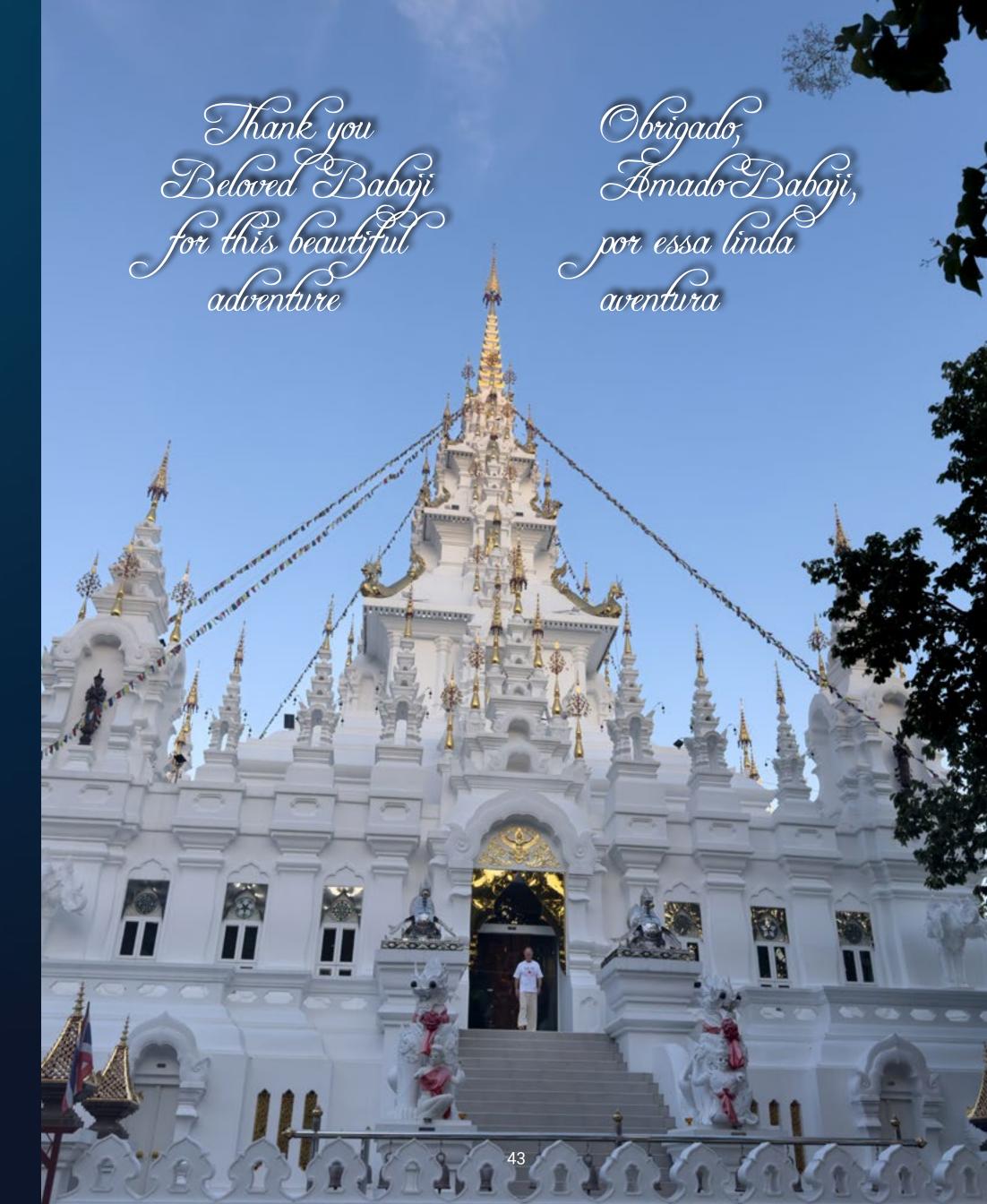
Hafiz,
Why carry a whole load of books
Upon your back
Climbing this mountain,
When tonight,
Just a few thoughts of God
Will light the holy fire.

From: Hafiz - I Heard God Laughing. Poems of Hope and Joy

POR QUE CARREGAR?

Hafiz,
para que trazer pesado
carregamento de livros
sobre as costas
ao escalar esta montanha,
se nesta noite
bastam pensamentos em Deus
para acender o fogo sagrado.

Tradução por Chiti e Bhuvi de: Hafiz - I Heard God Laughing, Poems of Hope and Joy







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