

# *the* Dharma Adventure

CONNECTING & SHARING WITH LOVE / CONECTANDO E COMPARTILHANDO COM AMOR

Edition no. 21 – December 2024 • Edição n.º 21 – Dezembro 2024



*Love - The Greatest Care*  
*Amor - O Maior Cuidado*



*Dear  
friends,*

Being on the path with a living Master helps us maintain harmony between caring for ourselves and others.

It feels like he is the conductor and the sangha is his orchestra in which each instrument is equally important.

We realize that a lot of practicing in solitude is needed to embody that we are one of many musicians in his orchestra.

And then, we come together again, tuning the instruments... and when we are ready... the Master arrives...

The rehearsal begins and we become more and more aware of the vibes around... sent through the atmosphere by the violin, the drum, the trumpet... by each of us.

Oh, beloveds, what a *harmony is magically* created from this togetherness under his guidance.

And what a blessing to experience that we can share this harmony when being with others — to pass on what is given to us.

Thank you so much, beloved Babaji,  
Thank you so much, beloved sangha.

*Querido amigo e  
querida amiga,*

*Estar no caminho com um Mestre vivo nos ajuda a manter a harmonia entre cuidar de nós mesmos e dos outros.*

*Parece que ele é o maestro e a sangha é sua orquestra, na qual cada instrumento é igualmente importante.*

*Percebemos que muita prática em solitude é necessária para incorporar o fato de que somos um dos muitos músicos em sua orquestra. E então, reunimo-nos novamente, afinando os instrumentos... Quando estamos prontos, o Mestre chega...*

*O ensaio começa e nos tornamos cada vez mais conscientes das vibrações ao redor, enviadas na atmosfera pelo violino, pela bateria, pelo trompete... Por cada um de nós.*

*Ah, amados, que harmonia magicamente criada a partir dessa união sob a orientação dele! E que bênção é experienciar que podemos compartilhar essa harmonia quando estamos com outras pessoas, para passar adiante o que nos foi dado.*

*Muito obrigado, amado Babaji,  
Muito obrigado, amada sangha.*



# Contributors Contribuidores edition edição 21

Thanks to all the friends in the sangha  
who contributed to this edition.  
*Obrigado, amigos e amigas da sangha  
que contribuíram nesta edição.*

All photos in the magazine  
are taken by the retreat multimedia team,  
except those credited.  
All illustrations by freepik.com

*Todas as fotos na revista foram  
feitas pelo time de multimídia do retiro,  
exceto aquelas creditadas.  
Todas as ilustrações por freepik.com*

*Welcome inside, dear friend  
Bem-vindo, querido amigo*



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



10 [Open to Existence](#)  
10 [Aberto para a existência](#)



18 [How can I serve the world?](#)  
18 [Como posso servir o mundo?](#)



24 [A Divine Play](#)  
24 [Uma brincadeira divina](#)



28 [Living n Dying](#)  
28 [Viver e Morrer](#)



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



32 [Thank You Babaji](#)  
32 [Obrigado, Babaji](#)



34 [Links and Contacts](#)  
34 [Links e informação 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 ce-  
lebrar a vida sob a orientação de um Mestre vivo e participamos dos retiros oferecidos  
por ele.*



## A Living Koan

From a letter to Swaha:

"I see you like a mountain, unshakeable, untouched by anything that happens around you. And at the same time, I see how much you are giving all the time, to your disciples and also to strangers that you meet on the streets. You give exactly what they need, whether it's just being seen or acknowledged, giving your love, your silence, or sometimes giving material things also. You help in that way.

In one way, these are opposites – being totally untouched by what is happening around you, and being so giving and helping so much. But I see the same totality in these opposites and it's like you are the living answer to a koan. How can these two be the same?"

## Um koan vivo

De uma carta para Swaha:

"Eu vejo você como uma montanha, inabalável, intocado por qualquer coisa que aconteça ao seu redor. E, ao mesmo tempo, vejo o quanto você doa o tempo inteiro, para seus discípulos e também para desconhecidos que encontra nas ruas. Você dá exatamente o que eles precisam, ainda que seja simplesmente ser visto ou reconhecido, dando seu amor, seu silêncio ou, às vezes, coisas materiais também.

Você ajuda dessa maneira.

De certa forma, essas coisas são opostas — ser totalmente intocado pelo que está acontecendo ao seu redor e ser tão generoso e ajudar tanto. Mas eu vejo a mesma totalidade nesses opostos e é como se você fosse a resposta viva para um koan. Como esses dois podem ser a mesma coisa?"



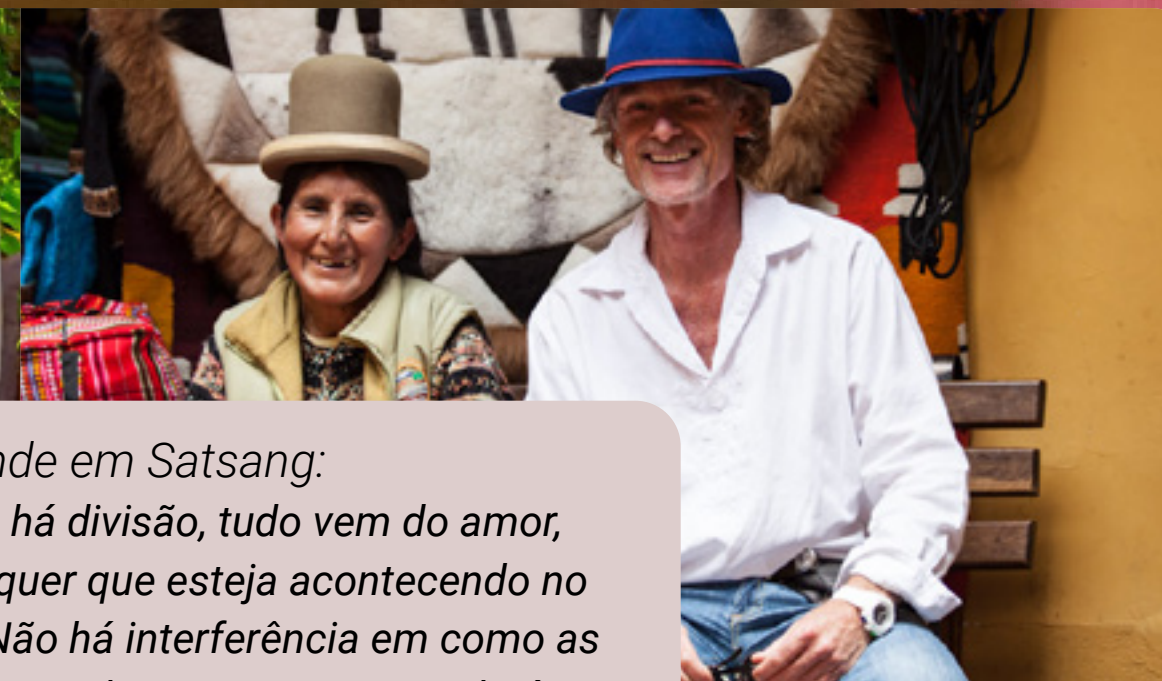


Swaha replies in Satsang:

"I am the koan. When there is no division, it all comes from love, from consciousness. Then, whatever is happening in the moment will be the right thing. There is no interference in how things should be done. It's just responding to the moment. Everything is effortless. And God is love. So, when you are connected to the source, everything will come from there – whatever people need. If it's something spiritual or material, or anything in between, you are just available. There's no doing; it's effortless and that's why it's a paradox.

Existence just gives. When there is something in action, it is action. If there's no action, it's just rest. That is harmony. When you are not leaking anything, then you have a reservoir, you are always full – to give, to be there, to share. And the more you share, the more there is, because it's eternal. And there is great love, understanding and compassion for everything because it's all one. Everyone is longing for love. So, whoever is open, on whatever level, you want to share."

Excerpt from Satsang, 16.04.2020



Swaha responde em Satsang:

"Eu sou o koan. Quando não há divisão, tudo vem do amor, da consciência. Então, o que quer que esteja acontecendo no momento será a coisa certa. Não há interferência em como as coisas devem ser feitas. É só responder ao momento. Tudo é sem esforço. E Deus é amor. Portanto, quando você está conectado à fonte, tudo vem de lá, o que quer que as pessoas precisem. Se é algo espiritual ou material, ou qualquer outra coisa, você está simplesmente disponível. Não há o que fazer; é sem esforço e é por isso que é um paradoxo.

A existência dá. Quando há algo em ação, é ação. Se não há ação, é apenas descanso. Isso é harmonia. Quando não há vazamento de nada, você tem um reservatório, e ele está sempre cheio para dar, para estar presente, para compartilhar. E quanto mais você compartilha, mais tem, porque é eterno. E existe aí amor, compreensão e compaixão grandiosos por tudo, porque tudo é um só. Todos anseiam por amor. Assim, com quem quer que esteja aberto, seja em qualquer nível, você quer compartilhar."

Trecho de Satsang, 16.04.2020





# Open to Existence

## Aberto para a existência



**"You have to welcome everything just like you are welcoming the Master – exactly the way it is. Then there is no problem, life is beautiful."**

*"Você precisa acolher tudo da mesma forma que está acolhendo o Mestre — exatamente como é. Assim não há problema, a vida é bela."*

"Be aware of any wants that can come from very deep places or conditioning. See what really comes from the heart and always make space. That's how you can give the biggest birth possible to your own self – by emptying yourself, making room. The more spacious and empty you are, the more beautiful and conscious you become – less clutter, ideas, desires. You are just open for existence. And that's what the world needs: more and more sensitivity and feminine qualities.

Even men need to find more back to the feminine qualities. Men have run the world for a long time through power and strength, and look at the mess. They have looked down on women, which means they have looked down on those feminine qualities. Women have always been downtrodden because men are physically stronger and have lost their sensitivity. Women are by nature more sensitive, more loving, more caring, more compassionate. And those are the only things that will change this world into a better place – reclaiming that sensitivity, the feminine qualities. So be it."

*Excerpt from Satsang, 18.08.2024*

*"Esteja consciente de qualquer desejo que possa vir de lugares muito profundos ou de condicionamentos. Veja o que realmente vem do coração e sempre abra espaço. Dessa maneira você conseguirá proporcionar o nascimento mais grandiosos possível ao seu próprio ser, esvaziando-se, abrindo espaço. Quanto mais espaçoso e vazio você estiver, mais bonito e consciente você se tornará – menos bagunça, ideias, desejos. Você fica simplesmente aberto para a existência. E é disto que o mundo precisa: mais e mais sensibilidade e qualidades femininas.*

*Até mesmo os homens precisam se voltar mais para as qualidades femininas. Há muito tempo os homens governam o mundo por meio de poder e força; vejam a bagunça. Eles menosprezam as mulheres, o que significa que menosprezaram as qualidades femininas. As mulheres sempre foram oprimidas, porque os homens são fisicamente mais fortes e perderam a sensibilidade. As mulheres são, por natureza, mais sensíveis, mais amorosas, mais atenciosas, mais compassivas. E essas são as únicas coisas que transformarão este mundo em um lugar melhor – recuperar essa sensibilidade, as qualidades femininas. Que assim seja."*

*Trecho de Satsang, 18.08.2024*





*Asmani* shares about what it means to her working as a caregiver of disabled and elder people.

*Asmani* compartilha sobre o que significa para ela trabalhar como cuidadora de pessoas com deficiência e de idosos.

**Can you tell us about your work as a caregiver?**

After I left my teaching career in Sweden I worked a lot with people with different kinds of handicap, among them autism. I love working with autistic people. It's a blessing to take care of them because I become so present! Being a meditator, I can feel them very easily because they are functioning on a finer level. They take in everything from the outside, they have no filter. If there is a car in the street, people shouting, a helicopter in the air, all goes in and they can get into a chaotic state. But if you balance them, you can lead them into a space of silence. And in fact they really live in the silence.

**Você pode nos contar sobre seu trabalho como cuidadora?**

Depois que deixei minha carreira de professora na Suécia, trabalhei muito com pessoas com diferentes tipos de deficiência, entre elas, o autismo. Amo trabalhar com pessoas autistas. É uma bênção cuidar delas, porque fico tão presente! Como meditadora, consigo senti-las muito facilmente, pois funcionam em um nível mais refinado. Elas absorvem tudo que vem de fora, sem filtro. Se há carros na rua, pessoas gritando, um helicóptero voando, tudo entra, e elas talvez entrem em um estado caótico. Mas se você as equilibrar, pode guiá-las a um espaço de silêncio. E, na verdade, elas realmente vivem no silêncio.



I also take care of elder people; to work with them is completely different than with disabled clients. I can also have beautiful meetings with them and I feel their vulnerability and need of help, but it's more about being at service to them. While with disabled people I am there for them to become more and more independent, to grow. This work suits me much more because I contribute to build up a structure so they can have a functioning life. I help to build something, that's why I love it.

**How do you find balance between giving and receiving?**

I feel it's very easy. When you work with disabled people it's not possible to give too much because by law the caregiver is there to make them grow, to help them to be as much independent as possible. The more they can manage in their daily life, the more self-confident they become. This helps me a lot to keep my space. And it is also fun to see how much they develop, to see the results. What is also nourishing for me is to work in a team.

*Também cuido de pessoas idosas. Trabalhar com elas é completamente diferente do que com clientes com deficiência. Também é possível ter encontros lindos com elas. Sinto a vulnerabilidade e a necessidade do cuidado que elas têm, mas trata-se mais de estar a serviço delas. Enquanto com pessoas deficientes estou ali para que se tornem cada vez mais independentes, para que cresçam. Esse trabalho tem muito mais a ver comigo, porque contribuo para construir uma estrutura para que possam ter uma vida funcional. Ajudo a construir algo, daí o meu amor por isso.*

**Como você encontra equilíbrio entre dar e receber?**

*Sinto que é muito fácil. No trabalho com pessoas deficientes não é possível dar demais, porque, por regra, o cuidador está ali para fazê-las crescer, para ajudá-las a se tornarem o mais independentes possível. Quanto mais coisas elas conseguirem manejar na própria vida cotidiana, mais autoconfiantes serão. Isso me ajuda muito a manter meu espaço. E também é divertido ver o quanto*





We have regular meetings with the other caregivers where we discuss how we can help the clients to function, we define a structure and then we follow it. Later on we evaluate if it functions or not. In the team I also have the chance to share about the importance of sitting in silence with the clients. So some members of the staff are getting more quiet and still because they have seen the good effect on the clients.

This work makes me much more present than being in my house, I can tell you! I love the work, this interaction is very nourishing for me, both with the staff and with the clients. Most of these people are so innocent, they are like children. To work there makes my day, it's really good for the heart. I play with them, I am free to experiment. I receive from them a lot, especially from those who cannot speak, they come close to you touching your hand... so touching... I can live the whole day from this! ♥

*desenvolvem e ver os resultados. O que também me nutre é trabalhar em equipe. Temos encontros regulares com outras cuidadoras e discutimos como podemos ajudar o cliente a funcionar, definimos uma estrutura e a seguimos. Depois de um tempo, avaliamos se deu certo ou não. Em equipe, também tenho a oportunidade de compartilhar sobre a importância de sentar em silêncio com os clientes. Assim, algumas das funcionárias estão se tornando mais silenciosas e quietas, pois viram o efeito benéfico nos clientes.*

*Posso te dizer que esse trabalho me deixa muito mais presente do que estar em casa! Amo o trabalho. Essa interação, tanto com a equipe quanto com os clientes, me nutre muito. A maioria dessas pessoas é tão inocente; elas são como crianças. Trabalhar lá faz a diferença no meu dia, é muito bom para o coração. Brinco com eles, sou livre para experimentar. Recebo muito deles, principalmente daqueles que não conseguem falar. Eles se aproximam tocando a nossa mão. Tão emocionante... Isso me basta para viver o dia! ♥*



*Hosang* shares about his process while taking care of his father diagnosed with dementia.

*Hosang* compartilha sobre seu processo ao cuidar de seu pai diagnosticado com demência.

In the last year I have been sharing my time between living and working at Dharma Mountain and traveling to United Kingdom where my father lives. While taking care of him, sometimes I even get emotional when I think of how he has created the form of me. The gratitude I feel for him, for the fact that my body came from him, is similar to the gratitude I feel for Swaha, the Master. The space — the nothingness beyond mind and body — is what meditation and Swaha bring to me. It supports me to be physically close to my father, get in tune with him and take care of him.

*Há um ano estou dividindo meu tempo entre morar e trabalhar na Dharma Mountain e viajar para o Reino Unido, onde meu pai mora. Enquanto cuido dele, às vezes até me emociono ao pensar em como ele criou o meu formato. A gratidão que sinto por ele, pelo fato de que meu corpo veio dele, é similar à gratidão que sinto por Swaha, o Mestre. O espaço — o vazio além da mente e do corpo — é o que a meditação e Swaha trazem para mim. Isso é meu suporte para estar fisicamente perto de meu pai, me sintonizar com ele e cuidar dele.*



A flow is created through me to my father that feels like Swaha is looking after him. That's how I feel he reaches out to people, and obviously, this caring just happens to be through me.

This non-physical level is present the whole time, alongside the physical and the mental. When my father loses contact with the physical – not knowing the time, the day of the week – he gets panicky, fear comes. And yet, in that non-physical space we meet, with me just being there, present – even though my father is resisting it, while I'm laughing into it. This I feel is the biggest care: just the presence, which is Swaha really, through me.

I often come back to the space while being with my father and most of the time I feel I stay fairly neutral. This is what nourishes me. What is also beautiful is that me and dad are now getting along so well. In a way, we have regressed back to a period – when I was a boy of seven or eight – where we enjoyed each other's company, with the innocence of doing some boys things together. Then dad would be the one to take me to rugby or to football, to football games or to play with me during holidays. Now he has relinquished his father role and he is accepting that I have to be slightly more the father now: now it's me taking him to football games or to church, and because we met back then, we can meet now. ♥

*Cria-se um fluxo passando por mim até meu pai; parece que Swaha está cuidando dele. Sinto que é assim que ele alcança as pessoas e, obviamente, este cuidado por acaso acontece através de mim.*

*Esse nível não físico está presente o tempo todo, junto com o físico e o mental. Quando meu pai perde o contato com o físico – ao não saber a hora ou o dia da semana – ele entra em pânico, o medo vem. Ainda assim, nós nos encontramos nesse espaço não físico, só por eu estar ali, presente, ainda que meu pai resista a isso, enquanto eu entro nesse espaço rindo. Sinto que este é o cuidado maior: a presença, que na verdade é Swaha através de mim.*

*Frequentemente, volto para esse espaço ao estar com meu pai, e na maior parte do tempo sinto que fico relativamente neutro. Isso é o que me nutre. O que também é muito bonito é que meu pai e eu nos damos muito bem agora. De certa forma, regredimos ao período em que eu tinha sete ou oito anos e aproveitávamos a companhia um do outro com a inocência de fazer coisas de menino juntos. Na época, meu pai era quem me levava para o rugby ou para o futebol, para jogos de futebol ou brincava comigo nos feriados. Agora ele abandonou o papel de pai e está aceitando que eu tenho que ser um pouco mais o pai agora: sou eu quem o levo a jogos de futebol ou à igreja; e porque nos encontramos naquela época, conseguimos nos encontrar agora. ♥*







## *How* can I serve the world? *Como* posso servir o mundo?

From a letter to Swaha:

*"I read once about Amma, the hugging saint. Her sannyasins set up many charitable organizations around India. One day, one of her sannyasins kneeled by her side and asked: 'What more can we do for the world?'"*

*Swaha replies in Satsang:*

This is what all disciples ask the Master. People ask me: 'What can I do? How can I serve you? How can I serve the world?'

*Amma's response was: 'What world?'*

That's what I would say also: 'What world? We are here, now. Where is the world? You **are** the world.'

How can you help the world? By helping yourself. How can you help yourself? By awakening.

If you are fear, you will share and spread fear in the world. If you are a light unto yourself, if you are love, peace, you will share and spread light, love and peace. This is what I mean by responsibility. Look at your own life, not at your mind. Be real. Wake up."

Excerpt from Satsang, 16.04.2020

Photo / Foto: [amma.org](http://amma.org)

*De uma carta para Swaha:*

*"Certa vez li sobre Amma, a santa do abraço. Seus sannyasins criaram muitas organizações de caridade em toda a Índia. Um dia, um de seus sannyasins ajoelhou-se ao seu lado e perguntou: 'O que mais podemos fazer pelo mundo?'"*

*Swaha responde em Satsang:*

*Isso é o que todos os discípulos perguntam ao Mestre. As pessoas me perguntam: 'O que posso fazer? Como posso servi-lo? Como posso servir o mundo?'*

A resposta de Amma foi: 'Que mundo?'

*É o que eu diria também: 'Que mundo? Estamos aqui, agora. Onde está o mundo? Você **é** o mundo'.*

*Como você pode ajudar o mundo? Ajudando a si mesmo. Como pode ajudar a si mesmo? Despertando.*

*Se você for medo, compartilhará e espalhará medo pelo mundo. Se você for luz para si mesmo, se for amor, paz, compartilhará e espalhará luz, amor e paz. É isso que quero dizer com responsabilidade. Olhe para sua própria vida, não para sua mente. Seja real. Acorde."*

Trecho de Satsang, 16.04.2020





*Damini* shares how her life has changed after meeting Swaha, and how self-care has been a way of integrating the change.

*Damini* compartilha como sua vida mudou depois de conhecer Swaha e como o autocuidado tem sido uma maneira de integrar a mudança.

#### **What does self-care mean to you?**

The question recalls the memory of coming to the valley and being in contact with Swaha. It felt as “wow!” — this experience touched something that I had longed for. It felt like I could be myself here. But in those days, I couldn’t stand up for it yet, it had to mature. But looking back now, I clearly see that it was initiated then and it had to be integrated. I needed some integration time, some grounding, and to learn how to be a human and to live in a healthy way.

For me, self-care means that I take responsibility for my life, my feelings, my wants and likes, and of course for my happiness. It happens by more reflecting on what happens with and around me. For example, during my job as a nurse I’m taking care of the basic needs of all kinds of people who are in a vulnerable state of their life.

#### **O que significa autocuidado para você?**

Essa pergunta remete à memória de chegar no vale e estar em contato com Swaha. A sensação foi de “uau! essa experiência tocou em algo pelo qual eu estava ansiando”. Parecia que eu podia ser eu mesma aqui. Mas, naquela época, eu ainda não conseguia assumir isso, era necessário amadurecer. Mas agora, olhando para trás, vejo claramente que isso se iniciou naquela ocasião e precisava ser integrado. Eu precisava de tempo para integração, de aterramento, de aprender a ser um ser humano e a viver de maneira saudável.

Para mim, autocuidado significa que eu assumo responsabilidade pela minha vida, pelos meus sentimentos, desejos e gostos e, é claro, minha felicidade. Isso se dá ao refletir mais sobre o que acontece comigo e ao meu redor. Por exemplo, durante o meu trabalho como enfermeira, cuido das necessidades básicas de todos os tipos de pessoas que estão em um estado vulnerável da vida.

This reflection also happens in my personal life. There has been a turning point when I realized that what I did not receive from my mother as a child, I have to give to myself, no one else can give that to me.

Also, what I couldn’t give to my children as their mother when they were growing up, I cannot give today. That missing part only they can give to themselves. It takes a maturity to see and feel this.

In the past I used to shut down, to close the windows and doors, into myself. Nothing could come in, in a way I imprisoned myself to protect my vulnerability. But now I stay open, I can see through what may have seemed negative at the first sight, but when I feel the love behind, I can let go and just let it unfold as it is and not interfere. Then, out of that, acceptance happens. Working as a nurse and seeing people who suffer, acceptance comes forth of its own accord and unfolds; creating space for knowing I cannot do anything for them, except being present.

So, the qualities or resources for self-care in my life are acceptance and reflection, and this happens by itself, I cannot do it. Learning how this all becomes a part of me is still going on.

And these insights are thanks to being on the path with Swaha, to be with the sangha, with the openness to receive support in my growth. ♥

*Essa reflexão acontece na minha vida pessoal também. Foi um ponto de virada quando percebi que tenho que dar a mim mesma aquilo que não recebi de minha mãe quando criança, ninguém mais pode me dar isso. Além disso, como mãe, não posso dar hoje o que eu não pude dar aos meus filhos quando eles estavam crescendo. Essa parte que falta só eles podem dar a si mesmos. Demanda maturidade enxergar e sentir isso.*

*Antigamente, eu costumava me fechar, fechar portas e janelas, dentro de mim mesma. Nada entrava. De certa forma me aprisionei para proteger minha vulnerabilidade. Mas agora fico aberta, consigo enxergar através do que parecia ser negativo à primeira vista, mas quando sinto o amor por trás disso, consigo soltar e deixar que se desenvolva como é e não interferir. Então, a partir disso, a aceitação acontece. Ao trabalhar como enfermeira e ver pessoas em sofrimento, a aceitação surge por conta própria e se desenvolve, criando espaço para saber que não posso fazer nada por eles, a não ser estar presente.*

*Portanto, as qualidades ou os recursos para o autocuidado na minha vida são aceitação e reflexão, o que acontece por si só, não posso fazer isso. O aprendizado de como tudo isso se torna parte de mim ainda está acontecendo. Essa compreensão é resultado de estar no caminho com Swaha, de estar na sangha, com abertura para receber apoio ao longo do meu crescimento. ♥*





“A happy  
*Deva Dasha*  
is better able  
to feel herself  
and respond  
to life.”

“Uma *Deva Dasha*  
feliz é mais capaz  
de sentir a si mesma  
e de reagir à vida.”

#### *What does self-care mean to you?*

Self-care means taking care to live in balance. Sometimes I need to rest, sometimes to move my butt. Maybe I need to let something go, or to come out and speak. Self-care means tuning in and being open to see what is really going on in the moment. It's something I do when I have at least a moment to myself.

There have been periods in life when I have been in a lot of imbalance, but those were good experiences, too. I learned about some of the “symptoms” that arise from going to extremes. When I am surrounded by strong energies on the outside (for ex: in a city), then I can get swept away in the human-fabricated world, and lose connection with my center. When a lot of people are together, the energy of their thoughts can combine to create waves.

#### *O que significa autocuidado para você?*

Autocuidado significa cuidar para viver em equilíbrio. Às vezes, preciso descansar; às vezes, preciso mexer a bunda. Talvez precise deixar algo ir ou vir à tona e falar. Autocuidado significa sintonizar-se e estar aberta para ver o que realmente está acontecendo no momento. É algo que faço quando tenho pelo menos um momento para mim mesma.

Houve períodos na minha vida em que estive em muito desequilíbrio, mas foram experiências boas também. Aprendi sobre alguns “sintomas” que surgem por ir a extremos. Quando estou rodeada por energias fortes no exterior (por exemplo, em uma cidade), pode acontecer de eu ser levada, neste mundo fabricado por humanos, e perder a conexão com meu centro. Quando muitas pessoas estão juntas, as energias de pensamento podem se combinar e criar ondas.



Suddenly I find thoughts and impulses in myself that are not in tune with what I really wish for — which is simply to be more conscious, to open for love and reality. Around the Master, the energy waves do the opposite — they pull me closer to reality.

On a practical level, first and foremost, self-care translates to arranging my life to be in Satsang with Swaha, and close to the sangha and nature. I am also practicing seeking out and saying yes to things that I find really fun, that put a big smile on my face. A happy Deva Dasha is better able to feel herself and respond to life. I practiced seriousness for a while, and now I am unlearning that. Now I “practice” relaxing into the heart and remembering what a gift it is to be alive!



De repente, encontro em mim pensamentos e impulsos que não estão em sintonia com o que realmente desejo, que é simplesmente estar mais consciente e me abrir para o amor e para a realidade. Próximo ao Mestre, as ondas de energia fazem o oposto: elas me puxam para mais perto da realidade.

Em um nível prático, em primeiro lugar, autocuidado se traduz em organizar a minha vida para estar em Satsang com Swaha, perto da sangha e da natureza. Também estou praticando buscar e dizer sim às coisas que acho realmente divertidas, que colocam um sorriso grande no meu rosto. Uma Deva Dasha feliz é mais capaz de sentir a si mesma e de reagir à vida. Pratiquei seriedade por um tempo; agora estou desaprendendo isso. Agora “pratico” relaxar no coração e me lembrar do presente que é estar viva!





"The mind takes itself seriously and then you feel separated, you are an individual, you become an ego, a personality; then you have to have a purpose in life.

If that "you", that separation disappears, everything becomes a dance, a divine play, a *leela*. Then you enjoy. The purpose is already life itself. You are the purpose."

Excerpt From Satsang, 14.04.2020

## A Divine Play

## Uma brincadeira divina

"A mente se leva a sério e então você se sente separado, você é um indivíduo, você se torna um ego, uma personalidade; então você precisa ter um propósito na vida.

Se esse "você", essa separação desaparecer, tudo se torna uma dança, uma brincadeira divina, uma *leela*. Então você aproveita. O propósito já é a vida. Você é o propósito."

Trecho de Satsang, 14.04.2020





"Ceramics is this amazing art I found to explore while living at the feet of my beloved Master, and it will always have this flavor for me — expressing my heart through creativity. I love it. And to create beauty and flow from it is one of the ways I take care of myself."

*"Cerâmica é esta arte incrível que encontrei para explorar enquanto vivo aos pés de meu amado Mestre e terá sempre este sabor para mim — o de usar a criatividade para expressar meu coração. Amo isso. Criar beleza e fluir a partir dela é uma de minhas formas de autocuidado."*

*Vismaya*



*Some friends*  
share about self-care  
by playing with  
creativity



"Taking care of the flowers means bringing nature inside me, it means getting closer to my nature and allowing myself to blossom and flower like a little flower."

*"Cuidar das flores significa trazer a natureza para dentro de mim, é me aproximar da minha natureza e me permitir desabrochar e florescer como uma florzinha."*

*Falmati*



"Creativity helps me to be in the moment, to be open. It can be a way of expressing from an empty space or just finding new ways and ideas around a theme. Creativity is also a way to reconnect with my life force."



*"A criatividade me ajuda a estar no momento, a estar aberta. Pode ser uma forma de expressão a partir do vazio ou de apenas encontrar novos caminhos e ideias sobre um tema. Criatividade é também um modo de me reconectar com minha força vital."*

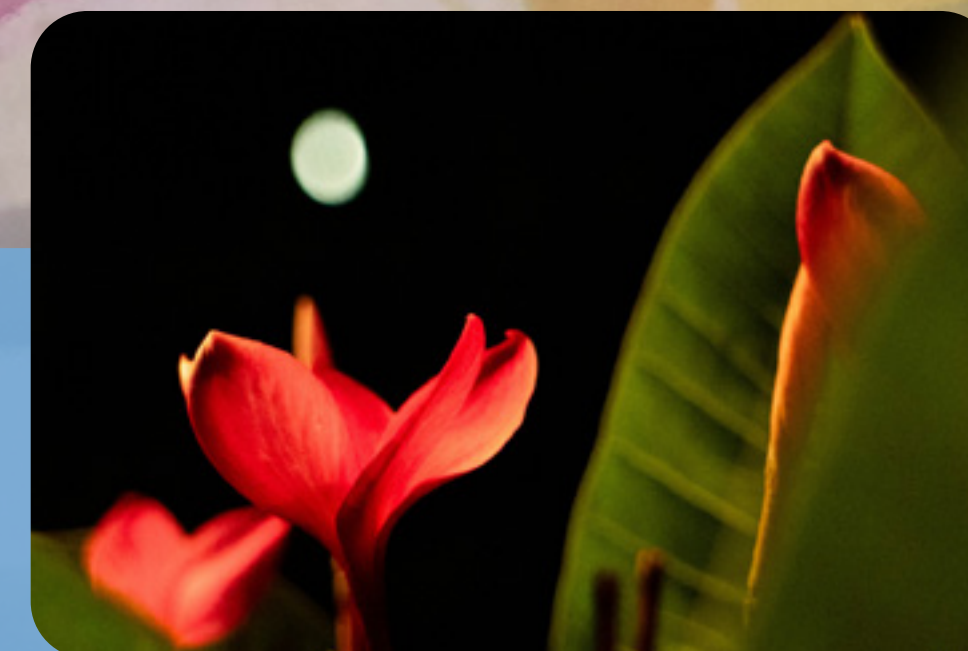
*Anurati*

*Algumas amigas*  
compartilham sobre  
autocuidado, brincando  
com a criatividade

"Being creative allows me to express what's going on inside. It's very much an exploration of the unknown, of what I don't understand or I can't explain. It's a practice to get out of the way, be present in the moment and, therefore, get in touch with myself again."

*"Ser criativa me permite expressar o que está acontecendo em meu interior. Trata-se de uma exploração do desconhecido, do que não entendo ou não consigo explicar. É uma prática de sair da frente, estar presente no momento e, assim, entrar em contato comigo mesma novamente."*

*Chiti*



[Watch video / Veja aqui o vídeo](#)





*'Are you here, already?'*

The question has come  
in Wonder.  
Not in fear.

Yes, Death has been so close.  
But in these last months,  
I did not see it coming.

Suddenly it was Here.

Just like that.

This quote is shared by Savini and  
invites us to share her blog about  
[Living n Dying](#) – in the light of  
meditation, self-discovery and being  
with a spiritual Master. A blog about  
living with fourth stage cancer.

*'Você já está aqui?'*

*A pergunta veio em forma de  
Maravilhamento.  
Não de medo.*

*Sim, a Morte está tão perto.  
Mas não a vi chegar  
nesses últimos meses.*

*De repente ela estava aqui.*

*Simples assim.*

*Este trecho foi escrito por Savini;  
ela nos convida a compartilhar seu  
blog sobre [Viver e Morrer](#) – à luz da  
meditação, da autodescoberta e de  
estar com um Mestre espiritual. Um blog  
sobre viver com câncer em estágio 4.*



Will you... Hold my hand for a little while?

I don't need you to save me  
No need for you to fix anything  
No need for you to hold my pain  
But will you simply hold my hand?

I do not need your words, your thoughts  
Nor your shoulders to carry me  
But will you sit here for a while with me?

Whilst my tears they stream  
Whilst my heart it shatters  
Whilst my mind plays tricks on me  
Will you with your presence let me know that I am not alone,  
whilst I wander into my inner unknown?

For my darkness is mine to face  
My pain is mine to feel and my wounds are mine to heal  
But will you sit with me here,  
while I courageously show up for it all, my dear?

For I am bright because of my darkness  
Beautiful because of my brokenness  
And strong due to my tender heart  
But will you take my hand lovingly, when I sometimes journey into the dark?

I don't ask for you to take my darkness away  
I don't expect for you to brighten my day  
And I don't believe that you can mend my pain  
But I would surely love if you could sit for a while and hold my hand,  
until I find my way out of my shadowland!

*So will you...  
Hold my hand until I return again?*

*By Zoe Johansen*

Você... Segura minha mão um pouquinho?

*Não preciso que me salve.  
Não preciso que conserte nada.  
Não preciso que tome minha dor.  
Mas, simplesmente, segura minha mão?*

*Não preciso de suas palavras, de seus pensamentos  
nem de seus ombros para me carregar.  
Mas, por um momento, senta-se aqui comigo?*

*Enquanto minhas lágrimas escorrem,  
enquanto meu coração despedaça-se,  
enquanto minha mente prega-me peças,  
mostra-me com sua presença que não estou só  
enquanto vagueio em meu desconhecido interior?*

*Pois minha é a escuridão que devo enfrentar,  
minha é a dor que devo sentir, e minhas são as feridas que devo curar.  
Mas, meu querido, pode sentar-se aqui comigo  
enquanto corajosamente apresento-me para tudo isso?*

*Por minha escuridão, sou brilhante.  
Por minha fragilidade, sou bela.  
Por meu coração sensível, sou forte.  
Mas segura minha mão com amor, quando por ventura eu adentrar a escuridão?*

*Não peço que remova minha escuridão.  
Não espero que ilumine meu dia.  
E não acredito que possa curar-me da dor.  
Mas, indubitavelmente, adoraria que se sentasse por um momento e segurasse minha  
mão, até eu encontrar o caminho de saída da minha terra de sombras!*

*Então, você...  
Segura minha mão até eu retornar mais uma vez?*

*Por Zoe Johansen*





"You don't know because you don't know yourself.

The more you meditate, the more you come back to yourself,  
the more you know yourself. And the more you take care of  
your own energy.

How can you take care of yourself if you don't know yourself?  
You are taking care of a person who is not really you."

From Satsang, 19.11.2020

*"Você não sabe, porque não conhece a si mesmo.*

*Quanto mais medita, mais você volta para si mesmo, mais você  
se conhece. E mais você cuida da própria energia.*

*Como poderia cuidar de si mesmo se você não se conhece?  
Você está cuidando de uma pessoa que não é realmente você."*

De Satsang, 19.11.2020

*Thank you  
Beloved Babaji  
for this beautiful  
adventure*

*Obrigado,  
Amado Babaji,  
por essa linda  
aventura*





**Vasant Swaha**

**vasantswaha.net**

**Videos:**

YouTube Vasant Swaha

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

magazine@vasantswaha.net

Join the Facebook group to download the magazine.

You can read all editions as a flipbook on Swaha's website [vasantswaha.net](http://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](http://vasantswaha.net)*