



### **Rumi - A Hospedaria**

Ser humano é como ser uma hospedaria  
onde todas as manhãs há uma nova chegada.  
Uma alegria, uma depressão, uma mesquinharia,  
uma percepção momentânea chega,  
como visitantes inesperados.

Acolha e distraia a todos!  
Mesmo se for uma multidão de tristezas,  
que varrem violentamente sua casa  
e a esvaziam de toda a mobília,  
mesmo assim, honre a todos os seus hóspedes.

Eles podem estar limpando você  
para a chegada de um novo deleite.  
O pensamento escuro, a vergonha, a malícia,  
receba-os sorrindo à porta, e convide-os a  
entrar.

Seja grato a quem vier,  
porque todos foram enviados  
como guias do além.

### **Rumi - The Guest House**

This being human is a guest house.  
Every morning a new arrival.  
A joy, a depression, a meanness,  
some momentary awareness comes  
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!  
Even if they are a crowd of sorrows,  
who violently sweep your house  
empty of its furniture,  
still treat each guest honorably.

He may be clearing you out for some new  
delight.  
The dark thought, the shame, the malice,  
meet them at the door laughing,  
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,  
because each has been sent  
as a guide from beyond.

## **Rumi - Suspeite de si mesmo!**

Tudo o que você faz tem uma qualidade que retorna para você de alguma forma. Toda ação toma uma forma no mundo invisível que pode ser diferente da que você pensou que seria.

Um crime é cometido e uma forca começa a ser construída.  
Um não se parece com o outro, mas se correspondem.

Aceite os resultados do que você fez com raiva ou por ganância ou para elevar seu ego.

Não culpe o destino!  
Aquele cão está no canil e não responderá ao chamado de ninguém.

Suspeite de si mesmo!  
Questione seus motivos escondidos.  
É necessário coragem para se arrepender e mais coragem ainda para mudar.

Porém, conscientize-se disto: assim como os grãos de poeira brilham à luz do sol que entra por esta janela, assim também há uma luz de realidade dentro da qual as idéias, hipocrisias escondidas e as qualidades de toda ação tornam-se claras. Tudo o que você fez e fará será visto à luz daquele sol.

## **Rumi - Be Suspicious of Yourself**

Everything you do has a quality which comes back to you in some way. Every action takes a form in the invisible world which may be different from how you thought it would appear.

A crime is committed, and a gallows begins to be built.  
One does not look like the other, but they correspond.

Accept the results of what you've done in anger, or for greed, or to elevate your ego.

Don't blame fate!  
That's a dog who lies in the kennel and will not respond to anyone's calling.

Be suspicious of yourself!  
Inquire about your hidden motives.  
It takes courage to repent, and more courage to change.

But realize this: just as dustgrains shine in sunlight coming through this window, so there's a light of reality, within which ideas, hidden hypocrisies, and the qualities of every action become clear. All you've done and will do will be seen in the light of that sun.

## Rumi - Viaje dentro de ti

Pudesse a árvore vagar  
E mover-se com pés e asas  
não sofreria os golpes do machado  
nem a dor de ser cortada

Não errase o sol por toda a noite,  
como poderia ser o mundo iluminado  
a cada nova manhã?

E se a água do mar não subisse ao céu,  
como cresceriam as plantas  
regadas pela chuva e pelos rios?

A gota que deixou seu lar, o oceano,  
e a ele depois retornou,  
encontrou a ostra a sua espera  
e nela se fez pérola.

Não deixou José seu pai  
em lágrimas, pesar e desespero,  
ao partir em viagem para alcançar  
o reinado e o fortuna?

Falam-te pés para viajar?  
Viaje dentro de ti mesmo,  
e reflete, como a mina de rubis,  
os raios de sol para fora de ti.

As jornadas trazem amor e poder  
de volta para você.  
Se você não puder ir a lugar algum,  
mova-se nos caminhos do self.  
Eles são como raios de luz,  
sempre mudando, e você muda  
quando os explora.  
Uma viagem como essa pode  
transmutar teu pó em ouro puro

Ainda que a água salgada  
faça nascer mil espécies de frutos,  
abandona todo amargar e acidez  
e guia-te apenas pela doçura

E o Sol de Tabriz que opera todos os milagres:  
toda árvore ganha beleza  
quando tocado pelo sol.

## Rumi - That journeys are good

If a pine tree had a foot  
or two..., or a wing,  
Do you think it would just  
wait for the saw to enter?

You know the sun journeys all night...  
If it didn't how could it throw up  
its flood of light at dawn?

And salt water climbs ...to the sky,  
If it didn't how could cabbages  
be fed with the rain and the rivers?

A speck of dirt leaves its home, the ocean  
and when it returns  
meets the oyster waiting for it  
and becomes a pearl.

Didn't Joseph leave his father  
in tears, sad and heavy?  
And didn't he then travel to  
a land of fortune where he ruled?

And you, if you can't leave your country,  
go into yourself.  
Be a ruby mine,  
open to the gifts of the sun.

Journeys bring power and love back into you.  
If you can't go somewhere,  
move in the passageways of the self.  
They are like shafts of light, always changing,  
and you change when you explore the them  
By a journey of that sort  
your dust turns to gold

Just as salty water gives birth  
to thousands of sweet fruits  
leave your complaints and self-pity  
and just let this sweetness be your guide

The Sun of Tabriz is the source of all miracles,  
every tree grows beautiful  
when touched by his

## Rumi - Ali em Batalha

Aprenda a lutar com Ali  
sem a participação de seu ego.  
O Leão de Deus nada fez  
que não tivesse origem  
em seu profundo interior.  
Uma vez em batalha, ele, vencendo certo  
cavaleiro  
rapidamente retirou sua espada. O homem,  
desamparado no chão, cuspiu  
no rosto de Ali. Ali largou sua espada,  
relaxou, e ajudou o homem a se levantar.

"Por que me poupaste?  
Como o raio se contrai de volta  
à sua nuvem? Fale, meu príncipe,  
para que minha alma possa começar a mexer-se  
dentro de mim como um embrião."

Ali ficou quieto e finalmente respondeu:  
"Eu sou o Leão de Deus, não o leão da paixão.  
O sol é meu senhor. Não tenho qualquer anseio  
exceto por o Um.  
Quando um vento de reação pessoal surge,  
eu não o sigo.  
Há vários ventos repletos de raiva,  
e de luxúria, e de ganância. Eles movimentam a  
sujeira à volta, mas a sólida montanha de nossa  
verdadeira natureza permanece onde sempre  
esteve.  
Não há nada agora exceto as qualidades divinas.  
Passe através da abertura para dentro de mim.  
Sua imprudência foi melhor que qualquer  
reverência,  
porque neste momento eu sou você, e você é  
eu.  
Eu lhe dou este coração aberto como Deus dá  
dádivas:  
O veneno do seu cuspe tornou-se  
o mel da amizade."

## Rumi - Ali in Battle

Learn from Ali how to fight  
Without your ego participating.  
God's Lion did nothing  
That didn't originate  
From his deep center.  
Once in battle he got the best of a certain  
knight  
And quickly drew his sword,  
The man, on the ground spat  
In the face of Ali. Ali put up his sword,  
Relaxed, and helped the man to his feet.

"Why have you spared me?  
How was the lightning contracted back  
Into its cloud? Speak, my prince,  
So that my soul can begin to stir  
In me like an embryo."

Ali was quiet and then finally answered,  
"I am God's Lion, not the lion of passion.  
The sun is my lord. I have no longing  
Except for the One.  
When a wind of personal reaction comes,  
I do not go along with it.  
There are many winds full of anger,  
And lust, and greed. They move the rubbish  
Around, but the solid mountain of our true  
nature  
Stays where's it's always been.  
There's nothing now  
Except the divine qualities.  
Come through the opening into me.  
Your impudence was better than any  
reverence,  
Because in this moment I am you and you are  
me.  
I give you this opened heart as God's gives  
gifts:  
The poison of your spit has become  
The honey of friendship."

### **Rumi - Manhã, uma lâmina de faca afiada**

Manhã, uma lâmina de faca afiada,  
O cheiro de cânfora branca queimando.

O céu rasga sua veste Sufi azul ao meio  
propositalmente.

O Rumi da luz diurna carrega seu oposto escuro  
para longe da visão. Entra um Turco feliz, sai um  
Hindu sofrendo.

Se vai o Rei dos Etíopes,  
chega César.

Ninguém sabe como o que muda, muda

Metade do planeta é grama  
A outra metade pastando.

Uma pérola vai a leilão. Ninguém tem o  
suficiente, Então a pérola compra a si mesma.

Estamos ao lado de Noé e Davi, e Rabi  
e Jesus, e Maomé.

A quietude se eleva de novo e sai planando,  
O sangue em nossas cabeças fluindo  
no céu de nosso cérebro

### **Rumi - Morning, a polished knifeblade**

Morning, a polished knifeblade,  
The smell of white camphor burning

The sky tears his blue sufi robe deliberately in  
half

Daylight Rumi drags his dark opposite  
out of sight. A happy Turk comes in.  
A grieving Hindu leaves

The King of the Ethiopians goes.  
Ceasar arrives.

No one know how what changes,  
changes

One half of the planet is grass.  
The other half grazing.

A pearl goes up for auction. No-one has  
enough  
so the peart buys itself

We stand beside Noah and David and Rabia  
and Jesus and Muhammed

Quietness again lifts and planes out,  
the blood in our brains gliding  
in the sky of the brain.

### **Rumi - Esqueça o Mundo**

Esqueça o mundo e portanto comande o mundo.  
Seja uma lâmpada, uma barco salva-vidas  
ou uma escada.  
Ajuda a cura de alguém

Sai de tua casa como o pastor  
Ajude a curar a alma de teu próximo.  
Fique no fogo espiritual e deixe ele te calcinar

Seja um pão bem assado,  
seja o senhor da mesa  
Venha, sacie os teus irmãos.  
Você que tem sido a fonte da dor,  
seja agora o deleite

Você tem sido como uma casa sem alicerces  
agora seja o Um que perscruta  
o interior do invisível.

Assim que me calei uma voz chegou aos meus  
ouvidos, "se te tornas isso, serás aquilo"

Silêncio e depois mais silêncio,  
a boca não foi feita para falar.  
A boca é para provar dessa doçura.

### **Rumi - Forget the world**

Forget the world, and so  
command the world.  
Be a lamp, or a lifeboat, or a ladder.  
Help someone's soul heal.

Walk out of your house like a shepherd.  
Stay in the spiritual fire.  
Let it cook you.

Be well-baked loaf  
and lord of the table.  
Come and be served to your brothers.  
You have been a source of pain.  
Now you'll be the delight.

You have been an unsafe house.  
Now you'll be the One  
who sees into the Invisible.

I said this, and a Voice came to my ear:  
If you become this, you will be That!

Then Silence, and now more Silence.  
A mouth is not for talking.  
A mouth is for tasting this sweetness

### **Rumi - Como está seu coração?**

Beleza mais áspera que mil sóis  
Entrou em meu quarto e perguntou:  
- Como está seu coração?  
Seu robe de glória trilhava o chão  
Eu disse:  
- Levante seu robe. O chão está coberto de sangue.

### **Rumi - As Jornadas**

As jornadas trazem amor e poder  
de volta para você.  
Se você não puder ir a lugar algum,  
mova-se nos caminhos do self.  
Eles são como raios de luz,  
sempre mudando, e você muda  
quando os explora.

### **Rumi - O grão de bico**

O grão de bico quase pula da panela  
onde está sendo cozido.  
  
- Por que você está fazendo isso comigo?  
  
O cozinheiro bate de volta nele com a colher.  
  
- Não tente pular para fora.  
Você pensa que estou te torturando,  
eu estou te dando sabor!  
Para você se misturar com temperos e arroz  
e ser a bela vitalidade de um ser humano.  
  
Lembre-se de quando você estava bebendo água  
no jardim. Era para isso!  
  
Primeiro a graça. Prazer sexual,  
E então começa uma vida nova e fervente  
e o Amigo tem algo bom para comer.

### **Rumi - A Caravana da alegria infinita**

Venha, venha, quem quer que sejas.  
Caminhante, venerador, amante do partir,  
não importa.  
Nossa caravana é de contentamento sem fim.  
Mesmo se você quebrou seus votos  
uma centena de vezes,  
venha, venha assim mesmo, venha!

### **Rumi - How is your heart?**

Beauty harsher than a thousand suns  
Broke into my house, asked  
"How is your heart?"  
His robe of glory trailed the floor; I said  
"Pick up your robe; the house is floored with  
blood."

### **Rumi - Journeys**

Journeys bring power and love  
back into you. If you can't go somewhere,  
move in the passageways of the Self.  
They are like shafts of light,  
always changing and you change  
when you explore them.

### **Rumi - A chickpea**

A chickpea leaps almost over the rim of the  
pot  
Where it's being boiled.  
  
"Why are you doing this to me?"  
  
The cook knocks it down with the ladle.  
  
"Don't you try to jump out.  
You think I'm torturing you,  
I'm giving you flavor,  
So you can mix with spices and rice  
And be lovely vitality of a human being.  
  
Remember when you drank rain in the garden.  
That was for this."  
  
Grace first. Sexual pleasure,  
Then a boiling new life beings,  
And the friend has something good to eat."

### **Rumi - A Caravan of Endless Joy**

Come, come, whoever you are  
Wanderer, worshipper, lover of leaving  
it doesn't matter  
Ours is a caravan of endless joy.  
Even if you've broken your vows a hundred  
times—  
Come, come, yet again come!

### **Rumi - Há dois sóis se levantando!**

Que dia hoje.  
Há dois sóis se levantando!  
Que dia!  
Não se parece com nenhum outro dia.  
Vejam!  
A luz está brilhando no seu coração.  
A roda da vida parou.  
Oh, você que pode ver dentro de seu próprio  
coração.  
Que dia!  
Esse é o seu dia.

### **Rumi - Diga: Eu sou Tu**

Sou as partículas de pó à luz do sol,  
sou o círculo polar.

Ao pó digo: - Não te movas.  
E ao sol: - Segue girando.

Sou a névoa da manhã  
e a brisa da tarde.

Sou o vento na copa das árvores  
e as ondas contra o penhasco.

Sou o mastro, o leme, o timoneiro e a quilha  
e o recife de coral em que naufragam as  
embarcações.

Sou a árvore em cujo galho tagarela o papagaio,  
sou silêncio e pensamento, e também todas as  
vozes.

Sou o ar pleno que faz surgir a música da flauta,  
a centelha da pedra, o brilho do metal.

Sou a vela acesa e a mariposa girando louca ao  
seu redor.  
Sou a rosa e o rouxinol perdido em sua  
fragrância.

Sou todas as ordens de seres,  
a galáxia girante,

A inteligência imutável,  
O ímpeto e a deserção.

Sou o que é e o que não é.  
Tu, que conheces Jelaluddin.

Tu, o Um em tudo, diz quem sou.  
Diga: Eu sou Tu.

### **Rumi - Two Suns Rising**

What a day today  
There are two Suns rising  
What a day  
Not like any other day  
Look!  
The Light is shining in your heart,  
The wheel of life has stopped:  
Oh, you who can see into your own heart,  
What a day,  
This is your day.

### **Rumi - Say I am you**

I am dust particles in sunlight.  
I am the round sun.

To the bits of dust I say, Stay.  
To the sun, keep moving.

I am morning mist,  
And the breathing of evening.

I am wind in the top of a grove,  
And surf on the cliff.

Mast, rudder, helmsman, and keel,  
I am also the coral reef they founder on.

I am tree with a trained parrot in its branches.  
Silence, thought, and voice.

The musical air coming through a flute,  
A spark off a stone, a flickering in metal.

Both candle and the moth crazy around it.  
Rose and nightingale lost in the fragrance.

I am all orders of being,  
The circling galaxy,

The evolutionary intelligence,  
The lift and the falling away.

What is and what isn't. You  
Who know Jelaluddin, You

The One in all, say who  
I am. Say I am You.

## Rumi - Existe uma comunidade de espírito

Existe uma comunidade de espírito.  
Junte-a e sinta a alegria  
em andar nas ruas barulhentas  
e ser o barulho.  
Beba toda sua paixão  
e seja chocante.  
Feche os dois olhos  
para ver com o Outro Olho.  
Abra suas mãos,  
se você quer ser segurado  
Pensa sobre o que voce esta fazendo  
Porque você permanece com um parceiro  
tão perigoso, mesquinho?  
É para ter segurança de ter comida. Admita isso.  
Aqui um arranjo melhor, desista desta vida.  
E pega cem novas vidas  
Sente-se nesse círculo  
Pare de agir como um lobo,  
sinta o amor do Pastor preenchendo você.  
À noite seu amado anda.  
Não tome remédio para passar a dor hoje,  
à noite não há consolações.  
Não coma, feche a sua boca contra a comida.  
Sinta a boca do Amante na sua.  
Você geme, "mas ela me deixou; ele me  
deixou!"  
Vinte mais chegarão.  
Seja vazio de preocupações,  
pense Naquele que criou o pensamento.  
Porque você continua na prisão,  
quando a porta está tão aberta?  
Mova para fora o emaranhado de pensamentos  
de medo.  
Viva em silêncio.  
Corre para baixo, para baixo sempre,  
Nos circulos sempre mais alargados do ser.

## Rumi - A Community of the spirit

There is a community of the Spirit.  
Join it, and feel the delight  
Of walking in the noisy street,  
And being the noise.  
Drink all your passion,  
And be a disgrace.  
Close both eyes  
To see with the Other Eye.  
Open your hands,  
If you want to be held.  
Consider what you've been doing!  
Why do you stay with such a mean-spirited  
And dangerous partner?  
For the security of having food, admit it!  
Here's a better arrangement: Give up this life,  
And get a hundred new lives.  
Sit down in this circle.  
Quit acting like a wolf, and feel  
The Shepherd's Love filling you.  
At night, your beloved wanders.  
Don't take pain-killers.  
Tonight, no consolations.  
And don't eat.  
Close your mouth against your food.  
Taste your Lover's mouth in yours.  
You moan, "But she left me. He left me."  
Twenty more will come.  
Be empty of worrying.  
Think of Who Created Thought!  
Why do you stay in prison  
When the door is so wide open?  
Move outside the tangle of fear-thinking.  
Live in Silence.  
Flow down and down in always  
Widening rings of being.



## Rumi - Tome de empréstimo os olhos do Amado

Tome de empréstimo os olhos do Amado.  
Olhe por intermédio deles e você verá a face do Amado em qualquer lugar. Nem obstinação nem aborrecida lassidão.  
"Eu posso ser seu olho e sua mão e seu amor. Deixe isso acontecer, e coisas que você detestava virão em seu socorro.

Um certo sacerdote sempre orava profundas e veementes preces  
Pelos ladrões e salteadores que atacavam as pessoas na rua. "Derrame sua graça, ó Senhor, proteja sua insolência".  
Ele não reza para o bem, mas somente para a flagrante crueldade. Por que isso? sua congregação pergunta.

"Porque eles fizeram-me um tipo de favor desinteressado.  
Eu sempre volto em direção às coisas que eles querem.  
Eu corro em direção a eles. Eles me espancam e deixam-me quase morto na rua, e eu entendo, de novo, que o que eles querem não é o que eu quero. Eles me mantêm no caminho espiritual.  
Por isso é que eu os estimo e rezo por eles."

Esses que o fazem retornar, por qualquer razão, à solidão divina, são credores de sua gratidão. Preocupe-se com os outros, que lhe proporcionam conforto prazeroso que o afasta das orações. Amigos são inimigos algumas vezes e inimigos amigos.

Há um animal chamado *ushghur*, um ouriço-cacheiro.  
Se você o cutuca com um bastão, ele estende seus espinhos e os faz crescer. A alma é um ouriço-cacheiro, fortalece-se com bordoadas. Assim a alma de um profeta é especialmente fustigada,  
Porque ela deve tornar-se muito forte.

Uma pele é mergulhada em um líquido de curtir e torna-se couro  
Se o curtidor não revolvê-la no ácido, a pele ficará malcheirosa e enrugada.

A alma é uma pele recém retirada, sangrenta e gordurosa.  
Trabalhe-a com disciplina manual, e o amargo ácido de curtir do sofrimento, e você se tornará amável e muito forte.

Se você não realizar esse trabalho por si mesmo, não se preocupe.  
Você realmente não precisa tomar uma decisão, numa direção ou em outra. O Amigo, que conhece

## Rumi - Borrow the Beloved's eyes

Borrow the beloved's eyes.  
Look through them and you'll see the Beloved's face Everywhere. No tiredness, no jaded boredom.  
"I shall be your eye and your hand and your loving."  
Let that happen, and things You hated will become helpers.

A certain preacher always prays long and with enthusiasm  
For thieves and muggers that attack people On the street. "Let your mercy, O Lord, Cover their insolence."  
He doesn't pray for the good, But only for the blatantly cruel.  
Why is this? His congregation asks.

"Because they have done me such generous favors.  
Every time I turn back toward the thing they want.  
I run into them. They beat me and I leave me nearly dead in the road, and I understand, again, that what they want Is not what I want. They keep me on the spiritual path.  
That's why I honor them and pray for them."

Those that make you return, for whatever reason,  
To God's solitude, be grateful to them.  
Worry about the others, who give you Delicious comforts that keep from your prayer.  
Friends are enemies sometimes, And enemies Friends.

There is an animal called an ushgur, a porcupine.  
If you hit it with a stick, it extends its quills And gets bigger. The soul is a porcupine, Made strong by stick-beating.  
So a prophet's soul is especially afflicted, Because it has to become so powerful.

A hide is soaked in tanning liquor and becomes leather.  
If the tanner did not rub in the acid, The hide would get foul-smelling and rotten.

The soul is a newly-skinned hide, bloody and gross.  
Work on it with manual discipline, And the bitter tanning-acid of grief, And you'll become lovely, and very strong.

If you can't do this work yourself, don't worry. You don't even have to make a decision, One way or another. The Friend, who knows A lot more than you do, will bring difficulties, And grief, and sickness, As medicine, as happiness  
As the essence of the moment when you're

## Rumi - A Escala

Toda forma que vê  
tem seu arquétipo no mundo sem-lugar.  
Se a forma esvaece, não importa,  
permanece o original.

As belas figuras que viste,  
as sábias palavras que escutaste,  
não te entristeças se pereceram.

Enquanto a fome é abundante,  
o rio dá água sem cessar.  
Por que te lamentas se nenhum dos dois se  
detém?

A alma é a fonte,  
e as coisas criadas os rios.  
Enquanto a fonte jorra, correm os rios.  
Tira da cabeça todo o pesar  
e sorve aos borbotões a água deste rio.  
Que a água não seca, ela não tem fim.

Desde que chegaste ao mundo do ser,  
uma escada foi posta diante de ti,  
para que escapasses.  
Primeiro, foste mineral;  
depois, te tornaste planta,  
e mais tarde animal.  
Como pode ser isto segredo para ti?

Finalmente foste feito homem,  
com conhecimento, razão e fé.  
Contempla teu corpo – um punhado de pó –  
vê quão perfeito se tornou

Quando tiveres cumprido tua jornada,  
decerto ás de regressar como anjo;  
depois disso, terás terminado de vez com a  
terra,  
e tua estação há de ser o céu

Passa de novo pela vida evangelical,  
entra naquele oceano,  
e que tua gota se torna mar,  
cem vezes maior que o Mar de Oman.

Abandono este filho que chamas corpo  
e diz sempre "Um" com toda a alma.  
Se teu corpo envelhece, que importa.  
Ainda é fresca tua alma.

## Rumi - The Ladder

Every form you see  
Has its archetype in the invisible world.  
Never mind if the form disappears,  
The original is always there.

All the beautiful appearances you behold,  
All the wise words you hear,  
Don't be sad if they fade away

When the source is abundant  
The river is endlessly filled with water.  
Why grieve if neither ever cease

The soul is the source  
And created things are rivers.  
As long as the fountain gushes, the rivers flow.  
Quit worrying and drink from this fountain;  
It knows no drought, its water never dies.

When you came to the world of being  
You were given a ladder so you could escape.  
First you were mineral  
and then you became a plant  
and then an animal.  
How could you not know this secret?

Eventually you became a human being,  
With awareness, reason and faith.  
Look at your body—this handful of dust—  
See how perfectly that turned out.

When you have completed your journey,  
For certain you will return to being an angel;  
after this your time on earth will be over  
and your station will be in heaven.

Enter once more the life of the angels,  
Sink into that sea  
and your drop will become an ocean  
a thousand times greater than the Persian  
Gulf.

Let go of this child you call your body:  
And say forever "One" with all your soul.  
If your body grows old, what does it matter?  
Your soul is eternally young

## Rumi - Os Esquivos

Eles são amantes de novo:  
açúcar dissolvendo-se no leite.  
Dia e noite, nenhuma diferença. O sol é a lua:  
Uma amálgama. Seu ouro e prata se dissolvem  
juntos  
Esta é a estação quando o ramo morto e o ramo  
vivo são o mesmo ramo

O cínico morde seu dedo, pois não consegue  
entender.  
Omar e Ali, dois Reis em uma faixa, no mesmo  
trono?  
Pesadelos repletos de luz como um feriado.  
Homens e anjos falam a mesma linguagem  
Os esquivos finalmente se encontram!  
A essência e as formas evoluindo  
Todos correm para se encontrar como crianças  
Para seu pai e sua mãe.  
Tudo floresce de uma única árvore.  
Bem e mau, morto e vivo, todo florescem  
De uma raiz natural.

Eu já disse: para onde quer que olhes, é uma  
visão.  
Shams, meu corpo é uma vela tocada pelo fogo.

## Salmo 121

Levantarei meus olhos para os montes.  
De onde virá minha ajuda?  
Minha ajuda vem de Deus  
Aquele que fez o céu e a terra.  
Não é possível que ele permita que teu pé  
cambaleie.  
Não é possível que Aquele que te guarda esteja  
sonolento.  
Eis que não toscanejará nem adormecerá.  
Aquele que está guardando Israel.  
Deus te está guardando.  
Deus é a tua sombra à tua mão direita.  
De dia, o próprio sol não baterá em ti.  
Nem a lua à noite.  
O próprio Deus te guardará  
contra toda calamidade.  
Ele guardará a tua alma.  
O próprio Deus guardará a tua saída e a tua  
entrada  
Desde agora e por tempo indefinido.

## Salmo 156 (extrato)

Quão incomensurável é sua mente, Mestre;  
ela contém mundos inconcebíveis  
e é mais vasta que o espaço, que o tempo.  
Se eu tentasse compreendê-la,  
seria como um criança contando  
os grãos de areia em uma praia.

## Rumi - The Elusive Ones

They're lovers again: Sugar dissolving in milk.  
Day and night, no difference. The sun is the  
moon:  
An amalgam. Their gold and silver melt  
together.  
This is the season when the dead branch and  
the green branch are the same branch.

The cynic bites his finger because he can't  
understand.  
Omar and Ali on the same throne, two kings in  
one belt.  
Nightmares fill with light like a holiday.  
Men and angels speak one language.  
The elusive ones finally meet.  
The essence and the evolving forms  
Run to meet each other like children  
To their father and mother.  
Good and evil, dead and alive, everything  
blooms  
From one natural stem.

You know this already, I'll stop.  
Any direction you turn it's One Vision.  
Shams, by body is a candle touched with fire.

## Psalms of David 121

I will lift up my eyes unto the hills  
From whence cometh my help  
My help cometh even from the Lord  
Who hath made heaven and earth  
He shall not suffer thy foot to be moved,  
He that keepeth thee shall not sleep  
Surely, He that keepeth Israel  
shall neither slumber nor sleep  
The Lord is thy shadow and thy right hand.  
The sun shall not burn thee by day  
neither the moon by night.  
The Lord shall protect thee against all evil  
and shall watch over thy soul  
Even from thy going forth to thy coming  
hence;  
From this time forth for evermore

## Psalms 156 (extract)

How measureless your mind is, Lord;  
It contains inconceivable worlds  
And is vaster than space, than time.  
If I ever tried to fathom it,  
I would be like a child counting  
The grains of sand on a beach.

### **Raleigh - O Mundo todo é um Palco**

O que é nossa vida? Uma peça de paixão.  
Nossa risada a música da divisão.  
Que o ventre de nossas mães sejam os camarins  
aonde somos vestidos para esta curta comédia.  
O céu é este judicioso e perspicaz espectador,  
que se senta e marca inclusive  
quem leva a mal seu ato.  
Nossas covas, que nos escondem do sol  
buscador,  
são como cortinas abaixadas  
quando a peça se encerra.  
Assim caminhamos, encenando,  
até nosso descanso último.  
Sozinhos morreremos seriamente, isso não é  
brincadeira.

### **Wilhelm Reich - A Natureza Humana**

Os seres humanos vivem emocionalmente na superfície, com sua aparência superficial... Para chegar ao cerne, onde se encontra o natural, o normal, o saudável, você precisa passar pela camada do meio. E na camada do meio há terror. Há terror severo. Não apenas isso, há homicídio lá... antes de poder chegar ao cerne, você precisa encontrar a raiva, o terror, o homicídio. Todas essas guerras, todo o caos atual (1952) – você sabe o que é isso para minha mente? A humanidade está tentando chegar ao seu cerne, ao seu cerne saudável, seu cerne vivo. Mas antes de poder ser alcançado, a humanidade precisa passar por essa fase de homicídio, matança e destruição. O que Freud chamou de instinto destrutivo está na camada do meio. Um touro se torna raivoso e destrutivo quando está frustrado. A humanidade também é assim. Isto significa que, antes de você poder chegar à coisa verdadeira – ao amor, à vida, à racionalidade – você precisa passar pelo inferno.

### **Rilke - Eu Vivo Minha Vida**

Eu vivo minha vida em crescentes órbitas  
que se movem por sobre as coisas do mundo.  
Talvez eu nunca possa atingir as últimas  
mas esta será minha tentativa.  
Estou circulando ao redor de Deus,  
ao redor da torre antiga.  
E tenho estado circulando por mil anos  
e ainda não sei se sou um falcão ou uma  
tempestade, ou uma grande canção.

### **Raleigh - All the World's a Stage**

What is our life? A play of passion,  
Our mirth the music of division.  
Our mother's wombs the tiring-houses be,  
Where we are dressed for this short comedy.  
Heaven the judicious harp spectator is,  
That sits and marks still who doth act amiss.  
Our graves that hide us from the searching  
sun  
Are like drawn curtains when the play is done.  
Thus march we, playing, to our latest rest.  
Only we die in earnest, that's no jest.

### **Wilhelm Reich - You must pass through hell**

Human beings live emotionally on the surface, with their surface appearance....In order to get to the core where the natural, the normal, the healthy is, you have to get through that middle layer. And in the middle layer is terror. There is severe terror. Not only that, there is murder there.... Before you can reach the core, you must encounter hate, terror, murder. All these wars, all the chaos now (1952) - do you know what that is to my mind? Humanity is trying to get at its core, at its healthy, living core. But before it can be reached, humanity has to pass through this phase of murder, killing and destruction. What Freud called the destructive instinct is in the middle layer. A bull is mad and destructive when it is frustrated. Humanity is that way too. That means that before you can get to the real thing - to love, to life, to rationality - you must pass through hell.

### **Rilke - I live my life in growing orbits**

I live my life in growing orbits  
Which move out over the things of the world.  
At times I think I will never achieve the  
ultimate  
But that shall nevertheless be my aim.  
I am circling around God  
Around the ancient tower  
And I have been circling for a thousand years  
And I still don't know if I am a falcon, or a  
storm  
Or some great song

## Sanai - A boa escuridão

Há grande prazer na escuridão.  
Aprofunde-o.  
As vergonhas que enrubescem  
à meia luz  
confundem,  
mas um rosto queimado, escurecido  
pode ir como um etíope,  
ou como uma mariposa, que passa pela chama  
da vela,  
aproximando-se de Deus.  
Mais claro que qualquer lua, Bilal,  
O Amigo Negro de Maomé,  
foi sua sombra durante a jornada noturna.  
Mantenha seu segredo mais profundo escondido  
no escuro, abaixo do desvendar da luz pelo dia  
e do véu da noite que se expande.  
O que quer que lhe seja dado por aqueles dois  
é para seus desejos. No final, eles envenenam.  
No mais profundo, onde seu rosto  
é apagado, onde a água da vida flui  
silenciosamente,  
há uma prisão sem comida ou bebida,  
e sem nenhuma regra moral, que se abre para  
um jardim  
onde só há Deus. Não há Self,  
apenas a palavra da criação, SER.  
Você que está me ouvindo, enrole o tapete,  
do tempo e espaço. Vá para o além,  
para a palavra única.  
Na cegueira, receba o que digo.  
Leve "O bem não existe...."  
para sua riqueza e sua força.  
Deixe que o "Nada existe..." seja  
uma sabedoria amorosa em seu vinho.

## Sanai - The Good Darkness

There is great joy in darkness.  
Deepen it.  
Blushing embarrassments  
In the half light  
Confuse,  
But a scorched, blackened face  
Can laugh like an Ethiopian,  
Or a candle moth,  
Coming closer to God.  
Brighter than any moon, Bilal,  
Muhammed's Black Friend,  
Shadowed him on the night journey.  
Keep your deepest secret hidden  
In the dark beneath daylight's  
Uncovering and night's spreading veil.  
Whatever's given you by those two  
Is for your desires. They poison,  
Eventually. Deeper down, where your face  
Gets erased, where life-water runs silently,  
There's a prison with no food and drink,  
And no moral instruction, that opens on a  
garden  
Where there's only God. No self,  
Only creation-word, BE.  
You, listening to me, roll up the carpet  
Of time and space. Step beyond,  
Into one word.  
In blindness, receive what I say.  
Take "there is no good..."  
For your wealth and your strength.  
Let "there is nothing..." be  
A love-wisdom in your wine.

### **Seng-ts'an - A doença da mente**

O Grande Caminho não é difícil,  
para os que não têm preferências.  
Quando o amor e o ódio estão ausentes,  
tudo se torna claro e desmascarado.  
Faça, contudo, a mínima distinção,  
e o céu e a terra serão separados infinitamente.  
Se você deseja ver a verdade,  
então não tenha opiniões a favor ou contra nada.  
Agrupar o que você gosta contra o que não  
gosta  
é a doença da mente.  
Quando o profundo significado das coisas não é  
entendido,  
a paz essencial da mente é perturbada sem  
proveito algum.

O Caminho é perfeito como o vasto espaço  
onde nada falta e nada está em excesso.  
De fato, é devido à nossa escolha de aceitar ou  
rejeitar  
que não vemos a verdadeira natureza das  
coisas.  
Não viva no emaranhado das coisas externas,  
nem nos sentimentos internos de vazio.  
Sinta-se sereno na unidade das coisas  
e tais visões errôneas desaparecerão por si  
mesmas.  
Quando tentas parar a atividade para alcançar a  
passividade  
o próprio esforço lhe inunda de atividade.  
Enquanto você permanecer em um extremo ou  
noutro  
você nunca conhecerá a Unidade.

### **Shelley - O Uno permanece**

O Uno permanece, os muitos mudam e passam;  
luz do céu brilha para sempre, as sombras da  
Terra voam,  
A vida, como uma cúpula de muitos vidros  
coloridos,  
Mancham a branca radiância da eternidade...  
Flores, ruínas, estátuas, música, palavras, são  
fracas  
A glória que eles transfundem com própria  
verdade para falar.

### **Seng-ts'an - The Disease of the Mind**

The Great Way is not difficult  
For those who have no preferences.  
When love and hate are both absent  
Everything becomes clear and undisguised.  
Make the smallest distinction, however,  
And heaven and earth are set infinitely apart.  
If you wish to see the truth  
Then hold no opinions for or against anything.  
To set up what you like against what you  
dislike  
Is the disease of the mind.  
When the deep meaning of things is not  
understood  
The mind's essential peace is disturbed to no  
avail.

The Way is perfect like vast space  
Where nothing is lacking and nothing is in  
excess.  
Indeed, it is due to our choosing to accept or  
reject  
That we do not see the true nature of things.  
Live neither in the entanglements of outer  
things,  
Nor in inner feelings of emptiness.  
Be serene in the oneness of things  
And such erroneous views will disappear by  
themselves.  
When you try to stop activity to achieve  
passivity  
Your very effort fills you with activity.  
As long as you remain in one extreme or the  
other  
You will never know Oneness.

### **Shelley - The One remains**

The One remains, the many change and pass;  
Heaven's light forever shines, Earth's shadows  
fly  
Life, like a dome of many colored glass,  
Stains the white radiance of eternity...  
Flowers, ruins, statues, music, words, are  
weak  
The glory they transfuse with fitting truth to  
speak.

### **Shakespeare - Nossa diversão chegou ao fim**

Nossa diversão chegou ao fim. Esses nossos atores,  
como lhe antecipei, eram todos espíritos e dissolveram-se no ar, no ar vazio  
E, tal qual as construções infundadas dessa visão,  
As torres, coronados pelas nuvens, os palácios deslumbrantes,  
Os templos solenes, e o próprio grande Globo,  
Sim, tudo que ele herda, se dissolverá  
E como este cortejo suntuoso insubstancial morecedo  
Não deixe para trás nenhum restas. Nós somos feitos  
Com o mesmo substancia que nossos sonhos,  
E nossa pequena vida e envolvida por um sono.

### **Shaw - O Verdadeiro Júbilo na Vida**

Este é o verdadeiro júbilo na vida, ser usado para um propósito ser reconhecido por você como grandioso; ser uma força da natureza ao invés de um tolo febril carregado de indisposições e aflições reclamando que o mundo não se dedica à sua felicidade. Sou da opinião de que minha vida pertence à comunidade e enquanto eu estiver vivo é privilégio meu fazer por ela o que estiver ao meu alcance.

Quero ter sido completamente usado quando chegar minha morte, pois quanto mais trabalho mais vivo. Regozijo na vida por si mesma. A vida não é uma vela efêmera para mim. É um tipo de tocha esplêndida que estou segurando no momento, eu quero fazê-la queimar o mais reluzente possível antes de passá-la às gerações futuras.

### **Shakespeare - Our revels now are ended**

Our revels now are ended. These our actors,  
As I foretold you, were all spirits and  
Are melted into air, into thin air;  
And, like the baseless fabric of this vision,  
The cloud-capped tow'rs, the gorgeous palaces.  
The solemn temples, the great globe itself,  
Yea, all which it inherit, shall dissolve,  
And, like this insubstantial pageant faded,  
Leave not a rack behind. We are such stuff  
As dreams are made on and our little life  
Is rounded with a sleep.

### **Shaw - The True Joy in Life**

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy. I am of the opinion that my life belongs to the community and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can. I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" to me. It is a sort of splendid torch that I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

### **Machado - Ontem à Noite**

Ontem à noite, enquanto eu dormia,  
eu sonhei – erro maravilhoso!  
que uma fonte estava jorrando  
de meu coração.  
Eu disse: ao longo de que aqueduto secreto,  
oh água, você está vindo a mim,  
água de uma nova vida que eu nunca bebi?

Ontem à noite, enquanto eu dormia,  
eu sonhei – erro maravilhoso!  
que eu tinha uma colméia aqui dentro do meu  
coração.  
E as abelhas douradas  
estavam fazendo favos brancos  
e doce mel de meus fracassos.

Ontem à noite, enquanto eu dormia,  
eu sonhei – erro maravilhoso!  
que um sol ardente estava dando  
luz dentro do meu coração.  
Ele era ardente porque eu senti  
o calor como se fosse de uma fogueira  
e sol, porque iluminava  
e trouxe lágrimas aos meus olhos.

Ontem à noite, enquanto dormia,  
eu sonhei – erro maravilhoso!  
que era Deus que eu tinha  
aqui dentro do meu coração.

### **Machado - O Vento num Dia Brilhante**

O vento, num dia brilhante, chamou  
minha alma com um cheiro de jasmim.

- Em troca do cheiro do meu jasmim  
eu gostaria do cheiro de todas as suas rosas.

- Eu não tenho rosas, todas as flores  
no meu jardim estão mortas.

- Bem, então eu levarei todas as pétalas  
murchas  
e as folhas amarelas e as águas da fonte.

O vento partiu. E eu chorei. E disse a mim  
mesmo:  
"O que você fez com o jardim  
que lhe foi confiado?"

### **Machado - Last Night**

Last night, as I was sleeping  
I dreamt—marvelous error!—  
That a spring was breaking  
out in my heart.  
I said: Along which secret aqueduct,  
Oh water, are you coming to me,  
Water of a new life  
That I have never drunk?

Last night, as I was sleeping,  
I dreamt—marvelous error!—  
That I had a beehive  
Here inside my heart.  
And the golden bees  
Were making white combs  
And sweet honey  
From my old failures.

Last night, as I was sleeping,  
I dreamt—marvellous error!—  
That a fiery sun was giving  
Light inside my heart.  
It was fiery because I felt  
Warmth as from a hearth,  
And sun because it gave light  
And brought tears to me eyes.

Last night, as I slept,  
I dreamt—marvelous error!—  
That it was God I had  
Here inside my heart

### **Machado - The Wind, One Brilliant Day**

The wind, one brilliant day, called  
to my soul with an odour of jasmine.

"In return for the odour of my jasmine  
I'd like the odour of your roses"

"I have no roses; all the flowers  
in my garden are dead."

"Well then I'll take the withered petals  
and the yellow leaves and the waters of the  
fountain"

The wind left. And I wept. And I said to  
myself:  
"What have you done with the garden that was  
entrusted to you?"



## **Apolinário**

Ele disse  
Venham para a beirada,  
eles disseram  
estamos com medo.  
Venham para a beirada ele disse,  
eles vieram,  
e ele os empurrou  
e eles voaram.

## **Bengali - Hino a Kali**

Pois como tu amas a terra em brasas, oh Kali  
Fiz de meu coração uma terra em brasas, para ti  
Ali, Tu, que és a Escura, a assombradora da  
terra em brasa,  
Que tu possas dançar tua dança eterna  
Nada resta no coração, oh Mãe  
A pira funeral incandesce dia e noite:  
Aqui, mantenho preparadas para tua chegada  
As cinzas dos mortos espalhadas por toda volta  
Venha, venha: dance tua dança rítmica  
Com Mahakala, o conquistador da morte sob  
teus pés-  
Venha, meus olhos estão cerrados; venha!  
Que eu possa contemplar teu rosto aterrador!

## **Apollinaire (attrib) Come to the edge**

Apollinaire said:  
"Come to the edge.  
We might fall.  
Come to the edge.  
It's too high!  
Come to the edge.  
And they came,  
and we pushed,  
And they flew."

## **Bengali - Hymn to Kali**

Because you love the burning ground, O Kali  
I have made for you a burning ground of my  
heart.  
There, O Dark One, haunter of the burning  
ground,  
May you dance your eternal dance  
There is nothing left in heart, O Mother  
Day and night the funeral pyre blazes:  
Here, prepared for your coming I have kept  
The ashes of the dead strewn all around  
Come, come: dance your rhythmic dance  
With Mahakala, conqueror of death beneath  
your feet-  
Come, my eyes are closed; come!  
Let me contemplate your awesome face!

## **Bhagavad Gita**

### **Sri Krishna**

Tuas palavras são sábias Arjuna, mas tua tristeza não serve de nada. O verdadeiro sábio não se lamenta nem pelos vivos nem pelos mortos.

Nunca houve um tempo em que Eu não existisse, nem tu ou nenhum desses reis. Nem há futuro algum em que cessaremos de ser.

Assim como aquele que habita esse corpo passa pela infância, juventude e velhice, assim na morte ele simplesmente passa para uma outra espécie de corpo. O sábio não é enganado por isso.

Senbtimentos de calor e frio, prazer e dor, sao causados pelo contato dos sentidos com seus objetos. Eles vêm e vão, nunca demorando muito. Tu debes aceitá-los.

Um espírito sereno aceita prazer e dor com igualdade de mente, e não é afetado por nenhum deles. Só este merece a imortalidade.

Aquilo que é não existente, não pode nunca vir a ser, e aquilo que e nao pode nunca deixar de ser. Aqueles que conheceram a realidade recôndita sabem também a natureza de ser ou não ser.

## **Bhagavad Gita**

### **Sri Krishna**

Your words are wise, Arjuna, but your sorrow is for nothing.  
The truly wise mourn neither for the living nor the dead

There never was a time when I did not exist, nor you, nor any of these kings. Nor id there any future when we shall cease to be.

Just as the dweller in the body passes through childhood, youth and old age, so at death he merely passes into another kind of body. The wise are not deceived by this

Feelings of heat and cold, pleasure and pain are caused by contact of the senses with their objects. They come amd they go, never lasting long. You must accept them

A serene spirit accepts pleasure and pain with an open mind and is unmoved by either. He alone is worthy of immortality

That which is non-existent can never come into being  
And that which is can never cease to be. Those who have known the inmost reality know also the nature of is and is not

**Krishna fala:**

Aquele que arde de felicidade  
e sofre a tristeza  
de cada criatura  
dentro de seu próprio coração  
fazendo própria  
cada felicidade e cada tristeza,  
a ele Eu considero o mais elevado  
de todos os iogues.

Minha face é igual  
para toda a criação.  
A nenhum outro amando  
nem odiando ninguém.

Embora um homem esteja maculado  
pelos pecados de uma vida inteira,  
se ele apenas me amar  
com determinação correta,  
em total devoção  
Eu não vejo nenhum pecado,  
este homem é santo.  
A santidade logo  
remodelará sua natureza  
para a paz eterna:  
Ó filho de Kunti,  
disto esteja certo:  
O homem que me ama,  
não perecerá.

**Krishna speaks:**

Who burns with the bliss  
And suffers the sorrow  
Of every creature  
Within his own heart  
Making his own  
Each bliss and each sorrow  
Him I hold the highest  
Of all the yogis

My face is equal  
To all creation  
Loving no one  
Nor hating any

Though a man be soiled  
With his sins of a lifetime  
Let him but love me  
Rightly resolved  
In matter devotion  
I see no sinner,  
that man is holy  
Holiness soon shall  
Refashion his nature  
To peace eternal  
O Son of Kunti,  
Of this be certain  
The man whom loves me  
He shall not perish

**Krishna fala**

Trajes usados  
são lançados fora pelo corpo,  
corpos usados  
são deixados pelo morador.  
Dentro do corpo:  
Novos corpos são colocados  
pelo morador, como vestes.

Não é ferido por armas.  
Não é queimado por fogo.  
Não é seco pelo vento.  
Não é molhado pela água:  
Assim é o Atman. [O Si-Mesmo]

Não fica seco, nem fica molhado.  
Não é queimado, nem ferido.  
O mais recôndito elemento,  
em todo lugar, sempre,  
ser dos seres,  
imutável, eterno,  
para todo o sempre.

**Krishna speaks**

Worn out garments  
Are shed by the body:  
Worn out bodies  
Are shed by the dweller  
Within the body.  
New bodies are donned  
By the dweller, like the garments.

Not wounded by weapons,  
Not burned by fire,  
Not dried by the wind,  
Not wetted by water:  
Such is the Atman. [the Self]

Not dried, not wetted,  
Not burned, not wounded,  
Innermost element,  
Everywhere, always,  
Being of beings,  
Changeless, eternal,  
For ever and ever.

### **Blake - Uma Árvore de Veneno**

Zanguei-me com meu amigo:  
Falei de minha ira, minha ira cessou.  
Zanguei-me com meu inimigo:  
Não falei de minha ira, minha ira aumentou.

E a reguei de alma sombria com medos,  
Com meu pranto noite e dia  
E a expus ao sol com sorrisos,  
E com artifícios desonestos.

E cresceu noite e dia.  
Dando luzente maçã;  
Ao ver o brilho que tinha,  
E sabendo que era minha,

Veio o inimigo ao pomar  
Após a noite tombar.  
Bem cedo o vi, com agrado,  
Ao pé da árvore estirado.

### **William Blake - Alegria e dor**

O homem foi criado para alegria e dor  
E quando conhecemos esse sabor  
Seguros saímos pelo mundo com amor.  
Alegria e dor são tecidos finos  
Que vestem os espíritos divinos.

### **O Buda - Com o olhar celestial**

Com o olhar celestial purificado e além da  
capacidade humana, eu vi como seres  
desaparecem e voltam a ser novamente. Eu vi o  
superior e o inferior, o brilhante e o  
insignificante, e como cada um recebe de acordo  
com seu Carma, um nascimento favorável ou  
doloroso.

### **O Buda - Esse mundo transitório**

Assim devemos pensar desso mundo transitório:  
Uma estrela no amanhecer, uma bolha em um  
riacho  
Um flash de relâmpago em uma nuvem de verão  
Uma luz tremeluzindo, um fantasma e um  
sonho.

### **Blake - A Poison Tree**

I was angry with my friend  
I told my wrath, my wrath did end.  
I was angry with my foe:  
I told it not, my wrath did grow

And I watered it in fears  
Night and morning with my tears;  
And I sunned it with smiles  
And with soft deceitful wiles.

And it grew both day and night,  
Till it bore an apple bright;  
And my foe beheld it shine  
And he knew that it was mine.

And into my garden stole  
When the night had veiled the pole:  
In the morning glad I see  
My foe outstretch'd beneath the tree.

### **William Blake - Joy and woe**

Man was made for joy and woe;  
And when this we rightly know  
Thro' the world we safely go.  
Joy and woe are woven fine,  
A clothing for the Soul divine

### **Buddha - With the Heavenly Eye**

With the heavenly eye, purified and beyond  
range of human vision, I saw how beings  
vanish and come to be again. I saw high and  
low, brilliant and insignificant, and how each  
obtained according to karma, a favorable or  
painful rebirth.

### **Buddha - This Fleeting World**

Thus should we think of this fleeting world:  
A star at dawn, a bubble in a stream  
A flash of lightening in a summer cloud  
A flickering lamp, a phantom and a dream.

### **Budista Tibetana - Viva como um Leão**

Assim como uma abelha suga o néctar  
de todos os tipos de flores,  
busque ensinamentos em toda a parte.

Como uma gazela que encontra um lugar  
tranquilo para pastar, busque a solidão para  
digerir tudo o que você juntou.

Como um louco além de todos os limites, vá  
para aonde quiser e viva como um leão,  
completamente liberto de todo medo.

### **Buddhist Tibetan - Live Like a Lion**

As a bee sucks nectar from all kinds of flowers,  
seek teachings everywhere;

Like a deer that finds a quiet place to graze,  
Seek seclusion to digest all that you have  
gathered;

Like a madman beyond all limits, go wherever  
you please,  
And live like a lion, completely free from fear

### **O Buda - Viva com alegria**

Viva com alegria  
Amorosamente  
Mesmo entre aqueles que odeiam

Viva com alegria  
Com saúde  
Mesmo entre aqueles que sofrem

Viva com alegria  
Em paz  
Mesmo entre os perturbados

Olha para seu interior  
Permaneça sereno  
Livre do medo e do apego,  
E conhece a doce alegria do Caminho

### **Buddha - The sweet joy of the way**

Live in joy,  
In love,  
Even among those who hate.

Live in joy,  
In health,  
Even among the afflicted.

Live in joy,  
In peace,  
Even among the troubled.

Look within.  
Be still.  
Free from fear and attachment,  
Know the sweet joy of the way.

## **Chekhov - Nos descansaremos**

*Vanya:* Minha criança, trago tanto peso no coração! Se ao menos você soubesse como dói meu coração!

*Sonia:* Bem, o que podemos fazer? Temos que seguir vivendo, tio Vanya. Viveremos uma longa, longa sucessão de dias, e noites tediosas. Sofreremos pacientemente as tribulações que o Destino nos impõe; trabalharemos para os outros, agora em nossa idade avançada, e não teremos descanso. Quando chegar nossa hora, morreremos de forma submissa, e lá, além do túmulo, diremos que sofremos, e que lamentamos, que tivemos uma vida amarga, e Deus terá piedade de nós. E então, tio querido, ambos começaremos a conhecer uma vida luminosa e bela, e encantadora. Nos rejubilaremos e olharemos para estes nossos problemas do passado com sentimentos ternos, com um sorriso – e teremos descanso! [...]

Teremos descanso! Escutaremos os anjos, veremos todos os céus repletos de estrelas como diamantes, e veremos todos os males terrenos, todos os nossos sofrimentos, serem varridos para longe pela graça que cairá sobre o mundo, e nossas vidas se tornarão pacíficas, suaves e doces como uma carícia.  
Eu acredito. Eu acredito nisso...

Pobre tio Vanya, você está chorando... Você não teve alegria em sua vida, mas espere, tio Vanya, espere... nós descansaremos... nós descansaremos!  
Nós descansaremos!

Tio Vanya (Linhas Finais)

### **Eliot - Este caminho é desconhecido**

[Este caminho] é desconhecido, e portanto, exige fé  
O tipo de fé que provém do desespero.  
O ponto de chegada não pode ser descrito;  
Você saberá muito pouco enquanto não chegar lá.  
sua viagem será às cegas.  
Mas o caminho conduz à posse  
daquilo que você buscou no lugar errado.

## **Chekhov - We shall rest**

Vanya My child, there's such a weight on my heart! Oh, if only you knew how my heart aches!

Sonya Well, what can we do? We must go on living, Uncle Vanya. We shall live through a long, long succession of days and tedious evenings. We shall suffer patiently the trials which Fate imposes on us; we shall work for others, now and in our old age, and we shall have no rest. When our time comes we shall die submissively, and over there, beyond the grave, we shall say that we've suffered, and that we've wept, that we've had a bitter life, and God will take pity on us. And then, Uncle dear, we shall both begin to know a life that is bright and beautiful, and lovely. We shall rejoice and look back at these troubles of ours with tender feelings, with a smile - and we shall have rest! ....

We shall rest! We shall hear the angels, we shall see all the heavens covered with stars like diamonds, we shall see all earthly evil, all our sufferings swept away by the grace which will fill the whole world, and our life will become peaceful, gentle, and sweet as a caress.  
I believe. I believe it...

Poor Uncle Vanya, you're crying.... You've had no joy in your life, but wait, Uncle Vanya, wait... We shall rest...We shall rest! We shall rest!

Uncle Vanya (Closing Lines)

### **Eliot - You will journey blind**

[The way] is unknown and so requires faith  
The kind of faith that issues from despair  
The destination cannot be described;  
You will know very little until you get there  
You will journey blind.  
But the way leads towards possession  
Of what you have sought for in the wrong  
place

### **Eliot - Morremos com os agonizantes**

O que nós chamamos o começo e muitas vezes o fim  
E fazer um fim e fazer um começo  
O fim é o lugar de onde partimos.  
E cada frase ou sentença de rigor....  
Cada frase e cada sentença são um fim e um princípio,  
Cada poema um epitáfio. E qualquer ação é um passo rumo ao todo, ao fogo, uma descida à garganta do mar ou à pedra indecifrável – e daí é que partimos.  
Morremos com os agonizantes:  
Vê, eles nos deixam, e com eles seguimos.  
Nascemos com os mortos:  
Vê, eles retornam, e nos trazem consigo.  
O momento da rosa e o momento do teixo  
Igual duração possuem. Um povo sem história  
Não está redimido do tempo, pois a História é o modelo  
Dos momentos sem tempo. Assim, enquanto a luz declina  
Numa tarde de inverno, numa capela reclusa  
A História é agora e Inglaterra.  
Quatro Quartetos

### **Eliot - We die with the dying**

What we call the beginning is often the end  
And to make an end is to make a beginning.  
The end is where we start from.  
And every phrase and sentence that is right, ...  
Every phrase and every sentence is an end  
and a beginning,  
Every poem an epitaph. And any action  
Is a step to the block, to the fire, down the sea's throat  
Or to an illegible stone: and that is where we start.  
We die with the dying:  
See, they depart, and we go with them.  
We are born with the dead:  
See, they return, and bring us with them.  
The moment of the rose and the moment of the yew-tree  
Are of equal duration. A people without history  
Is not redeemed from time, for history is a pattern  
Of timeless moments. So, while the light fails  
On a winter's afternoon, in a secluded chapel  
History is now and England.  
Four Quartets Little  
Gidding

### **Ghalib - Para o pingo de chuva**

Para o pingo de chuva, a alegria está em entrar no rio.  
A dor insuportável torna-se a sua própria cura.  
Viaje o mais que puder dentro da tristeza, as lágrimas viram sussurros;  
Desta maneira aprendemos como a água pode morrer no ar.  
Quando, após uma tempestade, as nuvens se dispersam,  
não parece que elas se desaguaram límpidas no final?  
Se você quer conhecer o milagre, de como o vento pode polir um espelho,  
Olhe: o vidro brilhante que verdeja na primavera.  
É o desabrochar da rosa, Ghalib, que cria o desejo de ver –  
Em cada cor e circunstância, possam os olhos estar abertos para o que vier.

### **Ghalib - For the Raindrop**

For the raindrop, joy is in entering the river.  
Unbearable pain becomes its own cure.  
Travel far enough into sorrow, tears turn to sighing;  
In this way we learn how water can die into air.  
When, after heavy rain, the storm clouds disperse,  
Is it not that they've wept themselves clear to the end?  
If you want to know the miracle, how wind can polish a mirror,  
Look: the shining glass grows green in spring.  
It's the rose's unfolding, Ghalib, that creates the desire to see -  
In every color and circumstance, may the eyes be open for what comes.

## Hafiz - Um dia, o sol admitiu

Um dia, o sol admitiu:  
Sou apenas uma sombra,  
quisera poder mostrar-te  
a infinita incandescência  
que lançou minha imagem brilhante.  
Quisera poder mostrar-te,  
quando você se sentir só ou na escuridão,  
a surpreendente luz  
do seu próprio ser.

## Hafiz - Aprofundando a Maravilha

A Morte é um favor para nós,  
mas nossas balanças perderam seu equilíbrio.

A impermanência do corpo  
deveria dar-nos grande clareza,  
aprofundando em nossos olhos e sentidos  
a maravilha desta misteriosa existência que  
partilhamos  
e pela qual certamente estamos apenas  
passando.

Se eu estivesse na Taberna essa noite  
Hafiz pediria bebidas

e enquanto o Mestre enchesse os copos, eu seria  
lembrado  
que tudo o que sei da vida e de mim próprio é  
que  
nos somos apenas um vôo de vinho dourado  
entre seu jarro e seu copo.

Se eu estivesse na Taberna essa noite  
pagaria uma rodada a todos neste mundo  
porque o nosso casamento com a beleza cruel  
do tempo e do espaço não pode durar muito.

A Morte é um favor para nós,  
mas nossas mentes perderam seu equilíbrio.

A existência milagrosa e a impermanência da  
forma  
sempre fazem dançar e cantar aos Iluminados

## Hafiz - One day the sun admitted

One day the sun admitted:  
I'm just a shadow.  
I wish I could show you  
The infinite incandescence  
That has cast my brilliant image.  
I wish I could show you,  
When you are lonely or in darkness  
The astonishing light  
Of your own being

## Hafiz - Deepening The Wonder

Death is a favor to us,  
But our scales have lost their balance.

The impermanence of the body  
Should give us great clarity,  
Deepening the wonder in our senses and eyes  
Of this mysterious existence we share  
And are surely just traveling through.

If I were in the Tavern tonight,  
Hafiz would call for drinks

And as the Master poured I would be reminded  
That all I know of life and myself is that  
We are just a midair flight of golden wine  
Between His Pitcher and His Cup.

If I were in the Tavern tonight,  
I would buy freely for everyone in this world  
Because our marriage with the Cruel Beauty  
Of time and space cannot endure very long.

Death is a favor to us,  
But our minds have lost their balance.

The miraculous existence and impermanence  
of form  
Always makes the illumined ones  
Laugh and sing.



## Hesse - Ao dormir

Muito cansado pelo longo dia  
Que meu desejo saudoso  
Seja, como criança cansada,  
Acolhido pela noite estrelada

Mãos deixem todo fazer  
Frente esqueça todo pensar  
Todos meus sentidos agora  
Querem em repouso calar

E a alma sem guardas  
Quer com asas libertas flutuar  
Para no encantado círculo da noite  
Profunda e eternamente estar.

## Hesse - On Going to Sleep

Now wearied by the daily race  
A tired child, so full of yearning  
For the starry Night's embrace  
In kindly arms, the heavens turning.

Hand, now loose all busy making  
Brow, let fall all chasing thought  
Now every sense is full of aching  
To be received in slumber's court

And the soul, now freed by sleep  
Longs to soar on wings of light  
To live a thousand fold and deep  
The magic circle of the night.

## Hildegard de Bingen - Santo Espírito

Santo Espírito  
dando vida a toda a vida,  
movendo todas as criaturas,  
raiz de todas as coisas,  
lavando-as límpidas,  
apagando seus erros,  
curando suas feridas;  
És nossa verdadeira vida,  
luminoso, maravilhoso,  
despertando o coração  
de seu sono tão antigo.

## Hildegard of Bingen - Holy Spirit

Holy Spirit,  
Giving life to all life,  
Moving all creatures,  
Root of all things,  
Washing them clean,  
Wiping out their mistakes,  
Healing their wounds,  
You are our true life,  
Luminous, wonderful,  
Awakening the heart  
From its ancient sleep

## Kabir - A purificação simples

Discípulo faça a purificação simples,  
Você sabe que a semente está dentro da árvore  
de castanha da Índia;  
e dentro da semente estão as flores da árvore,  
e as castanhas e a sombra.  
Portanto dentro do corpo humano existe a  
semente e  
dentro da semente existe de novo um corpo  
humano [...]

Pensadores, ouçam, digam-me  
o que conhecem que não esteja dentro da alma?  
Peguem uma jarra de água e esta jarra dentro  
da água -  
agora ela tem água dentro e fora.  
Não devemos dar a isto um nome,  
a não ser que pessoas tolas comecem, mais uma  
vez, a falar a respeito do corpo e da alma...

Se você quiser a verdade lhe digo a verdade,  
ouça o som secreto o verdadeiro som,  
Aquele que está dentro do teu corpo,  
Aquele do qual ninguém fala, fala do som  
secreto para si mesmo, e ele é aquele que faz  
tudo.

## Kabir - The Simple Purification

Student, do the simple purification.  
You know that the seed is inside the horse-  
chestnut tree;  
and inside the seed are the blossoms of the  
tree, and the  
chestnuts and the shade.  
So inside the human body there is the seed  
and inside the seed  
there is the human body again.

Thinkers, listen, tell me what you know of that  
is not inside the soul?  
Take a pitcher of water and set it down on the  
water -  
now it has water inside and water outside.  
We mustn't give it a name,  
lest silly people start talking again about the  
body and the soul.

If you want the truth, I'll tell you the truth:  
Listen to the secret sound, the real sound,  
which is inside you.  
The one no one talks of speaks the secret  
sound to himself,  
and he is the one who has made it all.

## Hino a Kali

Pois como tu amas a terra em brasas, oh Kali  
Fiz de meu coração uma terra em brasas, para ti  
Ali, Tu, que és a Escura, a assombradora da  
terra em brasa,  
Que tu possas dançar tua dança eterna  
Nada resta no coração, oh Mãe  
A pira funeral incandesce dia e noite:  
Aqui, mantenho preparadas para tua chegada  
As cinzas dos mortos espalhadas por toda volta  
Venha, venha: dance tua dança rítmica  
Com Mahakala, o conquistador da morte sob  
teus pés  
Venha, meus olhos estão cerrados; venha!  
Que eu possa contemplar teu rosto aterrador!

## Lao Tsu - O bom viajante

O bom viajante não tem planos fixos  
e não tem a intenção de chegar.  
O bom artista deixa sua intuição  
guiá-lo aonde quiser.  
O bom cientista já se livrou dos conceitos  
e deixa sua mente aberta para o que é.

Assim, o mestre está disponível para todos,  
e não rejeita ninguém.  
Ele está pronto para usar todas as situações,  
e não desperdiça nada.  
Isso se chama incorporar a luz.

O que é um bom homem  
A não ser o professor de um mau homem?  
O que é um mau homem  
A não ser o trabalho de um bom homem?  
Se você não compreender isso, você se perderá,  
Não importa quão inteligente sejas.  
É o grande segredo.

## Hymn to Kali Bengali

Because you love the burning ground, O Kali  
I have made for you a burning ground of my  
heart.  
There, O Dark One, haunter of the burning  
ground,  
May you dance your eternal dance  
There is nothing left in heart, O Mother  
Day and night the funeral pyre blazes:  
Here, prepared for your coming I have kept  
The ashes of the dead strewn all around  
Come, come: dance your rhythmic dance  
With Mahakala, conquerer of death beneath  
your feet  
Come, my eyes are closed; come!  
Let me contemplate your awesome face!

## Lao-tsu - A good traveler

A good traveler has no fixed plans  
And is not intent upon arriving  
A good artist lets his intuition  
Lead him wherever it wants  
A good scientist has freed himself of concepts  
And keeps his mind open to what is

Thus the Master is available to all people  
And doesn't reject anyone.  
He is ready to use all situations  
And doesn't waste anything.  
This is called embodying the light.

What is a good man but a bad man's teacher?  
What is bad man but a good man's job?  
If you don't understand this you will get lost,  
However intelligent you are  
It is the great secret.

## Lao Tse - Todas as coisas no universo

Todas as coisas no universo se movem do sutil ao manifesto e vice-versa  
Seja a forma de uma estrela ou de uma pessoa, o processo é o mesmo  
Primeiro a energia sutil existe  
A seguir, ela se manifesta e adquire vida  
Depois de um tempo, a vida finda, mas a energia sutil prossegue, retornando ao reino sutil, onde permanece, ou mais uma vez se ligando a coisas manifestas.

O caráter da existência de uma pessoa é determinado pelas energias as quais ela se vincula.  
Conectando-se com energias grosseiras - amando tal pessoa, odiando aquele grupo, rejeitando uma experiência e habitualmente indulgente com outra - ela será então levada a uma série de vidas atreladas, pesadas. Isso pode continuar por um longo e enfadonho tempo.

O caminho do ser integral é unir-se a coisas elevadas.  
Mantendo-se ligado aquilo que é refinado e sutil, ele atravessa reinos refinado e sutis. Se ele penetra no mundo, faz isso suavemente, sem apego

Dessa maneira ele pode ir a qualquer lugar sem jamais deixar o centro do universo.

## Lao-tsu - All things in the universe

All things in the universe move from the subtle to the manifest and back again.  
Whether the form is that of a star or a person, the process is the same.  
First, the subtle energy exists.  
Next, it becomes manifest and takes on life.  
After a time, the life passes away, but the subtle  
Energy goes on, either returning to the subtle realm, where it remains, or once again attaching to manifest things.

The character of your existence is determined by the energies to which you connect yourself. If you attach yourself to gross energies - loving this person, hating that clan, rejecting one experience or habitually indulging in another - then you will lead a series of heavy, attached lives.  
This can go on for a very long and tedious time.

The way of the integral being is to join with higher things.  
By holding to that which is refined and subtle, she traverses refined and subtle realms.  
If she enters the world, she does so lightly, without attachments.

In this way she can go anywhere without ever leaving the center of the universe.

## Oriah Mountain Dreamer - O Convite

Não me interessa o que você faz para viver, eu quero saber o que de fato você busca e se é capaz de ousar, sonhar, encontrar as aspirações de seu coração.

Não me interessa a sua idade, eu quero saber se você será capaz de se transformar em um tolo para poder amar, viver seus sonhos, aventurar-se a estar vivo.

Não me interessa qual o planeta que está em quadratura com sua lua, eu quero saber se você tocou o centro de sua tristeza, se você tem sido exposto pelas traições da vida ou se tem se contorcido e se fechado com medo da próxima dor.

Eu quero saber se você é capaz de se sentar com a dor, a sua e a minha, sem tentar escondê-la, nem melhorá-la.

Eu quero saber se você pode ficar com a alegria, a minha e a sua.

Se você é capaz de dançar loucamente e deixar que o êxtase o envolva, até as pontas dos pés e das mãos sem querer nos aconselhar a sermos mais cuidadosos, mais realistas, nem nos lembrar as limitações do ser humano.

Não me interessa se a história que você me conta é verdadeira.

Eu quero saber se você é capaz de desapontar o outro para ser verdadeiro consigo mesmo, se você é capaz de suportar a acusação de traição e não trair a própria alma.

Eu quero saber se você pode ser confiável e verdadeiro, eu quero saber se você pode ver a beleza mesmo quando o dia não está belo e se pode ligar a sua vida a presença de DEUS.

Eu quero saber se você é capaz de viver com os fracassos, os seus e os meus, e mesmo assim se postar nas margens de um lago e gritar para os reflexos da lua: "Sim".

Não me interessa onde você mora e nem quanto dinheiro você ganha, eu quero saber se é capaz de acordar depois da noite do luto e do desespero, exausto e ferido até a alma, e fazer aquilo que precisa ser feito.

Não me interessa o que você conhece e nem mesmo como chegou até aqui. Eu quero saber se você irá postar-se comigo no centro do fogo e não fugir.

Não me interessa onde e com quem você estudou. Eu quero saber o que o sustenta interiormente quando tudo o mais desabou.

Eu quero saber se você é capaz de ficar só consigo mesmo e se realmente é boa companhia para si, mesmo nos momentos vazios.

## Oriah Mountain Dreamer - The Invitation

It doesn't interest me what you do for a living. I want to know what you ache for, And if you dare to dream of meeting your heart's longing.

It doesn't interest me how old you are.

I want to know if you will risk looking like a fool for love,

For your dreams, for the adventure of being alive.

It doesn't interest me what planets are squaring your moon...

I want to know if you have touched the center of your own sorrow.

I want to know if you have been opened by life's betrayals

Or have become shriveled and closed from fear of further pain!

I want to know if you can sit with pain: mine and your own,

Without moving to hide it, or fade it, or fix it.

I want to know if you can be with JOY; mine or your own.

If you can dance with wildness and let the ecstasy fill you to the tips of your fingers and toes without cautioning us to be careful, be realistic,

or to remember the limitations of being a human.

It doesn't interest me if the story you are telling me is true.

I want to know if you can disappoint another to be true to yourself.

If you can bear the accusations of betrayal and not betray your own soul.

I want to know if you can see beauty even when it is not pretty everyday.

And, if you can source your own life from ITS presence.

I want to know if you can live with failure; yours and mine,

and still stand on the edge of the lake and shout to the silver of the full moon, "YES!"

It doesn't interest me to know where you live or how much money you have.

I want to know if you can get up after the night of grief and despair,

Weary and bruised to the bone, and do what needs to be done for the children.

It doesn't interest me who you know or how you came to be here.

I want to know what sustains you from the inside when all else falls away.

I want to know if you can be alone with yourself

And truly like the company you keep in the empty moments.

## Twylah Nitsch - Regras para ser humano

1. Você receberá um corpo. Pode gostar dele ou odiá-lo, mas ele será seu durante essa rodada.
2. Você aprenderá lições. Você está matriculado numa escola informal, de período integral, chamada vida. A cada dia, nessa escola, você terá a oportunidade de aprender lições. Você poderá gostar das lições ou considerá-las irrelevantes ou estúpidas.
3. Não existem erros, apenas lições. O crescimento é um processo de tentativa e erro: experimentação. As experiências que não dão certo fazem parte do processo, assim como as bem sucedidas.
4. Cada lição será repetida até que seja aprendida. Cada lição será apresentada a você de diversas maneiras, até que a tenha aprendido. Quando isso ocorrer, você poderá passar para a seguinte. O aprendizado nunca termina.
5. Não existe nenhuma parte da vida que não contenha lições. Se você está vivo, há lições para aprender.
6. "Lá" não é melhor do que "aqui". Quando o seu "lá" se tornar em "aqui", você simplesmente encontrará outro "lá" que parecerá novamente melhor do que o "aqui".
7. Os outros são apenas seus espelhos. Você não pode amar ou detestar algo em outra pessoa, a menos que isso reflita algo que você ama ou detesta em si mesmo.
8. O que fizer de sua vida é responsabilidade sua. Você tem todos os recursos de que necessita. O que fará com eles é de sua responsabilidade. A escolha é sua.
9. As respostas estão dentro de você. Tudo o que tem a fazer é analisar, ouvir e acreditar.
10. Você se esquecerá de tudo isto!

(Twyla Nitsch, Anciã da tribo Seneca)

## Twylah Nitsch - Rules for Being Human

1. You will receive a body. You may like it or hate it, but it will be yours for the entire period this time around.
2. You will learn lessons. You are enrolled in a full time informal school called life. Each day in this school you will have the opportunity to learn lessons. You may like the lessons or think them irrelevant and stupid.
3. There are no mistakes, only lessons. Growth is a process of trial and error, experimentation. The "failed" experiments are as much a part of the process as the experiments that ultimately work.
4. A lesson is repeated until learned. A lesson will be presented to you on various forms until you have learned it. When you have learned it, you can then go on to the next lesson.
5. Learning lessons does not end. There is no part of life that does not contain its lessons. If you are alive there are lessons to be learned.
6. "There" is no better than "here". When your "there" has become a "here" you will simply obtain another "there" that will again work better than "here".
7. Others are merely mirrors of you. You cannot love or hate anything about another person unless it reflects to you something you love or hate about yourself.
8. What you make of your life is up to you. You have all the tools and the resources you need. What you do with them is up to you. The choice is yours.
9. Your answers lie inside you. The answer to life's questions lie inside you. All you need to do is look, listen and trust.
10. You will forget all this, or you can remember it whenever you want.

(Twylah Nitsch Clan grandmother of the Wolf Clan, Seneca Nation)

## **Pessoa - Não sei quantas almas tenho**

Não sei quantas almas tenho.  
A cada momento mudei.  
Continuamente me estranho.  
Nunca me vi nem achei.  
De tanto ser, só tenho alma.  
Quem tem alma não tem calma.  
Quem vê é só o que vê.  
Quem sente não é quem é.

Atento ao que sou e vejo,  
Torno-me eles e não eu.  
Cada meu sonho ou desejo  
É do que nasce e não meu.  
Sou minha própria paisagem,  
Assisto à minha passagem,  
Diverso, móbil e só,  
Não sei sentir-me onde estou.

Por isso, alheio, vou lendo  
Como páginas, meu ser.  
O que segue não prevendo,  
O que passou a esquecer.  
Noto à margem do que li  
O que julguei que senti.  
Releio e digo: "Fui eu?"  
Deus sabe, porque o escreveu.

## **Pessoa - I don't know how many souls I have**

I don't know how many souls I have.  
I've changed at every moment.  
I always feel like a stranger.  
I've never seen or found myself.  
From being so much, I have only soul.  
A man who has soul has no calm.  
A man who sees is just what he sees.  
A man who feels is not who he is.

Attentive to what I am and see,  
I become them and stop being I.  
Each of my dreams and each desire  
Belongs to whoever had it, not me.  
I am my own landscape,  
I watch myself journey-  
Various, mobile, and alone.  
Here where I am I can't feel myself.

That's why I read, as a stranger,  
My being as if it were pages.  
Not knowing what will come  
And forgetting what has passed,  
I note in the margin of my reading  
What I thought I felt.  
Rereading, I wonder: "Was that me?"  
God knows, because he wrote it.

## **Pessoa - Ser feliz**

Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço que minha vida é a maior empresa do mundo, e que posso evitar que ela vá à falência.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensíveis e períodos de crise.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito de sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.

É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que seja injusta.

Pedras no caminho?

Guardo todas, um dia vou construir um castelo...

## **Pessoa - How to be Happy**

Maybe I'll be defeated, get over-anxious and at times annoyed, but I must never forget that my life is the most important business in the world and that I am the only one who can prevent it from going bankrupt.

To be happy is to recognize that life is nevertheless worth living, despite all the defeats, misunderstandings and times of crisis.

To be happy is to cease being a victim of circumstance and to be instead the author of one's own story. It is to cross all the deserts that surround us and always be able to find that oasis hidden in one's own soul. It is to give thanks to God every morning for the miracle of life.

To be happy we mustn't be afraid of our own feelings. We must know how to talk about ourselves. We must have the courage to hear a "no". We must be secure enough to take criticism, even if it is unfair.

Rocks that block the way?

Keep every one of them. One day you'll build a castle with them

(Translated: Roger Woolger)

## Patten - A Máscara Certa

Uma certa noite um poema chegou a um poeta.

- De agora em diante – disse o poema – você deve usar uma máscara.
- Que tipo de máscara? – indagou o poeta.
- Uma máscara de rosas – disse o poema.
- Eu já esgotei esta – falou o poeta.
- Então use a máscara que é feita do canto do sabiá. Use essa máscara.
- Mas é uma máscara velha – disse o poeta – Já foi tão usada.
- Bobagem – disse o poema – É a máscara perfeita. Todavia, tente a máscara de Deus. Essa máscara ilumina o céu.
- É uma máscara gasta – disse o poeta – e as estrelas se arrastam nela como formigas.
- Então tente a máscara do trovador ou a do cantor.

Tente todas as máscaras populares.

- Eu já experimentei – disse o poeta – Eu estou apaixonado por elas. Mas elas se encaixam de forma tão estranha e incômoda.

Agora o poema estava ficando impaciente.

Ele bateu os pés no chão como uma criança e gritou:

- Então tente colocar seu próprio rosto! Tente aquela máscara que aterroriza, a máscara que ninguém mais usaria, a máscara que somente você poderia usar!

O poeta rasgou o seu rosto até que ele sangrou.

- Esta máscara? – ele gritou – Esta máscara?
- Sim – disse o poema – por quê não?

Mas ele estava cansado de máscaras. Ele já tinha vivido por muito tempo com elas.

Então ele agarrou o poema e grudou-o no seu rosto.

Seus gritos foram abafados. Ele chorou.

O poema se contorceu em seus olhos e boca. Em seu sangue ele se retorceu.

No dia seguinte, seus amigos não o reconheceram. Eles ficaram com medo dele.

A máscara estava totalmente transparente.

- Agora é a máscara certa – disse o poema – A máscara certa.

Ela aderiu nele amorosamente e nunca mais saiu.

## Patten - The Right Mask

One night a poem came to a poet

"From now on," it said, "you must wear a mask."

"What kind of mask?" asked the poet,

"A rose mask," said the poem.

"I've used it already" said the poem

"I've exhausted it."

"Then wear the mask that's made out of the nightingale's song. Use that mask."

"But it's an old mask," said the poet.

"It's all used up."

"Nonsense," said the poem, "it's the perfect mask.

Nevertheless, try on the god mask.

"Now that mask illuminates Heaven."

"It's a tired mask," said the poet,

"And the stars crawl about in it like ants."

"Then try on the troubadour's mask or the singer's mask,

"Try on all the popular masks."

"I have," said the poet, "I'm in love with them. But they all fit so awkwardly."

Now the poem was getting impatient.

It stamped its feet like a child, it screamed:

"Then try on your own face!

Try the one mask that terrifies

The mask no-one else could possibly use,

The mask only you could wear out!"

The poet tore at his face till it bled.

"This mask?" he yelled "this mask?"

"Yes," said the poem, "Why not?"

But he was tired of masks.

He had lived too long with them.

He snatched up the poem and stuck it to his face.

Its screams were muffled, it wept, it tried to be cynical.

It wriggled into his eyes and mouth.

Into his blood it wriggled.

The next day his friends did not recognize him

They were afraid of him.

The mask was utterly transparent.

"Now it's the right mask," said the poem.

"The right mask." It clung to him lovingly

And never let go again.



## Neruda - Somos Muitos

De tantos homens que sou, que somos  
não posso encontrar nenhum;  
perco-os por baixo da roupa,  
foram para outra cidade.

Quando tudo está preparado  
para mostrar-me inteligente  
o burro que trago escondido  
toma a palavra em minha boca.

Em ocasiões durmo em meio  
à sociedade distinta  
e quando procuro em mim o valente  
um covarde que não conheço  
corre para tomar com meu esqueleto  
mil deliciosas precauções.

Quando arde uma casa estimada  
em vez do bombeiro que chamo  
precipita-se o incendiário  
e este sou eu. Não tenho concerto.  
Que devo fazer para me escolher?  
Como posso me reabilitar?

Todos os livros que leio  
celebram heróis refulgentes  
sempre seguros de si mesmos;  
morro de inveja deles,  
e nos filmes de ventos e balas  
fico com inveja do cavaleiro,  
fico admirando o cavalo.

Mas quando clamo o intrépido  
sai-me o velho preguiçoso,  
e assim não sei quem sou,  
não sei quantos sou ou seremos.  
Gostaria de tocar um sino  
e puxar o verdadeiro eu  
porque se preciso de mim  
não devo desaparecer-me.

Enquanto escrevo estou ausente  
e quando volto, já parti;  
vou ver se com as outras pessoas  
ocorre o que a mim ocorre,  
se são tantos como eu sou,  
se são parecidos a si mesmos  
e quando houver averiguado  
vou aprender tão bem as coisas  
que para explicar meus problemas  
falarei-lhes de geografia.

## Neruda - We are many

Of the many men who I am, who we are,  
I can't find a single one;  
They disappear among my clothes,  
They've left for another city.

When everything seems to be set  
To show me off as intelligent,  
The fool I always keep hidden  
Takes over all that I say.

At other times, I'm asleep  
Among distinguished people,  
And when I look for my brave self,  
A coward unknown to me  
Rushes to cover my skeleton  
With a thousand fine excuses.

When a decent house catches fire,  
Instead of the fireman I summon,  
An arsonist bursts on the scene,  
And that's me. What can I do?  
What can I do to distinguish myself?  
How can I pull myself together?

All the books I read  
Are full of dazzling heroes,  
Always sure of themselves.  
I die with envy of them;  
And in films full of wind and bullets,  
I goggle at the cowboys,  
I even admire the horses.

But when I call for a hero,  
Out comes my lazy old self;  
So I never know who I am,  
Nor how many I am or will be.  
I'd love to be able to touch a bell  
And summon the real me,  
Because if I really need myself  
I mustn't disappear.

While I'm writing, I'm far away;  
And when I come back, I've gone.  
I would like to know if others  
Go through the same thing that I do,  
If there are many like me;  
And when I've exhausted this problem,  
I'm going to study so hard  
That when I explain myself,  
I will talk about geography.

### **Neruda - Todos os caminhos levam ao mesmo objetivo**

Todos os caminhos levam ao mesmo objetivo: comunicar aos outros o que somos. E devemos passar por solidão e dificuldade, isolamento e silêncio de forma a chegar ao lugar encantado onde possamos dançar nossa dança desajeitada e cantar nossa triste canção – mas naquela dança ou naquela canção são cumpridos os ritos mais antigos de nossa consciência, na percepção de ser humano e de crer num destino comum.

### **Attar - Forceja por suportar a dor**

Forceja por suportar a dor, a aflição e as feridas, e dessa maneira, mostra o teu zelo. Se te ferirem, aceita o sofrimento, e não te entregues à piedade de ti mesmo.

Um homem humildemente pediu licença para fazer uma oração no tapete do Profeta, mas este não lho consentiu, dizendo:

- A terra e a areia estão ardendo. Põe o rosto na areia ardente e na terra da estrada, visto que todos os feridos pelo amor têm de ter a marca no rosto, e a cicatriz precisa ser vista. Deixa que vejam a cicatriz do coração, pois pelas cicatrizes são conhecidos os homens que palmilham o caminho do amor.

Conferencia dos Pássaros

### **Auden - No pesadelo do breu**

No pesadelo do breu  
Ladram os cães europeus.  
E guardam as nações vivas.  
Pelos seus ódios cativos.

A desgraça intelectual  
No rosto humano é geral,  
E há oceanos de pesar  
Trancados e pétreos no olhar.

Vai, poeta, segue afoito  
Até ao fundo da noite,  
Com teu canto livrador  
Traz-nos ainda o esplendor.

Com um verso bem arado  
Faz vinha deste mau fado.  
Canta o humano insucesso  
Num arroubo de possesso.

Que nos regue o coração  
A fonte da regeneração,  
E ao homem, preso em seus dias,  
Dá-lhe um canto de alforria.

### **Neruda - All paths led to the same goal**

All paths led to the same goal: to convey to others what we are. And we must pass through solitude and difficulty, isolation and silence in order to come forth to the enchanted place where we can dance our clumsy dance and sing our sorrowful song- but in this dance or in this song are fulfilled the most ancient rites of our conscience in the awareness of being human and of believing in a common destiny.

### **Attar - Strive to bear sorrow**

Strive to bear sorrow, affliction and wounds, and thereby show your zeal. If you are wounded, accept it, and do not give way to self-pity.

A man humbly asked permission to say a prayer on the carpet of the Prophet, who refused and said: "The earth and the sand are burning. Put your face on the burning sand and on the earth of the road. Since all those who are wounded by love must have the imprint on their face, and the scar must be seen. Let the scar of the heart be seen, for by their scars are known the men [and women] who are in the way of love."

The Conference of the Birds

### **Auden - In the nightmare of the dark**

In the nightmare of the dark  
All the dogs of Europe bark,  
And the living nations wait,  
Each sequestered in its hate;

Intellectual disgrace  
Stares from every human face,  
And the seas of pity lie  
Locked and frozen in each eye.

Follow, poet, follow right  
To the bottom of the night,  
With your unconstraining voice  
Still persuade us to rejoice;

With the farming of a verse  
Make a vineyard of the curse,  
Sing of human unsuccess  
In a rapture of distress;

In the deserts of the heart  
Let the healing fountain start,  
In the prison of his days  
Teach the free man how to praise.

### **Mechthild de Magdeburg - Sem esforço o amor flui de Deus para o homem**

Sem esforço  
o amor flui de Deus para o homem  
como um pássaro  
que plana no ar  
sem mover as asas.  
Assim nos movemos neste mundo  
um em corpo e alma,  
embora externamente separados na forma  
quando a fonte toca a nota,  
a humanidade canta –  
O Espírito Santo é nosso harpista,  
e todas as cordas  
que são tocadas com amor,  
devem soar.

### **Mirabai - Oh! meus amigos**

Oh! meus amigos, o que vocês podem me contar sobre o amor, cujos caminhos estão repletos de estranhamento.  
Quando você oferece àquele que é maior o seu amor, no primeiro degrau o seu corpo é absolutamente triturado, da próxima vez esteja pronto para oferecer sua cabeça como seu acento, esteja pronto para orbitar a sua lâmpada como uma vespa se dando para luz.  
Esteja pronto para viver no corpo da gazela enquanto ela corre para a chamada do caçador.  
Para viver no corpo de uma pomba que engole carvão quente pelo amor da lua.  
Para viver no peixe que quando retirado do mar, morre feliz.  
Como uma abelha que fica encarcerada uma vida inteira dentro da flor que se fecha. Mira se ofereceu para o senhor, ela diz um único lótus vai te engolir inteiro.

### **Mechthild of Magdeburg - Effortlessly, Love flows from God into man**

Effortlessly,  
Love flows from God into man,  
Like a bird  
Who rivers the air  
Without moving her wings.  
Thus we move in His world  
One in body and soul,  
Though outwardly separate in form.  
As the source strikes the note,  
Humanity sings -  
The Holy Spirit is our harpist,  
And all strings  
Which are touched in Love  
Must sound.

### **Mirabai - O my friends**

O my friends,  
What can you tell me of Love,  
Whose pathways are filled with strangeness?  
When you offer the Great One your love,  
At the first step your body is crushed.  
Next be ready to offer your head as his seat.  
Be ready to orbit his lamp like a moth giving in to the light,  
To live in the deer as she runs toward the hunter's call,  
In the partridge that swallows hot coals for love of the moon,  
In the fish that, kept from the sea, happily dies.  
Like a bee trapped for life in the closing of the sweet flower,  
Mira has offered herself to her Lord.  
She says, the single Lotus will swallow you whole.

## **Nelson - Autobiografia em 5 curtos capítulos**

### **I**

Ando pela rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Eu caio.  
Estou perdido... sem esperança.  
Não é culpa minha.  
Levo uma eternidade para encontrar a saída.

### **II**

Ando pela mesma rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Finjo não vê-lo.  
Caio nele de novo.  
Não posso acreditar que estou no mesmo lugar.  
Mas não é culpa minha.  
Ainda assim, levo muito tempo para sair.

### **III**

Ando pela mesma rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Vejo que ele está ali.  
Ainda assim caio.... é um hábito!  
Meus olhos se abrem.  
Sei onde estou.  
É minha culpa!  
Saio imediatamente.

### **IV**

Ando pela mesma rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Dou a volta.

### **V**

Ando por outra rua.

## **Nelson - Autobiography in 5 short chapters**

### **I**

I walk down the street.  
There is a deep hole in the sidewalk.  
I fall in  
I am lost... I am helpless  
It isn't my fault.  
It takes forever to find a way out.

### **II**

I walk down the same street,  
There is a deep hole in the sidewalk.  
I pretend I don't see it.  
I fall again.  
I can't believe I am in the same place.  
But it isn't my fault.  
It still takes a long time to get out.

### **III**

I walk down the same street  
There is a deep hole in the sidewalk.  
I see it there.  
I still fall in... it's a habit.  
My eyes are open.  
I know where I am.  
It is my fault.  
I get out immediately.

### **IV**

I walk down the same street.  
There is a deep hole in the sidewalk.  
I walk around it.

### **V**

I walk down another street.

### **Oliver - Abençoe os dedos**

Abençoe os dedos  
pois são afiados como o fogo.  
Abençoe os pequenos pelos do corpo  
pois são mais macios que a grama.  
Abençoe os quadris  
pois são mais engenhosos que qualquer  
máquina.  
Abençoe a boca  
pois é ela que descreve.  
Abençoe a língua  
pois é a que forma as palavras.  
Abençoe os olhos  
pois são dádivas dos anjos,  
pois dizem a verdade.  
Abençoe os ombros  
pois são uma força e um abrigo.  
Abençoe o polegar  
pois quando trabalha tem o apoio divino.  
Abençoe os pés  
por suas juntas e modéstia  
Abençoe a coluna  
pois ela é toda a história.

(Tradução: Jussara A Serpa)

### **Walcott - Amor depois amor**

O tempo vira em que com alegria,  
você vai se cumprimentar chegando  
na sua própria porta, no seu próprio espelho  
e a sua própria imagem vai sorri daquele que  
está te  
dando boas vindas e vai dizer, senta aqui, coma,  
você amara de novo o estranho que era você  
mesmo, de vinho, de pão,  
devolva o seu coração para você mesmo,  
para aquele estranho que tem te amada a vida  
inteira, que você ignorou achando que era outro,  
aquele que te conhece de cor,  
desça as cartas de amor que estão na estante,  
as fotografias, as demonstrações desesperadas,  
descasque a sua própria imagem do espelho.  
Sente. Celebre a sua própria vida.

### **Oliver - Bless the fingers**

Bless the fingers  
For they are as darting as fire.  
Bless the white hairs of the body.  
For they are softer than the grass  
Bless the hips  
For they are running beyond all other  
machinery,  
Bless the mouth  
For it is the describer.  
Bless the tongue  
For it is the maker of words.  
Bless the eyes  
For they are the gifts of the angels,  
For they tell the truth.  
Bless the shoulders  
For they are a strength and a shelter  
Bless the thumb  
For when working it has the godly grip  
Bless the feet  
For their knuckles and their modesty.  
Bless the spine  
For it is the whole story.

### **Walcott - Love after Love**

The time will come  
When, with elation,  
You will greet yourself arriving  
At your own door, in your own mirror,  
And each will smile at the other's welcome  
And say, sit here. Eat.  
You will love again the stranger who was your  
self.  
Give wine. Give bread. Give back your heart  
To itself, to the stranger who has loved you  
All your life, whom you have ignored  
For another, who knows you by heart.  
Take down the love letters from the bookshelf,  
The photographs, the desperate notes,  
Peel your own image from the mirror.  
Sit. Feast on your life.

### **Yunus Emre - Se eu te contasse**

Amigo: se eu te contasse sobre uma terra do amor,  
você me seguiria e veria?  
Nessa terra existem vinhedos  
que produzem um vinho mortal.  
Nenhuma taça pode contê-lo,  
você engoliria este vinho?

As pessoas lá devem sofrer.  
Você serviria a bebida mais doce aos outros  
e beberia a bebida amarga?

Não existem luas ou sois neste lugar,  
nada cresce ou diminui,  
Você abriria mão dos seus planos  
e esqueceria as seduções?

Aqui nos somos feitos da água, terra, fogo e ar,  
Yunus, diga a nós é disso do que você é feito?

### **Yunus Emre - Como me sinto estranho**

Como me sinto estranho sob as mãos deste amor.  
Não vejo meu caminho, sob as mãos deste amor.

Certa vez eu era a coroa do universo.  
Agora sou sujeira para caminhar, sob as mãos deste amor.

Como um rouxinol sozinho eu chamo.  
O sangue jorra dos meus olhos, sob as mãos deste amor.

Meu rosto, como uma folha de outono, reluzirá,  
escurecerá e morrerá, sob as mãos deste amor.

No Dia Final, com meu colarinho em farrapos  
deixe-me chorar, sob as mãos deste amor.

Que fazer quando me encontro tão longe da União?  
Minhas costas estão curvadas, sob as mãos deste amor.

Yunus, você que tanto ora por Taptuk.  
Não pergunte "Que devo fazer?" sob as mãos deste amor.

### **Yunus Emre - If I told you**

If I told you about a land of love,  
Friend, would you follow me and come?  
In that land are vineyards  
That yield a deadly wine-  
No glass can hold it.  
Would you swallow it as a remedy?

The people there must suffer:  
Would you serve the sweetest drink to others  
And take the bitter drink yourself?

There are no moons or suns there.  
Nothing waxes or wanes.  
Would you surrender your plans  
And forget about seductions?

Here we're made of water, earth, fire and air.  
Yunus, tell us, is this what you're made of?

### **Yunus Emre - How strange I feel**

How strange I feel under the hand of this love.  
I can't see my way, under the hand of this love.

Once I was the crown of the universe.  
Now I'm dirt to walk on, under the hand of this love.

Like a lonely nightingale I call.  
Blood streams from my eyes, under the hand of this love.

My face, like an autumn leaf, will glow,  
Darken and die, under the hand of this love.

On the Final day with my collar torn  
Let me weep, under the hand of this love.

What can I do when I'm so far from the Union?  
My back is bent, under the hand of this love.

Yunus, you pray for Taptuk so much.  
Don't ask "What shall I do?" under the hand of this love.

### **Yunus Emre - Testemunhamos o corpo**

Adentramos a casa da realização,  
testemunhamos o corpo.

Os céus girando, a terra com muitas camadas,  
os 70 mil véus, encontramos no corpo.

A noite e o dia, os planetas, as palavras inscritas  
nas Tábuas Sagradas, o monte que Moisés  
subiu, o Templo, e a trombeta de Rafael, nós  
observamos no corpo.

Tora, Salmos, Evangelho, Alcorão – o que estes  
livros têm a dizer, nós encontramos no corpo.

Todos dizem que estas palavras de Yunus são  
verdadeiras.

A verdade está aonde você quiser.  
Nós encontramos tudo dentro do corpo.

### **Os upanishades - O estado intermediário**

Existem dois estados do homem – o estado  
neste mundo, e o estado no outro mundo; Existe  
também um terceiro estado, o estado  
intermediário entre esses dois mundos, o qual  
pode ser comparado ao sonho. Enquanto no  
estado intermediário, o homem experiencia os  
outros dois estados, quer seja neste mundo ou  
no outro; e a maneira é a seguinte:

Quando ele morre, ele habita apenas no corpo  
sutil no qual são deixadas as impressões dos  
seus feitos do passado, e dessas impressões ele  
está ciente, iluminadas como são pela luz do  
Atman. A luz pura do Atman dá a ele a luz.  
Então é no estado intermediário que ele  
experiencia o primeiro estado, ou a vida no  
mundo.

Novamente, enquanto no estado intermediário,  
ele prevê tanto as maldições quanto as bênçãos  
que ainda virão a ele, já que são determinadas  
por sua conduta, boa ou má, sobre a terra, e  
pelo personagem no qual essa conduta resultou.  
Nessa maneira, no estado intermediário ele  
experiencia o segundo estado, da vida no mundo  
a vir.

### **Yunus Emre - We witnessed the body**

We entered the house of realization, we  
witnessed the body

.  
The whirling skies, the many-layered earth,  
the seventy-thousand veils, we found in the  
body.

The night and the day, the planets, the words  
inscribed on the Holy Tablets, the hill that  
Moses climbed, the Temple, and Israfil's  
trumpet, we observed in the body

.  
Torah, Psalms, Gospel, Quran - what these  
books have to say, we found in the body.

Everybody says these words of Yunus are true.

Truth is wherever you want it.  
We found it all within the body.

### **Upanishads - Two states for man**

There are two states for man - the state in this  
world and the state in the next; there is also a  
third state, the state intermediate between  
these two, which can be likened to dream.  
While in the intermediate state, a man  
experiences both the other states, that in this  
world and that in the next; and the manner  
thereof is as follows:

When he dies, he lives only in the subtle body,  
on which are left the impressions of his past  
deeds, and of these impressions he is aware,  
illuminated as they are by the light of the  
Atman. The pure light of the Atman affords  
him light. Thus it is that in the intermediate  
state he experiences the first state, or that of  
life in the world.

Again, while in the intermediate state, he  
foresees both the evils and the blessings that  
will yet come to him, as these are determined  
by his conduct, good and bad, upon the earth,  
and by the character in which this conduct has  
resulted. Thus, it is that in the intermediate  
state he experiences the second state, or that  
of life in the world to come.

## Os Upanishades - O Deus Dourado

O Deus dourado, o Self, o Cisne imortal  
Deixa o pequeno ninho do corpo, e vai aonde  
quiser.  
Ele passa pelo reino dos sonhos;  
assume formas incontáveis;  
delicia-se no sexo;  
come, bebe, ri com seus amigos;  
assusta-se com cenas de terror paralisante.  
Mas Ele não se apega a nada que vê,  
e após ter vagado nos reinos do sonho e da  
vigília,  
de ter provado prazeres e experimentado o bem  
e o mal,  
Ele retorna ao estado de graça onde começou.  
Assim como um peixe nada em direção a uma  
margem  
do rio e depois à outra,  
o Self alterna-se entre o sonho e a vigília.  
Assim como uma águia, cansado do longo vôo,  
dobra suas asas deslizando para seu ninho,  
O Self corre para o reino do sono sem sonhos,  
livre de desejos, medo, dor.  
Como um homem, em união sexual com sua  
amada  
Que não percebe nada fora ou dentro,  
Assim o homem em união com o Self  
não sabe nada, não quer nada,  
encontrou a realização do seu coração  
e encontra-se livre de dor.  
Pai desaparece, mãe desaparece,  
deuses e bíblias desaparecem,  
o ladrão desaparece, o assassino desaparece,  
o bem e o mal desaparecem  
ele passou para além da tristeza.

## Upanishads - The Golden God

The Golden God, the Self, the immortal Swan  
leaves the small nest of the body, goes where  
He wants.  
He moves through the realm of dreams;  
makes numberless forms;  
Delights in sex; eats, drinks, laughs with His  
friends;  
frightens Himself with scenes of heart chilling  
terror.  
But He is not attached to anything that He  
sees;  
and after He has wandered in the realms of  
dream and awakesness,  
Has tasted pleasures and experienced good  
and evil,  
He returns to the blissful state from which He  
began.  
As a fish swims forward to one riverbank then  
the other,  
Self alternates between awakesness and  
dreaming.  
As an eagle, weary from long flight, folds its  
wings,  
Gliding down to its nest, Self hurries to the  
realm  
of dreamless sleep free of desires, fear, and  
pain.  
As a man in sexual union with his beloved  
is unaware of anything outside or inside,  
so a man in union with Self knows nothing,  
wants nothing, has found his heart's fulfillment  
and is free of sorrow.  
Father disappears, mother disappears, gods  
and scriptures disappear, thief disappears,  
murderer, rich man, beggar, world disappears,  
good and evil disappear; he has passed  
beyond sorrow.



## Lawrence - Nós somos transmissores

Quando vivemos, somos transmissores da vida  
E quando falhamos em transmitir a vida, a vida  
falha de correr através de nós.

Isso é parte do mistério do sexo, é um fluxo que  
segue em frente.  
As pessoas sem sexo não transmitem nada.

E se, enquanto trabalhamos, podemos transmitir  
vida ao nosso trabalho,  
vida e ainda mais vida, corre dentro de nós para  
compensar, para estar pronto  
e nos ondulamos com vida através dos dias.

Mesmo que seja uma mulher fazendo uma torta  
de maçã, ou um homem um banco,  
se a vida entrar na torta, a torta é boa, o banco  
é bom.  
A mulher é contente com a vida correndo dentro  
de si, o homem é contente.

Dá e lhe será dado  
ainda é a verdade sobre a vida.  
Mas dar a vida não é tão fácil.  
Não significa distribuí-la a qualquer tolo,  
ou permitir que os mortos vivos te comam  
Significa aquecer a qualidade de vida onde não  
havia,  
mesmo que seja apenas na brancura de um  
lenço de bolso bem lavado.

## Lawrence - We Are Transmitters

As we live, we are transmitters of life.  
And when we fail to transmit life, life fails to  
flow through us.

That is part of the mystery of sex, it is a flow  
onwards.  
Sexless people transmit nothing.

And if, as we work, we can transmit life into  
our work,  
Life, still more life, rushes into us to  
compensate, to be ready  
And we ripple with life through the days.

Even if it is a woman making an apple  
dumpling, or a man a stool,  
If life goes into the pudding, good is the  
pudding  
Good is the stool,  
Content is the woman, with fresh life rippling  
in to her, content is the man.

Give, and it shall be given unto you  
Is still the truth about life.  
But giving life is not so easy.  
It doesn't mean handing it out to some mean  
fool, or letting the living dead eat you up.  
It means kindling the life-quality where it was  
not, even if it's only in the whiteness of a  
washed pocket-handkerchief.

## Lawrence - Dia de Todos os Santos

Tome cuidado, então, e seja suave em relação à morte. Pois é difícil morrer, é difícil passar pela porta, mesmo quando ela se abre.

E os pobres mortos, após terem deixado a cidade murada e prateada do corpo agora irremediável aonde deverão ir, Oh, aonde deverão ir?

Eles hesitam na sombra da terra. A longa sombra cônica da terra está repleta de almas que não conseguem achar a travessia pelo mar da mudança.

Seja gentil, Oh seja gentil com seus mortos e dê-lhes um pequeno encorajamento e ajude-os a construir seu pequeno barco da morte.

Pois a alma tem uma longa, longa jornada após a morte ao doce lar do puro esquecimento. Cada uma precisa de um pequeno barco, um pequeno barco e uma provisão apropriada de alimento para a mais longa jornada.

Oh, de seu coração  
Provê para seus mortos uma vez mais, equipe-os  
como marinheiros que partem, amorosamente.

## Lawrence - Cura

Não sou um mecanismo, um conjunto de peças. E não é porque o mecanismo está funcionando mal que estou doente.

Estou doente por causa das feridas da alma, no profundo eu emocional e as feridas da alma precisam de muito, muito tempo; só o tempo pode ajudar, e a paciência, e um certo arrependimento difícil, longo, um difícil arrependimento, percepção do erro da vida, e a nossa própria libertação da interminável repetição do erro, que a humanidade em geral prefere santificar

## Lawrence - All Soul's Day

Be careful, then and be gentle about death. For it is hard to die, it is difficult to go through The door, even when it opens.

And the poor dead, when they have left the walled  
And silvery city of the now hopeless body  
Where are they to go, Oh where are they to go?

They linger in the shadow of the earth.  
The earth's long conical shadow is full of souls  
That cannot find the way across the sea of change.

Be kind, Oh be kind to your dead  
And give them a little encouragement  
And help them to build their little ship of death.

For the soul has a long, long journey after death  
To the sweet home of pure oblivion  
Each needs a little ship, a little ship  
And the proper store of meal for the longest journey

Oh, from out of your heart  
Provide for your dead once more, equip them  
Like departing mariners, lovingly

## Lawrence - Healing

I am not a mechanism, an assembly of various sections. And it is not because the mechanism is working wrongly, that I am ill.

I am ill because of wounds to the soul, to the deep emotional self and the wounds to the soul take a long, long time, only time can help and patience, and a certain difficult repentance long, difficult repentance, realization of life's mistake, and the freeing oneself from the endless repetition of the mistake which mankind at large has chosen to sanctify.

## **Laing - O Abatedouro**

Quando nossos mundos pessoais são redescobertos, permitindo a nós mesmos restituirmo-nos, nós, primeiramente, descobrimos uma confusão. Corpos quase mortos, genitais dissociados do coração, coração apartado da cabeça, cabeças dissociadas dos genitais, sem a unidade interior, com apenas senso de continuidade suficiente para segurar a identidade, numa idolatria completa. Dilacerados, corpo, mente e espírito, pelas contradições interiores, levados em direções diferentes; o homem, ou a mulher separados de suas próprias mentes, separados igualmente de seus próprios corpos, criaturas metade loucas, em um mundo louco.

## **Alan McGlashan - A Paisagem selvagem e magnífica**

O que se procura... não é uma nova e brilhante forma de consciência que domine a mente dos homens e revolucione o mundo, mas uma mudança interior quase imperceptível – uma suspensão voluntária de julgamentos convencionais, uma percepção equilibrada, uma quietude, onde vozes há muito abafadas, que falam a linguagem da alma, possam ser ouvidas de novo. Trata-se de um segredo calmo.

Todavia, não se deixe enganar por isso, pois ele é também um segredo terrível. A vida íntima da mente também tem seus pesadelos, assim como seus sonhos dourados e fantasias caprichosas. Tornar-se puramente receptivo, criar um silêncio interior, é abrir uma porta perigosa, que dá para um mundo de onde os corações fracos fariam bem em se manter afastados. Agir assim é iniciar uma jornada solitária cujo fim ainda é incerto.

## **Laing - The Slaughterhouse**

When our personal worlds are rediscovered and allowed to reconstitute themselves we first discover a shambles. Bodies half-dead; genitals dissociated from heart; heart severed from head; heads dissociated from genitals. Without inner unity, with just enough sense of continuity to clutch at identity, the current idolatry. Torn, body, mind and spirit by inner contradictions; pulled in different directions. Man cut off from his own mind, cut off equally from his own body  
a half-crazed creature in a mad world.

## **Alan McGlashan - The Savage and Beautiful Country**

What is sought is not some flamboyant new form of consciousness that will seize men's minds and revolutionize the world, but an almost imperceptible inner change—a willed suspension of conventional judgments, a poised awareness, a stillness, in which long smothered voices that speak the language of the soul can be heard again. It is a quiet secret.

But do not be misled by this. For it is also a terrible secret. The inner life of the mind has its nightmares, as well as its golden dreams and wayward fancies. To become purely receptive, to create an inner silence, is to unlock a dangerous door, opening upon a world from which faint hearts would wisely keep away. It is to set out on a solitary journey whose end is still unsure.

## **Thich Nhat Hanh - Por favor, me chame pelos meus verdadeiros nomes**

Por favor, me chame pelos meus verdadeiros nomes, Não diga que amanhã partirei porque ainda hoje estou chegando.

Olhe profundamente; eu chego a cada segundo para ser o botão no ramo de primavera, para ser o pequeno pássaro, de frágeis asas, aprendendo a cantar em seu novo ninho, para ser a lagarta no coração da flor, para ser a jóia escondendo-se numa pedra. Eu sempre chego para rir e chorar, para ter medo e esperança, o ritmo de meu coração é o nascimento e morte de tudo o que está vivo.

Eu sou a mosca d'água metamorfoseando-se na superfície do rio, e sou o pássaro, que, chegada a primavera, surge em tempo para engolir a mosca d'água.

Eu sou o sapo nadando alegremente na água clara do poço, e sou também a cobra cascavel que, aproximando-se em silêncio, engole o sapo.

Eu sou a criança de Uganda, toda pele e osso, minhas pernas finas como palitos de bambu, e sou o negociante, vendendo armas mortíferas, instrumentos de fogo a Uganda.

Eu sou a menina de 12 anos, refugiada no pequeno barco, que se atira no oceano depois de ser violentada pelo pirata do mar, e eu sou o pirata, meu coração ainda incapaz de enxergar e amar.

Eu sou um membro do Politburo com muitos poderes nas mãos, e sou o homem que tem que pagar sua "dívida de sangue" a seu povo, morrendo lentamente num campo de trabalho forçado.

Minha alegria é como primavera, que tão calorosa faz flores desabrocharem em todos os campos da vida. Minha dor é como um rio de lágrimas, tão cheio que inunda até à borda os quatro oceanos.

Por favor, me chame pelos meus verdadeiros nomes, de tal forma que eu possa ouvir todos os meus prantos e risos de uma só vez, de tal forma que eu veja minha alegria e minha dor como sendo uma só.

Por favor, me chame pelos meus verdadeiros nomes, de tal forma que eu possa acordar, e assim a porta de meu coração seja aberta, a porta da compaixão.

## **Thich Nhat Hanh - Please call me by my true names**

Please call me by my true names, Do not say that I'll depart tomorrow Because even today I still arrive.

Look deeply: I arrive in every second  
To be a bud on a spring branch, to be a tiny bird, with wings still fragile, learning to sing in my new nest, to be a caterpillar in the heart of flower, to be a jewel hiding itself in a stone.  
I still arrive, in order to laugh and to cry,  
In order to fear and to hope,  
The rhythm of my heart is the birth and Death of all that are alive.

I am the mayfly metamorphosing on the Surface of the river, and I am the bird which, when spring comes, arrives in time to eat the mayfly.

I am the frog swimming happily in the Clear water of a pond, and I am also the grass-snake who, approaching in silence, Feeds itself on the frog.

I am the child in Uganda, all skin and bones, My legs as thin as bamboo sticks, And I am the arms merchant, selling deadly Weapons to Uganda.

I am the 12-year-old girl, refugee on a small boat, Who throws herself into the ocean after Being raped by a sea pirate, and I am the pirate, my heart not yet capable of seeing and loving.

I am a member of a death squad, with Plenty of power in my hands, and I am the man who has to pay his "debt of blood" to my people, dying slowly in a forced labor camp.

My joy is like spring, so warm it makes Flowers bloom in all walks of life.  
My pain is like a river of tears, so full it Fills up the four oceans.

Please call me by my true names, so I can hear all my cries and my laughs at once, so I can see that my joy and pain are one.

Please call me by my true names, so I can wake up, and so the door of my heart can be left open, the door of compassion.