

# Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA

DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas  
**RECEITAS**

veja nossa  
**RETROSPECTIVA**

leia sobre  
**RECOMEÇAR**

# Jornal Natural

5ª edição - dezembro 2021

O Jornal em revista da Escola do Ser Integral



## DADOS DA CAMPANHA

### Bem vindo, Amigo!

Se você recebe este jornal é porque já é um amigo nosso do coração. Amigo este que auxilia a manutenção e a expansão da Escola do Ser Integral.



Aqui encontrará dados sobre a campanha que você está ajudando a florescer, conquistas de nossa Escola e poderá vê-la de perspectivas diferentes.

Com sincera gratidão a você que colabora com esse projeto, compartilhamos aqui as boas notícias que você nos ajuda a fazer acontecer! Nesta edição o foco é a retrospectiva de 2021 e nosso altos e baixos, assim como tudo na vida!

Estamos tentando alcançar a primeira das 4 metas de arrecadação, que se chama Nutrir, e consiste de R\$3600 por mês. Esse é o valor que precisamos para cuidar das nossas hortas orgânicas e agroflorestas, oferecer bolsas para os estudantes, e diversos outros investimentos.



### Arrecadado:

R\$495,36 de R\$3600, com 8 contribuintes mensais.



### Investido:

O valor hoje é utilizado para estruturar o programa de bolsas



## Retrospectiva 2021: entre a Memória e o Eterno Presente

por Bruno Andante



Uma comunidade espiritual contém em si uma certa ambiguidade, que pode ser criativa. Como toda comunidade, tem tradições, tem uma história, uma memória, que pode e deve ser honrada. E ao mesmo tempo, por nos ancorarmos em uma espiritualidade na prática, que preza pela meditação e a atenção plena, precisamos estar sempre abertos ao presente, ao mistério de cada momento, ao que é eternamente novo.

Olhando para trás, vemos que esse foi um ano que nos desafiou a vivenciar de fato todas as estações: vivemos um auge no verão, diminuimos o ritmo no outono, silenciámos e pausamos a Escola no inverno, e renascemos na primavera. Tudo sem planejar, sem querer querendo, só seguindo com a fluência da vida, que a cada momento traz um convite diferente.

Mas com a persistência e a paciência que a força comunitária nos traz, estivemos sempre bem ativos, seja num nível mais yin, contemplando e compartilhando ideias e inspirações, ou num nível mais yang, construindo um banheiro ecológico, reformando alojamentos e acampamentos, harmonizando espaços, buscando investimentos, criando e afinando toda uma nova equipe.

Em retrospectiva, foram muitas conquistas, na verdade. Criar e sustentar até aqui esse financiamento coletivo foi uma delas, e somos gratos a você por ser parte dessa história. Temos alguns novos projetos começando a germinar na comunidade e na Escola, e confiamos que em 2022 poderemos crescer e florescer ainda mais, gerando lindos frutos para serem compartilhados com o mundo.



# Novos tempos da Escola



**O Programa da Escola do Ser Integral reabriu no Espaço Flor das Águas no começo deste mês, depois de muitas reuniões e revisões!**

Tudo o que envolvia o programa foi revisto. A primeira parte foi ver o que não estava funcionando - quem fazia a Escola acontecer eram apenas os moradores do Canto da Floresta, que acabavam ficando sobrecarregados. Depois, foi formar uma nova equipe - menos focalizada e melhor distribuída - e rever os processos, tornando-os mais simples e fáceis de tocar.

Agora, existe toda uma equipe de comunicação, financeira, de recepção e acompanhamento e de manutenção.

O valor (revisado e atualizado) da Escola agora inclui remuneração aos participantes dessas equipes.

Como tudo na vida evolui, este programa foi um deles. E, graças a você, pudemos continuar sustentando-o!



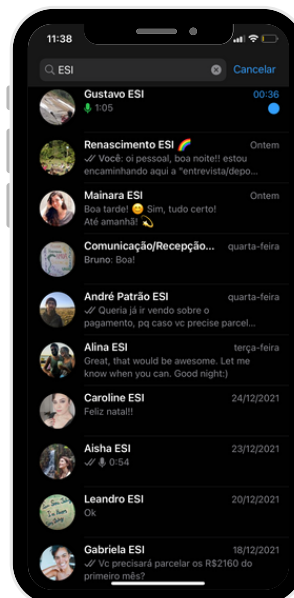
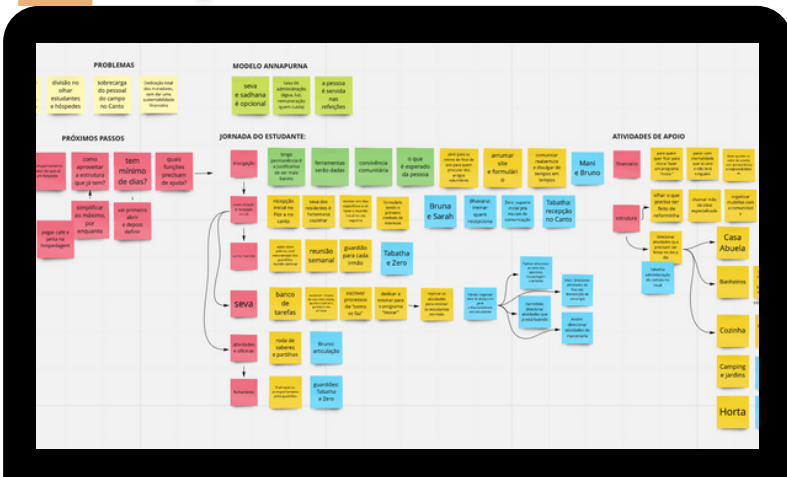


# revitalização do Canto



# novos processos definidos

# nova equipe de trabalho





ENTREVISTA COM COORDENADOR

## uma nova perspectiva da ESI

### **O que é a Escola do Ser Integral para você?**

Uma experiência em constante evolução, mas com uma visão bem desenhada: criar um campo fértil para o florescimento da consciência, através da vida em comunidade, comunhão com a natureza e espiritualidade na prática. É uma experiência que abre alternativas às rotas traçadas pela cultura dominante, que ainda se centra no individualismo, aliena o ser humano do ecossistema ao qual pertence e atrofia nossas capacidades mais sutis.

### **Quais os maiores desafios que você vê hoje na ESI?**

Nesse momento é criar as condições para manter um fluxo bom de estudantes, em meio a todo o vai e vem de pessoas. E também facilitar a permanência a longo prazo para aqueles que sentem esse chamado [e que e-

ventualmente até se tornam moradores, como foi comigo]. Isso depende de mais investimentos em estrutura e equipe, para poder abrigar, alimentar e acompanhar mais gente.

### **Que diferenças você nota nos Estudantes nas semanas que ficam na Escola?**

Em geral percebo um amadurecimento muito nítido. Os sentidos se abrem, a atenção se aguça, a pessoa aprende a estar mais presente a cada passo, e isso se reflete na prática. A comunicação flui melhor, à medida em que a pessoa sente que está em um campo amistoso e acolhedor, e que pode se abrir, dissolvendo traumas e dramas relacionais herdados do passado. O sorriso brilha. A saúde toda melhora, algumas pessoas chegam sedentárias, pálidas, meio mur-

chas mesmo [rs], e daí é lindo ver a vitalidade crescendo dia a dia.

### **Como você vê a Escola no futuro?**

Florida e colorida, recebendo gente de diversas origens, funcionando em um ritmo sustentável, bem integrada na comunidade mais ampla e com mais atividades educativas e criativas. Sendo cada vez mais uma referência em educação comunitária e ecológica.



**BRUNO**

é um residente que chegou através da Escola e que hoje coordena a divulgação do programa

## ENTREVISTA COM ESTUDANTE

### **Quanto tempo você ficou no programa da ESI?**

Fiquei 2 semanas.

### **O que você aprendeu de mais valioso no seu tempo como estudante?**

Para mim, o modo de vida da comunidade é como todas as pessoas deveriam viver. A experiência na ESI nos permite conhecer a vida equilibrada, natural e sustentável. Em outras palavras, aprender a cuidar de todas as nossas dimensões - ambiental, física, mental, emocional, social e espiritual - para uma vida em harmonia. Tudo isso compõe o ser integral. Se deixamos de ter o cuidado com quaisquer dessas dimensões, nós adoecemos, individualmente e coletivamente.

### **O que mais te chamou atenção na Escola?**

A proposta da escola em si, que oferece para todos os estudantes uma referência de como levar uma vida equilibrada. Como sermos nutridos pela natureza, em uma relação respeitosa de cuidado mútuo com a mãe Terra e todos os seres vivos. Como cuidar da saúde física a partir de uma alimentação saudável. Como cuidar da mente e das emoções, através da introspecção e do autoconhecimento.

E como nos conectar com a Fonte da vida no caminho da espiritualidade.

### **Como você sente que sua vida será impactada ao retornar pra sua casa?**

Os dias que passei na comunidade, vivendo a vida equilibrada, me trouxeram uma reconexão comigo mesma. Através dos encontros e trocas com os irmãos da comunidade, encontrei algumas respostas sobre questões muito profundas que mudaram minha forma de ver e encarar a vida. Essas respostas tem a ver com amor, serviço, quietude, coragem, resiliência e aceitação. Toda esta experiência me trouxe a cura de uma doença crônica que tinha origens emocionais. Sou muito grata pela oportunidade desta experiência.



**MARINA CRUZ**

conheceu a Escola através de um amigo, trabalha com educação transformadora em Piracicaba.



### **Sentiu o chamado para ser Estudante também?**

Temos diversas modalidades com permanências diversas - até 3 meses - e valores de contribuição diversos também (a depender do tipo de alojamento e forma de trabalho).

Como estudante você pode, se essa for sua escolha, trabalhar 4h por dia nas atividades que sentir - sem necessidade de conhecimento prévio - e frequentar nossas práticas de yoga e meditação diárias.

Aqui você encontrará um campo Sagrado que poderá te levar de volta ao simples e real.

Saiba mais acessando nosso site com todas as informações detalhadas [clikando aqui](#).

# Recomeçar do começo

por Sarah Salim

Chega final de ano e alguns de nós criam aquelas listas gigantescas de resoluções de ano novo, na esperança de ter um ano diferente e alcançar lugares diferentes... parece que o Ano Novo traz consigo uma oportunidade de recomeçar.

Mas criou-se o hábito de querer começar pelo ter - ter um corpo mais magro/saudável, ter uma casa nova, ter o hábito de ler, ter mais amigos, e por aí vai... Não dá para recomeçar do final, precisa-se recomeçar do começo: o SER.

O que você quer ser em 2022? Ou melhor, QUEM você quer ser em 2022?



Além das listas de resoluções para o começo de um novo ano, existe também a famosa retrospectiva do ano que se passou. Assim, seguindo a mesma lógica, esqueça (só por enquanto!) o que você conquistou, onde você chegou ou não, como chorou ou sorriu. Foque em quem vo-

Isso, claro, são apenas considerações a nível de personalidade. Você pode ir mais longe a ponto de apenas querer Ser, removendo qualquer desejo de ser ou não ser, ter ou não ter. Mas aí vem a segunda parte: a prática - e é aí que as pessoas se perdem ao longo do ano.



cê foi. Você se orgulha da pessoa que manifestou ser o ano inteiro? Você foi Bom? Ou só manifestou bondade quando lhe conveio? Você foi Verdadeiro? Ou só quando a mentira lhe custaria mais?

Olhar pra trás, em como sua personalidade se manifestou, te permite ter clareza do que transformar em seguida. Então, meu caro amigo e minha cara amiga, comece fazendo essa retrospectiva de quem você foi e faça as resoluções de quem você quer ser no ano que vem.

Quanto mais profunda for a transformação que você deseja para si, mais intensa será a parte prática - e é isso mesmo que garantirá a conquista ao final do ano. Reflita: como você praticará tudo o que está na sua lista? Você dá conta?

Assim, bem estabelecido no Ser, com a mente e coração alinhados no que realmente importa, você pode fazer suas resoluções e retrospectivas a nível do "ter."

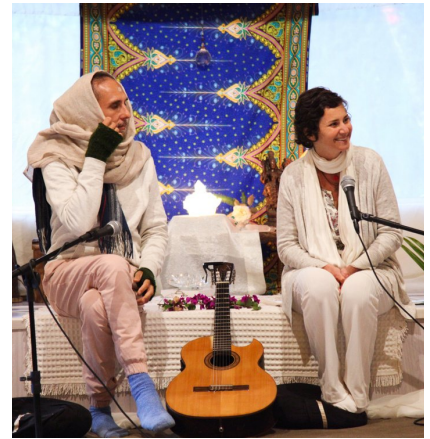


Apenas não perca de vista que o que foi e o que será a nível do ter é proporcional a sua conexão com o Ser. Quanto mais você for um com sua essência e com Deus, maior sua capacidade de manifestação na matéria.

Para facilitar a concretização dessas coisas a nível da mente, você pode também fazer uma rota de ação ou um plano de ação: listar todos os passos necessários para chegar "lá" e, se possível, com datas para realização. Por exemplo: se você quer ter o hábito de praticar yoga, você precisa primeiro descobrir um professor ou um canal (quando?), depois se matricular (quando?), em seguida começar a ir (quando?). Sacou?

Com toda essa compilação do passado, do presente e do futuro, você estará cheio de tarefas de casa para digamos... um ano! rsrsr

O exercício é deixar a chama da esperança sempre acesa, de que você pode ser diferente e o mundo também!



Vamos plantar a esperança de um novo mundo? Vamos plantar floresta!!

Programa de voluntariado específico para implementar uma agrofloresta no Annapurna, em janeiro

Se tanto falamos em poder mundo. E nós faremos isso começar de novo, como plantando floresta, água e fazemos isso com o Planeta alimento.

Terra? Como reacendemos a esperança de um futuro diferente do presente que vemos? Regenerar o planeta é a prioridade número um daqueles que querem um novo mundo. E nós faremos isso ficando no Espaço como voluntário, de 10 a 20 de janeiro. [Clique aqui](#) para ver todas as informações de participação.



## COUSCOUS MARROQUINO

Este é um prato saudável e completo, lotado de nutrientes, já que é composto por inúmeras castanhas. No dia-a-dia às vezes fica difícil comer algo gostoso e super nutritivo, mas o couscous marroquino leva 15 minutinhos de preparação e dura vários dias na geladeira. Vale a pena tentar inserir na sua dieta!

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de couscous marroquino
- 100g de castanhas (nozes, amêndoas, caju, etc)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de uva passa ou damasco
- salsinha a gosto

### MODO DE PREPARO:

Ferva 2 xícaras de água e despeje na bacia com o couscous e tampe.

Processe ou corte as castanhas e despeje azeite em uma frigideira. Adicione as castanhas, sal e uva passa e assim misture tudo.

Volte para o couscous e o solte com um garfo. Coloque também na frigideira.

Adicione a salsinha a gosto e misture mais uma vez. Pronto!

Imagine uma  
Escola que te  
ensina a  
viver em  
harmonia.





[www.flordasaguas.net](http://www.flordasaguas.net)