

# Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA  
DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas  
**RECEITAS**

leia sobre  
**SAGRADO SILÊNCIO**

# Jornal Natural

11ª edição

O Jornal em revista da Escola do Ser Integral



## DADOS DA CAMPANHA

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 do mês:**

R\$341,25 com 6  
contribuintes mensais.



**Investido:**

O valor hoje é utilizado  
para ofertar bolsas



Olá!

Se você recebe este jornal é porque já auxilia a manutenção e a expansão da Escola do Ser Integral.



Com sincera gratidão, compartilhamos com você boas notícias, reflexões, entrevistas e receitas. Que bom contar com sua presença nessa nossa linda rede de apoio!



## O Silêncio sempre Presente

---

por Vishuddhi

Há uma beleza no inverno, sutil e sábia, que facilmente pode ser ignorada. Flor das Águas se situa nas montanhas de Cunha, onde a dança das estações é bastante nítida, e o frio dessa época do ano também. Mas não tão nítido é o convite que vem com os ventos do inverno.

É o convite de silenciar um pouco, mas não necessariamente deixar de falar: o silêncio que mais importa é interno, é o silêncio por trás das palavras. O convite é desacelerar, diminuir o ritmo, pausar um pouco, mas sem necessariamente deixar de fazer o que precisamos fazer: há um descanso que acontece enquanto nos movemos, o descanso profundo de estar na paz da *Presença*.

Atenção plena ao aqui e agora é meditação constante. Esse é um dos eixos da Escola do Ser Integral. Um aprendizado fundamental para o nosso amadurecimento como seres humanos é perceber o movimento da mente e dos pensamentos, sem se deixar arrastar por eles.

É o aprendizado de desapegar, de novo e de novo, cada vez que a atenção se contrai demais em planos, problemas, preocupações. É abrir novamente os sentidos, respirar com consciência, perceber o mundo com o corpo, não só pelo filtro da mente.

É um exercício, até que não precise ser. Depende de um esforço, até que não dependa mais. Persistimos nos lembrando de abrir a atenção a cada aqui e agora, e caminhar um passo de cada vez. Até que, um belo dia, isso se torna novamente natural, como um dia já foi: espontâneo e sem esforço, tão simples quanto respirar.





# Chai Latte (com leite vegetal)

**Chai é um chá especial, que pode ser preparado com leite vegetal (aveia, amendoim, castanhas, entre outros) e diversos ingredientes. Essa aí é uma possibilidade de mistura, mas você pode experimentar como quiser! É uma alquimia maravilhosa pra aquecer o seu inverno.**

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de algum leite vegetal
- Uma colher de chá preto
- Pitada de pimenta-do-reino
- 1 unidade de canela em pau
- 3 unidades de cravo-da-índia
- 1 colher (sopa) de melado de cana ou açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado

## MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque os cravos, a canela e as pimentas. Deixe aquecer por 2-3 minutos para que os aromas das especiarias se intensifiquem.
- Junte o gengibre, o melado, a água e o leite. Assim que a mistura estiver bem quente, desligue o fogo e acrescente os saquinhos de chá.
- Tampe a panela e deixe a mistura infundar por 5 minutos.
- Sirva ainda quente.



# Silêncio em meio ao Barulho

por Vishuddhi

É surpreendente o quão difícil pode ser simplesmente se deixar descansar e estar em silêncio. Todo animal sabe isso: é totalmente natural. Mas o homo sapiens é um animal complicadíssimo.

Sabemos tanto, mas já não sabemos nem dormir, muitos de nós. Fazemos tanto, mas perdemos a preciosa habilidade de estarmos realmente presentes no que fazemos. O aspecto Yin da natureza, fundamental para a saúde e a preservação do organismo, é sacrificado na fornalha industrial de uma ansiedade culturalmente compartilhada.

Sem atenção, o piloto automático se torna nosso estado normal de consciência, enquanto a vida se resume a uma busca constante pelo próximo movimento, pela próxima coisa ou experiência, o próximo momento - e o momento presente, o único que de fato existe, é perdido em meio à correria.

É um paradoxo incrível: estamos tão condicionados ao movimento incessante do corpo e da mente, tão viciados na estimulação constante dos sentidos e do intelecto, que precisamos nos esforçar para pararmos de nos esforçar.

Mesmo nossos momentos de lazer muitas vezes se tornam um fardo: se divertir se torna um dever a mais entre tantos, nas nossas agendas mentais. E mesmo em festas, muitas vezes você não desfruta como imaginou e idealizou que faria - porque as expectativas e a mente inquieta te impedem de saborear em plenitude a novidade de cada momento.

Possamos lembrar a antiga arte de estar aqui e agora. Uma arte tão esquecida, nesses dias velozes e vorazes, em que a vida é luta ou é festa - e às vezes ambas, ao mesmo tempo. Possamos encontrar o segredo de ouro dessa arte: o silêncio em meio ao barulho.

O caminho não é simplesmente parar, é descansar no coração do movimento: como gaivotas planando no vento, há de se aprender a pausar sem parar, a ser leve e livre em um mundo sólido e áspero. É possível pousar em pleno vôo.

# Imagine uma Escola que está sempre se Renovando





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