

Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA

DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas
RECEITAS

leia sobre
MEDITAÇÃO

Jornal Natural

8ª edição

O Jornal em revista da Escola do Ser Integral



DADOS DA CAMPANHA

Olá!

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 você vai entrar por dentro da parte boa da vida em comunidade, com nossos encontros e celebrações.

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.



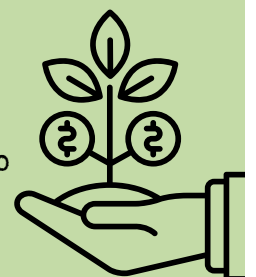
Arrecadado do mês:

R\$210 de R\$3600, com 5 contribuintes mensais.



Investido:

O valor hoje é utilizado para ofertar bolsas



Meditação: a Grande Arte da Entrega

por Bruno Andante

A meditação é uma das estradas mais seguras que nos conduzem, na jornada de redescoberta de nós mesmos, de nossa essência. Mas meditar é mais questão de entrega do que de esforço: é deixar acontecer, mais que fazer acontecer.

O que podemos fazer é aprender a deixar a meditação acontecer. É simples, mas desafiante. Não é à toa que valorizamos tanto essa prática, no Flor das Águas. Nos reunimos todas as manhãs e noites, residentes, estudantes e visitantes, para silenciar juntos.

É simples, mas desafiante. Estamos habituados a fazer, falar e pensar o tempo todo. Na Escola do Ser, o convite é perceber esse hábito, esse condicionamento atuando, e assim abrir mais espaço em nossa mente e nossa vida. Uma matéria das mais importantes!

Observando bem, percebemos que há uma presença silenciosa detrás do vai e vem de pensamentos, sentimentos e sensações. Viva, inteligente, brilhante, fonte de inspiração e nutrição. Está além do tempo. Está aqui. Agora.

Sempre clara e sempre serena, essa presença é como o céu por detrás das nuvens: quaisquer que sejam as nuvens, o céu está lá, pleno e perfeito, intocável pelos ventos, imperturbável mesmo diante das piores tempestades.

Quer começar a meditar, ou se aprofundar na sua prática? Te convidamos a sintonizar com a gente, seja presencialmente ou virtualmente. Bem vind@!



ENTREVISTA COM ESTUDANTE

Quanto tempo você ficou no programa da ESI?

Estive por 30 dias.

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

Cheguei à escola com alguns processos emocionais decorrentes da morte de familiares próximos durante a pandemia. Fui ao espaço buscando um ambiente propício para retomada da disciplina na prática da yoga e de meditação diárias. Isso me favoreceu uma percepção mais ampla sobre quem sou, auxiliando na autoinquirição. A proximidade com a natureza, o silêncio, a alimentação leve e as leituras construtivas favoreceram o processo de interiorização e sou muito grata porque iniciei a redução das doses de antidepressivos, parei com medicamentos indutores de sono e com o cigarro.

O que mais te chamou atenção na Escola?

O ambiente e as experiências foram maravilhosas para a introspecção e o autoconhecimento, mas tudo isso só foi possível tanto pelo suporte da comunidade, quanto pela egregora que favorece a libertação de condicionamentos e fixações mentais.

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

A perspectiva de onde observo o mundo já é completamente diferente. As práticas de leitura e meditação que tinha antes das experiências vivenciadas na Pandemia, foram retomadas, oferecendo consciência sobre as fixações do pensamento no medo da perda decorrente da morte e o luto. A mudança de ambiente possibilita a imersão no agora, cessa o pensamento acelerado e te permite sair das fixações mentais. Ao retornar, percebo maior consciência sobre as emoções, sensações no corpo e pensamentos, retomando o foco em mim mesma e o equilíbrio diante das situações da vida "comum". Percebo também um compromisso mais firme com o autoconhecimento e autocuidado.



Carol

conheceu a Escola através da internet, desde Manaus



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, colaborar 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](#).

De Volta para o Presente: A Vida como Meditação

por Bruno Andante

O mundo se move apressado e ansioso. Tão grande, tão complexo, além do alcance da minha compreensão ou controle. Nesse território vivo e sempre mudando, cada um de nós é um ponto de convergência existencial. Sou um entre bilhões de seres conscientes pelos quais o "espírito do tempo" se expressa.

Momento a momento, sinto o movimento desse mundo reverberando em mim. Em minha mente transitam problemas por resolver. Constantes assuntos pendentes. Em algum lugar há um alerta sempre soando. Tudo me convida a fazer mais, falar mais, pensar mais.

Império do Yang, do princípio de ação e expansão. Ele é o senhor do fogo - mas agora é um tirano, ainda soberano. Expandir, competir, conquistar. Ser mais, ser maior, dominar, controlar. Fogo em excesso, fogo sem equilíbrio.

Mas sou um rebelde. Me inspiro pela ideia radical de que tudo tem seu tempo, de que posso caminhar um passo de cada vez. De que o ser precede o ter e o fazer. E de que a civilização não precisa e não pode ser uma máquina de moer gente, sistematicamente destruindo a natureza que nos sustenta, para produzir luxo ao custo de tanto lixo.

Quando todos correm e já nem sentem a terra sob os pés, aquietar-se é um ato de rebeldia: vai na contracorrente do movimento dessa máquina que nos acorrenta, vestida com o ferro e a ferrugem de um tempo artificial, velho e rouco, que range enquanto ruge.

O verdadeiro tempo é outro: é novo, é vivo, é agora. E não há tempo a perder com a pressa. Desacelerar é urgente: urge diminuir o ritmo, para estar plenamente presente a cada passo da dança que é a vida. Uma dança, e não uma marcha. Há estações em cada respiração. Já sentiu o ar que te permeia, hoje?

Em tempos de tanto ruído, silenciar é um ato revolucionário. Silenciar para poder ouvir. Para poder sentir. Poder saber. Porque a sabedoria não vem de pensar sem parar, mas de escutar bem atentamente, e perceber a voz da intuição que ressoa nos espaços entre os pensamentos.

Há um vazio fértil, pleno de potencial criativo, um espaço de consciência no qual emergem os movimentos da mente-e-corpo. Mistério. Sutil, invisível, intocável, e sempre presente. Simples, e mais profundo que o mais complexo dos conhecimentos intelectuais.

Fonte de força, ao alcance aqui e agora: infinito imediato. Descansar aqui é sinônimo de despertar. E despertar é estar pronto para a ação. Para uma ação com precisão: de curar mais que de ferir, de criar mais que destruir.

Quando Yang alcança seu ápice
Yin começa a crescer. ~ I Ching





Iogurte de Aveia

O iogurte é resultado da fermentação natural, e por isso é rico em probióticos que fortalecem nossa flora intestinal, importantíssima para a assimilação dos nutrientes, para a defesa do organismo perante micro-organismos nocivos, e até para a regulação do nosso sistema hormonal e bem-estar emocional.

É muito fácil fazer em casa um iogurte saudável e saboroso, sem leite nenhum!

INGREDIENTES:

2 xícaras de Aveia

Meia xícara de açúcar mascavo ou demerara

Água

MODO DE PREPARO:

Misture a aveia e o açúcar, e coloque em um pote de altura maior que a largura. Adicione água até cobrir por uns 3 dedos a mistura. Coloque um pano por cima para tampar (não use outras tampas que vedem por completo, porque a fermentação precisa de ar, e também o pote poderia até estourar com a pressão). Deixe descansar em temperatura ambiente por 2 dias, checando e misturando mais com uma colher de pau de quando em quando. Pronto!

Você pode consumir puro, com salada de frutas, ou batendo no liquidificador com frutas como manga, banana, mamão ou as que quiser.

**Imagine uma Escola
que te Ajuda a
se Conhecer**





www.flordasaguas.net