

Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA

DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas
RECEITAS

veja mais do movimento
REFLORESTAR

leia sobre
COMUNICAÇÃO

Jornal Natural

6ª edição - janeiro 2022

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 vamos contar um pouco mais de como acontece nossa comunicação e os princípios dela na vida em comunidade.

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\$210,16 de R\$3600,
com 5 contribuintes mensais.



Investido:

O valor hoje é utilizado para estruturar o programa de bolsas



Comunidades e a Cura da Comunicação

por Bruno Andante

Há um antigo provérbio zen que gosto muito: quem não se comunica se trumbica. O verbo "trumbicar" é bastante poético, e tem diversos significados possíveis. E aqui em Flor das Águas somos convidados (ou desafiados) a aprimorar constantemente o entendimento dos significados mais sutis. Somos bem dedicados nesse sentido, e precisamos ser, porque o desafio não é pequeno.

Como já frisei em outros editoriais, a Escola do Ser Integral existe para ajudar a criar uma nova cultura, de saúde nos mais diversos níveis. Nascemos e crescemos em uma sociedade um tanto inconsciente e violenta, inclusive no que concerne à comunicação, e muitos de nós sentimos doer as feridas que ficaram.

Ao longo da vida, a comunicação-competição gera traumas que dificultam nosso florescimento (mas que também são aspectos do nosso caminho único de amadurecimento). Erguemos defesas, nos fechamos. Nos tornamos sensíveis a críticas, reagimos com raiva diante de divergências. Quantas vezes não temos dificuldade em ouvir? Quantas vezes não falamos com ansiedade, com medo de sermos interrompidos a qualquer momento, ou mal interpretados, julgados, condenados?

Viver em comunidade é uma oportunidade de curar essas antigas feridas, dia após dia. Com muita paciência, praticando a ciência da paz. Tropeçando, aprendendo, tropeçando de novo, aprendendo mais um pouco. Ser um estudante aqui depende de

estudar essa matéria. Com seriedade, mas também com leveza, com graça, com simplicidade. Vamos resgatando aos poucos a inocência espontânea da criança, sem perder a experiência e a racionalidade herdadas das estradas que trilhamos.

É plenamente possível se comunicar com clareza, com calma e com alma. É possível se equilibrar entre falar e ouvir. Vivenciamos isso aqui, e sempre é lindo quando a atenção plena se faz presente de fato nas conversas, nas reuniões, nas apresentações artísticas, nas aulas. Esperamos poder continuar transmitindo um pouco disso, através desse Jornal e das outras recompensas que te oferecemos, como Amig@ da Escola do Ser Integral.





Plantando floresta, ReFlorestAR



Projeto de Plantio de Pomares Agloflorestais em parceria com Fundo Banco do Brasil, que fornece assessoria, insumos e mudas.

O Annapurna é o núcleo agroflorestal e de regeneração da Terra do Flor das Águas. Lá a força da terra pulsa e sempre estamos na missão de plantar. E é lá que estamos ancorando este projeto de plantação de 3000 mudas frutíferas (frutas exóticas, frutas nativas, atemóia, maçã e abacate)

Os pomares serão consorciados com árvores nativas diversas e árvores de madeira também. Além disso, nas entrelinhas roça (milho, feijão e mandioca) e adubo verde.

A etapa atual é de preparar a terra, adubar, fazer os berços e esperando a chuva para poder plantar,





3.000 mudas de árvores frutíferas
consorciadas com árvores nativas, árvores
de madeira, alimentos e plantas de
adubação verde.



ainda dá tempo de participar!





ENTREVISTA COM COORDENADOR

uma nova perspectiva da ESI

O que é a Escola do Ser Integral para você?

Um campo fértil de crescimento interior e introspecção, com oportunidade de aprendizado a cada respiração, a cada servir, a cada olhar, a cada contemplação da Natureza. Se estiver bem aberto e entregue para o processo, cada detalhe da vida ensina sobre o viver. Além disso, é uma escola sobre uma nova forma de viver, mais harmônica, equilibrada, disciplinada e ancorada em valores éticos universais, com grande potencial de transformação.

Quais os maiores desafios que você vê hoje na ESI?

É uma linha tênue entre bem receber todos que querem chegar independente de motivos financeiros ao mesmo tempo que se estabelece métodos e se cria estrutura para tal. E nesta busca, achar o

equilíbrio que garante uma sustentabilidade e autonomia para a Escola, sem demandar tanto de quem está no campo cotidiano, de maneira que os estudantes possam se autogerir.

Que diferenças você nota nos Estudantes nos dias que ficam na Escola?

Percebo que acontece um despertar para o momento presente... manifestado através de um brilho no olhar, um foco na atenção e uma lucidez na mente. Também é nítida a clareza sobre seus próprios processos e seus pontos de transformação, turbinada com um gás para se fazer diferente. E, por fim, desperta em si uma vontade genuína de se conectar com o irmão e servir a um propósito maior que suas próprias vontades pessoais.

Como você vê a Escola no futuro?

Como um centro internacional de educação sobre uma nova forma de ser e de viver, ancorada na vida em comunidade e na vida simples. Vejo estudantes indo e vindo, se descobrindo e ao retornar para suas vida cotidianas causando um impacto na sua comunidade local e na sua própria vida.



SARAH

é uma residente que chegou através da Casa Dar a Luz e que hoje está a frente da comunicação com os estudantes que chegam



Quanto tempo você ficou no programa da ESI?

Estive como estudante da Escola do Ser Integral por 12 dias.

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

Aprendi a importância da disciplina com os Sadhanas, quero levar esta prática para minha vida.

Aprendi que todo seva (serviço desinteressado) é sagrado, é uma demonstração de amor naquilo que fazemos. Desde cuidar da harmonização dos espaços do lugar, varrer os labirintos, mexer na horta ou plantar. Todo serviço é importante para o equilíbrio do todo.

O que mais te chamou atenção na Escola?

O que mais me chamou a atenção na Escola foi a egrégora espiritual que é composta por toda a comunidade e pelo ancoramento dos mestres Narada e Ramani. Me senti em família, senti muito amor e acolhimento.

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

O impacto positivo que levo para minha vida é seguir servindo à vida da melhor maneira e com aquilo que posso oferecer como pessoa, mãe, filha, companheira e irmã. A disponibilidade de estar aberta para aprender com todas as minhas experiências.



AÍSHA GIMENEZ

conheceu a Escola através de amigos de outra comunidade e do Instagram



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 [clicando aqui.](#)

A comunicação começa no coração

por Sarah Salim

Todos nós falamos o dia inteiro, sem parar. Falamos de nossas vidas, nossos problemas, nossas ideias, nossas percepções e nossos projetos. E quem está do outro lado te escutando, existe para você? Ou você fala sobre si mesmo sem nem se dar conta que existe alguém ali?

A maior parte das vezes esquecemos que a comunicação é sempre uma via de mão dupla, o receptor e o comunicador. Tantas vezes que nos centramos em nós mesmos que (puf!), apagamos o outro do nosso campo de atenção. E aposto que quando é sua vez de ser o receptor e ouvir, você nem

presta atenção de fato... se perde na sua mente com a próxima coisa que irá falar.

Por isso a comunicação começa no coração, porque além de ser sobre ver e ouvir verdadeiramente o outro, é também sobre se comunicar através da Voz do Coração.

Aqui no Flor das Águas a comunicação é sempre uma questão, pois somos em muitos e as visões podem se contrapor, as formas de pensar podem se divergir, ou até os detalhes escapar... e o sangue esquentar. Comunicar-se com amor aqui sempre é uma meta praticada.



Falar o que precisa ser dito, com assertividade nas palavras, verdade na expressão e amorosidade mesmo na contraposição de percepções. Tudo isso começa quando coração está conectado com a mente e com a Verdade.

Ouvir o outro, considerar seus pontos e respeitar suas visões, sem julgar ou rejeitar o que foi dito. Olhar para as particularidades como dádivas que permitem a diversidade. Tudo isso começa quando o coração está aberto, amando.

Para todos nós, como humanidade, deveríamos ser mais autocentrados na expressão - no sentido de falar sobre como se sente e o que necessita - e não apontando o dedo para o jeito do irmão. E, ao ouvir, deveríamos ser mais inclusivos, levando em consideração o que o outro sente e necessita.

Assim é a recomendação da Comunicação Não-Violenta, de Rosenberg, que ajuda com técnicas de comunicação.

Primeiro, observar sem julgar, apenas reconhecer o que está acontecendo. Depois, entender qual sentimento lhe ocorre diante da situação observada. Disso pode-se perceber as necessidades por trás daquele sentimento e aí sim o pedido pode ser feito.

Por trás da comunicação existe o autoconhecimento, pois se nenhuma das partes sabe o que se sente e o que se quer, o outro não consegue adivinhar o que se está querendo. E aí, humildemente, podemos pedir para que nossa necessidade seja atendida e para que as coisas sejam conduzidas de outra maneira.

Abrir o coração é a chave, ver a si mesmo, com suas falhas e potências e ver o outro, com suas falhas e potências, mas lembrando sempre que a comunicação é uma via de mão dupla, um coração conversando com outro coração.



Que tal abrir o coração e participar de um retiro terapêutico?

Evento acontecerá no carnaval, com foco na cura e terapia dos participantes

Aqui no Espaço Flor das Águas temos diversas terapias sendo ofertadas no retiro... todas elas com foco na regeneração do corpo, da mente e do espírito. Regenerar os corpos ajuda a abrir o coração, pois as tensões e karmas se alojam nos corpos e vão criando barreiras que impedem o coração de pulsar com o amor incondicional. Essas terapias podem te ajudar nisso. Para ver mais informações e participar do retiro, basta [clique aqui](#).



BROWNIE VEGANO

INGREDIENTES:

Mistura 1

200g de chocolate meio amargo em barra vegano (ler no rótulo se contém algum ingrediente de leite)

I/2 vidro de leite de coco

I colher de óleo de coco

3 colheres de sopa de óleo de girassol

I/2 xícara de açúcar mascavo

Mistura 2

I xícara de polvilho doce

I xícara de farinha de aveia

I colher de sopa de Psyllium

I colher de sopa de cacau em pó

I/2 colher de chá de fermento

Nozes, amêndoas ou nibs de cacau picadas a gosto

MODO DE PREPARO:

Mistura 1

Primeiro derreter chocolate em banho maria, depois misturar outros ingredientes e reservar

Mistura 2

Em uma vasilha grande misturar todos os ingredientes e depois jogar mistura 1 e mexer bem

Untar assadeira média e colocar massa. Levar ao forno de 12 a 15 min em 180° e depois deixar no forno desligado por 30min.

**Imagine uma
Escola que te
ensina a viver em
harmonia com
todos os seres**





www.flordasaguas.net