

Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA

DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas
RECEITAS

leia sobre
CELEBRAÇÃO



Jornal Natural

7ª edição - fevereiro 2022

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.



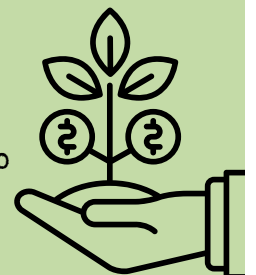
Arrecadado do mês:

R\$190 de R\$3600, com 4 contribuintes mensais.



Investido:

O valor hoje é utilizado para ofertar bolsas



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

A Vida como uma grande Celebração

por Bruno Andante

Quando inspirada pelo amor à vida, a celebração é como uma oração que se expressa pelo riso. Compartilhar alegria é uma bela maneira de iluminar o mundo.

Aqui no Flor das Águas somos adeptos do Almaval, não só uma vez ao ano, mas diariamente. Trabalhamos bastante, mas sempre se encontra (ou se cria) tempo para simplesmente brincar. E brincar é uma prática espiritual também, e das mais importantes.

Amantes de um bom sarau, abrimos de quando em quando esse portal para as artes de cada um se expressarem. Começamos reuniões com danças circulares. Cantamos juntas todas as noites. E uma grande vantagem de viver em comunidade é que cada semana tem um aniversário.



Claro, a vida humana é cheia de altos e baixos, e não podemos estar sorrindo o tempo todo. Mas mesmo os invernos do coração têm sua beleza, e quando aprendemos a acolher e amar até a nossa dor, as lágrimas lavam a alma e abrem espaço para ainda mais alegria. A verdade está em tudo, e a beleza é uma face da verdade.

Na espiritualidade indiana encontramos a inspiradora ideia da Maha Lila: a existência inteira como uma grande brincadeira, a brincadeira divina. Lembro disso sempre que me percebo tomando tudo muito a sério, vibrando na frequência do estresse, criando sofrimento para mim mesmo.

No fim das contas, somos como crianças brincando de faz de contas. Celebrar a vida, mesmo em seus momentos mais desafiantes, é dizer um grande sim à essa aventura que é ser humano. E silenciosa e serena, como expectadora do espetáculo, a consciência cristalina que é nossa essência permanece sempre na mais perfeita bem-aventurança.





ENTREVISTA COM COORDENADOR

uma nova perspectiva da ESI

O que é a Escola do Ser Integral para você?

A Escola do Ser Integral é um programa de vivência em comunidade e ao mesmo tempo uma imersão em autoconhecimento. Essa junção propicia o acolhimento no corpo comunitário de forma verdadeira e amorosa e o aumento de autopercepção pelo contato com a natureza, prática de silêncio, meditação e yoga.

Quais os maiores desafios que você vê hoje na ESI?

O maior desafio tem sido a comunicação entre os coordenadores da Escola, a qual passa por um momento de reformulação.

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

A maior diferença que percebo entre os estudantes durante a estadia na Escola do Ser Integral é uma intensa mudança no estado de presença e percepção, que os ajuda a ter mais clareza sobre si mesmos, sobre os próprios sentimentos e propósitos, havendo uma forte reconexão consigo mesmo, com a natureza, com a humanidade, com os outros seres vivos e com tudo mais que o rodeia.

Como você vê a Escola no futuro?

Eu vejo a Escola do Ser Integral fluindo em amor e harmonia, leve e moderna, através das mesmas ferramentas simples que usamos hoje e que são eficazes; mais organizados e incluindo também a participação de estudantes de classes menos favorecidas.



TABATHA

é uma residente que chegou através da Escola do Ser Integral e que hoje trabalha na recepção de novos estudantes e nas dinâmicas do dia-a-dia da Escola.



Quanto tempo você ficou no programa da ESI?

Estive na Escola por 8 dias, eu e minha colega de trabalho.

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

O que aprendi de mais valioso é o poder da disciplina, de uma prática diária em grupo dando passos significativos em suas práticas. Não sei se todos fariam isso em suas casas individualmente, de praticar yoga uma vez ao dia e meditação duas vezes.

O que mais te chamou atenção na Escola?

O que achei muito interessante foi a união da cosmologia amazônica com indiana, mas o que mais me chamou a atenção mesmo na Escola foi a amorosidade das pessoas e em todos os detalhes - a harmonia das plaquinhas, dos labirintos, dos espaços - a energia de cuidado em tudo. Essa visão da soberania alimentar e a união do grupo para fazer isso acontecer também me impactaram muito.

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

A minha vida ao retornar sinto que estará diferente, pelo fato de ter conhecido uma comunidade grande, organizada e preparada para lidar com essa mudança planetária... a potência da vida comunitária e da vida junto à natureza deixa uma saudades e um desejo de retornar.



FABIANO LAUSER

conheceu a Escola através de amigos do sítio Simple Life



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.](#)

Abrir os olhos para o presente da Vida

por Sarah Salim

Quem já ficou fixado em uma meta? Pior, quem já atingiu a meta e nem achou grande coisa, indo direto pra próxima, sem nem celebrar a conquista? Quem já se pegou tanto reclamando ou sofrendo que esqueceu de ver o lado bom e agradecer? Quem também já entrou na rotina e no automático e nem percebeu todos os milagres e belezas da vida acontecendo a todo instante?

Eu me incluo praticando essas 3 fatalidades da vida: me cobrando mais do que celebrando, reclamando mais do que agradecendo e fazendo automaticamente mais do que contemplando.

Acho que é uma tendência do ser humano se esquecer do que é Divino... afinal, quando encarnamos nos esquecemos quem somos e de onde viemos. Focamos tanto em existir em nossa própria personalidade que não transcendemos a matéria indo em direção ao sutil.

Na filosofia do Yoga é dito que a raiz do sofrimento humano é ter ignorância de quem se é, e por isso se identifica no mundo dos sentidos - se apegando ao prazer e tendo aversão à dor, e isso faz com que nossas reações à vida não sejam genuínas da alma, ao mesmo



Nessa era da produtividade acabou se tornando mais importante 'dobrar a meta', focar no que se pode melhorar e produzir sem parar do que aceitar o que é hoje, ou melhor, aceitar o Hoje.

Além disso, também nos perdemos nos julgamentos de bom e mal, categorizando as experiências vividas e nos privando de outras com base em aversões e apegos. Perdendo mais tempo julgando do que vivendo os desejos mais íntimos da alma.

tempo que fecha nossos olhos e nosso coração para o milagre da vida.

Sabendo dessas mazelas humanas fica mais fácil estar consciente de si a todo momento... observando o caminho que a mente toma e podendo redirecionar a atenção para o que realmente importa. Por isso, celebre suas conquistas, agradeça muito e contemple cada pequeno detalhe, se lembrando constantemente que estamos aqui para sermos felizes.



Se bem percebermos, o convite da vida é de apreciar tudo a todo momento... respirar profundamente, contemplar a Natureza, nadar no rio, comer uma boa comida, dançar e cantar com os ritmos da vida. Fazemos da vida uma grande celebração.

Aqui no Flor das Águas sempre nos relembramos de fazermos isso tudo juntos, seja pelo convite para festa de alguém ou pelas nossas práticas diárias. A vida fica bem mais leve se nos ajudamos a tornar tudo mais divertido e vivo! Vem vivenciar isso tudo conosco!



Vamos ressignificar nossas crenças e mudar a perspectiva?

PNL ajuda na reprogramação de crenças e mudança do olhar através de ferramentas práticas.

Teremos em abril um evento focado em PNL, com ênfase nos mais altos níveis de consciência. Se existe algo que te trava ou te desafia, as ferramentas te ajudarão a vencer e de fato começar a olhar com leveza para a vida.

Serão 4 dias de imersão na técnica, aqui no Flor das Águas, compartilhando e praticando com outras pessoas que também querem levar a vida a outro patamar, [Clique aqui](#) para saber mais.



SUCO VERDE DETOX

Desintoxicar é um processo de muitas camadas, indo do grosseiro ao sutil. Retirar tudo o que seu corpo não precisa e colocar direto da Fonte o que precisa... retirar dos seus pensamentos tudo que não acrescenta e injetar boas doses do Divino.

Com certeza tomar um suco verde - como hábito - te ajudará a ingerir vitalidade pura, dando mais energia para viver a vida com intensidade e propósito☆☆

INGREDIENTES:

- 2 a 3 maçãs por pessoa
- um punhado de sementes (girassol, chia, gergelim) ou castanhas (caju, amêndoas)
- folhas verdes - quanto mais variado melhor!

MODO DE PREPARO:

Deixe de molho as sementes por 8h, lave e escorra elas, então reserve em um pote.

Corte as maçãs em 8 pedaços e coloque no liquidificador. Comece a bater e use uma cenoura como pilão para ajudar.

Vá adicionando aos poucos as folhas e por último as sementes. Bata até ficar homogêneo.

Coe em uma vasilha com voal até retirar todo o líquido. Descarte o resíduo.

Sirva-se e ingira pura vida!



**Imagine uma
Escola que te faz
Viver**





www.flordasaguas.net