

# Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas  
**RECEITAS**

leia sobre  
**CUIDADO INTEGRAL**



# Jornal Natural

10ª 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!

## Cuidar de Si e Cuidar do Mundo

---

por Bruno Andante

O caminho para ser integral é em primeiro lugar se reconhecer como integrante de uma grande comunidade chamada vida. Estar nessa Escola que criamos no Flor é uma experiência através da qual esse reconhecimento pode se ampliar e se aprofundar, já que a vida compartilhada - com outras pessoas e com a natureza - é a nossa base mais importante.

E na medida em que estamos todos entrelaçados, cuidar de cada um é cuidar de todos. Quando você assume a responsabilidade por se cuidar bem, você contribui para um mundo melhor, também.

Não é suficiente cada um na sua, claro. Mas se queremos mudar o mundo, por onde começar, senão onde estamos, onde sempre estamos, que é em nós mesmos? É como esperar ter uma influência positiva e construtiva se nos recusamos a encarar nossas sombras e ver o que ainda há de negativo e destrutivo em nós mesmos?

Conhece-te a ti mesmo, diz o oráculo. Cuida-te a ti mesmo, poderia dizer também. Contando com a ajuda de seus companheiros no caminho de cura, mas sempre assumindo sua própria responsabilidade. Seja a mudança que você quer ver.







# Mousse de Chocolate (Zero Leite)

Quer um agrado saudável e delícia para encantar sua sobremesa? A mousse vegana de chocolate é a dica da vez. Tão fácil e rápido de fazer que só resta desfrutar e sorrir!

## INGREDIENTES (por unidade):

- 1 abacate maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de melado de cana
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

## MODO DE PREPARO:

Adicione o abacate, o cacau, a canela, o melado e a essência de baunilha no liquidificador. Bata bem. Você pode consumir de imediato ou levar à geladeira por 2 horas para deixar com mais consistência. Celebre!

# O Mundo vive em Você

por Bruno Andante

O mundo está em constante mudança, e essa dança se expressa na experiência viva de cada um de nós. É aí que converge todo o "zeitgeist", o espírito do tempo, o clima cultural de uma época. É onde os processos históricos (políticos, econômicos, culturais, tecnológicos) se fazem viver e sentir.

Se fazem viver em forma de afetos, de prazer e dor, desejos e medos, pensamentos, sonhos. De histórias, memórias, identidades. Vivem na nossa mitologia pessoal, a narrativa pela qual interpretamos o mundo e atuamos nele. Se traduzem em forma de saúde ou de doenças. Se expressam nos padrões energéticos que conformam corpo e mente.

Você é tanto efeito quanto causa do movimento do mundo. E nesses tempos velozes e vorazes, o movimento é intenso. A dança da vida no século 21 se sustenta em equilíbrios frágeis, permeada de conflito e sofrimento.

Ela ganha contornos em um corpo tensionado, obstruído em seus fluxos naturais, que se cansa e adoce tão facilmente. Se expressa no vai e vem da mente, com frequência ansiosa e angustiada, com sua razão e percepção nubladas, no vapor de um ebulição emocional constante.

No território vivo da subjetividade - e da intersubjetividade, já que estamos entrelaçados - podemos ver os sinais dos tempos. Ansiedade, insônia, estresse, depressão: sintomas psicossomáticos de uma sociedade adoecida, atravessada de incerteza, instabilidade, insegurança.

É nesse cenário, mais que nunca, que Yoga, meditação e terapia - entre outras tantas práticas de autoconhecimento e autocuidado - mostram seu potencial mais pleno. Mais que apenas formas de promoção da saúde individual, são ferramentas de transformação social.

Se você se angustia com os problemas sociais e ambientais do nosso tempo, e mais ainda por querer ajudar e não saber onde começar, essa é uma ótima opção, por mais que soe clichê: comece aqui e agora, em você. Você é o mundo, também.

Não que a mudança individual baste, para mudar o mundo. Mas até para atuar ativamente e criativamente em prol de uma sociedade justa e sustentável, você precisa de força, de equilíbrio, de clareza, de foco.

Cuidar de você é cuidar de todos nós.





# Imagine uma Escola que Ajuda a Cuidar de Cada Um e de Todos





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