

Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas
RECEITAS

leia sobre
PLANTAR E COLHER

Jornal Natural

9ª edição

O Jornal em revista da Escola do Ser Integral



DADOS DA CAMPANHA

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!

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



Mãe Terra: Nutrição de Corpo e Alma

por Bruno Andante

O que é preciso para uma semente germinar? Terra fértil, água, ar e sol, todos esses elementos nas medidas certas. Quando a semente é uma boa ideia, como a de viver em comunidade e em intimidade com a natureza, ela também precisa contar com condições favoráveis.

Na terra fértil das relações, regada dia a dia com cuidado e carinho, respirando inspiração e se nutrindo da luz da consciência, a semente pode se tornar uma linda árvore. No tempo certo, ela vai florescer e dar frutos.

A Escola do Ser Integral nasceu dessa visão, dessa inspiração: oferecer os elementos necessários, e favorecer assim o florescimento de cada pessoa. E nesse campo fértil, em comunidade e comunhão com a natureza, o maior aprendizado é sobre plantar e colher.

A cada dia, um pequeno passo. Cuidar da horta, jardinar, cuidar da casa, construir. Praticar a Yoga, meditar, cantar, tocar um instrumento. Ter uma boa conversa. Na simplicidade do dia a dia, reflorestamos o mundo e a nós mesmos.





Chapati sem Trigo

O chapati é um tipo de pão tradicional da Índia, feito na hora, na frigideira, originalmente com trigo. Aqui compartilhamos uma versão sem glúten. É muito fácil fazer, e você pode dar o sabor que quiser com seus temperinhos!

INGREDIENTES (por unidade):

2 colheres de farelo de aveia

2 colheres de polvilho doce

Temperos (o que preferir)

Pitada de Sal

Água

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos. Adicione água devagarinho, e vá misturando e testando a consistência. Quando estiver pastoso (fácil de mexer, mas não muito líquido) despeje em uma frigideira antiaderente (ou normal untada com um fio de azeite) e vá inclinando a frigideira para os lados para a massa se espalhar, formando um círculo de espessura fina. Depois de uns 3 minutos vai começar a secar. Quando estiver no ponto em que solta facilmente da frigideira, está pronto! Você pode comer com pastinhas, guacamole, tahine, manteiga de côco, etcétera.

Pequenos Passos para Grandes Mudanças

por Bruno Andante

Você quer mudar, mas não quer. Até aí nada tão estranho, realmente. Quando se trata de seres humanos, o ambíguo é o normal, o contraditório é o pão nosso de cada dia.

Você não é um só: é muitos. Há um eu que quer ir adiante e se aventurar além do conhecido, e há um que quer permanecer onde está. Por vezes esse conflito é mais ou menos consciente; na maioria das vezes não.

Algum esforço é necessário para escapar da atração gravitacional da velha identidade, das velhas formas de viver e conviver. Lei da inércia: um objeto em repouso tende a permanecer em repouso, até que alguma força o retire desse repouso. Um investimento inicial de energia é necessário, então. Um movimento decisivo, mais vivo.

O esforço não é só para cruzar as fronteiras da zona de conforto. Isso é relativamente fácil, aqui e ali. É sobretudo para permanecer além dela - por tempo o bastante para que a estranheza inicial se suavize, e aquela terra antes inexplorada e escura se torne aos poucos uma nova casa, enfim.

Para mudanças profundas e duradouras, é mais sobre frequência do que intensidade. Pequenas mudanças diárias, que de fato se sustentam, valem muito mais do que uma grande mudança espetacular que só acontece aqui e ali, e nunca dura muito tempo.

Entender o que fazer é o primeiro passo. Você entende? Isso é realmente o que você quer? O que você quer é de fato bom pra você e pras pessoas ao seu redor? Esse é o seu caminho ou só algum que escolheram por você?

Sem essa clareza, melhor sem se mexer, a princípio. Descanse aí o tempo que precisar, até a neblina se dissipar. Medite, mergulhe em uma terapia, escute as múltiplas vozes contrastantes em você. Revele o caos escondido, reuna os fragmentos perdidos de você mesmo, celebre o casamento do dia e da noite, se reconheça como um só todo, diverso mas não disperso. Está claro, agora?

Ótimo. Você sabe o que fazer. O passo seguinte é assumir um compromisso de fazer de fato, ao invés de só pensar em fazer. Depois é preciso honrar esse compromisso.

E depois não honrar esse compromisso. Você vai falhar, em algum momento. E aí vai acolher o tropeço, sacudir a poeira, e continuar caminhando. E tropeçar de novo, ali na frente. E então tente não se julgar, mas também sem ser conivente com essa vontade de desistir e voltar ao que era antes. Continue caminhando.

Um passo de cada vez. Um pequeno passo de cada vez. Um pequeno avanço por dia, e sem pensar muito sobre isso na primavera seguinte você vai estar tão longe quanto jamais esteve.



Imagine uma Escola que te Ajuda a se Nutrir de Pura Vida





www.flordasaguas.net