

# Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA  
DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas  
**RECEITAS**

leia sobre  
**SENSIBILIDADE**

# Jornal Natural

12ª 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!



## Saber Sentir

por Vishuddhi

Sensibilidade é muitas vezes confundida com fragilidade, na selva de pedra de um mundo embrutecido pela competição constante, pela luta contra o tempo, pela pressa e a pressão de fazer mais e melhor. Mas a habilidade de sentir em plenitude a vida que nos vive é uma fonte de força, uma inteligência sutil e fundamental, uma condição para aprender e amadurecer, cuidar e curar.

Uma educação que prioriza a razão em detrimento do coração forma seres humanos com imensa dificuldade em se relacionar com as vicissitudes da vida. Quantos conflitos no campo relacional poderiam ser prevenidos ou mais facilmente solucionados se contássemos com um pouco mais de inteligência emocional?

Em uma comunidade autêntica, se relacionar e se comunicar é o eixo que sustenta todo o movimento do dia a dia. E inevitavelmente, é nesse campo relacional que surgem os convites para se olhar mais profundamente. Para sentir, para saber se escutar e escutar aos outros.

Se o foco é apenas na produtividade no nível mais óbvio, as tensões que não olhamos e acolhemos crescem até encontrarem um meio de expressão. Uma equipe concentrada só nas coisas concretas cedo ou tarde se depara com problemas sutis para os quais não encontra solução, e ou se desintegra ou continua funcionando ao custo de estresse e sofrimento de seus participantes.

Aqui na Escola priorizamos um fazer e um saber que respeitem o sentir. Que bom aprender a cuidar de uma horta, mas melhor ainda é saber lidar com as ervas daninhas do coração. Que bom construir coisas, mas melhor ainda é desconstruir padrões inconscientes, e isso só se consegue com olhares: um olhar sensível, com calma e com alma, é o que dissolve mágoas e faz fluir, livres e límpidas, as águas da vida em nós.





# Barrinha de Cereais

**Barrinhas de cereal são opções para um lanchinho rápido e prática, além de serem saudáveis e saborosas. É fácil de fazer, e você pode experimentar com diversos ingredientes, além de deixar guardadas por um bom tempo pra ir comendo aos pouquinhos!**

## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de farinha de grão de bico
- 1/2 xícara de amendoim levemente torrado e quebrado
- 1/2 xícara de nibs de cacau
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de xícara de pasta de amendoim
- 3 1/2 colheres (sopa) de melado de cana
- 1 colher (sopa) de óleo de coco derretido

## MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Prepare uma forma com papel manteiga.

Em um pote, misture os ingredientes secos, e em outro os molhados.

Junte os dois e misture bem.

Distribua a massa de forma homogênea na forma e leve ao forno por 15 a 20 minutos.

Desenforme, espere esfriar, corte em fatias. Conserve em um pote fechado por 3 a 5 dias, ou dentro da geladeira por até 2 semanas.



# Alquimia da Consciência

por Vishuddhi

Micro-angústias. Como pequenos espinhos aqui e ali. Doendo enquanto nos movemos pelo mundo, enquanto tentamos nos distrair, enquanto tentamos não sentir.

Algun pensamento passou, e deixou um rastro. Assunto pendente. Algo em aberto, incompleto, indefinido: uma dúvida, uma dívida. O alerta soa. Perigo! Problema por resolver. O alarme soa, e continua soando. Tentamos não ouvir.

Mas qual o perigo, afinal? Por vezes nem sabemos. Só sentimos que "algo errado não está certo", para parafrasear o sábio provérbio popular.

Ou até pensamos que sabemos, mas o que parece o problema é só sintoma: você se ocupa (e se preocupa) em lutar com o capim que cresce descontroladamente, mas as raízes sequer são tocadas. E você se pergunta por que os pensamentos (e os receios e anseios que os acompanham) continuam a crescer e se proliferar.

Vá até as raízes. Mas não só pensando: o pensamento não pode te levar às raízes do pensamento. Deixe a atenção "cair" gentilmente, para o coração e o corpo. Percebe as emoções que envolvem os pensamentos? As sensações? As tensões, contrações da musculatura, a respiração curta, obstruída, presa à superfície?

Desacelere. Pare um pouco. Se dê um tempo para estar no seu próprio tempo. Pode ser só um minuto entre uma tarefa e outra. Um momento para olhar e acolher - sem apego - as sensações e emoções que te atravessam, a energia que pede passagem. Talvez ela só precise ser vivenciada com consciência, ao invés de silenciada com mais anestésicos, mais entretenimento, ou mais trabalho.

Uma respiração de cada vez, esteja presente com a vida que te vive, com a história que está sendo contada na linguagem ancestral do corpo e do coração. Não se identifique com a história, mas não a reprima: respire com ela, lhe dê passagem através de você, e a observe se esvair por si mesma.

Uma respiração de cada vez, as angústias são iluminadas por essa consciência amorosa, que se abre para tudo sem se apegar a nada. Que sem esforço equilibra todas as forças. Que nutre e cura. Que transforma tudo que toca. E faz da matéria prima da vida uma obra prima: a consciência clara e cristalina da essência eterna brincando na dança dos instantes.

**Imagine uma Escola em  
que sentir também é saber**





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