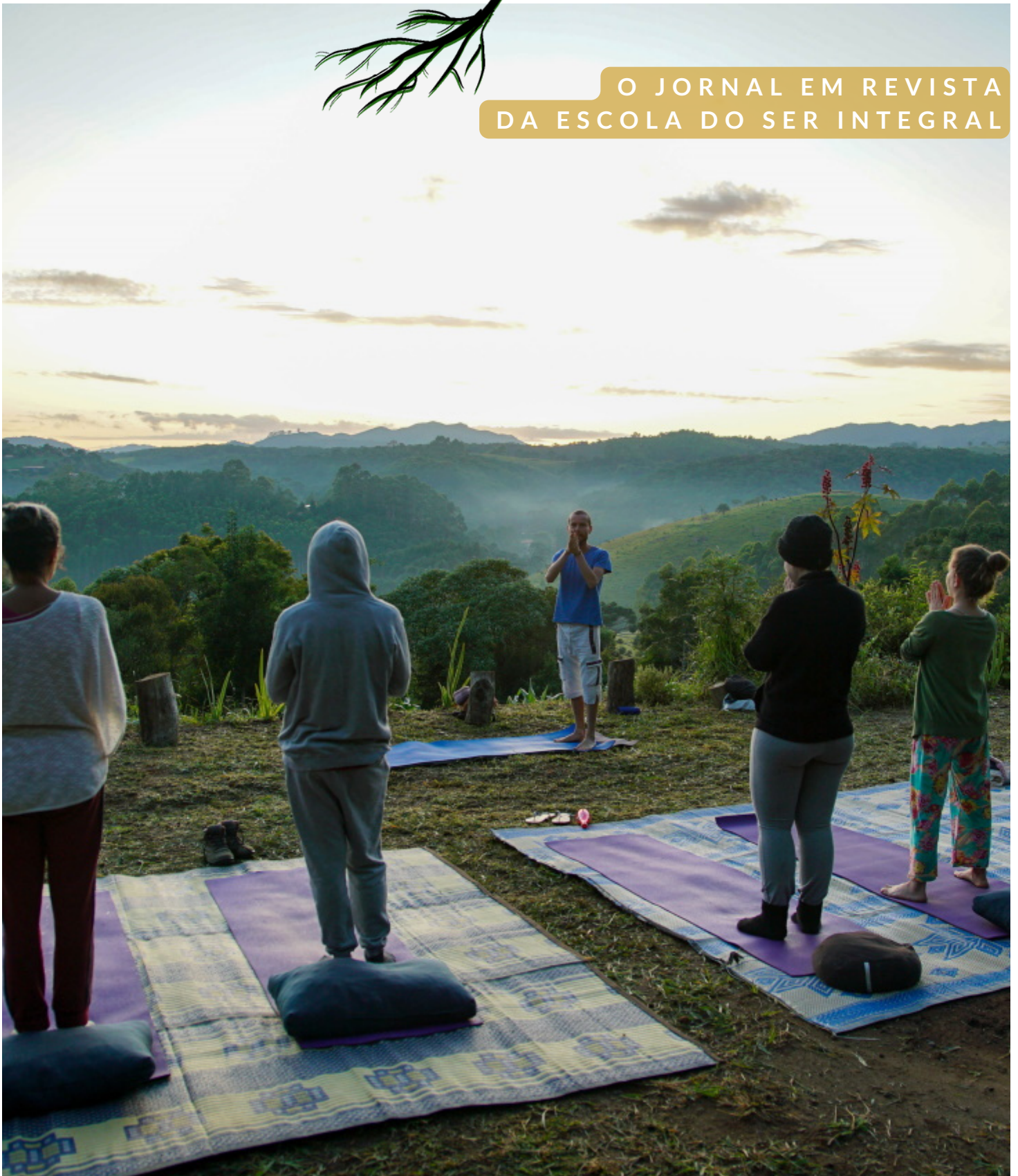


Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA
DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas
RECEITAS

leia sobre
PACIÊNCIA

Jornal Natural

13ª 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\$352,93 com 5
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!



A Virtude da Paciência

por Vishuddhi

Paciência é a ciência da paz. Naturalmente, não basta uma ciência intelectual, aprendida só na teoria: precisa ser vivencial.

Todos os dias a vida nos desafia, e poder permanecer em equilíbrio em meio aos altos e baixos da dança da impermanência é algo que se amadurece aos poucos. É nos momentos de desconforto que vem o convite para sair das zonas de conforto, prisões mentais e comportamentais às quais nos habituamos.

Se a visão que inspira a Escola do Ser Integral é a de uma vida plenamente vivida, então naturalmente essa educação viva precisa integrar os desafios. Ouvindo os relatos de estudantes, percebemos que a experiência é sempre linda, mas parte da graça, da beleza e da riqueza se encontram justamente nos momentos de contraste, de conflito interno.

A maioria das pessoas vem de contextos de muito movimento, estresse, cansaço, e até doença. Para elas é uma benção poder estar por um tempo em uma comunidade, em comunhão com a natureza, se cuidando e se curando. Mas a cura avança aos tropeços, enquanto lidamos com nossas sombras, feridas, com as resistências de algum velho "eu" que não quer desapegar do que já é conhecido.

Paciência, então. É a chave para continuar abrindo as portas desse caminho de cura, em que se aprende e amadurece a cada passo. É um caminho construtivo, mas muita desconstrução é necessária: para abrir espaço para a primavera, é preciso o inverno.

Paciência, então. Com a consciência ancorada no aqui e agora de cada pequeno passo, sabendo sentir o que precisar sentir, sentindo o sabor de não saber o que vem pela frente, soltando os nós que nos prendem, desintegrando o que não serve mais e integrando as partes de nós que ficaram escondidas e esperando, até o momento certo.





Cookies de Banana

Cookies são simplesmente biscoitos, e difícil ver alguém que não gosta de um biscoitinho. Esses aqui são super saudáveis, e fáceis de fazer. Você pode ajustar as quantidades como quiser. Desfrute!

INGREDIENTES:

- 1 banana madura amassada
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de tahine
- 1 colher de sopa de melado de cana (opcional)
- 1 xícara de aveia
- 1/2 xícara de castanha de caju triturada (ou amendoim triturado)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Misture a banana amassada, o óleo de coco, o Tahine e o melado até ficar bem cremoso.

Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Faça bolinhas e achate com uma colher.

Deixe espaço entre elas, e asse em forno pré-aquecido a 200 graus por 10-15 minutos.

Uma batalha ou uma dança?

por Vishuddhi

Como você se sente diante de um problema? E quando ele surge de repente, imprevisível, contrariando expectativas?

A vida é cheia de reviravoltas. Mostra em contrariar nossos planos, e mostrar que não estamos tão no controle quanto queremos crer. Mas muitas vezes o sofrimento vem não tanto dos fatos, e sim da nossa luta contra a realidade: não aceitamos o que já está lá. Não queremos ver. Ao invés de reconhecer o que é, nos apegamos ao que "deveria" ser.

Mas uma janela se abre, aí. Quando a vida desenha uma curva inesperada e subverte nosso mapa da vida, é uma chance de aprofundar o olhar aos apegos - não só às coisas, pessoas e situações, mas sobretudo às ideias. É na tempestade das crises e frustrações que podemos lançar luz às expectativas, nascidas de crenças sobre o que tudo deveria ser ou não ser, de histórias que a mente conta - e nas quais acreditamos tanto.

É aí que podemos ver o quanto essa mente nos condiciona. Como restringe o acesso à paz de espírito, exigindo que essas e aquelas condições sejam cumpridas. Já viu isso, com clareza?

A mente é burocrática! Assimilando regras culturais, atrela nossa paz à configurações existenciais estreitas - só algumas entre tantas opções que a vida nos oferece, em sua imensa criatividade.

Não é que não devemos ter preferências, sonhos, planos. O problema é quando o apego nos fecha a visão e o coração. Aceitação é chave da transformação.

Quanto antes renunciamos àquela velha ideia (que não passou no teste da vida real), menos sofremos. Sabendo deixar morrer a história do que "deveria ser", podemos lidar com o que É - e agir com mais clareza e precisão.

E essa aceitação, quando se aprofunda, se torna celebração. Uma celebração da vida em sua plenitude, com todos os seus altos e baixos. Em seus desafios e seus descansos.

E um problema é visto não só como algo errado: é um aspecto do caminho, que podemos reconhecer e respeitar. Não um inimigo a ser vencido, mas o convite a um novo movimento: a diferença entre uma batalha e uma dança às vezes está no olhar.



**Imagine uma Escola em que
desafios são bem vindos**





www.flordasaguas.net