

# Jornal Natural

O JORNAL EM REVISTA  
DA ESCOLA DO SER INTEGRAL



aprenda nossas  
**RECEITAS**

leia sobre  
**ARTE**



# Jornal Natural

13ª edição

O Jornal 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 em busca da primeira meta de arrecadação, que se chama Nutrir, e consiste de R\$3600 por mês, para cuidar das hortas e agroflorestas, oferecer bolsas para estudantes, e diversos outros investimentos.

Arrecadado do mês:



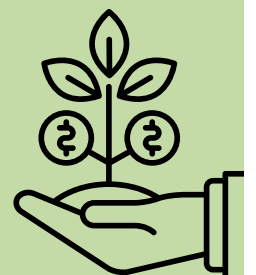
R\$172 com 4

contribuintes



Investido:

0 valor é utilizado para ofertar bolsas.



## A Arte de Sentir

por Vishuddhi

Criando se aprende. E sentir, por si só, é criar também: ver, ouvir, perceber a vida com atenção é um ato criativo, e até artístico. Cria-se a cada momento uma nova paisagem na tela da consciência. Uma escola que não incentive estudantes a sentir com atenção deixa de cumprir um papel fundamental da educação.

Cultivar uma horta é um exemplo de arte natural, que sem o propósito estético de uma arte como a música, pode também criar beleza, e da mais alta ordem: a experiência do sagrado, no coração de quem se deleita com o cuidado dos elementos, da terra, da água, do sol, nessa alquimia da natureza, auxiliada por mãos e mentes humanas.

Mas esse é só um exemplo. Enquanto se cuida da casa, se conserta alguma coisa, se desenha um jardim ou se pinta uma mandala, o que está sendo criado é em primeiro lugar a experiência em si.

E nessa experiência, em sua simplicidade, pode haver toda a profundidade do mundo. É algo que o Zen enfatiza, de novo e de novo. O ordinário é extraordinário.

Basta um mudança de perspectiva, às vezes. Você está cortando cenouras e de repente, aí está: a beleza, que tem um tom de magia, que refresca os sentidos, que nos dá a impressão de despertar de um encanto de sonolência. "Como não percebi isso antes?"

Atenção é a chave. Sentidos atentos e coração aberto, momento a momento. Descansando em movimento, pousando em pleno vôo, fluindo com a dança da vida - e ainda sempre aqui, sempre agora.







# Pão de Beijo (de Batata Baroa)

**Pão de Beijo é uma obra de arte vegetariana, tão simples de fazer que chega a ser perigoso. Desfrute com moderação!**

## INGREDIENTES:

2 xícaras de polvilho doce  
1 e 1/2 xícaras de batata baroa bem cozida e amassada  
1/2 xícara de polvilho azedo  
1/3 de xícara de óleo vegetal  
1/4 de xícara de água morna  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata baroa e amasse.  
Espere esfriar até conseguir tocar.  
Adicione todos os ingredientes numa tigela.  
Misture e amasse com as mãos até que tenha uma massa homogênea.  
Molde os pães de queijo e coloque em uma assadeira, com um espacinho entre eles.  
Asse os pãezinhos em forno baixo (150°C) até que estejam sequinhos e com as rachaduras características.

# A Beleza como Guia

por Vishuddhi

Percebe a beleza deste momento? Seja ele alegre ou triste, sempre há em nossa percepção um potencial para o belo, um meio ideal de olhar, ouvir e sentir, através do qual o mistério mostra seu brilho.

Se não percebemos a beleza, a graça, a riqueza de detalhes no jogo de luz e sombras da existência, se não sentimos a magia da pura presença aqui e agora, então seria bom nos perguntarmos, antes de mais nada: que barreiras estou erguendo contra a vida, neste exato momento?

Sim, porque não se trata tanto de buscar a beleza, a paz, a alegria ou o amor, mas de procurar, por um olhar atento, todas as camadas de resistência que mantêm estes tesouros apartados da nossa experiência presente.

Se trata de reconhecer as resistências criadas pela mente, funcionando a partir das forças do desejo e do medo, distorcendo a experiência com um filtro de ideias, lembranças, interpretações.

Se algo precisar mudar em sua vida, pode mudar mais facilmente a partir da intuição e da inspiração, e não tanto por um conflito cansativo contra a vida. Não é tanto você que muda as coisas, mas a totalidade das coisas, incluindo você, que dança de acordo com a música, em harmonia e sintonia com a regência maior, em sincronia de movimentos, com a mais perfeita precisão.





**Imagine uma Escola em que  
toda atividade é arte**





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