

# O Jornal da Sofia

Ideias humanizadas e práticas comunitárias - para viver bem! Nº 8 - Maio a Setembro de 2017

## Terra Brasilis: rica e fértil. Vamos cuidar do nosso lar?!!!

O que colocar depois do título: ponto de exclamação ou ponto de interrogação? Ponto de exclamação no sentido: o que estamos esperando???

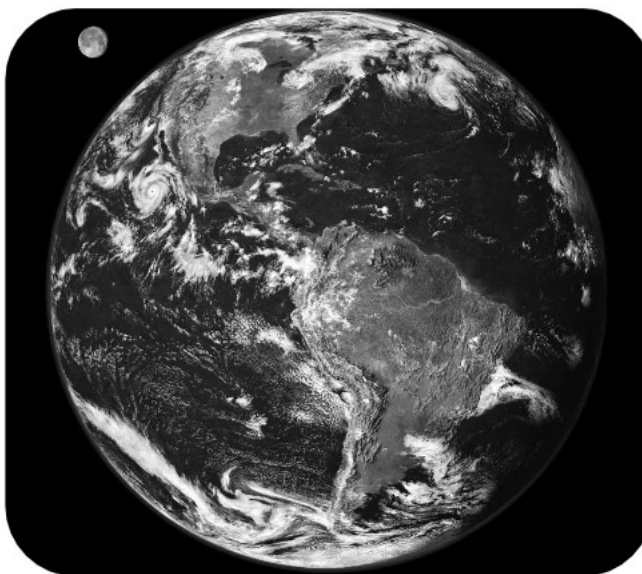
Ponto de interrogação no sentido: esta decisão só pode vir do fundo do coração de cada indivíduo. Caso contrário não vai ter efeito. O amor nasce da liberdade, da escolha própria. Não pode ser mandado, não pode ser esperado, nem solicitado.

Vivemos em terras lindas – ricas e férteis – natureza abundante, generosa, que olha para nós com mil e tantos olhos vibrantes, perguntando: será que vocês vão cuidar de nós para que possamos dar cada vez mais, para que vocês possam prosperar e evoluir como seres humanos?

**Como é possível criar pobreza em um país tão rico? É a pergunta que não quer calar.** Somos nós brasileiros tão ignorantes? Em que sentido? O que estamos fazendo errado? Será que não conseguimos mudar? Mesmo?

Bem, quem está cansado de reclamar porque percebeu, por conta própria, que isso não muda nada, só gasta energia, pode dar o primeiro passo: olhar para si mesmo e se perguntar: — **o que EU posso fazer para melhorar o quadro?**

Hoje existem jovens, até crianças (!) que, quando caminham na rua, quando brincam na pracinha, juntam o lixo e o colocam



na lixeira, naturalmente. Certa vez, na praia da Ferrugem, encontrei um jovem rapaz fazendo isso e começamos a conversar. Ele se revelou argentino. Aí perguntei: **você recolhe o lixo numa praia brasileira e nem é brasileiro?! Ele me olhou dizendo: — não importa, a Terra é de todos nós.**

Em 1998 veio para o Brasil de visita um artista plástico da Eslovênia, Marko Pogacnik. Ele conta que não conseguiu seguir carreira convencional como artista, criando obras para fazer exposições, etc., com o Planeta Terra estando no estado em que se encontra, precisando urgentemente de cura para sobreviver. Então ele se tornou **um ser humano que cura paisagens**. Criou uma técnica que se chama **litopuntura**. A exemplo da acupuntura, que cura o fluxo das energias no corpo vital do ser humano, o nosso planeta Gaia também é um ser vivo e tem as linhas de força no seu corpo vital. Através da colocação de pedras em determinado local, esculpidas individualmente para cada caso, uma paisagem inteira pode ser curada do seu desequilíbrio energético.

*continua na p. 12*

*Informativo sem fins lucrativos. Distribuição gratuita.*

*Os textos assinados e os conteúdos dos anúncios são de inteira responsabilidade de seus autores.*

*versão virtual: [www.euritmiaviva/jornaldasofia.htm](http://www.euritmiaviva/jornaldasofia.htm)*



# A Página do Agricultor

## De onde vem o alimento bom?



De onde vem o alimento bom? Da Terra quando ela consegue relacionar-se de maneira saudável, equilibrada com o Cosmo. E quem facilita esta relação? **O agricultor biodinâmico.**

As primeiras orientações para esta prática – que é muito mais do que isso, é **a arte de cultivar a paisagem** –, foram dadas, em 1924, pelo filósofo cientista Dr. Rudolf Steiner em um curso para agricultores, na estância do conde e da condessa Keyserlingk, em Koberwitz, perto de Breslau, na então Alemanha, atual Polônia. Esse curso reuniu 380 camponeses, ou

seja, somente pessoas que trabalhavam com as suas mãos no cultivo da Terra. Em oito conferências, profundamente inspiradoras, Dr. Steiner introduziu um novo olhar, generoso, abrangente e altamente criativo para a produção de alimentos de altíssima qualidade, sem explorar a terra, sem agredir a natureza mas, ao contrário, cuidando dela com dedicação consciente.

As indicações foram dadas com o intuito de serem testadas na prática para investigar o que funciona de fato e por quê. Em quase 100 anos muitos camponeses

o fizeram, primeiro na Europa. Depois a prática biodinâmica se espalhou pelos outros continentes trazendo, além de prosperidade para o agricultor, também cura para a Terra e para o ser humano que consome estes alimentos.

No curso, Dr. Steiner enfatiza que a raiz desta prática não pode ser compreendida pelo intelecto. É pela sabedoria do camponês – daquele que ainda vive o seu dia a dia como ser humano completo: pensando, sentindo e agindo –, que pode ser desvendado porque esta prática é tão eficaz.

Nesse sentido é **preciso re-despertar a sabedoria do camponês e aprender a valorizá-la!** Pois ela é fundamental no processo de cura da nossa sociedade.

Veja mais sobre este assunto nas páginas:

- p. 19: *Um encontro que nutriu mente, corpo e espírito – sobre o curso introdutório à Agricultura Biodinâmica, em fevereiro 2017, no assentamento rural Filhos de Sepé;*
- p. 18: *Porque e para que o homem quer estar em forma hoje? – sobre alimentos biodinâmicos.*
- p. 17: *Depoimento de voluntariado na Chácara Sol Nascente;*

**PÃO DA TERRA**

Energia que vem da natureza.  
Pães, Cucas e Biscoitos Integrais e Orgânicos.

ESPAÇOS DE COMERCIALIZAÇÃO  
Feira de Produtos Orgânicos  
no Bric da Redenção aos sábados e  
Loja MST no Mercado Público de Porto Alegre  
[www.facebook.com/Cooperativapaodaterra/](http://www.facebook.com/Cooperativapaodaterra/)  
[grupopaodaterra@hotmail.com](mailto:grupopaodaterra@hotmail.com)

RESTAURANTE BUFFET E CAFETERIA

**ojas**  
ENERGIA VITAL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM INGREDIENTES ORGÂNICOS

Av. Independência, 646 | Fone: 51 3516 7006  
[facebook.com/restauranteOjas](http://facebook.com/restauranteOjas)



## As plantas têm seu próprio ritmo?

Como nós e os animais, as plantas também possuem um organismo complexo, com diversos sistemas interligados que, sim, tem um ritmo! A fotossíntese, por exemplo, apresenta ritmos diários: na presença de luz ocorre a absorção da energia luminosa pelas clorofilas e carotenóides e a consequente produção de ATP, e na ausência de luz ocorre a síntese de carboidratos com a fixação de carbono. Na maioria das plantas os estômatos estão abertos durante o dia e fechados durante a noite, sendo que é através desses poros que se obtém a maior parte do carbono que é fixado na fotossíntese; a outra parte vem da respiração. Também há plantas que abrem suas folhas ou flores no início da manhã e fecham durante a noite. Esses são exemplos dos chamados ritmos circadianos (do latim *circa diem*, que significa aproximadamente um dia), que são regulados internamente pelo relógio biológico. Sim, as plantas também têm um controle temporal interno! Sabem exatamente quando devem abrir os estômatos para propiciar as trocas gasosas, transpirar e assim gerar o transporte de água e nutrientes da raiz até as folhas.

**Diversas atividades fisiológicas nas plantas são repostas à duração e à sincronização do dia e da noite**, um mecanismo chamado de fotoperiodismo. O fitocromo é o pigmento fotorreceptor envolvido nestes processos. Há sementes que germinam somente na presença de luz, como observado em sementes pequenas de espécies herbáceas. Então, quando semearmos alface devemos colocá-las próximo a superfície do solo, pois se cobrir com terra e a luz não conseguir penetrar, ela não irá germinar. Há espécies que só florescem se o período de luz for superior a um determinado número de horas e outras quando for mais curto que um limite, são as chamadas plantas de dias longos e dias curtos, respectivamente.

**As plantas também percebem as estações do ano através da duração do dia e da noite.**



Muitas começam a florescer na primavera quando os dias se tornam mais longos. Outras começam a diminuir o metabolismo quando os dias começam a ficar curtos, como acontece no outono, período em que há a queda das folhas das espécies caducifólias. O horário de abertura das flores tem sincronicidade com a atividade do polinizador a fim de se obter sucesso reprodutivo e perpetuação da espécie. De que adiantaria uma planta polinizada por morcegos ou insetos abrir suas flores durante o dia?

Lutzenberger já alertava a respeito da interferência que a iluminação artificial dos parques e praças urbanas podem causar na sincronicidade biológica dos vegetais e também, dos animais. A citar, ele expõe através de uma carta à prefeitura municipal de Estrela, RS em 22 de agosto de 1996: (... quero aproveitar e alertar para um problema ecológico muito grave da atualidade. Como hoje a grande maioria das pessoas está completamente alienada da Natureza, não se dá conta do mortal estrago que causa a iluminação elétrica nos insetos noturnos. Estes insetos, (...) quando emergem para seus voos à noite, se veem atraídos pelas lâmpadas elétricas. Ali ficam voando em círculos até a exaustão e acabam caindo mortos no chão. Se sobreviverem uma noite morrerão na

segunda ou terceira. Entre eles se encontram muitos dos polinizadores das flores e também muitos dos inimigos naturais das pragas de nossa lavoura. Portanto, a iluminação pública em parques e jardins deveria ser minimizada, não maximizada, e deveriam ser usadas apenas lâmpadas amarelas que não atraem estes insetos. (...) na Alemanha, algumas cidades, estão se conscientizando deste problema. Lá sobra pouco para salvar (...) quase não mais existe paisagem em que um inseto noturno possa voar algumas centenas de metros sem ir a morrer em uma lâmpada. Nós ainda podemos salvar muita coisa (...)\*

Sabendo dessas peculiaridades sobre os vegetais e animais, temos o dever de respeitá-los como seres vivos que possuem seu próprio ritmo. Pensem quando trocamos nossas atividades para o período noturno, nosso organismo fica confuso, muitas pessoas não se adaptam, podem surgir problemas de saúde, a imunidade diminui. Agora imaginem as plantas recebendo iluminação à noite, como acontece em diversas praças e parques de Porto Alegre. Isso estaria interferindo no metabolismo dos vegetais? Difícil perceber, pois diferente dos animais, os vegetais são silenciosos. Sabe-se também que as plantas podem se adaptar e que existe controle interno, independente dos estímulos externos. Mas deveria ser pesquisado se, em estado de estresse constante, os vegetais não estariam mais propensos ao ataque de pragas, por exemplo. Enquanto não há comprovação dos efeitos, sejamos cautelosos e conscientes da interferência que exercemos sobre os demais seres do nosso planeta.

*Camila Dellanese Inácio, (38 anos),  
bióloga, mãe da Lana.  
camilainacio1@gmail.com*

*Aline B. Pacheco Carvalho, (37 anos),  
bióloga e educadora ambiental.  
pacheco.carvalho@gmail.com*

\* Ver dicas da Sofia na p. 14



viver para aprender...

## Processo de Capacitação em Pedagogia Waldorf no RS

dedicação ao ser • introdução ao fazer



### Você quer tornar-se um artista da educação? Veja aqui os passos para colocar-se a caminho nesta direção:

1 – **conhecer**: participe do *Minicurso Introdução à Pedagogia Waldorf* (MCPW) que apresenta, com base na Ciência Espiritual Antroposófica, a ideia de uma educação para a paz; e, como fruto desta ideia, a prática pedagógica, em casa, no jardim de infância e na escola de grau (0 – 21 anos) – um caminho concreto para sair da atual crise global. / Duração: um dia e meio. <sup>(1)</sup>

2 – **ser**: inicie a sua prática regular no *Curso de TransFormação do Educador* (CTFE, em ritmo semanal ou mensal) com a intenção de despertar o artista da educação em seu coração. Este é um ser humano que vive de maneira atenta, observa os fenômenos e pensa por conta própria. Sente prazer em desvendar os enigmas da vida e de compartilhar as suas descobertas com os seus colegas, regularmente. Assim, desenvolve novas capacidades sociais e se torna um indivíduo digno de imitação. / Duração: quatro anos. <sup>(2)</sup>

3 – **fazer**: vivencie em sua própria pele a prática pedagógica em cada setênio (0 - 7; 7 - 14; 14 - 21 anos) nos módulos de fim de semana do *Curso Básico de Prática Pedagógica Waldorf* (CBPPW, em ritmo mensal). / Duração: um semestre. <sup>(3)</sup>

4 – **compreender**: participe do *Minicurso Introdução à Gestão Associativa* (MCGA) que apresenta, através de vivências e conscientização, a composição do organismo social orientada pelo ser

humano. Com esta base a escola associativa se torna trimembrada. / Duração: um dia e meio. <sup>(4)</sup>

Dando estes passos você se prepara para a entrada no próximo portal de abertura do *Curso de Fundamentação em Pedagogia Waldorf no RS* (CFPWRS). Ali você tem a oportunidade de mergulhar na prática pedagógica de cada setênio em imersões de uma semana. / Duração: quatro anos. <sup>(5)</sup>

**É importante conscientizar** que nenhum destes cursos em separado representa uma formação em PW.

É a combinação entre a prática regular, que se dedica ao ser, e os cursos de introdução ao fazer que coloca o estudante no caminho de sua capacitação, tanto humana como prática.

Quem chega a tocar a essência desta pedagogia vai perceber, por conta própria, esta necessidade.

*“A Ciência Espiritual Antroposófica existe para que nos compenetremos da importância que possui o fato de o homem influir no mundo não só pelo que faz, mas antes de tudo pelo que é...”*

Rudolf Steiner na *Arte da Educação I*

**Comparativo**: na Alemanha o futuro educador/professor Waldorf precisa cursar um pouco mais de 200 semanas de aula, com práticas diárias, para tornar-se um artista da educação (por exemplo, um professor de matéria [euritmia] em uma escola Waldorf). Aqui no Rio Grande do Sul, quem aproveita todas as oportunidades acima terá cursado, aproximadamente, 43 semanas. É o que podemos oferecer atualmente aqui para uma **capacitação mínima** do profissional Waldorf. Nesta caminhada, pais interessados também são bem-vindos.

Como surgiram estes cursos no RS? Veja matéria na 3ª edição do *Jornal da Sofia*, página 13, versão virtual. <sup>(6)</sup>

<sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup> <sup>(4)</sup> <sup>(6)</sup> - datas, dias e horários na agenda, p. 10, ou no site [www.euritmiviva.com](http://www.euritmiviva.com);

<sup>(3)</sup> - mais informações veja: [www.crisbarbosacursos.com](http://www.crisbarbosacursos.com);

<sup>(5)</sup> - mais informações veja: [www.ewq.com.br](http://www.ewq.com.br);

### Educar com amor



**Minicurso Introdução à Pedagogia Waldorf**

próximas datas:  
veja na agenda do site

*Espaço Vivo*

para pais e professores

R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.  
[www.euritmiviva.com](http://www.euritmiviva.com)



...aprender para viver

## Oficina de Vivências de Páscoa na Escola Candeia

No sábado, dia 1º de abril, participei de uma oficina promovida pela escola Candeia, a qual incluía vivências de páscoa e a produção de um coelhinho de feltro.

Observei que são pequenos gestos como esse que levam a comunidade ao encontro de **um organismo social e vivo que é uma escola Waldorf quando pulsa a partir do coração.**

Foi através desse “encontro” que conheci pessoalmente a escola, alguns pais, comunidade e professoras. Senti a energia que vibra em um espaço cooperativo, construído sobre bases da parceria e do alinhamento espiritual com a Antroposofia.

Fizemos um coelhinho de feltro com a orientação da habilidosa professora Roberta Rocha, aprendemos canções para essa época e pudemos sentir um pouquinho do grande carinho que a professora de classe Michele Melos coloca em tudo que toca e faz.



Em um rápido passeio pelas dependências, me deparei com a **sala de aula do 1º Ano do Ensino Fundamental**, e foi como se eu estivesse adentrado num espaço espiritual, a ponto de poder levitar.

Fiquei imaginando a energia que os pequenos estudantes recebem diariamente ao chegarem em sua sala de aula. **Ela faz parte de um outro mundo, permeado de luz e amor.** É o mundo que podemos criar em conjunto, basta confiar e colocar-se a caminho em sua direção, de mãos dadas.

Parabéns pela iniciativa!

Patricia (42 anos) - administradora, mãe do Gustavo  
[pati.jorge@terra.com.br](mailto:pati.jorge@terra.com.br)



Entregue a sua **saúde** ao seu médico e a receita na **Dermogral** Moinhos

- ✓ Homeopatia
- ✓ Antroposofia
- ✓ Fitoterapia
- ✓ Florais
- ✓ Nutracêuticos
- ✓ Dermatologia

WELEDA | ALMEIDA PRADO  
FISIOQUANTIC | PURIS | BOIRON

QUALIDADE CONTROLADA DESDE 1980

Moinhos **Dermogral**

f /dermogralmoinhos  
☎ 51 3314.9999 ☎ 51 9 9552.0648  
[www.dermogralmoinhos.com.br](http://www.dermogralmoinhos.com.br)

Escola de Ensino Fundamental  
**Candeia**  
inspirada na Pedagogia Waldorf

Uma nova luz na educação!

• Ensino Fundamental • Gestão associativa

Av. Eng. Alfredo Corrêa Daudt, 290 - Bairro Boa Vista  
Porto Alegre/RB - Fone: (51) 4061-6416 - Whatsapp: (51) 996-563-591  
[escolacandeia.poa@gmail.com](mailto:escolacandeia.poa@gmail.com) - [fb.me/EscolaCandeia](https://fb.me/EscolaCandeia)



# conscientizar para despertar...

A Ciência Espiritual Antroposófica existe para descrever os fatos, para caracterizar os fenômenos. O indivíduo faz então as suas escolhas e com isto se torna responsável pelas consequências.

**Nunca a tecnologia foi tão enganadora como hoje. Promete uma coisa e, quem a observa atentamente, percebe que ela fornece exatamente o oposto.** E nunca ficou tão visível, tão rápido, quem vive de maneira consciente e quem se deixa arrastar pela correnteza.



E este campo da **tecnologia binária** é vasto! Sendo que a mesma é apenas a **sombra de uma tecnologia boa, humana, de qualidade superior que poderíamos ter já a nossa disposição**, se a maioria dos consumidores não se contentasse em adquirir produtos cafonas, de baixo nível, porém com altíssimo poder sedutor que atendem exclusivamente os desejos do ego. Então vamos colocar aqui apenas alguns exemplos para que o leitor possa ir atrás, se quiser, e descobrir por conta própria o fenômeno restante.

A primeira pergunta é: o que acontece quando eu olho para uma tela? **Porque surgiram tantas telas nos últimos tempos?** Transparece uma intenção clara de que todo mundo fique olhando para a tela, de preferência o tempo todo, em vez de olhar para o mundo real...

Vamos citar algumas frases do livro *Mídia e Violência\**, escrito por Heinz Buddemeier, catedrático em ciência dos meios de comunicação, na universidade de Bremen, Alemanha.: “A *contemplação da tela ... acarreta mudanças decisivas na visão. Os olhos são os únicos órgãos sensoriais possuidores de uma variedade de músculos vibrantes ... pode-se imaginar as consequências da fixação do olhar (sobre a tela). É nesse sentido que trabalha a hipnose. O chamado método de fixação do olhar ... é considerado a técnica de hipnose mais eficiente. A fixação do olhar torna quase impossível seguir atentamente as representações na tela com a consciência desperta...*

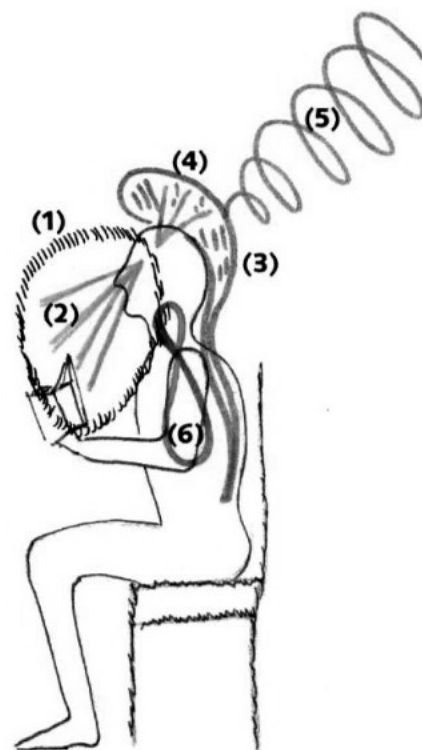
*Além da fixação do olhar os meios televisivos levam à uma outra mudança no modo de interação com o mundo real. No universo tridimensional, cada pessoa ocupa sua posição individual ... Como cada posição só é ocupada por um indivíduo, cada um deles vê o mundo de um ângulo diferente. A tela invalida esse fato. Nela todos veem com os olhos da câmera.”*

São estes apenas dois pontos entre sete trazidos pelo cientista, no terceiro capítulo do seu livro (2006) que descreve os efeitos da tela sobre a consciência humana.

**Vale a pena lembrar que Adolf Hitler era grande fã da televisão**, que na época dele já estava disponível como tecnologia, mas ainda não a ponto de ser popularizada. Na opinião dele, o povo alemão tinha que se tornar um povo televisivo! **Porque será?**

Em um livro mais recente (2015) *Kunstlicht und Mobilfunk\** (*Luz Artificial e Telefonía Celular* – ainda sem tradução para o português) são publicadas imagens que mostram o efeito do smartphone sobre a aura humana.

## Custo – benefício...



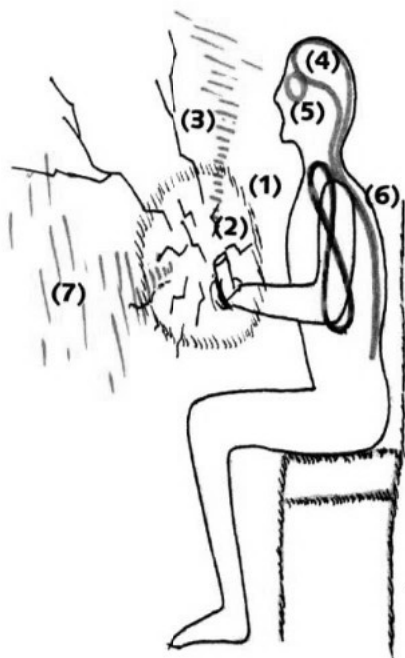
— Na primeira imagem um jovem lê um livro científico: o interesse pelo livro gera um campo de atenção (1), acompanhado pelo sentido de visão (2). O cérebro etérico, na cor azul lilás, (imagens em cores, veja na versão virtual do O Jornal da Sofia, no site [www.euritmiaviva.com](http://www.euritmiaviva.com)) se expande acima e além do cérebro físico (3), acompanhado pelo sentido etérico de visão (4). No âmbito da epífise surge um vórtice (funil girando) (5). No âmbito de coração/pulmões, processos calóricos são estimulados, que se movimentam de maneira ampliada, rítmica, em lemniscata, ou seja, em forma de oito (6).

— Na segunda imagem, o mesmo jovem olha para um smartphone (iPhone 5 da apple). Ao redor do aparelho surge um invólucro escuro, com efeito densificador e separador (1). Dentro deste se manifestam forças poderosas elétrico-astrolizantes. Em alguns lugares estas forças transpassam o invólucro (2 e 3). O cérebro físico e o cérebro etérico se tornaram um (4), da mesma forma a visão física e a visão etérica (5). No âmbito de coração / pulmões os processos calóricos em seu



# ...Benefício? Custo! Custo! Custo!

movimento lemniscático tendem para tensão e contração (6). Também quando desligado o aparelho suga o éter calórico do ambiente etérico (7)\*\*.



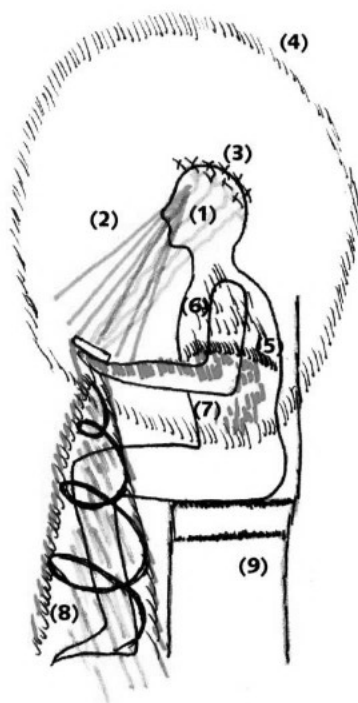
— Na terceira imagem o mesmo jovem se utiliza do google para baixar um texto científico. Forças elétrico-astrais emanam do aparelho e criam no cérebro físico conexões em forma de sinapses (1). O sentido etérico de visão mergulha na tela (2). No córtex cerebral surgem mineralizações no etérico (3). Surge um espaço limitador, densificante e escurecedor ao redor do jovem e do aparelho (4). O diafragma entra em processo de contração intensificada (5). O âmbito coração/pulmões escurece e perde o calor etérico (6). As forças calóricas fluem através dos braços do jovem em direção do aparelho (7). Abaixo do aparelho surge um vórtice com uma espiral que gira para dentro do espaço subterrâneo. Este leva consigo também o éter calórico do ser humano (8). O fenômeno parece como que elevado da terra, o jovem parece mais flutuar do que sentar sobre a cadeira (9).

As observações são do médico Dr. Jens-Hagen Karow. O livro mencionado descreve os

efeitos da atual tecnologia de comunicação sobre a saúde humana e a mudança no comportamento através do uso inconsciente desta tecnologia.

(Usar a mesma de maneira consciente é possível para quem entende como ela funciona, como surgiu, porque foi criada e por quem. Você é conhecedor destes fatos? Se não for o caso, tome cuidado no uso de algo que você não compreende.)

São dados assustadores, alarmantes, que facilitam a compreensão sobre o bloqueio psíquico geral da população mundial referente a algo tão grave que atualmente está destruindo o campo etérico, ou seja, a vitalidade do nosso planeta. Os danos que o homem egóico causou ao Planeta Terra no século XX, ainda se concentravam no âmbito físico. No século XXI a destruição



Zeichnung: Jens-Hagen Karow

expandiu para o âmbito das forças vitais e, com isso a inconsciência da humanidade egóica também se tornou mais profunda. **É muito raro encontrar um indivíduo com postura crítica referente a tecnologia binária. O estudo do fenômeno explica por que: o método hipnótico funciona.**

É claro que um materialista não vai levar a sério descrições que vem da percepção ampliada da realidade, ou seja, da clarividência moderna; assim como o cego nato não tem como levar a sério o fenômeno das cores. E se for um cego com problemas de ego, vai achar que o mundo gira em torno do seu umbigo, ou seja, já que ele não tem condições de enxergar cores logo elas não existem. É a lógica do homo egóicus...

Então trazemos aqui mais dados de uma pesquisa científica já do ano de 1996 (!):

"O Dr. Om Gandhi, um respeitadíssimo cientista da Universidade de Utah, fez um estudo em 1996 e descobriu que as diferenças nas taxas de penetração nas cabeças de crianças com 5 anos, crianças com 10 anos, e adultos eram especialmente chocantes. O estudo do Dr. Gandhi comparou a taxa de absorção específica média da radiação (medida em miliwatts por quilograma, ou mW/kg) nas três faixas etárias. Gandhi descobriu que as taxas de absorção de radiação dentro do cérebro (em mW/kg) foram:

- 7,84 em adultos
  - 19,77 em crianças de 10 anos
  - 33,12 em crianças de 5 anos
- As taxas de absorção de radiação no fluido dos olhos foram:
- 3,3 em adultos
  - 18,38 em crianças de 10 anos
  - 40,18 em crianças de 5 anos
- As taxas de absorção de radiação nas lentes dos olhos foram:
- 1,34 em adultos
  - 6,93 em crianças de 10 anos
  - 15,6 em crianças de 5 anos
- Finalmente, as taxas de absorção de radiação no tecido conjuntivo dos olhos foram:
- 1,77 em adultos
  - 9,8 em crianças de 10 anos
  - 19,69 em crianças de 5 anos



## O consumidor consciente

### É possível colaborar!

Que bela resposta: uma feirante pergunta: “precisa de sacolinha, amiga?” E ela responde: “Não, não precisa!”

Existem cada vez mais sacolas de algodão, belas, bem feitas e resistentes, que podem ser levadas para a feira para transporte das compras ali adquiridas. É possível também trazer frascos com tampa para a colocação de alimentos frágeis, como, por exemplo, uvas, figos, etc.

E quem não se lembrou de trazer algo assim e aceita o frasco plástico oferecido pelo feirante, pode, na semana seguinte, retornar o mesmo no estande onde o adquiriu para que ele possa ser reutilizado na próxima vez. O mesmo vale para as garrafas daquele suco maravilhoso de laranja, bergamota, etc. Quem o traz novamente, limpinho para a

reutilização, pode receber o novo suco ali mesmo.

**Existem tantas possibilidades para colaborar no sentido de diminuir a poluição, ativamente!** É só preciso um pouco de foco e concentração antes de sair de casa para lembrar-se de levar o que é necessário para que cada um faça a sua parte.

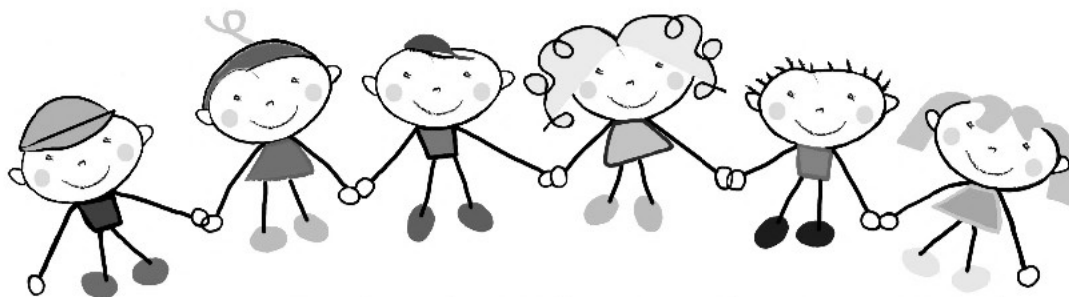
Imagine se todo mundo que vai para a feira ecológica agisse assim? Aí sim, ela se tornaria uma feira ecológica de verdade! Pela colaboração de todos.

Saco plástico seria algo que não teria mais serventia. O feirante poderia economizar este gasto e, com isto, cortar o seu elo pessoal com a retirada do petróleo da terra, atualmente a principal razão das guerras no nosso planeta. Este vínculo com a destruição e a desgraça,



obviamente, passa também para o consumidor que usa a sacola plástica. Ambos, feirante e cliente, se tornaram responsáveis pelo estrago que causaram e, pela lei do carma, vão ter que reparar os danos, o que pode se manifestar em vivências bem desagradáveis no futuro, das quais não vão ter como escapar...

**Com certeza é melhor colaborar agora!**



*“Sempre vejo gente fazendo manifestações referentes aos seus direitos. Nunca vi alguém fazer uma manifestação a respeito dos seus deveres...”*

*Marcinha*

*Massas  
Della Giovanna*

As Massas Della Giovanna são produzidas com matéria prima ecológica, orgânica e integral, com rigoroso controle de higiene e com respeito ao meio ambiente.

Sempre na Feira de Produtos Orgânicos  
Brique da Redenção - aos sábados

(51) 3319.6034  
massasdellagiovanna@gmail.com

*seleção natural*  
ORGÂNICOS INTEGRAIS DIETÉTICOS

- ALIMENTOS SEM GLÚTEN E/OU SEM LACTOSE
- FEIRA ECOLÓGICA NAS TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS
- ACEITAMOS CARTÕES DE DÉBITO E CRÉDITO

**Av. Venâncio Aires, 531**

Telentrega (51) 3026.7070 / sac@selecaonatural.com.br  
De 2ª à 6ª feira: 9h às 19h30min / Aos sábados: 9h às 18h



## É possível curar a nossa relação com o dinheiro?



Pela Ciência Espiritual Antroposófica o dinheiro não é bom nem ruim, é neutro. É apenas um facilitador de trocas que existe para levar prosperidade para todos os membros da sociedade. Porém, depende da relação de cada um de nós com o meio de troca para poder ter este efeito benéfico dentro do todo. Para isso é preciso despertar referente a sua real função e aprender a usá-lo de maneira consciente.

A maioria das pessoas não sabe usar o dinheiro. Ao contrário, vive em função dele, ou seja, é comandado por ele em vez de ser o seu senhor, em vez de usá-lo em seu favor. Tudo isto acontece no nível inconsciente. Quem não se dedica à compreensão do fenômeno, não tem chance de despertar e, com isto, não tem chance de prosperar de verdade. Então a maioria das pessoas vive na base da crença que falta dinheiro e busca comprar só aquilo que é mais barato. Não entendeu a função do preço, no sentido de apreço, de apreciar, de dar valor ao produto que está adquirindo.

É claro que tudo que é bom tem o seu preço. Porém, para onde deve fluir o dinheiro que é dado na troca pelo produto? Para aquele/la que o produziu, é claro; e deve ser dividido com aquele que o transportou e aquele que possibilitou o local para a venda. Porém, no mundo complexo, globalizado, no qual vivemos hoje, isto

raramente é o caso... O dinheiro muitas vezes flui em direções que pouco tem a ver com a produção, ou seja, se perde na distribuição entre fornecedores e sobra apenas um restinho para o produtor...

Por isso é preciso investigar em que situação eu pago um bom preço, no sentido de remunerar aquele que produziu o que estou adquirindo; e quais as situações em que somos enganados a esse respeito, ambos, o produtor e o consumidor.

Hoje cada vez mais pessoas estão despertando em relação à real função do dinheiro. Querem, através do seu uso saudável, fazer parte do prosperar de todos.

Em três artigos, escritos em 1905/06, Rudolf Steiner apontou para o fenômeno do explorador. Se você acha que ser rico significa automaticamente explorar o próximo, você está enganado. Sendo rico ou sendo pobre, você explora o seu próximo quando paga mal o seu trabalho.

Vale a pena pensar sobre esta afirmação! Porque, se isto é verdade, todos nós nos colocamos no círculo vicioso da exploração sempre que buscamos o mais barato, sem perguntar sobre as circunstâncias da compra, ou seja, da produção.

Se você quer adentrar o círculo virtuoso da prosperidade, três perguntas são importantes na hora da compra:

- De onde vem o produto? Quem o produziu?
- O meu dinheiro vai chegar nas mãos deles/delas?
- É o suficiente para que possam viver com dignidade para produzir o próximo produto?

Quer saber mais a respeito? Leia o livrinho Economia e Sociedade\* ou participe do nosso bate-papo mensal sobre: como curar a minha relação com o dinheiro? Como posso prosperar de verdade?

\* Ver Dicas da Sofia p. 14

**Astrologia da personalidade:**  
Orientações para pais educadores.

O jeito especial de cada um ser e agir, pensar e amar. Mapa astrológico todo por escrito com ilustrações, tabelas e gráficos.

Leitura para toda a vida.

Antonio da Rosa Maestro  
antoniodarosamaestro@gmail.com  
facebook.com/antoniodarosa.maestro

**NOSSA** ecovila e pousada ecológica  
abdicaamos do consumismo para viver na simplicidade, mas com felicidade

Contatos: Bellé e Bete (SOMENTE VISITAS AGENDADAS)  
(51) 99974.3067 • nossaecovila@gmail.com  
Morro Azul - Três Cachoeiras - Litoral Norte - RS  
facebook.com/nossaecovilaepousadaecologica



# A Agenda da Sofia 2017

(Datas e horários podem ser alterados).

## MAIO

27 - 28 1º Encontro Antroposofia e agric. biodinâmica  
Contato: Shana - shanafgomes@gmail.com

## JUNHO

Quartas-feiras **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV  
Terças-feiras **Vamos movimentar música!** -  
08h30min ou 18h - EV

01 **Roda de Amigos** - 20h - EC - Pentecostes

03 - 04 **CTFE / CTFQSN**: módulo 3a - 11h - EV

10 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 16h - EV

14 Bate-papo: **Dinheiro e prosperidade**  
18h - EV

17 - 18 Minicurso **Introdução à Pedagogia Waldorf**  
(MCPW) - 11h - Florianópolis  
Contato: Christopher - crisbertoni@gmail.com

20 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 18h - EV

22 **Roda de Amigos** - 20h - EC - São João

24 - 25 **CTFE / CTFQSN**: módulo 3b - 11h - EV

## JULHO

Quartas-feiras **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV  
Terças-feiras **Vamos movimentar música!** -  
08h30min ou 18h - EV

08 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 16h - EV

12 Bate-papo: **Dinheiro e prosperidade**  
18h - EV

15 - 16 2º Encontro Antroposofia e agric. biodinâmica  
Contato: Shana - shanafgomes@gmail.com

18 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 18h - EV

22 - 23 **CTFE / CTFQSN**: módulo 4 - 11h - EV

de 24/07 a 06/08 Férias de inverno no Espaço Vivo

## AGOSTO

Quartas-feiras **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV  
Terças-feiras **Vamos movimentar música!** -  
8h30min ou 18h - EV

19 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 16h - EV

29 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 18h - EV

## SETEMBRO

Quartas-feiras **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV  
Terças-feiras **Vamos movimentar música!** -  
08h30min ou 18h - EV

02 - 03 **CTFE / CTFQSN**: módulo 5a - 11h - EV

09 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 16h - EV

16 - 17 3º Encontro Antroposofia e agric. biodinâmica  
Contato: Shana - shanafgomes@gmail.com

26 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 18h - EV

28 **Roda de Amigos** - 20h - EC - São Miguel

30 - 01 **CTFE / CTFQSN**: módulo 5b - 11h - EV

## OUTUBRO

Quartas-feiras **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV  
Terças-feiras **Vamos movimentar música!** -  
08h30min ou 18h - EV

07 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 16h - EV

24 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 18h - EV

26 **Roda de Amigos** - 20h - EC - Finados

28 - 29 **CTFE / CTFQSN**: módulo 6 - 11h - EV

## NOVEMBRO

Quartas-feiras **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV  
Terças-feiras **Vamos movimentar música!** -  
08h30min ou 18h - EV

04 Curso **Evolução da Humanidade** no  
Planeta Terra - 16h - EV

11 - 12 1º Encontro Antroposofia e agric. biodinâmica  
Contato: Shana - shanafgomes@gmail.com

25 - 26 **CTFE / CTFQSN**: módulo 7 - 11h - EV

30 **Roda de Amigos** - 20h - EC - Advento



## Como tornar-se humano?



**Pela Ciência Espiritual Antroposófica o ser humano existe em potencial.** Ele surge como realidade apenas se o indivíduo desenvolve interesse por esta possibilidade e se coloca a caminho nesta direção. Quem permanece na zona de conforto, **quem, interiormente, não sai do lugar, com isso não consegue superar o seu estado animal,** sendo esta a parte do nosso ser que a natureza nos dá de graça.

Hoje, a grande maioria “vive” assim. O verbo entre aspas porque não é verdade, pois viver é algo ativo e consciente. **E quem permanece na passividade, na inconsciência, não vive, é**

**vivido.** A sua vida lhe acontece. É um ser determinado pelas circunstâncias, uma folhinha no vento... Se deixa manipular e nem o percebe!

É natural que se considere uma vítima. Joga a culpa pelo seu mal estar crescente sempre em outrem. Aponta com o dedo para os outros e não percebe que é ele mesmo que cria a sua realidade. Ainda não despertou. Não percebe a sua própria responsabilidade, o seu ponto de poder.

Com isto a sua zona de conforto naturalmente se

transforma em zona de desconforto. É um fenômeno planetário que se manifesta, atualmente, em cada país com uma coloração diferenciada. E no Brasil não é diferente. É a atual crise da humanidade. **Agora cada indivíduo tem a chance de despertar para a liberdade – ou sucumbir à manipulação inconsciente...**

Quem consegue acordar e tomar a sua vida em suas próprias mãos abre o caminho para a sua bem aventurança. Vai viver bem, tanto na Terra como nas Esferas. **Mas precisa querer!**



*“O que me impressiona à vista de um macaco, não é que ele tenha sido o nosso passado: — é este pressentimento de que ele venha a ser o nosso futuro”*

*Mário Quintana*

 **Cristina  
Barbosa**  
EURITMISTA

51 98409 5493  
crisbarbosacursos@hotmail.com  
<http://www.crisbarbosacursos.com>

**Vamos movimentar música!**

 Espaço Vivo

**Em 2017  
3as feiras  
das 8h30' às 10h30'**



*vitaliza o corpo  
sensibiliza a alma  
desperta o espírito social*

R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min  
[www.euritmiaviva.com](http://www.euritmiaviva.com)



# Terra Brasilis: rica e fértil.

## Vamos cuidar do nosso lar?!!!

continuação da p. 1

Existem diversos livros, também em português\*, que descrevem o seu trabalho nos últimos 30 anos. Lembro de um caso: um parque em uma cidade alemã onde aconteciam seguidamente atos de violência (estupro e latrocínio), os quais deixavam a população cada vez mais apreensiva no frequentar daquele parque. Com o ritual de cura, colocação das pedras específicas nos locais adequados, ... a atmosfera do parque se modificou. E com a atenção da população circundante, referente aos cuidados e embelezamento do local, os atos de violência não ocorreram mais.

**Quando o artista veio para o Brasil foi para vários lugares e fez um diagnóstico do nosso lar. Considerou-o um chacra feminino do Planeta Terra.** O lugar onde Brasília foi construída, principalmente, é muito especial; no entanto, a forma linear em que foi construída acabou deixando-a profundamente machucada. Algo semelhante vale para a cidade

maravilhosa, o Rio de Janeiro. É um portal de entrada muito especial para todo o continente latino-americano. Porém, como ficou o nosso querido Rio de Janeiro...?

\* Ver Dicas da Sofia - p. 14

Para falar com as palavras do poeta:

*“Nossa famosa garota nem sabia,  
A que ponto a cidade turvaria,  
Esse Rio de amor que se perdeu,  
Mesmo a tristeza da gente  
era mais bela.  
E além disso se via da janela,  
Um cantinho do céu e o Redentor,  
É meu amigo, só resta uma certeza,  
É preciso acabar com essa tristeza,  
É preciso inventar de novo o amor”*

Vinícius de Moraes



Como alguns ainda não conhecem a Sofia, decidimos colocar o artigo de capa da primeira edição aqui novamente:

## Quem é a Sofia?

A palavra Sofia vem do idioma grego e quer dizer sabedoria. Sabedoria é mais do que conhecimento.

Conhecimento pode ser adquirido através de livros que outros escreveram.

**Sabedoria somente pode ser adquirida através da experiência própria.**

Conhecimento pode permanecer na teoria. Sabedoria vem da prática, da vida.

Desde 1893 existe a Antroposofia, a sabedoria que se orienta pelo ser humano. Foi inaugurada como Ciência Espiritual através da publicação do livro A Filosofia da Liberdade, escrito pelo filósofo austríaco Dr. Rudolf Steiner. Neste livro, ele mostra que os limites de cognição, paradigma estabelecido pelo filósofo alemão Immanuel Kant, se baseiam em um erro de pensamento. Não existem limites definitivos neste sentido, apenas limites transitórios, pois o ser humano pode exercitar-se

interiormente para desenvolver novas capacidades que transcendem estes aparentes limites.

Muitos buscam, hoje, a superação desta barreira através do consumo de substâncias químicas ou naturais.

Porém, em vez de se depararem com a percepção de uma realidade superior, entram no mundo da ilusão, ao mesmo tempo tornando-se dependentes do consumo destas substâncias.

**A proposta da Antroposofia é a liberdade!** Ela consiste no desenvolvimento de novas capacidades de percepção através de um treinamento interior. Assim como o pianista desenvolve, através de sua dedicação à prática regular do instrumento, a capacidade de tocar livremente a qualquer momento que ele quiser, **o ser humano que escolhe treinar as suas capacidades interiores se torna livre**

**para perceber a realidade em sua totalidade maior, no momento em que ele quiser.**

Este olhar é então conduzido para a observação do antropos, do ser humano. Existe o ser humano? Ou somos apenas animais? Investigamos isto em conjunto, nos nossos encontros sociais e **vivenciamos que ser humano significa também dedicar-se ao encontro, para fazer perguntas, para contemplar a vida e trocar ideias.**

Encontramos-nos regularmente, não para discutir, para conversar.

O que surge de bom na relação com o mundo, através desta convivência humanizada, você pode conhecer no Jornal da Sofia. Escolha um lugar aconchegante para folhear estas páginas com calma. Entre conosco no mundo da Sofia e sinta na própria pele que viver aqui na terra pode ser muito bom...



continuação da p. 7

Estas diferenças na exposição são muito grandes, e significam riscos de saúde potencialmente sérios para crianças advindos de ondas de rádio – riscos muito mais sérios do que para adultos. Esta preocupação deve se aplicar a danos genéticos e ao câncer. **O conhecimento científico atual sugere, de forma bem enfática, de que danos genéticos estão associados com a exposição às ondas de rádio emitidas pelas antenas de telefones celulares.** Mais alarmantes são os dados científicos, bastante consistentes, coletados no mundo inteiro que demonstram a formação de micronúcleos nas células sanguíneas após exposição às ondas de rádio..."

Mais de 20 anos se passaram e nós permitimos que o nosso mundo fosse inundado pela poluição eletromagnética e, além disso, consideramos isso um avanço tecnológico!!! E isto só ocorreu porque quase todo mundo gera ativamente esta poluição, através de suas escolhas consumistas. Existem aqueles que vivem sem sucumbir a necessidades criadas artificialmente, o que é perfeitamente possível para quem pensa por conta própria. Mas por enquanto ainda são exceções raras. A pessoa comum é, na maioria dos casos, derrubada pela pressão do grupo.

Hoje é comum ver uma mãe com o seu bebê no colo manuseando simultaneamente o seu smartphone. (Pessoas inteligentes já o chamam de stupid-phone). **Quem tem consciência dos danos causados à criança**



neste momento e, obviamente, muito mais ainda aquele que percebe através de sua percepção expandida, ou seja, clarividência moderna, **mal consegue suportar o quadro, se não tiver um coração de pedra.** É difícil conviver com tamanha cegueira social, com tamanho egoísmo que supera até o instinto materno!

O que pode confortar é o fato que cada vez mais indivíduos estão despertando. Como sempre, a humanidade passa por vivências extremas até que consegue se equilibrar no caminho do meio, orientada pelo bom senso que finalmente tomou as rédeas da vida na mão.

Algo mais sobre esta nova camada da população na próxima edição. Aqui ainda **alguns sintomas causados pela poluição eletromagnética:**

- Perturbação do sono saudável é o sintoma principal;
- Cansaço, já de manhã ao

despertar a pessoa se sente cansada e moída (destroçada);

- Dor de cabeça;
- Tontura, barulhos no ouvido;
- Nervosismo, inquietação interior e irritabilidade;
- Falta de apetite e náusea;
- Mal estar e tendências depressivas no sentido de estafa;
- Perturbações na concentração e perda da memória, principalmente a memória de curto prazo;
- Em crianças : perturbações de aprendizado e comportamento;
- Problemas cardíacos e de circulação como arritmia, pressão alta etc...

Fonte: *Kunstlicht und Mobilfunk, 2015 (Luz Artificial e Telefonia Celular – ainda sem tradução para o português)\**

\*ver Dicas da Sofia, p. 14

\*\*Terminologia da Ciência Espiritual. Se você quer vivenciar a realidade desses conceitos, participe do curso introdutório "Quem somos nós?"

marosi

Conforto para o bebê

Roupas básicas em malha de algodão com design voltado para o conforto do bebê. Veste do prematuro aos 2 anos. São bodies, toucas, calças, casaquinhos, bandanas e mais!

Vem conferir na nossa loja virtual: [www.marosi.com.br](http://www.marosi.com.br)

Inscreva-se na nossa newsletter e saiba das novidades e ofertas em primeira mão. E na primeira compra, ganhe 10% de desconto em todos os produtos!



marosibebe



(51) 98105-3720

contato@marosi.com.br

Ser ingênuo hoje é fatal.

Tecnologia binária

- o que é
- como surgiu
- porque existe

Sobre manipulação e liberdade

Veja datas na agenda do site

Contribuição livre



AULA EXPERIMENTAL GRATUITA : 4as-feiras, às 18h (exceto janeiro).  
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.



# Dicas da Sofia

## página 1

**Curar a Terra** - Marko Pogacnik, livro lançado em janeiro de 1997 - Editora Triom. **Curar a Terra**, como propõe Marko Pogacnik, artista esloveno e autor de projectos de litopuntura por toda a Europa, começa a partir de uma relação completa e amorosa com a Natureza e a Paisagem. Assim poderemos curar as profundas feridas dos sistemas ecológicos da Terra. O autor apresenta neste livro métodos de diagnóstico e cura dos sistemas vitais sutis da Terra, como cânticos, cores, imaginação criativa, preces e a litopuntura. Um capítulo sobre as possibilidades de cura dos espaços residenciais fecha o livro.

## página 3



— Sugestão para maiores detalhes sobre o metabolismo dos vegetais: Raven, P.H.; Evert, R.F. & Eichorn, S.E. 2014. *Biologia Vegetal*. 8ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.



## Uma possibilidade de expressar amor!

Se você sente amor pelos animais e as plantas que vivem nos nossos parques, você pode ligar para a administração dos mesmos pedindo que a iluminação seja desligada à meia noite. Assim eles poderiam dormir em paz pelo menos a metade da noite... Lembre que, assim como nós, eles também precisam viver no seu ritmo para que possam manter a sua saúde.

Parque da Redenção: .....	3289.8304
Parque Moinhos de Vento: .....	3332.1021
Parque Germânia: .....	3366.0367
Parque Mascarenhas de Moraes: ...	3374.6408
Parque Chico Mendes: .....	3348.9939
Parque Marinha do Brasil: .....	3231.0168

— Carta de Lutzenberger ao Prefeito de Estrela-RS sobre Paisagismo Urbano: Acesso em abril de 2017: Fundação Gaia - Carta ao Prefeito de Estrela-RS sobre paisagismo urbano: <http://www.fgaia.org.br/texts/cartas/t-estrela.html>

*independentemente do conteúdo absorvido? O livro mostra como a tecnologia da TV desrespeita a liberdade do espectador. Os dados estatísticos do impacto social são chocantes. O aumento radical de comportamentos agressivos nas últimas décadas não é um acaso...*

## página 6

**Mídia e Violência** - Heinz Buddemeier. - Ed. Antroposófica, 2007. *Qual é o efeito que a TV causa sobre a consciência humana,*

*Livro: Kunstlicht und Mobilfunk (Luz artificial e telefonia celular) Wirkungen und Nebenwirkungen aus ganzheitlicher Sicht (Efeitos e efeitos colaterais a partir de uma visão Integral) Autores: Edwin Hübner, Físico e Jens- Hagen Karow, Médico. Ainda sem tradução para o português.*

## O Jornal da Sofia

8ª Edição - 4.000 exemplares. Distribuição gratuita.  
Edição e redação de textos não assinados:  
Margrethe, 52 anos, euritmista na arte social - marlegre@terra.com.br  
Colaboração: Patrícia  
Revisão final: Aline e Margrethe  
Diagramação e projeto gráfico: Cao - (51) 3588.0115  
Gráfica: Impressos Portão - Fone: (51) 3592.3355  
Impresso em papel reciclado que não polui os rios.  
Financiamento: anúncios e doações.

### Quer anunciar?

Ligue para (51) 3222.3792 e fale com Margrethe,  
das 14h às 14h30min

Versão virtual: [www.euritmiaiviva.com/jornaldasofia.htm](http://www.euritmiaiviva.com/jornaldasofia.htm)

## página 9

**Economia e Sociedade à luz da Ciência Espiritual** - Rudolf Steiner - Ed. Antroposófica.

*A Ciência Espiritual não deve permanecer apegada apenas à superfície da compreensão, ou seja, não pode somente mostrar que estas ou aquelas condições de vida geram a miséria, mas deve avançar para o conhecimento das causas que criaram e ainda criam essas condições...*



eu e tu somos — nós!

## Ciclos Femininos

Em uma abençoada visita a uma amiga/irmã trocamos ideias sobre o feminino e seus ciclos. Estávamos pensando **como poderíamos abordar e ajudar a falar do assunto para as novas gerações** para as quais a explicação básica de que nosso ciclo menstrual “serve apenas para termos filhos” deixa um incômodo e uma lacuna enorme de respostas e fundamento para esse lindo processo.

No meu entender essa era a base de uma explicação repressora e aprisionadora de uma época cultural que quis por motivos capitalistas, exploratórios, machistas e de competição sobrepujar a importância do feminino em nossa humanidade.

Lembrando que **a armadilha de quem é mais importante – feminino ou masculino – não faz mais sentido**, pois a grande necessidade do momento é trazer à luz da consciência o quanto somos diferentes e complementares para o desenvolvimento da humanidade, e que qualquer disputa só nos levará a perdas e dores.

Assim, voltemos às reflexões:

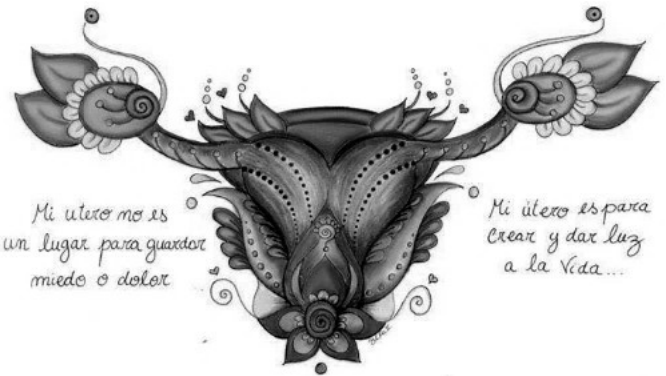
Precisamos ajudar a toda menina/mulher a olhar pra sua constituição com um amor divino, pois **é disso que estamos falando: do Divino em nós**. A rejeição ao ciclo, o mito da sujeira e do incômodo, e tantos outros tabus podem trazer complicações emocionais e físicas.

O que mais está por trás de tamanha arquitetura da natureza para um ciclo mensal com períodos de redução de vitalidade ou de sua extrema força, sensibilidades afloradas, preparação do útero e seu desprendimento, e tantas outras características? Sem falar no momento da finalização, na maturidade, com a entrega do ciclo ao momento de pausa, ou seja, a menopausa.

Somos seres totalmente integrados com a natureza, e, se observarmos, ela se mostra inteira para nós, entrega e nos cede o poder da interferência, do livre arbítrio em nossas escolhas ao agir com ela. Ela não se frustra quando sua flor murcha e seca, ela renasce a cada ciclo, passando por estágios que estão lá guardados e prontos para doar sua energia vital renovadora àqueles que precisam.

Trago aqui alguns trechos do livro, *Metafísica da Saúde II*, de Valcapelli & Gasparetto, que aborda outros olhares sobre o significado de nossos ciclos:

“No âmbito metafísico, **o ovário corresponde à capacidade criativa da mulher**. Criatividade é a capacidade de administrar os imprevistos, encontrar maneiras de superar os obstáculos do cotidiano e alcançar os seus objetivos.



“A alma é a fonte da vida; sendo **o útero o berço que embala a existência de um ser, ele representa a natureza íntima da mulher**. As boas condições uterinas são preservadas por quem concretiza seus objetivos realizando-se no ambiente em que vive, sem sabotar a originalidade e a espontaneidade. Cada um de nós é dotado de um estilo original, que não deve ser corrompido ao longo da vida.

continua na p. 16



COSMÉTICOS  
FLORAIS  
HOMEOPATIAS  
ORTOMOLECULARES  
ODONTOLÓGICOS  
MEDICAMENTOS



**OFICINA DE MISTURAS**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO  
(51) 3222-9703 Av. Teixeira Mendes, 684  
Chácara das Pedras - Porto Alegre/RS



**BELLADONA**  
PHARMACIA HOMEOPÁTICA

belladonna@terra.com.br  
fb.com/belladonna.farmacia  
Rua Félix da Cunha, 697 - Porto Alegre - RS  
F.: 51 3395.5600

HOMEOPATIA - AROMATERAPIA - FITOTERAPIA  
MEDICAMENTOS E LIVROS ANTROPOSÓFICOS



# Ciclos femininos

continuação da p. 15

“A menstruação representa um importante marco metafísico do desprendimento e da renovação. Metafisicamente, ela expressa a necessidade do desapego das pessoas, das experiências vivenciadas, das próprias ideias formuladas, etc. dando abertura para o novo. **A menstruação é uma experiência mensal no corpo da mulher que exercita sua habilidade de adaptar-se ao novo.**”

Um homem muito especial com quem tive o privilégio de conviver teve a seguinte reflexão: “Nós homens temos como missão principal apoiar as mulheres!”.

Pensem nessa frase, imaginem o quanto isso remete a necessidade de desenvolvermos nossa capacidade de interação com a natureza através de nossos ciclos. **Somos nós que temos a oportunidade de viver em ondas de forma natural, pois assim será se respeitarmos as necessidades de nosso ciclo.** Momentos mais resguardados, momentos de expansão total, momentos de pura sinergia com tudo e todos, com sentimentos e sensibilidades à flor da pele, intuindo com nosso “sexto sentido”, ou qualquer outro nome que queiram dar para nossa capacidade de interação com a natureza e todas as mensagens espirituais.

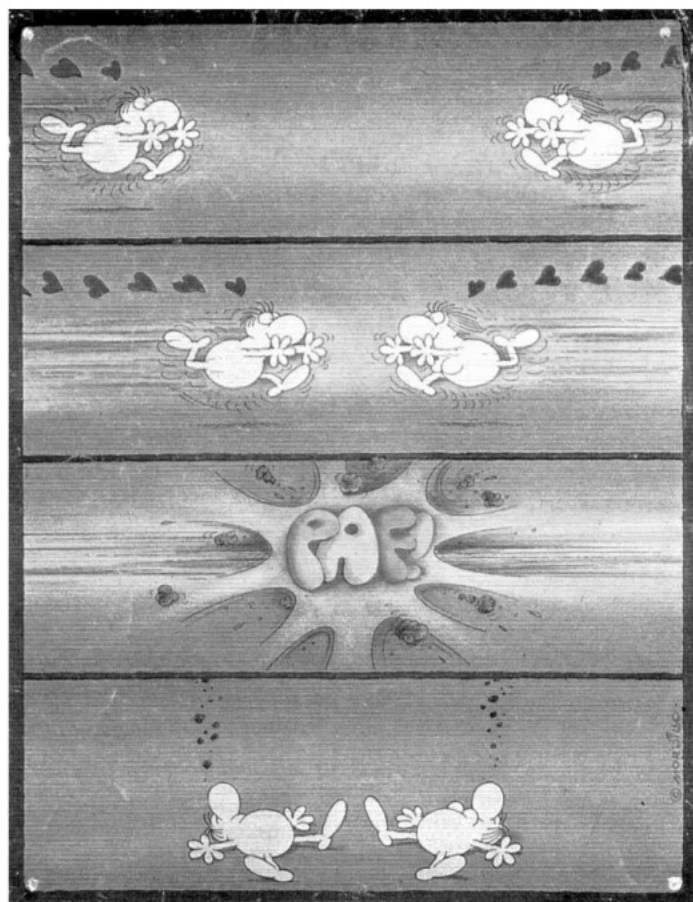
**Imaginem tudo isso sendo amparado e apoiado pelos seres masculinos à nossa volta.** Seres que não tem essa mesma conexão (ou não dessa forma), mas que tem seu impulso de conquistas, de proteção, de objetividade e tantas outras qualidades masculinas. Isso faz parte de uma vida humana de parceria, de respeito e de comunhão.

Precisamos incentivar a busca por rodas de amigas para mergulhar mais nessa interação mulher/natureza. Também que os homens se abram e aproximem-se mais desse universo feminino (e vice-versa), alcançando assim mais interesse genuíno um pelo outro para uma vida complementar e solidária.

Outra dica para pesquisa no blog:

<http://www.danzamedicina.net/blog/>

Patrícia (42 anos) - administradora, mãe do Gustavo  
[pati.jorge@terra.com.br](mailto:pati.jorge@terra.com.br)



## A Arte de Amar

Já passou por isso? Muitas vezes? Não quer mais repetir a vivência? Bem, para quem deseja amar com qualidade, criamos o curso A ARTE DE AMAR. Quais os passos para participar?

**1.** Primeiro você precisa vivenciar os quatro corpos que compõem o ser humano terrestre, no terceiro módulo do curso Quem somos Nós? Pode ser feito como módulo avulso, veja anúncio abaixo.

**2.** Participe do curso A ARTE DE AMAR para vivenciar, então, a composição diferenciada dos quatro corpos no caso de homem e mulher. Assim você pode compreender e principalmente vivenciar porque ambos se complementam e foram criados para gerar vida em vários níveis e proporcionar, através do encontro saudável, a maior felicidade imaginável!

### Vivência 4 elementos e 4 corpos



A partir dos elementos terra, água, ar e fogo vamos vivenciar os quatro corpos que compõem o ser humano.

Este curso é pré-requisito para participar do curso A Arte de Amar.

**2ª-feiras, das 8h30min às 10h30min**

Início 07 de agosto - término 25 de setembro  
Investimento: 2 x R\$ 250,-

Espaço Vivo

Rua Castro Alves 167, sala 101 • (51) 3222.3792  
[www.euritmilaviva.com](http://www.euritmilaviva.com)

### Minicurso: A Arte de Amar



Sobre a diferença entre homem e mulher e como os dois se complementam. A separação dos sexos na história da humanidade. **Sobre o casamento: — o amor como ideal.**

Pré-requisito: ter cursado a Vivência 4 elementos e 4 corpos.

**2as-feiras, das 8h30min às 10h30min**  
Início 16 de outubro - término 04 de dezembro  
Investimento: 2 x R\$ 250,-

(51) 3222.3792  
[www.euritmilaviva.com](http://www.euritmilaviva.com)

Espaço Vivo



## Depoimento de voluntariado na Chácara Sol Nascente

Bem antes de relatar minha experiência de voluntariado na Chácara Sol Nascente, é importante explicar que, **como bolsista do curso Quem Somos Nós, tive dupla oportunidade de desenvolvimento**, a primeira fazendo este curso, que não só recomendo, mas tenho a maior segurança em dizer que é uma experiência transformadora! **A oportunidade de mergulhar dentro de si mesmo e não só observar, mas entender e vivenciar através dos movimentos da Eurytmia e do**

**estudo da Teosofia quem somos nós.** Esta por si só já seria uma oportunidade incrível de autodesenvolvimento, transformação e crescimento pessoal. Mas como bolsista do Espaço Vivo pude ter, além desta, uma nova oportunidade que foi de fazer as horas de voluntariado na Chácara Sol Nascente, onde, mais uma vez **tive a chance ímpar de experienciar uma vida em comunidade, de desenvolver atividades em meio a natureza com agricultura biodinâmica, bioconstrução, horta, sem falar nas lindas amizades que nasceram neste lindo período que estive na Chácara.**

Sem dúvidas só posso afirmar que ganhei duplamente, fazendo o curso *Quem Somos Nós* e depois durante o voluntariado; por isso, acho importante não só relatar minha gratidão, mas **indicar a todas as pessoas que buscam um despertar de consciência profunda e transformadora em suas vidas, para que não deixem de aproveitar as oportunidades de bolsas de estudos que são oferecidas pelo Espaço Vivo.**

Eu gostaria de descrever brevemente um pouco do que foi a experiência na Chácara Sol Nascente. O ritmo da chácara é ótimo, acordamos, iniciamos o dia saudando o sol, depois preparamos o café da manhã repleto de delícias para que não nos falte energia para as atividades da manhã, as quais, entre outras, são atividades na horta, como plantio e colheita, e também as atividades de bioconstrução e permacultura, que são uma vivência ímpar, principalmente para mim que nunca tinha feito nada nesta área. Foi sem dúvidas o ponto alto da minha experiência por lá. Além dessas também tem atividade de agricultura biodinâmica, como compostos, dinamizações e aplicação de



preparados biodinâmicos. **Levo deste voluntariado certamente uma bagagem ampla, além de novas amizades de todos os cantos do mundo**, já que a Chácara Sol Nascente recebe voluntários de diversos países. O que também é mais uma oportunidade de troca de culturas e treino e aprendizado de outros idiomas. O convívio diário com pessoas de diferentes culturas, idiomas e idades formam no fim um rico e divertido mosaico de saberes.

E viver isso tudo junto com as crianças, que são um aprendizado à parte e com as belezas naturais e os animais da chácara é realmente uma oportunidade única.

E o resumo desta oportunidade como bolsista fica sendo, sem dúvida, muito desenvolvimento pessoal, aprendizado, novas e intensas amizades e a gratidão por tanto despertar de consciência e transformação pessoal!

*Deise Pelicoli, (41 anos), bolsista do Espaço Vivo no curso Quem Somos Nós*

### Curso de Transformação QUEM SOMOS NÓS?

- alinhamento
- autoconhecimento
- bem-estar
- em ritmo semanal ou mensal



**AULA EXPERIMENTAL GRATUITA** : 4as-feiras, às 18h  
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.



## Por que e para que o Homem quer estar em forma hoje?

O que é que distingue os alimentos biodinâmicos daqueles somente saudáveis?

Para responder a estas perguntas temos que distinguir a Dieta da Dietética.

Esta última nos leva a contínuos exercícios para a Transformação de Si; a Dieta, ao Conhecimento de Si.

Hoje os alimentos bons provêm das pequenas verdades do conhecimento científico, mas **os alimentos Biodinâmicos vão além desse conhecimento permitindo o Exercício de Si**, o estar em forma, para acolher o movimento pendular da natureza em nós – um mais e um menos, uma força e uma resistência, uma ação e uma paixão, um avançar e um retroceder, uma violência e uma moderação, etc.

**Somos terra e cosmos e necessitamos de seus nutrientes e forças para nosso desenvolvimento**, nossa energia e vontade de ser e de atuar na existência.

Todas as formas de vida estão compostas do que nos alimenta, nos nutre, nos revitaliza, em constante movimento e transformação e assim nos

devolvem (como um movimento de inalação e exalação universal), nossa vontade, nosso ser, para atuar no mundo com energia em harmonia e equilíbrio que nos constitui (com o Todo).

A boa alimentação é recebida pelo nosso organismo no momento da digestão; esta libera as forças cósmicas que se encontram nela, trazendo assim vitalidade e bem-estar.

Baseada nas vivências que tivemos nas observações, práticas e teóricas, na Chácara Sol Nascente, continuamos com os exercícios quotidianos para a

transformação de si que é diferente do querer estar em forma.

Um exemplo desses exercícios quotidianos é a **prática da compostagem**, que consiste em não colocar de lado os restos, pois assim você pode transformá-los em fertilizantes. E do mesmo podemos descobrir uma jóia secreta e criar tesouros inesperados através das nossas velhas falhas e crises.

*Francesco (35 anos), é aluno residente da Escola Livre da CSN*

*Luna (28 anos), é socióloga, estava de passagem por aqui como voluntária e já seguiu viagem para a Bahia.*



*A arte de compostar a vida — o lodo se torna flor de lótus —, a sombra se torna luz.*

### Chácara Sol Nascente

espaço de autoformação em

- vida sustentável
- agriCultura bio dinâmica
- trabalho biográfico

email: chacarasolnascentebiodinamica@gmail.com  
www.facebook.com/chacarasolnascente

movimento para o bem-estar  
...entre nesta onda!

### EURITMIA

Aula experimental  
gratuita  
quartas-feiras  
sempre às 18 horas

(51) 3222.3792

www.euritmia viva.com



## Um encontro que nutriu mente, corpo e espírito

Entre os dias 17 e 24 de fevereiro, o assentamento rural Filhos de Sepé, localizado no município de Viamão, sediou um belíssimo evento sobre Agricultura Biodinâmica, promovido pela CSA/RS. **Após quase 100 anos das conferências de Rudolf Steiner sobre o tema, é perceptível um constante aumento do interesse sobre o assunto e a multiplicação deste conhecimento para além dos pequenos grupos aos quais esteve restrito por longo tempo. E foi com o propósito de disseminar o método biodinâmico para além dessas fronteiras que o curso foi concebido, com valores justos e uma proposta inclusiva – possibilitando, assim, uma ampliação do acesso a este saber-fazer. Muito além de um simples curso prático e teórico, o evento se configurou em um grande encontro de imersão profunda, que reuniu uma multiplicidade de pessoas de diversas áreas, como agricultores, biólogos, agrônomos, professores, estudantes e interessados em geral. Foram oito dias de intensas vivências compartilhadas, onde a preciosidade do conhecimento, somada à riqueza das trocas de experiências particulares, geraram uma força imensurável.** A generosidade e o entusiasmo com os quais o professor João Carlos Ávila (consultor da ABD desde 1994) repartiu seu grande conhecimento foi estimulante, catalisando novas ideias e possibilidades. As visitas que foram realizadas às propriedades de agricultores do assentamento, a elaboração e a aplicação dos preparados biodinâmicos, as aulas de eurtímia, os estudos de geobiologia e de radiestesia (que não estavam previstos na programação, mas acabaram surgindo), juntamente com a disposição e o apoio mútuo dos participantes, compuseram uma bela e harmônica sinfonia que reverberou nos corações e mentes de todos. **A Agricultura Biodinâmica, esta ciência agrícola que busca a integração entre todos os aspectos da natureza, possui também um grande poder de integração social.** A (re)conexão do homem com a natureza é extremamente necessária para melhorar a qualidade das relações e da vida na terra, e a concepção biodinâmica resgata práticas e saberes ancestrais que possibilitam sintonizar todas as energias disponíveis numa interação completa entre o homem, a natureza e o cosmos. Sem dúvida, este encontro adubou o terreno das intenções e das vontades com o que há de melhor, tornando-o potencialmente fértil para acolher todas as sementes que ali foram plantadas. Novos brotos estão por germinar!

*Carolina (35 anos) – cientista social, mãe da Rita, gricarols@gmail.com*

“Os conhecimentos trazidos pelo curso provocam uma profunda reflexão em cada um de nós, no nosso modo de pensar, sentir e querer, na nossa relação com



a terra. Compreendi que tudo o que necessitamos está na natureza, que nos oferta gratuitamente - e tudo está permeado de energia. Assim –, **só precisamos colocar em prática o que aprendemos e teremos uma vida com mais sentido, mais dinâmica e com a solução de muitos problemas.** Com certeza, a troca de conhecimentos e de energia entre os participantes nos deu força para continuar ou começar a fazer aquilo que acreditamos ser o melhor para todos, atuar em conjunto e dinamizar! Gratidão pela vivência!”

*Camila (38 anos) – bióloga, estudante de doutorado em Botânica, mãe da Lana, camilainacio1@gmail.com*

Respira a calma do mundo  
Na alma que queima e vira Espírito  
Flui o nosso estudo,  
Que umedece e não reside aflito  
Atua no profundo da Terra, o nosso abrigo  
Feliz se amo e não iludo  
Este milagre acontecido  
Este milagre do Sou Vivo

*Ariel Felipe (21 anos), estudante de Agronomia da UFSC, arieltornquist@hotmail.com*

Acompanhe as atividades da CSA/Porto Alegre pelo facebook: [fb.me/csaportoalegre](https://www.facebook.com/csaportoalegre) ou pelo site: [www.csars.org](http://www.csars.org)  
Entre em contato pelo e-mail: [csaportoalegrers@gmail.com](mailto:csaportoalegrers@gmail.com)





# DESENVOLVENDO A BASE ANTROPOSÓFICA PARA A COMPREENSÃO DA AGRICULTURA BIODINÂMICA

com a euritmista e pesquisadora Margrethe Skou Larsen e a Enóloga Deise Pelicioli - Especializada em Agricultura Biodinâmica

**1º Encontro:**

27 e 28 de MAIO

**2º Encontro:**

15 e 16 de JULHO

**3º Encontro:**

16 e 17 de SETEMBRO

**4º Encontro:**

11 e 12 de NOVEMBRO



Inscrições: Shana Gomes - shanafgomes@gmail.com / 51 99246-7726

## CRONOGRAMA DOS 4 ENCONTROS (FORMATO IMERSÃO)

1º) POLARIDADE (2): contração - expansão / dia - noite / inverno-verão

2º) TRIMEMBRAÇÃO (3): pensar - sentir - querer /  
cabeça - tronco - membros / raiz - folha - fruto

3º) QUADRIMEMBRAÇÃO (4): terra - corpo físico - mineral /  
água - corpo vital (etérico) - planta

4º) Ar - corpo astral - animal / fogo - corpo do eu - ser humano