

O Jornal da Sofia

Ideias humanizadas e práticas comunitárias - para viver bem! Nº 6 - Abril a Setembro de 2016

Nasce um ser humano novo

“A morte é o artifício da Natureza para possibilitar mais vida”. Esta frase do célebre cientista natural e grande poeta alemão, Johann Wolfgang von Goethe, aponta com simplicidade para a essência da nossa realidade aqui na Terra.

A lei do ritmo, que ordena a nossa vida aqui, se manifesta tanto no pequeno como no grande. E nas faixas do nosso planeta, onde o clima temperado está presente com as suas quatro estações, todos os anos a natureza demonstra a lei da vida no outono quando o verde da vegetação se retira do olhar físico e a imagem da morte se torna visível na luz brilhante da neve branca. Quem viesse a ver pela primeira vez este fenômeno não poderia acreditar que desta paisagem, composta em preto (os galhos nus das árvores) e branco (a neve cristalina), poderia ressuscitar com toda a força e mais vigor ainda a vida colorida em flor na próxima primavera...

Acontece algo durante o inverno escuro, invisível para os olhos físicos, que se revela, se torna visível quando o momento certo chegou. No outono o grande perecer que conduz para o inverno calado, silencioso, é o movimento necessário para possibilitar a vida nova no início do ciclo do ano.

O antigo precisa morrer para que o novo possa nascer.



Assim também ocorre nos ciclos de evolução da humanidade. Quando o auge de uma cultura passou, o perecer de um povo se torna visível na decadência da conduta geral. É o sinal de que novos tempos estão se anunciando!

Na visão da *Ciência Espiritual* (ou *Antropos-Sofia*), o nosso passado como humanidade era coletivo, tribal, instintivo. Como grande gesto é possível dizer que o ser humano agia dentro do grupo, seguindo as leis severas dos ancestrais, na base do respeito pela autoridade dos anciãos. O grupo era mais importante; o indivíduo ainda ficava em segundo plano. Conduzido assim pelas leis sábias do coletivo, o indivíduo era protegido de sua natureza mais bruta, de ser ferido pela tirania de seus desejos desenfreados. As tradições orientavam a conduta porém não havia consciência, não havia compreensão individual do porquê de um comportamento que se movimenta dentro das leis cósmicas.

Tudo isto passou. O ser humano perdeu a sua proteção porque não quer mais seguir mandamentos sem compreendê-los. **A humanidade tornou-se adolescente, questiona tudo, sai agindo a torto e a direito e se machuca pra valer.** Os pilares da vida ancestral estão ruindo, a morte cultural cada vez mais visível em toda parte...

*Continua
na pág. 12*

***Quem é a Sofia?**

ver na página 12

EDITORIAL:

Paz na Terra surge como consequência da boa vontade de cada um de nós; é a nossa obra, a nossa criação em conjunto. Como caminhar nesta direção? Se você está cansado de reclamar e de exigir que os outros façam algo por você; se você está pronto para *ser* a mudança no mundo, este jornal é para você! Aqui você encontra algumas sugestões para viver de maneira positiva e participar do atual despertar da humanidade.

– Acredite no seu potencial! Tenha fé no poder do amor. É a força real que movimenta os astros.

Informativo sem fins lucrativos. Distribuição gratuita.

Os textos assinados e o conteúdo dos anúncios são de inteira responsabilidade de seus autores.

versão virtual: www.euritmiaviva.com/jornaldasofia.htm

A Página do AgriCultor

O agriCultor como agente cultural hoje ainda é um pioneiro.

Vincent Van Gogh - Paisagem cultivada



Desenvolvendo a sua sensibilidade busca compreender cada ser que compõe o contexto onde vive e com o qual interage.

É claro que não vai jogar veneno em cima da lavoura para se livrar de um deles! Como age com mais inteligência e visão a longo prazo vai, por exemplo, **criar um “restaurante” para uma “praga”**. Vai plantar algo que alimenta este ser para que ele não busque o seu alimento em lugar inadequado⁽¹⁾. Porque sabe que a consequência do envenenamento de sua lavoura será o alimento envenenado que vai vender no mercado.

Vive à frente do seu tempo. Porém, na realidade, isto apenas aparece ser assim porque a grande parte da população está desesperadamente atrasada em sua evolução. Então parece ser pioneiro quem apenas vive alinhado com as exigências do momento atual.

Na base destas exigências a tarefa principal do agriCultor é cuidar da paisagem, o que significa cultivá-la. Pois o ser humano que evolui desenvolve a capacidade de enobrecer a paisagem, de **intensificar o seu potencial**. – É claro que o *homo economicus*, preso na jaula do seu ego, só consegue destruir a vida ao seu redor. Neste caso é preciso criar reservas de preservação para proteger a natureza destes predadores desconectados e embrutecidos.

Mas aqui me refiro ao ser humano que escolhe evoluir e com isto se torna cada vez mais humano. Este consegue, passo a passo, enxergar que vivemos em um grande organismo onde tudo está conectado. Esta percepção surge porque ele tem a coragem de **abrir os olhos e olhar com atenção e**, além disso, como vive no ritmo, consegue de vez em quando **parar para pensar**.

Anos atrás escutei dois agrônomos se manifestando a respeito. Um disse: “Lá em casa a gente não come aquilo que planta para vender, tá louco! Cultivamos a nossa horta particular para o nosso próprio consumo, sem venenos, é claro.” O outro comentou: **“Não me sinto confortável em colocar veneno no prato do meu cliente...”** Com certeza este estava ciente da lei do carma⁽²⁾.



⁽¹⁾Ver Dicas da Sofia: No filme **O Desafio de Rudolf Steiner** é mostrado o processo de transformação de uma plantação de uvas na Califórnia. Ali é descrita a prática de “plantar um restaurante para uma praga”.

⁽²⁾ver matéria na página 11.

 **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

PÃO DA TERRA

Energia que vem da natureza.

Pães, Cucas e Biscoitos Integrais e Orgânicos.

ESPAÇOS DE COMERCIALIZIZAÇÃO

Feira de Produtos Orgânicos

no Bric da Redenção aos sábados e

Loja MST no Mercado Público de Porto Alegre

grupopaodaterra@hotmail.com



A Página da Mãe Terra

Perecer ou viver?

Gaia, a grande mãe, com todos os seus seres, agora depende da escolha de cada um de nós...



Quando as ondas que demonstram as batidas do coração no *eletrocardiograma* se transformam em linha reta, é porque o ser humano morreu. Assim também acontece com o grande organismo, a nossa Mãe Terra, quando o estilo de vida dos seus habitantes se torna cada vez mais linear: estamos a caminho da morte como espécie e como consequência a grande Mãe Gaia morre também.

Como seres humanos podemos fazer uma escolha, conforme o grau de compreensão que adquirimos sobre a vida. Quando esta compreensão é bem reduzida* o nosso estilo de vida se torna cada vez mais linear. Quando conseguimos compreender um pouquinho mais da essência da vida isto se manifesta na valorização cada vez maior de **um estilo de vida baseado no ritmo**. Percebemos então, passo a passo, a sabedoria que permeia toda a natureza que nos envolve e começamos a participar com consciência cada vez maior desta magnífica obra de arte. Tornamo-nos assim co-criadores da vida.

Como os animais, as plantas e os minerais dependem desta escolha de cada indivíduo eles sofrem e padecem junto com uma humanidade em processo de degeneração ou se desenvolvem e evoluem junto com seres humanos que escolhem a cada dia despertar e amadurecer.

Na visão da Ciência Espiritual o primeiro passo é entender que não há acasos e fatalidades mas que nesta fase da biografia da humanidade a decisão sobre evolução ou involução, sobre viver ou morrer, está nas mãos de cada um de nós.

Se for feita a escolha pela evolução, o segundo passo é colocar-se a **caminho**, é cada dia buscar o alinhamento com as leis cósmicas e mover-se na direção do sol interior, desenvolvendo passo a passo a coragem de ser cada vez mais sincero, de encarar os fatos, relacionar-se com a **verdade**.

O que vem como resposta a uma tal atitude atenta, amorosa e dedicada no dia a dia é o presente da **vida** que continua além do perecer. É quando podemos um belo dia, como a borboleta, deixar tranquilamente o casulo para trás e seguir vivendo como seres que conseguiram aproveitar a sua passagem por este planeta, para desenvolver as suas asas. O que então nos acena, a partir da aurora do amanhecer cósmico, é **a nossa liberdade!**



*ver *Dicas da Sofia*: o termo ciência reducionista utilizado pelo físico Fritjof Capra no seu livro **O Ponto de Mutação**

QUEM TEM OJAS TEM
BRILHO NOS OLHOS.

ojas
ENERGIA VITAL

RESTAURANTE E CAFETERIA

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

Traga seu filho para um jardim de infância **mais humano**.

**Casa
Ametista**

Jardim de infância orientado pela **pedagogia Waldorf**.

- Turno da manhã • Para crianças de 2 a 6 anos
- Alimentação orgânica e integral
- Gestão associativa com participação dos pais

Rua Vitor Hugo, 250 • Porto Alegre, RS
(51) 3023.7663 • www.casaametista.com.br

Educação para a paz

O que é Pedagogia Waldorf?

Ela se baseia na *Ciência Espiritual* (ou *Antropos-Sofia*)⁽¹⁾ que estuda o **ser humano em seus três aspectos: corpo, alma e espírito**. A primeira *Escola Waldorf* surgiu em 1919 junto à fábrica *Waldorf Astoria* em Stuttgart, Alemanha, através do pedido de seus operários e a iniciativa do seu proprietário Emil Molt. Hoje existem Escolas Waldorf nos cinco continentes do nosso planeta, inclusive no Brasil.

No dia a dia da escola, tanto o aprimoramento cognitivo quanto o amadurecimento emocional e a capacidade volitiva recebem igual

permeadas por uma atmosfera artística o que exige uma formação especial para o professor Waldorf, que o torna **um artista da educação**. Como consequência, o jovem aluno tem grandes chances de se tornar um adulto saudável e equilibrado capaz de agir com segurança no mundo.

As Escolas Waldorf formam hoje a rede independente de escolas que mais cresce no mundo. Isso não surpreende, se

analisarmos o que o currículo oferece e quais as consequências positivas do seu método de ensino. Além de todas as disciplinas tradicionais o currículo inclui tecnologia, agrimensura, astronomia, antropologia, nutrição, música, orquestra, coral, teatro, euritmia⁽²⁾, artes plásticas, tecelagem e várias línguas. Problemas como Hiperatividade e Transtorno de Déficit de Atenção, provenientes do nosso estilo de vida mental e sedentário, são prevenidos através do ensino integrado e vivo, descrito acima.

Para as, assim chamadas, **Crianças Índigo**⁽³⁾ a Escola Waldorf oferece um ambiente adequado para o seu desenvolvimento saudável. Pois a *Ciência Espiritual*, como base da prática Waldorf, considera a matéria uma consequência, uma densificação da energia, da atividade do espírito.



Toda criança merece uma educação que contemple a inteireza do seu ser!

A criança, como espírito que está encarnando na Terra, é acompanhada e auxiliada nesta tarefa bem desafiadora. **Principalmente a prática regular da euritmia⁽²⁾ ajuda a chegar bem em sua morada terrestre, o que a torna habilidosa e faz com que ela se sinta bem dentro de sua pele.**

⁽¹⁾ Ver página 12: *Quem é a Sofia?*

⁽²⁾ Ver artigo na contracapa

⁽³⁾ Ver *Dicas da Sofia: os dois livros de Ingrid Cañete Crianças Índigo e Adultos Índigo*



atenção. O currículo, que se orienta pela lei da biografia humana (os setênios: 0-7 / 7-14 / 14-21 anos) oferece ricas vivências, alternando ritmicamente as matérias do âmbito do pensar (matemática, ciências etc.) com aquelas do sentir (artes) e do agir (trabalhos manuais, esportes etc.). Além disso, todas as aulas são

“Euritmia é arte total!”

Michael Chekhov recomendava para o ator a prática regular da euritmia.

Espaço Vivo



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

Espaço Vivo

Curso de Transformação do Educador

- introduz a Pedagogia Waldorf
- desperta o *artista da educação*
- cuida do cuidador

para pais e professores

Entrada na turma 2016: • ritmo semanal até 26/04 • ritmo mensal até 21/05
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

Os quatro temperamentos

A *Ciência Espiritual* se baseia na *Ciência Natural* e vai além dos seus limites. Amplia a nossa visão para os fenômenos que existem além da percepção física da realidade. O ser humano se apresenta então como um ser complexo que é composto por vários corpos. Além do corpo físico ele também possui um corpo vital, um corpo anímico e a organização (corpo) do eu. Estes corpos podem ser percebidos pelos **sentidos supra-físicos** que cada ser humano tem em potencial e que podem ser desenvolvidos através de um treinamento interior. O cientista espiritual é um ser humano que desenvolveu estas capacidades e faz pesquisa científica utilizando todos os seus sentidos.

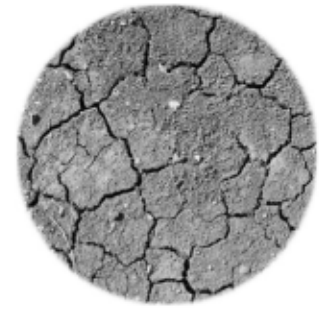
Como fruto do treinamento surge o que poderia ser chamado de primeiro grau de clarividência, ou **Imaginação**, que consegue perceber o corpo vital como composição energética dinâmica que permeia todo o corpo físico, pois é, na realidade, o seu arquiteto e mantenedor. É o portador da vitalidade.

Com o segundo grau de clarividência desenvolvido, ou **Inspiração**, o ser humano pode perceber o corpo anímico que é o

portador de toda a nossa vida sensível, sentimental, emocional etc. Ele se manifesta como forma luminosa de imagens em constante movimentação, em formato de ovo. No centro deste ovo está o corpo físico como realidade mais densa do indivíduo que se manifesta neste contexto. Este pode ser chamado de "Eu" ou ser caracterizado como o morador desta "casa" (= corpo físico + corpo vital + corpo anímico).

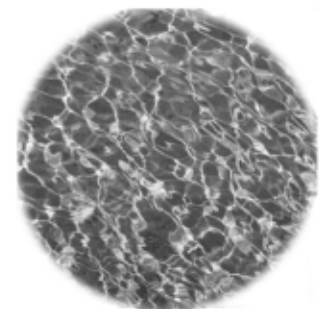
Os efeitos da maior ou menor presença do Eu na sua casa podem ser percebidos por aquele que desenvolveu a clarividência no terceiro grau, ou **Intuição**. O ser humano ainda limitado, que tem apenas os sentidos físicos a sua disposição, percebe este fenômeno como irradiação ou carisma da pessoa.

Todos os seres humanos são compostos por estes **quatro corpos** quando encarnados no Planeta Terra. Porém, conforme o seu grau de desenvolvimento e o plano de vida que cada um traz para a sua encarnação, cada ser humano vivencia de maneira diferenciada a composição individual dos seus quatro corpos. Disto resulta o fenômeno dos quatro temperamentos.



melancólico - terra

Quando a vivência principal é a vivência do **corpo físico**, que é o mais denso e menos flexível entre os quatro corpos, surge o tipo melancólico que se manifesta como um ser introvertido, reservado, sério e mais profundo, que gosta de pensar e de filosofar sobre a vida. O tipo físico resultante é alto, magro e ossudo. Corresponde ao elemento Terra.



fleumático - água

Quando a vivência predominante é a do **corpo vital**, surge um tipo mais gordinho e fofo, bonachão que gosta de saborear

Nasce uma Escola Nova

- inspirada na Pedagogia Waldorf;
- ensino fundamental do 1º ao 9º ano;
- na região Centro/Norte de Porto Alegre

Encontros Informativos
18/maio e 28/setembro 19h

Informações com Aline (51) 9656.3591
divinasemente.poa@gmail.com

Vendo linda chácara
Mato nativo; toda arborizada.
Com chalé e garagem. Cercada. Água e Luz.

AUXILIADORA
PREDIAL
Agência Viamão.

Contato: Rafael (51) 3485.8500 / 8609.5676

• observar • compreender • amar •

os prazeres da culinária, pois ele vivencia intensamente o fluxo dos líquidos em sua constituição, principalmente tudo aquilo que tem a ver com os processos da digestão. É um tipo descansado e amoroso que sabe curtir os prazeres do momento. Ele saboreia o presente. Corresponde ao elemento Água.



sanguíneo - ar

Quando a vivência principal é a do **corpo anímico**, surge um tipo elétrico, "ligado" em tudo o que acontece em seu entorno. É o tipo extrovertido que gosta da diversidade das vivências, gosta de festa, gosta de viajar, gosta de conhecer muitos lugares e muitas pessoas. É o tipo que borboleteia pela vida. O tipo biofísico que surge é magrinho, leve e rápido, um tipo mignon, com olhos que brilham, muito acordados e interessados. Corresponde ao elemento Ar.

Quando a vivência predominante é a da **organização**



colérico - fogo

do eu surge o tipo colérico. Este é fogueiro, dinâmico, sabe muito bem o que quer e como as coisas devem ser feitas e gosta de mandar nos outros. Ser um líder é o seu talento natural, porém, se a individualidade que encarnou nestas condições não é muito evoluída, normalmente se manifesta como um ser explosivo e de difícil convivência, já que o elemento relacionado a este corpo é o fogo. A manifestação física deste temperamento é um tipo baixinho, gordinho prensado e tenso, com pernas curtas e movimentos enérgicos. Um exemplo famoso deste biótipo foi Napoleão. Corresponde ao elemento Fogo.

O fenômeno dos quatro temperamentos é bem mais complexo e vivo do que esta introdução inicial pode mostrar, que foi escrita apenas com a intenção de apontar para esta realidade. Quem busca maior compreensão tem a possibilidade de ler um livrinho,

onde estão compilados trechos de várias palestras de Rudolf Steiner, sobre esta temática*. Ou, melhor ainda, pode participar de **um curso onde este tema é trabalhado através de vivências corporais**. É o *Curso de Transformação "Quem somos nós?"* que acontece a cada ano no Espaço Vivo em Porto Alegre.

O que poderia surgir desta compreensão melhor dos quatro temperamentos?

Mais tolerância no convívio social!

E, com isto, mais qualidade de vida para todos nós.

** Ver Dicas da Sofia: O Mistério dos Temperamentos, Rudolf Steiner - Editora Antroposófica, Textos escolhidos.*

O UMBIGO

O teu querido umbiguinho,
Doce ninho do meu beijo
Capital do meu Desejo,
Em suas dobras misteriosas,
Ouço a voz da natureza
Num eco doce e profundo,
Não só o centro de um corpo,
Também o centro do mundo!
(Mario Quintana)

Lucília Kunde
Estética Bucal Biocompatível

Beleza e saúde como resultado da reabilitação apropriada das funções bucais; com uso de técnicas avançadas e visão de Odontologia Integrativa.

I speak English and German

Cirurgiã Dentista
CRO RS 4024
Mestrado - New York University

Rua Padre Chagas, 147
Sala 1304 - Porto Alegre

(51) 3012 5532
9914 3227

www.biodonto.net
biodonto@biodonto.net

COSMÉTICOS
FLORAIS
HOMEOPATIAS
ORTOMOLECULARES
ODONTOLÓGICOS
MEDICAMENTOS

OFICINA DE MISTURAS
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

(51) 3222-9703

Pç. Júlio de Castilhos, 92
Independência - Porto Alegre - RS

Estar em contato com a Antroposofia de forma regular te transforma em um grande observador da vida, das pessoas, da natureza e de tudo que nos rodeia de forma visível aos nossos olhos ou não.

Em função disso deparei-me, em pleno século XXI, com a imagem de um Feminino perdido e atrapalhado com os apelos da mídia que leva as pessoas a se degradarem como seres humanos.

O que a mídia vende para a mulher de hoje vai contra todo o Feminino que temos. Apela apenas para a sensualidade, para o lado instintivo sexual do ser humano, e isso está bem longe de todo potencial que temos e precisamos desenvolver para o nosso bem e da humanidade.

Vejo mulheres extremamente erotizadas, apresentando-se como um bom pedaço de carne GOSTOSA para o consumo. Agora pergunto: É isso mesmo que elas querem e precisam? É realmente isso que gostariam de receber: Olhares de cobiça e de puro instinto? Querem mesmo agir e fazer coisas que dizem que toda mulher precisa fazer: satisfazer as fantasias masculinas a qualquer custo?

Tenho absoluta certeza que não!

Não é do Feminino agir e comportar-se como muitos homens o fazem: banalizando o ato sexual, usando-o apenas como mais uma noite de prazer para sua satisfação pessoal.

Vejo mulheres defendendo que possuem o mesmo direito de fazer isso. E com certeza nos dias de hoje têm mesmo. Agora, pra quem não se esconde em couraças e permite ouvir seu interior vai perceber que isso não preencherá o vazio da alma.

Agir como alguns homens que só ouvem seus instintos, não trará de volta o amor roubado, o acalento perdido, o afago não trocado. Elas podem bradar por aí que não dão importância pra isso, que só querem uma noite de prazer,

mas isso não é o que vem de dentro, e sim o que passa pelo filtro da defesa e da vontade de represália.

Em geral, essas mulheres acabam precisando de "muletas" para ajudá-las a sustentar sua tese, então buscam o fumo, o trabalho em excesso, a bebida, as noitadas, as drogas ou qualquer outra coisa que as inebriem do verdadeiro sentimento.

É da natureza da mulher buscar os braços, a voz e o olhar do amado para compartilhar o ato que expõe nossa intimidade ao máximo: o sexo!

Em nenhum momento estou falando para as mulheres ficarem feias, escondidas e sem prazer. Ao contrário, acredito que devem se mostrar e usar ao máximo seu esplendor, porém como filhas de Deus que podem muito mais. Podem gerar outra vida, podem compreender a natureza, organizar o social e também transformar o homem no ser Masculino completo a que eles têm potencial.

Uma mulher Feminina que conhece toda sua energia não quer transmitir SÓ a imagem da sensualidade, ela quer irradiar toda sua força curativa de vida, onde a sua ausência deixa uma fina camada de dor naqueles que não podem tê-la por perto.

O Feminino em nós

Singular e significativa diferença, não é?!

E quanto à conquista dos direitos da mulher? A caminhada continua, pois para abrandar o medo dos homens sobre o potencial feminino, temos que nos curar primeiro, entender que não é imitando-os ou livrando-nos de nossa feminilidade que chegaremos a algum lugar. **Só a partir do amor é que podemos demonstrar que não há lugar para disputas e sim para uma comunhão de conhecimentos e habilidades.**

Imagino que isso pareça idealista demais, mas se ao menos despertarmos para o nosso potencial, tenho certeza de que já estaremos num caminho melhor do que a degradante situação atual.

Patrícia R. F. Jorge, mãe do Gustavo, administradora - 41 anos

BELLADONA
PHARMACIA HOMEOPÁTICA

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

HOMEOPATIA - AROMATERAPIA - FITOTERAPIA
MEDICAMENTOS E LIVROS ANTROPOSÓFICOS

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.**

Três fins de semana:

21 e 22/maio 18 e 19/junho 09 e 10/julho
ou 4^{as}-feiras, 27/abril até 13/julho

contato: (51) 3222.3792 • www.euritmiaviva.com

O consumidor consciente



A feira ecológica merece mais espaço!

Frequentar a feira do Bom Fim aos sábados está ficando cada vez melhor! Além de ter a possibilidade de fazer o rancho para a semana com alimentos de boa qualidade, este é o momento de encontrar os amigos de maneira tranquila, sem ter que seguir para o próximo compromisso, já que é sábado e o fim da semana recém está iniciando.

Aparece gente que não víamos mais fazia tempo... e tem aqueles que sempre estão lá, principalmente aqueles com as

mãos rudes do trabalho na terra e aquele sorriso simpático no rosto.

Que muitos vivenciam este momento desta maneira demonstram os diversos cafés e pontos de encontro que foram surgindo nos últimos tempos. E também os músicos perceberam o astral deste momento e se instalaram em diversos pontos, cada um do seu jeito, com ou sem chapéu. Em fevereiro quis fazer uma contribuição para apoiar o embalo de um grupo de percussão com trompete que

tocava muito bem. Perguntei onde estava o chapéu e me disseram: estão aqui só para animar, para levantar o astral. Que simpatia, funcionou!

Anos atrás também tive um estande para divulgar a Pedagogia Waldorf⁽¹⁾ e a prática regular da Eurytmia⁽²⁾. Nesta ocasião vivenciei na própria pele o que significa estar lá durante horas, respirando o ar poluído dos carros que passam por ali nas costas dos feirantes. É muito desagradável, na realidade, insuportável. E com certeza: aqueles que têm a coragem e a força de vontade de plantar alimentos de alta qualidade para nós, não merecem este trato!!!

Está mais do que na hora de fechar a Rua José Bonifácio para o trânsito dos carros durante o período da feira (das 7h às 13h, por exemplo). Desta maneira Porto Alegre se aproximaria de cidades como Paris ou New York, que sabem valorizar as feiras como momentos culturais que assim se tornam pontos turísticos. Todos ganhariam com isto!

⁽¹⁾ Ver artigo na página 4

⁽²⁾ Ver artigo na contracapa

*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

**Green
is Great.**
enxovais ecológicos

Uma opção de consumo
consciente para quem quer
contribuir para um futuro melhor .

www.greenisgreat.com.br e-mail: contato@greenisgreat.com.br
fone: 51-30291326 Facebook: GreenisGreatPoa

O empreendedor positivo



O ser humano novo, como empreendedor positivo, olha além do seu umbigo

Na realidade se trata apenas de uma questão de percepção e inteligência, pois ninguém vive desconectado dos outros. Quem pensa isto apenas está em ilusão... todos nós precisamos de todos. Dependemos da rede social e da divisão de trabalho.

Um empreendedor com esta consciência vai ter uma outra postura referente ao seu negócio. Vai perceber nele a oportunidade de oferecer um bom trabalho para o seu próximo. E o seu coração vai alegrar-se com a possibilidade de fazer isto! E além disso vai perceber que "não é só de pão que vive o ser humano". Precisamos todos de **vida**

cultural de verdade. Significa: não de sua versão atual degenerada para o nível comercial como entretenimento.

Precisamos nos encontrar regularmente para aprender coisas novas e trocar ideias. Se não, a vida perde totalmente a graça e só resta a depressão...



No início do século vinte, um empreendedor na Alemanha colocou em prática esta postura. Era Emil Molt, o dono da fábrica de cigarros *Waldorf Astoria*. Oferecer vida cultural para os operários de sua fábrica era para ele prioridade. E com isto surgiu

uma situação social que transformou o local da fábrica em uma ilha de paz nas turbulências sociais do pós-guerra em 1918. Por toda parte capitalistas e operários estavam se confrontando, disputando os seus direitos. Na *Waldorf Astoria* tudo estava bem, era uma comunidade onde todos colaboravam.

Foi desta semente harmoniosa que surgiu um movimento mundial pedagógico: nasceu ali a primeira Escola Waldorf⁽¹⁾, a pedido dos operários e no início financiada quase integralmente pelo Sr. Molt.

Algo da lei universal da prosperidade foi colocado em prática por este ser humano bem intencionado e de bom coração. Esta lei você pode encontrar nas três redações de Rudolf Steiner no livrinho *Economia e Sociedade*⁽²⁾.

⁽¹⁾ ver matéria na página 4

⁽²⁾ ver Dicas da Sofia

marosi

Conforto para o bebê

Roupas básicas em malha de algodão
com design voltado para o bem estar do bebê.

www.marosi.com.br



Casa Orgânica

espaço natural

(051) 3307.2014 • 3276.2014

Rua Barão de Santo Ângelo, 384
Moinhos de Vento | POA/RS
www.casaorganica.eco.br

A Agenda da Sofia 2016

(Datas e horários podem ser alterados).

ABRIL

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV

16 - 17 Módulo avulso do CTFE / CTQSN:
Harmonização Antiestresse - 11h - EV

23 - 24 CTFE / CTQSN: módulo 2 - 11h - EV

26 **Tecnologia binária**: manipulação e liberdade
- 18h - EV (ver página 13)

MAIO

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV

05 Roda de Amigos - 20h - CA - Ascensão

12 Roda de Amigos - 20h - CA - Pentecostes

18 Encontro informativo **Escola Nova**
- 19h (ver página 5)

21 - 22 CTFE / CTQSN: módulo 3a - 11h - EV

28 - 29 Minicurso Introdução a **Gestão Associativa**
(MCGA) - 11h - EV (ver página 12)

JUNHO

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV

10 - 12 Minicurso: **Pensar com o Coração**
- 19h - EV (ver página 15)

18 - 19 CTFE / CTQSN: módulo 3b
- 11h - EV

23 Roda de Amigos - 20h - CA - São João

28 **Tecnologia binária**: manipulação e liberdade
- 18h - EV (ver página 13)

JULHO

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV

02 - 03 Minicurso Introdução a **Pedagogia Waldorf**
(MCPW) - 11h - EV

16 - 17 CTFE / CTQSN: módulo 4 - 11h - EV

22/07 - 15/08 Férias EV

AGOSTO

27 - 28 CTFE / CTQSN: módulo 5a - 11h - EV

SETEMBRO

Quartas-feiras: **Vamos Movimentar Música!**
- 8h30min - EV (a partir de 14/09)

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV

03 - 04 Minicurso Introdução a **Pedagogia Waldorf**
(MCPW) - 11h - EV

17 - 18 módulo avulso do CTFE / CTQSN:
Harmonização Antiestresse - 11h - EV

24 - 25 CTFE / CTQSN: módulo 5b - 11h - EV

28 Encontro Informativo **Escola Nova**
- 19h (ver página 5)

29 Roda de Amigos - 20h - CA - Micael

CTFE: Curso de TransFormação do Educador
(ver página 4)

CTQSN: Curso de Transformação Quem somos nós?
(ver página 11)

Mais informações: www.euritmiaviva.com

Endereços:

Casa Ametista (CA): Rua Vitor Hugo, 250 - POA

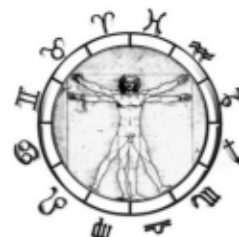
Espaço Vivo (EV): Rua Castro Alves, 167 sala 101 - POA

Onde encontrar o **Jornal da Sofia**?

Nos endereços dos anunciantes e no

Restaurante Prato Verde.


Na matemática
das estrelas
um mapa da
sua biografia



Astrologia da Personalidade

Sinastrias familiares • preços especiais para bebês.

Antônio - (51) 9932.8231

 www.facebook.com/antoniodarosa.maestro
antoniodarosamaestro@gmail.com

Para que a conta não fique alta demais...

Hoje é imprescindível tomar conhecimento da lei do carma. No ocidente ela foi introduzida de maneira filosófica pelo cientista espiritual Dr. Rudolf Steiner, em 1904, no seu livro *Teosofia*⁽¹⁾.

O primeiro capítulo trata da natureza divina do ser humano e como ela se manifesta. Neste contexto tudo depende da escolha e do investimento de cada indivíduo, pois a essência do ser humano, aquilo que é divino em nós, só existe em potencial. Significa que esta semente só desabrocha se ela for regada regularmente e com dedicação. O que se manifesta então, para descrevê-lo de maneira bem resumida: é **tudo de bom!**

No segundo capítulo é introduzida a lei da reencarnação e do carma. Ela mostra que tudo o que o ser humano faz ou deixa de fazer quando encarnado aqui na Terra volta para ele como consequência. Pode demorar um pouco, mas **vem**. É só uma questão de tempo.

E isto é muito bom! Porque assim tudo entra em equilíbrio com o andamento das coisas. Ninguém precisa se preocupar com aquilo que um outro fez ou deixou de fazer, pois o Universo cuida disso, naturalmente. Podemos relaxar a este respeito, respirar fundo e cada um então cuidar de sua própria vida. Pois, com a realidade positiva que cada um cria para si mesmo, e isto só é possível se ela for



alinhada com as leis cósmicas, a soma de todas estas realidades positivas vai resultar em uma vida positiva para todos.

E imagine quem não sabe disso! Vai vivendo aleatoriamente, desconectado do todo, sem perceber o que está fazendo... E um dia vai se deparar com uma conta imensa a ser acertada!

Pelo que parece, todos nós já vivemos assim no passado. A atual situação planetária não seria tão precária se não fosse assim... Porém, despertar e mudar é possível, a cada momento. Se você quiser — **agora!**

⁽¹⁾ Ver *Dicas da Sofia*



"A poluição do planeta é apenas um reflexo externo de uma poluição interior psíquica gerada por milhões de indivíduos inconscientes, sem a menor responsabilidade pelos espaços que trazem dentro de si." (Eckhart Tolle)

O bastão está passando para nós...



Estamos em plena crise planetária, possivelmente a maior de todos os tempos... Ainda é possível despertar? Qual é o nosso potencial positivo?

CURSO EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE
www.euritmiaiviva.com

Curso de Transformação QUEM SOMOS NÓS?

- alinhamento
- autoconhecimento
- bem-estar



Entrada na turma 2016: • ritmo semanal até 26,04 • ritmo mensal até 21,05



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

Continuação do texto de capa.

Nasce um ser humano novo

Na visão da Ciência Espiritual, este processo é necessário para que o indivíduo possa despertar. Já que **é a dor que desperta a consciência...**

Quem sou eu dentro deste contexto? Quem somos nós como humanidade? Agora, no outono da nossa trajetória tudo vai acabar? Ou é apenas o pano de fundo necessário para a revelação do novo? Para a manifestação daquilo que vem lá do fundo, da essência de cada singular ser humano? Quando as vozes externas repetem continuamente que o ser humano não tem valor e que tudo vai acabar, lá no fundo EU acredito



nisso? Ou sinto que há algo novo em mim que se movimenta na direção do sol por sentir que é da mesma natureza deste brilho, caloroso e benfeitor? **Sinto a ressurreição se**

anunciando no fundo do meu coração? Sinto que o novo, no qual o Universo aposta está prestes a se revelar em mim? Aquilo que busca compreender o todo e tem a força de dizer não para a destruição e *sim para a vida*? Reconheço em minha volta aqueles que sentem igualmente este novo pulsar, o surgimento de um novo povo, um povo que carrega em seu âmago as forças do amor solar?

Desde dois mil anos vivemos a realidade do Apocalipse o que significa: Revelação. Desde então cada um de nós, com cada ato, a cada momento, revela quem é de verdade.

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...

Arte Social
um caminho
para a



**Curso Introdução à
Gestão Associativa**
Um organismo social saudável
é trimembrado. Por quê?
28 e 29 de maio 2016

Espaço Vivo

(51) 3222.3792
www.euritmiaviva.com



Dermogral
Farmácia de Manipulação Desde 1980



**Homeopatia - Antroposofia - Fitoterapia
Florais - Nutracêuticos - Dermatologia**

WELEDA - PURIS - ALMEIDA PRADO - FISIOQUANTIC - BOIRON

 www.facebook.com/dermogral

| | | |
|--|---|---|
| Zona Norte Francisco Train, 52 3343 - 7118 zonanorte@dermogral.com.br | Moinhos Florêncio Ygartua, 53 3314 - 9999 moinhos@dermogral.com.br | Centro Senhor dos Passos, 235 3287 - 6000 centro@dermogral.com.br |
|--|---|---|



Photo: Boston Globe

O sabor da imagem

Essa imagem (que andou espalhada nas redes sociais) me levou a pensar sobre a distorção que vivenciam as pessoas modernas que não conseguem parar e experimentar uma novidade, descobrir para que serve e então decidir onde melhor podem utilizá-la em suas vidas. Apenas saem desenfreadamente seguindo a boiada da moda, seja isso bom ou não.

Estou falando isso em relação ao atual objeto de desejo: Smartphones. Esse quadro se repete sempre que a indústria inventa algo e massifica, joga em forma de desejo para que seja usado em seu potencial máximo pois isso significa **LUCRO máximo**.

O aparelho aproximou as pessoas através das redes sociais, das mil e uma facilidades eletrônicas. Porém deixou-as cada vez mais ocupadas, aéreas, conectadas ao aparelho. Fazem, pegam e falam uma série de coisas diariamente entretanto **sem presença, sem concentração, sem olhar, sem**

degustar, sem sentir. Ficando apenas um registro em algum dos modernos componentes que não sentem nada: o aparelho.

Resultado: ficaram os filmes, fotos e livros de tudo que se passou em suas vidas, mas pouca lembrança do tato, do gosto, do cheiro, do bater do coração, do ritmo da respiração que cada momento proporcionou, pois **não foi vivido de verdade**, porque a preocupação maior é registrar em uma máquina.

A saudade, o vazio e o desejo de ter mais só aumentam pois não houve o contato de verdade, que fica mais do que registrado, fica vivo na emoção.

Então quando vejo pessoas vivendo o momento, como essa senhora da foto, penso: **VIVER BEM** não é pra qualquer um, **é só para os que SABEM!**

Patrícia R. F. Jorge, mãe do Gustavo, administradora - 41 anos

módulo avulso
HARMONIZAÇÃO ANTIESTRESSE

Investigamos as causas de ansiedade, nervosismo, depressão, bipolaridade etc. Encontramos um caminho para viver em paz.

Vivência corporal e conscientização.

duas opções:
16 e 17 de abril ou
17 e 18 de setembro

Aula experimental gratuita: quartas-feiras às 18h

Espaço Vivo

(51) 3222.3792
www.euritmiaviva.com

Ser ingênuo hoje é fatal.

Tecnologia binária

- o que é
- como surgiu
- porque existe

Sobre manipulação e liberdade

Dois encontros:
Terças-feiras, 26/abril e 28/Junho 18h
Contribuição livre



Espaço Vivo

R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

Dicas da Sofia

página 2:

Filme: **O Desafio de Rudolf Steiner**
Parte 1: <https://www.youtube.com/watch?v=rXF3rGCKDLo>
Parte 2: <https://www.youtube.com/watch?v=T87A7FGVJf4>

página 3

O Ponto de Mutação – Fritjof Capra
A dinâmica subjacente aos principais problemas de nosso tempo - o câncer, o crime, a polui o, o poder nuclear, a infla o, a carência de energia -   sempre a mesma. Chegamos a uma época de mudanças dramática e potencialmente perigosa, um ponto de muta o para o planeta como um todo. Estamos precisando de uma nova visão da realidade, que permita que as forças que estão transformando o nosso mundo possam fluir como um movimento positivo de mudança social.

página 4

Filhos felizes na escola – Pedagogia Waldorf o ensino pela arte – Helena Trevisan
Relatando sua experiência com a Pedagogia Waldorf, na qualidade de mãe escolar, Helena Trevisan faz aqui seu testemunho pessoal a respeito desse método de ensino. Com uma saborosa linguagem coloquial, a autora discorre sobre as raízes dessa pedagogia ‘diferente’ que a encantou, bem como sobre o dia-a-dia numa Escola Waldorf, com todo o seu contexto voltado para a educa o integral e harmoniosa da criança e do adolescente.

A Educa o da Criança Segundo a Ciência Espiritual – Rudolf Steiner – Ed. Antroposófica

A semente da Pedagogia Waldorf você encontra neste livrinho que   um organismo vivo.

Crianças  ndigo - A Evolu o do Ser Humano – Ingrid Canete

Em seu livro, Ingrid nos mostra que os  ndigos não são seres superiores, são apenas seres humanos diferentes em sua natureza, em sua constitui o genética e física, em sua energia essencial, em sua sensibilidade, em suas potencialidades e em sua espiritualidade. A missão desses seres, que chegam   Terra em número cada vez maior,   facilitar o processo de evolu o dos seres humanos e do planeta.

Adultos  ndigo – Ingrid Canete

  mais uma obra esclarecedora de Ingrid Ca ete que vem responder questões importantes sobre essa nova gera o humana. Quem são os Adultos  ndigo? Qual o propósito dessas novas almas? Pessoas que se descobriram  ndigo sabem que nem sempre   fácil lidar com essa condi o que provoca profundas mudanças que ocorrem a nível psíquico, mental e emocional, assim como mudanças fisiológicas. Esta obra   um importante referencial para essas pessoas saberem lidar com suas origens e propósitos de alma, que   o retorno da Consciência Cr stica para o nosso mundo. O livro apresenta, têm, depoimentos e casos reais sobre essas novas identidades espirituais.

Quando eu mudo o Brasil muda!

página 6

O Mistério dos Temperamentos – As bases an micas do comportamento humano - Rudolf Steiner – Ed. Antroposófica

“Como decifrar o enigma que cada pessoa nos apresenta? Nós o decifraremos defrontando-nos com essa pessoa de modo a estabelecermos harmonia entre nós e ela.   permeando-nos assim, com sabedoria de vida, que poderemos decifrar o principal enigma da existência, ou seja, cada ser humano em particular.”

página 9

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

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

página 12

Teosofia - Rudolf Steiner. Ed. Antroposófica.

Sobre a natureza divina do ser humano, a sua composi o na vida terrestre e a sua trajetória na vida pós-morte.

Literatura inf nto-juvenil

Milon e o Leão - Jakob Streit

Inicialmente escravo em Atenas, Milon passa por muitas aventuras e perigos até que, em Roma, encontra um pequeno grupo de cristãos. O ponto central da bela história   o misterioso encontro entre um jovem e um animal selvagem: numa situa o de perigo, tomado de compaixão Milon socorre um leão ferido, preparando, sem o saber, um inesperado desfecho para seu próprio cativo.

O Jornal da Sofia

6  Edi o. 4.000 exemplares. Distribui o gratuita.
Edi o e reda o de textos não assinados:
Margrethe, 51 anos, euritmista na arte social -
marlegre@terra.com.br

Revisão final: Michele e Margrethe.
Diagrama o e projeto gráfico: Cao - (51)9932.8231
Gráfica: Impressos Port o - Fone/fax: (51)3592.3355
Impresso em papel reciclado que não polui os rios.
Financiamento: Anúncios e doa es

Quer anunciar?

Ligue para (51) 3222.3792 e fale com Margrethe,
das 14h às 14h30min (exceto quartas-feiras).

Versão virtual: www.euritmia viva.com/jornaldasofia.htm

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



Contatos: Bell  e Bete (SOMENTE VISITAS AGENDADAS)
(51) 9974.3067 • nossaecovila@gmail.com
Morro Azul - Tr s Cachoeiras - Litoral Norte - RS

www.facebook.com/nossaecovilaepousadaecologica

Evolução da Humanidade

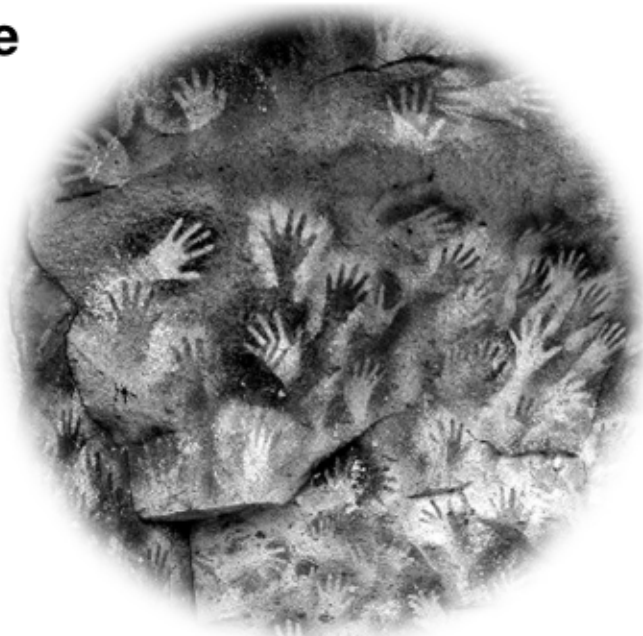
No ano de 2015 minha contribuição para o universo e para minha alma foi acessar um pouco da história da humanidade segundo a Antroposofia.

O encontro com as imagens bíblicas, com os conhecimentos espirituais de Rudolf Steiner sobre a passagem de tantas culturas e formas de vida, onde a presença do ritmo confirma que somos feitos disso e precisamos dele (ritmo) para harmonizar nosso dia a dia.

Essa vivência de um encontro mensal no Espaço Vivo manteve acesa e brilhando a luz da consciência de onde viemos e para onde vamos.

Assim como em uma terapia, aproximar-se desses fatos passados e o caminho futuro que temos a percorrer é preciso coragem, uma força superior que garanta que o que se fez está feito, mas que **podemos fazer muita coisa diferente para nosso futuro e de toda humanidade.**

O que colhi desses encontros foi estar cada vez mais próxima do amor incondicional que Cristo nos ensinou. **Realmente só o amor constrói!** Só o amor em sua forma mais abrangente é que pode fazer



a diferença em nós e em tudo que nos rodeia.

Obrigada Espaço Vivo na figura incansável da Margrethe que

acolhe e confia em cada singular ser humano que se aproxima da verdade.

Patrícia R. F. Jorge - Mãe do Gustavo administradora - 41 anos

Pensar com o coração

O pensar lógico, que tem como instrumento o cérebro humano, não consegue compreender a realidade como um todo. Com isto surgiu, no século 18, a impressão de que havia para o ser humano um limite de cognição intransponível. Foi o que o filósofo alemão, Immanuel Kant, afirmou em sua obra. No livro *A Filosofia da Liberdade* (1893) o filósofo austríaco Dr.

Rudolf Steiner mostrou aonde Kant errou. Assim, abriu um caminho para todos aqueles que querem evoluir e desenvolver, a partir do pensar lógico (linear), o **novo pensar supralógico** (em ondas), e desta maneira transcender as suas limitações interiores na compreensão da realidade. O instrumento para pensar desta maneira nova, viva e multifacetada, é o coração.

Pensar com o coração



Minicurso introdutório
10, 11 e 12 de junho 2016

Reserva de vaga: (51) 3222.3792 até 03/06
www.euritmiaiviva.com

Vamos movimentar música!



Em 2016:
4^{as}-feiras
das 8h30min às 10h
(a partir de 14/09)



"Provoca um sentimento de liberdade que transcende a sensação corpórea."
Natália

R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min
www.euritmiaiviva.com

Da Separação para a União Consciente

Se hoje estamos sofrendo, pessoalmente ou/e como humanidade, é porque nós nos separamos do universo, rejeitando sua abundância, que está sempre aí, pronta para sustentar todos os seus seres. Esta é a nossa situação hoje.

Porém, o tesouro escondido dentro deste estado pródigo, é que **podemos escolher caminhos** para encontrar novamente a conexão com o todo. E desta vez com toda a consciência que adquirimos através deste processo milenar de separação.

Um destes caminhos é a **Antroposofia** (grego: a sabedoria dentro do ser humano) que mostra que o ser humano (microcosmos) e o universo (macrocosmos) pertencem um ao outro. Nenhum dos dois pode existir sem o outro.

Esta sabedoria vive dentro de cada um de nós de forma individual, única, e basta entrarmos em processo, em fluxo, para deixar esta sabedoria se manifestar.

Um possível processo nesta direção é a **Euritmia** (grego: ritmo harmonioso, saudável), Arte de Movimento, que surgiu no início do

século vinte como fruto da Antroposofia.

Através de sua prática regular, cada um de nós pode superar bloqueios pessoais e redescobrir individualmente a sua real conexão com o todo.

Começando com a vivência corporal das qualidades dos quatro elementos:

• **terra • água • ar • fogo** • podemos nos sensibilizar e perceber que a nossa pele não é um limite denso que nos separa do resto do mundo. As qualidades

fica visível através do movimento humano. Surgem assim a Fala Visível e o Canto Visível.

Como consequência desta sensibilização podemos reconhecer **a responsabilidade que temos para com o nosso planeta querido**, que é, na realidade, a mesma responsabilidade que temos para conosco.

Nasce um amor profundo e a necessidade sincera de expressar este amor em todas as nossas ações.



dos reinos da natureza vivem dentro de nós e o ser humano está presente em tudo o que existe no mundo.

Este fenômeno aparece também nos sons do alfabeto e da música e

Como resposta neste diálogo amoroso recebemos tudo o que necessitamos, e o que é de mais precioso:

*paz interior e
alegria de viver.*

**Cristina
Barbosa**
EURITMISTA

51 8409 5493
Rua Castro Alves, 167 sala 102 - POA/RS
crisbarbosacursos@hotmail.com
<http://www.crisbarbosacursos.com>

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

EURITMIA

Aula experimental
gratuita
quartas-feiras
sempre às 18 horas

Espaço Vivo

(51) 3222.3792 www.euritmiviva.com

