

O Jornal da Sofia

Ideias humanizadas e práticas comunitárias - para viver bem! Nº 7 - Outubro de 2016 a março de 2017

Universo magnífico!

Um mundo em constante transformação

Sentimos na própria pele as consequências de um estilo de vida unilateral: desequilibrado para o lado da matéria, preso no mental, orientado pelo umbigo particular^{*(verp.12)}. Bem ao contrário das promessas mirabolantes sobre um futuro melhor, o nosso **presente** está cada vez mais desagradável...

— Que bom!

— Como?

— Sim. Porque vivemos aqui na Terra para **experimentar** o que está alinhado com a realidade ou não. O pensamento humano é corrigido por aquilo que é real no dia a dia. Para dar um exemplo banal: quem desconsidera a lei da gravidade e solta um tijolo em cima do seu pé, vai se machucar igual. Então tem aqueles que pensam: aquilo que eu desconsidero não me afeta, não existe (a lei do carma, por exemplo: tudo volta). É a postura da avestruz que enfia a sua cabeça na areia para escapar da chuva. Depois se admira que ficou molhada igual na maior parte do seu corpo...

A realidade corrige o pensar desalinhado. Não adianta insistir.

Existe então a possibilidade de reclamar e apontar com o dedo **para fora**: as nuvens são culpadas. Afinal, porque existe chuva neste mundo? As avestruzes se unem e saem para a rua para protestar contra a existência de nuvens, portadoras de chuva... É uma opção. Porém, colocando-se no papel da vítima, apontando para as circunstâncias, não é possível reconhecer o próprio ponto de poder. Ao contrário. Inconscientemente o foco do protesto é fortificado através do baixo astral que se concentra na situação indesejada. E com isto ela é empoderada pelos seus próprios críticos.

Quem quer criar o desejado, precisa olhar **para dentro**; precisa concentrar o seu pensar, sentir e querer naquilo que almeja realizar, não no seu oposto. Pessoas sábias são aquelas que não

falam apenas, mas sentem e agem conforme a sua convicção, como Madre Teresa de Calcutá, por exemplo. Ela dizia: "se você deseja **a paz** deve manifestar-se **a favor dela** e não contra a guerra". A Programação Neuro-Linguística (PNL) confirma. Se você quer lembrar-se de algo, não deveria dizer "não esqueço", deve dizer: "eu lembro".

Então existe, a cada momento, a possibilidade de fazer uma escolha positiva e com isto criar, de fato, uma realidade melhor. Cada um no lugar onde se encontra, com os seus amigos, em sua comunidade. E assim é possível

vivenciar: o ser humano é, em sua essência, um criador, um artista. Cria a sua realidade. A natureza o desenvolve como criatura com este potencial para que ele/ela possa despertá-lo e utilizá-lo conforme o seu livre arbítrio individual.

É isto que a Ciência Espiritual (Antroposofia) descreve como uma forma de pensamento a ser testada no dia a dia. Como ciência real, ampliada pela percepção do espírito, tem esta postura tranquila e segura: tome e faça o teste em sua própria vida. Pois, o que é verdade a realidade confirmará. Quando se trata de aplicar as leis objetivas do universo, a verdade se revela.

Quem já o experimentou sabe do que se trata. **É uma vivência tão clara e poderosa que derrete as dúvidas como gelo perante o sol.**

Continua na pág. 12



EDITORIAL:

Alguns nos confundem com uma pessoa. Mas a *Sofia* (que significa *Sabedoria* no idioma grego) não é um ser humano específico. É um ser maior que abrange todos aqueles que vivem em busca de sabedoria. Com isso aproveitam bem a sua vida aqui na Terra; amadurecem como seres humanos. Na hora da partida, levarão uma bela colheita para lá de onde vieram quando aqui nasceram. Aqui, neste planeta tão belo do nosso sistema solar! Pois o fruto deste amadurecer é *viver com amor*.

**Quem é a Sofia?*

ver na página 12

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

Criamos um novo estilo de vida

Muitos jovens (independente de sua idade física) não se identificam mais com o atual estilo de vida da grande massa (*mainstream*). Sentem o seu caráter autoenganador e autodestruidor e buscam algo melhor, mais humano.

Alguns percebem também que, neste momento, a humanidade precisa passar por este teste para que possa tornar-se visível quem é quem. Sentem em seu coração o chamado de sua essência, a qual rejeita o comportamento desrespeitoso e violento que se prolifera cada vez mais e que conduz para o autoexterminio, o suicídio coletivo da humanidade.

Também não se identificam com posturas radicais propagadas por este ou aquele grupo, mas querem encontrar cada um o seu caminho e compartilhar as suas experiências de coração para coração. Com isso buscam um novo conviver, buscam **viver em comunidade**.

É a **cultura** (a palavra vem de culto: veneração, respeito) que está ressuscitando no coração desses jovens. E esta cultura de verdade, que **difere de mero entretenimento comercial**, é impensável sem **agriCultura**. Pois é expressão de respeito pelo próximo, é expressão de interesse pela vida, de ir em busca dela para desvendar o seu mistério. **Arte** é então a manifestação mais bela, mais nobre desse desvendar. Só pode ser



expressa em um contexto que coloca esta postura em prática já na base: na nossa relação com minerais, plantas e animais, no cultivo do nosso pão de cada dia, na **arte de cultivar a paisagem**. Só assim é possível chegar em belas relações humanas, profundas e duradouras.

Viver assim pede um ambiente natural. Surge o desejo de conviver novamente com **a natureza**, para admirar a sua beleza, dia e noite. Para **contribuir para o seu bem estar** através de uma convivência inteligente com um olhar a longo prazo, com o desejo de **ajudá-la a revelar todo o seu potencial**, pulsando no ritmo das estações do ano.

Viver assim é uma
manifestação de amor.



Chácara Sol Nascente

espaço de autoformação em
- vida sustentável
- agriCultura bio dinâmica
- trabalho biográfico



contato: Simon - simoncblaser@yahoo.com.br
www.facebook.com/chacarassolnascente

RESTAURANTE BUFFET E CAFETERIA

ojas
ENERGIA VITAL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM INGREDIENTES ORGÂNICOS

Av. Independência, 646 | Fone: 51 3516 7006
facebook.com/restauranteOjas

Tome cuidado com a luz artificial porque...

Na medida em que o indivíduo não consegue despertar a nossa Mãe Terra sofre cada vez mais e junto com ela todos os seres vivos que nela habitam. Como isso se manifesta? Hoje principalmente através do uso desmedido da tecnologia binária⁽¹⁾ sem compreendê-la e sem considerar os seus efeitos colaterais, a poluição eletromagnética. E agora também através da nova luz artificial, supostamente ecológica, supostamente ecológica.

No livro *Kunstlicht und Mobilfunk (Luz Artificial e Telefonía Celular)*⁽²⁾, publicado na Alemanha em 2015, um físico e um médico trazem os esclarecimentos necessários.

O físico descreve a composição da lâmpada incandescente, com o leque integral de cores que ela contém, principalmente o infravermelho, que a aproxima da luz benéfica do sol. **Esta tecnologia, além de não prejudicar a saúde do ser humano tem duração eterna.** O seu tempo de duração foi reduzido artificialmente em função de lucro financeiro. Em uma cidadezinha nos EUA o aniversário de 100 anos de uma lâmpada incandescente foi festejado em 2001.⁽³⁾ – Surge a pergunta: **por que a sua produção foi encerrada?**

A lâmpada halógena é um tipo que ainda se aproxima da incandescente em sua qualidade de luz clara, calorosa e bela e gasta menos energia elétrica do que aquela. – Surge a pergunta: **por que este modelo também vai sair do mercado?**

As assim chamadas lâmpadas ecológicas se revelam, para o olhar entendido, como o oposto daquilo que pretendem ser. Por terem uma composição semelhante à **lâmpada fluorescente** elas contem o mercúrio, altamente tóxico. Quando uma lâmpada deste tipo quebra, produz gases que prejudicam a saúde. É preciso rápido arejar o local para não sofrer danos mais graves. O seu processo de produção também é tóxico e, além disso, mais caro do que a produção das lâmpadas incandescente e halógena. No seu descarte ela polui mais – Surge a pergunta: **em que sentido ela seria econômica, em que sentido ecológica?**

Como esta luz artificial contém principalmente o ultravioleta ela é fria e cria um ambiente desagradável e nocivo à saúde. **O médico explica:** afeta principalmente os olhos e altera a produção hormonal. **Isso vale também para as lâmpadas LED:** através da produção maior da serotonina que este tipo de luz provoca, surge um estado de estresse permanente. Assim o índice crescente de doenças induzidas por estresse pode ser explicado: tensão alta, distúrbios do



O sono da razão produz monstros.
(Goya - 1799)

sono (insônia), doenças cardíacas, síndromes de cansaço crônico (estafa), diabetes, hiperatividade e déficit de atenção etc. Também o aumento de doenças dos olhos como catarata e degeneração da retina etc., pois a luz ultravioleta agride os olhos, sendo que o infravermelho tem efeito curativo. Usar óculos com vidros amarelos é recomendado para pacientes em recuperação pós-operatória para amenizar a agressão da luz azul sobre o olho.

Além disso, **este tipo de luz prejudica as forças vitais em geral**, de todos os seres vivos, isto é: plantas, animais e seres humanos. – Surge a pergunta: **por que os parques de Porto Alegre** que deveriam ser uma fonte de regeneração para a população urbana através de suas forças vitais abundantes, **agora estão sendo iluminados com este tipo de luz a noite inteira até o sol raiar?**

O desejo de exercitar-se fisicamente no parque após o trabalho pode ser atendido com iluminação até a meia noite. Depois disso o bom senso sugere devolver para plantas e animais o seu direito natural de seguir o ritmo da vida e dormir no escuro da noite. – Surge a pergunta: **para onde o nosso egoísmo cego ainda vai nos levar?**

(1) ver *Consciência e autonomia* (p.13)

(2) ver *Dicas da Sofia* (p.14)

(3) ver *Dicas da Sofia* (p.14)

— **Qual lâmpada posso usar na boa?** - ver *Dicas da Sofia* (p.14)

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
grupopaodaterra@hotmail.com

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

Na jornada pela criação de uma nova escola inspirada na Pedagogia Waldorf, a Associação Divina Semente pensou que seria importante visitar outras escolas Waldorf para conhecer melhor seu desafio e compartilhar experiências e soluções. Duas dessas visitas ocorreram em junho deste ano: Escola Waldorf Guayi⁽¹⁾, em Embu das Artes, SP, e o Colégio Micael⁽²⁾, em SP. A primeira, por ser uma escola recente que cobre, por enquanto, o Ensino Fundamental 1; a segunda, para ter uma visão de uma escola completa, de Educação Infantil até Ensino Médio, inserida em um ambiente urbano e de periferia.

Foi uma viagem muito proveitosa! Hospedadas em São Paulo próximo a Congonhas, na segunda-feira madrugamos para sair às 5h45min da manhã e chegar a tempo de acompanhar a aula do 2º ano da escola (um privilégio!) e conversar com a comunidade escolar.

Nosso dia na **Guayi** foi de calorosa recepção e amoroso atendimento! Pela manhã, enquanto uma de nós assistia a aula do 2º ano, o restante do grupo conversou com outras professoras e pais da escola. Conhecemos um pouco de sua história, com um grupo de pais desejosos de criar alternativas para seus filhos (o Colégio Micael tinha longas listas de espera). Depois dessa conversa e de presenciar o recreio das crianças no amplo pátio, tivemos um agradável almoço ali perto e, à tarde, nos levaram a conhecer a futura sede da escola, em um sítio um pouco mais afastado, cedido por uma família que se mudou para outro país. A comunidade está preparando o local para ser sua próxima sede em 2017! Após visitar o sítio, onde pudemos conversar com mais calma com três professoras da escola e fechar a parte pedagógica do roteiro, elas nos acolheram em suas casas para

descansar e aguardar a terceira parte do dia, que era acompanhar a reunião administrativa que ocorreria à noite. Conhecemos então os demais integrantes da administração da escola.

Saímos dali cansados, mas felizes, alimentados pela presença tão amorosa e vivaz daquele grupo de pais e professores que batalham dia a dia para fazer a escola crescer e prosperar, através do envolvimento e do amor de todos. Um grupo batalhador, receptivo e bem-humorado, que compartilhou conosco suas alegrias e desventuras! **Nossa gratidão à comunidade da Escola Guayi, e nosso desejo de continuar sempre estes laços de amizade que se formaram!**

No dia seguinte, saímos por volta das 6h15min para chegar no **Colégio Micael**. Já com 30 anos de existência, uma grande estrutura que inclui de Jardim a Ensino Médio, nos deparamos com outra realidade, igualmente instrutiva e inspiradora. Tendo surgido em um terreno rural que, com o tempo, foi rodeado pela cidade em forma de vilas, o Colégio começou como um grande espaço verde e, à medida que a necessidade surgiu, as construções foram substituindo as árvores. Ainda assim, entre os prédios de salas de aula, ginásio e auditório, o verde refresca e agrada aos olhos.

O Colégio Micael desenvolve atividades sociais para a população. É oferecido Ensino Médio à noite, gratuitamente, para a comunidade. Além disso, ao início da escola foi organizado um trabalho junto com mães da comunidade, e com o tempo acabou se criando uma ONG (ACOMI) que a Micael apoia, e que existe até hoje. Essa ONG oferece um Jardim de Infância no contraturno da escola pública. A Micael fornece a professora e uma funcionária.



Pais e professores criam a escola em conjunto.



**COSMÉTICOS
FLORAIS
HOMEOPATIAS
ORTOMOLECULARES
ODONTOLÓGICOS
MEDICAMENTOS**



**OFICINA DE MISTURAS
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO**

(51) 3222-9703 Pç. Júlio de Castilhos, 92
Independência - Porto Alegre - RS



Conforto para o bebê

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

♥ www.marosi.com.br ♥

visita São Paulo

Com o Colégio Micael, pudemos perceber como vão mudando as dificuldades encontradas à medida que uma escola Waldorf cresce, e os desafios de administrar uma estrutura cada vez maior, mais alunos e mais famílias envolvidas. Como atividade paralela, há pouco o Colégio Micael criou a **Escola de Pais**, com o intuito de ajudar os pais interessados a se aprofundarem na Antroposofia e na Pedagogia Waldorf, usando uma abordagem de estudos junto com atividades artísticas. É uma excelente instância para integrar os pais na essência dos princípios de uma Escola Waldorf, e se configura **um espaço de crescimento e de trocas**.

Enfim: nossa visita ao Colégio Micael nos deu uma ampla perspectiva de questões que toda escola Waldorf encontrará no caminho de sua expansão e crescimento!

Por último, na tarde do dia 29 de junho, fomos visitar a **Federação das Escolas Waldorf** ⁽³⁾.

Conversamos sobre as iniciativas Waldorf que existem ou que estão surgindo no RS, e tivemos o prazer de atualizá-los sobre as últimas notícias da região. Apresentamos nossa caminhada como Associação Divina Semente, todos os passos que já tínhamos dado e nossos planos a seguir.

Falamos também sobre os Cursos de Capacitação em Pedagogia Waldorf, e o cuidado que se devia ter com os cursos não autorizados. Descobrimos cursos por Internet que ofereciam Pedagogia Waldorf por Ensino à Distância, em 39 horas de curso!! É preciso compreender que um profissional Waldorf precisa de anos de estudo, prática e dedicação para seu autodesenvolvimento, e os cursos nada mais são que uma base para começar



Mães e professoras gaúchas visitam iniciativas em São Paulo.

seu trabalho prático, e que ambos só serão desenvolvidos adequadamente quando **o profissional se dedica à sua transformação pessoal, levando para sua vida aquilo que aprende nos cursos e na prática pedagógica**.

Com essa chave de ouro, encerramos nossa visita a São Paulo. Naquela noite, cansados mas felizes e com mil ideias na cabeça e desejos no coração, a maioria de nós retornou para Porto Alegre, recarregados para seguir avançando na bela trajetória que nos propusemos a empreender.

Sabemos que o caminho é desafiador, que haverá momentos de expansão e também momentos de contração, que haverá desistências, mas também a chegada de muitos outros. Acima de tudo, estamos felizes, com coração pleno, e confiantes de que nossa

meta é uma meta de Bondade, Beleza e Verdade, e que, se seguirmos com passo firme e constante, mantendo a chama acesa, todas as brumas se dissiparão e firmaremos nossa Luz – **nosso fulgurante brilho interior, de pessoas felizes que fazem o que amam e amam o que fazem**, que irradiará para todos aqueles que quiserem compartilhar nossa caminhada e, assim como a Menina da Lanterna da história, acenderão suas luzes internas e seguirão, levando essa luz para muitos outros. Fica nosso amoroso convite para que venham, todos, fazer parte dessa história que aqui está começando!

(1) www.escolawaldorfguayi.org

(2) www.micael.com.br

(3) www.federacaoescolaswaldorf.org.br

Laura (39 anos) - tradutora, mãe da Victória e do Lucas

divinasemente.poa@gmail.com

Educar com amor



Minicurso Introdução à Pedagogia Waldorf

12 e 13 de novembro 2016
outras datas na agenda do site



para pais e professores

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

Escola Candeia

Inspirada na Pedagogia Waldorf

Uma nova luz na educação!

- Ensino Fundamental, iniciando com o 1º ano em fevereiro de 2017
- Gestão associativa
- Iniciativa mantida pela Associação Divina Semente

Av. Eng. Alfredo Corrêa Daudt, 290 - Bairro Boa Vista
Porto Alegre/RS - (51) 8114-7762 ou (51) 9656-3591
escolacandeia.poa@gmail.com - fb.me/AssociacaoDivinaSemente



Casa Ametista, Porto Alegre, bairro Petrópolis.

Este texto apresenta um breve relato do meu movimento, enquanto ser humano curioso e voluntarioso, na direção de **encontrar uma atividade plena de sentido e condizente com o necessário processo de evolução da humanidade.**

Desde que me graduei em Comunicação Social, em 2002, é que eu sinto o chamado para me tornar um educador. Comecei pensando em fazer projetos educacionais para profissionalizar jovens carentes através de atividades artísticas e criativas utilizando a minha rede de contatos. Depois, entre 2004 e 2005, morei na Itália com o objetivo de fazer um mestrado para buscar me aproximar da universidade. No entanto, não consegui fazer o mestrado e acabei fazendo muitas coisas diferentes. Quando voltei ao Brasil tive uma empresa de camisetas onde coloquei muito de minha energia por

alguns anos. E então, somente em 2013, entrei no mestrado em Design e fui me aproximando de fato do mundo acadêmico me tornando um pesquisador e atuando de vez em quando em sala de aula.

Porém, antes de entrar no mestrado (em 2012), tive uma filha e, como muitos sabem – e outros devem imaginar –, **o nascimento de um filho é, muitas vezes, algo que vem para mudar a nossa biografia.** Nesse período minha filha e minha recémconstituída família tornaram-se o centro do meu mundo, a razão de minha existência, visto que meu desejo de ser papai já era antigo. Quando minha filha estava com seis meses, mais ou menos, eu e meu sócio questionamos a razão de ser de nossa empresa, pois estávamos ambos querendo fazer novas coisas da vida. Foi nesse período que me coloquei de coração aberto para um leque de novas possibilidades que a vida

poderia me ofertar. E foi nesse período que recebi – com todo o respeito e reconhecimento que tenho pelos seres elementais – o que hoje chamo de **“o sussurro de um Gnomo”** que me dizia para buscar conhecer a Antroposofia, ou Ciência Espiritual Antroposófica, de Rudolf Steiner.

Contudo, como nesse período eu estava fazendo a seleção para entrar no mestrado e, nos dois anos seguintes, me envolvi plenamente com esta atividade, enquanto bolsista do programa de pós-graduação, acabei deixando a busca pela Antroposofia em estado de espera e me dediquei às atividades educacionais acadêmicas que surgiram.

Em 2015, já findado o mestrado, eu e minha esposa colocamos nossa filha em um Jardim de Infância orientado pela Pedagogia Waldorf chamado Casa Ametista, em Porto Alegre/RS. **Como a Casa Ametista é uma instituição com gestão associativa, na qual os pais participam ativamente de sua administração e processos,** percebi que havia chegado o momento de me envolver e me aprofundar na Ciência Espiritual e na Pedagogia Waldorf. Passei, então, a me dedicar às atividades da escola em que eu podia participar. Envolvi-me em Comissões de Trabalho, mutirões de obras, Grupo de Estudos e por aí vai. Ao mesmo tempo pesquisei e me informei sobre todos os cursos existentes no Rio Grande do Sul sobre esta pedagogia.

Optei por fazer, inicialmente, o **Minicurso de Introdução à Pedagogia Waldorf** com a euritmista e professora Waldorf Margrethe Skou Larsen. Esse minicurso foi muito valioso para uma compreensão inicial e ao mesmo tempo abrangente do que é a Pedagogia Waldorf e como ela se orienta pela Antroposofia para a educação de seres humanos íntegros e livres.

Em seguida comecei o **Curso de TransFormação do Educador**, também no Espaço Vivo com a Margrethe, de modo a iniciar o aprofundamento na Ciência Espiritual e na Pedagogia Waldorf. Diferentemente de qualquer curso teórico, a vivência prática e regular do conteúdo através da prática da eurtímia foi uma experiência que foi me oferecendo uma base sólida e viva para a compreensão de quem somos nós, seres humanos aqui na Terra, e de como a cosmovisão Antroposófica e a Pedagogia Waldorf podem nos ajudar a agir com equilíbrio. Base que me foi de fundamental importância para a entrada

Espaço Vivo

Curso de TransFormação do Educador

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

para pais e professores

Início nova turma 2017: • ritmo semanal: 06/03 • ritmo mensal: 01/04
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

caminhar e se transformar

do Educador Waldorf

no **Curso de Fundamentação em Pedagogia Waldorf** que relato abaixo.

Na metade de 2015, já muito interessado em me tornar um educador Waldorf, comecei este curso que também faz parte do Processo de Capacitação para professores Waldorf aqui no Rio Grande do Sul. Com o mesmo – que ocorre em módulos semanais, em regime de imersão, quatro vezes ao ano, por quatro anos – tive, e estou tendo, a oportunidade de conviver amorosamente com pessoas que já atuavam como professores Waldorf e outros em formação; conheci melhor e posso dizer que me tornei amigo próximo das próprias educadoras da Casa Ametista; aprendi muito sobre a Pedagogia Waldorf, e sobre mim mesmo, a partir das aulas e vivências artísticas extremamente gratificantes conduzidas por excelentes mestres; e, também, venho abrindo

caminhos para a minha prática profissional como educador.

Entre agosto e outubro do mesmo ano tive duas experiências de estágio, ou observação pedagógica em escolas Waldorf. Uma foi na própria Casa Ametista, onde observei uma turma de Jardim de Infância e pude me aproximar das crianças da casa. A outra foi na **Escola Aitiara** (que tem mais de trinta anos de existência), localizada em Botucatu/SP, onde observei uma turma de segundo ano do ensino fundamental e aulas de atividades artísticas de diferentes turmas, inclusive do ensino médio. **Estas duas vivências foram muito gratificantes e me proporcionaram a certeza de que eu queria me tornar um educador Waldorf.** Eu só não sabia onde eu queria estar, se na educação infantil ou no ensino fundamental.

Em setembro, entre estas duas vivências, fui convidado a substituir um educador que estava de saída da Casa Ametista no ano seguinte. Recebi o convite com muita alegria e, em família, decidimos aceitar o desafio. Assim, desde novembro de 2015, estou como Professor Assistente em uma das turmas de Jardim de Infância da Casa Ametista. Na nossa turma temos 17 crianças de três a sete anos. Eu ajudo a Professora Joana a conduzir o ritmo, a receber as crianças, a fazer o lanche, organizar a sala, e todas as atividades que um Jardim de Infância Waldorf proporciona. **Encontrei meu lugar na educação infantil em uma instituição da qual eu já fazia parte como pai.**

Aí, alguém pode perguntar: mas como que esse cara, que nem é pedagogo e nunca foi educador infantil pode estar cuidando de 17 crianças? Bom... Posso responder, com humildade e baseado na própria visão da Antroposofia: **Eu Penso, eu Sinto e eu Faço.**

Como assim? Uma das observações de Rudolf Steiner em relação ao ser humano e à vida social é o que ele chama de **Trimembração**. Somos cabeça, corpo e membros; **sistema neurossensorial, sistema rítmico e sistema metabólico-motor**. Ou seja, pensamos, sentimos e fazemos. Nesse sentido é que digo que penso, sinto e faço o que pretendo.

No pensar está o estudo, as leituras, a reflexão, a imaginação, a compreensão do que é a Pedagogia Waldorf e a Ciência Espiritual que lhe serve de base. **No sentir** estão a afeição e o amor que surgiram em mim pelo organismo escolar vivo Casa Ametista e pelas crianças, famílias e colegas que permeiam aquele ambiente, onde podemos ter uma



Escola Aitiara, Botucatu, São Paulo.

Continua na pág. 19

Vamos movimentar música!

Espaço Vivo

Em 2016:
3ª-feira - 29/11
das 8h30min às 10h



"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

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

O consumidor consciente

Quando a comunidade sustenta a agricultura



referente a esta proposta incendiou o espírito empreendedor de uma amiga e surgiu a entrega de cestas da *Porto Verde*. Esta iniciativa teve bem rápido bastante adesão e durou alguns anos. Hoje existem cada vez mais iniciativas deste tipo. Quem quer saber mais pode falar com o Ali Baptista, articulador da **CSA** aqui em Porto Alegre⁽¹⁾.

E as feiras orgânicas se espalham pela cidade! Oferecem cada vez mais oportunidades para o consumidor consciente comprar produtos bons, direto daquele que os produziu. Quem quiser visitar os lugares onde são produzidos pode falar com o Bernardo⁽²⁾, sempre presente na feira de sábado no Bom Fim. Há alguns anos ele organiza passeios em grupo para as propriedades de produtores de confiança.

(1) pelo fone: (51) 9796.1005 ou pelo e-mail: csaportoalegrers@gmail.com

(2) Contato via Jornal da Sofia: marlegre@terra.com.br

Agora o orgânico virou moda aqui também. Demorou um pouco... mas chegou! Cada vez mais gente percebe que intoxicar o seu corpo com o pão de cada dia é um tiro no pé.

Agora é preciso tomar cuidado com os oportunistas: aqueles que vendem o convencional dizendo que é orgânico. Conforme os entendidos tem gente assim por aí...

O que posso fazer então como consumidor inteligente? **A melhor coisa é conhecer pessoalmente quem planta o meu alimento.** É o chamado do momento: sair do anonimato, pois é ali que viceja a corrupção.

O modelo mais avançado neste sentido é o **CSA** (criado nos EUA)

que significa: Comunidade que Sustenta a Agricultura. Quando eu conheci este modelo, em Chicago, 1999, **o grupo de consumidores financiava a produção do ano inteiro do seu agricultor.** No fim do ano cada um adiantava o valor integral do ano seguinte no qual recebíamos então uma cesta a cada semana, cheia de alimentos bons.

Assim, o nosso agricultor se tornava financeiramente independente e a gente carregava o risco do plantio junto com ele. Conforme a meteorologia de cada dia a gente tremia ou se alegrava **em conjunto.** Pois era **a nossa comida** que crescia lá fora no campo...

Quando me mudei para o Brasil, em 2000, o meu entusiasmo



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.euritmiaviva.com



Casa Orgânica

— espaço natural —

(051) 3307.2014 • 3276.2014

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

Como sair da crise?

No fundo, cada um de nós é um empreendedor, é gerente do projeto de sua vida. Se atualmente esta vida não está sendo agradável, não está proporcionando bem estar, é porque algo deve estar errado no seu alinhamento com as leis que regem o nosso sistema solar. Estas leis também valem no Planeta Terra mesmo sendo atualmente desconsideradas por grande parte da humanidade – elas atuam igual.

Uma dessas leis básicas é a força criadora do pensar. **Tudo o que eu penso**, mais cedo ou mais tarde, **se torna realidade**. Porém, na base da percepção unilateral da filosofia materialista, o pensar não passa de algo abstrato, algo como “ar quente”, “fumaça”, que não tem significado nenhum.



Seguindo esse paradigma daria para **pensar** de maneira negativa à vontade que isso não teria efeito nenhum sobre a realidade. Seria possível produzir filmes com conteúdos violentos, promovendo, além de

pensamentos destrutivos, um **sentir** sádico, profundamente desumano, pois “não seria real... seria apenas um filme...”.

E seria até possível **agir** no âmbito virtual se imaginando o maior assassino de todos os tempos e fazer isso regularmente e isso também não teria efeito sobre a realidade. A convivência social se tornaria até mais pacífica, porque cada um teria a válvula de escape para os desejos destrutivos do seu lado sombrio...

Bem, vamos olhar para os fatos. Vamos ver o que dizem as estatísticas dos últimos 40 anos.⁽¹⁾ **Vamos juntar coragem para encarar a realidade**. Como o nosso mundo ficou, colocando esta atitude em prática, em nível global, nas últimas décadas? É possível dizer que o paradigma materialista está alinhado com a realidade?

Quando a crise, finalmente, aperta no bolso todo mundo tende a acordar... Porém, para quem olha mais fundo, a atual crise econômica se revela como a consequência natural de uma crise de percepção da realidade. Torna-se assim uma crise ética (falta de compromisso com a verdade), a consequência da nossa crise de sentido. **Se a vida não tem sentido, de onde vai surgir uma postura ética no dia a dia?**

Surge a pergunta: o que faz uma pessoa querer consumir um entorpecente? De onde vem a necessidade de fugir da realidade? Se não houvesse esta necessidade não

daria para fazer negócio com esses produtos. Porque é o consumidor quem decide sobre o mercado.



Diz um antigo ditado: “se a cabeça não ajuda, o corpo padece...”. Agora o corpo está pedindo, já aos berros: é preciso mudar o pensar! É preciso ter coragem para mudar de paradigma, pois **o que nós pensamos atualmente é contraprodutivo na prática**: gera pobreza e promove a violência.

E aí é possível lembrar novamente que **sou eu o gerente de minha vida**. Sou eu o presidente deste estado interior. Posso decidir mudar de atitude agora. Para isso não dependo do aval de ninguém.

E se sigo consumindo o que tem de destrutivo por aí, não preciso reclamar. Sigo sendo o co-criador desta mesma realidade sobre a qual eu apenas digo que não me agrada. Mas a verdade é que não vivo conforme a minha convicção.

(1) Ver *Dicas da Sofia* (p.14): no livrinho “**Mídia e Violência**” de Heinz Buddemeier



- 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 a 6ª feira: 9h às 19h30min / Aos sábados: 9h às 18h




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

WELEDA - PURIS - ALMEIDA PRADO - FISIOQUANTIC - BOIRON

www.facebook.com/dermogral

Zona Norte Francisco Trein, 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
--	---	--

A Agenda da Sofia 2016 e 2017

(Datas e horários podem ser alterados).

OUTUBRO

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

15 - 16 Minicurso Introdução à **Pedagogia Waldorf** (MCPW): - 11h - EV

20 Encontro **Biografia Humana**
- para formar nova turma 2017 - 16h - EV

22 - 23 Minicurso **A Arte de Amar** - 11h - EV

27 Roda de Amigos - 20h - CA - **Finados**

29 - 30 CTFE / CTQSN: módulo 6 - 11h - EV

NOVEMBRO

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

08 **Tecnologia Binária:** manipulação e liberdade
- 18h - EV - (ver p.13)

12 - 13 Minicurso Introdução à **Pedagogia Waldorf** (MCPW): - 11h - EV

17 Encontro **Biografia Humana**
- para formar nova turma 2017 - 16h - EV

19 - 20 Minicurso Introdução a **Gestão Associativa** (MCGA) - 11h - EV

24 Roda de Amigos - 20h - CA - **Advento**

26 - 27 CTFE / CTQSN: módulo 7 - 11h - EV

29 **Vamos movimentar música!** - 8:30h - EV

DEZEMBRO

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

10 - 11 CTFE / CTQSN: módulo 8 - 11h - EV

15 Roda de Amigos - 20h - CA - **Natal e 13 Noites Sagradas**

16 **Encontro Festivo de Colheita 2016** - 18h - EV (interno)

22 Festa de Natal - 19h - EV - (interno)

23 Início das férias de verão no Espaço Vivo

24 Início das **13 Noites Sagradas**

JANEIRO

06 **Dia de Reis / Epifania**

FEVEREIRO

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

MARÇO

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

06 Espaço Vivo - **Início das aulas regulares** diversos cursos - EV

Dias e horários: veja na grade da Agenda do site:
www.euritmiaiviva.com/agenda

ABRIL

01 - 02 Módulo Avulso CTFE / CTQSN
Harmonização Antiestresse - 11h - EV

CTFE: Curso de TransFormação do Educador
(ver anúncio na página 6)

CTQSN: Curso de Transformação Quem Somos Nós?
(ver página 17)

Mais informações: www.euritmiaiviva.com

Endereços:

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

Escola Candeia (EC) Rua Eng. Alfredo C. Daudt, 290 - 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.

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](https://www.facebook.com/antoniodarosa.maestro)

Conselhos: seguí-los ou não segui-los? Eis a questão!

Amadurecer tem muitas vantagens e uma delas é aprender com a vida.

Observei que conselho é bom de ser dado e é bom de ser ouvido, mas ele não é a diretriz de quem o ouviu. É apenas uma opinião, uma possibilidade que o ouvinte pode usar, adaptar ou simplesmente descartar conforme o *seu* ponto de vista.

E é tão libertador pensar nisso!

Viver na prisão de que os conselhos dados devem ser seguidos te leva a um papel de responsabilidade sobre o outro que não é justo. Também leva o ouvinte a um estágio de “letargia” sobre suas decisões, pois poderá jogar sobre o conselho recebido o peso das consequências.

E outra: quem disse que o conselho recebido é mesmo o melhor para o ouvinte? Por que ficar frustrado quando damos um conselho e ele não é seguido? Será mesmo que os outros deveriam fazer da mesma forma que você fez? Como ficariam as inovações, fazer a mesma coisa de modo diferente? Teríamos assim já inventado a roda? — Se dependesse dos conselhos daqueles que achavam mais seguro ficar sentado dentro da caverna: — NÃO.



Assim, não é maravilhoso viver podendo ouvir e dar conselhos sabendo que eles serão apenas mais um item na tomada de decisão? **Não é lindo ver as pessoas ficando independentes e autônomas aprendendo com seus erros e acertos?** Então porque ficar tão preso a esse processo: “porque eles não me ouvem?”.

Está na hora de encarar a vida como um processo, onde tudo muda, todos devem crescer, decidir, voar e ter a certeza de que nunca sabemos tudo.

Ver a vida como um grande laboratório de experiências e experimentos pode ser mágico e deixar tudo mais solto para o que der e vier.

Então, tens algum conselho pra me dar?

Patrícia (42 anos) – Administradora, mãe do Gustavo
pati.jorge@terra.com.br

*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



**PRODUTOS NATURAIS
E ORGÂNICOS DIRETO
DO PRODUTOR RURAL.**

Rua Demétrio Ribeiro, 466
Centro Histórico de Porto Alegre

Pontos de venda nas principais feiras ecológicas de Porto Alegre

Telefones: (51) 3319.6034 • 9215.0315 • 9780.0363 • 9962.8983

Universo magnífico!

Um mundo em constante transformação

E com esta vivência é possível reconhecer quem age apenas na base de conceitos mentais, opiniões subjetivas, querendo influenciar os outros conforme o seu credo. Muitas vezes é vendido um "fato científico" desta maneira, que ao olhar mais atento se revela como mero pensar desejoso (interesses econômicos), projetado sobre a realidade.

E tudo bem. Não é preciso brigar por causa disso. Temos todos o direito de experimentar aqui na Terra o que funciona ou não. **Vamos compartilhar experiências.** Vamos olhar para a qualidade de vida daquele que age contra a lei Divina. Quem desrespeita o todo (a comunidade, o Universo) vive de maneira feliz?

A Ciência Espiritual descreve o Universo como um processo magnífico, grandioso, em constante evolução, em constante transformação. **E agora**, no curso da evolução planetária, há cem anos mais ou menos, **chegou o momento em que cada singular ser**

humano pode despertar para a realidade maior. E com isso levantar-se para tocar o seu solo nesta sinfonia monumental. E nesse contexto ninguém é considerado

insignificante. Não! Cada um é precioso, cada um é importante. Pois **cada um de nós, em sua essência, é único no Universo**, podendo só ele/ela contribuir com a sua qualidade singular, com a sua ação específica baseada no seu talento individual. — O Jornal da Sofia existe para aproximar aqueles que gostam de viver assim.



**Também é possível viver considerando o todo: matéria e espírito; pensar e sentir e querer; as minhas necessidades e as dos outros. A Ciência Espiritual (Antroposofia) indica um caminho como fazer isso.*

— Sugestão: para ouvir **como soa** esta ideia, ouça a Nona Sinfonia de Ludwig van Beethoven: www.youtube.com/watch?v=rOjHhS5MtvA&list=RDrOjHhS5MtvA#t=33

Quando você percebe o silêncio, instala-se imediatamente uma calma alerta no seu interior. Você está presente. Nesses momentos você se liberta de milhares de anos de condicionamento humano e coletivo.

Eckhart Tolle

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...

Existe algo de bom na tecnologia binária?



Só quem se ocupa conscientemente com esta temática vai ter essa pergunta, principalmente quando chega, em suas pesquisas, no nível espiritual da questão.

Quem ainda não despertou e vive seguindo a boiada no estilo "**Maria vai com as outras**", até vai ter dificuldade em compreender essa pergunta. Pois parte do princípio de que existe apenas um tipo de tecnologia e que esta é simplesmente tudo de bom! Convicto de que este é o nosso futuro e quem o questiona é apenas antiquado, não percebe a crescente e acelerada degradação da nossa sociedade. E se a percebe não consegue relacionar o fenômeno com a sua raiz.

Esta é a característica dos tempos atuais: **quem quer viver de maneira autônoma precisa despertar**. Precisa observar a vida com atenção, pensar por conta própria e caminhar com os seus próprios pés. Pois "nem tudo que brilha é ouro".

E com este insight já se manifestou o lado bom da tecnologia binária: como contraste à vida real pode proporcionar um despertar profundo em quem se relaciona com ela de maneira atenta, investigativa.

Ou seja: quem conhece em si mesmo o ato de criar, **quem vive de maneira ativa** como agente transformador da realidade, **vai bem rápido sentir tédio com algo que tem como pré-condição a passividade interior**; que serve para quem gosta de ficar parado e quer receber tudo de mão beijada, prontinho, mastigadinho, pré-pensado e pré-decidiado. **Quem já tende a excluir a si mesmo de sua própria vida em função do seu maior conforto, vai sentir-se em casa com uma proposta assim**. Quem já se acostumou a *ser vivido em vez de viver*, vai se deixar

arrastar na boa por uma corrente que o leva para um lugar onde finalmente não vai mais ter a possibilidade de contribuir nem com um pio... **É quando o cadeado do seu cativo se fechou**. E quem desperta apenas neste momento, percebendo finalmente as grades da sua jaula existencial, vai encontrar-se em condição profundamente lamentável...

Meio século de televisão nos lares dos cidadãos destruiu o convívio social nas famílias. O que ainda existia como instinto saudável neste conviver, morreu. Agora cada um está na sua, com o seu aparelho no seu quarto particular. E quando, raramente, todos "se encontram" na mesa para uma refeição, cada um permanece com o olhar fixo na sua tela portátil **O triunfo do ego separador! Cada um preso na cápsula dos seus interesses pessoais**.



Aparece aqui o lado bom desta morte: o que era feito de maneira instintiva, inconsciente no passado, agora pode ressuscitar como uma nova capacidade: **o desafio de encontrar-se de verdade**, que surge a partir do interesse real de um ser humano pelo outro.

Algo parecido pode acontecer em função da possibilidade de ter 5000 "amigos" no virtual. Pode surgir uma nova percepção daquilo que é **uma amizade real**. A vivência da superfície, o carnaval das aparências, pode, mais cedo ou mais tarde, deixar mais nítida a preciosidade de um encontro verdadeiro. Onde respira a coragem de olhar nos olhos daquele que está na minha frente, quando é possível tocá-lo em sua pele e em seu coração.

Cada um escolhe para onde quer se movimentar. A condição de sua vida, artificial ou verdadeira, será a sua obra, o resultado de sua própria criação.

módulo avulso HARMONIZAÇÃO ANTIESTRESSE

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

Vivência corporal e conscientização.

01 e 02 de abril 2017

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

Terça-feira, 08/novembro 18h

Contribuição livre
Vagas limitadas - confirmar presença pelo telefone.



Espaço Vivo

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

Dicas da Sofia

página 2

ALTERNATIVAS CRIATIVAS - hoje!

Quem já está vivendo de maneira diferente, mais inteligente?

Veja o trailer do filme TOMORROW (AMANHÃ): www.youtube.com/watch?v=NUN0QxRB7e0

Você quer ver o filme todo?

Entre em contato com Christopher:
crisbertoni@gmail.com

página 3

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.*

Filme: A História Secreta da Obsolescência Planejada:

www.youtube.com/watch?v=lvEpHaTdimc

página 9

Mídia e Violência - Heinz

Buddemeier. - Ed. Antroposófica, 2007
Qual é o efeito que a TV causa sobre a consciência humana, 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...

Quando eu mudo o Brasil muda

Qual lâmpada posso usar na boa?



Esta (supostamente econômica, supostamente ecológica) **NÃO!**



Esta (LED) **NÃO!**



Esta (lâmpada halógena) **SIM!**

página 15

Decodificação dentária - Dr. Christian Beyer

A obra do famoso dentista francês está disponível em português no site da Dra. Lucília Kunde:
www.biodonto@biodonto.net

página 16

A Educação da Criança Segundo a Ciência Espiritual – Rudolf Steiner – Ed. Antroposófica

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

página 18

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...

O Jornal da Sofia

7ª Edição. 4.000 exemplares. Distribuição gratuita.
Edição e redação de textos não assinados:
Margrethe, 52 anos, euritmista na arte social - marlegre@terra.com.br

Revisão final: Aline e Margrethe.
Diagramação e projeto gráfico: Cao - (51)3588.0115
Gráfica: Impressos Portão - Fone/fax: (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.euritmia viva.com/jornaldasofia.htm



Dê preferência ao telefone COM FIO.

A tecnologia sem fio causa danos à saúde.
Sabia? Falta de informação tem preço.

Você não vai querer pagar esta conta...

Informe-se melhor:
agapan.blogspot.com.br

Uma nova vida para os seus dentes

Conheci uma pessoa muito especial que cuida da saúde da boca. Cuida com um olhar que eu ainda não tinha encontrado: o ser humano como um todo integrado com a natureza interna e externa: Dra. Lucília Kunde.

Os textos e citações abaixo são fruto do trabalho dela, que retirei do site (com sua autorização) e que ela produziu para que todos tenham acesso e possam mergulhar nessa vivência de aprender a cuidar de si e de sua saúde bucal - www.biodonto@biodonto.net.

Ao observarmos o funcionamento de nosso corpo e nossos hábitos de vida, podemos aprender **por que aparecem tantas disfunções na boca como: bruxismo, retrações de gengiva, sensibilidades, perdas ósseas e outros.**

Não é possível abordar tudo em um único momento, nem tão pouco os textos e vídeos podem trazer efeito em um só contato, **é preciso visitar e revisitar esses novos conceitos** para que possamos questionar e internalizar novos hábitos. Seguem alguns tópicos:

Meditação & Escovação

- Quando escovar os dentes coloque atenção plena no ato. Focalize dente por dente. A respiração ajuda a trazer atenção para o momento. Inspire profundamente coloque os ombros para traz e para baixo e observe como sua percepção corporal mudou. Se você observar que atenção plena é estar cem por cento focado no ato que realizamos, então você ao escovar seus dentes eficientemente, estará meditando.

- Quando a atenção está fluindo para os pensamentos, você se torna ausente da realidade diante de si a cada momento, **quando você escolhe direcionar sua atenção para o ato do momento você está usando sua vontade.** Reivindicar o constante fluxo de atenção que vai para os pensamentos e redirecioná-lo é a arte e a prática de tornar-se presente – uma poderosa ferramenta para a saúde plena.

- Mantenha ritmo, escovação lenta e longa, ou excessivamente rápida e traumática não levam à saúde e harmonia.

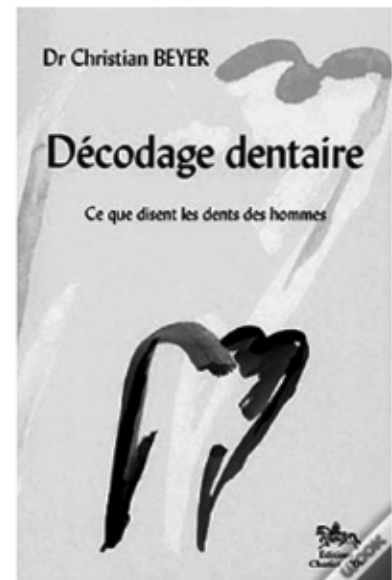
- À noite nunca deixe para escovar na hora de deitar porque já estará demasiadamente cansado; escovação deve ser feita antes do banho ou ainda durante o tempo de atividade.

As qualidades respiratórias e mastigatórias, são as únicas ações fisiológicas que podem ser controladas pela vontade própria.

- Preste atenção à qualidade dos seus pensamentos sempre que possível.

- Sempre que possível olhe o nascer do sol e/ou o entardecer.

- **Sono:** para ter saúde é imprescindível ter uma boa qualidade de sono. Procure dormir oito horas em ambiente totalmente escuro – **com TODOS os equipamentos elétricos fisicamente desconectados da rede** – e em temperatura do ambiente confortável. Lembre que a qualidade do sono é maior nas horas que antecedem a meia noite – ciclo circadianos.



Decodificação dentária

O que os dentes dizem dos homens

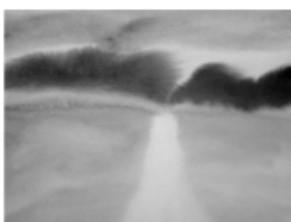
“A higiene bucal demonstra acima de tudo o respeito que a pessoa tem por si mesma e pelo nível do ser que é o corpo, nosso veículo na Terra. Escovar os dentes é entrar em relação consigo mesmo, no mais profundo da intimidade. Escovar os dentes é respeitar a si mesmo na dimensão mais nobre e mais global... Há um modo muito benéfico de escovar os dentes, conscientemente e se abrindo à percepção dos efeitos em nosso interior. Este breve momento, repetido pelo menos duas vezes por dia, se torna um instante de comunhão íntima que logo desejaremos viver mais vezes...” Dr. Christian Beyer⁽¹⁾

Veja detalhes no link: www.youtube.com/watch?v=nGUKu4VDTqU

(1) Ver Dicas da Sofia (p. 14)

Patrícia (42 anos) – Administradora, mãe do Gustavo - pati.jorge@terra.com.br

Como amadurecer com qualidade



Grupo de estudos biografia humana.

Vagas para duas pessoas ritmo mensal.

Nova turma 2017:
início em março.



(51) 3222.3792
www.euritmiaviva.com

Profissionais da Odontologia

Somos um grupo de pacientes em busca de dentistas com visão holística, similar à experiência da Dra. Lucília Kunde
www.biodonto.net

Ficou interessado nos pacientes ou em conhecer a abordagem?

Contato: pati.jorge@terra.com.br

Motivo: encerramento das atividades da profissional.

Quando o fogo do espírito aquece o coração...

As labaredas lambem a madeira, o calor da lareira irradia e aquece todo o ambiente. Então sentamos em círculo para nos encontrar. Vamos **pensarem conjunto**, vamos absorver palavras de profunda sabedoria que outro ser humano "ensegredou"⁽¹⁾ para dentro de um livrinho pequeninho que assim tornou-se um organismo que **vive**.

O livrinho se chama: *A Educação da Criança segundo a Ciência Espiritual*, e foi escrito em 1907, pelo grande filósofo e educador Rudolf Steiner⁽²⁾. A cada vez que damos um passo em conjunto para nos aproximar da essência deste livrinho misterioso, percebemos como ele é atual, em 2016!, como se fosse escrito ontem; e mais: segue contendo um potencial para o futuro, um tesouro que mal conseguimos tocar, muito menos despertar e colocar em prática! Mas **estamos a caminho**, e isto é o principal. E mais importante ainda: damos estes passos **em conjunto**, a cada semana uma vez.

Quem participa **regularmente** deste momento especial vai, mais cedo ou mais tarde, perceber a magia que ele contém. E quando esta magia tocou o seu coração vai tomar-se o

ponto alto em sua semana, o momento no qual a sua alma recebe o alimento necessário para progredir, para encarar os desafios do momento presente com criatividade e alegria.



Este alimento se chama **amor**. E é este amor que forma a liga entre os participantes desta roda, e com isto **o Eu Superior do grupo** se faz presente. É ali que bate o coração da comunidade. E uma Escola Waldorf de verdade pode ser reconhecida pela existência deste momento central.

Como a proposta de autogestão de uma escola associativa, baseada na *Antroposofia* (Ciência Espiritual), é algo realmente novo, cada iniciativa leva o seu tempo para acordar. Depende da configuração de cada grupo o momento em que se dá este despertar.

Inicialmente a autogestão vai apresentar traços mais convencionais, o que significa: vai **ter que** ter duas reuniões que precisam acontecer se não o trabalho acaba no dia seguinte: a reunião pedagógica e a reunião administrativa. Estas duas surgem na base da pressão das demandas e com isto se instala o dois **2** na composição do grupo, surge **uma instituição bipolar**. E como o ser humano atual está preso no mental e acostumado a agir, quase que exclusivamente, sob pressão, é preciso um pouco de tempo no qual cada membro do grupo

tem a oportunidade de acordar. E estas oportunidades são os conflitos que surgem naturalmente em um contexto assim. É a **dor** que se faz presente para despertar o ser humano.

Com esta dor **podem surgir perguntas**, e o indivíduo se coloca a caminho com os seus próprios pés. Vai em busca de uma solução. O que está errado em nossa instituição? Por que surgem sempre novamente mal entendidos, jogo de poder, manipulação, etc.?

Por que o conflito se instala se todos só querem o bem?⁽³⁾

Continua na página 18

Pensar com o coração



Minicurso introdutório
Um fim de semana a pedido

Contato: (51) 3222.3792
www.euritmiaviva.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.**

Um fim de semana a pedido

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

• eventos • cursos • vivências •

Ritmo

Sabemos mesmo qual o benefício?



Curso de Transformação Quem Somos Nós no Espaço Vivo

Com a Antroposofia despertamos e percebemos que tudo se baseia no ritmo, que toda natureza esta baseada nele e nossa vida, para ser saudável, também deveria se basear.

Mas quando nos é apresentado o caminho para chegar lá surge a RESISTÊNCIA.

Estar conectado com a Antroposofia e com o ritmo – estando em contato no mínimo uma vez por semana, parece desnecessário, chato ou até impossível de colocar na agenda.

Nosso eu apagado deixa-se dominar pela rotina, pelo mais fácil e pela inércia. Não vê que para mudar, **para viver nosso tempo na Terra com uma qualidade incomparável, é preciso “malhar”**.

Não há músculo que se desenvolva sem esforço e malhação. Não há instrumento que se toque sem repetição e dedicação. Não há arte que se aprimore sem trabalho e superação. Então porque, afinal, conseguiríamos ter um PENSAR saudável sem ritmo e amor?

Estou no 2º ano do Curso de Transformação e, apesar de já estar em contato com a Antroposofia há cinco anos, eu não conseguia colocar o ritmo na sua devida importância. Só neste ano com a vivência de poesias através da Euritmia e a observação do ritmo da natureza é que **despertei**. Isso trouxe mais e mais conexão com o mundo espiritual e com isso recebo a proteção necessária, as respostas nascem, a ajuda chega e o amor irradia.

Vencer as barreiras, estar sempre renovando as energias, ficar em contato com as sabedorias da Ciência Espiritual, conseguir a cada novo encontro livrar-se de mais um “tentáculo” dos antigos costumes que nos levam a essa vida histórica, me acordaram para não querer mais parar.

Agora despertei para o que é importante: você pode estudar Antroposofia, você pode trabalhar com Antroposofia, mas **você só despertará para todas as bênçãos do universo se cuidar de si**, alimentar-se da força que vem do pai celeste para livrar-se dos braços gigantes da vida caótica cheia de pessoas adormecidas e sem vontade própria.

Eu saí da ilusão de que conseguiria manter todo o sol que brilha em mim sem estar em constante contato com o PENSAR DO CORAÇÃO.

E você, quer mesmo BRILHAR?

*Patricia, (42 anos) administradora, mãe do Gustavo
pati.jorge@terra.com.br*

Curso de Transformação QUEM SOMOS NÓS?

- alinhamento
- autoconhecimento
- bem-estar

Início nova turma 2017: • ritmo semanal: 06/03 • ritmo mensal: 01/04



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

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

autogestão e amor

... surge fraternidade.

Continuação da página 16

Quando esta pergunta é feita de verdade, a partir do coração, a resposta aparece: uma instituição bipolar **pode tornar-se um organismo vivo!** Mas para tal é preciso progredir do dois **2** para o três **3**. Porque o ser humano é composto desta maneira: **corpo, alma e espírito**, o que se manifesta como pensar, sentir e querer no dia a dia, através da composição trimembrada do nosso corpo terrestre: cabeça, peito e membros. **E é no peito que palpita o coração.** O seu movimento rítmico relaciona, de maneira saudável, as duas polaridades: cabeça e membros, ou seja, pensar e querer.



Estes quatro passos correspondem aos corpos: físico, vital, anímico e espiritual⁽⁴⁾. Subindo do físico para o espiritual a cada vez formamos **uma onda**, de um encontro

Reina neste âmbito a **liberdade** e é por isso que surge **amor**. E é este amor que vai permear toda a escola e facilitará as decisões a serem tomadas nas duas reuniões que precisam acontecer pela demanda exterior.⁽⁵⁾

No coração da comunidade **todos** os seus membros são bem vindos e também os apoiadores que vêm de fora, aquelas pessoas que sentem que a educação da nova geração é de responsabilidade de todos nós.

(1) Palavra nova criada pela autora do texto, Margrethe Skou Larsen, na base da palavra alemã "eingeheimnissen", o que significa: colocar um segredo para dentro de um contexto.

(2) ver Dicas da Sofia (p.14)

(3) A resposta para esta pergunta você encontra nas três redações de Rudolf Steiner, publicadas no livrinho: **Economia e Sociedade**. Ver Dicas da Sofia (p.14)

(4) - Se você quer descobrir em si mesmo estes quatro corpos, participe do Curso de Transformação Quem Somos Nós? (ver anúncio p.17)

(5) Para vivenciar esta ideia é possível participar do **Minicurso Introdução à Gestão Associativa (MCGA)**. Outra possibilidade é assistir ao teatro de mesa **A Menina da Lanterna**.

Encontrar-se no coração é uma arte que segue uma lei que também parte da composição específica do ser humano terrestre. É o quatro **4**, o que significa: lemos um parágrafo do livrinho, recontamos o seu conteúdo com forças unidas, conversamos sobre o mesmo e finalmente, como coroamento do nosso encontro, criamos uma frase que resume a essência do texto: é a **nossa** obra em conjunto.

para o outro, e desta maneira se manifesta **a batida do coração da comunidade**.

É um momento que recebe de braços abertos todos aqueles que buscam **o encontro com o próximo** como expressão do seu **livre-arbítrio**; uma manifestação de interesse pelo ser humano em geral (quem somos nós?) e pelas pessoas concretas que ali estão presentes (cada um único no universo!).

Arte Social

um caminho para a



Curso Introdução à Gestão Associativa

Um organismo social saudável é trimembrado. Por quê?

19 e 20 de novembro 2016



(51) 3222.3792

www.euritmiaiviva.com

NOSSA ecovila e pousada ecológica

abdicamos do consumismo para viver na simplicidade, mas com felicidade



Contatos: Bellé e Bete (SOMENTE VISITAS AGENDADAS)

(51) 9974.3067 • nossaecovila@gmail.com

Morro Azul - Três Cachoeiras - Litoral Norte - RS

Facebook: www.facebook.com/nossaecovilaepousadaecologica

Sobre o Movimento do Educador Waldorf

Continuação da página 7

vivência harmônica e comunitária da Pedagogia Waldorf. **No fazer** está a prática educativa. Atualmente, como pai de dois filhos, antes mesmo de entrar na Casa Ametista, trago um pouco dessa bagagem de casa. Como professor no Jardim, essa prática é diária e intensa, com inúmeras vivências que vão me constituindo como educador diariamente e onde mais aprendo (afinal, são 17 professores – as crianças, né...). E, ainda no âmbito do fazer/querer, está a minha própria intenção e dedicação na busca do autodesenvolvimento constante a partir da Ciência Espiritual, colocando-me no caminho desta longa jornada humana.

No meu caso, como em outros que conheço, o caminho para chegar a ser um educador Waldorf foi inverso. Nunca tive claro o desejo de ser um educador Waldorf. Comecei minha trajetória profissional ajudando meu pai em sua empresa; depois trabalhei num hospital; depois me graduei em Comunicação Social; trabalhei muitos anos com design gráfico, web design e fotografia; depois tive uma empresa de camisetas; depois fiz mestrado e estava com um pé na carreira acadêmica. Daí, graças a uma criança (minha filha Nina), finalmente cheguei à educação infantil na Pedagogia Waldorf.

Assim, acredito que não há regras no movimento para se tornar um educador Waldorf. É justamente fazer diferente porque é o que a humanidade precisa no presente século e para o futuro.

Certamente existem premissas e um caminho a seguir, mas as coisas mais importantes, na minha singela opinião, são: **a vontade de se autoeducar e de se autodesenvolver para evoluir como ser humano**; o trabalho interno constante, visto que aquilo que somos interiormente

se apresenta como um espelho para as crianças; e a dedicação ao estudo e à prática da Pedagogia Waldorf às crianças em tudo o que se apresenta neste caminho.

O meu está bem no comecinho... mas vejo como um percurso sem volta. Hoje estou na educação infantil e tenho muito a aprender com as crianças em seus primeiros sete anos.

Mas também me vejo, e tenho intenção, a partir de um contínuo desenvolvimento como artista da educação, de me tornar um professor no

Enfim, estou me pondo a caminho, com amor, esperança e confiança.

Para terminar, gostaria de trazer um verso que retrata como me sinto hoje como educador:

“Incutir em nosso próprio sentimento a convicção de que em toda educação se provoca uma espécie de continuação da atividade suprasensível pré-natal dá a todo ato de educar a necessária solenidade, sem a qual não se pode absolutamente educar.” (Rudolf Steiner – 2ª Conferência da Arte de Educar I – 22/08/1919)



Christopher, Patrícia e outros estudantes no Espaço Vivo, 2015.

ensino fundamental e, por que não, passar também pelo ensino médio. E quem sabe, de repente já com a barba branca, eu possa contribuir levando a prática e as vivências na Pedagogia Waldorf para que sejam expostas com entusiasmo no universo acadêmico...

Precisamos de muitos educadores Waldorf no mundo. Quem se sentir chamado, coloque-se a caminho. Cada um vai ter o seu e, possivelmente, será interminável...

*Christopher (36 anos) - pai da Nina e do Miguel
crisbertoni@gmail.com*

“Euritmia é arte total!”

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



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

**Cristina
Barbosa**
EURITMISTA

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

A Arte de Educar:

Curso Básico da Prática da Pedagogia Waldorf

De março a agosto de 2016 participamos do CBPPW (Curso Básico da Prática da Pedagogia Waldorf), coordenado pela Euritmista e Professora Waldorf Cristina Barbosa.

O curso ocorreu em seis módulos – Contemplação, Bondade, Beleza, Verdade, Admiração e Saúde. Através da observação e da reflexão sobre o desenvolvimento humano ao longo dos setênios, cada participante foi experienciando e reconstruindo a sua própria biografia, processo que trouxe mais criatividade,

presença e autoconsciência para o nosso cotidiano. Com o curso, descobrimos novas habilidades e ampliamos nossa capacidade de transformar o mundo ao nosso redor e, o que é mais importante, a nós mesmas.

Em homenagem a esta experiência que fez o nosso presente mais rico, ressignificou nosso passado e nos presenteou com uma nova perspectiva de futuro, fizemos um poema que pensamos que traduz, ao menos um tantinho, toda a cor e a beleza deste curso!



Desenho de lousa



Artesanato feito durante o curso.

Estar aqui

Estar aqui

É como sentir o cheiro da grama cortada

É fazer um lindo e trabalhoso castelo e destruí-lo pelo prazer do sempre novo que está por vir

É como correr livre pelo campo, subir em árvores e comer pitanga do pé

É a leveza e vontade de sair do casulo e voar leve pelo mundo

É como sentir o cheirinho do pão assando e ter nas mãos o brinquedo que traz toda a magia e encanto

É saber que a revelação mais profunda e dolorida será ouvida, transformada e acalentada

É ter a coragem de tocar no mais profundo sentimento de tristeza e não ter medo de expô-lo ou de apenas senti-lo

É como andar de bicicleta com aquele vento gostoso no rosto

E como aquela sensação de receber um sim para chamar o picolezeiro que passa na calçada

É como a liberdade de jogar vôlei na rua com os amigos até anoitecer

E de estar na rodinha contando causos e sentir o primeiro amor nascer

É como o frio na barriga da primeira entrevista de trabalho

E a certeza de que tudo dará certo, e que não existe limite quando eu quero, acredito e amo

É cantar, é dançar, é se entregar

É sorrir, é chorar, é se sentir

É querer, é acreditar, é amar

É ser de novo criança

Aline Pereira de Barros e Cláudia Vargas

“Autoconhecimento verdadeiro só é concedido ao ser humano quando ele desenvolve afetuoso interesse pelos outros; conhecimento verdadeiro do mundo o ser humano só alcança quando procura compreender seu próprio ser.”

(Rudolf Steiner)