

O Jornal da Sofia

Ideias humanizadas e práticas comunitárias - para viver bem! Nº 5 - Outubro de 2015 a Março de 2016

Hoje dois olhares unilaterais sobre a realidade se confrontam: o evolucionismo e o criacionismo.

O primeiro, quando deseja enxergar as origens do ser humano apenas no físico, nos "gens", considera, de maneira exagerada e inflexível, a matéria; o segundo, quando imagina um Deus criador, a exemplo de um técnico que forma a realidade seguindo um plano pre-determinado com regras fixas, considera, de maneira exagerada e inflexível, o espírito. E qual destes olhares tem razão? Nenhum! — E, de certa maneira, ambos...

O que significa isto? Significa que chegamos em um beco sem saída e que **não tem como encontrar o caminho adequado pela via do dualismo**. Em outras palavras: a ênfase não pode mais permanecer no "o que?" — precisa passar para o "como?". Olhar de maneira exagerada apenas para um lado da realidade não aproxima o observador pensante da verdade. **É preciso mudar o jeito como olhar.**



Quem cria a realidade?

Em primeiro lugar é preciso tomar coragem para olhar para ambos os lados ao mesmo tempo. Não adianta deixar de lado aquilo que me é antipático. Alguns sentem profunda antipatia em relação ao espírito, outros sentem profunda antipatia em relação à matéria. Porém, se trata apenas de um problema pessoal: falta de coragem.

Vivemos atualmente em uma sociedade global profundamente

covarde. Cada um se esconde no seu buraco pessoal, na sua zona de conforto para de lá (de dentro de uma trincheira) apontar com o dedo (ou com uma metralhadora) para o outro que sempre é o culpado de tudo. Esta atitude de apenas considerar aquilo que me agrada e de não ter a coragem de encarar aquilo que é, se toma o ponto de partida para inúmeros conflitos no dia a dia, local e global.

De um lado temos um estilo de vida secular e consumista, onde tudo é válido e cada um segue o seu Deus particular, ou seja: o próprio umbigo. Do outro lado temos a manifestação de fanatismo referente a uma ideia, supostamente espiritual, onde todos devem seguir o mesmo comando, onde o Deus no altar é um grupo (com ou sem guru) cujas regras fixas todos têm que obedecer.

Continua na pág. 12

Quem é a Sofia?

ver na página 12

EDITORIAL:

Este jornal é para pessoas inteligentes e corajosas. É para quem ainda ousa pensar por conta própria em vez de repetir como papagaio o que outros papagaios já repetiram. É para quem tem a coragem de encarar a realidade em vez de enfiar a cabeça dentro da areia como avestruz. É para quem percebe o seu próprio potencial como criador de sua realidade e sai da ilusão de achar que, por apontar com o dedo para outrem, se resolve alguma coisa neste mundo. Se você é assim vai encontrar nestas páginas diversas pistas para compreender melhor o atual momento e algumas sugestões para trilhar um caminho positivo de construção de um mundo com semblante humano. E vai poder encontrar amigos que caminham na mesma direção. Boa leitura!

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

Um assunto indigesto

Quando falamos de segurança e soberania alimentar falamos de um ato político, social, econômico e hoje mais do que nunca de saúde pública. Infelizmente o modo de produção agrícola atual, além de poluir nosso solo, nossa água, nosso ar e modificar a estrutura interna de nossas sementes, já vem apresentando dados alarmantes de saúde coletiva.



A comunidade científica vem divulgando os resultados de suas pesquisas em relação à exposição aos produtos químicos utilizados principalmente nas grandes lavouras. Tais pesquisas iniciaram quando nos EUA um número altíssimo de crianças começou a apresentar **distúrbios neurológicos diversos**. Dos nascimentos de crianças com tais distúrbios menos de um terço apresentava de fato predisposições genéticas. **É alarmante o número de crianças que estão nascendo intoxicadas cerebralmente pelo acúmulo de metais pesados e outros produtos químicos utilizados em inseticidas, herbicidas e fungicidas.** Para muitos ecologistas isso, infelizmente era esperado. Os efeitos já começaram a surgir com comprovação científica, pois sim, isso vem acontecendo já há décadas, e esses dados já não são mais ocultados devido a grande manifestação de ocorrências de distúrbios neurológicos que crescem paralelamente com o aumento de consumo de venenos (dentre outros tipos de exposições). **Fala-se em uma pandemia de desordens neurológicas devido à superexposição a venenos oriundos de atividades agrícolas.** Lamentavelmente o leite materno acaba tornando-se um dos alimentos mais contaminados ao final da cadeia alimentar (acumulativa), a exposição de gerações aos alimentos e o ambiente estão acarretando transtornos no funcionamento dos neurônios e

inchaços em regiões cerebrais, comprometendo assim o bem-estar e o desenvolvimento neurológico pleno.

É hora de reavaliarmos radicalmente nossa "cultura" agrícola, pois nós como consumidores ou produtores, e como cidadãos, temos que ter o direito assegurado de saúde coletiva e se nós optamos de uma maneira geral por esse sistema econômico que alimenta esse tipo de produção ou de fato achamos que um pouquinho de veneno não faz mal, os resultados já estão evidentes, e **somos responsáveis por isso.** Na América do Norte os dados são alarmantes, pois a produção agrícola de lá é baseada num plantio de larga escala, utilização indiscriminada de fertilizantes, sementes geneticamente modificadas e venenos. Acredito ser necessário lembrarmos que **o Brasil é o líder mundial na utilização de venenos e que cada família que consome produtos que não são produzidos de forma orgânica ingere em média 5 litros de veneno por ano.** Em nosso país o número de casos de crianças com desordens cerebrais vem aumentando significativamente, porém poucos profissionais da área dedicam-se a investigar mais profundamente a real causa dessas desordens.

Dedico meu serviço às crianças e também à agricultura, observo todos os dias como nossa terra e nossas crianças estão comprometidas com a forma que nós como sociedade decidimos produzir e consumir: sem responsabilidade



alguma. **É necessário abrir os olhos,** ter discernimento, buscar informação. O veneno não pode fazer parte da nossa mesa pelo bem de nossa terra, pela nossa saúde e pela saúde de nossas crianças.

Joselaine Fuchs, 27 anos - joselainecontato@gmail.com
Fonte: Neurobehavioural toxicity effects of developmental, Dr. Philippe Grandjean, Harvard, 2014

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



QUEM TEM OJAS TEM
BRILHO NOS OLHOS.

ojas
ENERGIA VITAL

RESTAURANTE E CAFETERIA

Av. Independência, 646 | Fone: 51 3516 7006

facebook.com/restauranteOjas

A Página da Mãe Terra

Quando cessa o ritmo a vida acaba...

Um dos maiores problemas atuais, talvez o maior mesmo, é a falta de percepção da importância do ritmo para a vida. Hoje em dia a pessoa comum pensa de maneira linear e com isto o seu estilo de vida também se torna cada vez mais linear, o que significa: contrário à vida. Lembre que quando a batida do coração, registrada no monitor, passa da linha ondulada para a linha reta, a vida deste organismo terminou.

O mesmo acontece com o grande organismo que chamamos de Gaia ou Mãe Terra.

Quando a maior parte da população ainda vivia no campo, em função do plantio do pão nosso de cada dia, isto significava que o povo campestre naturalmente acompanhava o **ritmo da natureza na celebração das quatro principais festas anuais**. Estas se orientam pelo movimento da Terra ao redor do Sol, conscientizando os solstícios e os equinócios. Hoje **apenas alguns têm consciência desta realidade e da importância desta prática – para a sobrevivência**, não apenas da nossa espécie, mas de todo o nosso organismo Mãe com todos os seus habitantes!

Quantos danos causa a nossa desconexão do todo!

Um exemplo:

Percebemos que cada vez menos a natureza consegue manter o ritmo das estações do ano. Está se tomando cada vez mais bipolar e arritmica – exatamente como a nossa sociedade adoentada -. Desde algumas décadas colocamos em prática o horário de verão em vários países do nosso planeta. Você consegue imaginar o que isso significa para o ritmo saudável desse organismo gigante? Quando cada país ou região modifica o seu ritmo, de maneira abrupta, sem transição, em um momento diferente? Você estaria disposto a sentir um pouco de empatia ou não consegue se desconectar do seu desejo particular de passear na rua no fim do dia, **custe o que custar?** Saiba que todos os seres que vivem imersos no ritmo e precisam dele para o seu desenvolvimento e a sua



saúde, sofrem há décadas com esta medida artificial, principalmente as crianças, os idosos e os animais... Você se importa com isto?

Outro exemplo:

Para atender aos desejos particulares do "umbigão volante" foram colocadas luminárias poderosíssimas no Parcão para mantê-lo iluminado, também durante toda a noite. Você já parou para pensar, e se deu conta de que as plantas, para que possam crescer adequadamente, necessitam do ritmo entre dia e noite, entre luz e escuridão? E que existem inúmeros animais que habitam as árvores do parque e precisam dormir na escuridão da noite? Você se importa com isto? Ou apenas com o seu bichinho de estimação? Assim a vivência do pôr do sol no parque também foi impossibilitada. A transição saudável e tão bela entre dia e noite não pode mais ser apreciada ali...

É este o mundo que queremos?

Um "marcha soldado cabeça de papel..."? Um "Maria vai com as outras" sem pensar...? Uma vida sem ginga, sem carinho pelo outro, sem poesia?

RHYTHMÓS
CULTURA E MOVIMENTO

(51) 8125-8345
CURSOS E EVENTOS
info.rhythmos@gmail.com

Outubro 24-25
A Fenomenologia de Goethe
Suas experiências em botânica e seu olhar processual e arquetípico

Novembro 13-14-15
Paisagismo Biodinâmico
Oficina completa, unindo o embasamento à prática

com Manfred von Osterroht

módulo avulso
HARMONIZAÇÃO ANTIESTRESSE

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

Vivência corporal e conscientização.
14 e 15 de novembro
Aula experimental gratuita: quartas-feiras às 18h

Espaço Vivo

(51) 3222.3792
www.euritmiaviva.com

Saúde

As descobertas da neurociência sobre o livre brincar.

Salienta-se que o brincar, em relação aos aspectos cognitivos, promove a estimulação de áreas cerebrais vinculadas às chamadas funções executivas que incluem um conjunto de processos cognitivos e metacognitivos, sendo a metacognição uma habilidade de avaliar e monitorar continuamente os próprios processos mentais e também comportamentais. Fazendo parte das funções executivas, podemos destacar: atenção, controle inibitório (autorregulação), tomada de decisões, planejamento de ações, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho. A estimulação adequada das funções executivas e da autorregulação durante o brincar tornam-se importantes como parte do processo de desenvolvimento cognitivo e emocional da criança, já que **ter a capacidade de controlar seu comportamento, cognição e emoção**, engajando-se de forma voluntária em atividades e regulando sua atuação face às exigências do meio, **é uma habilidade fundamental para que o indivíduo possa se adequar e funcionar adaptativamente em uma sociedade que impõe a seus integrantes cada vez maiores desafios e demandas.**

Dentre os aspectos emocionais vinculados ao brincar, a neurociência enfatiza que há um aumento da atividade do circuito de recompensa cerebral, que culmina com a liberação do neurotransmissor denominado de

dopamina, resultando em maior motivação para repetir este comportamento. Assim, **a criança que brinca tem diminuição da atividade do eixo neuro-hormonal vinculado ao estresse.** Isto tem sido demonstrado pela diminuição do nível de cortisol (um dos hormônios envolvidos na resposta ao estresse) em crianças, durante as brincadeiras. A redução do estresse colabora para que crianças sejam emocionalmente saudáveis, já que este pode promover a estimulação de áreas encefálicas vinculadas ao medo e à ansiedade, assim como redução do número de neurônios no hipocampo, uma região cerebral envolvida com os processos emocionais e cognitivos.

Competências socioemocionais como a amabilidade, a extroversão, a conscienciosidade, a estabilidade emocional e abertura ao novo também podem ser estimuladas durante o brincar. Desse modo, o brincar amplia as oportunidades de convivência entre os pares e exploração do meio, fornecendo estímulos para que o cérebro humano possa se desenvolver plenamente. **É importante considerarmos que um adulto saudável é resultante de uma infância que permitiu a brincadeira e o consequente desenvolvimento cerebral adequado.** Assim, o brincar faz parte não apenas do desenvolvimento cerebral, mas do desenvolvimento humano.

Cármem Gomes, 41 anos
Doutora em Neurociências
cmarilei@terra.com.br



Cada vez mais o brincar tem sido associado ao desenvolvimento cerebral, permitindo a estimulação de diversas áreas encefálicas. A infância é uma fase em que há uma ampla plasticidade cerebral, ou seja, neste período, o cérebro está mais apto a se modificar em função da demanda do ambiente. Tais modificações envolvem organizações de processos sinápticos (ligações entre as células nervosas), e **o ato de brincar se torna um evento necessário para que este sistema nervoso em desenvolvimento possa se organizar de forma saudável.** Através da brincadeira, também é exercitado o desenvolvimento de aspectos cognitivos e emocionais vinculados, principalmente, a uma região localizada na parte frontal do cérebro, denominada de córtex pré-frontal. Esta região é ainda imatura em crianças e, por isso, tem grande potencial para mudanças flexíveis a partir de sua interação com o meio, como a que ocorre durante as brincadeiras.

Lucília Kunde
Estética Bucal Biocompatível

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

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

**COSMÉTICOS
FLORAIS
HOMEOPATIAS
ORTOMOLECULARES
ODONTOLÓGICOS
MEDICAMENTOS**

OFICINA DE MISTURAS
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

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

Infância

O brincar como ato, é inerente à infância. Porém, estamos vivendo em um período onde preocupantemente nossas crianças não estão tendo a oportunidade de brincar.

Nossa cultura técnica e tecnológica tem atropelado a infância com seus conceitos e velocidade exacerbados, considerando que o brincar é tempo perdido e que quanto mais cedo a criança for escolarizada, mais bem sucedido esse indivíduo vai ser. **O fato da criança não poder exercer a atividade lúdica em sua infância pode acarretar em patologias físicas, vitais e emocionais,** influenciando assim a trajetória desses indivíduos que estão a se desenvolver.

Toda criança deve ser contemplada pelos seus cuidadores a ter espaço e tempo para brincar.



A importância do Brincar

A Organização Mundial da Saúde (OMS), a Aliança pela infância, diversas ONG'S, educadores e diversos profissionais da saúde de vários países vêm promovendo campanhas para que as famílias e professores voltem a dar o devido valor ao **brincar**, reconhecendo-o como **a base para o bem-estar do ser**, desenvolvimento saudável do organismo da criança, além de também servir como base para futuros aprendizados. Quando a criança tem espaço e tempo para brincar, pode pôr em prática sua criatividade, sua capacidade de

cooperação, pode experimentar as leis físicas, elaborar forma de resoluções de conflitos, empatia com o outro, administrar alegrias e frustrações e tantas outras capacidades importantes para o desenvolvimento saudável e integral do ser humano, e **o mais importante; aprende tudo isso na prática, no seu tempo e segundo suas experiências pessoais.** Todas essas experiências não podem ser repassadas para a criança de forma abstrata, é no brincar que ela experiencia e conhece o mundo.

A brincadeira continua na pág. 6

Sabedoria no dia a dia

“O ser humano é inteiramente humano quando brinca!”

Friedrich Schiller no livro: *A Educação Estética do Ser Humano*

Educação orientada pela Sabedoria Humana

Nasce uma escola na região central de Porto Alegre

Encontros Informativos para pais interessados
4^{as}-feiras: 4 e 18 de novembro sempre às 19h



Rua Castro Alves, 167 - sala 101 - POA - (51) 3222.3792
www.euritmiaviva.com



AMARTE
corpo - alma - espírito

Estamos com as portas abertas para receber você!

- cursos
- imersões
- retiros
- oficinas

Hospedagem, alimentação orgânica, em meio à natureza, fácil acesso.

AMARTE - Biocentro de Desenvolvimento Integral
www.amarte.net.br - Fone (54) 8449.4324
amartepad3coroas@gmail.com

Educação

A Pedagogia Waldorf baseia suas práticas na **SALUTOGÊNESE**, que consiste no desenvolvimento da saúde do ser e no conhecimento profundo da natureza humana. Conhecendo a natureza da criança, através da sua observação, logo é evidente o quanto a atividade lúdica propicia esse desenvolvimento saudável, e que no primeiro setênio o seu ambiente deve ser preparado de forma que possa, através do brincar, ter experiências que permeiem sua cabeça, seus membros e seu coração de forma equilibrada e natural.

Propiciando o livre brincar em um ambiente amplo, porém determinado (seguro), caloroso e acolhedor, contato com a natureza e com afazeres humanos, estaremos dando as condições necessárias para o **aprimoramento dos sentidos básicos: sentido do tato, sentido vital, sentido do movimento e do equilíbrio.**



O brincar na Pedagogia Waldorf

Todo ambiente que propiciar as experiências ligadas principalmente a esses sentidos, nesses primeiros sete anos de vida da criança, estará promovendo sua saúde.

“A criança não precisa de brinquedo, a criança precisa brincar”.

Todos os elementos que a criança precisa para construir suas brincadeiras encontram-se na natureza: elementos naturais, com diferentes tamanhos, pesos, texturas, formas que sejam simples, primitivas e com pouca transformação é tudo o que a

criança necessita para que sua imaginação possa aflorar e seu cérebro e seus sentidos básicos desenvolvam-se de forma saudável. Os importantes brinquedos que podemos oferecer às crianças são o boneco e a boneca (diferentes gêneros, etnias e com forma humana, tudo sem estereótipos) e a bola, que é a representação de formas primordiais. Esses brinquedos também devem ser feitos de materiais naturais e por mãos humanas, para serem ofertados com o carinho e o respeito que nossas crianças merecem.

Joselaine Fuchs, 27 anos
Jardineira Waldorf,

joselainecontato@gmail.com



Curso de Transformação do Educador

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

para pais e professores

Espaço Vivo

AULA EXPERIMENTAL GRATUITA: 3as-feiras, às 19h (exceto janeiro).
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

Curso de Férias: 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.

www.euritmiaiviva.com

Traços de uma sociedade adoentada

Hoje em dia as pessoas em geral têm dificuldade em pensar o conceito da evolução de maneira concreta. Com isto também não percebem a transformação constante da vida à sua volta. É comum ouvir frases como "sempre foi assim" ou "não adianta, o ser humano sempre foi assim..."

O resultado é que também não se percebe que **a criança é algo bem diferente do adulto**. Ela passa por diversos processos de

transformação até que, com mais ou menos vinte e um anos, pode ser considerada um adulto. Estes processos são fisicamente visíveis no desenvolvimento corporal, mas também interiormente a criança passa por diversos processos de amadurecimento, ou melhor: deveria passar. Pois, para que isto pudesse acontecer, ela precisaria de exemplos à sua volta.

Precisaria de adultos maduros como orientadores. E

isto é o que cada vez menos tem...

Atualmente nos deparamos com uma população cada vez mais infantilizada, mas que, em contrapartida, trata as crianças como se fossem (quase) adultos! Basta olhar para as roupas que as crianças recebem para usar: são roupas de adolescentes já no berçário! (Já existem *grifes de roupas punk para bebês...*). Do outro lado, também os idosos passaram a se vestir como moleques e gurias adolescentes. E como esta fase da biografia humana traz, entre outros, também o despertar da sexualidade, vivemos atualmente em uma **sociedade pedófila**: os desejos de *adultescentes* (= adultos em estado de adolescência estagnada) são projetados em crianças e com isto o seu estado real é desrespeitado. E muitas vezes a sua inocência traída ainda serve como diversão barata para estes "adultos".

Você também trata as crianças assim? Ou permite que elas possam viver a sua infância com o direito humano de serem crianças e se comportarem como tais?



Conforme as pesquisas da *Ciência Espiritual* o ser humano passa, em sua infância e juventude, novamente pelos processos da biografia da humanidade. Vale a pena conhecer este olhar sobre a evolução. Pode surgir a capacidade de enxergar o que a vida revela.

marosi

Conforto para o bebê

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

www.marosi.com.br

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

O consumidor consciente

Assim é que funciona!

Quando muitos consumidores compram, durante alguns anos produtos de alta qualidade, pode chegar o momento em que **um país se modificou — é o caso da Dinamarca**. Em função das escolhas conscientes de grande parte da população o governo vai mudar a sua legislação no sentido de permitir, daqui pra frente, **apenas o cultivo da agricultura orgânica e biodinâmica na sua terrinha tão linda**. (Fonte: www.greenme.com.br). Vejam só que maravilha!

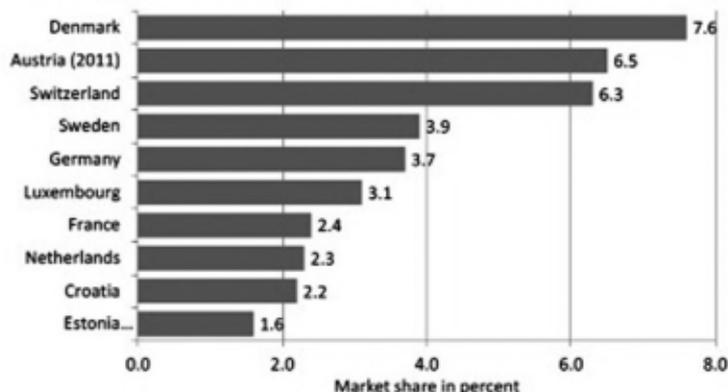
Quando eu morei lá, em 1984/85, as pessoas riam da minha cara quando eu comprava naquela lojinha alternativa alimentos sem agrotóxicos. Ainda bem que nunca dei bola para este tipo de

comentários! Sempre coloquei fé na minha própria inteligência e fiz o que considerava certo fazer. Não tenho o mínimo talento para ser ovelha de rebanho... E pelo visto foram surgindo cada vez mais dinamarqueses com este perfil e aí a coisa se encaminhou para o melhor. E como um governo também pode ser composto por pessoas inteligentes, neste caso



fez a sua parte introduzindo, em 1987, o certificado orgânico oficial, uma marca com a coroa da rainha.

Vejam aqui os países mais avançados em termos orgânicos na Europa:



Fonte: <http://organicdenmark.dk/>

Então, gente, vamos em frente engrossar o caldo daqueles que sabem o que é bom! Também aqui isto é possível, na nossa terrinha brasileira tão linda! Com cada vez mais gente comprando coisas boas o preço também melhora, é normal. Quem decide somos nós, aqueles que colocam o seu dinheiro em circulação na rede do bem.

— E outra questão importante: **as lâmpadas fluorescentes são altamente tóxicas!**

Elas contêm mercúrio, agente tóxico, cancerígeno, biocumulativo e mutagênico. O descarte profissional é indispensável, porém a praxe no nosso país é chocante: entre as grandes empresas 5% o fazem corretamente; entre as médias 60% o ignoram; e nas pequenas a quase totalidade se livra delas no lixo comum. No cotidiano dos cidadãos o descarte adequado praticamente inexistente. Lâmpadas são lançadas no lixo comum, junto a vidro e garrafas. (Fonte: Correio do Povo 30/08/15). Além disso, esse tipo de iluminação faz mal para a saúde anímica: suas vibrações são contrárias à vibração da aura humana. (Fonte: *Mãos de Luz*, Barbara Brennan). **Qual a solução? Deixar de comprar!!!** Cada um é responsável pelo que faz e você não vai querer pagar esta conta no futuro... Porém, não vai adiantar nada, vai ter que pagar igual. É a lei da vida: tudo volta.

Swapping

onde a moda é vestir consciente

Site de troca e venda de produtos infantis usados.
Economize praticando o consumo consciente.
O planeta e as crianças agradecem!
www.swapping.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

O empreendedor positivo

O mercado orgânico cresce, também aqui.

Tem **uma loja** em Porto Alegre cuja clientela cresce constantemente; no sábado **chega a transbordar de clientes!** É a loja do Paulo e de sua sócia Elenir: *Seleção Natural*. Quando você entra logo percebe a diferença: só tem produtos de qualidade, a atmosfera é tranquila, com música erudita, jazz ou MPB do melhor, e o atendimento é gentil e simpático e principalmente transparente. Não há propaganda enganosa nem enrolação. Você se sente respeitado como ser humano. Neste sentido uma ilha paradisíaca dentro do mundo do comércio convencional! Assim decidimos entrevistar o Paulo:

JdS: Como surgiu a ideia de abrir um negócio próprio?

Paulo: Sou administrador e basicamente sempre trabalhei no varejo de grande porte, em algumas multinacionais. Inicialmente, participei de um grupo com comportamentos éticos e profissionais exemplares, onde constatei a possibilidade e o prazer de aplicar-se, na prática, a teoria administrativa acadêmica, orientada pelo favorecimento à dignidade humana. Entretanto, na sequência, **nem todas as empresas têm estes valores suficientemente claros**, tornando-se alvos fáceis da lógica do capitalismo selvagem e da globalização. A sobrevivência das corporações, nesse cenário predatório, impõe, de forma compulsória e crescente, expressivos resultados financeiros reduzindo-nos, todos, a meras engrenagens dos meios produtivos e a simples agentes do consumismo, nesse mercado insano. A partir dessa constatação, para mim, esta realidade perdeu seu sentido e resolvi tentar fazer diferente. Fazer do meu jeito, ou melhor, da forma que muitos já estavam começando a fazer, por aqui.



JdS: O que te levou a abrir esta loja?

Paulo: Parte da minha família, quando chegou da Alemanha, se instalou no interior. Portanto, tive a sorte de crescer conectado com a natureza, com as coisas simples do campo e da colônia. Após uma tentativa frustrada de vida no interior de Taquara, cultivando a terra, voltei para a cidade para me organizar financeiramente e para novamente me preparar para novos voos. A ideia foi, então, voltar ao varejo, que conhecia

razoavelmente bem, sem perder o foco nas coisas que me faziam sentido.

JdS: Quando foi isto? E como foi?

Paulo: Foi em 2003. Me deparei com um grande desafio, porque se tratava de um mercado relativamente novo no Brasil e ainda desconhecia muitas de suas particularidades. **Tive que ter muita persistência.** Pra teres uma ideia, naquela época inicial precisava trabalhar um ano inteiro para ter uma remuneração equivalente a uma premiação anual de desempenho, na última corporação em que trabalhei. Foi bem difícil passar por isso. Fiz muitos erros e, infelizmente, também o Estado brasileiro não está voltado ao empreendedorismo. **Mas, aos poucos, fui aprendendo a crescer provando que é possível sem entrar no jogo do comércio desrespeitoso e antiético.**

JdS: Quando começou a fluir?

Paulo: Nos últimos 4 anos, mais ou menos.

JdS: É mesmo. Também percebo uma mudança desde então. Parece que algumas pessoas estão começando a despertar. Não se deixam mais enganar tão facilmente... Que bom que tem gente corajosa como tu! Nós, consumidores conscientes, dependemos de gente como tu e tu dependes de nós, esta é a verdade! **E juntos construímos um mundo onde é bom viver!** Te agradeço pela entrevista e desejo para ti e a tua sócia prosperidade e abundância e tudo mais que é bom!



- 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@selecaoanatural.com.br
De 2ª a 6ª feira: 9h às 19h30min / Aos sábados: 9h às 18h

Vamos conversar sobre comércio justo e prosperidade!

- 14/10: O Fluxo saudável do dinheiro
com Margrethe, consumidora consciente
 - 21/10: Comércio e Ética
com Paulo, empreendedor positivo
- Quartas-feiras, às 19h - Contribuição livre

Espaço Vivo

Rua Castro Alves, 167 - sala 101 - POA - (51) 3222.3792
www.euritmiavivo.com

A Agenda da Sofia 2015/2016

(Datas e horários podem ser alterados).

OUTUBRO 2015

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV
Quintas-feiras: **Vamos Movimentar Música!** - 8h30' - EV
02 e 23 Acompanhamento para Babás - 18h - EV
09 e 30 Curso *Evolução da Humanidade no Planeta Terra* - 18h - EV
14 Bate Papo com Margrethe, consumidora consciente: **O Fluxo Saudável do Dinheiro** - 19h - EV
17 - 18 Minicurso Introdução a Pedagogia Waldorf (MCPW) - 11h - EV
21 Bate Papo com Paulo, empreendedor positivo: **Comércio e Ética** - 19h - EV
29 Roda de Amigos - 19h - CA - Finados

NOVEMBRO 2015

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV
Quintas-feiras: **Vamos Movimentar Música!** - 8h30' - EV
04 e 18 Encontros Informativos Escola Humanizada - 19h - EV - (ver pág. 5)
06 e 27 Curso *Evolução da Humanidade no Planeta Terra* - 18h - EV
11 Bate Papo: **Tecnologia e Consciência** - 19h - EV
13 e 20 Acompanhamento para Babás - 18h - EV
14 e 15 Módulo avulso do CTFE: **Harmonização Antiestresse** - 11h - EV
21 - 22 Minicurso Introdução a Pedagogia Waldorf (MCPW) - 11h - EV
26 Roda de Amigos - 19h - CA - Advento
28 - 29 Minicurso Introdução a Gestão Associativa (MCGA) - 11h - EV

DEZEMBRO 2015

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV
Quintas-feiras: **Vamos Movimentar Música!** - 8h30' - EV
10 Roda de Amigos - 19h - CA - Natal e Treze Noites Sagradas.



Avareza
gera pobreza...
Generosidade
gera
prosperidade!

JANEIRO 2016

09 e 10 1ª imersão: Vivência **4 Elementos e 4 Corpos** - 11h - EV
12, 13 e 14 2ª Imersão: **A Arte de Amar** - 18h - EV
16 e 17 Minicurso Introdução a Pedagogia Waldorf (MCPW) - 11h - EV
Outros cursos de férias, veja: www.euritmiaviva.com

FEVEREIRO 2016

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV
29 Início das aulas regulares no Espaço Vivo - diversos cursos e horários, veja: www.euritmiaviva.com

MARÇO 2016

Quartas-feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 18h - EV
Quintas-feiras: **Vamos Movimentar Música!** - 8h30' - EV
12 - 13 Minicurso Introdução a Pedagogia Waldorf (MCPW) - 11h - EV
19 - 20 Módulo 1 do CTFE: **Harmonização Antiestresse** - 11h - EV

CTFE: Curso de TransFormação do Educador - mais informações - www.euritmiaviva.com

Endereços:

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

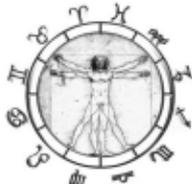
Espaço Vivo (EV): Rua Castro Alves, 167 sala 101 - POA

Lembre: *Quando você liga a TV,
a TV desliga você!*

Onde encontrar o **Jornal da Sofia**?

Nos endereços dos anunciantes
e na **Casa de Cultura Mário Quintana**.

A sua personalidade transformada em obra de arte



Sabedoria simbólica
estrelas interiores
tolerância e
autoconhecimento.

Estudo por escrito, ilustrado, com tabelas e gráficos. Mais de 6 mil palavras de texto poético personalizado. Em PDF acessível no celular e no PC, formatado para impressão. Sinastria para casais.

Preços especiais para bebês.

Astrologia da Personalidade

Antônio - (51) 9932.8231

antoniodarosamaestro@gmail.com

O que significa pragmatismo espiritual?

Na medida em que você percebe que a vida acontece em ondas e que o ser humano vive alternadamente nas esferas e no planeta Terra, tudo se modifica. Principalmente as suas prioridades mudam. Você percebe que viver na Terra é uma oportunidade preciosa, aliás, **muito** preciosa, para evoluir. Com esta percepção despertada você não vai mais querer desperdiçar tempo com banalidades. Você vai colocar como prioridade numero um em sua vida: o auto-conhecimento e o encontro com os seus semelhantes para desvendar em conjunto os mistérios da vida. Isto se chama **vida cultural** (a palavra cultura vem de culto). Você vai naturalmente tornar-se um agente ativo da vida cultural: você vai cultivar o encontro consigo mesmo e com os outros, regularmente.

Com isto surge também a pergunta: como posso preparar-me para a vida nas esferas? **O que posso fazer aqui para vivenciar uma boa transição para a outra dimensão?** Pois morrer significa apenas deixar o corpo físico para trás como uma roupa usada e gasta e seguir vivendo, na jornada pelos astros, com os frutos de tudo que aprendi na encarnação que passou. Contam aqueles que já



passaram pela vivência do limiar da morte* que em vez de a consciência apagar nesta ocasião, como muitos esperam, acontece o oposto: ela aumenta. E olhando para trás, para a vida terrestre que recém foi concluída, esta, dentro da nova consciência esférica, se apresenta como um sonho...

E se tudo isto não for verdade? Se a vida acaba mesmo assim depois que eu morri? Aí existe algo chamado **pragmatismo espiritual**: você se dedica ao autoconhecimento e se prepara para uma boa passagem e depois você percebe que não tem nada... Vivenciar esta opção vai ser bem melhor do que o oposto: não fazer nada a respeito agora e se deparar com uma realidade pós-morte na qual tudo que você vivencia depende daquilo que você fez com o tempo que teve disponível aqui...

Pois, o que a Ciência Espiritual descreve é que **quando você deixa o seu corpo físico acontece uma virada ao avesso**. O que era a sua vida interior na Terra se transforma em sua realidade exterior nas esferas. E isto significa: quem aqui ficou preso na crença de que o ser humano seria **apenas** um animal racional, vai se deparar com esta vivência como realidade depois. Quem conseguiu vislumbrar algo a mais, na base de sua atividade interior, vai vivenciar algo bem diferente. Pois o que já vale como lei da vida aqui na Terra – eu crio a minha realidade – vale muito mais ainda nas esferas depois. Neste sentido, viver no inferno é opcional.

*livros com relatos: ver *Dicas de Sofia*, pág. 14. Nos EUA acontecem **por dia** 774 experiências do limiar da morte.

Fonte: <http://www.nderf.org/>



Roda de Amigos **Finados**

Vida após a morte,
rituais de passagem;
o real significado de
Halloween
na visão da Ciência Espiritual.

5ª-feira, 29 de outubro, às 19h.
Confirmação de presença: (51) 3023.7663
Rua Vitor Hugo, 250 - Porto Alegre - RS
casaaemetista@gmail.com

Curso de Transformação **QUEM SOMOS NÓS?**



Alinhamento • Autoconhecimento • Bem-estar
• para jovens de todas as idades •



AULA EXPERIMENTAL GRATUITA: 3as-feiras, às 19h (exceto janeiro).
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

Quem cria a realidade?

Continuação do texto de capa.

Agora já é possível reconhecer que a nossa falta de compreensão da realidade, a nossa inclinação para a unilateralidade, a nossa postura covarde de considerar apenas aquilo que nos agrada (ou seja: o que traz alguma vantagem pessoal), e não o que é (os fatos) tornou-se um estilo de vida auto-destruidor em dimensão global.

Quando esta percepção se manifesta como sentimento nebuloso o que surge como válvula de escape são os grandes protestos: ir para a rua para dizer não, o que significa apontar com o dedo para o outro. Porém, manifesta-se aqui apenas um fenômeno psicológico: quem ainda não está disposto a fazer a sua parte, precisa de um bode expiatório para o qual pode apontar para acalmar a sua consciência. **Quem faz a sua parte logo percebe que precisa de toda a sua energia para colocar ordem em sua própria casa;** simplesmente não sobra energia para ocupar-se com os erros dos outros. E é neste momento que a realidade se transforma: quando eu mudo, o mundo muda.

O que surge quando eu tomo coragem para olhar para *aquilo que é?* Quando considero os dois lados da realidade: matéria e espírito?



Disciplina cria aptidão e alegria!

Quando me coloco a caminho para observar e perguntar, para **descobrir** por conta própria e no diálogo com os outros o que compõe o Universo em seu âmago? Pode surgir o caminho do meio, aquele que une os opostos. Pode manifestar-se **a colaboração como agente de criação**. Assim como em uma orquestra onde cada um contribui com o seu talento, a sua capacidade específica, e todos criam, em conjunto, **a música** como belo resultado da colaboração de todos.

O mais alto nível que uma orquestra pode alcançar é tocar sem maestro. É quando a conexão entre todos se tornou tão alinhada que todos em conjunto criam a mesma

música em harmonia, cada um a partir de sua contribuição, como resultado de sua disciplina individual.

Será que o Universo também é assim? Um processo criativo na direção do despertar da autoconsciência no qual vivemos em função da batuta que aos poucos está sendo passada do maestro para os músicos, do criador artista para os artistas co-criadores?

E a sua escolha, qual é? Desconstruir o antigo, que já está ruindo por si mesmo? Ou colocar-se a caminho do novo, na construção de um mundo mais alinhado com a realidade?

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 Antropos-Sofia, 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...

Despertar ou não despertar – eis a questão.



Ser ingênuo hoje é fatal.

Só quem está com os pés firmes no chão da realidade consegue perceber o que hoje está acontecendo; consegue perceber o jogo que está sendo jogado e qual o seu papel nele. Atualmente o nosso futuro está literalmente sendo roubado. O nosso presente já está deixando de existir...

A atenção, a presença no presente, é o que tem de mais precioso no ser humano. Quem consegue tornar-se mestre de sua atenção, consegue criar a sua vida *conscientemente*. E é esta atenção que está sendo desviada através do tipo de tecnologia que temos hoje. Trata-se de tecnologia de baixa qualidade. Quem ainda a considera avançada apenas demonstra que está mal informado e não sabe o que é tecnologia boa, tecnologia de alta qualidade.*

O que temos hoje pretende ser algo do qual, na realidade, é o oposto. Finge conectar as pessoas e na realidade as afasta, as torna cada vez mais antissociais e solitárias: facebook = fakebook. Promete liberdade e na realidade torna dependente, vicia: smartphone = stupidphone. Finge servir e na realidade manipula e domina.

Aqui ainda são poucos que o percebem. A onda da fascinação ainda está crescendo, a histeria em massa em plena expansão. Na Europa parece que o auge da onda já passou e alguns estão caindo em si, despertando do seu sonho, caindo na real.

No jornal semanal DIE ZEIT (que abrange Alemanha, Áustria e Suíça) a matéria de capa de 16 de julho de 2015 tratava da nova relação com a tecnologia, com o título:

ME.DES.LIGUE.

Cada vez mais pessoas querem se livrar do seu smartphone. Sentem saudades de sua inacessibilidade.

Aqui a grande parte da população não se importa em ser manipulada; ao contrário, parece até curtir! No sentido: "Mente pra mim que eu gosto." E você, como se sente? Gosta de ser usado como ferramenta para a vontade de outrem? (De maneira velada, é claro, pois o que menos há neste contexto é transparência). Ou prefere ser o dono do seu nariz e viver a sua vida com autonomia?

Saiba que isto hoje só é possível se você desperta por conta própria. E este despertar não cai do céu. Você precisa ir atrás, precisa *querer* despertar.

E é justamente esta parte, intimamente ligada à atenção do ser humano, **o seu querer**, que está sendo eliminada através da tecnologia primitiva que temos por enquanto e que está na moda. "O que é moda não incomoda..."

Atualmente a humanidade está sendo testada: Quem percebe? Quem compreende? E quem é arrastado pela onda sem querer? É o tsunami do desrespeito... E você? Consegue surfar nesta onda ou acaba tomando um caldo mortal?

* Ver Agenda:
11 nov. - pág. 10.



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


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 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

Dicas da Sofia

página 1:

• Filme de Rüdiger Sünner:
das kreative universum - o universo criativo
www.daskreativeuniversum.de



Sobre evolucionismo e criacionismo e o caminho do meio. Entrevistas com cientistas, imagens impressionantes.

página 6

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 7

A Direção Espiritual do Homem e da Humanidade - Rudolf Steiner - Ed. Antroposófica
Constatações esotéricas sobre a evolução humana. Reunindo vários aspectos abordados em obras

anteriores — como a evolução cósmica do homem e dos seres espirituais, os guias divinos e terrenos das primeiras civilizações, as épocas pós-atlânticas —, Steiner enfatiza aqui a atuação do Espírito Crístico sobre a Terra, rumo a um futuro espiritual.

página 11:

Voltar do Amanhã - Dr. George G. Ritchie / Elisabeth Sherrill - Nórdiga - SP, 1980.
Primeiro livro que relata uma vivência de limiar de morte.

Salvo pela Luz - Dannion Brinkley e Paul Perry - Larousse, 2010.
Descreve também o efeito dominó, ou seja: na vida pós-morte vivenciamos novamente a jornada pela terra que recém concluímos, só que agora a partir das vivências daqueles com os quais nos relacionamos. Sentimos o que eles sentiram no encontro conosco. Esta descrição facilita a compreensão do comentário de Rudolf Steiner: "a questão da vivisseção (experiências com animais vivos) se resolve por si mesmo na vida pós-morte. Quem o praticou em uma encarnação jamais o repetirá em outra... Facilita também compreender as palavras de Cristo: "ame o teu próximo como tu amas a ti mesmo". Pois, na realidade integral do universo não há diferença entre eu e o outro.

Tão Longe de Casa - Dannion e Kathryn Brinkley - Larousse, 2010.
Descreve a atual situação no limbo, quando, em função da crença materialista, as almas humanas não conseguem se desconectar e seguir o seu caminho em direção às esferas. Passaram-se anos até que o autor conseguiu encorajar-se para relatar o

que ele vivenciou. O que motivou o livro é profunda compaixão com a humanidade.

O Céu é de Verdade - Todd Burpo com Lynn Vincent - Ed. Thomas Nelson, 2011.

Este livro conta a história real de Colton, um menino que, aos quatro anos, quando passava por uma cirurgia, diz ter vivido uma experiência inusitada – segundo ele, seu espírito foi transportado ao céu, onde viu diversas coisas extraordinárias. O garoto também relata ter assistido aos procedimentos médicos e viu o pai orando na sala de espera. No primeiro momento, a família agiu com incredulidade diante do relato, mas logo as evidências de que o menino falava a verdade se tornaram claras – Colton conheceu a irmã que fora abortada, segredo guardado a sete chaves pela família. O céu é de verdade convida o leitor a se entregar às evidências claras de uma realidade além dos olhos.

página 13

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...

Jogos Eletrônicos e Realidade Virtual - Heinz Buddemeier - Adverbium/Antroposófica, 2010.

O que foi introduzido através da TV como tecnologia que desrespeita o livre arbítrio do ser humano, com os jogos eletrônicos ainda foi intensificado. Porém, quem já caiu no vício provavelmente vai encontrar dificuldades para reconhecer os fatos, a realidade. Em 2009 abriu o primeiro centro terapêutico em Washington, EUA para o tratamento do vício cibernético.

página 19

A Arte de Educar em Família - Sandra Stirbulov, Rosemeire Laviano - Ed. All Print.

Uma contribuição para que cada um encontre, a partir da sua própria experiência, a sabedoria de educar seus filhos.

O Jornal da Sofia

5ª Edição. 4.000 exemplares. Distribuição gratuita.
Edição e redação de textos não assinados: Margrethe, 51 anos, euritmista na arte social - marlegre@terra.com.br
Revisão final: Michele e Margrethe.
Diagramação e projeto gráfico: Cao - (51) 9932.8231
Gráfica: Impressos Portão - Fone/fax: (51) 3592.3355
Impresso em papel reciclado que não polui os rios.
Financiamento: Anúncios e doações ("crowd-funding")

Quer anunciar?

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

Versão virtual: www.euritmiaiviva.com/jornaldasofia.htm

Observar: um novo ciclo

Mesmo estando há um bom tempo me entretendo em olhar para o ser humano com mais consciência e buscando explorar as potencialidades espirituais especiais que possuímos, tendo como auxílio os conceitos do parto humanizado e da Antroposofia, pude observar um grande avanço, mas também um mundo de descobertas.

Horas me encho de alegria, pareço uma criança experimentando cada nova sensação de uma descoberta. Tudo parece mágico, toda leitura, todo curso parece vindo de um grande mestre e herói.

Penso se chegará o momento em que os heróis da minha caminhada terão um papel secundário, de subsídio ou até de uma opinião que levarei em conta. Na verdade já pode até ter acontecido e essa minha paixão e cumplicidade são genuínas. Então, na dúvida, vou continuar a observar tão maravilhosos "insights".

Em verdade muito já colhi nessa caminhada, principalmente com as vivências no Espaço Vivo. Porém como uma taurina de temperamento colérico, sempre quero mais e de forma urgente.

O grande desafio desse momento é explorar o meu temperamento. Sei que cada temperamento tem suas forças e seus desafios, a questão é conseguir aquietar aquilo que vem no automático, que faz parte das ações cotidianas para poder observar e ter uma compreensão maior de tudo que pode ser feito.

Nesse ano em especial tenho colhido exemplos de como é produtivo segurar a pressa, a ansiedade e a explosão e deixar a ajuda espiritual trazer a melhor ponderação. E tem funcionado.

Às vezes essa ajuda vem em silêncio: ideias e ações que nem imagino de onde surgiram. Há horas em que ainda preciso falar e colocar a ansiedade pra fora.



Enquanto falo as respostas vem como num passe de mágica e sinto que ali está o que precisa ser feito.

Só de uma coisa não tenho dúvida; quando eu preciso de ajuda peço ao meu Anjo, a Deus e à minha crença de que: **sim, tem algo mais forte que pode nos acolher. E isso faz toda a diferença.** Assumir que naquele momento com meus pensamentos mundanos não vou ter a melhor forma de me expressar tem feito muita diferença.

Na última "crise/desafio" senti que consegui dar mais um pequeno passo em direção ao domínio da enxurrada de emoções e dizer:

"Espera aí, quem governa essa casa sou EU. Esforça-te e segura esse rompante, domina essa vontade de já sair solucionando e ordenando tudo. Você já viu que em outros momentos essa reação abrupta não funcionou em nada, então **é hora de mudar!**".

Não consegui reagir exatamente como eu pensei, mas já foi mais um passo. E é assim que se consegue, não é?

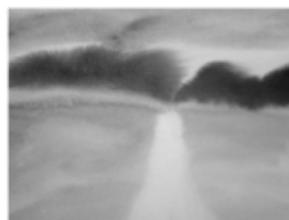
Patrícia, 41 anos
administradora de empresas e mãe do Gustavo,
pati.jorge@terra.com.br

Susete Satte,
Psicóloga • CRP 07/09553

- Especialização em Antroposofia
- Constelações familiares
- Dinâmicas de Grupos

Rua Abaeté, 136. Sarandí - Porto Alegre - RS
(com estacionamento)
(51)3364.2038 (51)9808.1361

Como amadurecer com qualidade



Grupo de estudos biografia humana.

Vagas para duas pessoas
ritmo mensal.

Nova turma 2016:
início em março.



(51) 3222.3792
www.euritmiviva.com

arte e educação

Uma experiência que deixou saudades...



“Ó Maria, será que tu te deste conta que o nosso filho é um gênio? Pois não é que depois de só uma aula de violino ele já está tocando a valsa da “*Viúva Alegre*?”” Esta exclamação ao mesmo tempo espantada e orgulhosa podia se ouvir nos idos de 1959 não só de um, mas de vários pais orgulhosos da façanha de seus filhos. É que no fim do ano de 1957 chegara a Porto Alegre o violinista dinamarquês Gunnar Skou Larsen, que estudara em Viena com o famoso professor Moravec e vinha contratado para integrar o naipe de violinistas da OSPA. Ao lado de sua atividade dentro da orquestra, foi procurado por alguns pais desejosos de lhe confiar o ensino de violino de seus filhos.

Naquela época começava a se difundir no mundo musical o revolucionário método SUSUKI para o aprendizado do violino: o aluno era posto logo em contato com melodias conhecidas que até certo ponto, no início do aprendizado, substituíam os

enfadonhos exercícios técnicos. Pois foi aplicando o método SUSUKI que o violinista dinamarquês teve sucesso com seus primeiros alunos que formaram a base do conjunto que inicialmente se chamou: **Pequenos Violinistas de Porto Alegre.**

Formado, no início, de primeiros e segundos violinos com acompanhamento de piano, sucederam-se várias apresentações, já então chamando a atenção da crítica especializada. Ponto culminante em setembro de 1960 foi a excursão em avião da Força Aérea Brasileira a Livramento-Rivera com duas apresentações, e participação de instrumento em punho, no desfile da mocidade da Semana da Pátria com execução de um Minueto de Mozart frente ao palanque das autoridades.

Foi no decorrer do ano de 1962 que os “Pequenos Violinistas” se transformaram na **Orquestra Juvenil de Porto Alegre:** aprenderam a tocar sentados e acolheram em seu meio as violas, os violoncelos e o contrabaixo. Agora podiam se orgulhar de uma orquestra de câmara completa. E com razão, pois dedicação e amor ao trabalho em conjunto era o que não faltava da parte dos nossos pequenos violinistas.

Mas o tempo não fica parado, e ao longo dos próximos cinco anos, paralelamente ao crescimento físico e desenvolvimento mental de seus integrantes, a Orquestra Juvenil foi evoluindo e se tornando um fator de referência na vida musical de Porto Alegre. Entre as mais notáveis realizações do conjunto estão: **Sinfonia de Brinquedo** de Haydn, pela primeira vez apresentada em Porto Alegre, em sua versão origi-



nal por meninos e meninas, no dia 18 de outubro 1961, no *Auditório Tasso Corrêa* da Escola de Artes da UFRGS; **Música Aquática** de Händel, no dia 7 de novembro 1962, na *Ilha do Parque da Redenção*; **Bauernkantate** de Bach, em primeira audição em Porto Alegre, com a colaboração de solistas locais e coros, no dia 19 de outubro de 1964, no *Theatro São Pedro*; **Concertos para Órgão e Orquestra** de Händel, com o organista Oscar Zander, pela primeira vez em Porto Alegre, no dia 18 de dezembro de 1964, na *Igreja São José*. E até uma ópera de Mozart, **Bastien e Bastienne**, apresentada várias vezes em 1965, no *Theatro São Pedro*. Foi um total de cento e vinte oito concertos apresentados de 1959 a 1966, trabalho que exigiu naturalmente muito ensaio e dedicação dos jovens artistas.

Com o regresso do seu maestro à Europa, em dezembro de 1966, a Orquestra Juvenil foi aos poucos encerrando sua atividade. Três de seus membros haviam também viajado para Viena em busca de aperfeiçoamento, sendo que um deles, ao retornar para cá, trabalhou como spalla da OSPA



durante muitos anos. Atualmente está à frente da *Orquestra Jovem* onde certamente deve recordar os tempos passados quando, de calças curtas, integrava os *Pequenos Violinistas de Porto Alegre*.

Perly Skou Larsen, 91 anos.

Porto-alegrense da gema, acabou vivendo vinte e três anos na Áustria em função da educação musical de seus filhos.

O que significa artista da educação?

Arte é um conceito pouco claro nos dias de hoje. Muitos a confundem com criatividade. Porém, arte não é algo que surge por acaso. É algo precioso porque é resultado de maestria, e maestria é resultado de muito investimento e muita dedicação. Mesmo assim, arte também não surge na base do controle. Ela acontece no encontro da máxima capacidade com a máxima entrega. E neste sentido ela é um mistério. Quando acontece, sempre é uma benção, é quando o Céu encontra a Terra e a Terra encontra o Céu. Nas palavras de João Guimarães Rosa, é "quando quando".

O que o artista faz? Ele relaciona os opostos. No âmbito da arquitetura isto significa relacionar as

formas retas com as formas redondas, as linhas retas com as linhas redondas etc., até encontrar um equilíbrio vivo entre ambos. No âmbito da escultura significa relacionar o côncavo com o convexo, a superfície áspera com a superfície lisa etc. No âmbito do desenho significa relacionar luz e sombra, o preto com o branco etc. No âmbito da pintura significa relacionar as cores claras com as cores escuras, significa também relacionar as cores complementares, o verde com o vermelho, o azul com o laranja etc. Na música significa relacionar o staccato com o legato, o forte com o piano, o rápido (presto) com o lento (adagio) etc. E assim vai. Vale para todos os âmbitos da arte. Como artista você tem apenas...

continua na pág. 18

"Euritmia é arte total!"

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



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

Vamos movimentar música!



Em 2015:
quintas-feiras,
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.euritmiviva.com

arte e educação

continuação da pág. 17

O que significa artista da educação?

...mais ou menos e com isto você está livre para criar uma obra de arte — **se for capaz!**

Na Pedagogia Waldorf utilizamos o termo artista da educação; ele vem do alemão: *Erziehungskünstler*. Um educador que deseja movimentar-se na direção da arte da educação precisa conhecer bem o seu material artístico – que é, neste caso, o próprio ser humano! Precisa tornar-se capaz de reconhecer os opostos, as polaridades na composição do mesmo. E ainda mais, precisa tornar-se capaz de observar o desenvolvimento desta composição viva durante três vezes sete anos – que é o tempo que o ser humano leva para chegar aqui na Terra.

Esta é a ocupação diária do artista da educação: observar e estudar o ser humano. Porém, isto não apenas olhando para fora, pois ele mesmo também é um ser humano e como tal composto em polaridades. **Ele precisa vivenciar conscientemente a composição artística do seu próprio ser:** a polaridade entre o pensar e o querer e como estes se encontram no meio, no sentir.

Esta percepção cada vez mais viva de si mesmo é a base para a sua atuação diária com as crianças. É quando ele as conduz para fora ou para dentro, no movimento entre o concentrar e o relaxar, entre o foco e a distração, quando surgem, como consequência da sua atuação, rostos pálidos ou bochechas rosadas. Este movimento se chama **ritmo**. E quanto mais harmonioso for o ritmo que o artista da educação é capaz de proporcionar aos seus alunos, mais saudável se torna a realidade escolar. Ritmo harmonioso, no idioma grego, se chama **euritmia**.

O oposto disso seria seguir mandamentos, ou seja, agir “conforme manda o figurino”. Pois, neste

caso não há vida na ação do educador, e com isto também não há responsabilidade. Significa encostar-se nas regras em vez de usá-las com autonomia, flexibilidade e desenvoltura.

Agir como artista da educação é um grande ideal! E para chegar lá **é preciso colocar-se a caminho**. Porém, e aqui vem a boa nova: o que vale não é chegar lá, é estar a caminho. Porque **ser artista significa na realidade tornar-se artista**. Quem diz que é um artista já não o é mais, pois trata-se de um processo, de **um constante vir a ser**. E este processo, esta caminhada, tem o efeito de intensificar a vida, de trazer para ela



entusiasmo e inspiração, tornando-a muito mais gostosa. **Uma pessoa com tal postura as crianças simplesmente amam!** Querem sempre estar perto

dela e alimentar-se do seu amor pela vida, de sua luminosa irradiação.

Então o artista da educação, além de observar e estudar o ser humano vai praticar todas as artes possíveis, regularmente, para mergulhar na arte em si o quanto puder. E quando é possível unir estes dois: o estudo do ser humano através da própria arte do movimento humano, na vivência de si mesmo, do próprio ser, **surge uma disciplina artística que foi criada especificamente para isto**. Ela se chama ritmo harmonioso, ritmo belo: **euritmia**.

Praticar tal arte regularmente desperta a sabedoria que compõe e permeia o ser humano. Porque sabedoria surge em função da experiência própria, diferente do conhecimento que pode ser adquirido através daquilo que outros vivenciaram. A sabedoria que compõe e permeia o ser humano se chama, no idioma grego, Antropos (ser humano) Sofia (sabedoria). **Antroposofia é a base da Arte da Educação** e esta é a proposta de uma escola que realmente deseje trilhar os caminhos da Pedagogia Waldorf.



**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

Escola Viva

(51) 3222.3792 www.euritmiaiviva.com

• eventos • cursos • vivências •

Acompanhamento para babás



William-Adolphe Bouguereau - (1825/1905)

No Espaço Vivo, um centro de convivência humanizada, sempre surgem novidades, conforme as necessidades do momento. Em 2008, o coração da Casa Ametista começou a bater ali, encontrou neste lugar, receptivo e aconchegante, o seu útero protetor. Agora, sete anos depois, segue os seus próprios caminhos, como deve ser depois do parto e da primeira infância de um organismo social.

Já há mais tempo havíamos observado a necessidade de acompanhar aqueles que gostam de cuidar de crianças. Babás, mas também mães e papais, vovós e vovôs, tios e tias, irmãos

mais velhos e quem mais tiver interesse nelas e perguntas sobre a educação nos dias de hoje.*

Consideramos o trabalho do cuidador de crianças um dos mais importantes dentro de uma sociedade saudável, pois as crianças precisam de um ninho caloroso e seguro, com cuidadores alegres e amorosos, principalmente nos primeiros anos de sua vida. E percebemos que a demanda é grande para bons profissionais nos quais é possível confiar.

Então oferecemos, duas vezes por mês, encontros nos quais sentamos na roda e **conversamos sobre questões práticas do dia a dia da educação e sobre o desenvolvimento da criança pequena**. Conscientizamos as principais fases pelas quais ela passa nos primeiros sete anos de sua vida.

Mas investimos também no bem estar do próprio cuidador, pois é isto que principalmente irradia para a criança: o estado interior do adulto que está em sua volta. Além disso, dedicamos um pouco de tempo para cantar em conjunto, pois sabemos: "Quem canta seus males espanta!". **E crianças pequenas gostam muito de música, principalmente quando cantada ao vivo** (já que música enlatada não é música real). Todos os países têm ricas tradições em músicas infantis e canções de ninar.

Se você gosta de crianças e quer cuidar delas com prazer, venha participar da nossa roda! Trocamos ideias e nos inspiramos uns aos outros. Mais informações você encontra no site www.euritmiaiviva.com.

*Dicas da Sofia: pág. 14

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

Aninharte

- * pré-parto
- * acompanhamento de parto
- * pós-parto

Fabiane Galli
- Doula -
fone 99143055

• eventos • cursos • vivências •

Trabalhar em grupo pode ser muito bom!

Particpei de um curso sobre processos sociais. Ali aprendi que existem quatro fases no surgimento de uma comunidade. Lembro muito bem desta vivência porque nos dividimos em quatro grupos para a encenação destas quatro fases.

caminhado uma parte do caminho, todos estavam frustrados. Agora cada um apontava com o dedo para o outro, de cara feia, dizendo que a culpa estava ali. *Na cena* todos apontavam para alguém.



Recebemos a informação de que a maioria dos grupos encerra as suas atividades por aqui...

Passo 3 – 3ª encenação: os indivíduos caíram em si. Cada um percebeu que apontar com o dedo para o outro

Permaneceram apenas os guerreiros, apenas os heróis, aqueles que desenvolveram a coragem de encarar a sua própria sombra. Agora cada um faz a sua parte em silêncio e quando o grupo se encontra na mesa redonda, cada um está preparado. **Agora as máscaras sociais podem cair, cada um consegue mostrar-se como é de verdade.**

Agora um está disposto a escutar o outro e compreender o que está dizendo. A comunidade surgiu. **Agora criar em conjunto vai ficar bom.** *Na cena* cada um estava no seu lugar com um gesto de abertura (transparência) e mesmo assim um círculo, pelas mãos dadas, se formou. O peito aberto de cada um estava orientado para o centro do círculo, o centro da comunidade.



Passo 1 – 1ª encenação: era basicamente um carnaval colorido. É quando o grupo recém se encontrou. Todos estão entusiasmados, apaixonados pelo projeto, pela ideia de criar uma comunidade em conjunto. *Na cena* todos pulavam e dançavam, alegres e animados, se abraçavam...

não adianta nada, já que ninguém tem poder na casa do outro, só mesmo em sua própria... Agora aqueles que estão dispostos a amadurecer reconhecem a sua responsabilidade, iniciam o seu processo de auto-transformação. *Na cena* cada um estava sentado sozinho, de costas para os outros, olhando para dentro de si.

Passo 2 – 2ª encenação: era o exato oposto. Depois de terem

Passo 4 – 4ª encenação: o grupo diminuiu bastante.

Arte Social

um caminho
para a



Curso Introdução à
Gestão Associativa

Um organismo social saudável
é trimembrado. Por quê?

28 e 29 de novembro 2015

Espaço Vivo

(51) 3222.3792

www.euritmiaiviva.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