



06 de outubro de 2021.



Dentro do projeto **Ritmos da Natureza & Ritmos da Alma**, trouxemos, em encontros e *e-books*, a força do ritmo, do cultivo diário de poemas meditativos e gestos que vão se tornando novos hábitos e constituem **passos no processo de autoeducação**.

Para contribuir com essa jornada individual, **vamos entregar, num ritmo saudável, sugestões de práticas para esse cultivo** e para tanto, estamos criando, agora, uma **lista de transmissão** do *WhatsApp* para **envio de conteúdos exclusivos**.

Nossa intenção é a de **apoiar o seu processo de autoeducação e a conexão com os ritmos** que nos circundam, sejam das épocas e festas do ano ou daqueles que encontramos na natureza, de modo a **criar oportunidades de crescimento interior e fortalecimento anímico**.

Esses cultivos de autodesenvolvimento que trazemos como inspiração e referência são **baseados no conhecimento que temos em Antroposofia, visão sistêmica**, além de **outros saberes** que nos envolvem e das nossas próprias **vivências pessoais**.

Esperamos que vocês gostem e que lhes sejam proveitosos!

Para ter acesso aos materiais e conteúdos e participar da nossa lista de transmissão, de forma gratuita, **inscreva-se neste link**.



*Sete dias com confiança:
pequenos passos, dia-a-dia*



Coragem, amor e confiança

Segundo a visão da Antroposofia, encontramos-nos, atualmente, enquanto época de desenvolvimento da humanidade, sob a regência do Arcanjo Micael. Além disso, de acordo com o ciclo anual das festas cristãs, iniciou-se no dia 29/09 a época de Micael.

Frente a muitos desafios na luta para subjugar os dragões internos e externos estamos sendo chamados a agir com coragem, amor e confiança.

Sergei Prokofieff, em seu livro "O encontro com o Mal", nos apresenta três passos para vencer esses "dragões":

**No Pensar, reconhecer o mal;
No Sentir, negar o mal; e
No Agir, fazer o bem.**



Prokofieff também coloca que os três grandes males da humanidade, atualmente, são:

**A Dúvida no pensar;
O Ódio no sentir; e
O Medo no agir.**

**Dúvida se combate com confiança;
Ódio, com amor,
e medo, com coragem.**

Só que nada disso é teórico ou só palavras bonitas. Somos chamados a, visceralmente, adotar essa postura interna a cada dia, em cada situação desafiadora do cotidiano.

Por meio da meditação do poema "Forjando a Armadura", que apresentaremos a seguir, vamos adquirindo clareza para reconhecer o medo, pureza para negá-lo e força de amor para vencê-lo.

Coragem, amor e confiança



O medo

"O medo paralisa. Em lugar de avançar, nos imobilizamos, ou então retrocedemos, esquivamo-nos a eles e dando-lhes poder sobre nós.

Muitas vezes, também receamos o saber, porque ele nos pressiona a agir ou, ainda, receamos dizer o que vemos e sabemos, por medo de sermos atacados e desafiados por outros. Por esta razão, o medo é o primeiro inimigo do saber, nas palavras do xamã Don Juan ao seu discípulo Carlos Castañeda.

Há medos justificados, todavia, ao invés de permitir que nos paralisem, podemos enfrentá-los, agindo: por exemplo, adotando um recuo estratégico e aguardando que aquilo que nos intimida seja suficientemente enfraquecido por seus efeitos e volte a permitir o nosso avanço.

O medo superado fortalece. Ele dá confiança, cria confiança."

Bert Hellinger

Confiar e acolher tudo o que a vida traz

Quando sentimos medo, recuamos interiormente. Se o negamos, negamos uma parte de nós, nos desconectamos de uma parte da nossa energia vital, crio resistência, tensão, que muitas vezes pode fortalecer e alimentar o que eu nego, o que eu excluo. Segundo Bert Hellinger: **Eu confio quando abro mão do controle.**

Diante de meus sentimentos que busco negar ou rejeitar posso **reconhecer, aceitar, acolher** e então **olhar profundamente** e entender o que está por detrás, e ter uma **nova compreensão**. Esses 5 passos são ensinados pelo professor budista Tarchin Hearn.

Se me permito encarar meus dragões internos e estar diante de sentimentos que rejeitaria, integro não apenas os sentimentos mas também mantenho integrada minha energia, minha força vital.

Diante da vida também posso ter a mesma postura: aceitar e acolher tudo que me chega por estar de acordo com o meu desejo ou mesmo quando estou diante de uma crise ou desafio que promove meu crescimento, e assim me conecto ao fluxo da vida e posso ser guiado por algo que não vejo, mas sinto e reconheço.



Temos que **olhar para a frente com absoluta equanimidade para com tudo o que possa vir.** Temos que pensar somente que **tudo o que vier, nos será dado por uma direção mundial plena de sabedoria,** diz a oração de Micael de Rudolf Steiner

Dizeres que apontam uma mesma direção e estão presentes em filosofias que buscam inspirar a postura interna mais consciente para uma conexão mais íntima e próxima com a vida.

Todo sentimento tem o seu valor e o seu lugar. Para não me submeter ao medo eu preciso reconhecê-lo, acolhê-lo, abraçá-lo. Para que, pela força do amor, dele se desperte em mim o sentimento de confiança.

O primeiro verso da meditação "nego-me a submeter-me ao medo", fala de negarmos a submissão e não o medo.

É sob esses fundamentos que nos propomos, nessa semana, a meditar sobre o medo.



Confiar e acolher tudo o que a vida traz

*"Fé é um lugar misterioso,
onde encontramos coragem para acreditar no
que não podemos ver e força para abandonar
nosso medo da incerteza."*

Brené Brown



Pequenos passos dia-a-dia

Nosso convite é para que possamos meditar sobre o poema Forjando a Armadura, durante sete dias, uma estrofe por dia.

Pela Antroposofia, o ritmo semanal, de sete dias, é o ritmo do corpo astral ou corpo emocional, âmbito em que trabalhamos os sentimentos, como o medo e a confiança.

Sete, também, é o número do desenvolvimento anímico. Caminhar lado a lado com o sentimento da confiança por sete dias, cultivando-a, nos permite reconhecê-la e criar intimidade com ela.

Abaixo da estrofe do dia, nós apresentamos nossas reflexões sobre ela e lhe convidamos a registrar também as suas, sempre atentos à fenomenologia do que se apresenta diante de nós em cada um desses dias: situações, encontros, dificuldades, ideias, sinais, conflitos, bençãos e milagres.

Fique à vontade para trocar suas impressões conosco!
Boa meditação.

Forjando a Armadura

Nego-me a me submeter ao medo
que me tira a alegria de minha liberdade,
que não me deixa arriscar nada,
que me torna pequeno e mesquinho,
que me amarra, que não me deixa ser direto e franco,
que me persegue, que ocupa negativamente minha imaginação,
que sempre pinta visões sombrias.

Não entanto não quero levantar barricadas por medo do medo.
Eu quero viver, e não quero encerrar-me.

Não quero ser amigável por ter medo de ser sincero.
Quero pisar firme porque estou seguro e não para encobrir meu medo.

E, quando me calo, quero fazê-lo por amor
e não por temer as consequências de minhas palavras.

Não quero acreditar em algo só pelo medo de não acreditar.
Não quero filosofar por medo que algo possa atingir-me de perto.
Não quero dobrar-me só porque tenho medo de não ser amável.
Não quero impor algo aos outros pelo medo de que possam impor algo a mim;
por medo de errar, não quero tornar-me inativo.

Não quero fugir de volta para o velho, o inaceitável,
por medo de não me sentir seguro no novo.

Não quero fazer-me de importante porque tenho medo
de que senão poderia ser ignorado.

Por convicção e amor, quero fazer o que faço e
deixar de fazer o que deixo de fazer.

Do medo quero arrancar o domínio e dá-lo ao amor.
E quero crer no reino que existe em mim.

Rudolf Steiner - tradução de Ute Craemer

Dia 1

Nego-me a me submeter ao medo
que me tira a alegria de minha liberdade,
que não me deixa arriscar nada,
que me torna pequeno e mesquinho,
que me amarra, que não me deixa
ser direto e franco,
que me persegue, que ocupa negativamente
minha imaginação,
que sempre pinta visões sombrias.

Reconhecendo o medo - dia 1

O pressuposto para não me submeter ao medo é reconhecê-lo.

Perceber-me em situações em que o medo tenta me invadir e, como um bom investigador, perguntar-me: "O que está acontecendo em mim?"

Perceber as reações do meu corpo ao medo: palpitação, mandíbula cerrada, hesitação, suor frio, mão fria, olhar baixo, nó na garganta, buraco negro na boca do estômago, pensamentos catastróficos ou fatalistas...

Respirar, reconhecer os sinais e dar nome "estou com medo". Que tipo de medo? Medo que paralisa, medo que envenena, medo que aprisiona, medo que apavora, medo que desespera, medo que afoga, medo que afasta, medo que cala, medo que domina e subjuga o outro, medo que se traveste de violência?



Aí sim, depois de reconhecê-lo, sou capaz de negar-me a me submeter ao medo.

Como no maravilhoso livro "Chapeuzinho Amarelo", de Chico Buarque, é preciso olhar o medo nos olhos, ver exatamente que tamanho ele tem, para não deixa-lo me invadir.

Como?

Assoprar para longe os pensamentos catastróficos e fatalistas, assoprar para cima onde eles possam se dissolver;

Agir com consciência em sentido contrário ao do medo (mesmo que seja uma ação muito pequena, ela será importante para mostrar ao medo quem manda).

Dia 2

Não entanto não quero levantar barricadas
por medo do medo.

Eu quero viver, e não quero encerrar-me.

Não quero ser amigável
por ter medo de ser sincero.

Quero pisar firme porque estou seguro e não para
encobrir meu medo.

Reconhecendo o medo - dia 2

Não levantar barricadas por medo do medo implica em reconhecê-lo e encará-lo em sua real dimensão (voltar ao passo de ontem).

Medo atua na sombra e, enquanto não formos seres transparentes, sempre projetaremos sombra.

Minha armadura tem de ser forte o suficiente para não deixar que o medo me domine e me subjugue, mas não tão rígida a ponto de me encarcerar numa carapaça que me impeça de agir em sentido contrário ao do medo.

Preciso de atitude consciente, movimento, agilidade, flexibilidade: a armadura me protege mas eu luto e venço com a espada que empunho nas mãos.

É ilusão achar que vencerei só porque estou protegido. Proteção sem ação é cela que me isola em mim, me encarcera do mundo e me aliena (dos outros seres humanos). Só no mundo e no outro é que dá pra arrancar o domínio do medo e substituí-lo pelo amor (até mesmo o amor-próprio).



Formas de me encarcerar: não me arriscar, fechar-me em um círculo de amizades, julgamentos apressados, superproteção por medo de violência ou de acidentes, inveja (me encarcera na minha autocomiseração), soberba (encarcera na ilusão de altivez).

Na prática, é difícil achar a medida entre ser sincero e ser amigável. Ajuda se pensarmos que ser amigável sem ser sincero não é um presente que se dá para o outro, mas uma traição a médio prazo. A verdade é uma joia rara e cara, quem me entrega verdade, me é caro.

Novamente aqui, vale a imagem da armadura rígida mas flexível: a retidão da verdade com a sensibilidade do humor mais fino. O humor, segundo Rudolf Steiner, é o irmão mais novo do amor. Ele penetra nas brechas estreitas e as amolece, abrindo caminho para o amor.



Inspirar-me em pessoas que tem essa qualidade e lembrar que é justamente essa sinceridade que me aproxima delas e me faz buscar seu olhar, seu conselho, seu colo.

Ser sincera/franca/verdadeira quando a intenção pura do coração for ajudar o outro, ser escada para ele se elevar.

Calar em todas as outras hipóteses (intenção de ferir, de julgar, de me sobressair ou de me assegurar etc).

Quanto ao "pisar firme porque estou seguro e não para encobrir meu medo". Podemos nos perguntar: Se precebo que ainda não estou seguro, o que fazer? Nem pisar firme para parecer seguro, nem voltar atrás acuado.

Parar e, internamente, voltar ao passo de ontem, reconhecer e nomear o medo antes de seguir.

Dia 3

E, quando me calo, quero fazê-lo por amor
e não por temer as consequências
de minhas palavras.

Não quero acreditar em algo
só pelo medo de não acreditar.

Reconhecendo o medo - dia 3

Calar por amor pressupõe só falar se for com a intenção do bem do meu interlocutor (intenção de massagear meu ego, provocar dúvida, diminuir ou ferir o outro, etc: melhor calar e reelaborar – voltar 3 casas até a 1ª estrofe e reconhecer/nomear meus medos que estão causando essas intenções).

Lembrar que a língua é espada e a palavra é flecha, não volta para o arco uma vez lançada. Lembrar que a fala tem força plasmadora, uma vez proferida, cria vida própria e é capaz de criar e destruir mundos (como no Gênesis “no princípio era o **verbo**”), criar ou destruir pontes (“eu sou o caminho, a verdade e a vida”).

Buscar a palavra impecável, lapidada como um diamante. Lidar com as consequências das palavras bem-ditas/mal-ditas.

Falar por amor: se fiz a autoanálise do calar/falar e resolvi falar, que seja com **verdade**. Não "sincericídio", mas a franqueza sanadora, terapêutica, a verdade que cura.

Ela passa necessariamente por 4 passos:

- 1) reconhecer/nomear minhas emoções viscerais/animais (medo, raiva, ciúmes, inveja, magoa, etc);
- 2) passar pelo coração meus sentimentos próprios em relação a isso (o discurso só é verdadeiro se passa pelo coração, do contrário, é clichê e diletantismo);
- 3) refletir com a cabeça: colocar em ordem as ideias, achar a lógica e a coerência;
- 4) só depois desses 3 passos ("lição de casa") sair de si e ir para o outro: falar francamente, com as emoções e sentimentos apaziguados, as ideias claras, coerentes e em ordem e o coração na firme intenção de amor pelo interlocutor.

Em qualquer desses estágios: sempre que necessário, pedir e contar com a ajuda de outros seres humanos ou espirituais (anjo).

Não acreditar em algo só pelo medo de não acreditar: Tem a ver com **fé**, com confiança nos próprios sentimentos e na própria voz intuitiva.

Fé é sinônimo de confiança, não de certeza. Certezas são dogmáticas e não deixam espaço para a verdade se apresentar.

"O oposto da fé não é a dúvida, mas a certeza."

Anne Lamott

"Confiança é a forma mais silenciosa de coragem."

(autor desconhecido)

Dia 4

Não quero filosofar por medo
que algo possa atingir-me de perto.

Não quero dobrar-me só porque
tenho medo de não ser amável.

Negando a submeter-me ao medo - dia 4

O que seria filosofar por medo?

No dicionário, aparece um sentido pejorativo para "filosofar", que seria "expor pensamentos moralistas e, não obstante as aparências em contrário, superficiais". Nesse sentido, o filosofar como fuga poderia ser o esconder-me sob o manto do discurso do senso comum, para não ter que enfrentar um debate de minhas ideias próprias.

Mas mesmo o sentido próprio do "filosofar" (meditar ou discorrer sobre questões e problemas filosóficos; entregar-se a longas reflexões; meditar; matutar) pode também esconder uma fuga!

A Filosofia, como ciência humana, surgiu na Antiga Grécia, inaugurando a época que Rudolf Steiner chama de "alma da razão". Estamos agora, porém, no estágio seguinte, época da "alma da consciência". Já adquirimos o pensar lógico, agora precisamos colocá-lo a serviço.



Afinal, o filosofar “per se” não produz lastro no mundo material se não vivificarmos esse pensamento no coração, fazendo-o passar pelo calor de nossos sentimentos e, principalmente, se não levarmos o resultado da reflexão para a ação. Agir é dar a cara a tapa. Pode gerar simpatia ou antipatia, mas para ser livre é preciso encarar.

Espírito Santo> ideias sanantes, pensamentos vivos, que curam. É a imagem do Pentecostes (línguas de fogo caem sob os Apóstolos não apenas para clarear-lhes as ideias mas principalmente para dar-lhe instrumentos para agir no mundo, a capacidade de falar a língua de todos os povos).

Imagem da história da menina da lanterna: o sol acende sua lanterna e ela volta usando sua luz (e calor) para atuar no mundo: “minha luz vou levando, sempre dela cuidando, se alguém precisar, dela posso lhe dar”.



Medo de não ser amável pode esconder **soberba** (todos devem me amar).

Não se importar com o que os outros pensam, por outro lado, nos torna imunes à dor mas também impede a conexão com o outro.

Temos necessidade de pertencimento, de merecer o amor do outro.

No livro "A coragem de ser imperfeito", Berné Brown traz que a **vergonha**, é força disruptiva que vem do medo da desconexão e, paradoxalmente, leva ao afastamento do outro e à ruptura/separação.

Vergonha é um sentimento universal. As pessoas autênticas não são aquelas que não tem vergonha e medo, mas as que assumem o risco e seguem de peito aberto (coração aparente - coragem).



Negando a submeter-me ao medo - dia 4

Dia 5

Não quero impor algo aos outros
pelo medo de que possam impor algo a mim;

por medo de errar,
não quero tornar-me inativo.

Negando a submeter-me ao medo - dia 5

Medo de errar gera paralisia.

Ação, agir é dar o primeiro passo em direção à espada de Micael, forjada com ferro meteórico.

Como o ser humano humaniza o ferro? Saindo do estado **reativo** (o mundo me impressiona e eu reajo) para o **ativo** (vontade, força criadora, criar mundos com o verbo).

Há quem invoque a coragem na marra. Como na música de Chico e na lenda do conquistador grego Agátocles, que queimou seus navios ao desembarcar no porto onde se daria a batalha, para não ter como voltar para o velho.

Nossa vida terrena é a oportunidade de evoluir, exercer nosso carma em liberdade: não desperdiçar essa oportunidade só com conforto e segurança.



A arma da época de Micael é a palavra (língua é espada, palavra é flecha): na relação com o outro, tenho que escolher conscientemente a melhor palavra.

Entre as polaridades da apatia e da guerra há o equilíbrio: a força pacificadora da palavra verdadeira e amorosa. **Posicionar-se** sempre.

Ferro no sangue: nem de menos (apático), nem demais (autocentrado). Ferro é espada e também enxada (semear o que quero colher – nessa época de Micael primavera).

Inteligência sem ação é luz para seres luciféricos (me fecho em minha inteligência – soberba, preguiça, vaidade intelectual...).

Humanizando a ação, permeando-a de sentido e intenção, ela se torna objetivo independentemente do resultado. Passo a não temer suas consequências, lido com elas.



Negando a submeter-me ao medo - dia 5



Medo alimenta o medo: inativo, sem ação, endurece, calcifica, morre um pouco por dia.

Impor algo para não ser subjugado: não funciona! Forças afins se atraem, medo atrai medo. Eu vou ser subjugada por outros e alimentar a cadeia do medo.

Forças afins se atraem: Amor atrai amor e verdade atrai verdade. **coragem** para dar o primeiro passo na direção certa com o coração tranquilo.



Negando a submeter-me ao medo - dia 5

Dia 6

Não quero fugir de volta
para o velho, o inaceitável,
por medo de não me sentir seguro no novo.

Não quero fazer-me de importante porque tenho
medo de que senão poderia ser ignorado.

Negando a submeter-me ao medo - dia 6

Acordar! Despertar!

Evocar Micael como guia para Pensar, Sentir e Agir o **novο**.

Coragem no pensar:

Pensar com o coração é fazer a coragem subir da ação para o pensar: elevar o pensamento para pensar o que ainda não existe, para pensar o **novο**.

Coragem no sentir:

Encarar todos os meus sentimentos, de luz e de sombra, acolhê-los e transformá-los, para não ficar presa em mim. Ir para fora, para o outro. Esse é o caminho do novo: trocas e pontes entre os seres humanos.

Coragem no agir:

Pensar o que ainda não existe e ser quem **faz**. Criar mundos. Escolher todos os dias evoluir, errar erros diferentes, cair em buracos diferentes, como na historinha a seguir.

Não me prendo ao passado, a quem eu fui, trilho meu destino em plena liberdade.

Quanto a fazer-me de importante por medo de ser ignorado, é preciso coragem para sair de mim! Me despir das máscaras e das poses, reconhecer que não sou tão "importante" assim, só valho no que for verdadeiro.

O processo de sair do subjetivismo e objetivar minha biografia: eu ando o caminho de todo ser humano!



Autobiografia em cinco capítulos:

Capítulo 1

Ando pela rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Eu caio...

Estou perdido... sem esperança.

Não é minha culpa.

Levo uma eternidade para encontrar a saída.

Capítulo 2

Ando pela mesma rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Mas finjo não vê-lo.

Caio nele de novo.

Não posso acreditar que estou no mesmo lugar.

Mas não é culpa minha.

Ainda assim levo um tempão para sair.

Negando a submeter-me ao medo - dia 6



Capítulo 3

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Vejo que ele ali está.
Ainda assim caio... É um hábito.
Meus olhos se abrem.
Sei onde estou.
É minha culpa.
Saio imediatamente.

Capítulo 4

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Dou a volta.

Capítulo 5

Ando por outra rua.

Sogyal Rinpoche

Negando a submeter-me ao medo - dia 6

Dia 7

Por convicção e amor,
quero fazer o que faço e
deixar de fazer o que deixo de fazer.

Do medo quero arrancar o domínio
e dá-lo ao amor.

E quero crer no reino que existe em mim.

Dando o domínio ao *amor* - dia 7

Na iconografia, o Arcanjo Micael nunca mata o Dragão, mas subjuga-o com sua espada ou lança, colocando-o em seu devido lugar.

É tarefa para toda vida estar atentos para mantermos sempre nosso dragão sob o jugo de nossa lança.

Orai e Vigiai

Sabe aquele ditado: "depressão é excesso de passado, estresse é excesso de presente e ansiedade é excesso de futuro"? É preciso evocar a ajuda de Micael para não cairmos em nenhum desses excessos.

Não cair na ilusão de que as percepções que o mundo exterior projeta em mim são reais. Não acolhe-las, não alimenta-las, não dar abrigo a elas dentro de nós. Deixar que morram de fome e sede.



Elevar o pensamento para uma imaginação cósmica: **liberdade!**

Somos seres espirituais a quem foi dada uma vida terrena material como oportunidade de religar-nos em liberdade ao mundo espiritual.

É nossa escolha, enquanto seres humanos sadios, aprisionar nossos pensamentos nesses excessos do mundo material ou elevá-los para a realidade espiritual em livre arbítrio, buscando essa re-ligação.

*"Não somos seres humanos vivendo uma
experiência espiritual, somos seres espirituais
vivendo uma experiência humana."*

Pierre Teilhard de Chardin



Dando o domínio ao **amor** - dia 7

E aí, com o passar dos dias, vai ficando tão claro o que entra para preencher o espaço que o medo ocupava, quando ele finalmente se retira: a **verdade**, o **amor** e a ponte para o **outro**.

O mandamento que Cristo instaurou "amar a Deus sobre todas as coisas (eixo vertical) e ao próximo como a ti mesmo (eixo horizontal)", independentemente de nossa religião, passa por varrer o medo de mim e substituí-lo pelo amor e pela verdade:

- no eixo vertical - pensamentos elevados, vivificados pela força do coração, sobre as questões do espírito;
- no eixo horizontal - amor próprio e amor altruísta, construindo alianças verdadeiras;
- entre seres humanos nesse mundo.



*Dando o domínio ao **amor** - dia 7*

Coragem à Brasileira

"Desistir... eu já pensei seriamente nisso,
mas nunca me levei realmente a sério;
é que tem mais chão nos meus olhos do que o
cansaço nas minhas pernas, mais esperança nos
meus passos, do que tristeza nos meus ombros,
mais estrada no meu coração
do que medo na minha cabeça."

Cora Coralina

Referências

A vivência do decurso do ano em quatro imaginações cósmicas -

Rudolf Steiner. GA 229 - Apostila da Sociedade Antroposófica do Brasil - SAB, 2006, 1ª edição.

A coragem de ser imperfeito - Brené Brown. Ed. Sextante, 2016, 1ª edição.

Chapeuzinho Amarelo - Chico Buarque. Ed. Autêntica, 2017, 40ª edição.

Encontro com o mal e a Pedra Fundamental do Bem - Sergei O. Prokofieff. Ed. Antroposófica, 2018, 3ª edição.

Forjando a armadura - Rudolf Steiner. Verso/poema retirado do link: [Forjando a armadura \(Rudolf Steiner\) - Festas Cristãs.](#)

O Livro Tibetano do Viver e do Morrer - Sogyal Rinpoche. Ed. Palas Atena, 1999, 12ª edição.

Pensamentos a Caminho - Bert Hellinger. Ed. Atman, 2014, 2ª edição.

Refúgio Verdadeiro, sentindo-se em casa - Tarchin Hearn. Ed. Ame, 2019 1ª edição.

Viagens Interiores - Bert Hellinger. Ed. Atman, 2009, 2ª edição.

Quem somos



Amauri Moreira

Comunicador Social pela ECA-USP, trabalhou muitos anos com produção de vídeos em comunidades da Amazônia e no Setor Educativo da Fundação Bienal de SP. É professor da Hellinger Schule - Faculdade Innovare, nos cursos de Constelação Familiar e Direito Sistêmico. Casado, pai de duas crianças que estudam em uma escola antropológica.



Colorido Único

Iniciativa para a promoção da autoeducação como caminho de evolução pessoal e social. Eles trilham percursos a partir da Antroposofia, especialmente sob os ritmos da natureza, da alma, pela fenomenologia e leis biográficas, com o intuito de ser um prisma para auxiliar pessoas e instituições a encontrarem sua expressão genuína no mundo, seu colorido único. Quem faz parte :



Roberta Meirelles

Pedagoga especialista em desenvolvimento humano. Há 13 anos a busca pela espiritualidade junto à maternidade, conduziram-na para educação. Especializou-se em Pedagogia Waldorf, na Arte Brincante e Antroposofia pautada no aspecto psicológico. Como educadora compreendeu que toda educação é autoeducação. Voltou-se assim para os adultos e agregou ao seu caminho a Constelação Familiar, Pedagogia Hellinger e Aconselhamento Biográfico.



Marília Jardini Mäder

Escritora, Pedagoga Curativa, em formação em Aconselhamento Biográfico. Terapeuta corporal, bordadeira, mãe de três crianças. Primeira formação em Direito.



Cristopher Faoro Bertoni

Comunicador Social, Mestre em Design, Educador Waldorf com cinco anos de vivências como professor na Educação Infantil e no Ensino Fundamental. Vê na Antroposofia uma de suas missões de vida. Cuida, com carinho, junto com sua esposa e filhos, da pousada da família em Florianópolis, onde vive.

"Isto é parte do que temos que aprender nesta era: a saber viver com pura confiança, sem qualquer segurança na existência. Confiança na ajuda sempre presente do mundo espiritual."

Rudolf Steiner

*"O medo superado fortalece.
Ele dá confiança, cria confiança."*

Bert Hellinger



@coloridounico

coloridounico@gmail.com



48 99154.5850

Amauri Moreira



@amaespiritual

amauridoc@yahoo.com.br

Para acesso às gravações dos encontros e e-books, clique no link.