

## **FOCO ANTROPOSOFIA, COOPERAÇÃO, CONFIANÇA: EQUANIMIDADE, ALTERIDADE, CORAGEM, VIDA CONTEMPLATIVA**

**Esse é um “toró de ideias” para que as comunidades Waldorf e antroposóficas se fortaleçam nesse momento.**

**Há um potencial enorme nesse grupo humano que pode promover mudanças que o planeta exige mais do que nunca.**

**Sabemos que a cooperação, o cuidado com o outro e com a natureza e uma vida contemplativa podem nos ajudar a superar essa crise.**

**São algumas ideias....podem crescer e se tornar ações potentes e muitas outras oportunidades.**

1. Abrir um instagram ou facebook fechado para cada sala ou enviar um “Kit Cuidado”. Fomentar esses espaços virtuais com belas fotos, exercícios de eurritmia; um verso, ensinado uma desenho de forma pra fazer com a família um estímulo pra mudar a dieta ou o ritmo do sono, uma singela leminiscata com óleo de lavanda para passar sobre a testa ou no coração; uma receita vegetariana, uma indicação de cereal pra cada dia da semana ou um suco cheio de vitalidade; uma ideia de trabalho manual...tanto a compartilhar... **OFERECER CONTEÚDO ANIMICO-ESPIRITUAL.**

2. Enviar algo concreto pra cada família uma vez no mês: um pão; um gorrinho tricotado; potinhos de tinta, um pincel e papel pra pintar; giz de cera; cera de abelha; uma vela; uma carta pelo correio.... um verso escrito a mão. **DEMONSTRAR AFETO!**

3. Estimular as Comissões da Escola a agir. Essas ideias aqui colocadas se forem pensadas em grupo podem se multiplicar de acordo com a realidade de cada escola. A Comissão financeira, por exemplo, pode contatar pais com dificuldades; pensar em reorganizar salários/ mensalidades de quem pode abrir mão de algo nesse momento.

**REESTRUTURAR A VIDA FINANCEIRA DA COMUNIDADE.**

4. Organizar quem usa transporte coletivo para não precisar pegar ônibus na volta as aulas. Caronas solidárias, bicicletas paradas, serviço de transporte com carros próprios para garantir a segurança da comunidade escolar. **DIMINUIR OS RISCOS!**

5. Divulgar na rede escolar as habilidades de cada família: panífico; feitura de bolos ou comidas prontas; jardinagem, manutenção, hidráulica, tecnologias, marcenaria; costura, limpeza da casa, cuidado com crianças ou idosos da comunidade. “Eu cuido do seu filho, você conserta meu computador”....

**FAZER FEIRAS DE TROCAS DE HABILIDADES. A CULTURA DA DÁDIVA. APOIAR E COMPRAR DO PEQUENO, DO LOCAL E DA COMUNIDADE!**

6. Médicos, terapeutas da comunidade, dentistas, farmacêuticos, artistas podem oferecer consultas, medicamentos ou aulas de euritmia, meditação, canto, pintura mais acessíveis para a comunidade. Proporcionar um tipo de “seguro saúde” para a comunidade que paga um valor mensal fixo a um grupo de terapeutas/médicos e quando precisar usa os serviços.  
**OFERECER CUIDADOS E UM “SEGURO SAÚDE ANTROPOSÓFICO” QUE APOIE OS MÉDICOS/ TERAPEUTAS E BENEFICIE A COMUNIDADE!**

7. Quem vive no meio rural ou na praia, perto da natureza, pode abrir sua casa/ quartos externos/ campings para receber famílias confinadas em apartamentos e cidades a preços acessíveis. Receber alunos Waldorf em propriedades orgânicas/biodinâmicas para trabalhar e ter uma vivência rural. Buscar agricultores orgânicos/biodinâmicos, produtores de mel, de mudas de flores ou plantas para entregar produtos na escola ou em casa e organizar uma **COMUNIDADE WALDORF QUE SUSTENTA A AGRICULTURA, A COMIDA DE DE VERDADE.**

8. Buscar lideranças Quem está mais forte ajuda os mais frágeis.  
**CONTAMINAR-SE COM CONFIANÇA!**

9. “Alimentar a escola”. Fazer pão, bolachas ou bolo lá dentro, uma horta, um jardim iniciando agora. Convidar uma ou duas famílias a vir um dia na escola, com máscaras e cuidados. Cada um trás uma muda de árvore, uma planta, um cristal ou brinquedo novo, uma pintura. Fazer cartazes de boas vindas, arcos de flores na entrada pois todos vão recomeçar...  
**FORTALECER O IMUNOLÓGICO DA ENTIDADE ESCOLA!**

#### **10. PARA ESTIMULAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO INDIVIDUAL:**

Ao acordar: 1 um copo de água com mel (1 colher de café para crianças ate 14 anos; de sobremesa para adultos; de sopa para idosos).

Dieta a base de plantas, variando os cereais, as partes das plantas: flores, folhas (muitas!!!) e raízes; Dieta se possível orgânica/biodinâmica e lactovegetariana; evite carnes nesse período....

### **A NUTRIÇÃO DO CORPO E DO ESPÍRITO.**

Suco no meio da manhã variando com folhas verdes, inhame, gengibre, frutas da estação. Gotinhas de própolis...

Exercícios diários, caminhada, dança, esportes com a família...

Uma momento de meditação diários, exercícios de euritmia.

Respirar consciente.

### **A NUTRIÇÃO DA ALMA**

Pôr do sol, alvoreada, um céu estrelado, a visão do horizonte, o mar, bela músicas, cheiros de óleos essenciais, de casca de tangerina, de comida fresca, de bolo no forno.

### **A NUTRIÇÃO DOS SENTIDOS**

Trabalhar a verdade, a alteridade, a vida contemplativa

### **CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO**