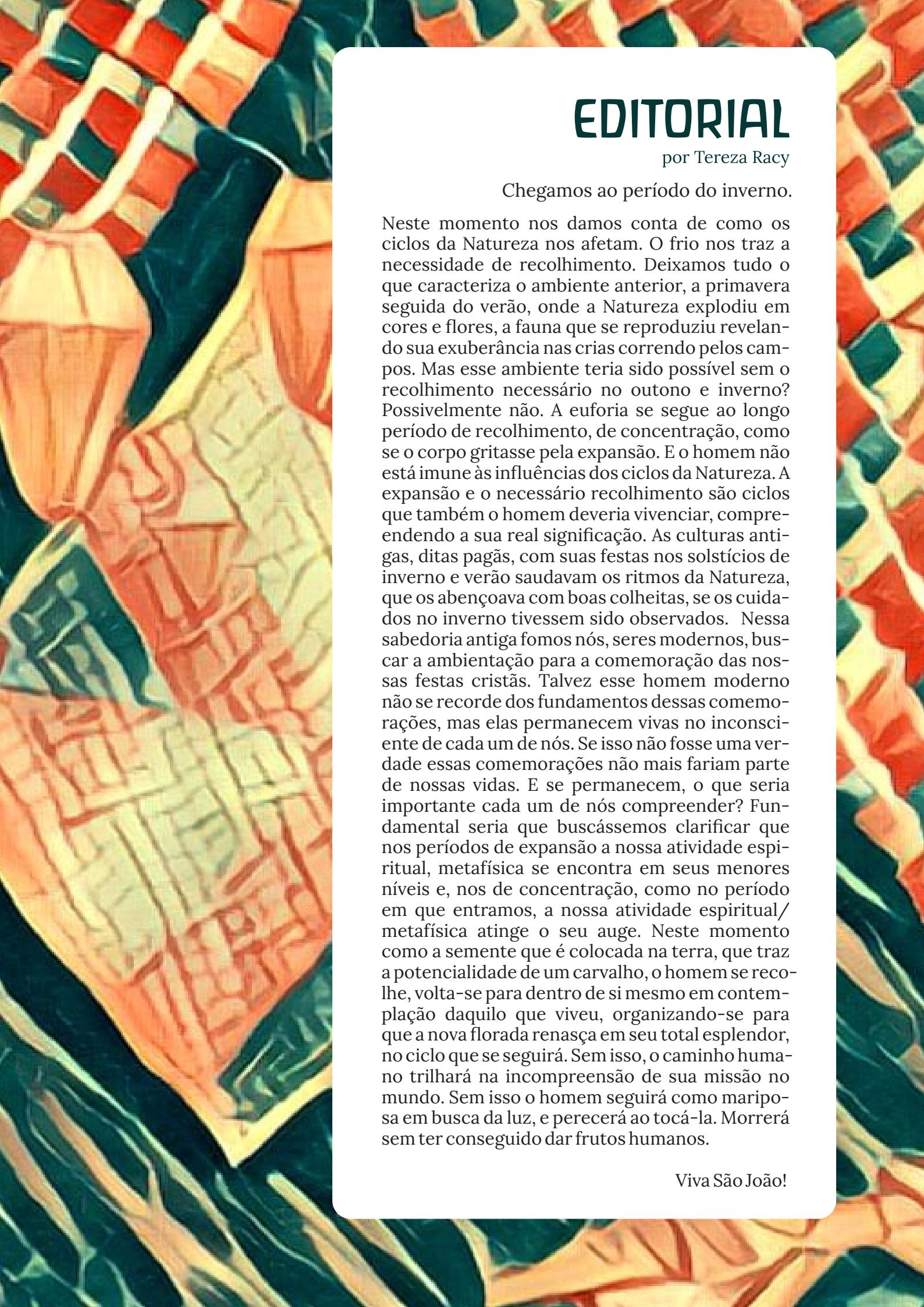


# INFORMATIVO OUTONO



INVERNO | 2018 | ANO III - Nº 10





# EDITORIAL

por Tereza Racy

Chegamos ao período do inverno.

Neste momento nos damos conta de como os ciclos da Natureza nos afetam. O frio nos traz a necessidade de recolhimento. Deixamos tudo o que caracteriza o ambiente anterior, a primavera seguida do verão, onde a Natureza explodiu em cores e flores, a fauna que se reproduziu revelando sua exuberância nas crias correndo pelos campos. Mas esse ambiente teria sido possível sem o recolhimento necessário no outono e inverno? Possivelmente não. A euforia se segue ao longo período de recolhimento, de concentração, como se o corpo gritasse pela expansão. E o homem não está imune às influências dos ciclos da Natureza. A expansão e o necessário recolhimento são ciclos que também o homem deveria vivenciar, compreendendo a sua real significação. As culturas antigas, ditas pagãs, com suas festas nos solstícios de inverno e verão saudavam os ritmos da Natureza, que os abençoava com boas colheitas, se os cuidados no inverno tivessem sido observados. Nessa sabedoria antiga fomos nós, seres modernos, buscar a ambientação para a comemoração das nossas festas cristãs. Talvez esse homem moderno não se recorde dos fundamentos dessas comemorações, mas elas permanecem vivas no inconsciente de cada um de nós. Se isso não fosse uma verdade essas comemorações não mais fariam parte de nossas vidas. E se permanecem, o que seria importante cada um de nós compreender? Fundamental seria que buscássemos clarificar que nos períodos de expansão a nossa atividade espiritual, metafísica se encontra em seus menores níveis e, nos de concentração, como no período em que entramos, a nossa atividade espiritual/metafísica atinge o seu auge. Neste momento como a semente que é colocada na terra, que traz a potencialidade de um carvalho, o homem se recolhe, volta-se para dentro de si mesmo em contemplação daquilo que viveu, organizando-se para que a nova florada renasça em seu total esplendor, no ciclo que se seguirá. Sem isso, o caminho humano trilhará na incompreensão de sua missão no mundo. Sem isso o homem seguirá como mariposa em busca da luz, e perecerá ao tocá-la. Morrerá sem ter conseguido dar frutos humanos.

Viva São João!

# SUMÁRIO

**03 - SUMÁRIO / EXPEDIENTE**

**04 - REFLEXÃO DE ÉPOCA**  
Força da renovação nos encontrará

**08 - O DESENROLAR DE UM FIO MÁGICO**  
Desenhando formas, um encontro joanino de transformação e contemplação

**12 - FOLHA LIVRE**  
A mão que Cura

**14 - FALANDO COM O DOUTOR**  
Precisava díminuir para que outro aparecesse

**16 - A VOZ DA COMUNIDADE**  
Como nossos Caminhos se Construem

**20 - É ASSIM QUE SOMOS**  
Não é uma Coisa nem Outra

**22 - NOSSO ALIMENTO**  
O Comer Intuitivo

**24 - ACONTECEU NA FRANCISCO**  
Teatro do 12º Ano

**26 - NOTA ESPECIAL**

## EXPEDIENTE

**Editorial:** Tereza Racy

**Colaboradores:** Adriana Sabbag; Ana Beatriz Peres; Ana Clara Marcomini; Anik Ambra; Bernadete M.T.Kambe; Bráulio Bezerra de Menezes; Caren Sarteschi; Fernanda B. Guerrero; Fernando Andrade; Gabriel Lopes Argello Cunha; Giorgia Castilho; Isabel Carozzi; Jessica Oliveira; José Carlos Machado; Kátia Galdi; Keilla Barreto Girotto Almeida; Louise Geller; Luigi Panelli Delgado; Márcia Lucena Saraceni; Monike Dutra; Priscila Takats; Rosa Crepaldi; Sidnei Xavier dos Santos; Soraya Graczyk Aguiar; Vidal Bezerra; Thiago Borazanian; Vivian Borghi Kühl Borazanian; Yara Vieira.

**Projeto Gráfico e Diagramação:** Felipe Kertes

**Capa:** Anne Okuma Bueno | Aluna do 8º W

**Fotos:** Arquivo EWFA

O Informativo Francisco é uma publicação trimestral da Associação Humanista Francisco de Assis (EWFA) e é distribuído gratuitamente.

Sugestões, comentários e críticas para  
[secretaria@escolafranciscodeassis.com.br](mailto:secretaria@escolafranciscodeassis.com.br)

Av. Basiléia, 149 - Lauzane Paulista - São Paulo - SP  
CEP 02440-060 / (11) 22310152 - (11) 22317276

[www.escolafranciscodeassis.com.br](http://www.escolafranciscodeassis.com.br)



Imagem | Ana Beatriz Peres | 9º Ano

## REFLEXÃO DE ÉPOCA

# Força da renovação nos encontrará

por Caren Sarteschi | Professora do 6º ano na EWFA

**V**ocê conhece a história de João Batista, a grande essência deste período do ano?

Um casal desejou por muito tempo ter um filho. Mas, os dias foram passando e perderam a esperança. Até que receberam o aviso do anjo Gabriel, que seriam agraciados com a chegada de um menino chamado João. E que ele seria o mensageiro do Filho de Deus. O pai, Zacarias, duvidou das palavras celestes e como consequência, ficou mudo até que se cumprisse a profecia. Izabel deu à luz um saudável bebezinho. E, contrariando a tradição que afirmava que o filho deveria receber o mesmo nome de seu pai, declarou que o nome daquela criança seria João, como havia ouvido em seu sonho. E, neste instante, Zacarias volta a falar e confirma: “Seu nome é João”. Os convidados ali presentes entenderam que este era um momento divino.

João foi um menino diferente dos demais de sua idade. Jovem ainda, buscou o iso-

lamento do deserto em busca de meditação. Ouvia o plano espiritual através das estrelas. Vestia-se com uma túnica de pele e se alimentava de mel e gafanhotos. Até que ouviu das estrelas qual seria sua missão: preparar o caminho para a chegada de Jesus. “Eu sou a voz que anuncia Deus no deserto. Quem ouvir o que eu digo, aprenderá a entender a linguagem das estrelas. Elas estão anunciando a vinda do Filho de Deus e exortam as pessoas a mudarem de pensamento, pois se assim não fizerem, não reconhecerão o Filho de Deus”.

João ofertava não só a esperança de um novo tempo, como também realizava o ritual do batismo às margens do Rio Jordão. Este batismo trazia a simbologia da limpeza do corpo e da alma, para a entrada do Espírito Santo.

Alguns acreditavam que João seria o próprio Messias. Mas, o servo de Deus esclarecia prontamente: “Eu não sou o Cristo, mas fui enviado diante dele”.

“ Aquí

Na noite antiga de garoa e  
**frío fino,**

Subiam balões de luz  
Em honra do primo de Jesus,

**São João Menino.**

E, em nosso coração,

**Cada balão,**

Subindo rápido e em linha reta,  
Era o próprio João Menino  
Se transformando em

**João Profeta.**

**Era o profeta**

Que parecia o clarão da  
madrugada,  
Antecedendo a chegada  
Do grande sol nascente, da  
maior luz:

**O Crísto Jesus.**

”

Ruth Salles



Um dia, João avistou um homem se aproximando no deserto. E foi alertado pelo anjo, de que se tratava do Filho de Deus. João esperava por esse momento. Jesus pediu para ser batizado. Humildemente, João respondeu: "Senhor, eu é que deveria receber o seu batismo. Não sou digno sequer de desatar suas sandálias, como poderei batizá-lo?". E, ouviu como resposta: "É a vontade de Deus que eu receba o seu batismo. Você pode realizar os atos de Deus, por isso realize este e batize-me". Assim que o batismo foi concretizado, João ouviu ressoar das estrelas: "Esse é meu Filho amado. Hoje ele apareceu entre os seres humanos."

Após o batismo, pode avistar caminhando em retorno, uma imensa luz brilhante levando dentro dela um ser humano: Jesus Cristo.

João reconhecia que a sua missão e, consequentemente, a época que representava, terminava naquele ponto: "importa que Ele cresça e eu diminua".

E quais seriam suas palavras hoje, se João Batista estivesse atuando entre nós? A Dra. Sonia Setzer traz a seguinte resposta: "Transformem seu estado de alma, pois agora o reino dos céus afastou-se da Terra, mas cada um tem condições de elevar-se até ele."

E Setzer justifica: "Sem essa transformação é impossível chegar conscientemente no mundo espiritual. O primeiro passo, então, é admitir a existência do mundo espiritual para depois, trilhando o caminho de autoeducação, que inclui intenso trabalho de aquisição de qualidades anímicas, conseguir encontrar o Cristo no âmbito espiritual. Se na época da encarnação terrestre do Cristo foi necessário transformar o estado de alma por meio do batismo praticado por João, para se poder reconhecer a entidade divina encarnada num ser humano, atualmente temos que transformar nosso íntimo por meio de um trabalho em nós mesmos, pois não mais é chegado o reino dos céus, mas temos de dirigir-nos ao reino dos céus."

Em João vemos refletido todo o conhecimento pré-cristão, encerrando um ciclo para a chegada do novo, o Cristo. Encerra-se em João uma era primitiva, endurecida. O

Messias carrega o novo, uma consciência que pretende despertar em nós a importância da busca pela espiritualidade. O Reino dos Céus se aproxima na pessoa de Cristo.

Sendo assim, a partir deste momento, o homem passa a ser o responsável pelo seu desenvolvimento individual - o despertar da alma da consciência.

Recebemos então o convite para reavaliarmos nossos projetos internos e externos. Observando nossos equívocos reincidientes e o que nos é realmente valioso. "Mudem seus corações e suas mentes e preparem-se para a nova era" – clamava João.

Esta é a transformação que João anuncia: o que acontece além das fronteiras do meu cotidiano, também é minha responsabilidade. Em outras palavras, meus pensamentos e ações reverberam e ajudam a definir toda a ordem universal. Jesus Cristo trouxe consigo um novo olhar que estimula a consciência e responsabilidade do um para o todo!

Outrora pudemos contar com João para o preparo da chegada do Cristo. Agora, os céus pedem passagem para uma nova chegada. Mas, dessa vez a força crística não virá no espaço físico e encarnado. Seu desejo é vir através das almas humanas. E, para isso, cada um precisa fazer o "preparo" para conceber a chegada.

Do ponto de vista prático, somos chamados a rever os compromissos que assumimos. Renascer nas ações do dia a dia. Olharmos para o simples, o básico. Assim, oferecer presença e responsabilidade com as tarefas.

Cabe a cada um preencher-se da plenitude, da divindade. Ela não mais nos é dada involuntariamente.

É tempo de reunir coragem para pular a fogueira de São João, contando que do lado de lá, a força da renovação nos encontrará. E, ao fogo, oferecemos para a queima os velhos hábitos: as rotinas engessadas e vazias de essência, a ausência de alma nas minhas ações e a indiferença em relação às necessidades do outro. ■



Ilustração | Ana Clara Marcomini | 9º Ano



**O DESENROLAR DE UM FIO MÁGICO**  
**Desenhando formas, um encontro joanino de transformação e contemplação**

por Kátia Galdi | Professora de Classe na EWFA de 2002/2011; atualmente é docente em Curso de Formação de Professores Waldorf no Brasil

Ilustração | Lívia G. F. Campanholi | 4º Ano

**E**stamos bem próximos de uma grande e alegre festa: São João.

Todos aqueles envolvidos numa comunidade aguardam o mês de junho, época em que as estrelas podem ser lidas no véu celestial devido à limpidez da nossa abóboda; quando a fogueira lança da terra para o céu o sinal, a religação do Homem. Época em que o silêncio feito em cada um de nós busca transformar percepções da paisagem exterior e interior num panorama imaginativo, rico em alcance do outro; atravessamos savanas, passamos pelo deserto, encontramos a solidão e nela o silêncio reina como um emblema iniciático do encontro consigo próprio.

A palavra ganha um potencial de recolhimento e expressão gestual do movimento espiritual atuante no homem, que assim busca no caminho interior, a egrégora crística para devagar anunciar ao mundo

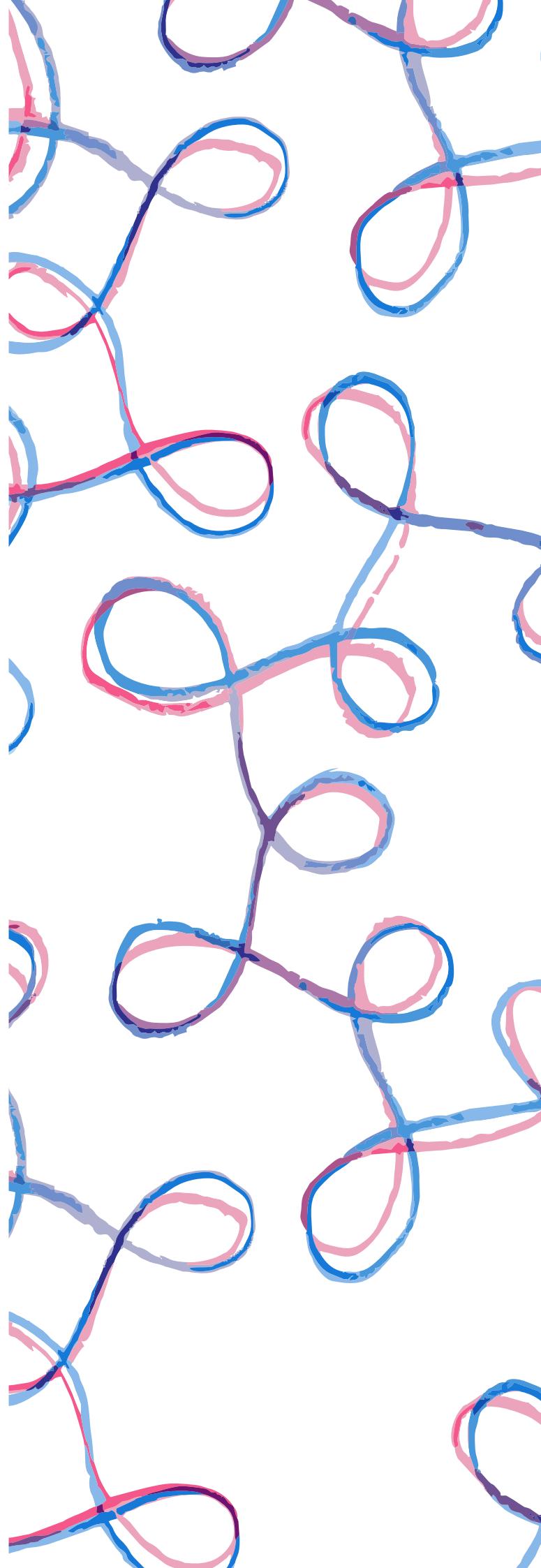
seus passos, apagando a heresia da euforia, deixando a serena alegria permanecer aquecendo a alma, assim como a fogueira aquece os encontros.

Todo movimento humano expressa uma qualidade plástica e outra musical. As forças do passado se encontram com as forças do futuro. Eis um encontro espiritual também vivido por João Batista e seu povo com Cristo, quando na travessia de regiões inóspitas cantavam e dançavam, exalando a qualidade astral e abrindo caminho para o lastro das pegadas indicando o rastro do movimento ali vivido. A qualidade plástica do movimento ao ser rastreado e desenvolvido gera um estado estruturante e revitalizante.

Podemos aproveitar os passos de João Batista, o significado crístico da festa, para desenvolver uma compreensão pedagógica da atuação do movimento humano.

“...por  
toda  
parte,  
acha-se  
algo  
para  
se  
alegrar,  
para  
aprender,  
para  
fazer.”

J.W.Goethe



As crianças quando chegam no 2º setênio se preparam para a vida escolar. Uma das maneiras mais revigorantes e sanadoras para esse preparo é o ato de desenhar formas. O desenho de retas e curvas em sua composição gera a expressão do rastro do movimento, ou seja, uma amostra de como o repouso proveio do movimento.

A ação do desenho possui qualidade plástico pictórica e apela às forças formativas que trabalharam no organismo humano, forças etéricas expansivas durante o 1º setênio, mas também às forças musicais, agindo a organizar e vivificar a lei orgânica.

Assim desenhar formas traz vigor, vitalidade, experimentando o ritmo e a vivência temporal. O pensamento se organiza, revitaliza-se porque se estrutura de modo maleável, impedindo a unilateralidade e a rigidez de uma ideia.

A atuação do desenho de formas se caracteriza pelo traço, expressão contínua do mover-se. Cada ser humano tem sua própria maneira de traçar. O traço se harmoniza e se torna linguagem por meio da repetição.

O professor conduz esse trabalho e quando o faz promove a mobilidade interior de suas crianças, isso provoca uma vida cognitiva futura consequente e elaborada de modo maleável e vivaz.

Rudolf Steiner deu indicações sobre o desenho de formas especialmente em três momentos: 23/08/1919 no curso dado aos primeiros professores Waldorf. Apresentou o tema através da caracterização dos temperamentos, propôs o uso do desenho de formas a fim de educar os temperamentos. Ele trabalhou com os participantes do seminário, os futuros professores da primeira escola Waldorf, formas e cores para os diferentes temperamentos e fez cada uma delas desembocar na forma contrária. Mostrou como alternar retas e curvas impedindo o endurecimento. Incrível! Em Ilkley, pela segunda vez apresentou a relação do desenho com o corpo etérico: “Tudo que é pictórico que o corpo etérico recebeu em estado de vigília, tende a continuar durante o sono e aperfeiçoar-se.

Estimulando e fortalecendo o corpo etérico, este atuará sobre a organização do corpo físico”. (Steiner, 1923)

Em Torquay, um ano depois, apresentou exemplos em que o pensar fosse contemplado e houvesse contemplação ao pensar. O desenho artístico toca à maleabilidade da alma proporcionando uma intensa riqueza de imagens. Esta prática possibilita uma bela metamorfose de ideias. A vida ganha outro tom.

A observação leva ao exercício da imitação e a repetição faz descobrir algo novo; assim, mais criativo e artista será quem se propuser a tal exercício.

Dessa maneira, o professor terá como tarefa transformar todos movimentos mecânicos, desprovidos de alma, naquilo que é verdadeiramente humano.

Na linha ondular vive o princípio polar da contração e expansão. Todos que apresentam dificuldades em encontrar seu centro em seu interior e relacionar-se com o mundo exterior tendem a apresentar dificuldades em fazer o círculo da esquerda para direita. É necessário desenvolver o traçado da **lemniscata**.

Esse traçado apareceu pela primeira vez na Grécia, em lousa de pedra. Steiner nos mostra o significado do limite desta através da coluna jônica.

Todo professor que lida com a arte sabe que as habilidades artísticas diminuem, chegam a desaparecer nas crianças quando o intelecto se desenvolve. Na escola Waldorf o professor deve desenvolver nas crianças o sentimento pelas formas, a fim de que a criatividade vença o intelectualismo precoce.

Quando desenhamos exercícios de simetria com a criança, nos quais ela deve desenhar a correspondência, são continuamente ativadas as forças do equilíbrio por meio das quais a criança atingiu a verticalidade, forças que ela desenvolveu ao aprender a andar. É necessário repetir, mas nunca de maneira rígida para que o

efeito seja realmente sanador e atuante em direção ao futuro, a partir das forças vivas estruturais vindas do passado, como é o caso do nosso corpo físico.

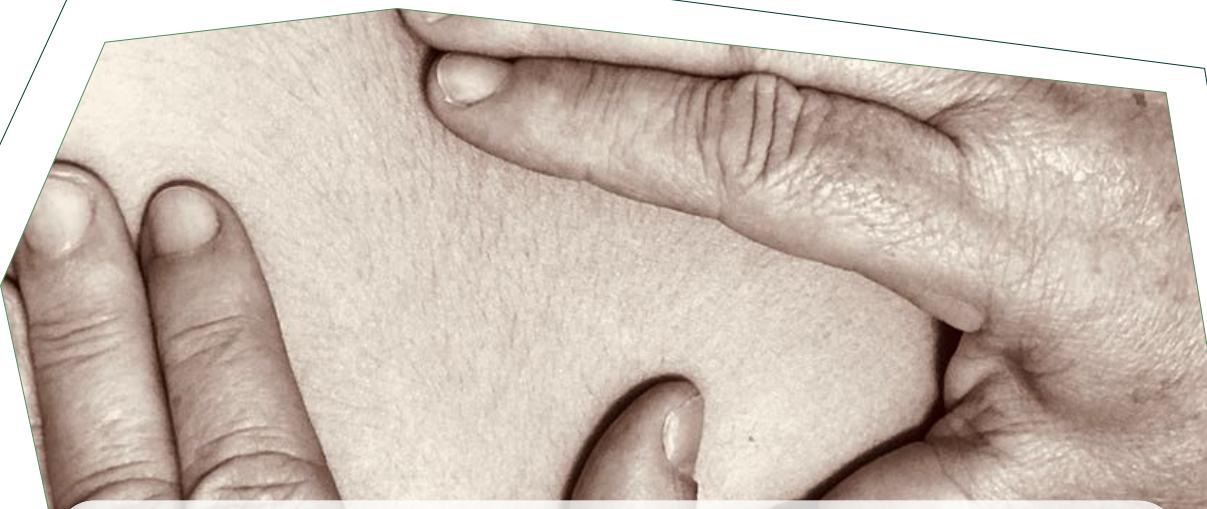
Desenhar formas é salutogênico, é curativo e terapêutico, além de trazer alegria e criatividade, renovando a cada dia as forças vitais.

Se pensarmos que cada uma das formas pertence a um princípio, ao conhecermos, elegeremos um para exercitar e desenvolver um caminho de compreensão e conhecimento. Podemos relacionar essa busca ao caminho cristico à nossa participação interior no movimento das Festas Cristãs, como no caso deste momento que, pós-pentecostes, virá São João. João, aquele que precisou diminuir para Cristo crescer. Um trabalho significativo de autoeducação e autoconhecimento é traçar o círculo e observar quais as dificuldades que surgem (se surgem) da direita para esquerda e da esquerda para direita, ou seja, no sentido horário e anti-horário. A partir dessa constatação exercitar um caminho de lemniscata diversificado. Na vertical, a relação com a consciência de vigília está completamente presente; na posição horizontal do traçado emerge uma força rítmica, quando o pulsar da frequência cardiorrespiratória se manifesta e se equilibra. O traçado deve expressar o desenho de formas grandes, ainda que haja dificuldade em realizá-las. Filippo Brunelleschi construtor da catedral de Florença, já na Renascença captou a imagem das formas de modo divino quando afirmou: "As linhas são sinais visíveis do gesto de Deus".

Podemos usar essa afirmação de Brunelleschi para que o exercício do traçado possibilite a abertura da percepção para o movimento corpóreo, mas também para o movimento dos pensamentos e, que nessa Festa Junina, possamos contemplar a imagem de Cristo através do gesto de João. Assim, a busca pelo conhecimento não será em vão e sim dotada de um princípio enaltecedor para a grandeza espiritual humana que todos almejam alcançar um dia. Quem sabe esta é a hora? ■

“...somente aquilo que eu posso realmente captar e que a partir deste conceito, desenho, somente isto eu posso verdadeiramente entender.”

J.W. Goethe



## FOLHA LIVRE

# A mão que Cura

por Soraya Graczyk Aguiar | Enfermeira aposentada da Aeronáutica, Massagista Rítmica e vice-presidente da Diretoria Executiva da EWFA.

**A**s mãos estão a serviço do pensar, sentir e querer: expressão da nossa Liberdade.

“A mão capaz de transformar a Terra por meio do nosso trabalho, a mão que cura, a mão que abençoa.... As mãos são o que há de mais maleável e permeável em nossos membros orgânicos. Elas podem se modificar muito no decorrer de uma vida. A alma e o espírito que fluem através delas não apenas as modelam, mas por seu intermédio fluem para o mundo como forças de amor objetivas, como benção, como força terapêutica. Atos de amor praticados em liberdade transformam, necessariamente a Terra e o homem. Para dedicar-se a essas metas, a mão que irradia amor, libertou-se de todos os laços antigos, tornando-se símbolo da liberdade.” Margarethe Hauschka.

Segundo a concepção grega, Apolo presenteou Mercúrio com o bastão das serpentes, para com isso pudesse ligar e soltar, adormecer e acordar. A Massagem Rítmica traz de novo a possibilidade de um ligar e soltar dos membros essenciais do ser humano, dando suporte a esse Mercúrio interior quando suas forças são insuficientes.

### História das massagens

Consta que data de 3000 a.C. o mais velho livro sobre Massagem, onde treze capítulos do Kong Fu de Toa-Tse foram traduzidos para o francês no século XVIII. O AYUR-VEDA (“Ciência da vida”, 1800-1500 a.C.) da Índia, com fins curativos, dentro de um amplo contexto de normas dedicadas à Medicina, trata as zonas dolorosas com fricções.

Em algumas tumbas egípcias, pertencentes a famosos médicos faraônicos, foram encontrados desenhos que representavam diversas cenas terapêuticas, dentre elas exercícios de massagens.

Hipócrates de Cos, pai da Medicina (460-380 a.C.), refere-se a diversas atuações sobre a pele, músculos e vísceras que atenuam a dor corporal e facilitam certas ações fisiológicas, manipulando e friccionando os tecidos.

Nas grandes termas romanas, existiam estâncias distantes onde se praticavam técnicas de massagem por meio de azeite de oliva e diversas substâncias e ungüentos.

Galen (129-199 d.C.), que exercia a medicina em Roma, chegou a ser médico do Imperador Marco Aurélio e contribuiu de forma notória para importantes avanços do saber médico na época. Galeno utilizava a massagem, com azeites e essências, para favorecer e relaxar a musculatura dos gladiadores.

Na Idade Média, com o predomínio do Cristianismo, as técnicas de massagens entraram em decadência como consequência das transformações de mentalidade próprias da época, ao considerar estes e outros contatos corporais como pecaminosos. Isso trouxe como consequência um atraso nos avanços científicos, especialmente na Medicina.

No Renascimento (final do século XV, princípio do XVI), surge a preocupação das pessoas em revisar os tratados antigos. Como consequência dessa tendência, diversos autores revisaram aquelas técnicas esquecidas que utilizaram os clássicos gregos e romanos, dentre elas a massagem e a ginástica, como medidas curativas de diversas enfermidades e do fortalecimento corporal.

Dessa forma, chega-se ao princípio do século XIX com a figura mais destacada e que definitivamente consegue o reconhecimento científico da Cinesioterapia (um ramo da fisioterapia que se dedica a terapia com movimentos, estes responsáveis pela reabilitação de funções motoras do corpo) e a Massagem. Trata-se do sueco **Peter Herink Ling**. Ele considerava “a vida como sendo constituída pela interação de três formas básicas - a dinâmica, a química e a mecânica -, que produzem a diversidade das manifestações da vida mediante sua interação recíproca”. Algumas décadas mais tarde, alguns elementos da massagem sueca foram incorporados ao trabalho do médico holandês Mezger e, desde então, a massagem passou a ser considerada uma terapia integrada à área médica.

Na escola de Mezger, **Ita Wegman** estudou massagem e hidroterapia e, em 1921, já formada em Medicina, inicia junto com Rudolf Steiner o trabalho de renovação da arte médica e suas terapias, fazendo surgir a Medicina Antroposófica.

Os conhecimentos baseados na Medicina Antroposófica que trazem uma nova compreensão de saúde e doença vão nortear a elaboração desta arte terapêutica, a Massagem

Rítmica, pela Dra. Ita Wegman, com a colaboração da Dra. Margarethe Hauschka, introduzindo novas qualidades de toque e sequências de tratamento.

Diferente das demais massagens, baseia-se no conhecimento de todo o corpo humano e na imagem Antroposófica do homem quadrimembrado, ou seja, Corpo Físico, Corpo Etérico, Organização Anímica e Organização do Eu e nas interações entre os sistemas da trimembração, Neurosensorial (cabeça, polo superior), Rítmico (tronco, o meio, sempre está mediando) e Metabólico-motor (membros, polo inferior).

São dois os pontos centrais da massagem rítmica: a revitalização e a harmonização do corpo. A massagem rítmica é bem suave, com toques de sucção e não de pressão. A mão pulsa como um coração sobre a pele (sístole e diástole), estimulando o sistema rítmico que promove a saúde em todo o organismo.

Considerada uma terapia integrada à área médica Antroposófica, a massagem rítmica é indicada para bebês, crianças, jovens, adultos e idosos. A restrição é feita somente para pessoas que apresentem febre ou processos infecciosos e inflamatórios, pois os movimentos na pele podem estimulá-los.

O ritmo desta massagem procura harmonizar os processos de decomposição (catabólicos) e de formação de substâncias corpóreas (anabólicos). Na massagem, a mão do terapeuta executa toques circulares, fazendo fluir os líquidos, oxigenando e aquecendo todo o organismo.

O tratamento dura, em média, dez sessões realizadas duas vezes por semana, sendo que cada sessão dura cerca de 30 minutos, mais um período de descanso de 20 minutos.

A Massagem Rítmica pode ser aplicada a uma ampla gama de doenças e de dificuldades físicas, psicológicas e de desenvolvimento do indivíduo, podendo ser especialmente efetiva em: distúrbios circulatórios (como pressão alta ou baixa), respiratórios (como asma), digestivos (como intestino preso), neurológicos (como esclerose múltipla), psicológicos (como, imunológicas), entre outras patologias. ■



## FALANDO COM O DOUTOR

**Precisava díminuir para que outro aparecesse**

por Dr. José Carlos Machado | Médico Escolar

**F**m tempos atuais, onde as discussões e os diletantismos estão em moda e todos se sentem compelidos a emitir as suas críticas, parece não haver espaço para aqueles que não se expressam ou que não compartilham opiniões. Seria quase como “nadar contra a corrente” deixar de dar também um parecer sobre determinado assunto. Em caso de desconhecimento, ter a possibilidade de consultá-lo rapidamente e após, sentindo-se satisfatoriamente atualizado, responder para não ficar “por fora” ou deixar a impressão de estar desatualizado sobre aquele tema tão importante que todos comentam, mas que pouco ou quase nada tem a ver com interesse de fato. Porém, hoje em dia é assim: precisamos opinar e imediatamente, de preferência. Não podemos ficar desconectados.

Saber das coisas, adquirir informações certamente é muito interessante, não teria sentido não disponibilizar de todo aparato tecnológico para se conectar com tudo e todos, entretanto a questão talvez não fosse eleger a relevância desses dados? Afinal, quem classifica essa relevância? Qual o propósito de tantas discussões e tantas preocupações que, na

maioria das vezes, nem ao menos tem algum significado em nossas vidas?

Estão aí presentes as mídias sociais que comprovam isso. Os grupos de wathsapp, o facebook, o twitter, o instagram e a necessidade de registrar “on-line” tudo aquilo que estamos observando no momento em que estamos vivendo. Mas, isso é realmente viver? Seria mesmo esse o propósito ou apenas exibição? Parece que não há a mesma graça em ir visitar algum lugar bonito e deixar a memória fazer esse trabalho de registro. Uma selfie, uma foto, um comentário, isso sim comprova e certifica que realmente estivemos lá. Não significa um passo para trás, um retrocesso ou uma negação dos avanços tecnológicos os quais, felizmente, dispomos, mas trazer à reflexão o porquê nos deixamos envolver assim, a tal ponto que a hipótese de nos privarmos desses itens em nossa vida já nos angustia e para alguns simplesmente, paralisa.

Não devíamos ficar assim tão expostos ao mundo exterior como cada vez mais estamos fazendo e, embora isso possa parecer uma grande alienação, quando exercemos esse

filtro teremos mais capacidade de discernir e escolher, não por impulso ou modismo, mas por identificação e consciência. Parece que não, mas essas inúmeras mensagens que são diariamente remetidas nos grupos sociais não são pessoais. Ao contrário, são reproduzidas antes de chegarem até nós que igualmente replicamos e, desse modo, exercemos também nosso papel de transmissor de algo que muitas vezes nem concordamos de fato, mas não deixamos de passar adiante essa corrente. Já dizia o poeta Paulo Leminski: “o barro toma a forma que você quiser / você nem sabe estar fazendo apenas o que o barro quer” e como muitas vezes é difícil sair desse modelo vamos nos acostumando com essa massificação, acreditando que estamos fazendo exatamente o que queremos. Precisamos provocar dentro de nós esse incomodo, não optando pela neutralidade e tampouco pela omissão. Os caminhos que tomamos são frutos de nossas escolhas. Portanto, nessa época que dispomos de tantas respostas não seria interessante pensar antes nelas tendo a tranquilidade necessária, buscando na serenidade, o critério de saber se determinadas perguntas necessitam mesmo de retorno?

O ensinamento de João Baptista que humildemente optou por não aparecer demais e dizia que “precisava diminuir para que outro aparecesse”, evoca dentro de nós essa grande dificuldade que padecemos em nosso cotidiano em relação aos enfrentamentos nas nossas relações pessoais, nas relações familiares, com os colegas de trabalho, com os nossos vizinhos, na comunidade escolar. Enfim, precisamos também nos diminuir diante do outro, ter a paciência de ouvir e não necessariamente responder, pois muitas vezes a escuta é suficiente, uma vez que estamos mesmos acostumados a falar antes de pensar. O pensamento joanino expressa essa humildade de acolhimento de prestar atenção e calar para poder refletir e talvez depois seja possível até responder, mas com consciência. Isso não é desconsideração, ao contrário, é uma forma de amparar com dignidade aquilo que o outro expressou. Diminuir para que o outro apareça. Saber calar é um aprendizado difícil, mas necessário. Falamos assim para as crianças: - “Agora espera que o papai está conversando, depois você fala.” E a criança vai aprendendo aos poucos que existe a hora de falar e a de calar. Mas em muitas ocasiões esquecemos esse ensinamento e as crianças também deixam de receber essa lição porque imitam nossa verborragia.

As escolhas também cobram o seu preço e precisamos parar um pouco o que estamos fazendo para refletir sobre o tempo gasto com tantas notícias e voltarmos nossa atenção para algo mais estável, prioritário. Essa pode ser uma boa definição de felicidade que é quando nossa vida se encontra em equilíbrio. Estabilidade é feita de dentro para fora, necessita de calma, sossego e acolhimento, diminuir, sair de cena e deixar o outro brilhar. ■



“**AQUILO QUE  
COLOCO ADIANTE  
DE MIM,  
COMO MEU  
PROPÓSITO DE  
VIDA  
É NÃO VIVER  
DESCONECTADO DE  
MIM.**”



## A VOZ DA COMUNIDADE

### Como nossos Caminhos se Constroem

por Vivian Borghi Kühl Borazanian | prof. de Artes na rede Pública Municipal; esposa do Thiago e mãe do Vicente do 7º ano, iniciou o Seminário Waldorf.

**É** muito curiosa a maneira como a vida acontece, como nossos caminhos se constroem, como pessoas que nem imaginamos – tampouco elas imaginam – contribuem para que luzes se acendam em momentos de escuridão.

Meu filho iniciou sua vida escolar aos três anos. Era uma pequena escola do bairro onde morávamos. Aos seis anos, percebemos que ele tinha necessidades que a escola não sabia como lidar e procuramos uma outra para ele.

Naquela época eu fazia dança circular e soube de um grupo que se reunia na Escola Waldorf Francisco de Assis - EWFA. Numa tarde após o trabalho, fui à escola. Entretanto, o grupo não havia se reunido naquela noite, pois estava encerrando as

atividades do ano. No entanto, fui muito bem recebida e, aproveitando a oportunidade que considerei não ser obra do acaso - nem acredito nele -, perguntei para quem me recebeu sobre a escola e fiquei muito interessada.

Eu já tinha ouvido falar sobre a pedagogia Waldorf através de uma amiga, com quem estudei, e que havia feito o curso de formação. Meu marido e eu conversamos, mas não encontramos um modo para pagar a mensalidade naquela época. Então, após telefonar, marcar entrevistas e passar em várias outras escolas, encontramos uma que, definitivamente não era o que gostaríamos, porém, a melhor que pudemos proporcionar ao nosso filho naquele momento. Lá, ele foi para o primeiro ano.

Esse primeiro ano foi bom. A professora era muito atenta às habilidades, dificuldades e necessidades de cada criança. Entretanto, notamos que haviam exigências da escola com as quais ele tinha dificuldades e nós também. Inclusive, discordâncias relacionadas a particularidades da infância.

Nosso filho sempre foi muito curioso, interessado e responsável. Ele se cobrava muito mas via que isso não bastava para a escola. Eram provas atrás de provas, lições repetitivas e em demasia. A Arte não tinha espaço, os desenhos elaborados que ele fazia eram meras ilustrações. Não havia muito tempo – e mais adiante nenhum – para a principal atividade da infância: o brincar. Falávamos em mudar de escola, mas a princípio ele foi muito resistente. Até que, no meio do ano de 2016, notamos que ele estava perdendo o interesse pelo conhecimento. Eu o via sofrendo, e sofria também. Ele passou a não estudar para as provas e tinha dores de cabeça quase todos os dias. Já havia feito vários exames e não tínhamos um diagnóstico. Mas eu suspeitava da insatisfação com o peso enfadonho que a escola tinha para ele, o meu menino curioso. Conversamos novamente com ele e, enfim, ele disse: “É. Acho melhor eu sair dessa escola mesmo.”

A partir dali, visitei várias escolas novamente. Mas minha busca era por uma escola que fosse para ele, onde ele pudesse ser ele mesmo: esse menino falante, sensível, que mergulha profundo nas coisas que faz, que desenha, que tem muitas perguntas para fazer, que gosta



de conversar sobre o universo, que necessita usar o corpo para falar, e que estava precisando de tempo para sentir o que via e ouvia.

A escola – as escolas – não tem tempo para suas crianças. O tempo delas é para cumprir a extensa lista de conteúdo. E o tempo voa quando a preocupação em educar não está focada nas crianças.

Foi uma busca extensa e angustiante a de encontrar a escola do meu filho. No início não lembrei da Francisco de Assis. Um dia, após uma última entrevista – onde me deram um diagnóstico impresso de quem era e do que precisava o meu filho – numa escola católica, saí com o coração apertado, pois tinha que tomar uma decisão. Fiz uma oração para que eu recebesse uma luz que me ajudasse. Eu já estava atrasada para uma consulta, mas movida pela minha angústia e certamente por um anjo, parei para tomar um café. Lá encontrei a mãe de uma amiga do meu filho de sua primeira escola. Essa mãe havia levado os filhos, ainda pequenos, para a EWFA. Com ela estava o mais velho – já adolescente –, que o meu filho adorava, e conversamos muito. Não coincidentemente, nesse minúsculo café com quatro mesas, ela viu ao lado uma outra mãe da Waldorf. Nesse momento tive um “estalo”. Eles eram a minha luz. No fim daquela tarde procurei a EWFA e começamos o processo de matrícula. Meu coração estava em paz.

No ano de 2017, meu filho era outro menino. Estava feliz. Tinha tempo para brincar após as tarefas; tinha tempo para amadurecer o que aprendia; tinha “autorização”

para ser profundo, pois o conhecimento tinha uma razão de ser e não era mais um extenso programa a ser cumprido. Eu o vi mais seguro, sem dor de cabeça, falando, dançando, cantando e declamando. Antes estava sempre escondido atrás de alguém, perto das cortinas da coxia. Os seus desenhos tinham valor, pois a Waldorf sabe o poder que Arte tem e sua importância. Ele modela, ele tricota, ele costura e talha seu desejo na madeira. Ele escuta, ele estuda, ele dorme e aprende. Essa primeira parte foi muito extensa, eu sei, mas não pude tirar nenhum pedacinho dessa história, que promoveu uma transformação e que me fez olhar para mim: Quem eu era enquanto professora da rede pública de ensino? Por que eu não queria mais ser professora? Por que eu não acreditava mais na Educação? Por que as crianças de seis, sete anos tinham que ficar quase cinco horas, cinco dias por semana, enfileiradas, de uniforme, aprendendo a ler, a escrever, a saber? Por que só podiam ter uma aula de arte de 45 minutos por semana? E por que os adolescentes não querem saber de mais nada? Eu, estava doente e aos 40 anos de idade, não queria mais ser professora e não sabia o que fazer da minha vida.

Foi o alvorecer do meu filho que trouxe a luz na minha escuridão. No fim do ano de 2017 eu finalmente sabia o caminho que tinha que seguir. Eu precisava. Foi então, que busquei o curso de Pedagogia Waldorf. Esse ano iniciei a formação no Sítio da Fontes, em Jaguariúna, onde estou encontrando a minha verdade, o meu caminho e o porquê estou aqui. ■





## É ASSIM QUE SOMOS... Não é uma Coisa nem Outra

por Adriana Sabbag | Ex-aluna (2002/2009); formada em Letras e Tradução e "artista circense".

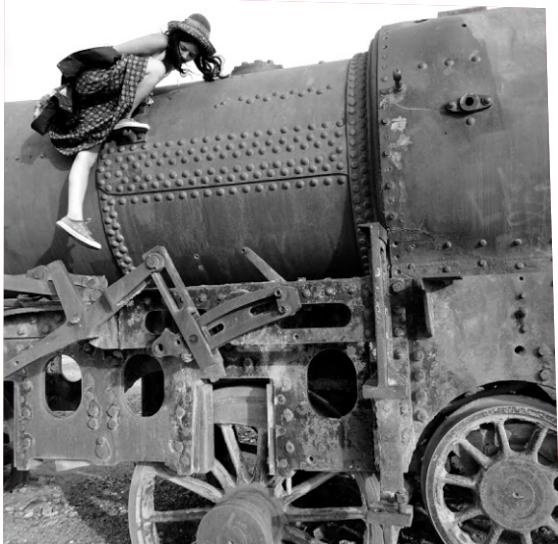
**N**a minha época rondava um mito que dizia que os alunos Waldorf são fadados a ser artistas, mas não sei se ele existe até hoje. Esse mito, entre outras consequências catastróficas, é parcialmente responsável pela crença em que os alunos não vão conseguir seu lugar ao sol na academia ou no mercado de trabalho (expressão que dá arrepios). E isso, pelo que pude observar, gera e sempre gerou muito medo nos novos pais.

Pela minha experiência posso dizer que não é uma coisa nem outra: não somos artistas compulsórios, tampouco somos obrigados a seguir planos de carreira quadrados e engessados, justamente porque sabemos que não é a única opção.

Eu considero meus colegas de classe pessoas brilhantes que surpreenderam a comunidade por conseguir vagas disputadas em universidades públicas em diversas áreas. (É interessante perceber que surpreendemos, é como se não fosse usual, ou como se não acreditasseem muito

nesse potencial). Mas eu não os considero geniais por causa disso. Eu os considero geniais por fazer o que fazem com arte. Alguns conciliam sua vida acadêmica com a artística numa espécie de vida dupla. Outros mergulharam de cabeça na arte, no teatro, principalmente. E outros ainda levam suas habilidades artísticas para seus empregos tradicionais.

No meu caso eu tive a sorte e o privilégio de mergulhar de cabeça nos dois. Ambos movidos pelo fascínio por viajar. Sempre soube que minha área eram as humanidades, me encantava aprender idiomas, escrever e ler muito. E sabia que precisava encontrar uma forma de possibilitar o nomadismo que pulava forte em algum lugar dentro de mim. Decidi nova que seria tradutora, para que o local de trabalho fixo nunca fosse um impedimento. Eu queria poder trabalhar de qualquer lugar. Era um sonho bonito e possível. E isso bem antes do nomadismo digital, agora amplamente difundido. Enfiada até o último fio de cabelo nessa missão, acabei negligenciando um aspecto meu



que pulsava silencioso, mas não por muito tempo: o corpo. Era preciso me mover, e numa dessas, acabei indo parar no circo. A predisposição e a paixão me levaram a conhecer um universo de possibilidades. Descobri um amor incontrolável pelas acrobacias, pela dança, por voar. Nessa arte tradicionalmente itinerante, encontrei um local paradoxalmente de conforto e desafios. Uma nova janela bem diferente da que eu lutei tantos anos em abrir.

Uma coisa era certa: qualquer que fosse o caminho, precisava ser um caminho de liberdade. O plano é morar numa casa sobre rodas. Vou escrever isso aqui e não me importo se me acharem maluca. O mundo é grande demais.

Ano passado me formei em Letras e em Tradução. O primeiro semestre de 2018 foi o primeiro em que eu não estava presa a compromissos acadêmicos e, portanto, experimentava uma nova forma de liberdade. A liberdade de não ter a menor ideia do que vem a seguir. E foi justamente agora em junho que oficialmente fui contratada para o meu primeiro trabalho remunerado em tradução: um curso on-line na área de tecnologia. Não é Literatura ainda, mas é um começo. Foi nesse mês também que fui chamada pela primeiríssima vez para trabalhar num evento com um grupo circense em Goiânia. Sinto que é esse o momento de consolidar a conciliação. Um sinal absoluto para deixar para trás a crença inútil de que é preciso escolher. ■



## Nosso Alimento O Comer Intuitivo

pela **Comissão de Alimentação** (em ordem alfabética: Anik Ambra; Bernadete M.T.Kambe; Bráulio Bezerra de Menezes; Fernanda B. Guerrero; Giorgia Castilho; Isabel Carozzi; Jessica Oliveira (profa.); Keilla Barreto Girotto Almeida; Louise Geller (profa.); Priscila Takats (profa.); Yara Vieira).

“Comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade relacionamento com o mundo natural e também é expressão da nossa identidade”. Com esse trecho do livro “Nutrição Comportamental” provoco a reflexão quanto a nossa atenção ao que comemos. Não apenas o olhar para o quanto aquele alimento é ou não saudável, mas a atenção para aquilo que coloco dentro de mim, aquilo que eu incorporo, o que esse alimento trouxe junto com ele. Será que ele está alinhado com a minha ética pessoal, com aquilo que eu acredito, com o que eu quero para o mundo e para mim?

No entanto, a decisão apenas racional do que comer, sem levar em consideração os seus aspectos culturais, sociais e emocionais não traz a naturalidade que a alimentação precisa. O alimentar-se é uma expressão primitiva, que deve ser sentida, intuída. Será que o excesso de informação sobre alimentação está me permitindo “sentir” o que eu como? E mais que isso, será que esse alimento expressa minha cultura, me abastece sociologicamente, fortalecendo meus laços com o que sou e de onde vim...

O sociólogo Fischler traz uma reflexão sobre a “crise do comer moderno”. Vivemos um tempo em que o comedor moderno só consome, desconhecendo história, origem e produção da comida. Além disso, as mudanças econômicas e tecnológicas enfraqueceram os sistemas culinários e sociais tradicionais. A consequência de tal situação é: o comedor sente sua identidade abalada, pois não sabe mais o que está comendo, cria-se o risco cultural de não transmissão de tradições, levando ao “comer transtornado”, gerando conversão às filosofias alimentares e a prática de dietas para que a comida adquira um novo sentido e identidade.

Para se ter uma boa atitude alimentar, é preciso harmonizar as informações do ambiente externo com nossas informações sentimentais e biológicas. Fome (demanda biológica por alimento), apetite (desejo por alimento) e saciedade são as sensações que precisamos perceber. Nascemos com a capacidade de sentir a necessidade do alimentar, mas algumas atitudes nos fazem perder ou diminuir essa capacidade. A primeira atitude que nos

leva a isso é a amamentação ou ingestão de leite com “hora marcada”. A criança pede alimento quando sente que está com fome, se não suprimos a necessidade dela naquele momento e deixamos para alimentá-la em “uma hora certa”, ela começa não dar tanta atenção ao sentir fisiológico de fome, pois o alimento virá em um horário pré-determinado e não no horário que ela sentiu que precisa. Nesse contexto, a amamentação sob demanda é uma excelente alternativa para permitir que o bebê entenda e respeite seu mecanismo de fome e saciedade.

Outra atitude comum que atrapalha nossa percepção de necessidade biológica de se alimentar é o “comer tudo”. Muitas vezes, o momento da refeição em uma casa é extremamente tenso, cheio de aprovações e reprovações a criança quanto a sua atitude ao comer. As crianças possuem a capacidade de saber quando estão ou não com fome ou saciadas, a quantidade de ingestão pode variar quando ela está em uma fase de crescimento mais intenso ou não. A atitude dos pais de “forçar o comer tudo” faz que com a criança diminua essa percepção e se alimente com aquilo que lhe é imposto e não com aquilo que sente necessidade.

Dicas para esses momentos são:

- Permita que a criança faça seu prato com a quantidade que quer ingerir;
  - Não tenha medo que seu filho seja desnutrido, em um lar que existe oferta de alimentos, não existe criança desnutrida;
  - Evitar distrações ao comer. Despertar o interesse ao cheiro, textura e sabor dos alimentos que estão sendo consumidos. Essa atenção ao alimento leva o corpo a despertar o mecanismo de saciedade;
  - Estimule o experimentar: coma um pedaço e se não gostar, não tem nenhum problema. Em outro dia, experimente novamente aquele alimento preparado de outra forma;
  - Nunca force a ingestão de um alimento para “limpar o prato”, respeite a saciedade da criança;
  - Evite premiar seu filho com alimentos.

Acredito que a melhor dica é: naturalidade. O momento de se alimentar deve ser encarado com naturalidade e leveza, sem muita pressão ou atenção. Quando a criança percebe que aquele momento é muito relevante para os pais, irá usar a alimentação para “chamar atenção” e perderá a capacidade natural de se relacionar com a comida, o papel biológico da comida vai diminuindo e o comer vai sendo associado ao sentimento de culpa e a manipulação. Nesse contexto entram as compensações emocionais com o comer, que levam a distúrbios e transtornos alimentares.

Comer intuitivamente é confiar na sua “sabedoria corporal”, distinguindo sensações físicas de emocionais, criando uma relação harmônica entre alimento, corpo e mente. ■



# ACONTECEU NA FRANCISCO

## Teatro da EWFA

por Sídney Xavier dos Santos, professor de Português e  
Tutor do 12º ano e do Ensino Médio

O teatro de 12º ano em uma escola Waldorf possui características peculiares. Desde o processo de escolha da peça até os detalhes de encenação fazem parte de uma discussão consciente com os alunos do que vem a ser uma produção teatral em sua integralidade. O aspecto primordial nesse momento é levar o aluno a pensar em cada movimento necessário à execução de uma obra artística tão completa como é o teatro. O resultado deve ser a soma das concepções teatrais desenvolvidas entre os alunos e o professor responsável pela organização do processo. Isso significa que o espetáculo é, em essência, um produto coletivo, fruto do esforço consciente de cada aluno para a realização de um objetivo.

O elemento da consciência do processo vem a ser o fator fundamental para o trabalho com alunos de 12º ano. Considerase que na faixa etária em que os jovens dessa fase escolar estão -cerca de 18 anos, a capacidade de julgar passa por um momento decisivo, em que as características do pensar vão assumindo uma configuração que se coloca além dos conceitos de simpatia e antipatia tão típicos do início da adolescência. Neste momento o pensar se faz cada vez mais lúcido, embora sem ainda a possibilidade de aliar-se ao sentimento e à vontade de forma plena, pois não é permeado pela experiência. No entanto, consegue-se com esses jovens uma clareza e objetividade nas discussões e conclusões que muito pode ser então repassado a eles como responsabilidade. Cabe dizer que nessa fase da vida escolar o aluno pode assumir a direção de seu aprendizado, no sentido de que sua consciência lhe permite adquirir uma visão do todo de um processo, criando as condi-

ções para tomadas de decisões muito mais consequentes porque agora cientes de diversas implicações.

Na peça **O Despertar da Primavera**, do autor alemão Frank Wedekind, escrita na passagem do século XIX ao XX e encenada pelo 12º ano de 2018, pode-se ver a mão e a consciência de cada aluno em todos os detalhes da peça. Se por um lado a obra vai ao cerne das preocupações de um jovem de qualquer época, que pode, através do trabalho artístico com o teatro, elaborar as difíceis questões levantadas durante o trabalho de criação das cenas, por outro a criatividade do grupo se realiza quando se permite espaço para a execução das ideias geradas nessas mesmas discussões, que podem então ser testadas na prática teatral, com um direcionamento do professor que mais ouve do que estabelece, permitindo que a própria necessidade do trabalho a ser executado, uma peça teatral, balize os limites, abrangência e finalidade das ideias elaboradas, sendo essa uma das principais diferenças entre o teatro de um 12º, fundamentado nas características do pensar aliado ao querer, e de um 8º, fundamentado nas características do sentir aliado ao querer.

Por fim, não menos importante, é o momento em que é dado ao aluno a possibilidade de aprofundamento consciente nos processos, culminando com cada aluno repetindo uma mesma personagem, o que acarreta um maior conhecimento de uma individualidade, fundamental para o estágio em que se encontram os jovens de 12º.

Como praticamente último trabalho coletivo da sala, tem-se a oportunidade de exercitar diversas habilidades sociais e pedagógicas aprendidas durante todo o período de aprendizagem escolar. ■

# NOTA ESPECIAL

por Fernando Andrade | Jornalista

## Em Madri

Natalia Herculano Correia Coelho, filha da professora Yolanda Herculano (5º ano), teve seu trabalho de modelagem apresentado em um Congresso em Madri, na Espanha, no mês de maio. Natalia estudou na EWFA até o 9º ano e hoje faz faculdade de Design de Moda e Modelagem no Senac. Ela se encantou com o universo da moda quando fez uma viagem à Paraíba para visitar os familiares de sua avó. “A vó Dalva era a costureira do bairro, fazia vestidos de noivas e roupas para as festas regionais. Quando cheguei lá todos vinham me mostrar as roupas que ela tinha feito. Tudo começou aí”, conta.

As peças que Natalia produziu foram feitas usando fibras naturais e ela usou um método que tem como base a construção orgânica na qual os moldes são feitos sobre o corpo em movimento. Durante o 4º Congresso Internacional de Moda e Design de Madri ela veiculou um vídeo com uma performance do artista de circo, Jan Leca, também ex-aluno na EWFA.



## Em Cannes

A ex-aluna Waldorf e hoje cineasta Beatriz Seigner teve seu filme "Los Silencios" exibido na Quinzena dos Realizadores, uma mostra paralela do Festival de Cannes, na França. Beatriz



é mãe do Francisco do Maternal e filha da professora de Euritmia, Denise Seignemartin - são três gerações de escola Waldorf. "Los Silencios" conta a história de como uma comunidade que vive na fronteira entre Brasil, Peru e Colômbia convive naturalmente com a morte. O filme é uma coprodução entre Brasil, Colômbia e França.



# NOTA ESPECIAL

## ANTROPOSOFIA ZN: UM PASSO DEFINE UMA CAMINHADA

**T**odos nós recebemos uma missão que está conectada à nossa história de vida e ao nosso movimento de alma. Na maioria das vezes, não estamos conscientes e passamos muito tempo procurando, externamente, a resposta para a pergunta: Qual a minha missão no mundo? É preciso ter clareza de que a missão não é encontrada e sim revelada a nós quando estamos conectados com nossa alma, uma vez que tudo que viemos fazer neste mundo já está impresso em nosso espírito.

A Antroposofia ZN nasceu quando a minha missão se revelou, quando eu tive olhos para ver. Tudo o que eu precisei fazer foi seguir o movimento, dar um passo e aguardar o momento certo para dar outros passos, iniciando esta jornada.

Mas essa história começou há anos, quando eu ainda buscava, externamente, um sentido para o meu trabalho. Depois de muita procura, encontrei a Antroposofia. Desde então, minha alma foi tomada por uma grande alegria, reconheceu o caminho como verdadeiro e se abriu por inteiro. Um desejo genuíno brotou em todo meu ser: o de ser, assim como João Batista, uma voz e de dar voz à Antroposofia, a fim de que ela fosse mais conhecida pelas pessoas e que pudesse viver em seus pensamentos, sentimentos e ações, transformando-se em um caminho consciente para um encontro com a espiritualidade.

Passei por um período de preparação em que foi extremamente importante estar comigo mesma, me aprofundar nos estudos, atravessar desertos guiada pelo amor à minha missão. Isso foi decisivo para o amadurecimento de um fruto que acabava de nascer.

Nesta época, uma imagem ficou gravada na minha mente e no meu coração: um campo com uma árvore grande e frondosa que soltava muitas sementes e se espalhavam pelo chão. Uma menina com uma cesta ia recolhendo estas sementes e plantava-as em outros lugares deste campo. Essa cena foi pintada por mim numa atividade, mas na época, eu não havia feito conexão com a minha missão.

Durante muito tempo eu busquei pessoas que trilhassem comigo este caminho, acreditando que eu não seria capaz de percorrê-lo sozinha. Mas

um dia eu desertei. E percebi que este era o meu destino, o meu desejo, a minha missão. E com essa clareza, comecei a promover ações diárias (algumas grandes e outras pequenas, porém a constância era fundamental) em direção ao meu objetivo.

Há uma frase de Goethe que diz: “Quando você se compromete, o mundo espiritual se move junto”. E, no tempo certo, o Universo começou a se movimentar e sincronicidades foram acontecendo e direcionando os movimentos, os encontros, as ações.

Nascia a Antroposofia ZN. O objetivo inicial era que fosse uma voz que levasse a Antroposofia, através dos seus conteúdos, práticas e terapias, para muitas pessoas, começando na Zona Norte. Já haviam profissionais atuando com a ampliação da Antroposofia na região através de algumas iniciativas, a exemplo da Escola Waldorf Francisco de Assis. O campo era fértil. Foi só semear que logo flores e frutos começaram a brotar! Várias pessoas se juntaram a este movimento e a Antroposofia ZN, que começou na Zona Norte de SP, hoje espalha suas sementes em vários lugares do Brasil e do mundo através da sua página no Facebook, das palestras que aconteceram com diversos profissionais e, agora, com a criação da Casa da Antroposofia ZN, que surgiu à partir da necessidade de prestar um serviço à sociedade.

A Casa da Antroposofia ZN é o mais novo fruto colhido em função desta semeadura e o seu principal foco de atuação é o Projeto de Atendimento Social, que possibilita um tratamento Antroposófico, com valor mais acessível, para as pessoas que, momentaneamente não podem custear o tratamento pelo valor integral.

Neste espaço, há atendimentos nas especialidades de Aconselhamento Biográfico, Coaching, Psicologia e Massagem Rítmica, além de cursos, palestras e vivências nos mais diversos assuntos.

E a minha missão é continuar a semear! Espalhar mais e mais sementes para que muitos frutos e flores brotem e cresçam e, assim como o fogo que é um elemento transformador, transformar a Zona Norte de São Paulo em mais um polo de disseminação da Ciência Espiritual Antroposófica. ■



# A VIDA EM VERSO

## Feira de Mangaíó

por Sívuca e Glorinha Gadelha

Fumo de rolo,  
arreio de cangalha  
Eu tenho pra vender,  
quem quer comprar  
Bolo de milho, broa e cocada  
Eu tenho pra vender, quem quer comprar  
Pé de moleque, alecrim, canela  
Moleque saí daqui me deixa trabalhar  
O Zé saiu correndo pra feira de pássaros  
E foi passáro-voando pra todo lugar  
Tinha uma vendinha no canto da rua  
Onde o mangaíro ia se animar  
Tomar uma bícada com lambu assado  
E olhar pra María do Juá  
Tinha uma vendinha no canto da rua  
Onde o mangaíro ia se animar  
Tomar uma bícada com lambu assado  
E olhar pra María do Juá  
Cabresto de cavalo e rabichola  
Eu tenho pra vender, quem quer comprar  
Farinha, rapadura e graviola  
Eu tenho pra vender, quem quer comprar  
Pavio de candeeiro, panela de barro  
Menino vou me embora  
Tenho que voltar  
Xaxar o meu roçado  
Que nem boi de carro  
Alpargata de arrasto não quer me levar  
Tem um Sanfoneiro no canto da rua  
Fazendo floreio pra gente dançar  
Tem Zefa de Porcina fazendo renda  
E o ronco do fole sem parar  
Porque tem um Sanfoneiro no canto da rua  
Fazendo floreio pra gente dançar  
Tem Zefa de Porcina fazendo renda  
E o ronco do fole sem parar

# AGENDA

## JULHO

02 a 31 | Férias

## AGOSTO

01 | Início 2º Semestre  
11 | Apresentação Trabalho Anual 12º Ano  
25 | Sarau

## SETEMBRO

01 | InterWaldorf  
01 | Portas Abertas  
07 | Independência do Brasil  
15 | Olímpíadas  
22 | Festa Semestral

