

# NOSSO RITMO

E a época de Micael e Primavera  
na Escola Waldorf Angelim

Ano III - ED 11  
Setembro/2020

ESCOLA  
WALDORF



angelim

ILUSTRAÇÃO: PROF<sup>a</sup> ANA PAULA GALDINO

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!

# EDITORIAL

É especialmente no tempo em que vivemos que nos deparamos com muitos dragões a enfrentar, mas a luz da espada embainhada os domina, e é essa a coragem que São Micael nos inspira em sua época.

Micael como professor cósmico nos lembra seus ensinamentos. Regente da época atual, nos convida não somente à coragem, mas à confiança. Confiança de que não estamos sós, confiança nos pensamentos advindos de inspirações diferentes daquelas da percepção sensorial, confiança na sabedoria divina.

Ao observarmos os desafios típicos de nossos dias nos colocamos com consciência para atravessá-los, e ao irmos de encontro ao que Micael nos ensina, mantemos nossos ideais como guia de nosso pensar atuante.

Essa edição do Nosso Ritmo vem nos falar sobre a época com o texto da professora Ana Paula, vem nos inspirar com as músicas da professora Brenda e vem nos preparar para vivenciar esses aprendizados com as crianças com o texto da professora Lis.

Unidos por esses ideais caminhamos adentrando época tão especial e refletimos diante das contribuições aqui presentes, sendo fortes para germinar os frutos, vencer as adversidades e florescer na Primavera.

Professora Lígia

Temos que erradicar da alma,  
com a raiz,  
Todo o medo e temor daquilo  
que do futuro,  
Vem ao encontro do homem.

Serenidade em relação a todos  
os sentimentos e sensações  
Perante o futuro, o homem  
deve adquirir.

Encarar com absoluta equanimidade  
tudo aquilo que possa vir  
E pensar somente que tudo  
o que vier  
Virá a nós de uma direção  
Espiritual plena de Sabedoria.

É isto o que temos que aprender  
em nossa época:  
Viver em plena confiança sem  
qualquer segurança na existência.  
Confiança na ajuda sempre presente  
do mundo espiritual.

Em verdade, nada terá valor se a  
coragem nos faltar.

Disciplinemos devidamente  
nossa vontade  
E busquemos o despertar interior,  
Todas as manhãs e todas as noites.

(Rudolf Steiner, Bremen, 27/11/1910)



# CORAGEM EM TEMPOS DE EXÍLIO

Professora Bárbara, 2º ano



CORAGEM do latim: bravura que vem do coração forte, ação do coração.

Coragem de ficar só ou acompanhado.

Coragem para brincar com o filho que está acordado!

Coragem é abrir bem os ouvidos para caminhar ao seu lado.

Coragem é dar voz ao próprio coração.

Coragem é seguir em frente sem ter medo de toda gente!

Coragem é tentar o novo...

Coragem é dar as mãos com a alma, mesmo quando o corpo está ausente.

Coragem é tirar os sapatos, as meias, a vergonha, a angústia e a preguiça... pisar na terra firme e sentir as raízes que nos unem vigentes!

Coragem é manter na lembrança que o presente é que constrói o futuro. Dar valor na jornada de qualquer guerreiro, pois a cada conquista rompe-se um muro.

É confiar que cada um merece perdão.

É pensar e falar sobre tudo que é bom sem negar as pedras do caminho. É valorar as mesmas pedras, elevá-las e

construir belos castelos, de príncipes e princesas que serão donos e senhores de seus reinados um dia.

Coragem é buscar forças mesmo quando nos sentimos fracos. Pedir ajuda quando necessário.

É ter esperança!

É olhar nos olhos da criança que vive em todo ser humano.

Coragem é perseverar...

É respeitar o sonho de cada um, como se respeita e se aprecia uma linda melodia.

Coragem é querer crescer, mesmo quando se é um gigante!

É ser gentil com o mais hostil.

Coragem é assumir os próprios tropeços e aceitá-los compassivamente para dar o próximo passo.

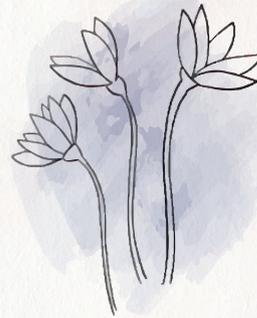
Coragem é olhar com calma para dentro e para fora, respirar o mesmo ar que você respira, comer do mesmo pão que você come e te carregar no meu sono todas as noites, mesmo quando você espirra.

Coragem é amar.

Que São Micael abençoe nossos corações!

# A ÉPOCA DE MICAEL

Professora Ana Paula Galdino, 6º ano



“Oh MICAEL!

Você que me acorda do sono da vida,  
Você que me põe em pé de guerra,  
Sofrendo com a luta que carrego na  
minha alma,

Que meu coração aqueça e vivencie  
meus pensamentos.

Que meu coração estimule a força da  
minha imaginação.

Oh! Minha alma

Traga-me as intuições que necessito

Para transformá-las em mim

Para que possa cumprir aquilo que  
meu destino quer realizar.”

DOUGLAS THACKRAY

O dia 29 de setembro é festejado desde o século IX como o dia do Arcanjo Micael (conhecido como o “Enviado de Cristo”). Desde 1879, Micael é o regente de nossa época cultural e o impulso da Pedagogia Waldorf (Arte de Educar para o Desenvolvimento Saudável do Ser Humano), inspirado nessa força, visa suprir as necessidades para os desafios que virão no futuro da humanidade.

O Arcanjo Micael é visto como um guardião especial das escolas de mistério ou de iniciação. Rudolf Steiner, usando uma linguagem mais moderna, nos fala de Micael como o administrador da Inteligência Cósmica na era pré-cristã. Aos iniciados dessa época, que eram preparados nas antigas Escolas de Mis-

tério, Micael revelava os segredos cósmicos propícios para impulsionar o andamento da evolução humana, dando-lhes a missão de guiar a humanidade.

Depois do Mistério de Gólgota (morte e ressurreição de Cristo), Micael pôs à disposição da humanidade toda a sabedoria cósmica em forma de pensamento (pensar humano). Assim, cada ser humano tem acesso, sem intermediários, a essa Inteligência Cósmica, pelo autoconhecimento e a evolução do próprio pensar livre. Todos os seres humanos podem, por meio do pensar claro, racional, atingir uma consciência plena, desperta, que lhe possibilita formar seu próprio julgamento, seu próprio ponto de vista, pondo em prática seu livre arbítrio. O livre arbítrio só é real quando fazemos, em liberdade, uma opção consciente e também amamos com as consequências de nossos atos.

Nesse contexto, temos duas opções fundamentais: deixar-nos levar pelas tentações dos espíritos oponentes a Deus ou buscar conscientemente as forças micaélicas em nós e lutar contra as tentações do “dragão”.

O Arcanjo Micael é um ser divino, o representante dele no mundo da matéria são os pensamentos humanos capazes de acessar essa força e coragem pela consciência e o livre arbítrio. Ele representa a luz divina, a Consciência Cósmica. O dragão é um ser mitológico, o representante dele no mundo da matéria são os apetites, desejos e atos humanos animalizados que se rendem as forças do mal. Ele representa o mal, o medo em nossa alma. Nas imagens comuns o dragão está debaixo dos pés de Micael, porém, não está morto, mas com sua força descomunal vencida, subjugada, domada. Dois arquétipos



sem representantes materiais, os tornam difíceis de serem compreendidos em tempos tão materialistas. Em pleno século XXI cada um de nós precisa de uma busca individual para compreendê-los e por exercício de nossa Vontade, escolhermos nossos caminhos.

Olhando para o momento universal, não é difícil identificar como a humanidade está perdida em sua inexperiência de lidar com a liberdade. O “dragão” se aproveita desta inexperiência, desta falta de conhecimento e consciência dos seres humanos, instalando-se na alma humana, tomando o lugar do EU (conexão com o divino e nós, Eu Sou). Assim se toma o regente da vida anímica, guiando o homem conforme seus interesses, distanciando-o cada vez mais do caminho iluminado por Cristo. A luta de Micael com o dragão se repete a cada hora, a cada minuto em cada um de nós e tende a se tornar cada vez mais dura no futuro.

Micael ajuda os seres humanos a encontrar no espaço interior, na alma humana, a força e coragem para uma atividade própria, para

conseguir discernir, domar e impor limites à poderosa força do maligno. Micael é condutor e encorajador do ser humano em sua disputa com o mal. Ele é representante das forças da coragem, não recua e se defronta com sua tarefa, sabe como dominar a potência adversa a partir da força anímica interior.

No meio de graves problemas que ameaçam os seres humanos, a espada que vencerá essas batalhas é a Consciência, a capacidade de agir conscientemente. Cada um de nós somos chamados a participar na luta pela Dignidade Humana, ou seja, a luta do humano contra o sub-humano. Diante desse caminho evolutivo, o modo como realmente deve ser uma Festa de Micael para a humanidade, ainda é uma tarefa a ser realizada no futuro.

“Disciplinemos nossa vontade e busquemos o despertar interior, todas as manhãs e todas as noites.” Rudolf Steiner

"Micael, encha-me com sua força, para que eu possa vencer os espíritos que desejam me paralisar." Rudolf Steiner

Fonte: Festas Cristãs e Biblioteca Virtual Antroposófica

# COMO VIVENCIAR A ÉPOCA COM AS CRIANÇAS DO JARDIM

No Jardim de Infância a época de Micael é muito esperada pelas crianças de todas as idades! Como em todas as épocas, não apresentamos explicações, mas sim imagens muito ricas para as crianças vivenciarem a época profundamente. Durante todo o mês de Setembro trabalhamos a coragem e a superação através das imagens de São Micael e do dragão presentes no Conto, na roda rítmica, no cantinho de época e nas músicas. Além disso, oferecemos alguns desafios no dia-a-dia como provar um alimento novo, algum suco sem açúcar, um circuito de equilíbrio com bancos e cadeiras e tantas outras atividades que ajudem a criança pequena a enfrentar novos desafios. No dia 29 de Setembro, dia de São Micael, preparamos atividades muito especiais como o Caracol da coragem, lanche especial com o pão de Dragão e o teatro de mesa. Seguem algumas sugestões que também podem ser feitas em casa.

## CANTINHO DE ÉPOCA



Sugestão da família da Clara Lamas de como criar um castelo com rolos de papel



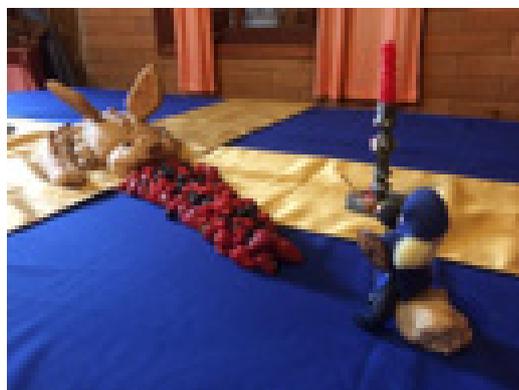
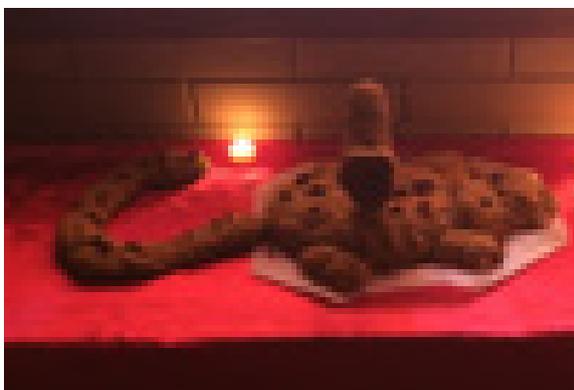
Sugestão da professora Marina de como fazer o castelo com tecidos



Sugestão da professora Lis com a torre do castelo de feltro

## PÃO DE MICAEL

Com a mesma receita do pão que fazemos semanalmente na escola (abaixo) podemos criar o pão de dragão. Após sovar bem a massa com a ajuda das crianças, molde o dragão, conforme sugestões das fotos. Uma dica é deixar a massa crescer separando as asas e a cauda do dragão. Na hora de assar também deixar em assadeiras separadas para não grudar. Depois de assado, colocar as asas espetando um palito de churrasco no corpo e na asa para juntar as duas partes. Para os espinhos e unhas do dragão pode-se colocar castanhas de caju (antes de assar) e para os olhos pode-se colocar uva passa. Depois de assado, a sugestão é arrumar uma mesa bem bonita com toalha e vela, pode-se colocar morangos ou outra fruta saindo da boca do dragão como se fosse fogo.



## CIRCUITO DA CORAGEM

Utilizando mesa, cadeiras e tecidos pode-se montar um circuito com vários desafios: passar por dentro do túnel (mesa com tecidos em volta para deixar bem escuro), passar por cima de um banco de barriga pra baixo arrastando-se, andar por cima das cadeiras, mas deixando um espaço entre duas cadeiras para a criança pular esse espaço vazio. O circuito e os desafios devem ser montados de acordo com a idade das crianças.

“A criança do Maternal não pode estar em contato direto com o confronto entre o bem e o mal, pois até os 3 anos ela ainda está estruturando o seu ego e voltada para o seu próprio mundo. O conteúdo da época de São Micael deve ser apresentado por meio de canções e de um ambiente com as cores e símbolos já mencionados. Nessa idade capta-se principalmente a atitude do adulto em relação ao significado da época micaélica, atitude tanto no nível filosófico quanto prático. Como o adulto enfrenta as dificuldades e desafios com que depara? Isso é o que a criança vai absorver” Fonte: Festas Cristãs



## VELA

Apagar a vela passando a mão bem rápido por cima do fogo para que a vela se apague com o ventinho.



## CAPAS DE TECIDO

Oferecer para as crianças panos vermelhos e amarelo-ouro para servirem de capas. A cor vermelha simboliza sangue coragem e o amarelo simboliza a iluminação.



## CONFECCIONAR ESPADAS E ESCUDOS

Podem ser espadas de jornal, madeira ou papelão. Os escudos também podem ser feitos de papelão ou de feltro.



## PROVAR ALIMENTOS NOVOS

A época de Micael é ótima para oferecer verduras, frutas ou qualquer alimento novo. Para as crianças que não tem o costume de tomar o chá sem açúcar ou que gostam de um suco muito adoçado, a sugestão é oferecer aos poucos algo diferente, menos adoçado. No dia 29 de Setembro pode-se oferecer o suco da coragem: suco de limão sem açúcar. Na escola, durante a época de Micael, também aproveitamos para fazer um patê diferente para acompanhar o pão, envolvendo as crianças no preparo do alimento.

## CARACOL OU TRILHA DA CORAGEM

Com tecidos ou cordas pode-se montar um caracol ou uma trilha para as crianças passarem. No caracol a criança pode ir ao centro e sair por onde entrou carregando uma espada na mão (de preferência alguma mais pesada ou alguma especial). Na escola, esse caracol geralmente é feito antes ou depois do Conto e cada dia uma criança é convidada a entrar no caracol enquanto a professora fala o verso:

(Entrando no caracol)

**Na minha casa vou entrar  
Força e coragem eu vou buscar**

(Saindo do caracol)

**Agora o mundo vou conhecer  
Um grande herói eu quero ser**



Esse caminho é uma representação de nossa busca pela coragem em nosso interior antes de enfrentarmos os desafios que nos esperam.

No dia 29 de Setembro pode ser feito o caracol ou uma trilha especial com velas e deixando a sala bem escura. As crianças são convidadas uma por uma a entrar na sala escura seguindo essa trilha em direção à mesa do lanche que já está preparada com muito carinho e com o tão esperado pão de dragão.

# DESAFIOS PARA CRIANÇAS MAIORES

Professora Andrea Rodrigues

Desde o século IX se festeja o dia 29 de setembro como o dia de São Micael e os festejos seguem por mais quatro semanas. Micael tem uma tarefa muito especial que é impulsionar a humanidade para que reconheça o espiritual como sendo realidade e o vivencie, passo a passo, para que então o espiritual se torne atuante nas ações.

Micael é o espírito guardião da nossa época histórica do desenvolvimento da humanidade. Um Arcanjo que se tornou Arqueu, que representa força enviando impulso para vencer o medo, a insegurança e inunda os homens de força de vontade, coragem e superação. Que possamos nos esforçar para despertar nas crianças uma forma sutil de Micael, perceber essas forças e que busquemos o que realmente possa construir a “alma humana”.

Para despertar sutilmente essa força nas crianças, durante a próxima semana propomos para as crianças (e para os pais) um desafio por dia, mas para isso preciso da ajuda dos pais. A ideia é que os pais criem o ambiente, objetos ou alimentos que possam proporcionar a vivência de “desafio”. Então, deixo aqui alguns desafios que devem ser feitos de 2ª a 6ª feira e gostaria muito de receber fotos das crianças durante as atividades.

**Força e Coragem para todos nós!**



## 2ª Feira – Andar de olhos vendados

- Escolha um tecido escuro que não permita a visão, tape os olhos e caminhe pela casa toda. Devagar, com calma e confiança. Desbrave todos os cantos da casa, tasteie, sinta os cheiros, ouça todos os barulhinhos.
- Descrever sua experiência no papel. Como foi andar de olhos fechados? O que sentiu? Percebeu? Ficou inseguro?

## 3ª Feira – Comer um alimento azedo, amargo ou ardido

(Ex: limão, frutas ácidas, rúcula, berinjela (crua), alho, gengibre)

- Os pais devem escolher um alimento que a criança não goste ou tenha muita dificuldade em experimentar. Precisam ter coragem para morder, mastigar e engolir.
- Descrever essa vivência. Qual alimento você comeu? Qual a sensação? Foi muito difícil?

## 4ª Feira – Encontrar algo perdido

- Os pais devem escolher um objeto que a criança use todos os dias, deve esconder em algum canto da casa e criar um pequeno mapa com dicas de onde encontrar.

(Ex: Fique parado na frente da mesa tal, dê 4 passos para a direita, caminhe 3 passos para esquerda, o objeto está em uma caixa de tal cor, etc.)

- Descrever essa vivência. Qual era o objeto? Quanto tempo demorou para encontrar? Onde estava?

## 5ª Feira – Circuito no quarto (ambiente) escuro.

- Os pais devem escurecer o quarto o mais possível para que fique quase impossível de se enxergar. Criem um circuito usando cadeiras, mesas, cabanas de lençol, almofadas e tudo que possa se transformar em um desafio. Algo novo e diferente. As crianças devem atravessar todo o circuito tasteando o ambiente.
- Descrever essa vivência. Foi difícil? Quais materiais foram usados no circuito? Quanto tempo demorou para concluir? Sentiu medo? Insegurança?

## 6ª Feira – Criar um dragão

- Essa atividade é para criar um dragão com qualquer material. Pode ser de papelão, de galho de árvore, de recicláveis, de massinha, de rolinhos de papel higiênicos. Invente! Coragem!
- Descrever essa atividade. De onde veio a ideia do dragão? Quais materiais foram usados?
- Faça um desenho de São Micael.

# REFLEXÃO SOBRE A ÉPOCA ATUAL

Professores Vitor e Andrea Maiolino

Que de tão especial acontece no dia 29 de setembro? Quem é Micael e por quê ele é reverenciado? Por que todo ano reiteramos a necessidade de sua coragem e sabedoria sobre nós? Por que este ano de 2020 causou tudo isso conosco? Dessas muitas perguntas e também de outras que aqui não entramos conseguimos esboçar respostas, mas uma colocada agora, talvez nos faça remexer na cadeira: de que nos serve o medo?

Antes de nos debruçarmos sobre esta pergunta, olhemos para nós mesmos, ainda em formação: a embriologia nos fornece rápidos relances acerca das pinceladas do cosmos ao formar o mundo material e, neste caso, o envoltório físico do ser humano. Por volta da 3ª semana após a fecundação, começa a ganhar forma neste mundo o corpo do embrião, a partir do encontro das energias masculina e feminina. Neste momento, surgem 3 estruturas denominadas folhetos germinativos que darão origem a 3 grupos de sistemas ou órgãos: aqueles que receberão o contato com o mundo (sistema nervoso e pele – ectoderma), aqueles que extrairão do mundo (sistema digestivo e anexos – endoderma), e aqueles que compõem o espaço do meio (órgãos, músculos, ossos, sangue, vasos e coração – mesoderma). Neste momento o primeiro órgão a ser formado é o coração (curiosamente, pensando no sistema do meio, o primeiro órgão que começa a funcionar é o coração e o último são os pulmões... fascinante, não?). O folheto que dá origem ao coração envolve os outros dois, interna e externamente. O coração é entendido, neste ponto, como a ligação do espiritual com o físico, conduzindo, ritmando e nutrindo o embrião que caminha para o estado de feto e posterior organismo humano.

Etimologicamente cordis ou cor provém do latim, originando a palavra coração; já coraticum significa bravura que vem de um coração forte e hoje é escrita como coragem. Em diversas culturas, o coração é a sede das emoções, dos pensamentos, da vontade e da inteligência; a pessoa corajosa, aquela que age com o coração, não se esconde, mas enfrenta os desafios e os medos com a ajuda de sua força interior.

Agora sob forte influência dos astros olhamos para o alto buscando Micael, o guardião da Inteligência Cósmica. Arcanjo do qual haurimos inspiração e motivação, cujo entendimento nos escapa, traz até nós nesta época o seu chamado: redescobrir, em liberdade, o espiritual. Micael espera que o homem consiga unir duas grandes forças – a inteligência tornada humana e o calor do amor. Para tanto, é importante perceber de forma consciente o mundo material, bem como os instintos e desejos inferiores que o permeiam. Devemos nos esforçar para ultrapassar nossos limites e superar com amor os obstáculos, nossos dragões. Micael representa a força e a coragem que devemos ter em nossa luta diária para estarmos atentos ao que é real e o que é irreal, ao que é material e espiritual, ao que é bom e ao que é mau. É isso o que ele espera de nós.

Voltando à pergunta: de que nos serve o medo?

Diariamente nos deparamos com situações que nos causam medo, que é um mecanismo natural que usamos para nos proteger dos perigos. Quando estamos diante de um abismo ficamos amedrontados, paralisados e não ousamos dar um passo à frente. Assim o medo nos salva de despencar. Mas, na maioria das vezes, o abismo que se apresenta à frente pode ser aumentado pela insegurança,

desconfiança na própria capacidade, baixa autoestima ou até falta de vontade. Nesse caso, o medo paralisa e faz tudo estagnar. Nada se move e justamente pela falta de ação e movimento, lentamente despenhamos abismo abaixo sem nem perceber. Quando acordamos, já estamos no fundo do buraco sem saber como sair dele. Quem nunca se percebeu em alguma situação assim?

Nosso sistema educacional está passando por algo bem parecido. O pavor do início do ano fechou comércio, escolas, serviços e até fronteiras, por medo do contágio e disseminação da infecção. Contudo, com o passar das semanas e aos poucos, países e comércio foram novamente abrindo suas portas, porém as escolas foram ficando para trás. O medo se incrustou de tal maneira nos corações das pessoas que tornou árdua a tarefa de não expor aqueles que temos mais amor e apreço - os nossos filhos - a um perigo tão grande. Mas qual será o tamanho real do perigo, desse abismo? O que amedronta tanto? E agora, como sair desse buraco? Só a coragem poderá nos tirar dessa inércia. Coragem para olhar para um desafio e dizer “Eu posso! Eu consigo!” Coragem para arriscar, coragem para se expor, coragem para sair. Mas coragem coexiste com a confiança. A confiança, aliada à coragem, é muito poderosa e pode mover montanhas. Assim nos diz os últimos versos da Oração de Micael de Rudolf Steiner:

Viver em pura confiança. Sem qualquer segurança na existência;  
confiança na ajuda sempre presente do mundo espiritual.  
Em verdade, nada terá valor se a coragem nos faltar.

Vamos nos unir à Coragem e a Confiança? Quem está pronto?

# MÚSICAS PARA A ÉPOCA

Professora Brenda



## MICAEL – SEU MANTO É LUZ

Elisabete Oliveira

Seu manto é de luz,  
sua espada reluz  
E pelos caminhos  
mais justos ele nos conduz  
Com força e coragem em meu  
coração  
Posso dominar e vencer o feio  
dragão. Micael!

[CLIQUE AQUI PARA OUVIR](#)

## LUA BRANCA

(desconhecido)

Naquela lua branca, lutando com  
o dragão  
Está um cavaleiro de grande  
coração  
No alto as estrelinhas, brilhando  
lá no céu  
Contemplam o guerreiro monta-  
do em seu corcel

[CLIQUE AQUI PARA OUVIR](#)

## EU CRESCENDO

Betina Schimidt

Eu crescendo, eu crescendo  
Sendo forte como o mundo  
Eu venço com certeza  
O dragão lá no fundo  
Eu crescendo, eu crescendo  
Sendo forte sem igual  
Eu venço com certeza  
O feio animal  
E a terra e a lua  
E as estrelas serão minhas  
E o sol também  
Há de ao herói pertencer

[CLIQUE AQUI PARA OUVIR](#)

## INVOCAÇÃO A MICAEL

Marcelo Petraglia  
Micael, Micael,  
Arcanjo da luz  
Faça brilhar tua força  
Justiça e amor  
Através do meu ser  
Micael

[CLIQUE AQUI PARA OUVIR](#)

## EXPEDIENTE

Curadoria de textos: Profª Andrea Maiolino e Profª Lígia

Diagramação: Natalia Viarengo

Redação final: Brena Zanon

Apoio: Comissão de Divulgação

## UNIDADE GRAMADÃO

Av. Aristides Mariotti, 911 - Bairro IV Centenário . Jundiaí SP

11.4582.2380 | 11.97699.5752 - secretaria@escolaangelim.com.br

## UNIDADE ENGORDADOURO

Rua Profª Clarismundo Fornari, 2200C - Engordadouro . Jundiaí SP

11.4582.2380 | 11.97699.5752 - secretaria@escolaangelim.com.br

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



escolawaldorfangelim

