

# NOSSO RITMO

E a época de Micael e Primavera  
na Escola Waldorf Angelim

Ano II - ED 5  
Setembro/19

ESCOLA  
WALDORF



angelim

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!

ILUSTRAÇÃO: ISIS FERNANDINO



## EDITORIAL

As sementes acordam de seu adormecimento do inverno, é tempo das flores, dos aromas, das cores, da alegria da estação. Em nosso jardim, as crianças iniciam o dia entoando cantos primaveris: "lindas flores vão surgir com a primavera, passarinhos vão chegar com a primavera...". Em nosso fundamental, as músicas de primavera permeiam as aulas de flauta, rabeça... O sol vai surgindo tímido ao longo do dia e, assim, vamos nós também renascendo com nosso esforço consciente de vontade e auto-educação, todos os desafios nele contido.

A época também nos remete a Micael, arquetípico guardião da consciência humana, que traz a força e a coragem, tão necessárias para nossa época. Micael ficou conhecido como um guerreiro valente. Ele representa o Bem, a coragem, vence o Mal, representado por um dragão. O Homem que busca a verdade tem, em seu interior, a luta entre sua luz e sua sombra. Micael representa a coragem e a fé. E os dragões, que estão em toda parte, representam nossas relações desequilibradas, nossa falta de tempo, impaciência, intolerância, ingratidão, discriminações, julgamentos, descrença no amor, o que nos desqualifica a alma e nos deixa sem vontade e distanciados do Divino.

Para terminar, recorro às palavras de D. Leonore Bertalot: E nós adultos? Fazemos as perguntas que nos levam ao domínio que almejamos? Que força podemos receber da época Micaélica? O que devemos vencer em nós, para que possamos ser conscientes dos nossos atos, senhores de nós mesmos, sem medo, porque confiamos em nós? O dragão que devemos vencer em nós é a preguiça de pensar o difícil, o medo do desconhecido, a falta de seriedade para com aquilo que é o mais sagrado no homem, e, ainda, mau humor, desculpas que nos mantêm menores do que somos, preguiça e procrastinação.

É tempo de nos conectarmos com nosso Eu Superior e recebermos forças para nos conscientizarmos de nossas sombras e transformá-las, pois é isto que compete ao homem moderno: achar em si as forças para controlar a situação. Estamos no meio de graves problemas que ameaçam engolir-nos. A espada que vencerá será a consciência - a capacidade de agir conscientemente na hora certa.

"Celebrar Micael é celebrar o encontro de nossas ações com nossos pensamentos, nossa consciência. Onde eles devem se encontrar? Eles devem se encontrar em nossos corações, no espaço onde podemos ou não deixar crescer o altruísmo, a coragem, a nobreza de sentimentos, o amor". Micael vem nos trazer o impulso da coragem para crescermos e amadurecermos, buscando respostas para fatos e situações da nossa vida. Desejamos que neste período Micael traga a todos a coragem para trilharmos dignamente o caminho da liberdade e do amor, com coragem e fé.

Por Brenna Zanon - Mãe da Marina e da Isabela

## MICHAEL TRAZ QUERER, FORÇA, CORAGEM

Ele é espírito solar.  
Ele quer que o veja.  
Ele trabalha com as conseqüências,  
não com as causas.  
Micael é calado, contido.  
Ele não dá respostas,  
Ele aí está, ele quer!  
O que é pensado sobre a Terra  
ele aprova ou rejeita,  
mas somente se for considerado justo  
diante do mundo espiritual.  
Pois nos seus períodos, nunca,  
ele participou da atividade terrestre.  
Tudo o que é herdado lhe é antipático!  
O falar é algo do que ele se afasta.  
Ele quer antes o pensamento!

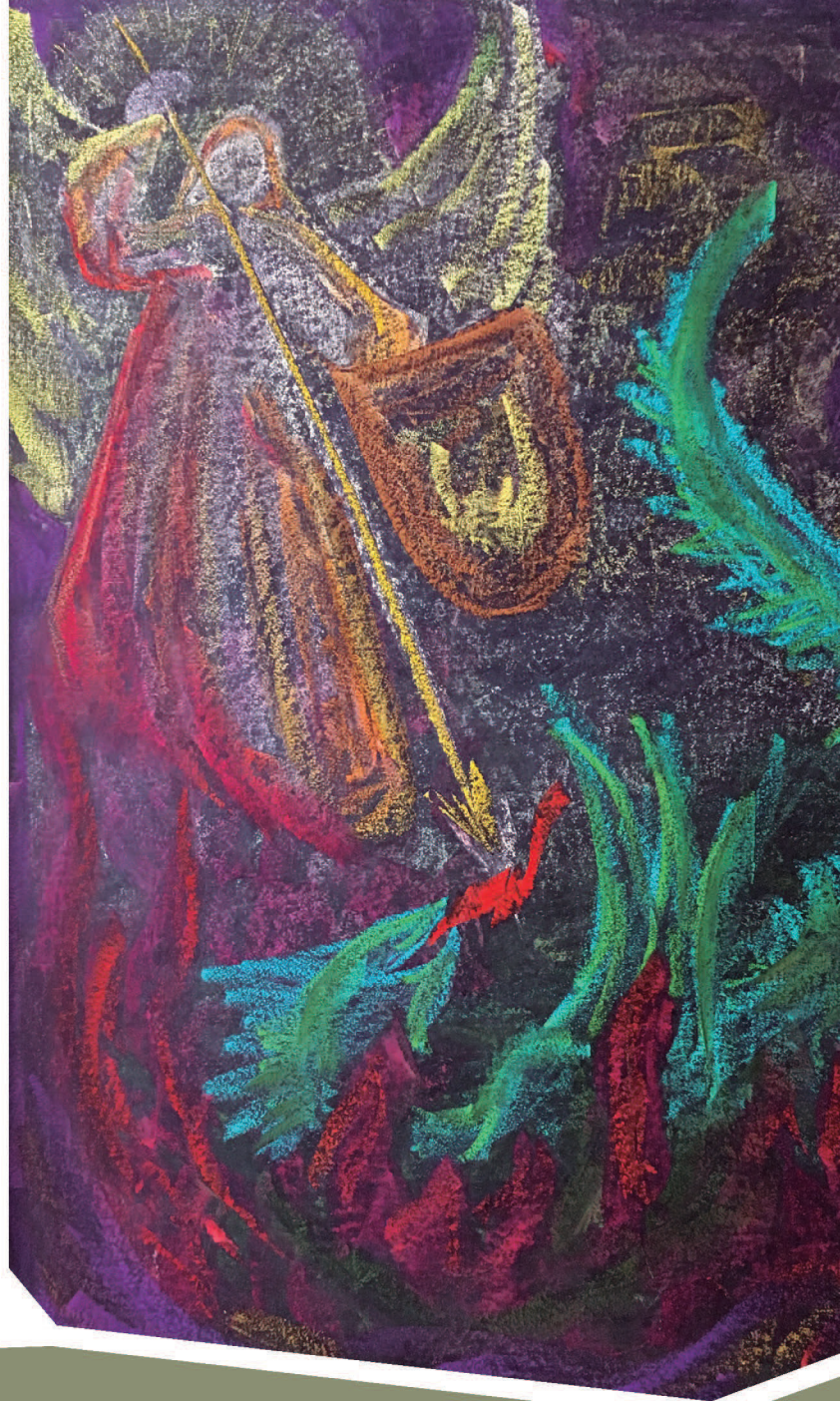


RUDOLF STEINER



Sejam corajosos,  
Mas sejam humildes,  
Pois a coragem orgulhosa  
Não é a coragem de São Micael.  
Somente a coragem  
Que surge no coração  
A partir do desejo de querer ajudar os homens  
É a coragem que receberá ajuda dos mundos  
espirituais.

(Extraído de “a Espada de Luz” Coletânea  
de KARIN STASCH)



## PARA A ERA DE MICHAEL

RUDOLF STEINER, Bremem, 27 de novembro de 1910

Tudo que pertence ao passado tem que ser reduzido ao nada.  
As nuvens ficaram concentradas em volta do homem e ele terá que encontrar a sua liberdade, encontrar o seu próprio poder, toda a sua força, a partir deste nada.  
A necessidade material externa mudará para uma necessidade da alma. A partir desta necessidade profunda da alma a visão nascerá.  
Temos que erradicar da alma todo medo e terror do que o futuro possa trazer ao homem.  
Temos que adquirir serenidade em todos os sentimentos e sensações a respeito do futuro.  
Temos que olhar para frente com absoluta equanimidade para com tudo que possa vir.  
E temos que pensar somente que tudo o que vier nos será dado por uma direção mundial plena de sabedoria.  
Isto é parte do que temos de aprender nesta era, a saber: 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.

**Disciplinemos nossa vontade e busquemos o despertar  
interior todas as manhãs e todas as noites.**



# REFLEXÃO SOBRE A ÉPOCA DE MICAEL

As festas do ano, ou festas Cristãs, são acontecimentos importantes na vida da criança e mesmo do adulto. Ao exercitarmos nossa mente, conseguimos nos lembrar de festas da nossa infância que se apresentam em nossa memória como pedras preciosas. Infelizmente, o mundo moderno tão consumista nos incentiva apenas para o lado comercial destas festas. Contudo, de fato elas têm um profundo sentido espiritual e são marcos importantes no ritmo do ano, com suas quatro estações, doze meses, sete dias da semana, etc.

No fim de setembro está um grande marco, o pólo oposto à Páscoa: é a época de Micael, que é celebrada no dia 29 de setembro. Micael significa “Quem é como Deus”. É conhecido como chefe dos exércitos celestiais, guerreiro valente e destemido. Nesta época de Micael devemos nos ligar a uma vivência interna muito significativa, muito grande e básica. É aquela força que convida o homem a desenvolver a consciência de si mesmo, através da força de seus pensamentos, através da força de seu querer. Podemos nos inspirar neste Micael, que é conhecido como guerreiro valente e destemido para lutarmos ante nossos dragões internos: vaidade, egoísmo, ganância, orgulho e tudo o mais que desqualifica a alma humana. Lutar com estes

“dragões” não significa matar estes “dragões”, mas sim dominá-los, subjugar-los à nossa vontade. Só assim se pode crescer espiritualmente.

Devemos aproveitar esta época de Micael para nos estimularmos e também as crianças a superar desafios. Com as crianças, devemos ajudá-las a superar seus obstáculos, como, por exemplo, através da alimentação, oferecendo algo que elas não gostem como uma verdura, tomar suco de limão sem açúcar, ou encontrando no dia-a-dia outras situações desafiadoras a serem superadas. É adequado alimentar as crianças com folhas verdes que são ricas em ferro, dando resistência às crianças, bem como força de ação. Na escola elas vivenciam esta época tão rica também através das rodas rítmicas, das histórias, das músicas, na contemplação dos cantinhos de época e em momentos especiais quando sentam-se à mesa do lanche juntamente com todas as crianças do Jardim com o pão de Micael que todas ajudaram a preparar, e também através dos desafios de Micael no fundamental – uma manhã em que toda a escola se reúne, as crianças se misturam em grupos e coletivamente são desafiadas a enfrentar desafios como andar em cima do tronco com olhos vendados, colocar a mão na lama.



# MICHAEL E O MAL - REFLETINDO COMO ADULTOS

São Micael ficou conhecido como guerreiro valente e destemido. Ele, representando o Bem, imbuído de coragem e fé, vence o Mal (que por vezes toma a forma de dragão). Não devemos pensar que isto é mera fantasia. Desde os primórdios da Humanidade houve esta luta entre o Bem e Mal, entre Luz e Trevas – não somente fora do homem no seu ambiente, mas principalmente dentro do próprio homem. O homem que busca a Verdade muitas lutas precisa travar consigo próprio e não raro é destas lutas que vemos surgir as mais lindas histórias – são o colorido da história da humanidade – afinal, as cores também são manifestações de “luta” entre as trevas e a luz. Se tomarmos Micael como exemplo, nos tornaremos guerreiros. Mas Micael, muito mais que um guerreiro valente, nos traz uma nova perspectiva: a da consciência. Porque vivemos numa época extremamente materialista e difícil, precisamos saber exatamente contra o que estamos lutando, com que “armas” e para quê. Se a imagem de Micael ou cavaleiros inspirados por ele nos falam da coragem, da fé e do agir consciente, devemos agora pensar o que nos fala a imagem do dragão. Onde encontramos os ‘dragões’ modernos? Seria muito inocente pensar somente em Bem e Mal, puros e personalizados.

A nossa questão aqui vai mais longe: os dragões estão a toda parte, dentro e fora do homem. Enquanto fora, podemos encontrá-los nas relações competitivas, na falta de tempo, nas discriminações sociais e raciais, no dinheiro que compra tudo, no trabalho desvalorizado, nas máquinas, nos agrotóxicos e em tudo o mais que torna o homem um ser pequeno e sem vontades próprias.

Dentro do homem vivem “dragões” que nem sempre se manifestam claramente, mas que existem: são o egoísmo, a vaidade, o orgulho, o protecionismo, a ganância, a gula, o medo, a covardia, a sordidez, a hipocrisia, o masoquismo e tudo o mais que desqualifica a alma humana, distanciando-a da Grandeza de Deus. Lutar com estes “dragões” é, por assim dizer, a “sina” do homem moderno. É preciso viver na sociedade moderna, com ou sem recursos necessários. Então, que vivamos dignamente, corajosamente, esperançosamente. Rudolf Steiner disse que para a “época da consciência” (a que vivemos) não se deve

pensar em matar o dragão, o que significa aniquilar os problemas ou afastá-los ou fingir que não existem; é preciso dominá-lo, subjugá-lo à nossa vontade, porque o homem é um ser possuidor de Vontade, e só na medida em que ele souber fazer uso dela é que poderá crescer espiritualmente.

Assim, podemos ver que todas essas histórias de dragão, São Micael, príncipes e princesas não têm só a ver com crianças. Estas imagens muito mais têm a dizer a nós, adultos, que precisamos reaprender a ter coragem e fé nos desígnios celestes.

E afinal, como as crianças reagem a estas imagens? Com muito entusiasmo e até certo fascínio. Quando estes conteúdos são trazidos, diferentes tipos de sentimentos e reações vêm à tona: As crianças vivem o papel do dragão com naturalidade, porque o mal, para elas, é aceito como é. Ser a princesa proporciona situação de fragilidade e idealismo, pois é ela quem inspira coragem ao príncipe. O príncipe, por vontade própria, se oferece ao rei para salvá-la (ele é a imagem da força bem direcionada). Claro que para as crianças, tudo se passa como uma brincadeira (entendendo que a brincadeira é coisa séria!).

É muito comum observarmos as crianças montadas em um touro valente (às vezes um cabo de vassoura ou outra criança) com sua espada poderosa (um pequeno galho encontrado no chão), enfrentando os dragões (outra criança ou objeto). Permitir essa vivência às crianças é muito importante. As crianças estão aprendendo sobre coragem e fé – dois sentimentos básicos para que o homem possa cumprir seu destino. E porque é tão importante vivenciar essa época com as crianças? Porque, assim, através das imagens, estaremos alimentando suas almas com os conteúdos que lhe darão forças para enfrentar o mundo presente. O adulto não é capaz de dar respostas a tudo o que acontece (pelo menos respostas que atinem com as perguntas das crianças), mas ele precisa de alguma forma fazer crer que em algum lugar as respostas existem; que o homem, afinal, não é só um ser pensante e andarilho, mas que há grandeza e sabedoria em tudo o que diz respeito ao homem. Assim, cultivando a serenidade, a coragem, a confiança e a fé certamente colheremos melhores frutos no futuro!!!



## O DESAFIO DE EDUCAR A VONTADE

Por ANDRA OLIVEIRA, prof. Educação Infantil

Falar da educação da vontade na época de Michel é bastante propício, mas não simples. Antes de tudo, se faz mais do que necessária a intenção em relação às crianças, e a palavra-chave neste caminho é a persistência. Quanto mais conscientes realizarmos nossas metas de forma metódica, disciplinada, sem que para isso precisemos nos isolar ou enrijecer, mais a descjermos, mais a desenvolveremos e a incorporaremos no sentido mais elementar da palavra in-corporar, trazer para dentro de nós! No adulto, a fonte do persistir está na consciência e na sua ação, mas nos pequenos, nas crianças, percebo que, para despertar e alimentar a vontade, é preciso repetir, repetir, repetir... Repetir para conseguir, conseguir para dominar, dominar para querer mais! Mas precisamos sempre de um desafio novo atrelado ao que já existe, um crescente, para que se atinja o sentir e o descj das crianças.

Cada fase de desenvolvimento traz seus segredos, suas buscas e suas imagens. Se formos capazes de desvendar estes mistérios, trazendo para as crianças um ritmo diário que tranquiliza, acalma, sustenta, fazendo sempre uso do tempero da novidade, de forma que esta também evolua com base num chão terreno e luz num ideal celeste, talvez consigamos atingir este reservatório de vontade que nos acompanha pela vida desde o nascimento. Um reservatório que sempre está ali, mas que precisa ser descjado, despertado e usado. Quanto mais usamos, mais espaço nele se cria e, assim, mais precisamos gastar, preencher, renovar...

E como pais/educadores, esta dinâmica não tem fim até o momento em que as crianças estejam maduras para seguirem por si sós e manterem, inicialmente, pelo hábito e, posteriormente, pela consciência, esta potente, letante e nobre qualidade humana que nos acompanha por toda a existência, a VONTADE!

# PARA VIVER MICHAEL COM AS CRIANÇAS DO JARDIM

## MICHAEL E AS CRIANÇAS-ESTRELAS

Havia uma vez maravilhosas crianças que moravam nas estrelas. Uma por uma destas crianças fez uma longa jornada sobre a ponte do arco-íris e desceu para a Terra. Elas trouxeram das estrelas sementes, bulbos e raízes para plantar na Terra e fazer dela um lugar bonito e bom. Elas cavaram a terra e plantaram as sementes, os bulbos e as raízes. Molhavam os canteiros quando estavam secos e cuidavam para que ninguém pisasse onde as sementes, os bulbos e as raízes tinham sido plantadas. Olhavam para que as ervas daninhas não crescessem perto delas e bloqueassem a luz do sol. Assim que os pequeninos brotinhos verdes colocavam seus narizinhos para fora da terra, o sol os esquentava e as crianças-estrelas cuidavam delas com muito carinho. Mas havia um dragão terrível que andava sobre a Terra e um dia ele veio para o jardim onde as crianças-estrelas plantaram suas sementes, seus bulbos e raízes. O dragão não gostava de ver coisas tão lindas chegando na Terra. Ele ficou muito bravo e começou a cuspir fogo por todo o jardim. Os pequenos brotinhos verdes que estavam crescendo lindos e com

tanto cuidado, começaram a secar e se tornaram amarelos e feios. As crianças-estrelas não sabiam o que fazer. Elas estavam muito tristes, pois os presentes que haviam trazido para a Terra estavam sendo destruídos pelo dragão. De repente, uma luz dourada inundou o jardim. Era um cavaleiro numa armadura brilhante montando um lindo cavalo branco. Em suas mãos estava uma espada dourada. Era São Michael. O cavaleiro lutou com o dragão até ele ficar tão fraco que caiu aos pés do cavaleiro, prometendo ser seu servidor.

São Michael voltou-se para as crianças e sorriu para elas e para o jardim. Nas plantas, começaram a crescer folhas novinhas e brotos e as crianças correram para levar-lhes água. São Michael deu a cada criança-estrela uma capa dourada e lhes disse que estas capas douradas as protegeriam sempre que trabalhassem, ajudando a tudo que cresce na Terra. As crianças-estrelas colocaram suas capas douradas e cuidaram de seu jardim. As plantas cresceram e deram flores, e as flores enfeitaram a Terra, surgindo assim a primavera!

## A PRINCESA DO CASTELO DE OURO

Era uma vez, uma linda princesa que morava num castelo de ouro. Todos os dias, a princesinha acordava bem cedo junto com as galinhas e, cá, cá, rá, cá, cá. Cá, cá, rá, cá, cá. E logo ela se juntava à janela do castelo e oferecia comidas para todos os passarinhos da redondeza. E os passarinhos agradeciam. Numa bela noite, quando a princesa já estava se preparando para se deitar, de repente ela começa a ouvir um barulho muito estranho. (fazer barulho de dragão). Então, a princesa desce pela escada sem fazer barulho, bem devagar, e avista pela porta de entrada do castelo um enorme dragão vermelho. A princesa se assusta e

começa a sentir muito medo e começa a chorar. Se esconde no armário da sala do castelo por muito tempo. Na manhã seguinte, ploc, ploc, ploc. Um príncipe com uma capa verde, com um cavalo branco percebe algo muito estranho na frente do castelo da princesa. Quando ele chega mais perto percebe que é um enorme dragão. Mais do que depressa, ele pega sua corda mágica e laça-o. O dragão acorda e começa a ficar muito bravo. Mas, o valente príncipe pega sua espada dourada e enfrenta e vence o dragão. E a princesinha sai correndo até os braços do príncipe. E eles viveram felizes para sempre.

## A ESPADA DE LUZ CHRISTIANE KUTIK (Tradução Karin E. Stach)

O arcanjo Micael monta guarda no portal do céu. Com sua balança ele pesa o Bem contra o Mal. Com sua espada ele afasta o Mal.

Faz muito tempo, um enorme dragão quis levantar-se contra os anjos e atrapalhar o sossego no céu. Ele tinha um corpo feio, coberto de verrugas, uma grande cauda escamosa, e uma boca enorme. Bufando, ele se acercou do portal do céu e cuspiu fogo no anjo-guardião. São Micael elevou sua Espada de Luz e derrubou com força o dragão, que caiu na Terra.

O dragão não estava morto, mas demorou bastante tempo, até que pudesse mover-se novamente. Suas asas, ele havia perdido na luta contra São Micael. Só conseguia mover-se rastejando pelo chão. Com muito esforço arrastou-se para cima de uma montanha e olhou em volta.

Quando o monstro viu tantas pessoas que trabalhavam alegremente e cantavam e riam, ele fungou satisfeito: - Se já não me é possível fazer mal aos anjos, irei dificultar a vida dos homens. Escondeu-se numa caverna nas cercanias. Vapores venenosos saíam da sua boca e empestevam o ar.

Daquele dia em diante a vida dos homens começou a mudar. Era cada vez mais raro ouvi-los cantando ou rindo. Brigavam e gritavam uns com os outros por qualquer razão. Trabalhavam sem alegria. A inveja crescia como uma serpente em seus corações e fazia-os maus.

Um dia chegou um cavaleiro naquela região devastada pelo dragão. Ele era um homem piedoso e honesto, que já havia viajado muito pelo mundo. Ele já havia vivenciado muitas coisas, mas nunca havia encontrado tantos rostos fechados e insatisfeitos como aqui. Trancaram as portas, quando o viram de longe. Ninguém quis responder ao seu amável cumprimento. Nem as crianças faziam aquelas alegres brincadeiras como ele havia visto em outras regiões.

O estrangeiro ficou com o coração apertado. Ele continuou cavalgando e viu belos campos de cereais, pastos verdes em que o gado pastava e árvores cheias de frutas. Não parecia haver razão para sofrimento. O que será que havia amargurado assim o coração daqueles homens?

De noitinha o cavaleiro chegou à aldeia. Apeou de seu cavalo, para perguntar por um lugar em que pudesse passar a noite. Bateu numa porta e esperou. Bateu novamente. Havia vozes, mas ninguém veio abrir. E também nas outras casas as portas ficaram fechadas.

Enquanto isso, havia escurecido totalmente. Sem encontrar albergue, o cavaleiro deixou a aldeia para trás de si. Entrou num bosque e quis procurar um lugar protegido para passar a noite. Percebeu aí uma luz tênue entre as árvores. O estrangeiro acercou-se e reconheceu uma pequena cabana. Será que lá haveria alguém que o deixasse entrar?

Bateu à porta. A porta abriu-se. Um eremita olhou para

fora e surpreso perguntou: - Quem é você e que busca neste lugar abandonado por Deus?

- Sou um cavaleiro e procuro um albergue para passar a noite - respondeu o homem.

- Fico muito contente, entre, por favor! - disse o velho. Ele estava feliz por ver novamente um ser humano. Antigamente passavam muitos estrangeiros por aqui, mas isto foi há muito tempo.

O cavaleiro ficou atento e perguntou por quê. O eremita contou:

Um grande desgosto caiu sobre nós. Há um dragão numa caverna atrás das montanhas. Com seu hálito de fogo envenenou o ar. Desde que ele se escondeu por lá, os homens ficaram maus. Cada um só pensa em si. Muitos cavaleiros fortes e corajosos tentaram matar o monstro, mas nenhum voltou da batalha. O dragão ainda vive!

O cavaleiro escutou a história e olhava repetidamente para a parede. De onde provinha a espada, lá pendurada? A luz da tocha que iluminava o aposento brilhava dourada. Que diferença de sua própria espada, que desde a última luta estava tão torta e que já não servia pra mais nada. O eremita adivinhou seus pensamentos e disse:

- Esta espada foi deixada aqui por um cavaleiro. Ele foi o último que quis lutar contra o dragão, mas depois perdeu a coragem.

O velho levantou-se para preparar um leite para seu hóspede e foi descansar também. O estrangeiro ficou pensando em tudo aquilo que havia vivenciado naquele dia. Ele gostaria de ajudar os homens, mesmo que fosse custar sua vida. Depois de ter finalmente adormecido, ele teve um sonho. São Micael resplandecente surgiu à sua frente e disse:

- Você é honesto e sem temor. Você pode ajudar os homens e vencer o monstro. Cuide-se, o dragão é forte. Espadas feitas com metais da terra não têm o poder suficiente para vencê-lo. Com a minha espada de luz eu vou ajudá-lo, quando me chamar!

Quando o cavaleiro acordou, sentia-se forte e corajoso. Agradeceu ao eremita pela hospedagem e pediu que lhe descrevesse o caminho para a caverna. Pediu a espada da parede e cavalgou na direção indicada. Ao pôr do sol chegou lá. Logo se ouviu um estrondo enorme, e o vapor do enxofre encheu o ar. Quando apareceu o dragão, o cavaleiro vacilou, mas então lembrou-se do sonho. Chamou São Michael e pediu-lhe ajuda. Sentiu neste momento que o Arcanjo estava atrás dele. Ele lhe ajudou com a força da espada da luz a vencer o monstro. Quando o dragão ficou morto no chão, os homens daquela terra ficaram livres da atuação maléfica que ele espalhava - inveja e maldade caíram deles como se fossem feitas máscaras. Os homens correram para a caverna. Queriam agradecer o herói o seu feito corajoso, mas o cavaleiro disse:

- Eu sozinho não teria vencido o dragão. São Micael ajudou-me com sua espada de luz .



## MÚSICAS PARA A ÉPOCA

que alegram e dão ritmo

LEVES CANTOS PELO AR  
COM A PRIMAVERA  
LINDAS FLORES VÃO CHEGAR  
COM A PRIMAVERA  
LÍRIOS, DÁLIAS, ALECRINS  
VIOLETAS E JASMINS  
O SOL VAI BRILHAR  
PASSARINHOS VÃO CANTAR  
COM A PRIMAVERA



EM UM GALHO DE MANACÁ  
CANTA, CANTA O SABIÁ  
TRA LÁ LÁ...  
EM UM GALHO DE ANGELIM  
CANTA, CANTA O BEM-TE-VI  
TRA LÁ LÁ...  
DESPERTA NO BOSQUE GENTIL  
PRIMAVERA COM ELA CHEGOU  
O CANTO, GORJEIO DO SABIÁ  
TRA LÁ LÁ...  
COM LINDOS TRINADOS  
SUAVES E BELOS GENTIS  
SÃO OS PASSARINHOS,  
SAUDANDO A PRIMAVERA  
TRA LÁ LÁ...  
PARECE QUE A FESTA  
CHEGOU NA FLORESTA  
O AR FICA PERFUMADO  
COM CHEIRO DE MANACÁ  
TRA LÁ LÁ...

ENTREI NUM JARDIM COM FLORES  
NÃO SEI QUAL ESCOLHEREI  
ESCOLHO A MAIS FORMOSA  
E COM ELA EU DANÇAREI  
DOLISQUINDÔ LE LÊ  
DOLISQUINDÔ LA LÁ  
TOCA A VIOLA PARA EU DANÇAR

ALECRIM, ALECRIM DOURADO  
QUE NASCEU NO CAMPO  
SEM SER SEMEADO  
FOI MEU AMOR  
QUEM ME DISSE ASSIM  
QUE A FLOR DO CAMPO  
É O ALECRIM





DEPOIMENTO DE PAIS

## DESAFIOS DE MICAEL

Por Alexandre Rodrigues - pai do Juan, Daniel e Alice

Em setembro do ano passado fui convidado para preparar os desafios de Micael para as crianças do Angelim e me senti muito honrado e feliz, pois sou formado em educação física e tive um acampamento de férias, mas fazia muitos anos que não atuava com as crianças. Tive grande receio em aceitar o convite (acredito que este foi o primeiro grande desafio) pois como fazer o que sei baseado na pedagogia Waldorf e atender as necessidades das crianças e os professores?

Aceitei o desafio e fui criando e desenvolvendo a história e os desafios para o dia de São Micael com muita alegria, expectativa e dedicação, em cada atividade escolhida, cada material separado e cada pedacinho da história criada continham a coragem, a força e iluminação de Micael.

Fui durante todo o tempo compartilhando as criações com a minha esposa e construindo juntos este dia especial.

Quando chegou o dia, me fantasiei de rei e disse às crianças que precisava de ajuda para recuperar aquilo que o dragão levou e nomeá-los de cavaleiros de Micael. Quanta realização ao ver os olhos fixos e brilhantes de interesse, cada sorriso, toda a participação, empenho, colaboração e fraternidade das crianças para que todos superassem os desafios. Foi muito lindo e emocionante ver a coragem das crianças para enfrentar o desconhecido, suas dificuldades e trabalhar em equipe, nas cordas suspensas, nas armadilhas, no escuro e na confiança e em tantos outros desafios. Sou extremamente grato por esta oportunidade de poder fazer aquilo que sempre amei. **Viva São Micael.**



# ALIMENTO PARA A ÉPOCA

Durante os meses de julho e agosto, todos os anos, cai na terra uma chuva de meteoritos. Dos meteoritos se desprende o ferro, que se liga ao enxofre e purifica o ar, limpa a atmosfera terrestre. Além disso, os meteoritos impregnam a atmosfera e as águas de finas partículas de ferro, que são absorvidas pelas plantas e que consumimos como alimento. O ferro de natureza cósmica é importante no combate de todos os processos inflamatórios (sulfurosos), dando-nos resistência e força. No nosso organismo, o ferro é responsável principalmente por transportar o oxigênio para as células, sendo essencial ao crescimento. As principais fontes de ferro são melado, os grãos de cereais integrais, as leguminosas, as frutas – especialmente as passas – as verduras em geral – especialmente as verde escuras – e, de origem animal, a carne de fígado e a gema do ovo.

Como fruto da época, destacamos o morango. A espécie *Fragaria vesca* é usada na medicina antroposófica especialmente pelo processo do ferro, sendo empregado como excelente estimulante dos processos anabolizantes na infância e muito útil no combate da anemia. O morango comum cultivado tem a mesma riqueza, mas não tão intensa. Os frutos, além de atuarem sobre a formação do sangue, agem especialmente sobre o rim, tendo propriedades diuréticas. As folhas podem ser usadas para incentivar o anabolismo hepático. A raiz, quando cozida, também é diurética e obstipante.

Na primavera, é hora de moderar o apetite para não perder muita energia com uma interminável digestão. Afinal, você já acumulou o suficiente no outono e no inverno, agora é preciso aliviar e aproveitar a ordem natural das coisas – a primavera é a época do ano em que eliminamos naturalmente os excessos, tanto através do suor como de gripes, resfriados e outras mazelas.

Os alimentos frescos e os alimentos doces são bem-vindos, os muito quentes ou muito frios não. Caem bem todos os cereais, desde que em pequena quantidade, abóbora, abacaxi, maçã, melão, cogumelos e sopas leves e rápidas, cozidas por aproximadamente vinte minutos e não tão quentes como no inverno. Evite o que ficou muito tempo no forno ou no fogo, isto é, coma mais panqueca que pão. Os doces... bem, estes de compotas de frutas sem muito mais açúcar do que a própria fruta. Assim: um quilo e meio de fruta que você escolheu, sem casca aquela que não se come com casca, um copo de água e uma colherinha de açúcar. Cozinhe em fogo alto até a panela (de pressão) chiar ou em fogo baixo por meia hora. E não se esqueça de acrescentar um pauzinho de canela.

# RECEITA

## PÃO DE MICAEL

### MASSA

- 2 tabletes de fermento para pão
- 1/2 xícara de água morna
- 500g de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 150g de manteiga
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de leite
- 1 pitada de sal

### RECHEIO

- 1/2 xícara de papoula fervida durante 10 minutos em:
  - 1 xícara de leite
  - 3/4 de xícara de açúcar
  - 1 xícara de uvas-passas
  - 1 xícara de nozes moídas
  - 100g de manteiga

### MODO DE PREPARO

Dissolver o fermento em um pouco de leite morno, acrescentando um pouco de açúcar e de farinha até formar um mingau. Deixar crescer num lugar quente. Misturar os outros ingredientes secos (não devem ser gelados), o fermento crescido, a manteiga derretida (mas não quente), os ovos e o leite morno o suficiente para formar uma massa homogênea que não grude mais nas mãos nem na mesa. Deixar crescer outra vez. Abrir a massa com o rolo, colocar o recheio frio, enrolar com cuidado e colocar na assadeira untada para assar. Faça forma de dragão, usando a criatividade para decorar (podendo ser: amêndoas nas costas, cerejas como olhos, figos secos como garras e uma folha seca vermelha como língua)



## EXPEDIENTE

Curadoria de textos: Profª Andrea Maiolino

Diagramação: Natalia Viarengo

Revisão: Tereza Stadler

Redação final: Breno Zanon

Fotos: Pedro Amora

Apoio: Comissão de Divulgação

## UNIDADE GRAMADÃO

Av. Aristides Mariotti, 911 - Bairro IV Centenário . Jundiaí SP  
11.4582.2380 | 11.94300-7938 - recepcao@escolaangelim.com.br

## UNIDADE ENGORDADOURO

Rua Profª Clarismundo Fornari, 2200C - Engordadouro . Jundiaí SP  
11.45817146 | 11.94300-7938 - secretaria@escolaangelim.com.br

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

  escolawaldorfangelim

