

“A vida é a  
sua invenção  
mais linda,  
a morte a sua  
maneira de  
criar mais vida”

Goethe

# NOSSO RITMO

E a época da Páscoa na  
Escola Waldorf Angelim

Ano II - ED 3  
Abril/19

ILUSTRAÇÃO: ISIS FERNANDINO

ESCOLA  
WALDORF



angelim

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!



## EDITORIAL

A Festa da Páscoa é a festa cristã que comemora a Paixão, a Morte e a Ressurreição de Cristo. Nas escolas Waldorf utilizamos algumas imagens para contar sobre essa festa para as crianças. A imagem mais utilizada, a da borboleta, mostra como na natureza acontece um processo de morte e renascimento, a lagarta que morre, transforma sua forma física: e renasce como borboleta.

Se pensarmos nas transformações que acontecem na nossa vida cotidiana ao longo dos anos, também podemos entender melhor a Páscoa. Normalmente, as transformações acontecem após um período de insatisfação e morte da nossa disposição para determinado fato. É dessa morte que surge um impulso de transformação, impulso da Ressurreição de Cristo. Mudar de casa, mudar de emprego, de profissão, cortar o cabelo, ter vontade de fazer algo completamente novo e que traga mais sentido à vida. É com essas forças de Ressurreição que devemos aprender hoje a nos colocar diante da vida.

Mas especialmente na época da Páscoa deveríamos nos perguntar, qual morte estou encarando agora? Qual transformação quero pra mim? Qual meu impulso para a ressurreição?

*Com essa reflexão no coração,  
desejamos ao leitor uma ótima  
Páscoa e boas transformações.*

## *O outono entrou... ...folhas vão caindo*

### Quaresma

por Irene Johanson

Aprende a suportar tua dor  
Teu coração é a sementeira de Deus  
E Ele ara sua gleba

Aprende a silenciar sobre o que ouves  
Para não perturbar a palavra de Deus,  
Os grãos que vêm de suas mãos.

Aprende a perceber a força de Deus,  
Que em ti faz germinar o bem,  
Assim te tornas semelhante a Ele.



### Ressurreição

por Ruth Salles

Sobre o silêncio apagado de luzes,  
a noite lentamente estende o escuro manto;  
e lá debaixo dele, longe  
dos olhos curiosos dos homens,  
ela prepara o próximo e veemente  
borbulhar de águas,  
irromper de plantas,  
despertar de almas.  
E, quando ela se vai  
com um leve gesto erguendo a sombra,  
desvendando a vida,  
o dia, ainda trêmulo, escapa no horizonte,  
e surge o sol,  
surge o sol aclarante, inundante!  
E na ordem do tempo se revela  
a eterna luz  
a eterna florescência!

# A PÁSCOA SOB OLHAR DA PEDAGOGIA WALDORF

Anna Maria Macrander Karassawa - Professora do Alecrim Dourado

Todos os anos, na época do outono, num jardim Waldorf, as crianças começam a se preparar para vivenciar intensamente a primeira das quatro festas anuais, a Páscoa. Elas cantam lindas músicas para o coelhinho da Páscoa; ouvem atentamente histórias sobre a lagarta e a borboleta; pintam ovos com muitas cores; preparam, com a professora, deliciosas roscas e pães.

Todos esperam ansiosamente o domingo de Páscoa, quando sairão em busca dos ovinhos de chocolate, escondidos pelos cantos da casa e do jardim. Nós, adultos, acompanhamos a alegria das crianças e inevitavelmente nos transportamos para as nossas próprias recordações de infância.

A Páscoa é uma festa repleta de imagens fortes e marcantes. Porém será que temos consciência do que há por trás destes símbolos? Será que sabemos nos preparar internamente para este momento tão importante? Para nós, a festa da Páscoa ocorre no outono. Antigamente, porém, ela acontecia apenas no hemisfério norte, na época da primavera, num período de Europa pagã, quando as pessoas ainda se encontravam à mercê das forças da natureza.

Naquela época, sobreviver ao rigor do inverno era um grande desafio, pois muitas vezes os alimentos eram escassos, as vestimentas ineficientes e os abrigos rudimentares. Desta forma, todo ano, sobreviver ao inverno e chegar à primavera era motivo de grande celebração. Os antigos rendiam cultos em homenagem à primavera, às deusas da fertilidade. Era nesta época do ano que a vida recomeçava, as cores retornavam, tudo desabrochava. Era a vitória da vida sobre a morte.

Num período posterior, as culturas judaica e cristã acabaram por absorver estas festividades pagãs. Para os judeus, as comemorações da Páscoa têm uma importância fundamental dentro de suas tradições, pois se remetem ao período em que o povo hebreu sofreu os flagelos da escravidão no Egito.

A libertação ocorreu quando Moisés desafiou o faraó e conduziu seu povo rumo à Terra Prometida. Em hebreu, esta passagem da morte/escravidão para a vida/libertação chama-se PESSACH, de onde vem a palavra Páscoa. Neste fato histórico, mais uma vez ocorreu a vitória da vida sobre a morte. Na tradição cristã, a Páscoa novamente ocupa uma importância fundamental.

Após os quarenta dias da quaresma e depois de refletir sobre os acontecimentos vivenciados por Jesus Cristo durante a Semana Santa (domingo de ramos, condenação da figueira, encontro com adversários no templo, unção, santa ceia, morte, descida ao reino dos mortos e ressurreição), os cristãos comemoram, no domingo de Páscoa, a glória da ressurreição de Cristo. Com sua paixão, morte e ressurreição, Cristo deixou-nos o precioso legado de uma nova vida após a morte, e quando seu corpo e sangue penetraram no mundo das profundezas,

seu espírito possibilitou que a Terra, como um todo, se tornasse um novo centro de luz. No calendário cristão, a Páscoa é uma festa de data móvel. Isso ocorre porque no ano de 325 d.C., bispos da Igreja do ocidente e do oriente se reuniram no Concílio de Nicéia e determinaram que a Páscoa cristã seria sempre comemorada no primeiro domingo seguinte à lua cheia, após o equinócio da primavera (equinócio de outono, no hemisfério sul), que acontece no dia 21 de março.

Nos dias de hoje, vivenciamos a Páscoa através dos olhos das crianças. Num jardim de escola Waldorf, elas entram em contato com o sentido espiritual da Páscoa através de imagens. Contos de fadas como Chapeuzinho Vermelho, O Lobo e os Sete Cabritinhos, entre outros, abordam a vitória da vida sobre a morte.

Porém as imagens que mais claramente se vinculam à idéia de vida, morte e ressurreição são as da lagarta, do casulo e da borboleta.

A lagarta é um ser que se arrasta pelo solo, pesado, lento. Quando já se alimentou o suficiente, fecha-se num casulo, onde morre para renascer como uma linda, leve e clara borboleta. O coelho e os ovos também possuem um significado especial nas comemorações pascais.

O ovo representa uma vida interior, ainda em estado germinal, que se desenvolve, rompe uma casca dura e em seguida desabrocha em sua plenitude, assim como Cristo ressurrecto saiu de sua tumba. O coelho, por sua vez, representa um animal puro, que não agride.

Desta forma ele é digno de carregar e trazer os ovos da Páscoa. Além disso, é um animal muito fértil, que se reproduz com facilidade. Neste aspecto podemos encontrar ainda resquícios daqueles antigos cultos pagãos, que veneravam a fertilidade. Em poucas semanas estaremos comemorando mais uma Páscoa.

Nos dias de hoje, porém, num mundo extremamente consumista, onde as pessoas vivem constantemente sem tempo, a Páscoa, assim como as outras festas anuais, não é encarada sob um ponto de vista espiritual. Na maioria das vezes, não vivenciamos a possibilidade de deixar morrer em nós o que não queremos mais, o que já não nos serve, e também não permitimos que o novo em nós possa florescer.

Porém, todo educador (pais e professores) deveria ter claro dentro de si a possibilidade da vida, morte e ressurreição em hábitos, atitudes e modos de pensar, para tornar-se uma pessoa cada vez melhor, menos endurecida e insensível diante da realidade atual, com seus constantes altos e baixos. Se tivermos consciência da necessidade de cada um realizar este exercício interior, poderemos preparar coerentemente nossas crianças para a época da Páscoa e apresentar a elas símbolos repletos de significados. Só assim estaremos resgatando o real sentido da Páscoa.

# CELEBRANDO COM AS CRIANÇAS PEQUENAS



Fonte: Colibri - Páscoa 2006

A criança dificilmente entenderá a Páscoa, mas sim a nova vida (os ovos, por exemplo, ou a transformação das lagartas em borboletas). Outra imagem que acompanha a Páscoa é a do coelho – símbolo de fertilidade e símbolo de compaixão para o budismo. Essas forças estão presentes na Páscoa e são vivenciáveis pelas crianças. Tudo o que se vivencia adentra em nós de forma mais profunda, vindo a tornar-se disposição duradoura na fase adulta.

Não é apenas no Natal que podemos criar uma árvore para enfeitar, a Páscoa talvez seja a época mais propícia para isso, pois ela é o símbolo de toda a transformação, da semente e do fruto, tornando-se semente novamente, fechando assim o ciclo da vida. Sugerimos, porém, que ela seja feita com galho seco, aparentemente morto. É durante esta época que ela deverá ser montada e primeiramente podem-se colocar lagartas (feitas com gravetos enrolando com fio de lã ou de pedacinhos de feltros enfileirados com linha ou ainda com papel crepom). Na semana seguinte as lagartas vão sendo substituídas por casulos (as próprias lagartas envoltas em lã de carneiro ou algodão), toda a atividade com a participação das crianças.

No domingo de Páscoa os casulos deverão ser substituídos por borboletas de papel ou pano. Convém lembrar que nem todas as lagartas se transformam ao mesmo tempo, e que algumas nem chegam a se transformar, portanto convém deixar penduradas no galho algumas lagartas e alguns casulos em proporções bem menores que as borboletas.

Os ovos podem ser decorados uma semana antes. Pode-se guardar ovos de galinha ao longo da quaresma (ao utilizá-los faça apenas um pequeno furo, para preservá-los) e pintados com as mais variadas cores e materiais (tinta, giz de cera, colagens, pigmentos naturais), pode-se passar por ambos os furos um barbante ou fita, pendurando-os na árvore. Esta árvore pode ficar montada até Pentecostes, que determina o fim da época.

Uma outra atividade sugerida, simbolizando o trabalho de purificação da quaresma, é a limpeza da casa com a criança, preparando-a para receber a visita do coelhinho. Pode-se lavar os brinquedos, arrumar os armários, limpar os móveis, etc. Plantar sementinhas, vê-las brotar e desabrochar assim como observar a metamorfose do casulo em borboleta são maneiras de trazer para a criança a imagem de transformação da morte em vida. No domingo de Páscoa podemos fazer um gostoso pão preparado com a ajuda das crianças. Pode-se também fazer biscoitinhos em forma de coelho. O trigo é um cereal bem típico da Páscoa. Além de representar o sol na terra, passa por várias transformações até chegar o pão. Podemos esconder ovinhos no jardim e na casa. O ato de procurar e encontrar traz imensa alegria para as crianças.

**A busca é algo inerente no ser humano e traz consigo crescimento e transformação.**





# SOBRE A PASCOELA

Fonte: Colibri - Páscoa 2006

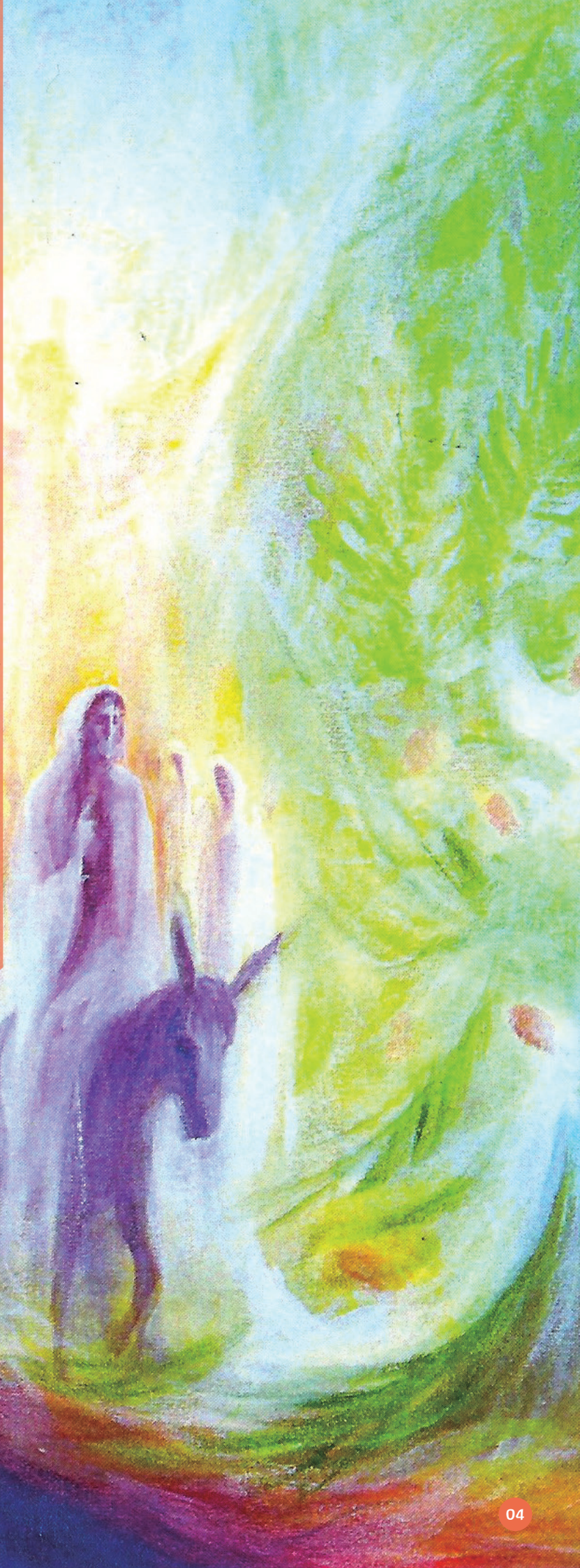
Na Espanha, Itália, Portugal e muitos países da Europa comemora-se até hoje a Pascoela, na segunda-feira após a Páscoa. Seu significado é “Páscoa Pequena” e essa tradução deriva da Itália. O motivo desse feriado, historicamente falando, é que os comerciantes, por não poderem festejar a Ressurreição de Cristo no domingo, visto trabalharem nessa data, aguardam e a comemoram na segunda-feira.

Além disso, a Pascoela simboliza o prolongamento do próprio domingo de Páscoa que ocorria em muitas religiões 7 dias após a Páscoa.

## PASCOELA NA ESCOLA WALDORF

Nos dias de hoje precisamos fazer um grande esforço para estarmos presentes no verdadeiro sentido da época. Hoje a Páscoa pode ser só uma data para o consumo de chocolate, encontrar ovinhos, brincar e aproveitar o feriado prolongado.

Por isso, em várias escolas Waldorf, reservamos a 2ª feira após o domingo de Páscoa como um momento de PAUSA e RESPIRAÇÃO para, assim, de fato, vivenciarmos o sentido da Páscoa. Além disso, contruímos um intervalo de 5 dias que atua como uma pausa de outono, visando manter um ritmo saudável e oferecendo às crianças um pequeno recolhimento, assim como nas outras estações que seguem o ritmo de trabalho e pausa (férias de verão, férias de inverno e recesso de primavera).







## A família de coelhos

Polegar e indicador são os pais, o resto dos dedos, os filhos Esta é a coelha mamãe Este é o coelho papai (BIS) E Veja aqui que bonitinhos Estes são os seus filhinhos  
O seu pelo é marronzinho (acariciar o dorso da mão) O seu rabinho é branquinho (indicador aparece como rabinho mexendo)  
(BIS) Estão pulando na floresta Preparando uma festa!

## O Coelho de Páscoa

conto russo recontado por Chista Glass

Era uma vez um pai e uma mãe coelhos de Páscoa. Eles tinham sete filhos.

Um pouco antes da Páscoa, o pai e a mãe queriam saber qual de seus filhos era o coelho da Páscoa de verdade.

A mãe buscou uma cesta com sete ovos, e cada coelhinho escolheu um ovo. Eles deveriam levá-los até as crianças sem nada acontecer no caminho.

O mais velho escolheu o ovo dourado. Ele correu por campos, campinas e pelo bosque e chegou até a casa onde deveria esconder o ovo.

Havia um portão alto e ele corria com tanta velocidade e deu um pulo tão grande, que caiu de mau jeito do outro lado, e o ovo quebrou.

Esse não era o coelho da Páscoa de verdade.

O segundo escolheu o ovo prateado. Quando passava pelo campo, veio a seu encontro a raposa.

A raposa queria tanto ter aquele ovo, que perguntou ao coelho se ele o daria a ela de presente. Isso o coelho não queria. A raposa então prometeu dar-lhe em troca uma moeda de ouro. Para isso, tinham de ir até a sua toca.

Lá, a raposa escondeu o ovo e voltou arreganhando os dentes, como se fosse comer o coelho. Ele correu o que pôde para longe da toca.

Esse também não era o coelho da Páscoa de verdade.

O terceiro coelho escolheu o ovo vermelho. No meio do caminho, veio a seu encontro um coelho brincalhão, e ele pensou: - Ainda tenho bastante tempo, vou brincar de luta. Os dois coelhos lutaram e rolaram pela grama e nem repararam no ovo, que ficou todo amassado.

Esse também não era o coelho da Páscoa de verdade.

O quarto escolheu o ovo verde. Quando chegou ao bosque, uma gralha ladrona começou a gritar do alto da árvore: - A raposa vem vindo! A raposa vem vindo!

O coelho olhou amedrontado para os lados e não sabia como esconder o ovo.

- Eu escondo para você - disse a gralha.

Mas, como a raposa não apareceu, ele quis de volta o seu ovo. A gralha então disse: - Ele está muito bem instalado

aqui no meu ninho - e não devolveu o ovo.

Esse também não era o coelho da Páscoa de verdade.

O quinto coelho escolheu o ovo cinza. Estava andando por seu caminho e chegou a uma lagoa. Passando sobre a ponte, olhou para baixo e viu sua imagem refletida na água. Ficou tão fascinado, que se esqueceu do ovo, e este acabou se espatifando sobre uma pedra.

Esse também não era o coelho da Páscoa de verdade.

O sexto escolheu o ovo de chocolate. Em seu caminho, ele encontrou um esquilo que queria muito dar uma lambida no ovo de chocolate. O coelho disse:

- O ovo é para as crianças, não posso dar a você. Mas o esquilo queria só uma lambidinha. O esquilo disse que estava tão gostoso, tão gostoso, que o coelho não resistiu e também deu uma lambidinha.

E, assim, de lambidinha em lambidinha, eles acabaram comendo o ovo.

Esse também não era o coelho da Páscoa de verdade.

O menor de todos escolheu o ovo azul. Ele passou pelo campo e pelo bosque. Encontrou-se com a raposa, mas não deu atenção a ela. Ele também encontrou o coelho brincalhão, que queria brincar de luta, mas o coelhinho continuou andando.

Na floresta, a gralha começou a gritar: - A raposa vem chegando! A raposa vem chegando!

Mas o coelho não deu ouvidos a ela.

No lago, ele não olhou para os lados nem para baixo enquanto atravessava a ponte.

Quando encontrou o esquilo, que queria muito experimentar o ovo, o coelho não permitiu, pois o ovo era para as crianças.

Assim, finalmente, o coelhinho chegou à casa onde moravam as crianças.

Seu pulo sobre o portão não foi curto nem longo demais. Ele chegou direitinho ao outro lado sem quebrar o ovo.

Lá, escolheu um lugar debaixo das árvores, fez um ninho com as folhas secas e escondeu o ovo.

Esse era o coelho da Páscoa de verdade.



## O Coelhoinho e o Pé de Cacau

No tempo em que Jesus, o Filho de Deus, andava ainda aqui na terra, achou-se Ele num vasto campo em pleno domingo de Páscoa. Sentindo fome, viu que nada havia ali que pudesse comer. Nisto, passou pulando um coelho, que corria e parava, corria e parava, abanando as orelhas e fuçando a terra, em busca de alguma cenoura dourada. Jesus, vendo-o, chamou:

- Coelhoinho amigo, não tem você um ou dois ovos com que eu possa saciar minha fome? Andei muito, e meus pés estão cansados - disse e sentou-se numa pedra que ali havia.

O coelho, admirado com o esplendor da figura do divino Mestre, respondeu:

- Ah, Senhor, eu não ponho ovos, mas vou até o bosque bem depressa e logo lhe trago alguns.

E lá se foi apressado em direção aos primeiros arbustos. Encontrando então uma corça, que mastigava umas folhinhas macias, perguntou:

- Ó linda corça, você não tem aí uns ovos com que o Senhor Jesus possa saciar sua fome?

- Ah, coelho - respondeu a corça - eu não ponho ovos, mas corra pelo bosque adentro que você com certeza os encontrará.

O coelho embrenhou-se na mata, arranhou-se nos espinhos, tropeçou nas pedras, escorregou no limo, mas não esmoreceu. Perguntou daqui, perguntou dali, ao rato-do-campo, ao esquilo, à raposa, a uma vaquinha que pastava na orla do fim do bosque, até à minhoca saltadeira e fujona, mas a resposta era sempre a mesma. Ninguém tinha ovos para oferecer. Com as aves ele não pôde falar, tão alto elas voavam; com os peixes também não, tão fundo eles nadavam no rio que cortava a mata. O coelho estava já desanimado e aflito quando, de repente, deparou com uma arvorezinha cheia de ovos pendurados em seus ramos. Eram uns ovos marrons, cascudos, mas assim mesmo o coelho encheu-se de coragem e exclamou:

- Ó árvore amiga, o divino Jesus me pediu uns ovos para saciar sua fome. Você me pode dar os seus, para que eu os leve até ele?

A arvorezinha achou tanta graça que começou a rir, farfalhando as folhas, rangendo as raízes, balançando os galhos, até que seus ovos marrons bateram uns de encontro aos outros, fazendo "cloc, cloc, cloc".

- Mas, coelho - ela disse - eu não ponho ovos!

- E esses aí que você leva nos braços?

- Ah, estes são meus frutos. Eu sou um pé de cacau, e cada ovo que você pensa ver é apenas um cacau.

- Oh! - disse o coelho, muito triste. - Que farei agora? Nenhum animal do bosque tem ovos para oferecer. Com as aves não pude falar, tão alto que voavam. Com os peixes também não, tão fundo eles nadavam no rio.

- Ora, não se aflija - disse a árvore. - Havemos de dar um

jeito. Já que você quis meus frutos, eu os darei.

Assim disse; e sacudiu com tanta força e energia seus ramos, que os cacaus caíram na terra.

- Agora - ela continuou - corra a chamar todos os animais que puder, e eu lhes ensinarei a fazer uma mistura dentro dos meus frutos.

Num instante, ali se reuniram muitos animais do bosque e, ouvindo os ensinamentos da árvore amiga, cozinhar e moeram as sementes do cacau, misturando mel, baunilha e quanta coisa mais, fazendo assim, pela primeira vez na terra, o chocolate. Depois, meteram essa massa de novo dentro dos frutos. A árvore, então, estendeu para o céu seus ramos mais leves e apanhou coloridos raios de sol, com que os animaizinhos pintaram a grossa casca de cada cacau. Os peixes, subindo à tona d'água e vendo o que se passava, sacudiram suas brilhantes escamas e salpicaram de luz prateada em todos os ovos. Os passarinhos, olhando aquela cena, desceram das alturas, apanharam quantos gravetos encontraram e teceram um lindo cesto, onde foram postos os ovos coloridos. Depois, com a ajuda de todos, o cesto foi amarrado nas costas do coelho e enfeitado com folhas e flores de muitas árvores.

- Obrigado! - exclamou o coelho. - Obrigado a todos! E saiu correndo feliz pelo bosque afora, até chegar aos pés de Jesus. Este sorriu com muito amor e agradeceu, afagando-lhe as orelhas pontudas.

O coelho, que não cabia em si de contente, corria e pulava ao redor do Mestre, e tanta algazarra fez que atraiu uma porção de crianças, filhas dos camponeses que trabalhavam naquele campo. Com elas o divino Mestre repartiu os ovos coloridos, enquanto o coelho, arrebitando as orelhas, pensava:

- Como foi difícil procurar esses ovos pelo bosque adentro... Mas valeu a pena! Quando eu pensei que tudo estivesse perdido, tudo foi conseguido.





## MESAS DE ÉPOCA

A mesa de época é a representação do macrocosmo, tanto em casa como na sala de aula.

Com ela, a criança pode vivenciar concretamente o que acontece na natureza, na vida humana e no plano espiritual.

As mesas de época são quadrimembradas no tempo e trimembradas no espaço. Na quadrimembração, vamos representar as estações do ano e na trimembração: céu, terra e homem.

O ser humano deve sempre estar presente na mesa, trabalhando, pescando, soltando pipa, dançando, rezando aos mortos, assistindo ao nascimento, etc. É nele que a criança espelha sua humanidade. Faz companhia ao ser humano, as plantas, os animais e os elementos da natureza em perfeita harmonia. O ambiente onde o homem habita é sempre bom,

sempre belo e sempre verdadeiro.

O céu povoado de seres alados, anjos, pipas, pássaros, possui as mais lindas cores, do alvorecer ao anoitecer.

A terra reflete a cor dos arcanjos, ela é repleta de segurança e firmeza. Pode-se apresentar colinas, deixar correr rios que despencam em cachoeiras... Ela também é cultivada, tem musgo, plantinhas, faz brotar o trigo. Abriga as sementes e as folhas, pode ser seca e fofa, como a areia da praia. Está sempre apresentando as qualidades da época. É importante que a criança aprenda a respeitar a mesa de época, não utilizando-a como brinquedo.

Que tal preparar uma bem especial para a Época de Páscoa?





# MÚSICAS PARA A ÉPOCA

que alegram e dão ritmo

COELHINHO FOI PASSEAR  
PASSEAR SOZINHO  
NARIZ PARA O ALTO,  
NÃO VIU O RIO.  
PLUFT ELE CAIU, CHUÁ!!!

COELHINHO DA PÁScoa  
É UM BOM ANIMAL  
ELE ESCONDE OS OVINHOS  
NO JARDIM E NO QUINTAL  
AS CRIANÇAS CONTENTES  
LOGO IRÃO PARA VER  
OS OVINHOS QUE O COELHO  
LÁ JÁ FOI ESCONDER

## BRINCADEIRAS

fonte: Cotovia

### Coelhinho na toca

Estava sentado, estava doente,  
Pobre coelhinho está com dor de dente.  
Por que você não pula mais?  
Coelhinho pulou, coelhinho pulou.

### A Lagarta e a Borboleta

1. Num casulo bem fechadinho,  
Dorme a lagarta no escurinho.  
Vem uma abelha sem companhia  
E acorda a lagarta dizendo: - Bom dia!  
Mas que surpresa, o que foi que ela viu?  
Uma linda borboleta do casulo saiu.  
As duas voaram, que alegria,  
De flor em flor dizendo: - Bom dia!

2. Era uma vez uma lagartinha  
Que encontrou quatro folhinhas  
Uma ela mastigou  
A outra ela engoliu  
A outra ela triturou  
E a outra ela devorou.  
Veio um raio de sol e a enrolou  
Veio a chuva  
Veio o vento  
Veio outro raio de sol e a acordou  
Êpa, duas anteninhas!  
Êpa, duas asinhas!  
E numa linda borboleta a transformou.  
E voou, voou, voou.



## DEPOIMENTO DE PAIS

# O que mudou na minha Páscoa?

Por Melissa Roviriego - mãe do Francisco (3º) e do João (jardim da Lis)

Na minha infância a celebração de Páscoa sempre foi ao redor da mesa na casa da minha avó. Toda a família se reunia no Domingo de Páscoa e celebrava com muita fartura, muita conversa e a clássica distribuição dos ovos de chocolate.

Lembro também da minha avó dizer: “Na sexta-feira Santa não podemos comer carne”; das minhas tias irem à igreja no Domingo de Ramos e depois compartilharem os ramos bentos com a família. E quando fiz minha festa de casamento em plena semana santa - minha avó não se conformou - foi quase uma heresia! Na época, eu não entendia o real significado deste período, achava que era tudo crendices.

Tudo mudou em agosto de 2012, quando nosso querido Francisco, eu e Ivo passamos a fazer parte desta linda família Angelim. Desde então o contato com a Antroposofia e com a Pedagogia Waldorf transforma nossa vida e nossa relação com os ritmos do ano, as festas cristãs e seus rituais de celebração - um renascimento como a Páscoa/ Pessach.

Essa ressignificação interna sobre a Páscoa começou com pequenas atividades em casa, a maioria aprendida durante os sábados culturais, em conversas com as professoras...

- Já nas primeiras semanas, trago as imagens que se vinculam à ideia de vida, morte e ressurreição (lagarta, casulo e borboleta), monto um galho de coqueiro seco com casulos feitos com lã ou linha enrolada.

- Coloco uma guirlanda de Páscoa na porta de casa.

- Fazemos a pintura dos ovos - este ano já pintamos ovos de madeira!

- Também trago a imagem do coelho e dos ovos (vida interior que se desenvolve para desabrochar) - faço silhuetas de coelhos e ovos em papel, desenho e pinto com os meninos e depois colamos nas janelas “para o coelhinho saber que nessa casa há crianças quando

ele for esconder os ovos!, eu digo para eles.

- Faço um cantinho de época e os meninos me ajudam a elaborar - colocam os tecidos, arrumam os ovos pintados e os coelhos em feltro e tricô. É a maior diversão quando saímos e eles recolhem tesouros como sementes, pedras, madeira e dizem: “É para o nosso cantinho de época!”

- Também a cada domingo que antecede a Páscoa fazemos uma pequena celebração onde acendo uma vela e conto uma história: Chapeuzinho Vermelho, História da Pipoca, de como o Trigo virou Pão, entre outras...

- Eu e Ivo acordamos super cedo no Domingo de Páscoa (antes dos meninos) para espalhar pela casa as pegadas do coelhinho e esconder os ovos de chocolate para eles procurarem ao acordar!

- E preservarmos ao máximo um ambiente tranquilo, de recolhimento interno nessa época.

Sei que todo esse esforço vale muito a pena, por trazer coerência e reforçar o ritmo da época para as crianças - o que elas vivenciam de forma tão mágica na escola, elas vivenciam também aqui dentro da nossa casa.

Hoje sei que sempre que materializamos algo, a intenção que colocamos ao produzi-los, contém seu significado espiritual e esse significado reverbera pelo nosso lar.

A possibilidade da vida, morte e ressurreição, nos hábitos, nas atitudes e no modo de pensar, é uma nova chance para nos transformarmos em pessoas sempre melhores, menos endurecidas e mais sensíveis diante da realidade atual.

A cada ano, procuro encarar as festas anuais sob o ponto de vista espiritual, para sempre vivenciar a possibilidade de deixar morrer em mim o que não quero mais, o que já não me serve e também permitir que o novo possa florescer.

**Desejo uma Páscoa transformadora para todos nós!**





## ALIMENTAÇÃO

# O que comer no Outono?

Fonte: Manual do Herói, de Sônia Hirsch

Estamos saindo do verão, da energia de expansão e do ar morno, muitas vezes quente. Com a chegada do outono, entramos num período fresco, que nos conduz ao recolhimento. Tudo o que acumulamos desde o outono passado deve ter saído e agora é hora de acumular novamente para enfrentar, logo mais, o inverno.

Nesta época devemos começar a refeição com um pouco de sabor ácido, que poderá vir daquelas frutas azedinhas, que as crianças tanto adoram, do limão, da tamarindo ou da salsinha. Servem para proteger, principalmente o fígado, que é um general no comando das forças internas. Seguimos com alimentos mais cozidos, de natureza morna, isto é, alho-poró, batata-doce, cebola, gengibre, abobrinha, folhas de mostarda, pistache, uvas, coentro, cominho e, especialmente, as sopas.

Se você utiliza carnes na sua dieta, comece com elas devagarzinho, para se aquecer profundamente. Por exemplo, no caldo da sopa pode usar galinha, peixe, ostra.

Atenção também para o que produz fluido: o outono é seco e se não houver umidade os pulmões e intestinos sofrem. Defumados? Não se recomenda. Frutas? Melhor ir comendo as secas, especialmente o damasco, que é ácido, e as de natureza morna, que são raras. Maças ao forno, recheadas com mel e tahine fazem bem no outono. Observe seu corpo à medida que a temperatura externa vai caindo; se estiver sentindo frio, principalmente nas extremidades, comece a colocar uns pauzinhos de canela no seu mingau matinal e evite comidas cruas. Coma pão de centeio, que tem sabor amargo.

### Frutas da época:

abacate  
banana  
caqui  
maracujá  
tangerina



## RECEITA

### ROSCA DE PÁSCOA

#### MASSA

6 xícaras de farinha de trigo integral  
2 ovos  
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (café) de sal  
2 tabletes de fermento  
1 xícara de leite

Dissolver o fermento no leite morno, acrescentar os demais ingredientes, amassar e deixar descansar por aproximadamente 40 minutos.

#### RECHEIO

100g de manteiga  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
100g de coco ralado

Misturar todos os ingredientes

#### COBERTURA

1 copo de leite  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 colher (café) de baunilha  
1 colher (café) de canela em pó  
Pode-se acrescentar frutas secas, nozes, passas a gosto

Misturar tudo no fogo brando até engrossar

Depois de crescida a massa, abri-la com rolo e passar sobre ela o recheio. Enrolar a massa em forma de rocambole e passar a cobertura. Assar por 45 minutos a 240 graus, pré-aquecido.



## EXPEDIENTE

Curadoria de textos: Profª Andrea Maiolino

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

