



TEMPO DE FICAR EM CASA  
ÉPOCA DE ANÕES/OUTONO  
CONTO UMA POESIA

JORNALZINHO  
**SEMEAR**  
 Nº 8 | ANO 3 | ABRIL 2020

**Responsável pedagógica**  
 Maria Cecília Bonna

**Responsável administrativa**  
 Amanda Fávaro

**Colaboraram nesta edição**  
 Amanda Fávaro, Camila Freitas,  
 Elaine Willens Garcia, José Carlos Machado,  
 Maria Cecília Bonna, Nane Carvalho,  
 Ricardo Sasaki

**Imagem de capa**  
 Paul Hanaoka/Unsplash

Esta é uma publicação digital do  
 Jardim Waldorf Espaço Bem Viver,  
 produzido e editado pelo grupo de pais  
 e corpo pedagógico da escola.

Sugestões e comentários, escreva para  
[amanda@espacobemviver.com.br](mailto:amanda@espacobemviver.com.br)

Confira as edições anteriores em:

<http://espacobemviverwaldorf.com.br/publicacoes/>



JARDIM WALDORF ESPAÇO BEM VIVER

Passagem das Paineiras, 35  
 Embu das Artes/SP  
 06846-120

11 4777-0474 / 11 97173-2617

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

 /waldorfespacobemviver

 /jardimespacobemviver

NOSSO ESPAÇO..... 4

**TEMPO E PRESENÇA** ..... 4

**PARA QUEM  
 QUISER OUVIR** ..... 5

**ESCOLA DA  
 FAMÍLIA TODA** ..... 6

NOSSA AGENDA ..... 7

**ACONTECE**

MEDICINA E COMPORTAMENTO ..... 8

**APROVEITE O DIA**

ÉPOCA DE ANÕES/OUTONO ..... 10

**É TEMPO DE RESPIRAR**

CONTO DE ANÕES/OUTONO ..... 12

**UMA POESIA**





## Que tempos são esses

Fazer o Jornalzinho Semear em momento de isolamento social não foi fácil. Tudo já foi dito sobre a pandemia e esse novo viver que está por vir. Nós também não poderíamos ignorar a situação, contudo, não queríamos ser mais uma fonte de previsões ou lamentações sobre a crise. Com os eventos pedagógicos suspensos, pensamos então numa edição temática: TEMPO.

Camila Freitas sai um pouquinho da cozinha e nos traz uma reflexão linda sobre tempo e presença – texto de quando ainda podíamos viver o mundo exterior, mas que nos faz pensar sobre como nosso foco, por muitas vezes, estava perdido do que realmente é importante. Já o Dr. José Carlos Machado, fala do tempo que nos foi imposto pela pandemia e que não deve ser desperdiçado.

Como dica para aproveitar esse tempo e aprender mais sobre Pedagogia Waldorf, eu indiquei o podcast Mercúrio Antroposofia, no qual três pessoas muito queridas da nossa comunidade participaram ano passado. Vale a pena ler e ouvir.

Sobre a minha saudosa turma das manhãs de sexta-feira, Elaine Willens, avó de ex-aluno do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, conta que mesmo com o passar do tempo, fazer parte do grupo Escola de Pais há mais de sete anos ainda é um presente.

Amanda trouxe um texto de Outono, época que nos convida a olhar para dentro e deixar ir o que não precisamos mais. Como observar o tempo da natureza e aprender com ela a refletir sobre si mesmo.

E não poderia faltar o conto. Dessa vez, uma poesia muito fofa sobre os anões, esses seres elementares que impulsionam a vida na Terra. Com mais uma ilustração do Ricardo Sasaki. Na última página, compartilhei um verso de Rudolf Steiner que tem me acompanhado como mantra nesse período de quarentena e, quem sabe, possa inspirar vocês também.

Espero que disfrutem da leitura, que estejam bem e em casa.

Saudades,

*Nane Carvalho, mãe da Maria Flor*



## TEMPO E PRESENÇA

Recebi um presente nessas férias: passei cindo dias num barco com a família e amigos, nos arredores de Alter do Chão, Pará.

O presente a que me refiro não foi só a exuberância da diversidade da floresta Amazônica, as impressionantes e inimagináveis praias dos rios Tapajós e Arapiuns e à absoluta magia do igapó, a floresta alagada. Todas essas belezas, ainda que muito acima das minhas expectativas, eram, de certa forma, esperadas.

O presente que recebi foi a desconexão tecnológica total e absoluta. Nada de televisão, nada de rádio, nada de celular. Nada. Nem adultos, nem crianças por conta de um combinado prévio mútuo e da falta de sinal no meio do rio. Nenhuma notícia, nenhum jogo eletrônico, nenhuma rede social. Não me estressei com a política, não invejei a vida alheia e não cedi meu tempo para o supérfluo.

E a beleza disso foi ver as pessoas presentes, sentir o calor de estar junto, ter tempo para conversas mais longas.

Tempo. Tempo para perceber que a tarde terminava pela revoada e canto dos pássaros, para ver a transformação de cores do céu enquanto o sol se despedia, para acordar no meio da noite e ficar ouvindo o arrepiante urro dos bugios. Foi lindo observar os diálogos e brincadeiras das 13 crianças, sem qualquer desentendimento, o olhar de admiração dos pequenos pelos maiores, o zelo dos

mais velhos pelos mais novos. Vez ou outra se via uma criança sozinha na sua rede, contemplando o nada, tão essencial na infância.

Presença. Estar presente para lembrar que toda irritação do meu filho tem um motivo real, que não é uma manha descabida. Para olhar profundamente nos olhos, para sentir o cheiro dos meus pequenos e para me sentir parte de uma comunidade, em que um cuida do outro com entrega e amor, sem exigir algo em troca.

Tempo e presença. Tão essenciais na nossa vida, mas tão difíceis de administrar. Com a rotina, as prioridades mudam, o estresse aumenta, o relógio determina a hora, as tecnologias roubam nosso tempo, tão caro no dia a dia.

No barco me percebi leve, entregue, inteira e viva. Sentir a vida em cada segundo foi o presente que eu precisava para exercitar a presença e priorizar meu tempo para aquilo que importa ao longo do ano.

Mas ainda me pergunto: como fazer para que essa lembrança permaneça viva nos próximos 330 dias? Quem tiver alguma boa experiência pra dividir, compartilha comigo, por favor! Estamos precisando compartilhar o bom, o belo, o verdadeiro.

Um feliz ano para todos nós! Tudo passará e ficarão as boas lembranças!

*por Camila Freitas*



Fotos: Camila Freitas



## PARA QUEM QUISER OUVIR

Com a avalanche de informações que recebemos diariamente, saber filtrar os conteúdos que vamos consumir deveria ser prioridade na rotina veloz na qual vivemos. Talvez por isso os podcasts se tornaram cada vez mais populares entre os canais de produção de conteúdos segmentados. Disponibilizados em áudio através de arquivo ou em plataformas de streaming, os podcasts podem ser ouvidos em qualquer dispositivo e no momento em que o usuário desejar.

Em 2019, membros da nossa comunidade tiveram a oportunidade de participar de três episódios do *Mercúrio Antroposofia*, um podcast que propõe ampliar a consciência coletiva a partir de reflexões fundamentadas na Antroposofia.

Jefferson Reis, pai de duas crianças do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, conheceu Carla Latini e Debora Garcia – idealizadoras do projeto, em cursos de aprofundamento na Antroposofia. Os três escolheram como caminho para educação de seus filhos os princípios da Ciência Espiritual. Daí veio o convite para o Jefferson participar do episódio 5 - *LAR ACOLHEDOR: o olhar da Antroposofia para a vida em família*.

Maria Cecília Bonna foi a entrevistada do episódio 6 - *PEDAGOGIA WALDORF: escola para a vida, ensino para a liberdade*. Mais que respostas ao pais aflitos sobre a escolha da escola, nesse episódio elas propõem uma reflexão sobre qual é o papel da instituição de ensino na formação dos nossos filhos.

E nosso parceiro Dr. José Carlos Machado, também participou do podcast *Mercúrio Antroposofia*. No episódio 8 - *ÉPOCA DE NATAL: simplicidade, beleza e significado*, Carla e Debora perguntam a ele sobre a importância dos rituais e do significado das festas para o desenvolvimento saudável das crianças.

Reforçando a importância da autoeducação, Carla Latini e Debora Garcia tornaram acessível um mundo de conhecimento que antes era restrito aos livros e palestras presenciais. Ampliaram o alcance de con-



Jefferson Reis com Debora Garcia, ao centro, e Carla Latini



Fotos: Mercúrio Antroposofia

Acima, Cecília com Carla (à esq.) e Debora (à dir.), no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, para a gravação do podcast, em outubro de 2019

teúdos antroposóficos numa linguagem moderna e de fácil entendimento.

Sempre com convidados relevantes e de um jeito leve e descontraído, a cada episódio as conversas são guiadas para ajudar as famílias a formar seres humanos livres e conscientes.

Se você quiser se aprofundar no mundo da Pedagogia Waldorf e diversos temas da Antroposofia, mas ainda não encara os textos de Rudolf Steiner, ou quer ouvir diferentes pontos de vista e refletir sobre a nossa missão no mundo como educadores, com certeza o podcast *Mercúrio Antroposofia* é o lugar. Para conferir acesse <https://linktr.ee/mercurioantroposofia>

por Nane Carvalho

## ESCOLA DA FAMÍLIA TODA

No início do ano, novamente, passou pela minha cabeça: já faz tantos anos que participo deste grupo, será que devo continuar?

Sou avó de quatro meninos, o mais velho, Miguel, hoje com quase onze anos, iniciou sua vida escolar no maternal do Jardim Waldorf Bem Viver e atualmente cursa o quinto ano na escola Guayi. Um pouco antes do seu nascimento, fiz a formação em Pedagogia Curativa, uma iniciação nos saberes da Antroposofia, que aqueceu minha alma e inspirou meu espírito, abrindo um longo caminho de interesse pelo conhecimento da Antroposofia e Pedagogia Waldorf.

Comecei no Grupo Escola de Pais há sete ou oito anos. Acho que sou cofundadora ou, com certeza, veterana. Neste tempo, já tivemos grupos de vinte pessoas, grupos menores, grupos com pais participando (hoje, a participação é só feminina), mas sempre com muito calor humano, trocas de conversas interessantes e novas amizades.

As manhãs das sextas-feiras são preenchidas com estudos sobre Pedagogia Waldorf: desenvolvimento da criança pelo olhar da Antroposofia e sempre com a orientação da Cecília Bonna.

Cecília é uma grande doadora de conhecimento, tenho uma profunda admiração por sua sabedoria e generosidade.

O estudo é a parte que mais gosto. Aprofundar na Ciência Espiritual abrindo meu olhar para a beleza e perfeição do desenvolvimento da criança. Compreender a importância dos primeiros anos de vida, o brincar livre, o desenvolvimento do sistema sensorial, os contos de fadas, o ritmo, a formação do corpo etérico, a importância do dormir bem, os quatro temperamentos e muitas outras coisas. Tudo isso fortalece em mim a escolha pelo método Waldorf.

Mas depois chega a hora do desafio: trabalhos manuais! Já fiz aquarela (amei), mosaico, feltragem (acabei gostando muito), canto, kântele (difícil), tricô, crochê (uma bonequinha linda).

E este ano a superação – batik, uma técnica indiana de tingimento de tecidos.

Aprendi que posso fazer tantas coisas, trabalhar com as mãos para a mente descansar.

Então... continuo no grupo.

Pensei em dar este presente para mim.

Arrumar o tempo.

Relaxar.

E agradecer.

Fotos: Acervo EBV



Elaine aceitou o desafio e se concentra na arte do batik. Toda orgulhosa, exibe seu trabalho.

por Elaine Willens Garcia

## ACONTECE

A seção Nossa Agenda traz os acontecimentos que passaram, os que virão e as atividades regulares da nossa escola. Entretanto, o ano letivo mal começou e já fomos obrigados a nos separar. Mas sempre vale o convite para a participação em nossos grupos. Que esse distanciamento nos sirva de combustível para voltarmos com ainda mais vontade de fazer da nossa comunidade um lugar de bem viver.

### ESCOLA DE PAIS

O encontro super animado acontece às sextas-feiras, pela manhã. Além de aula de yoga e lanchinho, estudamos educação e desenvolvimento infantil. Nesse semestre iniciamos a leitura do livro *A educação da criança segundo a Ciência Espiritual*, de Rudolf Steiner. E como trabalho manual, nos aventuramos a aprender batik, como a Elaine já contou na página anterior. Estamos todas muito orgulhosas dos resultados. Sextas-feiras, das 8h15 às 12h.

### JORNALZINHO SEMEAR

Há um ano o Jornalzinho Semear passou por uma reformulação gráfica e editorial. É um espaço para falarmos sobre os eventos da nossa escola, para trazer reflexões sobre a Pedagogia Waldorf e o desenvolvimento infantil no primeiro setênio. Acima de tudo, é um espaço aberto para a participação das famílias. Se você quiser sugerir pauta, contribuir com sua opinião, editar uma coluna sobre algum assunto de interesse comum, tiver uma foto ou uma história bonita para compartilhar, entre em contato a gente.

A escola também está mais ativa nas redes sociais. Toda semana são postados temas da Pedagogia Waldorf e dicas para manter o ritmo das crianças em casa. Participe, compartilhe, marque nosso perfil pra gente se sentir pertinho durante a quarentena.

 [/waldorfespacobemviver](https://www.facebook.com/waldorfespacobemviver)

 [/jardimespacobemviver](https://www.instagram.com/jardimespacobemviver)

### GRUPO SEMEAR

Organizar as festas e o trânsito, planejar o Bazar de Natal e palestras, sugerir projetos. Esse é o trabalho de um grupo muito empenhado, formado pelas famílias e corpo pedagógico. As reuniões são quinzenais, mas muita coisa é feita remotamente. Ficaremos muito felizes com a sua participação.

### GRUPO DE ESTUDO DE ANTROPOSOFIA

Essa turma é muito dedicada e leva a sério o ramo de estudos. Mesmo durante a quarentena, o grupo está se reunindo online para a leitura do livro *A direção espiritual do homem e da humanidade*, de Rudolf Steiner. Segunda-feira, das 20 às 21h.





# APROVEITE O DIA

por Dr. José Carlos Machado

*Olá como vai?  
 Eu vou indo e você, tudo bem?  
 Tudo bem eu vou indo correndo  
 Pegar meu lugar no futuro e você/  
 Tudo bem, eu vou indo em busca  
 de um sono tranquilo, quem sabe...  
 Quanto tempo...  
 Pois é...  
 Quanto tempo...*

Essa música de Paulinho da Viola (*Sinal Fechado*, 1969), composta há quarenta anos atrás, se referia a outro cenário, outra época, mas como se torna atual quando percebemos (nem todos, infelizmente...) que “correr para pegar o lugar no futuro” se projeta no agora e o amanhã nunca esteve tão incerto como hoje, ou seja, que garantias de um futuro tranquilo teremos? Não se trata de pessimismo, ao contrário, porque exaltando o presente garantimos que o que virá daqui para frente poderá ser de muita significação, justamente por estarmos atentos àquilo que estamos fazendo hoje, pres-

tando atenção no tempo que agora parece andar lentamente e desacostumados com isso ainda o desperdiçamos “buscando o sono tranquilo” que ainda não chegou, porque esquecemos de relaxar e dormir.

O que acontece atualmente não tem precedentes na história do homem contemporâneo; temos recursos tecnológicos sofisticados, remédios e tratamentos formidáveis, informações e conhecimentos avançados, mas a solução dessa crise é de que precisamos higienizar bem as mãos e nos isolarmos dentro de casa, de um afastamento social, até de muitas pessoas que sentimos afeto, porque precisamos conter a pandemia que acomete o planeta inteiro, independentemente de credo, raça ou religião. Estamos absolutamente rendidos a um vírus que fez e continua fazendo grandes estragos na humanidade.

Existem as explicações científicas, as análises econômicas, as decisões políticas e suas contradições, as justificativas teológicas e filosóficas, muitas teorias e elucubra-



ções, mas aí quando ficamos sós diante do espelho nos perguntamos: – Quanto tempo... pois é... quanto tempo... e o que vai ser daqui pra frente?

## ÓCIO EM FAMÍLIA

Se as crises provocam mudanças uma transformação que essa doença trouxe foi a imposição forçada do tempo, mesmo incomodados e achando um grande desperdício, afinal com tanta coisa para fazer, somos obrigados a ficar em casa e usufruir desse tempo, que agora parece sobrar e que zomba das nossas inabilidades em aproveitá-lo. Esse é um desafio a ser enfrentado, desfrutar daquilo que está acontecendo agora o “lugar no futuro” é aqui, no que estamos fazendo e isso é tão absolutamente banal e simples que não parecia tão relevante como nessa atualidade.

Ouve-se falar: – Isso vai passar! Como um estímulo, uma espécie de alento para que tenhamos calma até que o prazo de quarentena se esgote e o mundo caoticamente volte a ser como era, mas novamente essas projeções futuristas nos roubam do presente e não ensina aquilo que os antigos já diziam: CARPE DIEM (APROVEITE O DIA), ou seja, não temos a menor ideia do que está para acontecer, na verdade nunca tivemos, então talvez seja o momento de avaliar as coisas de uma outra forma, até por ser algo mais seguro e sensato a se fazer agora, enfim aproveitar melhor o tempo que temos disponível e agora. Não displicente ou alienadamente, mas podendo resgatar o sono tranquilo adiado, ler o livro guardado, resgatar projetos antigos e, principalmente, readquirir o sentimento de família.

Para quem tem crianças pequenas deve ter reparado na alegria que ficam podendo ter os pais mais disponíveis dentro de casa, essa disponibilidade já é excelente se for aproveitada; mas vale a pena combinarmos, preci-

sa ser verdadeira, se lamentar e maldizer a vida não ajuda a “passar o tempo”, contar os dias que faltam para as aulas começarem e poder sair de casa, também não, senão esse período fica trágico e a criatividade se transforma em tédio e aí complica tudo de novo...

Aproveitar o dia é tentar fazer algo criativo, é trabalhar a mente e o corpo e envolver as crianças e a família em projetos e resgatar coisas já esquecidas. Que tal desligar a TV e contar uma história de quando éramos crianças, falar dos avós e dos nossos tempos de escola, de como os pais se conheceram, de quando os filhos eram bem pequenos, das dificuldades, angústias e dos medos das doenças dos primeiros meses de vida (sobre isso eu tenho um monte de histórias para contar...), da escolha dos nomes, daqueles parentes engraçados que toda família tem, enfim agora temos tempo para cultivar esse dom precioso e muitas vezes esquecido que é a grande oportunidade de ficarmos juntos em família, mesmo quando nem todos podem estar próximos podemos mandar uma mensagem e dizer: – Quanto tempo... pois é... mas eu quero dizer que sinto muito a sua falta!

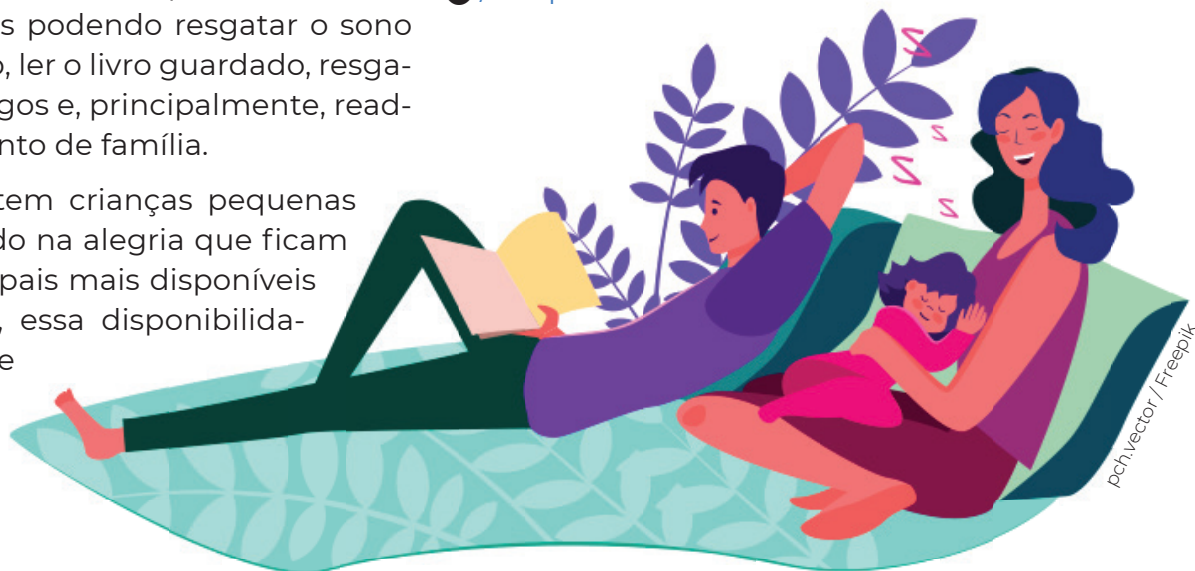
Isso é aproveitar bem o dia.

Então, nesses novos tempos cabe algumas recomendações: lavar bem as mãos, ficar em casa e também: aproveitem bem o tempo, CARPE DIEM!!! ■

*Dr. José Carlos Machado é pediatra antroposófico e médico escolar.*

 /AntroposofiaEmDia

 /AntroposofiaEmDia



# É TEMPO DE RESPIRAR

por Amanda Fávaro

## OUTONO

*Hemisfério Sul*

*Entrar nas profundezas de meu ser:*

*Estimula um anseio pressago*

*De me encontrar na auto-contemplação,*

*Como dádiva do sol de verão*

*Que, aquecendo, vive como germe*

*Na atmosfera de outono,*

*Como impulso de forças de minha alma.*

STEINER, Rudolf. *Calendário da Alma*  
(Versão em Português), p. 19, 2011.

Folhas secas pelo chão, dias regados de luz solar brilhante, camas de algodão no céu... são algumas imagens que nos presenteia essa época tão especial. O Outono, a renovação!

Cada estação é um convite a novas posturas e oferece uma série de aprendizados para a vida. O Outono é uma época especial porque enriquece nossas percepções. É a época de transição entre o Verão (dias longos, grandes exposições ao Sol e uma ligação maior com o mundo – desperta a nossa energia) e o Inverno (noites longas, mais tempo na escuridão e maior recolhimento).

Deve ser por essa razão que temos “as águas de março”, chuvas persistentes resfriando o tempo. São as águas ferramentas purificadoras que levam embora o que não é mais necessário. É o filtro da alma para que esta possa permitir que o novo aconteça. Tom Jobim nos esclarece: “São as águas de março fechando o verão, é a promessa de vida no meu coração”.

## INSPIRAR, EXPIRAR E DEIXAR IR

A natureza sempre nos presenteia com sabedoria. As árvores perdem as folhas, pois se não as deixarem ir não sobreviverão à próxima estação. Suas folhas queimariam no inverno e a respiração findaria. Nos ensinam que é preciso entregar, deixar ir o que não serve mais, para proteger o que realmente é



importante. Ganha-se então mais vida e força nova para enfrentar a próxima estação.

O que você precisa deixar ir, o que precisa abrir mão para seguir firme para que os próximos ciclos aconteçam?

Curioso que esta época está muito ligada ao pulmão. Este leva o fora para dentro e devolve depois. Devemos cuidar deste órgão com muito carinho para que esse processo ajude nos nossos desafios e transformações. É comum que problemas respiratórios ocorram nessa época. Essa grande caixa, que capta o mundo externo, transforma e devolve, deve estar sempre protegida.

### OLHAR PARA DENTRO

Outono é a estação de amadurecimento dos frutos. O que preciso sacrificar para que os frutos futuros nasçam? O que preciso preservar ou resgatar para que isso aconteça?

Essa época nos propicia questionarmos os medos e dúvidas que nos impedem de realizarmos ideias, sonhos e desejos.

O olhar interior, questionador, não é fácil nem simples, mas necessário e possível. A palavra "ressignificar" nunca foi permeada de tanto sentido como nessa época do ano, Outono. Interiormente, a alma acorda para o seu redor e traz significados e força para o futuro olhando o entorno, o presente.

O que podemos fazer para ajudar esse processo?

Calor é um dos grandes aliados. Podemos buscá-lo em um abraço, casaco ou meião. Uma massagem com óleo no fim do dia antes de dormir. Um escalda pés. Uma sopa bem quentinha.

Ritmo e rituais fortalecem o espírito, dando espaço para novas forças surgirem.

Sono é sempre um dos pilares de um processo de cura, portanto um aliado da vitalidade.

### RITMO DA NATUREZA

Na educação infantil costumamos mostrar o ciclo da natureza para as crianças. É importante que percebam esse despir das coisas desnecessárias para que o novo surja. É tempo de recolhimento.

Os seres elementares, gnomos e anões, que vivem em florestas encantadas, que trabalham e lapidam pedras preciosas e estão ligados à terra, são os responsáveis por ajudar a trazer nova força a ela. Preparam a terra para que tesouros guardados em sua profundidade possam vir à superfície. Esses tesouros serão novos impulsos para a continuidade do ciclo da vida. Anões e gnomos trabalham o pulmão da terra trazendo oxigênio e força para seu interior.

Trazer para a criança, em seu dia a dia a vida da natureza, ver as folhas caírem das árvores, encontrar casinhas de anões pelos gramados, descobrir curiosos cogumelos escondidos nos bosques, são meios de trazer a força da vida da terra para as suas vidas.

É tempo de contemplar...

É tempo de "ressignificar". ■

# UMA POESIA

*Ilustrado por Ricardo Sasaki, pai da Maria Flor*

Lá para os lados do sol poente  
Vizinha de uma nascente

Existe uma árvore idosa  
Cuja copa é bem frondosa

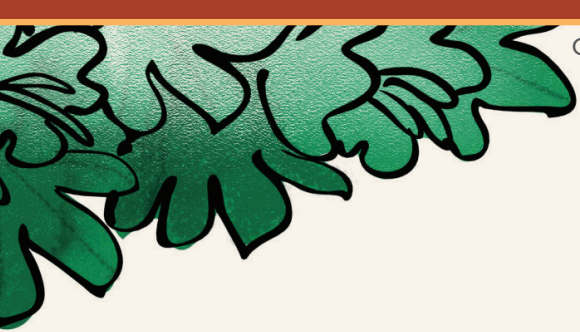
É lá que os passarinhos  
preferem fazer os seus ninhos

Moram lá lagartinhas,  
besouros e joaninhas

Há também uma bromélia  
e uma coruja velha

Sua sombra no verão  
é suave proteção





No outono bondosa  
se enche de fruta gostosa

No inverno se há geada  
acolhe a bicharada

E na primavera, cheia de frescor  
Ela se enche de flor.

Mas seu maior segredo,  
Ouçam bem, não tenham medo,

Que ela guarda com cuidado,  
Este mistério encantado,  
Onde a planta encontra o chão  
É a casa de um anão.

Lá ele tem a sua morada  
Bem arrumada e sossegada.

Sua casa é bem pequeninha  
Tem um quarto e uma cozinha.

Tudo é pequeno: a cama, o colchão,  
até o tapete que fica no chão.

Tudo é miúdo: fogão e panela,  
mesa e cadeira, porta e janela.

Meio pedra, meio raíz,  
Lá ele vive feliz.

Este anão trabalha bastante  
Com a força de um gigante

Anda sempre pela floresta  
olhando tudo o que presta.

Olha pro bicho, grande ou pequeno,  
de pena ou de pelo, feroz ou sereno.

Olha pras plantas, pro caule, pra flor  
Recolhe os frutinhas que tem sabor.

E come sentado num cogumelo,  
Balança a perninha, sacode o chinelo.  
Trabalha também lá nas minas  
Onde esculpe as pedras mais finas,

Quartzo, topázio, turqueza, ametista,  
Faz lindos desenhos, como um artis-  
ta.

Cintila a prata, brilha o ouro,  
Zela sempre por este tesouro.

Volta pra casa quando finda o dia,  
Acende a lareira se a noite está fria.

Dorme tranquilo à luz do luar  
E ronca bem alto se está a sonhar.

*de Poeta da Comarca D'el Rei. Extraído do livro  
Recadeiro do Reino de Além-Véu, de Luciana Betti*



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.

*Rudolf Steiner (Bremen 27.11.1910)*