

AMA

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica
Portugal

Lúcia-Lima

Boletim da AMA



Advento
Pinheiro
Luci(nh)a-Lima
Eventos / Palestras / Cursos

Ano 4, Nº 14, Dezembro 2011

Editorial

Caros Leitores

Este número é dedicado aos adultos e aos mais novos – iniciamos o **Luci(nh)a Lima** nº 1 e esperamos, em cada número que sair em 2012, haver sempre algo dirigido aos mais pequenos e também a cada um de nós que mantém acesa a criança que ri de alegria, com os olhos e o coração limpos para se encantar e venerar a beleza da Natureza e da Vida.

Hoje desejamos reviver convosco o Natal dos nossos avós, trazê-lo para os nossos dias renovado e actualizado, mas mantendo o sagrado, a veneração e o calor nos nossos corações com que se ia à missa do galo a tiritar com o frio da noite e a brincarmos com as rodela do bafo que nos saía dos lábios, a ansiedade com que púnhamos o sapatinho na chaminé com os mais velhos e mais espertalhões à coca dos deslizes dos grandes...

É essa alegria genuína que, com este número natalício, também desejamos contribuir para a ver restaurada nos nossos corações; o antídoto mais eficaz contra as nossas tristezas e apreensões do momento presente; ALEGRIA que nos leva a ver mais longe e a acreditar que as mudanças necessárias se trazem consigo sofrimento, com ele amassaremos uma vida mais baseada naquilo que somos, na nossa verdadeira essência e menos no ter que não nos seja realmente necessário!

Assim, temos para vós adultos, um texto sobre o Advento em que recordamos o significado da Coroa do Advento e a construção em família do Presépio ao longo das 4 semanas que nos levam ao Natal.

A Planta será o Pinheiro e os seus segredos que, como sempre, nos são desvendados pela Dr^a Manuela Tavares

O **Luci(nh)a Lima** nº 1 terá uma história, jogos, receitas e canções para cantarmos juntos na nossa festa do dia 8 e também para festejarmos a Noite Santa.

Concluiremos com as notícias dos eventos em realização e previstos em 2012. A AMA e a equipa da redacção deseja a todos

**BOM, SANTO E FELIZ NATAL!
UM NOVO ANO CHEIO DE ESPERANÇA!**

Maria Everilde Silva (Vica)



Capa: Retábulo Issenheim de Grünewald - Ilustrações: Alexa Rosenbaum

O Advento

Qual o seu significado? Como prepará-lo?

O prefixo “ad” significa movimento para, aproximação, adicionar.

Advento significa assim, uma soma de vários eventos .

Uma sucessão de dias especiais, em que cada um deles acontece algo de novo até se chegar ao ponto culminante - o dia de Natal.

Convencionou-se pois que os quatro domingos que antecedem o Natal são os quatro domingos do Advento.

Como vivenciar o Advento, preparando assim a chegada do Natal?

Deveríamos começar por, juntamente com as crianças, arrumar a casa.

Preparar o espaço físico significa também aquecer as nossas almas. A criança, junto com a família contemplará as novas mudanças e semeará novas iniciativas.

Assim, nada melhor que começar com uma “limpeza” no quarto da criança, encorajando-a a desfazer-se dos brinquedos com os quais já não brinca tanto, ou das roupas que já estão pequenas. A família poderia aproveitar esta oportunidade para as oferecer.

Poderíamos escolher em que cantinho ficará a árvore de Natal e o Presépio; então, numa tarde mais livre, poderíamos começar com os preparativos:

- Confeccionar lindos enfeites - animais de cera de abelha, desfiar lã para os anõezinhos, ou para os caminhos do presépio, estrelinhas, para pendurar na porta do quarto ou na porta da sala. E por que não dá-las de presente?
- Programar um passeio no parque...ao longo do caminho, quanta coisa bonita poderíamos recolher para o presépio: pedrinhas, galhos, sementes, folhas;
- Fazer biscoitos para enfeitar a mesa da ceia do Natal;
- Ensaiar músicas para a noite de Natal.

DEPOIS, VEM O “MAIS IMPORTANTE”! :



A COROA DO ADVENTO

Uma coroa é redonda; na verdade é uma roda que simboliza a esfera solar. A coroa de Advento é confeccionada com galhos de pinheiro ou cipreste, árvores que , renunciando à maravilha da inflorescência rica e perfumada, retiveram, guardando dentro de si, toda a força que usariam nesse processo. Todo o perfume que entregariam ao mundo através de suas flores interiorizaram-no transformando-o em resina e no odor característico que exalam quando cortados. O verde simboliza a “força sempre renovada das plantas”.

A essa “coroa”, juntam-se as velas e a fita vermelha, cor complementar do verde, que sempre encontramos forte, luminosa, representando a vida espiritual, como nas vestes dos cardeais, nos mantos dos reis. É a cor predileta das crianças mais pequenas.

São colocadas quatro velas A vela é uma imagem que fala por si: dá-se a si mesma para espargir a luz. As velas são quatro, não por se tratar apenas dos quatro domingos, mas pela grandeza escondida nas qualidades dos quatro primeiros algarismos.

Assim, o **um** representa o sol, a terra, o eu. O **dois** a polaridade bem-mal, noite-dia, sol-lua, maré alta-maré baixa ou a complementaridade pai-mãe. O **três** representa pai-mãe-filho, a Santíssima Trindade. O algarismo **quatro** já está muito ligado à nossa vida - chegámos à Terra: as quatro estações do ano, os quatro pontos cardeais, os quatro ventos...

Em cada um dos quatro domingos que antecedem o Natal, acende-se cada uma das quatro velas. O momento em que se acende a vela é um momento "solene" - conta-se uma história, canta-se uma canção, faz-se uma oração.

Cada vela representa um anjo e diz-se que... o resto da história vem contada na Luci(n)ha Lima!

O PRESÉPIO

A confecção do presépio também pode ser gradual, aparecendo em cada domingo do Advento um reino da natureza. Iniciando-se pelo reino mineral com pedras, areia, conchas; segue-se, no 2º domingo o reino vegetal, com musgos, bromélias, galhos, raízes ; estrelas de palha ou papel dourado poderão paulatinamente trazer luz ao céu feito de feltro ou de pano azul.



Maria e José podem começar a preparar - se para a caminhada até à manjedoura. A jornada inicia - se no 3º domingo, quando surgem os animais: carneirinhos de lã, burrinho, caracol. A partir de agora, Maria e José caminharão um pouco em cada dia, enquanto uma luz de vela ilumina a cena, sempre cada vez mais perto do presépio. No 4º domingo apresentam - se os pastores e os seus rebanhos e poderão começar a construir o abrigo em que virá ao mundo o Salvador.

O anjo chega no dia 24 e, no dia 25 pela manhã, além de Maria e José, estará no presépio o pequeno menino Jesus. A cena está completa agora com os pastores movimentando - se em direção à Belém. Com a chegada do novo ano, os pastores vão pastar as suas ovelhas e os três reis magos vêm trazer a sua mensagem e as suas oferendas ao Menino:ouro (símbolo da sua realeza e que nada faltará para as suas necessidades), incenso (como reconhecimento da sua sua origem espiritual, da sua Divindade) e mirra (que representa a sua Imortalidade).

No Natal podemos festejar a singeleza do acontecimento do nascimento e da visita dos pastores. O presépio, que é preparado desde o Advento, atinge seu auge com a vinda do menino Jesus.

Entre o dia de Natal (25 de Dezembro) e o dos reis (6 de Janeiro) estão as 12 Noites Santas: o céu está aberto e bem perto de nós e quem sabe aproveitá-las com o trabalho espiritual que elas nos oferecem, poderá, tirar daí, forças para todo o ano. A tradição também nos mostra que no dia 6 de Janeiro é o dia de encerrarmos as comemorações natalinas, enquanto desmontamos o presépio e a árvore ... até ao próximo ano!

O Pinheiro

O pinheiro está profundamente ligado à tradição natalícia, é ele que enfeitamos neste período com brilhos e luzes... trazendo para dentro de casa a luz e calor que falta à noite invernos.

No nosso país encontramos mais frequentemente dois tipos de pinheiros: o pinheiro bravo (*Pinus pinaster*) e o pinheiro silvestre (*Pinus silvestris*) o primeiro é uma árvore da Europa mediterrânica e atlântica que se dá em terrenos pobres e arenosos foi cultivado no reinado de D. Diniz na mata de Leiria transformando esta zona num famoso pinhal que ocupa uma extensa área litoral – cerca de 11.000 há – foi com a madeira destes pinheiros que se construíram as naus que tornaram Portugal famoso entre o séc. XV e XVI.

O pinheiro silvestre encontra-se também em toda a Europa em regiões montanhosas entre os 800-2100 m de altura em Portugal no Gerês.

Os pinheiros são muito resistentes às secas, ao calor e ao frio mas não suportam a carência de luz, sobretudo quando jovens.

As partes utilizadas são as gemas e agulhas, a casca e o óleo essencial obtido da gema (essência de terebintina).

O óleo essencial é responsável por uma acção anti-séptica, secretolítica acções que são reforçadas pela resina. É também antiviral, antipirético, imuno-estimulante e vasoprotector capilar. Externamente o óleo tem um efeito rubefaciente. Desta forma utiliza-se em afecção do aparelho respiratório (gripes, bronquite) afecção da orofaringe e genitourinarias. Usa-se externamente em reumatismos e neuralgias (é um portador de calor). O extracto de casca utiliza-se também na fragilidade capilar. Como contraindicação para o uso do óleo essencial temos a insuficiência renal, a asma brônquica e a tosse irritativa (pode provocar alergias). Deve evitar-se durante a gravidez e o aleitamento. Pela sua abundância em taninos a infusão de agulhas e cozimento da casca pode originar transtornos digestivos.

Terminamos deixando uma receita de um mel de pinheiro dos monges cistercences do Mosteiro “della Certos adi Pavia”

- Ferva 500g de gemas em 1 litro e meio de água durante uma hora. Coe e junte 700g de mel, deixe ferver por 5 minutos até obter uma consistência xaroposa, tome em colheres para libertar as vias respiratórias do catarro.

Esta árvore que assimila os imponderáveis luz e calor é também a que nos ajuda a atravessar o Inverno mantendo viva a imagem dos dias luminosos da Primavera vindoura.





LUCI(NH)A LIMA
NÚMERO 1

Oh Menino Pequenino
Que em tempo tão frio
Escolheste nascer!
Quero com minhas
belas acções
Fios dourados tecer!

Pelo meu Anjo
À tua Mãe enviar:
Uma quente e
Bela camisolinha
Ela te irá tricotar!

Nossa Luci(nh)a Lima
E tudo o que ela contém
Em boa hora está a chegar!
Para o Menino Rei,
Também ir Alegrar!



AS ASAS DOS ANJOS

“...Há muito tempo atrás os homens viviam no mundo, mas não sabiam construir casas, nem plantar e cuidar da terra. Viviam em cavernas onde era escuro. Não tinha luz.

Deus, então, chamou os anjos para que eles trouxessem luz aos quatro cantos do mundo e avisassem os homens que o filho de Deus viria.

O primeiro anjo tinha as **asas azuis**. Foi iluminar as cavernas e as grutas com um raio de luz que o sol lhe deu. Foi esse raio de Sol que ajudou os anões a fazerem as pedras coloridas. Esse anjo trouxe a chuva e ela lavou as pedras, encheu os lagos, fez os rios correrem mais depressa.

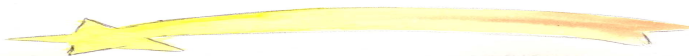
O segundo anjo tinha **asas verdes**. Saiu do céu bem cedinho, mas como voava devagar, chegou à Terra ao entardecer. O raio de luz que esse anjo trouxe deu cor e perfume às plantas. Ele também ensinou os homens a plantar e a deixar a terra fofinha para receber a semente.

O terceiro anjo tinha as **asas amarelas**. Ele foi até perto do Sol e o Sol lhe deu um raio de luz para que ele o trouxesse até a Terra. Quando ele estava chegando, os animais viram aquela luz e ficaram admirados. O anjo então explicou que iria nascer uma criança muito especial e que todos se deveriam preparar para a receber. Os pássaros fizeram músicas muito bonitas, as borboletas coloriram suas asas, os animais de pelo falaram uns com os outros sobre o acontecimento e o vento espalhou a notícia por todos os lados.



O quarto anjo tinha as **asas vermelhas**. Ele queria tanto ajudar os homens que foi logo falar com Deus, não esperou ser chamado. Deus tirou uma luz do seu trono e disse ao anjo vermelho que colocasse essa luz no coração de cada homem, de cada mulher, e de cada criança, porque já estava bem perto do dia do nascimento de Jesus.

É por isso que até hoje acendemos quatro velas na coroa de advento, para lembrar os quatro anjos que nos avisaram da chegada do Menino Filho de Deus.



Não há Natal sem doces!
Aqui vos deixamos algumas receitas de bolachas.
Arregaçar as mangas e... mãos à obra!

Bolachas de Aveia

125g manteiga derretida
120g farinha
¼ colher de chá de fermento
1 colher de chá de canela
125g açúcar
200g flocos de aveia
1 ovo grande
sal qb

Amassar tudo muito bem e moldar em bolinhas achatando um pouco, Cozedura rápida no forno.



Bolacha Terraço (com recheio de doce)

250g farinha
150g manteiga
1 ovo
60g açúcar
P/cobertura: Sumo de limão e Icing-sugar

Amassar tudo muito bem; com o rolo espalhar a massa e com formas de vários feitios cortar as bolachas. Depois de cozidas, colocar o doce entre duas bolachas com o mesmo feitio. Cobrir com a mistura do Icing sugar batido com o sumo do limão.



Bolachas “Rafael”

150g manteiga
80g açúcar
7,5g açúcar baunilhado (1 pacote)
2 gemas de ovos
250g farinha de trigo e
maizena (mistura facultativa)

Amassar tudo muito bem, fazer bolinhas com uma covinha no meio onde será colocado o doce depois de estarem cozidas.

Bom apetite e muita diversão em casa na preparação da Festa

JOGOS PARA A NOITE DE NATAL

*Vamos agora com Jogos,
A nossa noite alegrar
E a família toda
Vamos juntar!*

A minha pecinha doirada

Temos de encontrar uma palavra (nomes ou objectos) com 2 sentidos, por exemplo:

Com um objecto

Para os mais crescidos,
juntar duas tábuas,
A minha pecinha doirada -----,
Sempre ter convém!
Para toda a gente
Que muita fome tem,
A minha pecinha doirada ----,
Sabe muito bem!!!
A minha pecinha doirada,
qual é.... qual é....?
É um p_e_o!!!

Com um nome

Numa tarde de domingo
Foi a minha pecinha doirada....
Que lhe deu,
Aproveitei então.
E a porta da minha cabana abri
A minha pecinha doirada....
Fundo, fundo apanhei
Que grande satisfação!!!!
A minha pecinha doirada,
qual é.... qual é....?
É o _r!!!

“Eu vejo o que tu não vês”

Estamos juntos na sala da Festa
Sentamo-nos todos:
Tira-se à sorte,
quem primeiro vai começar:
Com um olhar muito atento,
Tudo tudo vou observar
E digo então:
“O que eu vejo que tu não vês??”
Escolho um objecto que esteja na sala,
e digo somente a cor :
“O que eu vejo que tu não vês..., que é vermelho!”
quem acertar,
passa então a perguntar!
O divertido neste jogo é que
Muitos objectos a mesma cor podem apresentar,
Mas só o que eu vi dá direito a acertar!!!!



Canções de Natal

Brilha, brilha

Brilha, brilha, lá no Céu
A 'strelinha que nasceu
Logo outra surge ao lado
E o céu fica iluminado
Brilha, brilha, lá no céu
A estrelinha que nasceu

Arre burriquito

Olhei para o céu
Estava estrelado vi o Deus menino
Nas palhas deitado
Nas palhas deitado nas palhas
estendido
Filho de uma rosa de um cravo nascido

Eu hei-de dar ao menino
Uma fitinha p'ró chapéu
E ele também me há-de dar
Um lugarzinho no céu

Arre burriquito vamos a Belém
Ver o Deus menino que_a senhora tem
Que_a senhora tem que_a senhora
adora
Arre burriquito vamos lá embora

Truz, Truz

Truz, truz, truz
Quem é que vem aí?
É o grupo dos pastores
Que chegou agora aqui

Truz, truz, truz
Quem é que vem aí?
É o grupo dos pastores
Que chegou agora aqui

Oh meu menino Jesus
Descalçinho peo chão
Metete os vossos pezinhos
Dentro do meu coração

(ao começo)

Sou pastorzinho

Sou um pastorzinho
Que vem a cantar
Jesus pequenino
Eu venho adorar

Vai ficar contente
Quando eu lhe disser
Que o meu coração
Eu lhe vou oferecer
Tra-la-la-la-la....

Noite Feliz

Noite feliz, noite feliz
o senhor, Deus de Amor
pobrezinho nasceu em Belém
eis na lapa Jesus nosso bem
dorme em paz ó Jesus
dorme em paz ó Jesus.

Noite feliz, noite de amor
eis que no ar
vêm cantar
aos pastores os anjos do céu
anunciando a chegada de Deus
de Jesus salvador
de Jesus Salvador.

Noite feliz, noite feliz
ó Jesus, Deus de Luz
quão afável é o teu coração
que quiseste nascer nosso irmão
e a nós todos salvar
e a nós todos salvar.

De longe tão longe
Vejo vir alguém
Tem coroa, tem manto
Parece ser Rei
Menino de Luz
Venho a procurar
Só tenho uma estrela
Para me guiar



Entrai, pastores entrai

Entrai pastores, entrai
Por este portal sagrado
Vinde adorar o menino
Numas palhinhas deitado

Pastorinhos do deserto
Vêm todos para o ver
Trazem mil e um presentes
E lá para o aquecer

O menino está dormindo

O menino está dormindo nas
Palhinhas deitadinho.

O menino está dormindo nas
Palhinhas deitadinho.

Os anjos lhe estão cantando
Por amor tão pobrezinho.

Os anjos lhe estão cantando
Por amor tão pobrezinho.

O Menino está dormindo
Nos braços de São José.
Os anjos lhe estão cantando:
“Gloria tibi, Domine”.

O menino está dormindo
Nos braços de Virgem pura.
Os anjos lhe estão cantando:
“Hosanna lá na altura”.

O menino está dormindo
um sono profundo.

Os anjos lhe estão cantando:
Viva o Salvador do mundo”.

Hei-de me ir ao Presépio

Eu hei-de me ir ao presépio
E assentar-me num cantinho
A ver como o Deus menino
Nasceu lá tão pobrezinho

Oh meu menino Jesus
Que tendes porque chorais?
Deu-me minha mãe um beijo
Choro porque me dê mais

É Natal, Deus Menino nasceu

É Natal Deus menino nasceu
Vê-se ao longe uma estrela
A brilhar
São os Reis, são os Reis, são Os
Reis,

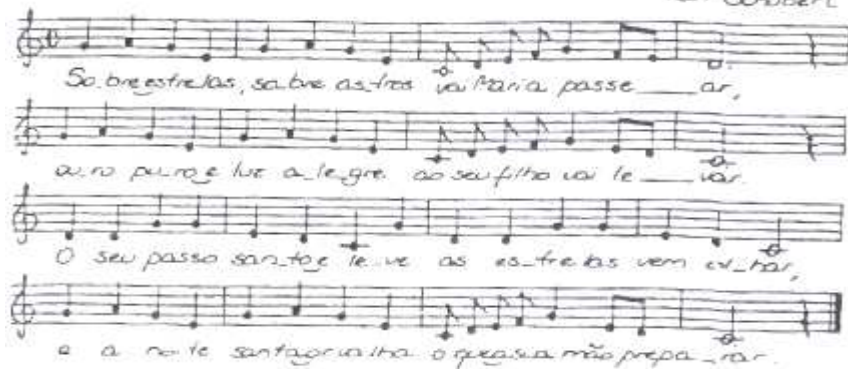
Vêm a Belém para o visitar
Vêm a Belém para o visitar

É Natal Deus menino nasceu
Vê-se ao longe uma estrela
A brilhar
São os Reis, são os Reis, são Os
Reis,

Vêm a Belém para o adorar
Vêm a Belém para o adorar

Sobre estrelas sobre astros

Karl Schubert



Sobre estrelas, sobre astros vai Maria passe ar,
a no céu e lá a legre ao seu filho vai te var.
O seu passo santo te ve as es-tre-las vem vi-tar,
e a no te sant'agui-lha o que a mão prepa-rar.

Eventos / Palestras / Cursos

Informações em www.a-ama.com.pt

Festa de Natal do Consultório Rafael

Dia 08 de Dezembro das 15h – 18h

São todos bem-vindos temos várias surpresas; vamos decorar o nosso pinheiro, construir o Presépio, fazer bolachinhas e enfeites de Natal. Mercadinho de Natal exclusivo para as crianças, bazar da Casa de St. Isabel, canções e história de Natal.

Neste dia sorteamos os:

Tratamento Dr.Hauschka, Massagem Pressel e Cabaz de Natal,

Curso em trabalho Biográfico IV Ciclo

instrumento de auto conhecimento.

(ver Lucia Lima nº6 Abril 2009)

A decorrer até Junho 2012. É possível frequentar módulos separados

Escola de Quirofonética: Curso de formação em Quirofonética 2012-2014

Início em Fevereiro de 2012, inscrições abertas. Todos os interessados podem solicitar.

Mais informação e ficha de inscrição através do www.a-ama.com.pt/html/cursos

Workshop de Eurytmia c/Karla Prates

Entre Janeiro e Fevereiro 2012, todas as quartas das 19.30h às 20.30h

Local a definir - inscrições abertas info@a-ama.com.pt

Sessões Individuais de Eurytmia Curativa

c/Karla Prates em Janeiro e Fevereiro 2012 no consultório Rafael

Curso de Pintura c/ Alexa Rosenbaum

Para adultos e crianças

Informações através do info@a-ama.com.pt



Mantenha-se informado através do nosso site www.a-ama.com.pt consultando a nossa agenda. Também estão on-line todas as publicações da Lúcia Lima editadas até agora.

A AMA

Presidência:

Dra. Manuela Tavares

Secretaria:

Maria do Rosário G. R. Simões

Tesouraria:

Hina Kanabar

Vogais:

Dr. Mauro Menuzzi, Telma Páscoa

Contactos:

Av. Almirante Reis 82, 1º eq, 1150-021 Lisboa

tel: +351-217971719 fax: +351-217971721

<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: info@a-ama.com.pt

Redacção Lúcia-Lima:

Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Márcia Ciorlia

Para ser sócio da AMA envie-nos por E-Mail o seu pedido !!