

The logo for the Associação de Medicina Antroposófica (AMA) is a stylized, flowing black line that forms the letters 'A', 'M', and 'A' in a continuous, elegant script.

Associação de Medicina Antroposófica  
Portugal

# Lúcia-Lima

a AMA

Boletim da AMA



O corpo astral  
A biografia  
A bétula  
Espaço artístico  
Eventos / Notícias

Ano 2, Nº 6, Abril 2009

# **EDITORIAL**

De novo primavera...

Assim completamos mais um ciclo.

As flores voltam a surgir, o sol a aquecer cada vez mais, as pessoas a tirar dos armários as roupas leves e coloridas; tudo se renova e toma outro rumo.

É exactamente nesta época que comemoramos a Páscoa com a Ressurreição e o Mistério da Vida transformada.

Trazemos nesta edição conteúdos que se ligam uns com os outros. Desde a escolha da Planta, ao Corpo Astral, o Trabalho Biográfico e o texto da Páscoa, tudo se envolve e se amálgama na Trama (e na canção) da Vida:

“Nas linhas do tempo vão  
Se cruzando vozes  
Bela rede, leve malha  
Envolvendo o som.  
Envolvendo uma luz que fugiu do meu pensamento.  
E no ar, em redor,  
Vive livremente”

Com Alegria, desejamos a todos uma boa leitura!

A redacção

Capa: A primavera (afresco de Pompeia - 1º sec. a.C.)

**Visitem nossa página de internet!**

**<http://www.a-ama.com.pt>**

## O corpo astral

Quando nos ocupamos a estudar e descrever as entidades extra corpóreas que compõem o Homem sob o ponto de vista da Antroposofia, deparamo-nos com o facto de que quanto mais nos aproximamos da espiritualidade, mais difícil se torna colocar em palavras e apresentar de maneira clara os conceitos e as ideias.

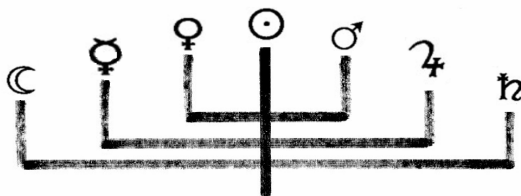
Com corpo físico podemos recorrer a inúmeras ferramentas de estudo: podemos ver, analisar, comparar, estudar, por exemplo, a sua anatomia.

No corpo etérico percebemos, pelos fenómenos da vida que enriquecem o nosso meio ambiente, que ele está em cada planta, em cada rio, em cada ser que vive...

Falar do corpo Astral torna-se muito difícil pois começamos a entrar mais profundamente nas características da Alma Humana e da sua natureza espiritual, dos seus contrastes.

Rudolf Steiner ao nomear também como *Corpo*, esta entidade, componente do ser Humano, fê-lo por se tratar de algo complexo, organizado, com funções específicas.

O nome *Astral* já nos reporta aos Astros.



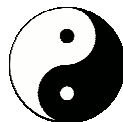
Os Astros, para a Antroposofia, caracterizam-se por forças que trabalham em polaridades contrárias e complementares.

A Lua e Saturno, Venus e Marte, Mercúrio e Júpiter. O Sol coloca-se como o alquimista mediador, equilibrador e ao mesmo tempo dotado de características próprias.

Quando falamos de *Planetas* falamos de metais característicos de cada um deles que detêm qualidades diversas, polares e curadoras, respectivamente: a Prata e o Chumbo, o Cobre e o Ferro, o Mercúrio e o Estanho e, para o Sol, o Ouro.

Quando falamos de *metais* falamos de cores, de matizes, de cheiros, de gostos, de impressões...

Quando falamos de *Corpo Astral* nomeamos duas palavras polares que se complementam: *Simpatia* e *Antipatia*.



Estas palavras concentram, nos seus próprios conceitos, diferentes estágios de entendimento/compreensão.

No plano fisiológico, podemos ver o Anabolismo e o Catabolismo metabólicos tão polares, contraditórios e ao mesmo tempo complementares e necessários para o desenvolvimento da vida. As células que crescem e que morrem, as glândulas que segregam e incretam, todos os fenômenos vitais se estabelecem no equilíbrio entre a Simpatia e a Antipatia.

No âmbito da Alma vivenciamos situações cujas polaridades podem conviver apesar de, muitas vezes, poderem parecer contrárias.

Nas contradições das sensações e sentimentos humanos, o Amor e o Ódio, a Dor e o Prazer, o Feio e o Belo, podem ser tão polares e, ao mesmo tempo, tão próximos um do outro.

Não consigo falar do Corpo Astral sem lançar mão da poesia, da cor, do silêncio e do grito!

O segredo e a revelação, o descobrir e o encobrir, cada gesto tão ingênuo de uma criança, cada atitude tão representativa de cada adulto, cada palavra cheia de sabedoria de um velho. Em tudo isto se manifesta a sabedoria arquetípica da criação que, simbolicamente, concretizou a imagem de Deus em duas Polaridades - Adão e Eva.



Ocuparmo-nos do Corpo Astral e ocuparmo-nos em entender/compreender a essência Humana reporta – nos, não a uma atitude analítica, mas a uma atitude, acima de tudo, contemplativa. Não conseguimos entender o Corpo Astral; precisamos sobretudo de sentir tudo aquilo que decorre do nosso ser como um todo.

Quantas vezes nas minhas atitudes tenho reacções simpáticas e antipáticas sem, por isso, descaracterizar o meu Todo?

Quantas vezes não recorremos à dor de dar um *não* antipático para preservarmos o *sim* tão necessário à nossa integridade?

Quantas vezes inspiramos e expiramos sem nos darmos conta do que fazemos?

Estudar o Corpo Astral é dar um passo largo em direcção ao nosso auto-conhecimento.

Dr. Mauro Menuzzi (médico antroposófico)

# A BIOGRAFIA HUMANA

## O trabalho biográfico, em que se fundamenta e como se desenvolve?

O Trabalho Biográfico é uma Terapia que está dirigida para o EU individual, utiliza uma metodologia específica, que se tem desenvolvido no âmbito da Psicologia e da Psicoterapia Antroposófica, a partir dos trabalhos de Bernard Lievegoed (médico psiquiatra) iniciados nas décadas de 70 e 80 do século XX. Lievegoed criou e apoiou equipas de pesquisa e trabalho um pouco por todo o mundo; equipas que utilizam esta ferramenta tanto nas terapias de nível individual e grupal, como no trabalho de intervenção social em Centros e Comunidades Terapêuticas e também a nível de organizações do tecido empresarial.

*Quem sou eu verdadeiramente? Que forças me movem desde que nasci até agora, com a família que tenho, com os seus sabores e alegrias? Que balanço faço de tudo o que vivi e experienciei ao longo da minha vida? Encontro nela um sentido e um fio condutor? Os objectivos que me proponho são os melhores para o que realmente quero? Será que posso encontrar outras maneiras de ver o que me acontece? Porquê, como? Para quê? Que fases tenho percorrido? Posso encontrar resposta às minhas interrogações fundamentais? Que opções quero tomar perante as mudanças e a crise que o mundo atravessa neste momento?*

**A Biografia Humana, na visão da Antroposofia**, vê a pessoa que somos como um todo, com quatro dimensões: a física, a vital, a anímica e a individualidade que se manifesta em cada uma das outras três. Estão ligadas mas têm funcionamentos específicos e obedecem a leis gerais para o género humano que cada um adapta a si mesmo, de acordo com as suas características e situações de vida.

O percurso evolutivo da sua estadia na Terra estrutura-se em ciclos de mais ou menos 7 anos que se podem abordar em 3 grupos de 3 septénios, com características, potencialidades específicas e que correspondem às grandes fases do nosso desenvolvimento como seres humanos individuais:

- **Septénios do Corpo** (corpo físico, corpo etérico e corpo anímico), até aos 21 anos: 0-7/ 7-14/ 14-21;
- **Septénios da Alma** (alma sensível, alma racional e alma da consciência), até aos 42 anos: 21-28/ 28-35/ 35-42
- **Septénios do Espírito** (Eu Espírito, Eu Vital, Homem Espírito), até aos 63 anos: 42-49/ 49-56/ 56-63
- A partir desta idade, a pessoa atinge a maturidade do seu desenvolvimento e, de acordo com as escolhas que foi fazendo pelo caminho, está livre para usufruir daquilo que foi conquistando e pode amorosamente oferecer ao mundo a experiência e sabedorias alcançadas. Torna-se **Ansião**.

O ser humano está ligado a dois mundos, o mundo físico - material e necessita de 21 anos (dos 3 primeiros septénios) para criar e desenvolver as estruturas que lhe permitam a sua integração e intervenção nele; o desenvolvimento anímico interno e a nível externo, levará mais 21 anos (são os 3 septénios da alma); através do desenvolvimento do seu EU, vai estando cada vez mais capaz de estabelecer a ligação com o mundo espiritual e divino (do que vai precisar de mais 21 anos – os septénios do espírito).

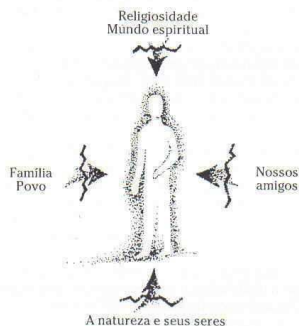


O Trabalho Biográfico é caminho de auto-conhecimento, de descoberta do sentido da nossa vida, do fio que a atravessa e conduz; de como podemos integrar o nosso desenvolvimento a nível pessoal com o nosso desenvolvimento e intervenção social no mundo e nas comunidades em que estamos inseridos. Estas duas vias de realização são interdependentes e vão ser trabalhadas ao longo da Terapia, de acordo com o estágio e as características de cada fase de desenvolvimento específico em que a pessoa, os grupos e organizações se encontram.

### Quem faz a biografia?

A própria pessoa (a nível individual ou em grupo), apoiada pelo biógrafo ou conselheiro biográfico, que acompanha o percurso, interroga a partir de uma matriz de carácter vivencial. O biógrafo cria o espaço de encontro e fornece as ferramentas de trabalho.

É a própria pessoa que acorda as suas memórias, vai até onde pode desvelar, encontra os sentidos do que lhe tem acontecido, o que tem aprendido com as situações e desafios que a vida lhe põe e como os tem resolvido. É um processo de tomada de consciência pessoal, um caminho de diálogo consigo mesmo, de liberdade, de autonomia, com dificuldades e alegrias, um processo transformador da sua vida pessoal e social, através do conhecimento e compreensão da verdade da sua vida e do seu papel específico no mundo através dos diferentes grupos em que está inserido: a família, o seu círculo de amigos, o trabalho, a comunidade social e a Natureza que o envolve, o país. Ao longo da terapia a pessoa ressitua-se no mundo, torna-se capaz de se amar, de ver os outros também como espelhos de si, como companheiros de caminho, mutuamente imprescindíveis. Através da memória chega à consciência do seu eu individual e único, recorda quem é. O trabalho biográfico está dirigido para o EU que toma consciência de si mesmo e aprende a utilizar as ferramentas que necessita para se desenvolver e encontrar fio e o sentido da sua estadia na Terra, a sua grande Escola.



## Qual a metodologia de trabalho desta Terapia?

O trabalho biográfico baseia-se na escuta activa, sem preconceitos nem julgamentos, num questionamento que apoie a pessoa a sentir o ressoar em si dos acontecimentos da sua vida e a dar-lhes um outro significado, a ouvir-se e deixar que as perguntas que faz a si mesmo lhe devolvam um sentido do que lhe aconteceu e acontece. A encontrar a luz e a sombra que o tem acompanhado e a entender o papel de cada uma no desenrolar da sua vida.

Quando a pessoa fala a partir do pensar, interroga-se sobre o porquê dos acontecimentos, o biógrafo escuta-a no seu passado, que esclarece o que aconteceu.

Quando a pessoa fala a partir do sentir, o biógrafo escuta o seu presente.

Quando a pessoa fala a partir da vontade, o biógrafo escuta-a numa perspectiva de futuro.

E apoia a pessoa a estabelecer o nexu entre estas três dimensões da sua vida. Podemos aceitar melhor o que compreendemos, trazer o calor do sentir ao pensamento e posicionarmo-nos com uma vontade de futuro, transformando as mágoas em sementes de futuro.

*As alegrias são dádivas do destino  
Que comprovam o seu valor no presente  
Pesares, ao contrário, são fontes de conhecimento  
Cujo significado se revela no futuro  
Rudolf Steiner[1]*

O trabalho biográfico apoia e desafia o homem de hoje não só na busca de encontrar respostas às suas necessidades, carências, desafios e anseios, mas também a saber pôr as questões que lhe permitam posicionar-se no mundo e no cosmos.

O seu trabalho biográfico desenvolve-se mais eficazmente, quando integrado em equipas terapêuticas; se o biógrafo trabalha articuladamente com médicos antroposóficos, eiritmistas, arte terapeutas, massagistas Pressel, cada pessoa que chega à equipa pode assim beneficiar de diferentes terapias que lhe sejam necessárias, de modo a desenvolver um processo harmonioso de cura, de restabelecimento e fortalecimento da sua saúde.

Em Portugal realizam-se Cursos de Formação em Trabalho Biográfico, com apoio de médicos e biografos experientes. Maiores informações sobre estas actividades consulte a site da AMA <http://www.a-ama.com.pt>

Contacto de e'mail: [biografia@a-ama.com.pt](mailto:biografia@a-ama.com.pt)

Maria Everilde Silva (Vica)

## A Bétula

Trata-se de uma árvore muito conhecida com cerca de 30 m de altura, folhagem pouco espessa e aspecto gracioso. Encontra-se em bosques e matas de forma espontânea mas também é cultivada. Em Portugal encontramos-a espontânea nas regiões montanhosas de Trás-os-Montes.

Birke, birche, biricha, bjork nas antigas línguas germânicas e nórdicas tem talvez a mesma origem celta a palavra berchta que significa “a brilhante”... a sua silhueta grácil, jovem, ondulante, a sua casca prateada parecem fazer jus ao nome.

É uma árvore que não gosta das regiões meridionais onde a vida prolifera sob um calor de estufa, prefere os países nórdicos com a sua alternância rítmica de dias longos e noites longas. Aprecia solos ricos em sílica - terrenos graníticos, gosta de ambientes de alta montanha mas também das regiões árticas.

Na Bétula do ponto de vista terapêutico servimo-nos das folhas, da casca e dos gomos; a casca da Bétula tem características muito particulares, em contraste com a sua madeira que é branca e macia, a casca é dura, sombria, como o ferro, não apodrece é impermeável tendo servido aos povos nórdicos como matéria-prima; cobria-lhe os telhados, servia para fazer caixas e também barcos. Na casca encontramos substâncias aromáticas mas também nutritivas; em tempos de penúria a casca era moída e juntava-se à farinha para fazer pão. A espécie Bétula lenta



forma até um açúcar na sua casca. Encontramos pois na casca de Bétula elementos normalmente associados ao fruto e às flores, por esse motivo a sua copa mantém-se como que inacabada, sempre jovem.

A Bétula ao contrário de outras plantas separa desde a raiz dois processos que normalmente se encontram misturados: a absorção de sais por um lado e a formação de proteínas pelo outro.

Os sais e particularmente os sais de potássio são secretados para a periferia/casca enquanto a proteína é expurgada para o aparelho foliar. Desta forma a Bétula contém uma proteína sem vestígios salinos e a casca é sede de um processo salino intenso.

Também no homem encontramos estes dois aspectos por um lado um pólo neurosensorial que elabora sais e por outro um pólo metabólico elaborando a proteína exclusivamente humana. Assim o pólo neurosensorial mineraliza de forma subtil a proteína viva criada pelo outro pólo.

Em todos os processos é importante que o Eu – humano, o mais alto constituinte espiritual, mantenha o seu papel coordenador; caso contrário as doenças declaram-se em 2 sentidos opostos – desvio num sentido mais metabólico ou mineralizante.



Desta forma ao usarmos as folhas de bétula, que conservam as forças geradoras de proteína, agimos sobre o pólo metabólico e isso pode ser eficaz em caso de gota, reumatismo, deposições salinas. Por outro lado ao usarmos a casca da Bétula agimos no pólo neurosensorial regularizando a sua cooperação com o pólo metabólico, pois é imprescindível a acção concertada dos 2 pólos. Se há perturbação desta cooperação formam-se detritos, substâncias minerais endurecidas. Nessa altura é importante

“dessalinizar” o organismo e as preparações à base de Bétula podem ajudar-nos.

As indicações para o uso da Bétula decorrem pois desta visão.

Nas inflamações das vias urinárias, prevenção da formação de cálculos de rins e bexiga, e como adjuvante no tratamento do reumatismo. Usamos as folhas em infusão.

Os xaropes da folha de Bétula são também indicados para curas de Primavera a partir dos 35 anos de idade.

A casca em decocção usa-se no tratamento de doenças crónicas da pele.

Pois se o homem metabólico deve guardar a juventude já o homem neurosensorial deve ser portador de forças de maturidade. Quando os dois se associam podemos esperar uma saúde em conformidade com a idade.

A Bétula, essa árvore que mantém um ar sempre jovem, ajuda-nos a conciliar a juventude com um envelhecimento são.



Dra. Maria Manuela Tavares (médica antroposófica)

## ***Espaço artístico***

### **Uma das mais belas histórias do mundo**

Deixo por momentos ao menos as cerimónias e os ritos da mais santa das semanas cristãs e tento extrair dos textos sagrados que se lêem mas nem sempre se ouvem, na igreja, as partes que nos impressionariam se as encontrássemos em Dostoievski ou Tolstoi, ou em alguma biografia ou reportagem sobre a vida de um grande homem ou de uma grande vítima.

Em suma, o desenrolar de uma das mais belas histórias do mundo.

Um prólogo quase irónico: uma pobre gente chega à capital com o seu mestre bem - amado, aclamado pela mesma multidão que em breve o repudiará. Uma refeição de festa frugal: um traidor adivinhado entre os doze convivas; um ingénuo que proclama alto a sua fidelidade e será o primeiro a fraquejar; o mais jovem e mais amado apoiado com indolência ao ombro do mestre, talvez envolto naquele casulo dourado que sempre protege a juventude; o mestre, isolado, pela sabedoria e pela visão, no meio dos ignorantes e dos fracos que são o que ele encontrou de melhor para o seguirem e continuarem a sua obra.

Caída a noite, o mestre, ainda mais só no canto de um pomar que domina a cidade onde todos, excepto os inimigos, o esqueceram: as longas horas negras onde a presciência se convola em angústia; a vítima a rezar para que a prova esperada lhe seja poupada, mas sabendo que o não pode ser e também «apesar da solidão da noite». (Que Aragon e Rimbaud nos ajudem a compreender Marcos ou João.) Enquanto ele sofre, os seus amigos dormem, incapazes de compreender a urgência do momento. «Não podeis vigiar um momento comigo»? Não: eles não podem; eles têm sono; e aquele que os chama não ignora que virá o tempo em que estes infelizes terão também de sofrer e vigiar.

A chegada do bando, para prender o acusado. O ardente defensor que se arrisca a piorar as coisas e se desdirá logo a seguir. Os dois aparelhos, o eclesiástico e o laico, incomodados, passando-se mutuamente o acusado; o eterno diálogo da fé e do cepticismo completando-se um ao outro: «Quem ama a verdade escuta-me.»- «O que é a verdade?» O alto funcionário ultrapassado que gostaria bem de lavar as mãos deste caso e entrega à multidão a escolha do preso a libertar para a festa próxima, e o que ela escolhe é evidentemente a vedeta do crime, e não o justo inocente. O condenado, insultado, flagelado, atormentado, por brutamontes que são provavelmente bons pais de família, bons vizinhos, boas pessoas, obrigado a arrastar a trave do seu martírio como, nos campos, por vezes os prisioneiros arrastam uma pá para cavar a sepultura. O pequeno grupo de amigos que ficou com o supliciado, aceitando a humilhação e o perigo que decorrem da fidelidade. A algazarra dos guardas que disputam entre si a túnica esvaziada, como em tempo de guerra os camaradas de um morto lutam às vezes por um cinturão ou por umas botas.

A ternura revelando-se nas recomendações aos seus, por parte de alguém até então demasiado absorvido pela sua missão para ter tempo de pensar neles: o moribundo dando como filho à sua mãe o seu melhor amigo. (Assim hoje por toda a parte as últimas cartas de condenados ou soldados partindo em missão de que não voltarão, cheias de conselhos sobre o casamento da irmã ou a pensão da velha mãe). A troca de palavras com um condenado de delito comum em quem se encontrou um homem de coração; a longa agonia ao sol, ao vento agreste, à vista da multidão que, pouco a pouco, se vai porque aquilo nunca mais acaba. A exclamação parece indicar que, para que tudo se cumpra, o desespero é um estado por que se tem de passar. «Porque me abandonaste?» E, horas depois, a esta pobre gente será dada como esmola uma sepultura para o seu corpo, e as sentinelas (há que desconfiar dos ajuntamentos) dormirão ao pé do muro como antes dormiram junto do amigo vivo e angustiado os seus humildes companheiros fatigados.



E que mais? As horas, os dias, as semanas que escorrem entre o luto e a confiança, entre fantasmas e Deus, nessa atmosfera crepuscular onde nada é totalmente confirmado, verificado, concludente, mas onde passa a corrente de ar do inexplicável, como alguns desses pobres relatórios de sociedades para o avanço das ciências psíquicas, tanto mais perturbantes quanto são inconclusivos. A antiga meretriz vinda ao cemitério rezar e chorar e julgando reconhecer aquele que perdeu no jardineiro. (Que melhor nome poderia dar-se àquele que faz crescer sementes na alma humana?) E mais tarde, quando a emoção, como dizem os relatórios de polícia, acalmou, os dois fiéis pela rua fora, a quem se junta um simpático viajante que aceita sentar-se com eles à mesa da hospedaria, e desaparece no momento em que eles julgam reconhecê-Lo. Uma das mais belas histórias do mundo termina com os reflexos de uma Presença, bastante semelhantes a nuvens que o Sol já posto ainda ilumina.

«Eu sentir-me-ia mais perto de Jesus se ele tivesse sido fuzilado em vez de crucificado», dizia-me um dia um jovem oficial vindo da Guerra da Coreia. Foi para ele e para todos aqueles a quem é difícil encontrar o essencial por baixo dos acessórios do passado que aceitei o risco de escrever o que precede.

1977 – Marguerite Yourcenar “O Tempo esse grande escultor”

## Eventos / Palestras / Cursos

Informações em [www.a-ama.com.pt](http://www.a-ama.com.pt)

### Actividades de Férias

O consultório Rafael vai promover em Agosto actividades artísticas, música, teatro e euritmia dirigidas a jovens e crianças.

As famílias interessadas em ocupar o tempo de seus filhos com actividades que preencham de alguma forma a falta dessas actividades nas escolas e, ao mesmo tempo com lazer, devem manter-se informados pelo site da AMA ou pelo tel 217971719, com a Rosário Simões.

### Encontro de Verão da AMA

A Ama vai fazer, a exemplo do ano passado, mais um encontro de Verão nos dias 10, 11 e 12 de Julho de 2009 - Achadinha (Alentejo). Com acampamento e actividades especiais para crianças e jovens. Brevemente daremos mais pormenores no site da AMA.

Pré inscrições abertas [info@a-ama.com.pt](mailto:info@a-ama.com.pt)

### Curso de Euritmia

Temas do curso:

- explorar uma poesia
- vivenciar os ritmos
- desenvolver coreografias

Horas: 19.00h-20.00h

Inscrição: tlm 965642311 Marije Grommers  
email: [euritmia@a-ama.com.pt](mailto:euritmia@a-ama.com.pt)

Datas: 30 de Abril, 7, 14, 21, 28 de Maio e 4 de Junho

Local: "O nosso espaço", Rua dos Correeiros, 205-2 andar (metro Rossio)

### A Sociedade Antroposófica promove:

Encontro de Páscoa da Sociedade Antroposófica em Portugal  
Seminário: *SIS- SOFIA*, dias 2 e 3 de Maio c/ Marcus Schneider

Palestra por Marcus Schneider: *A EDUCAÇÃO DA CRIANÇA DOS 3 AOS 6 ANOS*  
Sexta-feira dia 1 de Maio 2009, às 20:30H

Inscrição por telefone: Emília Filipe 210135080 ou 960070535  
Marije Grommers 219618181 ou 965642311  
por e-mail: [sociedade.antroposofica@gmail.com](mailto:sociedade.antroposofica@gmail.com)

Local: Jardim de Infância Pé de Romé - Sintra

### A AMA

Presidência: Dra. Manuela Tavares  
Secretaria: José Brandão Pedro  
Tesouraria: Maria do Rosário G. R. Simões  
Vogais: Dr. Mauro Menuzzi, Marije Grommers

Contactos: Av. Almirante Reis 82, 1º esq, 1150-021 Lisboa  
tel: +351-217971719 fax: +351-217971721  
<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: [info@a-ama.com.pt](mailto:info@a-ama.com.pt)

Redacção Lúcia-Lima: Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

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