



a AMA

Associação de Medicina Antroposófica
Portugal

Lúcia-Lima

Boletim da AMA



Os doze sentidos
Encontro de Verão
Eventos / Notícias

Ano 2, Nº 7, Julho 2009

EDITORIAL

Caros leitores,

Mais uma Lúcia – Lima, desta vez especialmente dedicada ao Tema dos Doze Sentidos e ao Encontro de Verão da AMA.

Pode parecer que o Tema nada tem a ver com a actividade, mas, desafiamos a todos para que no final da leitura nos digam o contrário.

“(...) o homem encontra - se, na realidade, misturado na vida da natureza, é acolhido por ela. Entre a primavera e o verão, a natureza torna-se cada vez mais activa, cada vez mais pujante interiormente, ela engloba o homem em todo o seu ser; podemos dizer, que no coração do verão, o homem vive num estado de consciência que é quase idêntico ao da natureza. Na primavera, se as suas sensações e os seus sentimentos estão permeáveis, ele une-se a tudo o que cresce, o que jorra, a tudo o que fervilha. Ele floresce com a flor, germina com a planta e frutifica com ela, ele comunga com tudo o que se activa e vive à sua volta. Ao fazê-lo, ele alarga a sua existência para além da natureza e faz nascer em si uma espécie de consciência da natureza”

Rudolf Steiner – Quatro Imaginações Cósicas, 4ª conferência, Tríades, p. 67

Que, fortificados com a vivência plena deste verão, entremos depois, na serenidade outonal que nos vai convidar ao recomeço das actividades dos nossos quotidianos de trabalho.

A AMA ama-vos

A redacção

Capa: Quisemos apresentar artisticamente Os Doze signos do Zodíaco – para que fique aqui como motivação para o estudo e reflexão do assunto.

OS DOZE SENTIDOS

Rudolf Steiner o fundador da Antroposofia deu as 1^{as} conferências sobre os sentidos em 1909 em Berlim*, e aí pela primeira vez e em oposição à habitual divisão dos sentidos em cinco ele considera a existência de outros sentidos, no entanto só em 1916** define os doze sentidos considerando o seu estudo a base; o 1º capítulo da recém fundada Antroposofia (Antropos-Homem Sophia – sabedoria).

Vamos tentar resumir o tema que é extenso, rico e naturalmente necessita ser vivenciado para ser melhor compreendido. Dito isto podemos dividir os doze sentidos em 3 estratos – um estrato inferior onde englobamos os sentidos que nos põem em contacto connosco próprios com o nosso mundo interno, sentidos básicos, volitivos. O Sentido do Tacto – o sentido do tacto dá-nos a noção de nós próprios, contrariamente ao que possamos pensar o tacto não nos informa sobre o mundo mas apenas sobre os nossos limites até onde sou EU. Segundo R.Steiner o sentido do TACTO permite-nos a sensação da presença divina.

O Sentido da Vida – dá-nos a sensação de estarmos no corpo, fazemos parte dele, recebemos informação sobre o estado do corpo – bem estar, mal estar através do sistema nervoso simpático e parasimpático recebemos a sensação do estado actual do nosso corpo.

Com o sentido do tacto sentimos as fronteiras do nosso corpo físico, o sentido da vida informa-nos sobre o estado dos processos metabólicos que formam nosso corpo vivo, algo que está em constante vir a ser.

No Sentido do Movimento - temos a sensação do nosso movimento, normalmente só temos “consciência” de um movimento após o termos efectuado, na verdade o movimento baseia-se no nosso músculo que necessita contrair certas zonas e descontrair outras para que o movimento nasça é a noção do estado da nossa musculatura que nos é transmitido pelo sentido do movimento. Como imagem; a imagem da orquestra e do que se passa entre os vários naipes e o solista. Para Rudolf Steiner o sentido do movimento transmite-nos a sensação de liberdade – o pássaro em nós.

O Sentido de Equilíbrio – é o sentido que tem um órgão especial que são os canais semicirculares no nosso ouvido interno permite que ao movermo-nos de um lado para o outro não deixemos para trás o que vive no corpo. Quando me desloco carrego comigo o meu corpo – a sensação de paz interna é-me conferida pelo sentido de equilíbrio.

Os Sentidos Médios

Os Sentidos Médios são percepção individualizada que podemos comparar apenas.

O Olfacto – o cheiro é-nos veiculado pelo elemento ar, eu cheiro porque o ar carrega substâncias que actuam sobre o nariz, existem mais de 4000 odores. O olfacto transporta-nos para memórias de infância p.exemplo. O que nós pensamos o animal cheira. O cão diferencia o mundo à sua volta através do cheiro.

O Gosto ou Paladar – o gosto revela-nos as características das substâncias na medida em que elas estão dissolvidas na água. Existem 4 tipos de sabores que no fundo encontramos em todas as substâncias vivas – o salgado, o amargo, o ácido e o doce, estes 4 sabores estão presentes no mundo vegetal e também no mundo dos órgãos; o amargo do fel, o doce do sangue, o ácido no estômago.

A Visão – trata-se de um sentido complexo, mas no fundo o que a visão nos permite é a percepção das cores, mas nos olhos acabamos encontrando elementos de todos os sentidos inferiores, o tacto, a vida, o equilíbrio, o movimento. A visão eleva de certo modo os 4 sentidos inferiores e ao fazê-lo permite ao Eu entrar em contacto com a luz do mundo.

O Sentido Térmico – o calor é uma substância em si, através do calor mantemos em equilíbrio o nosso mundo interno e assim permitimos à nossa organização do Eu viver. O sentido calórico não nos diz nada sobre a temperatura exterior mas sim sobre o equilíbrio entre o calor interno e externo.

Os Sentidos Superiores

Nos Sentidos Superiores entramos numa área especificamente humana onde todas nos encontramos, onde todos somos uma irmandade.

Como humano queremos salientar o estado evolutivo da humanidade que se destaca dos demais reinos da natureza, apesar de ser pertencente a todos eles, o mundo físico, o mundo vegetal e o mundo animal.

O sentido da Audição - pela audição percebemos que cada elemento da natureza possui o seu próprio Tom, revelando a sua íntima natureza. Um metal soa diferente de um pedaço de madeira, assim como a voz humana se diferencia do som emitido por um pássaro.

Entramos em contacto com a íntima essência de cada ser.

O sentido da palavra - pela Palavra percebemos a concreta essência conceitual do pensamento humano.

O sentido do pensamento - pelo sentido do pensamento percebemos o pensar do outro e o nosso próprio pensar o que nos permite sentir o Homem como um ser dotado da qualidade de formar conceitos a respeito do que no exterior vive e vivenciar os conceitos da sua própria existência.

O sentido do Eu - pelo sentido do Eu a possibilidade de nos percebermos como seres Humanos, verdadeiros, reais e espirituais, capazes de criar e de co-criar sem perder o conceito de sermos criaturas.

Os sentidos superiores remetem-nos para o Conceito – os aspectos arquetípicos que são a base da relação do homem com o DIVINO.

O estudo dos sentidos foi longamente desenvolvido por Rudolf Steiner (1909 até 1921) em diferentes relações entre os órgãos humanos e os planetas, os sete processos metabólicos da vida e as qualidades da alma (pensar, sentir e querer) além de ser a base de toda a Antroposofia é também o estudo que nos reporta ao entendimento de nossa origem espiritual como seres Humanos.

Estabelece uma relação íntima e bastante interessante com o Zodíaco sem interpretações místicas ou simplesmente fundamentadas em credências mas sim com o aprofundamento científico tão próprio da Antroposofia.

Os Doze signos do Zodíaco, estâncias espirituais dotadas de qualidades arquetípicas próprias, mantém uma relação quase de causa-efeito com a materialização no Homem físico dos Doze Sentidos. São Doze Arquétipos (Signos), Verdades, como o próprio nome intui, sinais longínquos no espaço e talvez perdidos no tempo, mas actantes no Momento do Ser como Ser– O nosso “Castelo” com Doze janelas (Sentidos) pelas quais olhamos para o mundo, sentimos o mundo, percebemos o que está ao nosso redor, permitindo-nos manter relações íntimas com o dentro e o fora de nós, janelas pelas quais adentramos a essência do fenómeno de viver, de existir, de pensar, de se fazer entender, de coexistir com a natureza e conosco mesmos e que mantém a transparência necessária à LUZ que emana das Estrelas.

* Antroposofia, psicossafia, pneumosafia R. Steiner (GA 115) Berlim (1909, 1910, 1912)

** Os Enigmas da Humanidade R. Steiner (GA 170) Dornach (1916)

2º ENCONTRO DE VERÃO DA AMA

Uma vez mais conseguimos pôr de pé o encontro de Verão; a ideia original que nos moveu foi criar um momento onde fosse possível conjuntamente e de uma forma harmoniosa responder às necessidades das crianças e adultos, pensámos que o início do Verão e um local na natureza seriam o tempo e o espaço certo pelo seu carácter de abertura e expansão.

... assim se vão criando as tradições

Chegámos sexta alguns pela tarde outros um pouco mais pela noite, as crianças com a sua alegria genuína e contagiante iam aos poucos habitando o Monte da Achadinha. Os que já tinham estado o ano passado vinham perguntar pela Raquel e a Mariana as duas jovens maravilhosas que o ano passado tinham feito brincadeiras com eles.

As boas-vindas foram sendo dadas de uma maneira informal e não como inicialmente planeado; como no dia seguinte tínhamos um programa extenso a proposta foi: deitar cedo e cedo erguer!

A noite de luar foi uma aventura para os mais pequenos que ficaram nas tendas, alguns era a sua primeira experiência; como imaginam, dormir não foi a actividade principal, houve histórias, barulhos misteriosos, visitas de porcos, escalada de melgas, etc.

De manhã tudo correu como planeado, fomos tomando o pequeno-almoço e pelas 10h começaram a nossas actividades.



Nós, os adultos, fomos fazer algumas experiências que nos permitiram ter uma consciência mais clara de (alguns) dos sentidos que nos colocam em contacto com o mundo interior e exterior. De seguida a Manuela e o Mauro fizeram uma exposição teórica dos “12 sentidos” que nos ajudou a trazer um pouco mais de luz a esta ideia ampliada (na escola aprendemos que tínhamos 5 sentidos...) As crianças; onde estão as crianças? Pois é, nem dávamos por elas, tal era o envolvimento e mestria das actividades que a Mariana e a Raquel iam desenvolvendo com eles.

Depois do almoço fizemos euritmia, pintamos e partilhamos impressões e vivências. No final da tarde fomos presenteados com uma apresentação da Marije de euritmia artística acompanhada com flauta transversal pelo Mauro. E um teatro sobre os 5 sentidos (que eles já conheciam) pelos 16 jovens actores.



O dia ia longo mas o ânimo continuava em alta; terminámos o dia - a noite em volta da fogueira a ouvir as histórias que a Lisa e a Luisa nos contaram e encantaram. No final cantámos muito e junto com as canções os talentos iam-se desvendando, alguns eram verdadeiras “Arcas de Memórias” da qual

saiam: canções tradicionais portuguesas, canções eruditas, jazz, blues, Gospel... e unidos com a música - expressão do divino em nós – as nossas almas elevaram-se pelos campos alentejanos.



Testemunho

Antes de mais quero agradecer o convite que me foi feito para participar neste encontro.

É curioso constatar que posso estar com os meus médicos/terapeutas num ambiente informal e que tanto contribui para a minha formação.

Estar sentado num alpendre a degustar um delicioso jantar, ou a observar o nascer da lua bem alaranjada, ou ainda a entoar canções à volta da fogueira são acontecimentos que partilhamos com os nossos amigos!

Arranjar a mesa para as refeições, levantar a loiça da mesa e coloca-la na máquina de lavar loiça são tarefas comuns no seio familiar! Ouvir palestras, praticar Eurytmia, pintar em aguarela são oportunidades que se têm em cursos!

Pois bem. Estes Amigos, Familiares e Doutores/Especialistas foram os responsáveis por tudo isto acontecer, não de uma forma compartimentada/ espartilhada mas sim, completamente integrada. Sem saber bem como, experienciei os 12 Sentidos tanto às refeições, como a contemplar a fabulosa lua. Tanto a cantar no calor crepitante da fogueira, como a preparar a mesa para um almoço ou jantar. Tanto na palestra e suas anteriores vivências, como até a colocar a loiça suja na máquina de lavar. E por aí adiante.

Este encontro veio reforçar o que sinto pela Antroposofia. A completa integração de tudo o que até então se encontrava em oposição e logo, a total coerência.

Acho que devo referir que o local escolhido para o encontro foi perfeito. No mais típico Alentejo, desde as casas ao espaço envolvente - onde as pequenas elevações montanhosas não tinham fim (o sentido da visão engana!!!) e delas se elevavam enormes sobreiros em contraste com os campos de pastagem a servirem de alimento para majestosas vacas - tudo tornou possível o sucesso deste acontecimento.

Para concluir acho que devo frisar que os Amigos, Família e Doutores são os Médicos que me acompanham e pelos quais nutro um enorme sentimento de respeito.

Assim sendo, aqui vai um gigantesco OBRIGADO.

João Ferreira

Eventos / Palestras / Cursos

Informações em www.a-ama.com.pt

Actividades de Férias

A nossa proposta para a primeira semana de Agosto é juntamente com as crianças e de uma forma criativa envolvê-las num projecto no qual elas serão as protagonistas na construção e desenvolvimento de uma ideia. No último dia haverá uma apresentação para os pais.

O objectivo deste trabalho é proporcionar às crianças a partir de algumas pautas iniciais a possibilidade de se envolverem no processo criativo de um projecto teatral, que implicará o seu envolvimento em todas as tarefas; pintura, diálogos, expressão corporal, etc.

Também as refeições serão elaboradas em colaboração com as crianças, alguns exemplos: pão, pizza, salada. Haverá um dia em que faremos um pic-nic num jardim próximo.

De 3 a 7 de Agosto, das 10h às 18h

Para um grupo etário de 6 até 13 anos, para 5 a 10 crianças

No Consultório Rafael,

Av. Almirante Reis nº 82 – 1ºesq., Tel.217971719 - consultorio.rafael@sapo.pt

Grupo de estudos e palestras

Datas a agendar em Setembro ou Outubro

Informamos oportunamente

Cuidados para o Verão!

Para desfrutar alegremente do Verão damos algumas sugestões:

- Escolher horários adequados de exposição ao sol
- Usar protecção solar de acordo com o tipo de pele
- Ingerir alimentos de digestão fácil
- Manter-se sempre hidratado

Bom Verão - a AMA ama-vos

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

Redacção Lúcia-Lima:

Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

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