

LÚCIA-LIMA

VERÃO 2013, N.16



B
O
L
E
T
I
M
D
A
A
M
A

**PARA QUE DOENÇA
O SACRAMENTO É UM REMÉDIO? 2ª PARTE**

A BELLADONA

MASSAGEM PRESSEL

EDITORIAL

Caros Leitores,

Viva o Outono, alimentemos a saúde.

Nesta altura do ano não posso deixar de sentir as impressões que a natureza me dá, e que por vezes me lembra a palavra “impressionismo”; definição muito usada na nomeação da corrente artística do séc. XIX que representava a primeira impressão fiel que a natureza causava nos seres humanos, através do primeiro olhar, puro, não ajuizado. Estas representações originaram composições “difusas”, sem contornos definidos, cheias de novas tonalidades, como representação do “novo olhar” do artista, mais consciente da impressão sentida frente aos elementos e com isso mais liberta da limitação dos conceitos enraizados.

Assim, o olho é um espelho da realidade exterior, uma via que também espelha a nossa alma, revelando muitas vezes a nossa intimidade, pureza inocente, amor tranquilo, com ou sem comoção de lágrimas de dor ou alegria.

Talvez então possamos dizer que o olho se comporta, em pequena escala como a cabeça em grande escala, temperando os processos metabólicos e libertando as forças da alma.

À semelhança do artistas impressionista também nós devemos buscar a realidade autêntica das nossas vivências e olhar os fenómenos da nossa vida, simplesmente como o são. O resultado desse exercício é de que viveremos cada vez em maior verdade, transparência, coerência e, como se não bastasse, desenvolvendo a coragem, o que nos afastará cada vez mais da doença, mesmo vista como a amiga que nos lembra não ser mais possível adiar a aliança da consciência com a vontade, e à que a mudar!

Vivamos o Outono alimentando a saúde e conscientemente a era de Micael!

Pedro Severim Melo

Capa: Nascer do Sol no Castelo Norham - Joseph William Turner (1775-1851)

PARA QUE DOENÇA O SACRAMENTO É UM REMÉDIO?

Conferência de João Torunsky, Lisboa, Maio 2013, 2ª parte

No início vimos que a fonte da saúde não é a natureza, mas sim a possibilidade de desenvolver uma força para manter sempre o nosso equilíbrio e digerir aquilo que nos é alheio, desenvolver o que é o nosso próprio ser.

Da pesquisa da salutogénese, aprendemos que desenvolvemos esta força não só quando nos protegemos de desafios mas quando aceitamos os desafios e desenvolvemos forças no conflito. E também que só podemos desenvolver uma fonte de saúde se esta luta não acabar num isolamento, mas num relacionamento. Para isto necessitamos compreensão, precisamos que nos faça sentido, temos que ter a possibilidade de ser activos. O que desenvolvemos na nossa espiritualidade, na nossa religiosidade?

Talvez o que sempre se desenvolveu mais na religiosidade e na espiritualidade tenha sido a convicção de que tudo o que acontece na minha vida, até tudo o que acontece no mundo tem um sentido. Que tudo está relacionado com um processo muito complexo que no final tudo tem um sentido.

Este sentimento de que a nossa vida é uma parte de uma sabedoria divina, que nada acontece por acaso, que tudo tem um sentido, é uma das fontes de saúde.

Por outro lado, se praticarmos uma vida espiritual, religiosa, temos sempre a possibilidade de ser activos, de desenvolver na vida espiritual e religiosa uma actividade interior, seja como meditação ou como oração. Assim, temos sempre a possibilidade de ser activos em qualquer situação na vida.

Basta fazermos uma oração, calados no centro do nosso coração, em que só nós e Deus ouvimos. Assim, quando estamos conscientes, nunca seremos somente vítimas, podemos sempre determinar a vida.

E se já não podemos determinar o que acontece, podemos determinar como nós reagimos interiormente àquilo que acontece.

Num campo de concentração alemão, foi encontrado um pedaço de papel com uma oração pedindo para perdoar os torturadores. O terceiro ponto é o de compreender aquilo que acontece. Neste ponto, parece-me que mudou muito nos últimos séculos, é necessário ter um novo impulso na actualidade.

A religiosidade antiga entendia tudo o que acontecia na vida como um destino enviado por Deus. Isto tinha o lado positivo de ver tudo como uma parte de uma sabedoria divina e sentir que nada acontece por acaso e tudo faz sentido.

Mas, na realidade, isto não é realmente uma compreensão da vida.

Com o desenvolvimento da ciência materialista sempre se viu mais a vida como um produto do acaso e não como uma parte de uma sabedoria divina, o que na realidade tem como consequência que nada na realidade tem um sentido. Por isto, a ciência materialista é pelo lado da salutogénese uma parte da doença. Por outro lado, o que as ciências naturais desenvolveram positivamente foi a possibilidade de compreender a vida através do pensamento e isto tornou-nos livres perante as autoridades dogmáticas.

Assim, uma espiritualidade e uma religiosidade modernas têm que compreender a vida, não só com o sentimento de que tudo é uma parte da sabedoria divina, mas realmente entender as relações e sempre mais os detalhes da vida através de uma ciência espiritual. Isto hoje é possível através da Antroposofia.

Quanto mais podemos compreender a vida com o auxílio de uma ciência espiritual, quanto mais reconhecemos concretamente o sentido daquilo que vivenciamos, quanto mais desenvolvemos a possibilidade de formar a vida do dia a dia por pontos de vistas espirituais e desenvolver uma vida interior em meditação e oração, tanto mais descobrimos uma fonte de saúde no meio do desafio quotidiano.

Ninguém pode determinar se alguém tem saúde ou está doente, mas cada um pode tentar encontrar esta fonte de saúde.

E se nós nos sentimos sãos ou não, isto não é a questão se estamos doentes ou não. A questão é se compreendemos a vida, se o que vivenciamos faz um sentido na nossa vida e se podemos ser activos na formação da nossa vida em qualquer momento. Isto significa saúde. Isto também é uma tarefa religiosa. A nossa palestra de hoje ainda tem o título: **"Para que doença o sacramento é um remédio?"** Esta é uma expressão que ouvimos no Acto da Congregação: "O remédio curador, o sacramento".

Isto atinge um âmbito muito maior.

Antigamente, podemos ver isto no Antigo Testamento, entendia-se a doença como uma consequência do pecado. No início estava uma falta moral e isto tinha como consequência um destino desagradável, por exemplo uma doença. A doença era entendida como um castigo por um pecado.

Na Idade Moderna houve uma volta de 180°. Hoje é muito mais a tendência de entender a doença como a causa de um procedimento imoral. No início está a doença e ela tem como consequência uma atitude imoral. Falando religiosamente, a doença é que causa o pecado.

No ano passado aconteceu este assassinato terrível na Noruega. Braivik matou a sangue-frio dezenas de pessoas. Durante o processo surgiram duas teorias: uma chegou à conclusão que Braivik era psicologicamente doente e por isso não era responsável pelo que fez, a outra chegou à conclusão que ele era são e por isso responsável pelo que fez.

A maioria das pessoas tinha um problema sem solução: por um lado não é possível pensar que alguém pode fazer isto sem ser doente, isso significa: a doença é a causa do pecado. Por outro lado não se pode aceitar que alguém, que assassina outras pessoas, não assume a responsabilidade por aquilo que fez, isso significa: o pecado é a causa para uma consequência. Mas isto só é justo se ele não for psicologicamente doente.

Os juízes decidiram que Braivik não era doente e que fosse punido. O relacionamento entre aquilo que fazemos e uma doença é muito importante, mas não se pode entender como se entendia no Antigo Testamento, senão Braivik teria agora, ou nos próximos anos, que ficar doente como consequência do que fez. O que provavelmente não acontecerá.

A Antroposofia dá-nos a possibilidade de compreender um fenómeno muito importante para a nossa vida.



Rudolf Steiner descreve que o modo moderno de entender a doença não é correcto, pois não só uma doença pode ter influência no comportamento de alguém e então ele não é responsável pelo que faz, como também alguém que é completamente responsável pelo que faz influencia até a sua saúde como consequência dos seus actos. Só que isto não acontece necessariamente como se entendia no Antigo Testamento, ou seja, se estou doente, posso então procurar na minha vida o que fiz de errado. Na maioria das vezes só se pode reconhecer o relacionamento entre aquilo que fazemos e uma doença se o relacionarmos com a reencarnação. Aquilo que fazemos numa vida, e que tem uma avaliação no plano moral, tem uma consequência para uma próxima vida. E isto, não só mas também, num plano de saúde ou doença. O relacionamento entre pecado e doença existe, não como punição, mas muito mais como possibilidade de desenvolvimento do Eu.

Pois só se o individuo assume responsabilidade pelo que fez se pode desenvolver como um Eu livre e moral. Isto significa que tudo o que fizemos forma um karma para o futuro e que uma forma de compensar o karma é a doença. A absolvição do pecado é contraproducente para o desenvolvimento do Eu. Um sacramento moderno tem como tarefa dar força ao ser humano para que ele fique unido com as consequências das suas falhas. Isto pode então significar que ficará doente na próxima encarnação. Mas esta doença significa um remédio para a doença do pecado, significa a possibilidade de o Eu se desenvolver. Assim, o que é doença para o corpo pode ser remédio para o Eu.

Neste sentido, o Acto de Consagração do Homem é um Sacramento moderno que nos dá a força de ficarmos unidos com a consequência do que fazemos para, cada vez mais, nos desenvolvermos como Eus livres e morais.

João Torunsky

A BELLADONA

(lat. Atropa belladonna)

Ao depararmos-nos com uma planta de Belladonna no seu apogeu, com flores e bagas negras brilhantes, estamos diante de um quadro de extrema beleza e, ao mesmo tempo, de grande perigo.

Esta planta pertence à família das Solenáceas, com flores e folhas rompendo do mesmo nó. Os botânicos chamaram a atenção para o facto desta planta apresentar uma grande polaridade entre a sua parte superior e inferior, como se fossem duas plantas numa só.

Na parte superior observam-se os rebentos de folhas, os galhos numa harmonia equilibrada, as folhas, as flores e as bagas.

Na parte inferior a planta mostra um caule erecto, as folhas dispõem-se em forma espiralada, nenhuma flor e nenhuma baga, em suma, um aspecto bastante vegetativo.

Podemos desde logo perceber como é rica em beleza, e as imagens confirmam-no, esta planta, quando nos aproximamos para observá-la. No entanto, se analisarmos os efeitos e os sintomas decorrentes do seu envenenamento esta análise irá provocar em nós um sentimento de aversão e antipatia:



confusão, loucura, delírio,

agitação motora, midríase, secura na boca, dificuldade em engolir, respiração acelerada, aceleração do ritmo cardíaco, paralisia intestinal, descontrolo na emissão de fezes e urina, pele seca e febre.

Vemos que todos estes efeitos são explicados por uma reacção parassimpática acelerada no organismo mas perguntamos-nos: entre todos os sintomas característicos do envenenamento pela Belladonna, o que têm eles em comum?

Ao observarmos na natureza os fenómenos do mundo vegetal e os sintomas do envenenamento da planta no homem, vamos deparar-nos com o facto de no reino animal existirem estes mesmos fenómenos sem provocarem doenças nos pássaros.

Os pássaros são animais que, fisiologicamente, se movimentam exageradamente. Têm sempre febre (41-44 C), a boca e o bico estão sempre secos, a respiração é acelerada e apertada, os olhos estão dilatados, o coração bate aceleradamente (400-800/min), são incontinentes e cobrem-se de penas secas.

Os pássaros nunca se envenenam com a Belladonna. Se observarmos novamente o plano de construção da planta chegaremos de maneira imaginativa a um pássaro cujas asas se agitam no ar (folhas e flores), os olhinhos estatelam-se diante da luz (bagas pretas brilhantes), mas cujas pernas e pés estão presos na terra (caule erecto e vegetativo). A belladonna é como um pássaro que vive preso à terra.

Para a antroposofia, uma planta torna-se venenosa quando as leis do mundo animal mergulham profundamente na sua constituição vegetal, o que não acontece com as plantas alimentares que permanecem no reino vegetal.

Um envenenamento com Belladonna no Homem faz com que ele passe a ter os sintomas de um pássaro, ou seja, como se tivesse por um momento mergulhado no reino animal do pássaro. Para Hahnemann a Belladonna de modo dinamizado irá despertar no Homem o princípio de acção que cura os sintomas, sendo normais no pássaro mas fatais no caso do envenenamento no Homem.

Para a medicina antroposófica o Homem adoece quando ele permanece em sua natureza animal e uma planta torna-se venenosa quando ela supera a sua natureza vegetal e se adentra na natureza animal.

“O caminho para baixo e para cima é o mesmo”, diz-nos uma premissa de Hieráclito, cujas palavras em contexto isolado nos parecem simplórias mas, no contexto apresentado pelo fenómeno Belladonna, enchem-se de sentido e esclarecem as misteriosas palavras da medicina antiga. Deste modo, o medicamento Belladonna, que contém as forças capazes de promover a planta fazendo-a subir para o reino animal, pode no ser Humano retirá-lo da situação de doença que o faz permanecer no reino animal elevando-o ao equilíbrio dinâmico do Ser dotado de Espírito.

Assim, a medicina antroposófica procura trazer uma ampliação e uma inovação aos antigos Mistérios médicos.

A Belladonna só pode ser utilizada sob a forma de medicamento homeopático com controlo médico. Nunca deverá ser ingerido como chá.

Dr. Mauro Menuzzi

MASSAGEM PRESSEL

Simeon Pressel foi um médico antroposófico que desenvolveu esta massagem utilizando os conhecimentos adquiridos com a massagem tradicional sueca ampliando-os com os da medicina antroposófica.

A Massagem Pressel é uma massagem que abraça as polaridades conduzindo o Ser a encontrar o centro, a consciência de si próprio. A tomada de consciência é o 1º passo para a mudança.

O homem encarnado vive constantemente numa luta-desafio na busca do centro, do “Paraíso Perdido”.

A vida saudável deve reconhecer o desequilíbrio e aceitá-lo como o próprio meio de evolução.

Actualmente um dos grandes desafios que se coloca ao homem é como lidar com o desenvolvimento tecnológico de uma forma saudável. Existe um grande manancial técnico e mecânico à nossa disposição. O facto em si é algo positivo e o caminho é a sua integração na vida de uma forma equilibrada. Para isso temos que desenvolver consciência que permita usar o espaço e o tempo que é criado por esse mesmo desenvolvimento.

Hoje existe um predomínio das actividades intelectuais e mentais em detrimento da actividade corporal provocando no homem uma inação e imobilização cada vez maior. Muitas das actividades, que no passado exigiam um conjunto de movimentos motores, são facilmente executadas com um simples premir de botão.

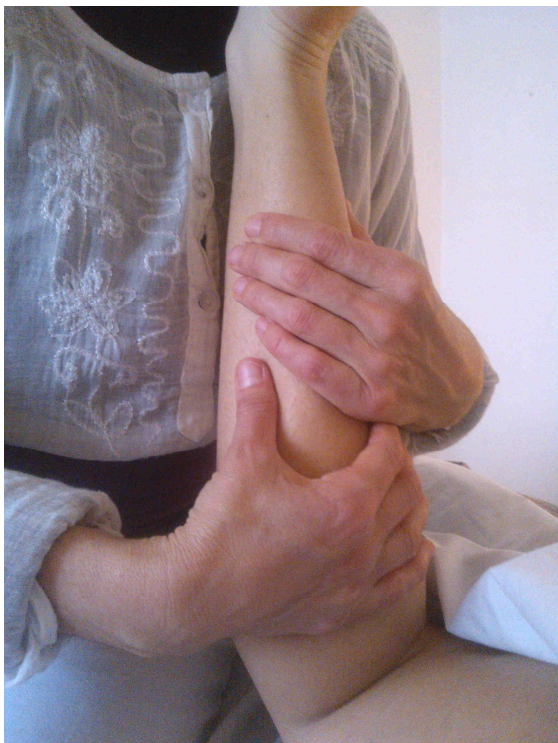
Assim as forças de vida que não são dinamizadas e utilizadas pelo movimento saudável acabam transformando-se em venenos metabólicos que se depositam nos músculos e articulações provocando bloqueios.

Esta falta de movimento leva a um enfraquecimento do nosso metabolismo interno que é a base da vida saudável.

A vida começa com o movimento primordial do sangue no embrião que leva à formação do coração. O movimento e o calor são a base do nosso funcionamento biológico. Se estes aspectos não forem devidamente cuidados as nossas próprias forças de vida não se regeneram.

O homem terreno é dotado de 3 sistemas (sistema neuro-sensorial, sistema metabólico-motor e sistema rítmico) que interagem entre si numa dinâmica complexa mas maravilhosamente organizada. Através desta dinâmica o nosso ser como um todo, dotado de qualidades espirituais e terrenas, actua no mundo.

A massagem Pressel é uma melodia rítmica, plástica e harmoniosa que é reconhecida pelo corpo como um modelo a seguir. Estabelecemos um diálogo entre o sistema metabólico-motor e o sistema neuro-sensorial. Numa sessão trabalhamos pernas e zona lombar; na seguinte, que deve ter pelo menos uma noite de intervalo, trabalhamos costas e braços. Esta dinâmica produz uma activação do nosso sistema rítmico à base da respiração e circulação.



Através destas dinâmicas e movimentos reconhecemos as qualidades espirituais e terrenas do nosso ser (Corpo Físico, Corpo Etérico, Corpo Astral, Organização do Eu)*.

Actua segundo princípios homeopáticos, o seu objectivo é resolver desequilíbrios e criar condições para que o organismo se fortaleça e active os meios interiores para enfrentar novos obstáculos necessários à sua evolução.

A consciência da nossa essência vai-se intensificando e aprofundando ao longo das sessões de massagem, é um processo interior intrínseco a cada um. O seu resultado prático é a activação do

movimento e circulações, promovendo o desbloqueio de tensões físicas e anímicas.

*vide : www.a-ama.com.pt - Lúcia-lima nºs 04-05-06-08

Com o tempo os benefícios físicos vão se sentindo no melhoramento da mobilidade e aumento da vitalidade, os sentimentos e emoções serenam e reajustam-se, acontecendo muitas vezes alterações do objectivo de vida resultantes deste processo de auto-conhecimento.



Quando estivermos em frente ao nosso computador, e depois de executadas muitas das tarefas, podemos parar e, antes de saltar para outra tarefa “importantíssima e inadiável”, levantar, esticar, olhar pela janela e fazer o contacto com o nosso ser e o mundo... são assim, simples, as pequenas mudanças.

E porque não, sugerir aos nossos chefes, um espaço no local de trabalho onde seja possível receber uma massagem?

Rosário Simões

Bibliografia: “El Movimiento es curación”, editorial Pau de Damasc

NOTÍCIAS

Informações em www.a-ama.com.pt

Não percam!

- Na próxima edição: "Biografia da Lúcia-Lima"
- Em breve os *cartões-sócios* da AMA

Nossa biblioteca já está a funcionar.

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



Em maio de 2012 fundou-se o Ephesus Therapeutikum com o objectivo de alargar as possibilidades terapêuticas da medicina antroposófica em Portugal.

Dr. Mauro Menuzzi: Medicina antroposófica, Quirofonética, medicina escolar e do desenvolvimento

Alexa Rosenbaum: Arte psicoterapia

Rosa Halpern: Biografia

Rosário Simões: Massagem Pressel e Quirofonética

Vica: Massagem Pressel e Biografia

Rua Alexandre Herculano 19 r/c, 1250-008 Lisboa
tel: +351-213558060, fax: +351-213144087

A AMA

Presidência: Pedro Severim Melo

Secretaria: Ana Martins

Tesouraria: Maria José de Mello Mariz Fernandes Diniz

Vogais: Mauro Menuzzi, Nuno Manuel Chaves Mindelo Jorge

Rua Alexandre Herculano 19 r/c

tel: +351-213558060

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

1250-008 Lisboa

fax: +351-213144087

e-mail: info@a-ama.com.pt

Redacção Lúcia-Lima: Pedro Melo, Mauro Menuzzi, Andreas Schwarzer

Revisão: Ana Martins

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