



Escola Waldorf Jardim das Amoras  
e Berçário Amorinhas

ÉPOCA DE ADVENTO E NATAL  
2025



Edição comemorativa de 27 anos

## **EDIÇÃO DE COMEMORAÇÃO DOS 27 ANOS DO JARDIM DAS AMORAS**

Olhando para nossa infância, talvez a festa de que mais lembramos seja a do Natal. Em uma escola Waldorf tentamos nos transportar às origens espirituais do sentido mais profundo do Natal. Um renascimento desta força rejuvenescedora do Cristo, que ocorre a cada ano. Os dez mandamentos foram ampliados para **AMAR AO PRÓXIMO COMO A TI MESMO!** Na verdade, é por isso que esta festa simboliza o amor ao próximo e o nascimento do Cristo em nós. Agora todos são olhados como irmãos e iguais. Podemos festejar o nascimento e a visita dos pastores. Eles oferecem a lã, o leite e o pão para o menino Jesus. Simbolicamente colocamo-nos à serviço, aos pés do Cristo.

Como então preparar o Natal? Todo mês de dezembro serve para isso. Temos muitos rituais que nos ajudam a lembrar dessa força crística que nasce todo ano em nós. A Coroa do Advento, a árvore de Natal, o Calendário de Advento, a montagem do Presépio. E o presépio, que é preparado desde o advento, atinge seu auge no dia 25 de dezembro com a vinda do menino Jesus e permanece até dia 6 de janeiro com a visita dos reis.

Desejamos a todos um Feliz Natal e que essa força crística possa nascer mais uma vez em cada um de nós, nos fortalecendo na caminhada deste novo ano que se inicia.

Um abraço caloroso de toda a equipe,  
Jardim das Amoras e Berçário Amorinhas

## **ÉPOCA DO ADVENTO E NATAL**

♪Vem a luz em divino silêncio, ilumina nosso lar,  
ilumina nossos corações, um por um com carinho! ♪

O advento é a primeira época do caminho de autodesenvolvimento, de busca da nossa essência, do Eu superior, nascimento do Eu maior, sendo uma época de recolhimento.

É a época de gestação do novo ano. O pintor Rafael trouxe a imagem exata da Madona que vem ao encontro do ser humano (quadro que há nos castelos).

Essa imagem do feminino convida-nos para sairmos do subjetivo e pessoal e criarmos força para o compromisso com a verdade.

O ser humano precisa começar a silenciar interiormente, limpando seus pensamentos para ter compatibilidade com esta época. A primeira medida do advento é esta limpeza (no nosso mental e também no físico)! Temos quatro semanas para isso. Para acalmar a cabeça é preciso ativar as mãos com trabalhos manuais (cartões, bolachas natalinas, estrelas para enfeitar com brilho dourado, pinhas com brilho dourado, etc). Ao fazer coisas desse tipo estou me preparando para o Natal e por consequência entrego de presente a amigos queridos. Lembrando que nada pode ser feito por obrigação. A magia precisa primeiro nascer em mim para depois eu ensinar algo a alguém.

O advento começa no quarto domingo antes do Natal. Existe uma tradição antiga de começar a montar o presépio nesta data, sendo que durante essa primeira semana do advento, só aparecem elementos do reino mineral: pedras, areia, terra para depois plantar mudinhas. A partir do segundo domingo de advento são usados elementos do reino vegetal: mudinhas, flores, a choupana de madeira e a palha, por exemplo. No terceiro domingo chegam os animais: ovelhas, o boi no estábulo, o burrinho lá longe... E no quarto domingo até o Natal vão aparecendo os humanos: os pastores, no caminho José e Maria, que todos os dias se acercam um pouquinho mais da manjedoura. O menino Jesus só nasce na Noite Santa.

Com as crianças também fazemos uma grande faxina na escola. Os vidros são limpos e enfeitados com transparências, a sala de aula é cuidadosamente arrumada para a montagem do presépio.

Com os pais, fazemos os calendários do advento para as crianças esperarem e prepararem o Natal também em suas casas.

No dia 06 de dezembro comemoramos São Nicolau. Presenteamos as crianças com maçãs, nozes e pães de mel (ver história mais adiante).

Com as crianças terminamos os trabalhos manuais realizados ao longo do ano e preparamos para a exposição que acontece no dia da festa de natal. Fazemos as pastas para levarem todos os desenhos, aquarelas e relatórios finais.

O conteúdo da época do Natal, é o AMOR, é o que as crianças devem viver com intensidade nesta festa, o amor que une e fortalece os homens, o amor sem discriminação ou vaidade. A imagem deste sentimento é representada no nascimento de uma criança, e o homem vivencia esta época na medida em que se prepara para comemorar este nascimento, no dia 25 de dezembro. O nascimento de uma nova vida vem sempre cheio de esperança.

### **Sobre Nicolau...**

A figura do Papai Noel foi “emprestada” de Nicolau, uma figura que vem do Pólo Norte, possui barba branca (é idoso), uma varinha na mão, um saco com nozes e maçãs. Usa um manto azul. Passa pelas comunidades, encontra cada criança, abre seu livro dourado onde estão escritos todos os atos que o ser humano executa, olha para a criança e diz: “Muito bem, você caminhou bem este ano” e entrega as maçãs e nozes. Para a criança que não andou bem, mostra a varinha e entrega menos alimentos, pois não caminhou bem ao longo do ano. A criança vivencia algo importantíssimo: alguém vê o que faço e isso tem consequências, caso contrário não faria diferença fazer o certo ou o errado. É um auxílio pedagógico.

Na Europa há uma grande comemoração nesta data, com teatros, representações, que impressionam o público.

Em algumas culturas, um senhor se veste de São Nicolau e faz uma visita às crianças, conversando sobre o que foi bom ou não em suas atitudes.

Há também a imagem do bispo Nicolau que viaja de navio para levar alimentos com seus ajudantes. As crianças preparam sapatinhos nas janelas para a chegada dele. Os adultos colocam alimentos durante a noite para as crianças pegarem no dia seguinte.

Para os adultos, esta data (06 de dezembro) é importante para fazer uma retrospectiva de nossas atitudes e balanço do ano.

No Jardim das Amoras, as crianças recebem saquinhos com pães de mel, maçãs e nozes. No dia de São Nicolau, no momento de contar a história, estes saquinhos são colocados em uma cesta próxima à porta ou janela da sala. As crianças, ao ouvirem um barulho, correm para olhar o que é e lá encontram as surpresas e rastros de brilhos ou estrelinhas coloridas! É um grande evento no jardim!

Para tudo que é comemorado com as crianças, precisamos primeiramente conquistar para nós mesmos a magia. Isso alimenta as crianças. Podemos observar como eles fazem filas nos shoppings para ver o Papai Noel. Esse interesse mostra como temos saudades, como seres humanos, das coisas com sentido.

Portanto, durante o Advento, Nicolau é marcante.

“Um repousar calmo  
nas belezas da vida  
dá à alma força do sentir.  
Um pensar claro  
Nas verdades da existência  
Traz ao espírito luz do querer.”

Rudolf Steiner

## **RECEITA**

### **Pão de Mel**

Ingredientes:

250gr chocolate meio amargo  
250gr chocolate ao leite  
3 xícaras de farinha de trigo (metade integral e metade branca)  
1 xícara de mel  
1 xícara açúcar mascavo  
2 colheres sopa de óleo  
1/2 colher chá de cravo em pó (ou menos)  
1/2 colher chá de canela em pó (ou menos)  
1 xícara de leite  
1 colher ou 2 de bicarbonato  
1 laranja

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°;
- Misture todos os ingredientes, exceto o bicarbonato, até formar uma massa homogênea;
- Dilua o bicarbonato em um pouco de água e adicione à massa;
- Leve para assar por aproximadamente 45 minutos em forma previamente untada;
- Depois de pronto, cubra o pão de mel com o chocolate derretido e coloque na geladeira;
- Corte somente depois que esfriar.

## HISTÓRIA DE NICOLAU

Era uma vez, um homem muito bom e que gostava muito de crianças. Com todo o carinho dedicava-se a elas ensinando-lhes muitas canções e muitos versos bonitos e contando-lhes estórias. E as crianças todas podiam ir a sua casa uma vez por semana para ouvir essas estórias. E a casa ficava cheia de crianças. Nicolau, era esse o nome do homem bom, tinha uma grande casa. Quem cuidava da casa era um velho servo que tinha como especialidade fazer uns biscoitos muito gostosos.

No dia da semana em que as crianças vinham para a casa de Nicolau, para cantar, fazer músicas e ouvir estórias, o velho servo preparava muitas fornadas de gostosos biscoitos. E na época em que as macieiras estavam carregadinhas de maçãs, ia ele também colher um cesto cheio de maçãs. Ao final da tarde, quando as crianças terminavam suas atividades e se despediam, passavam pela cozinha e lá havia sempre biscoitos ou maçãs, ou mesmo nozes para cada uma delas.

Um dia, certa menina muito pobrezinha que vinha sempre às reuniões em casa de Nicolau, não compareceu, por estar doente. Depois que todos se despediram, Nicolau preparou um saquinho em que preparou um pouco de cada guloseima e algumas maçãs. Como a menina morava muito distante, Nicolau montou em seu cavalo para mais depressa lá chegar. Mesmo assim, quando lá chegou todos já estavam dormindo. Todas as portas e janelas estavam fechadas. Mas, diante da porta dos fundos, Nicolau viu os sapatos da menina e ali colocou o seu presente.

Anos se passaram, as crianças cresceram, casaram, tiveram filhos e os seus filhos também iam à casa de Nicolau aprender versos e canções e ouvir estórias. Mas, Nicolau foi ficando velhinho, muito velhinho. Adoeceu, não pode mais deixar o leito. Agora, as crianças vinham todos os dias para ali cantar canções para que ele não se sentisse sozinho e triste.

Chegou o dia em que Deus chamou Nicolau e Nicolau morreu. Quando porém, chegou ao céu, olhando para baixo e vendo todas aquelas crianças que choravam inconsoláveis, Nicolau pediu para voltar a Terra. Deus lhe disse que isto não era possível. Mas por

ter sido Nicolau um homem muito, muito bom, deu-lhe a possibilidade de uma vez por ano, no dia 06 de dezembro, visitar a Terra e a todas as crianças, as crianças boazinhas, é claro. Nesta sua visita, são muito poucas as pessoas que o vêem. Por quê? Porque é preciso ter um sentimento muito especial no coração para poder ver alguém como Nicolau. E quando vem à Terra, vem para alegrar as crianças, traz para elas maçãs, nozes e biscoitos e os coloca em seus sapatinhos ou diante de suas portas. E as crianças, o que fazem? Cantam canções e recitam versos. Mas não esqueçam que Nicolau, durante o ano todinho, olha a Terra e vê a cada uma das crianças e tudo o que a criança faz, ele anota em seu grande livro de ouro as coisas boas e belas e as coisas feias também.

## RECEITA

### Cookies Integral de Cacau

#### Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo integral  
½ xícara de açúcar mascavo  
30gr de castanha do Pará  
1 colher (sopa) de óleo de coco  
2 colheres (sopa) de cacau em pó  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)  
100 ml de água

#### Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180º;
- Pique as castanhas, adicione os demais ingredientes e misture bem até formar uma massa densa;
- Molde os cookies com as mãos ou com o auxílio de duas colheres. Unte uma assadeira com óleo ou forre com papel manteiga;
- Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.

## **CALENDÁRIO DO ADVENTO E PRESÉPIO**

O advento inicia-se quatro domingos antes do Natal. Este ano dia 03 de dezembro.

O calendário é feito para realizar uma contagem de forma que as crianças entendam a chegada do Natal. Ele é realizado de várias formas. Neste ano faremos o calendário de caixas de fósforos revestidas de feltro.

A contagem é realizada todos os dias conforme uma caixinha é aberta.

As caixinhas azuis representam o reino mineral; as verdes, o reino vegetal; as amarelas, o reino animal e as vermelhas, o reino humano. A criança vai encontrar em cada uma delas um elemento que será colocado no presépio.

### **Montando o presépio**

Nós preparamos o Presépio seguindo a formação de nosso planeta. Na primeira semana montamos com a criança todo o reino mineral, na segunda semana reino vegetal, na terceira semana reino animal, e por último o reino humano.

#### **Primeira semana**

A partir do primeiro domingo só aparecem no presépio elementos do Reino Mineral. Sugestão: pedras preciosas, areia colorida, estrelas, a gruta, o caminho de pedras, e também anjos podem ser colocados no céu.

#### **Segunda semana**

A partir do segundo domingo, aparecem no presépio elementos do Reino Vegetal. Sugestão: flores secas, sementes, musgo, folhas, etc.

## **Terceira semana**

A partir do terceiro domingo chegam os elementos do Reino Animal. Sugestão: borboletas, joaninhas, abelhinhas, passarinhos, boi, burrinho e os carneirinhos.

## **Quarta semana**

A partir do quarto domingo até o Natal vai aparecendo o Reino Humano. Sugestão: Elementos que representam o reino humano (Eu) ou presentes que os pastores ofertam ao menino, como por exemplo: velas pequeninas, lã de carneiro, pão e leite. Os pastores são colocados longe da manjedoura e aos poucos vão se aproximando, a Maria é colocada sobre o burrinho caminhando para o presépio junto com José.

Lembramos que somente no dia 24 de dezembro a Maria e o José chegam à gruta e somente no dia 25 aparece o menino Jesus. No calendário do Advento, em cada dia a criança coloca um elemento respectivo ao reino que estão vivenciando. E assim Calendário de Advento e Presépio caminham juntos até o Natal.

Com essa vivência a criança aprende que somos mensageiros de dois mundos. Compreende a formação da nossa terra, por uma perspectiva da ciência e também da espiritualidade.

“No olho da alma se espelha,  
A luz da esperança cósmica,  
A sabedoria entregue ao espírito  
No coração do homem fala:  
O amor eterno do Pai  
À terra o Filho envia,  
Que, cheio de graça, doa o clarão celeste  
Ao caminho dos homens”

Rudolf Steiner

## **RODA RÍTMICA**

### **1. De onde vem, Pastora**

De onde vem Pastora  
De onde vem?  
Venho de um presépio que fica em Belém. (bis)

Quem viu lá pastora  
Quem viu lá?  
Sobre a palha fria vi o Bom Jesus. (bis)

E que tal pastora  
E que tal?  
Mais lindo que a lua, mais lindo que o sol. (bis)

Quem está lá pastora  
Quem está lá?  
José e Maria junto dele estão. (bis)

E que mais pastora  
E que mais?  
Um boi e um burrinho dormem aos seus pés. (bis)

Algo mais pastora  
Algo mais?  
Anjos e anjinhos num raio de luz,  
Cantam de mansinho louvando a Jesus.

### **2. No pinheirinho**

No pinheirinho as luzes brilham  
festivamente com amor  
e os homens todos na terra esperam  
só pela vinda do Senhor.

### **3. Pinheirinhos**

Pinheirinhos que alegria  
Tra la la la la la la la

Sinos tocam noite e dia  
Tra la la la la la la la

É natal que vem chegando  
Tra la la la la la la la

Vamos, pois cantarolando  
Tra la la la la la la la

### **4. Ó Vinde Crianças, ó vinde a Belém**

Oh! Vinde crianças! Oh! Vinde a Belém!  
Oh! Vinde ao presépio!  
Não falte ninguém  
E vede o que Deus nessa noite nos deu  
Seu Filho Jesus  
Por nós todos nasceu.

### **5. Hoje a noite é bela!**

Hoje a noite é bela, juntos eu e ela  
Vamos à capela, felizes a rezar  
Ao soar o sino, sino pequenino  
Vem o Deus Menino, nos abençoar  
Bate o sino pequenino, sino de Belém  
Já nasceu Deus Menino, para o nosso bem  
Paz na terra pede o sino, alegre a cantar  
Abençoe Deus menino esse nosso lar.

## MÚSICAS

### **1. Entre o boi e o Burrinho**

Entre o boi e o burrinho  
dorme, dorme o menininho  
e os anjos do céu, cantam sem cessar  
ao bom Jesus que veio nos salvar

### **2. São Nicolau**

Quando é noite de dezembro  
Noite de amor e carinho  
as estrelas lá do céu vão  
tecendo um caminho  
nessa estrada luminosa  
Vem vindo São Nicolau  
trazendo para as criancinhas  
biscoitos feitos de mel.

### **3.**

*O galo canta: “Cristo nasceu! Cristo nasceu!”  
O boi muge: “Onde? Onde?”  
E o carneiro berra: “Belém! Belém!”*

A ovelha traz a lã,  
Com o orvalho da manhã.  
Para alegrar o menino,  
Uma cabra toca o sino.  
E a cantora sabiá,  
Se esgoela de cantar.  
A aranha costureira,  
Tece uma roupa ligeira.  
A galinha bota um ovo,  
Que lhe serve pro almoço.  
E a vaca, o que é que quer?  
Traz o leite com café.

Se o menino não se cala, nem se a borboleta embala,  
A mãe sabe consolar,  
Dando o peito (ou o leite) pra mamar! (2x)

## HISTÓRIA DO PINHEIRO DE NATAL

Quando o menino Jesus nasceu, todas as pessoas ficaram felizes e alegres.

Crianças, homens e mulheres vinhamvê-lo, trazendo presentes, pobres e ricos. Perto do estábulo, onde dormia o menino Jesus, no berço de palha, havia três árvores: uma palmeira, uma oliveira e um pinheiro.

Vendo aquele que ia e voltava passando embaixo dos seus galhos, as três árvores quiseram também dar algo ao menino Jesus.

- Eu vou dar a minha palma maior, a mais bela, para que a mãe abane docemente o bebê – disse a palmeira.
- Eu vou apertar minhas olivas e elas servirão para amaciar suas mãozinhas e seus pezinhos – disse a oliveira.
- E eu? Que posso dar? – perguntou o pinheiro.
- Você – responderam as outras – você não tem nada para dar, suas agulhas são pontudas e poderiam picar o menino Jesus.

O pobre pinheirinho sentiu-se muito infeliz e respondeu tristemente:

- É mesmo, você tem razão, não tenho nada para oferecer.

Um anjo, que estava ali perto, escutou a conversa e teve pena do pinheirinho, tão humilde, tão triste, que nada podia fazer porque nada possuía.

Lá no céu, as estrelas começaram a brilhar. O lindo anjinho olhou para o alto e chamou-as. No mesmo instante elas desceram, com boa vontade, e foram colocar-se sobre os ramos do modesto pinheirinho, que ficou todo iluminado.

Lá no berçinho, dentro do estábulo, os olhos do menino Jesus brilhavam de alegria ao ver aquela linda árvore.

É por isso que as pessoas, até hoje, enfeitam com luzes o pinheirinho, na véspera do Natal.

Imaginemo-nos ajoelhados diante da manjedoura. Levemos à criança do Natal aquelas oferendas oriundas do conhecimento, fazendo o extraordinário permear nossas almas, para que a humanidade moderna possa realizar as tarefas que a conduzem da barbárie a uma civilização verdadeiramente nova.

No entanto, é necessário para isto, que entre nós um ajude o outro em verdadeiro amor; que se formem reais comunidades das almas, que suma de nossas fileiras todo tipo de ciúmes, inveja, que não olhemos para uns e outros, mas sim que todos unidos, dirijamos-nos a uma única meta.

Isto faz parte do segredo que a criança natalina trouxe ao mundo; que seja possível dirigir-se a uma meta comum, sem que os homens tenham desarmonia entre si, pois que a meta comum significa união em harmonia. E a luz de Natal deveria luzir como uma luz de paz, como luz que somente poderá trazer a paz exterior, se antes espalhou a paz interior nos corações humanos. Deveríamos ser capazes de nos dizer o seguinte: “só quando conseguirmos atuar juntos com amor nas grandes tarefas entenderemos o Natal.”

Rudolf Steiner - 24.12.1920

## VERSO

“Se quisermos festejar o Natal de modo cristão,  
deve existir em nós próprios um Pastor e um Rei.

Um Pastor que ouve o que outras pessoas não  
ouvem, e que, com todas as formas de dedicação,  
mora logo abaixo do céu estrelado; a esse pastor,  
anjos anseiam por revelar-se.

E um Rei que distribui dádivas, que não se deixa  
guiar por nada mais a não ser pela estrela das  
alturas e que se põe a caminho para ofertar todas  
as suas dádivas, ao pé de uma manjedoura.

Mas, além do Pastor e do Rei, deve existir em nós  
também uma criança, que quer nascer agora!”

Rudolf Steiner