

Muda o Chip

Pensa
Assume
Une
Levanta-te
Ora



- MOMENTOS -

Este documento contém sugestões de momentos para aprofundamento e enriquecimento que podem utilizar na vivência desta dinâmica. Podem escolher os que mais vos agradam ou criar oportunidades que se adequem mais ao vosso Clã.

O objetivo é que reflitam e concluam o que querem mudar, assumindo as contrariedades perante o grupo, criando assim um compromisso com a mudança e obtendo apoio de todos os outros nesse sentido.

ALBERGUE

Arranjem tempo para estarem juntos, sem pressa. Preparem um espaço agradável no Albergue, acendam umas velas, arranjem umas mantas ou umas almofadas, coloquem uma música relaxante. Enfim... criem um ambiente confortável à meia-luz.

Sentem-se no chão em círculo. Comecem por, à vez, partilhar um pouco do vosso dia ou da vossa semana.

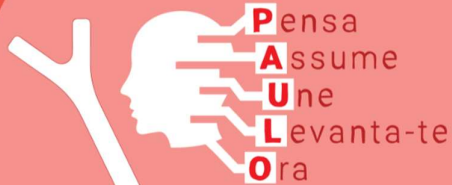
Depois, em silêncio, de olhos fechados, confortavelmente deitados, encostados ou recostados, reflitam um pouco sobre vocês próprios e sobre algo que fizeram e que gostariam de ter feito diferente.

Voltem a sentar-se e à vez vão partilhando as conclusões a que chegaram. Este é um momento delicado, pois estão a expôr-se revelando fragilidades, pelo que tem de haver um entendimento mútuo de sigilo e que o que for partilhado não sairá daí. Em conjunto façam com que todos se sintam em paz consigo próprios, aceitando sem julgar, lembrando que todos precisamos de caminhar para nos encontrarmos e irmos melhorando, e que nem sempre se consegue escolher o melhor caminho à primeira.

Dessas reflexões, escolham um tema para trabalharem nas atividades do Clã que vos ajude a serem melhores.

Para encerrar, cantem uma música escutista, mesmo que nem todos tenham jeito para o fazer, e divirtam-se com o resultado.

Muda o Chip



NO JARDIM

Aproveita a tua corrida pelo trilho, cuidar do jardim, ir plantar árvores ou o passeio pelo parque para pensar na mudança que acontece na Natureza. Complementa a tua atividade no exterior com a seguinte reflexão:

"Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma."
Antoine Lavoisier

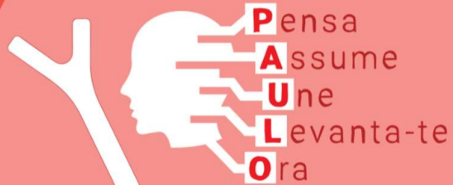
Arranja um lugar, seja jardim ou parque, para te sentares e pensares. Aqui nada te perturba, aqui encontras tudo o que precisas, calma, silêncio, o conforto do sol na relva, a clareza de uma noite estrelada, o tudo no nada.

Na natureza nada se cria nem nada se perde mas tudo se transforma; a luz que tomas no rosto ilumina-te a vida, alarga-te horizontes mas sem a luz continuas a sentir e a ouvir. Para a vida à tua volta a luz é um bem essencial, sem ela as plantas não crescem e todos aqueles que delas necessitam eventualmente murchariam com elas. Como é que algo tão gratuito para mim é tão fundamental para outros? Esta paz que vejo, ouço, cheiro e sinto à minha volta, é produto de uma eterna transformação.

De luz a plantas, de plantas a mim de mim a...? O que vem a seguir? O que farás com esta dádiva? Partilha a resposta com quem ou com o que te rodeia! De ti vêm pensamentos, de ti vêm atitudes, de ti vêm ações! Em que é que se transformam? Aqui neste cantinho da tua paz, cabe-te iniciar uma transformação. Quão difícil, perguntas tu? Será tão mais gratificante para ti quanto mais difícil for! O desafio neste cantinho será seres uma força transformadora. Seres adaptável como a luz que te rodeia, a relva que te suporta a paz que te convida a refletir.

Começa esta nova folha da tua caminhada com a mudança numa atitude. Deixa uma mensagem (biodegradável, tal como um desenho na terra, ou com pedrinhas) para uma pessoa que venha visitar o espaço. Apanha algum lixo que encontres. Ou dá uma palavrinha a alguém que pareça precisar. Lembra-te do sossego do sítio onde encontraste a mudança mas lembra-te também das dádivas que foram precisas para aquele lugar estar aberto para ti. Lembra-te: na Natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma. Em quem é que tu te vais transformar?

Muda o Chip



SOZINHO

Pega num livro e abre-o à sorte. Lê algumas linhas até que algo faça sentido. Pensa de que forma esse sentido se relaciona contigo.

- Agrada-te o que concluíste? Então reconhece e celebra essa conquista;
- A conclusão não te agrada? Então pensa e identifica o que te aborrece, analisa e descobre o que deves alterar;
- Ficaste indiferente? Então lê mais umas linhas

Sugestões:

O Caminho do Triunfo, O Visionário, A Bíblia, Fernão Capelo Gaiivota (Richard Bach), Ilusões (Richard Bach), As Identidades Assassinas (Amin Maalouf), Momo (Michael Ende), A História Interminável (Michael Ende), O Papalagui (Tuiavii de Tiavea), Sem Noticias de Gurb (Eduardo Mendoza), ...

HIKE

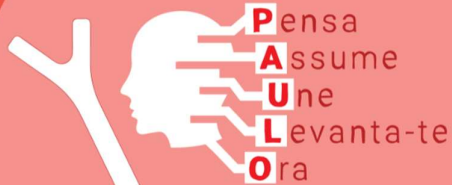
Esta proposta de hike tem 3 pontos e deve ser realizada fora da cidade, de preferência numa paisagem que convide à reflexão e ao recolhimento. A sugestão de coordenadas pode ser substituída por um destino específico.

POSTO 0 - (SEDE)

Olá a todos. Prontos para pensar, refletir e... dar tudo???

Apresentamos algumas dicas para realizarem um passeio ao interior de cada um, sigam as indicações... encontramos-nos por aí...

Muda o Chip



A primeira verdade

Todos nós, que procuramos o sentido da verdade, fomos encontrando ao longo da nossa "caminhada" muitas ideias que nos seduziram e que, de alguma forma, habitaram em nós com a convicção suficiente para condicionar toda a nossa forma de ver, sentir e até de viver.

Com o passar do tempo, muitas das verdades acabam por ser abandonadas. Em qualquer dos casos, ou porque deixaram de ser VERDADES ou porque uma OUTRA VERDADE se apresentava com uma maior convicção, os conceitos que tínhamos como "referências absolutas" deixaram de o ser.

Algumas verdades, que são certamente questionáveis para outros, hão-de o ser algum dia para todos nós. Todavia, podemos talvez concordar que em algumas situações (ou até em quase todas) a nossa primeira "verdade inquestionável" é:

Eu sou quem sou.

Porque no fundo das nossas fortes convicções, acabamos sempre por esconder:

- Eu não sou quem gostaria de ser.
- Não sou o que deveria ser.
- Não sou o que os outros gostariam que eu fosse.
- Nem sempre sou o que fui.

Mas, se é difícil aceitar que eu sou quem sou, quanto mais difícil não é, por vezes, aceitar um segundo conceito, não menos "inquestionável" que o primeiro:

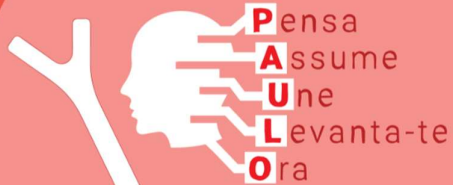
Tu... és quem és.

Até porque as nossas limitações, conduzem-nos às seguintes constatações:

- Tu não és quem eu preciso que sejas.
- Tu não és o que foste.
- Tu não és como a mim me convém.
- Tu não és como eu quero.

Não serão, estes dois pensamentos (eu sou quem sou e tu és quem és) o princípio de todas as VERDADES em que se baseiam as relações humanas?

Muda o Chip



Deste modo, convido-vos a participar neste hike por caminhos em que nos fazem "MUDAR O CHIP" e para tal deves dirigir-te para o seguinte local:

AZ 000º distância 1000 m

Pelo caminho, enquanto refletés sobre esta verdade, escreve os teus pensamentos numa folha.

POSTO 1

Para dares continuidade a esta nobre missão deves conhecer que meios poderás utilizar e lembra-te de pôr em prática todos os teus sentidos.

A segunda verdade

A segunda verdade, igualmente "inquestionável" e "imprescindível", na tua longa "caminhada" baseia-se no conceito de:

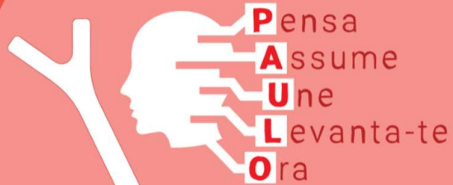
Nada que seja bom é gratuito.

Naturalmente, podes deduzir desta afirmação dois pensamentos:

- Se eu desejar alguma coisa que seja boa para mim, será que eu deveria saber que vou pagar um preço por ela (nem sempre o pagamento é em dinheiro!)?
- Se recebo alguma coisa que seja boa para mim, ou se vivo situações de alegria e de prazer, é porque as ganhei, pois paguei por elas ou mereço-as.
 - Mas, e o mal que me acontece?
 - Será que vivencio sensações desoladoras e angustiantes por alguma coisa que fiz?
 - Porque, de certa maneira, o mereço?

Talvez incorporar esta VERDADE (nada que seja bom é gratuito), passa por libertar-me da ideia "infantil" de que alguém tem a responsabilidade de me dar alguma coisa pelo simples facto de porque sim ou porque eu quero, e que a "caminhada" que eu faço tem de me proporcionar o que eu desejo somente porque o desejo.

Muda o Chip



Mais uma vez toma nota da tua reflexão sobre esta verdade com base na tua vivência, enquanto te diriges para o seguinte local, tendo como base a vossa atual localização:

AZ 000º distância 1000 m

Enquanto caminhas e refletes, não te esqueças de contemplar a paisagem que te rodeia (Sugestão: Fotografias)

POSTO 2

Esta região assume-se como um lugar histórico e cultural de transição, um território de destinos e de milenares passagens, cujos movimentos se expressaram com maior ou com menor profundidade e se enraizaram na paisagem, a qual, ao longo dos séculos, foi-se sempre alterando.

A terceira verdade

Convido-te a refletir numa terceira verdade, que de algum modo, é para nós hoje um ponto de referência absolutamente inquestionável:

que ninguém pode fazer tudo o que quer, mas qualquer pessoa pode
NÃO fazer NUNCA O que NÃO QUER

Aceitar este conceito como referência real e absoluta, isto é, viver coerentemente com esta ideia, não é fácil! e sobretudo não é gratuito.

É claro que ninguém nos pode obrigar a fazer o que não queremos fazer, mas o pior que nos pode acontecer, em todo o caso, é que o preço a pagar por esta renúncia seja elevado.

Naturalmente, o custo de Não Fazer nunca o que não quero, é que quando alguém se atreve a dizer “não” começa, provavelmente, a descobrir alguns aspetos desconhecidos dos seus amigos: a nuca, as costas e todas as outras partes do corpo que apenas se vêem quando o outro se vai embora.

Muda o Chip

Pensa
Assume
Une
Levanta-te
Ora



Não te esqueças do registo dos teus pensamentos para posterior partilha.

AZ 000º distância 1000 m

Enquanto caminhas não te esqueças de contemplar a paisagem que te rodeia.

POSTO 3

Chegaste. É altura de se juntarem e partilharem os vossos pensamentos e reflexões. Consulta os teus apontamentos e acrescenta o que faltar.

À VOLTA DA FOGUEIRA

Cenário: Uma fogueira

Atores: A vossa tribo ou clã

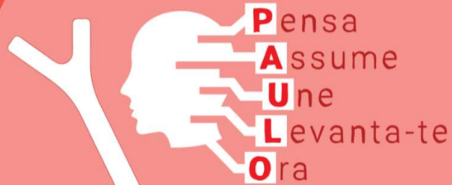
Diretores artísticos: Equipa de animação

Adaptação da obra: "A vida invisível"

Nota: Qualquer semelhança com a realidade não é pura coincidência

Num cenário intimista, uma fogueira ocupa o seu centro. Os protagonistas dispostos em redor da fogueira, um a um, acomodam-se, onde o crepitar do fogo convida ao silêncio do mundo e da alma. No meio deste profundo silêncio ouve-se uma melodia suave e uma voz (equipa de animação) que narra uma história real, uma parábola, uma notícia, um poema... O momento é conduzido até que cada protagonista, é agora a própria fogueira. Os paus que alimentam a fogueira e as labaredas são as escolhas, a confiança, a empatia, os laços de amizade, as vicissitudes, os valores, enfim a vida invisível de cada um. A confiança instala-se e o desejo de partilha supera todos os receios. Um após um, à medida que vai escrevendo num pequeno papel o que lhe aprouver, vai-se "despindo de si". O sentimento de pertença e a ousadia de serem Homens Novos está novamente na fogueira que ocupa o centro. Lentamente cada um queima o seu papel assumindo o compromisso de MUDAR O CHIP, na certeza que é sempre possível renascer daquelas cinzas impregnadas pela vida invisível de cada um dos atores.

Muda o Chip



NA TENDA

O Fantasma do "A Caminho do Triunfo" Futuro

Vais acampar ou vais passar uma ou duas noites em atividade, mesmo que seja "virtual".

Antes de dormir e no silêncio da tua "tenda", escolhe e lê um dos capítulos do "A Caminho do Triunfo". A ideia é que seja uma visita ao tempo em que Baden-Powell escreveu este seu conteúdo e – tal como uma visita do Fantasma do "A Caminho do Triunfo" Futuro – faças tu mesmo uma leitura crítica, onde tentas transportar o Passado vivido por B-P para o Futuro que tu próprios vives e ajudas a construir.

Na segunda noite e após algum tempo de reflexão durante o dia, propomos que reescrevas um aspeto deste capítulo com a tua visão e a tua reflexão, fazendo assim uma ponte entre dois Mundos.

Se o fizeres e o partilhares com os outros, talvez seja possível ter uma versão do teu clã onde vários, ou até mesmo todos os capítulos são visitados e reescritos. Assim poderemos ter não uma, mas muitas versões que nos ajudem "A Caminho do Triunfo".

SESSÃO DE CINEMA

Escolham um filme para todos verem, em conjunto ou separadamente. Anotem as questões que vos surgirem ou a mensagem que mais vos tocar.

Numa reunião com pipocas partilhem à vez o que sentiram, a vossa opinião sobre a questão ou uma pergunta que traduza as vossas dúvidas. Procurem desenvolver o assunto de modo a abranger as diferentes perspetivas apresentadas.

Terminem com um período de silêncio alargado (10 min no mínimo) para consolidar, onde reflitam sobre a importância da conversa na vossa perspetiva individual, na novidade ou confirmação que possa acrescentar, nas possibilidades de reflexão que se abrem, nas sensibilidades percebidas nos companheiros, nos cuidados a passar a tomar, no reflexo na vossa conduta, etc.

Muda o Chip

Pensa
Assume
Une
Levanta-te
Ora



Nestes momentos é importante disciplinar o cérebro, não o deixando interferir com o tema nem trazer assuntos não relacionados.

Sugestões:

Filme: Paulo, Apóstolo de Cristo – https://youtu.be/LyOqQZUDdO4?si=nOg_gyCJEDjBHiv

Filme: Pay it Forward – <https://youtu.be/qfW0wCV9iFI?si=2dC0yclDz0ou2KDj>

Série: God Friended Me – <https://www.youtube.com/watch?v=ItBwgsKZg70>

ONLINE 1

Previamente ao dia do encontro, cada um de vós deverá enviar ao dirigente uma lista com duas ou três perguntas que gostaria de colocar aos elementos do Clã. O dirigente deverá agrupar as questões de todos os elementos numa lista, incluindo as suas, e deverá numerá-las.

No dia da reunião, juntem-se em videochamada. Deverão colocar uma música tranquila de fundo e cada elemento deverá ter perto de si uma vela. Deverão acendê-la à vez, à medida que se forem “apresentando”, deverão dizer como se sentem por estar ali e como está o vosso coração, acendendo neste momento a vela e apagando se possível, as restantes luzes.

Depois de todos falarem de si, cada elemento deverá escolher aleatoriamente um número, cabendo ao dirigente ler a respetiva questão. O elemento deverá escolher se quer dirigir a pergunta a um ou mais elementos em específico ou ao grupo em geral. Quem não se sentir confortável em responder à questão, deverá apagar a sua vela, sabendo-se assim quem está disponível para responder. Cada vez que iniciarem uma nova questão, todas as velas deverão estar acesas. O número de questões respondidas ficará ao vosso critério.

No final, deverão fazer uma ronda onde cada um diga uma resposta que o surpreendeu e porquê e uma que mudou a sua perspetiva de ver as coisas.

Deverão terminar a dinâmica, dizendo como se sentem por estar ali e como está o vosso coração.



Muda o Chip

Pensa
Assume
Une
Levanta-te
Ora



ONLINE 2

Para esta dinâmica, cada elemento deverá trazer algo com que se identifique (uma música, um texto, uma frase, um livro, um objeto, etc.), bem como uma folha onde tenha escrito o seu maior medo (ou aquele que esteja confortável em partilhar).

No dia da reunião, deverão começar por dizer duas características suas, com a primeira e a última letra do seu nome. O grupo deverá aprovar a escolha das características ou escolher características mais adequadas, começadas com a mesma letra.

Depois disto, cada elemento deverá partilhar o que trouxe com o qual se identifica, bem como o seu medo e explicá-lo, caso o queira fazer. Poderão apresentar as duas coisas seguidas, ou separadas, conforme a vossa preferência.

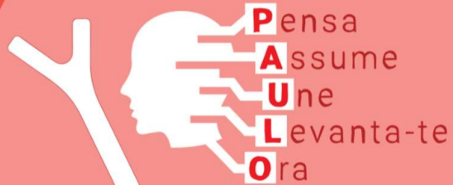
Depois de todos terem apresentado os dois, cada elemento deverá decidir a quem quer atribuir o seu "algo" e explicar como acha que o poderá ajudar. Todos deverão dar e todos deverão receber.

Deverão terminar dizendo o que acham acerca da seguinte frase:

"O amor cura as pessoas - tanto as que o recebem quanto as que o dão."
Karl Augustus Menninger

Comentem também se sentem que, de alguma forma, poderá estar relacionada com o momento que acabaram de viver.

Muda o Chip



MUDA O CHIP!

O Paulo do Imaginário foi obrigado a parar e isso permitiu-lhe pensar.

Quantas vezes te sentes enrolado num turbilhão sem pensar porquê? Quantas vezes nem tens tempo para olhar para ti? Quantas vezes te sentes tão esgotado que só queres algo que te distraia ou anime? E quantas serão as vezes que nem tomas consciência das escolhas que fizeste ou que te levaram a estar assim?

Este é o momento em que dizes não a esse ir por ir. Para e faz perguntas. Procura dentro de ti as razões do teu ser; do teu sentir; do teu propósito. Procura nos outros a centelha divina que anima a vida. E questiona tudo até encontrares alicerces.

Não fiques passivo a ver a vida a escorrer. Pensa. Olha para dentro e à tua volta.

- Já te procuraste na multidão?
- Já experimentaste contrariar a tua própria vontade em função do outro?
- Já percebeste que esta cena do amor é maior que tu?
- Consegues gritar que amas sem teres medo de ser olhado?
- Ou de ao ser olhado ires lá e contares porquê?

Paulo, Saulo, eu, tu, somos todos personagens da mesma história. Repara que não importa qual o caminho que escolhes, mas sim como o corriges e diriges.

S. Paulo caiu em si e mudou de vida. E tu, que fazes da tua? Está pouco claro? Muda o chip!

E vai. Vai mesmo!

Não fiques sentado porque não podes mudar o que nunca viveste.

Mas pensa. E, sempre que necessário, Muda o Chip!

Aquando da leitura deste documento, deve ser subentendida a respetiva nomenclatura marítima ou aérea.