

MARGARIDAS 2025

CAMINHEIROS

"SOUL"



GUIÃO DA ATIVIDADE

INTRODUÇÃO – SÁBADO DIA 01 DE MARÇO

Check-in entre as 07h00 e as 11h00 – Pórtico IV^a

Música ambiente do filme “Soul”

À entrada do Campo da IV^a Secção Margaridas 2025, as Tribos (ou Caminheiros), recebem um cartão de identificação.

Em função da distribuição por Clã Margaridas 2025, recebem também uma mensagem codificada com o nome do futuro Chefe de Clã Margaridas com a indicação de que apenas deverão abrir no momento indicado.

ABERTURA ATIVIDADE IVª SECÇÃO – 12H15 – ARENA IVª

Bem-vindos a Nova York!

Aqui vão conhecer duas personagens especiais:

Joe Gardner, um professor de música apaixonado por jazz; e 22, um pequeno espírito renitente em iniciar a existência humana.

Para nos ajudar nessa descoberta, vamos ter connosco a ajuda de um Chefe maior.

Podem abrir o papel que vos foi dado no check-in e descubram o seu nome.

Quando decifrarem, e identificarem o vosso Chefe de Clã Margaridas 2025, deverão juntar-se a ele e ao vosso Clã.

Vão e descubram a vossa Faísca!

Joe Gardner é um homem de meia idade que vive sozinho em Nova Iorque. O professor de música de uma escola a tempo parcial é um apaixonado por jazz e tem como **maior sonho: tornar-se um músico profissional**, como o falecido pai.

Tal como o Joe, quantos de nós nos perguntamos: "O que me faz ser eu?"

Obviamente que não existe uma resposta linear, mas sim uma reflexão profunda que envolve muitas áreas do pensamento, desde a filosofia até à psicologia, passando pela biologia e, obviamente, pela espiritualidade e religião. A resposta pode ser dada de diferentes formas, dependendo da abordagem que escolhemos

O que nos faz ser "nós" é uma combinação complexa de diversos fatores: **experiências passadas, memórias, escolhas pessoais, características biológicas, relações sociais e espirituais.**

Somos, ao mesmo tempo, seres em constante transformação, moldados pelas nossas interações e pelas perceções que temos de nós mesmos e dos outros. Cada um de nós tem uma perspetiva única, que é formada por essas múltiplas camadas.

Tentemos entender o que nos faz ser "nós"...

.

HIKE IVª SECÇÃO – 16h00

DINÂMICA 1

INTRODUÇÃO

O grande objetivo da vida de Joe Gardner, um professor de música apaixonado por jazz, era tocar num conhecido bar de Nova Iorque. Quando, após uma audição, consegue impressionar a banda residente e é convidado para tocar com eles, Joe não cabe em si de contente. Mas tudo cai por terra quando sofre um acidente grave que o transporta para o Grande Além. Completamente frustrado por não poder continuar a sua pacata vida – especialmente agora que estava prestes a concretizar um grande sonho –, resolve fugir.

É assim que vai parar à secção da Grande Antevida, onde almas jovens desenvolvem personalidades próprias para poderem encarnar em bebés antes do nascimento. Ali, o músico vai conhecer um pequeno espírito que, por seu turno, está muito renitente em iniciar a existência humana.

Identidade Pessoal:

Tal como o Joe, a tua identidade é construída ao longo do tempo através das tuas experiências, escolhas e relacionamentos.

São os **momentos e decisões** que tomaste ao longo da vida, os **valores** que adotaste e a forma como te relacionas com “o mundo” à tua volta.

Não é algo fixo, mas sim em constante transformação.

A maneira como te vês a ti mesmo e como os outros te percebem são ambos componentes dessa identidade.

Para descobrirem as diferentes identidades que estão no grupo, cada um deverá retirar uma carta e encarnar a identidade da personagem da mesma.

EXPLICAÇÃO

Dispondo o Clã em círculo, à vez cada Caminheiro retira uma carta de personagem.



Cada personagem tem um “evento” que cada Caminheiro deverá imitar:

- JOE GARDNER – Simular tocar piano;
- DOROTHEA WILLIAMS – Simular tocar saxofone;
- 22 – Simular pairar, dando uma volta à roda;
- Mr Mittens – Dar uma volta sobre si mesmo;

Após imitar, o Caminheiro deverá dirigir-se ao “saco”, retirar um papel, ler e responder à questão, voltando a colocar o papel no saco.

SACO

- Uma qualidade;
- Um defeito;
- Um sonho;
- Uma curiosidade;
- Um receio;
- Um objetivo;

OBJETIVOS

Servir de “quebra-gelo” entre os elementos do Clã;

Interiorizar as características das personagens;

MATERIAL

- Cartas com personagens do Soul baralhadas;
- Saco com questões: 2x cada;

DINÂMICA 2

INTRODUÇÃO

Sonhador, o músico de Queens **dá aulas** em part-time de educação musical no ensino secundário.

Filho de uma costureira e órfão de um pai músico, o seu maior desejo é conseguir tornar-se um pianista reconhecido de uma banda de jazz.

Num dia normal, Joe vê a sua aula interrompida pela diretora da escola que lhe oferece emprego a tempo inteiro com todos os benefícios de um contrato de trabalho. A mãe, preocupada com a subsistência do filho, fica radiante quando descobre a notícia da contratação. Joe, no entanto, vê o seu sonho de se tornar pianista profissional cada vez mais distante.

Eis que chegou o momento de serem como o Joe e interagirem como se numa aula de música estivessem... descubram qual é o vosso instrumento.

Relacionamentos e Cultura:

Os **outros** e o **contexto cultural** também são essenciais para a formação do "eu".

Somos seres sociais, e o "eu" forma-se, em parte, pelas interações com as pessoas à nossa volta.

As influências sociais e culturais em que crescemos também moldam nossa percepção de quem somos e o que consideramos importante.

A família, os amigos, os grupos sociais e até as ideologias culturais em que nos inserimos desempenham um papel vital na construção da nossa identidade.

EXPLICAÇÃO

Enigma para decifrar instrumento

Será lido o enigma para que os Caminheiros descubram qual o seu Clã.

Após decifrarem o enigma, será dado o autocolante para colarem no cartão individual;

Deverão chegar ao final do Hike com Grito e Bandeirola de Clã

Contrabaixo - Rui Avelar

"Eu sou o coração de uma banda, sou profundo e grave, mas quando me tocam, poucos me escutam de facto. Minha presença é sentida, mais do que ouvida. Quem sou eu?"

Bateria - Filipa Oliveira

"Tenho pele, mas não sou um animal. Bato com baquetas, mas não sou um jogo. Sou o ritmo e a batida e, sem mim, a música perde o compasso. Quem sou eu?"

Guitarra - André Proença

"Tenho trastes, mas não sofro. Tenho cordas, mas não me amarro. A minha alma vibra quando sou tocada. Quem sou eu?"

Piano - António Martins

"Com dedos me fazem falar, mas não tenho boca. Com martelos me fazem soar, mas não sou prego. Quem sou eu?"

Saxofone - César Perdigão

"Tenho curvas elegantes e um som envolvente. Não tenho cordas, mas posso fazer corações vibrarem. Quem sou eu?"

OBJETIVOS

Assumir a identidade do Clã

MATERIAL

Autocolantes com as imagens de cada clã

Pano e canetas para Bandeiras;

DINÂMICA 3 (COLEÇÃO VISITÁVEL DA BRIGADA MECANIZADA)

A VISITA É OPCIONAL DO CLÃ

INTRODUÇÃO

No mesmo dia, portanto, Joe recebe duas notícias incríveis: ganha um emprego a tempo inteiro e a possibilidade de se tornar músico profissional.

Eis que, depois de receber as notícias mais importantes da sua vida, ao sair do clube de jazz **sofre um acidente** - cai numa sarjeta destampada no meio da rua - e entra em coma.

Joe Gardner quase perde a vida. A sua alma segue o seu caminho natural numa esteira rumo ao fim, mas quando o músico percebe que irá perder a sua oportunidade de ouro, faz de tudo para voltar ao planeta Terra e fazer a sua tão esperada apresentação de piano no clube de jazz.

Ao tentar fugir da esteira do destino, Joe **cai na Grande Antevida** (The Great Before), um espaço fantástico que reúne as novas almas antes de elas virem para a Terra. É nesse espaço mágico que as recém-criadas almas ganham personalidade e descobrem os principais interesses que irão motivá-las ao longo da vida.

Eis que chegámos à Grande Antevida, o que guarda a memória de cada um?

Memória e Continuidades Temporais:

O que te faz “seres tu” também está relacionado com a tua **memória**, ou seja, a capacidade de lembrar de experiências passadas e manter uma continuidade da tua história ao longo do tempo.

Se perdes a memória ou te esqueces de quem foste, a tua sensação de identidade também se pode modificar.

A nossa memória constrói um elo entre o que fomos e o que somos agora, mantendo uma linha de continuidade que nos ajuda a nos percebermos como uma pessoa única.

EXPLICAÇÃO

Com o Clã disposto em círculo, colocar a questão:

Que papel teria num concerto / espetáculo?

E porquê?

Dar tempo para que haja o 1º voluntário; Motivar à participação; Desbloquear sendo o 1º, caso seja necessário;

OBJETIVOS

Procurar perceber onde cada um se enquadra;

MATERIAL

Nada

DINÂMICA 4 (PEREIRA - FORNO) – PARAGEM OBRIGATÓRIA PARA A CONFEÇÃO DO PÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=zvGKHPlp-iA>

INTRODUÇÃO

É na Grande Antevida que Joe conhece 22, uma alminha que nunca conseguiu alcançar o que faltava para seguir rumo à vida na Terra.

Por um erro do sistema, Joe torna-se seu tutor, uma espécie de responsável por fazer com que 22 encontre o seu propósito de vida. O desafio é grande uma vez que 22 já tinha passado por outros mentores importantes, como Madre Teresa de Calcutá, Gandhi e Copérnico, que nada conseguiram fazer por ela.

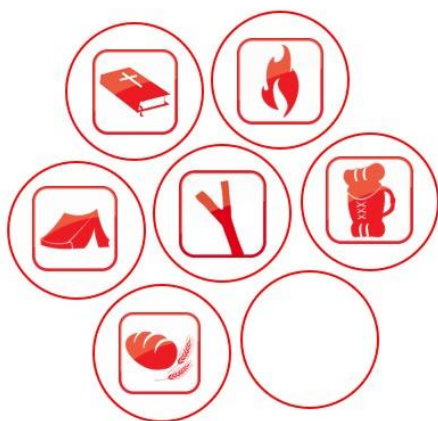
Rebelde, 22 arranja sempre maneira de continuar onde está, sem encontrar a sua “faísca de vida”, a centelha da paixão que a move para ganhar direito à vida na Terra.

Joe, por outro lado, ao contrário de 22, quer desesperadamente voltar à Terra e reencontrar o próprio corpo para avançar com os planos que havia traçado para a sua vida.

Juntos, a dupla improvável de Joe e 22 une-se para resolver os problemas que têm: Joe quer a todo custo regressar ao seu corpo na Terra e 22 precisa descobrir a sua vocação, para a sua alma seguir o seu percurso natural e finalmente nascer.

Chegou a hora de descobrir a vossa “Faísca”

Nota: recebem o passaporte incompleto



O pão como alimento do corpo e do espírito carrega um simbolismo profundo!

Ele é, de facto, um dos alimentos mais antigos e universais, presente em praticamente todas as mesas do mundo, desde as mais simples até as mais elaboradas.

Mas seu significado vai além do aspeto físico de nutrir o corpo; ele também é um símbolo de vida, de espiritualidade e de conexão.

No **contexto religioso**, o pão tem um lugar central em muitas tradições. No Cristianismo, o pão é um símbolo do corpo de Cristo, utilizado no ritual da Eucaristia, representando a união espiritual com o divino. "Eu sou o pão da vida", disse Jesus, destacando a ideia de que o pão é essencial não só para a sobrevivência física, mas também para a nutrição da alma. Essa visão transcende a alimentação física e coloca o pão como um alimento espiritual, algo que sustenta a fé e a conexão com o sagrado.

Na **cultura popular**, o pão também carrega um peso simbólico. Ele representa o trabalho e o esforço humano pois, desde os primórdios da humanidade, fazer pão sempre envolveu habilidade, paciência e dedicação. Além disso, em muitas culturas, o pão é visto como algo que conecta as pessoas. Ele é partilhado em mesas familiares, em festas, em celebrações e até em momentos difíceis, sendo muitas vezes associado à hospitalidade e à união.

Ao olhar para o pão sob essas diversas perspetivas, podemos ver que ele não é apenas um alimento simples, mas um elemento que une o físico e o espiritual. Ele é uma metáfora poderosa para a ideia de sustento em todos os níveis da vida, seja no plano material ou no plano imaterial.

EXPLICAÇÃO

Fazer e comer pão ázimo

OBJETIVOS

Alimentar o corpo e a alma

MATERIAL

Coluna a passar música do link

“Passaportes” para distribuir individualmente

Pão Ázimo - Ingredientes (4 porções)

1 chávena de farinha de trigo

1/2 colher de chá de sal

Água morna

Modo de confeção: 20min

Numa tigela, misture a farinha e o sal, adicione a água aos poucos, até obter uma massa elástica que descole das mãos.

Deixe descansar por 15 minutos

Separe a massa em 4 bolinhas.

Espalhe a massa com ajuda de um rolo até ficar com a espessura de um papel (polvilhe bastante farinha para a massa ficar sequinha).

Disponha a massa numa frigideira antiaderente, em fogo médio.

Deixe dourar de um lado, vire e deixe dourar do outro.

DINÂMICA 5

INTRODUÇÃO

Com perícia, Joe e 22 regressam à Terra, mas, por erro, 22 encarna o corpo de Joe e Joe volta à vida como Mr. Mittens, um gato.

Juntos vão ter de se ajudar para as dificuldades do dia-a-dia conseguirem passar.

Espiritualidade:

Para muitos, a resposta à questão do que nos faz "nós" pode ter uma dimensão espiritual ou metafísica.

Em algumas crenças, é a **alma** ou o **espírito** que define a verdadeira essência de uma pessoa, além do corpo e da mente.

A espiritualidade muitas vezes lida com a busca de um propósito mais profundo ou com a percepção de uma identidade maior conectada ao universo, à natureza ou a uma força superior.

EXPLICAÇÃO

Imaginar que, ao contrário do personagem, não te é dada hipótese de voltar à Terra e há "contas a prestar":

Como serão essas contas? Uma espécie de tribunal em que Deus é o juiz carrancudo?

Ou uma simples conversa de café?

E o que perguntará?

Apenas: amaste?

(No sentido de cuidaste, preocupaste, perdoaste, acolheste?)

Dar tempo para que haja o 1º voluntário; Motivar à participação; Desbloquear sendo o 1ª, caso seja necessário;

OBJETIVOS

Despertar a consciência para o "dia-a-dia" e para a relação com os outros.

MATERIAL

Nada

DINÂMICA 6

INTRODUÇÃO

Joe não aguenta perder a oportunidade de tocar no clube de Jazz, de concretizar o seu grande sonho e, por isso, apesar da troca de corpos, preparam-se para a atuação.

Joe tenta passar a 22 a sua paixão, enquanto 22 vai descobrindo e guardando recordações das coisas novas que surgem.

Consciência e Pensamento:

Uma grande parte do que nos torna nós mesmos é a nossa **consciência** – a capacidade de refletir sobre nós mesmos, sobre o passado e o futuro.

O filósofo francês **René Descartes** disse "Penso, logo existo", enfatizando que a nossa capacidade de refletir e pensar é o que define a nossa existência.

É a **autorreflexão** que nos faz perceber que estamos vivos, que temos um eu, e que podemos mudar, aprender e evoluir.

A autorreflexão é uma prática poderosa, pois envolve olhar para dentro de nós mesmos e reconhecer aspetos que nos podem limitar ou prejudicar o nosso bem-estar e as nossas relações.

Ao refletirmos sobre nossas atitudes, comportamentos e padrões de pensamento, podemos identificar áreas que precisam de mudança e, assim, alcançar um maior nível de autoconsciência e, por fim, a transformação no Homem-Novo.

EXPLICAÇÃO

Distribuir um papel onde cada Caminheiro irá escrever um aspeto que reconheça que necessita de mudança ou “melhoria”.

Após isso, deverão fazer um avião de papel e procurar enviar para o mais longe possível.

No final, deverão colocar os aviões no fio e o Chefe de Clã irá guardar.

OBJETIVOS

Identificar fatores limitadores da mudança e libertá-los

MATERIAL

Folhas de papel colorido

Fio

DINÂMICA 7

<https://www.youtube.com/watch?v=Gf-JJ48dqE8>

INTRODUÇÃO

Joe continua a mostrar a 22 as maravilhas que a Terra pode ter, mas 22 não consegue escolher, não sabe como fazê-lo e se seria a escolha certa.

Livre Arbítrio e Escolhas:

Outro fator importante é a nossa **capacidade de fazer escolhas**. A ideia de que podemos tomar decisões e seguir diferentes caminhos é central na nossa ideia de ser "nós". As nossas decisões moldam não só o nosso futuro, mas também a forma como nos vemos e como os outros nos percebem. Mesmo que o ambiente e a biologia influenciem as nossas escolhas, ainda temos algum grau de controlo sobre elas.

Por um lado, algumas pessoas acreditam que as escolhas são um reflexo da liberdade individual. A ideia de que somos livres para decidir o nosso destino é um princípio fundamental em muitas culturas. Quando escolhemos, moldamos as nossas vidas de acordo com os nossos desejos, valores e objetivos. Nesse sentido, as escolhas representam poder, autonomia e a oportunidade de alcançar o nosso potencial.

Por outro lado, há quem defenda que as nossas escolhas são limitadas por fatores fora do nosso controlo, como o ambiente em que nascemos, as circunstâncias socioeconómicas e as influências externas. Às vezes, o que parece ser uma escolha "livre" pode ser, na verdade, um reflexo de condicionamentos ou restrições impostas pela sociedade.

Além disso, as escolhas nem sempre são simples. A teoria do "custo de oportunidade" lembra-nos que cada escolha envolve perder algo em troca de outra coisa. Cada decisão traz consigo uma série de consequências, algumas das quais podem ser difíceis de prever. Essa incerteza pode gerar ansiedade e até "paralisia decisional", o que é conhecido como "paradoxo da escolha".

O excesso de opções, ao invés de trazer liberdade, pode criar uma sensação de sobrecarga e insatisfação.

EXPLICAÇÃO

Debate entre o Clã sobre as várias escolhas que são chamados a fazer:

Como ponderar prós e contras;

A recolha de informação para a decisão vs a "fé" na decisão;

OBJETIVOS

Reconhecimento do processo de decisão / escolha

MATERIAL

Coluna a passar música do link

ORAÇÃO DA NOITE Local da Pernoita

INTRODUÇÃO

O que 22 receava era não ser feliz, não descobrir a sua Faísca, tinha medo de arriscar... será que não temos todos um pouco de 22 em nós? Com medo de arriscar perdemos oportunidade de viver.

O "**Eu**" realmente não é estático; ele está em constante transformação. Somos seres dinâmicos, moldados pelas experiências que vivemos, pelas escolhas que fazemos e pelos momentos que enfrentamos. Essa ideia de que cada fase, seja ela boa ou desafiadora, contribui para o nosso crescimento é poderosa.

A vida nunca é uma linha reta, e entender isso permite-nos aceitar a impermanência e a fluidez das coisas.

A **autodefinição**, muitas vezes, é uma prisão. Quando nos limitamos a uma ideia fixa sobre quem somos, ou aceitamos rótulos que nos são atribuídos, ficamos paralisados, como se já tivéssemos atingido um ponto final.

A **ressignificação** é essencial: é a capacidade de nos reinventarmos constantemente. Todos os dias nos oferecemos a oportunidade de ver o mundo e a nós mesmos sob uma nova luz, de nos adaptarmos ao novo, de aprender e de evoluir.

A habilidade de olhar para dentro e encontrar **novidade no quotidiano** é um convite a estarmos totalmente presentes e a percebermos os pequenos "quês" da vida.

Muitas vezes, a repetição do que já vemos pode fazer-nos esquecer o extraordinário que está escondido até nas coisas mais simples.

Cada instante tem algo novo a ensinar-nos, e a chave é cultivar a curiosidade e o olhar atento.

Sem nos apercebermos, **as coisas mudam tanto quanto as pessoas**, e isso lembra-nos da transitoriedade de tudo.

As mudanças são inevitáveis e, muitas vezes, são uma oportunidade para crescer e de nos transformarmos.

Lidar com o novo não significa apenas aceitar o que está por vir, mas também entender que temos a capacidade de moldar e recriar.

Quando nos deparamos com novos desafios ou novas fases da vida, temos a possibilidade de dar um passo consciente na construção do nosso "**Eu**".

E tu só te tornas o que és quando te aceitas e aceitas essa inevitável mudança, quando abraças e anseias todas as versões de ti.

Agora, de mãos unidas formando um só, rezemos ao Pai para que ilumine o nosso "Eu" nos momentos de escuridão, nos dias em que é difícil lembrarmo-nos da nossa essência, nos dias em que questionamos o nosso valor, as nossas qualidades, o nosso poder; nos dias que parecem tão longos e onde não nos sentimos nós próprios ou que pertencemos a um lugar.

Pai Nosso...

Amén.

DOMINGO – 02 DE MARÇO

ORAÇÃO DA MANHÃ

Senhor,

Que nos ensinaste a não ter morada permanente e a buscar constantemente uma razão maior para as experiências diárias, sem olhar aos obstáculos e dificuldades do Caminho, dá-nos a clareza para perceber que cada escolha no caminho, embora desafiador, nos ensina algo e nos prepara para um destino que talvez nunca imaginássemos.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo

Amén

(Pode sugerir-se cantarem uma música escutista, para haver um momento de pausa entre a oração e o texto seguinte)

INTRODUÇÃO

O serviço ao próximo pode ser uma poderosa forma de autodescoberta, pois, ao ajudar os outros, muitas vezes somos levados a refletir sobre os nossos próprios valores, capacidades e propósito.

Quando nos dedicamos ao bem-estar do outro, geralmente somos confrontados com as nossas próprias emoções, medos e limitações, o que abre espaço para o crescimento pessoal.

Ao Servir, muitas vezes aprendemos mais sobre empatia, compaixão e o impacto positivo que podemos ter no mundo ao nosso redor.

Além disso, o serviço ao próximo pode ajudar-nos a entender melhor as nossas próprias necessidades e desejos e até mesmo a encontrar um sentido mais profundo na vida.

Cada Clã Margaridas irá agora para o local de Serviço

SEGUNDA-FEIRA – 03 DE MARÇO

ORAÇÃO DA MANHÃ

Senhor,

Que nos ensinaste a contemplar e apreciar as coisas belas da vida,
agradecemos o Caminho percorrido, a tranquilidade e presença de
conseguirmos ouvir a nossa voz interior, a nossa verdadeira essência.

Que, com essa conexão com o simples e singelo, consigamos reunir a força
necessária para deixar a nossa marca no mundo.

Oração Caminheiro

Senhor Jesus,

Que Vos apresentastes aos homens

Como um caminho vivo,

Irradiando a claridade que vem do alto,

Dignai-Vos ser o meu Guia e Companheiro,

Nos caminhos da vida,

Como um dia o Fostes no caminho de Emaús;

Iluminai-me com o Vosso Espírito,

A fim de saber descobrir

O caminho do Vosso melhor serviço;

E que, alimentado com a Eucaristia,

Verdadeiro Pão de todos os Caminheiros,

Apesar das fadigas e das contradições da jornada,

Eu possa caminhar alegremente convosco,

Em direção ao Pai e aos irmãos.

Ámen.

Ao longo do caminho, Joe e 22 vão aprendendo um com o outro e acabam por descobrir não só os seus propósitos de vida como quais são as coisas a que realmente deveriam dar valor.

Já descobriste qual é a tua faísca? Será que a vais encontrar agora? O que será necessário para a Faísca aparecer?

É agora o momento em que deves completar o teu passaporte...

Cada Clã Margaridas irá agora para o local de Serviço / Visita / Memorial

DINÂMICA NO LOCAL DO SERVIÇO

Após o serviço

Com o Clã reunido:

Estás pronto? Para viver?

A vossa faísca não é o vosso propósito.

O último espaço preenche-se quando estás pronto para viver...

A questão é:

“tu és muito bom a _____ .”

(cada caminheiro deve enumerar algo em que se sinta bom)

TERÇA-FEIRA – 04 DE MARÇO

(após a eucaristia ou antes do encerramento de Campo)

<https://www.youtube.com/watch?v=ifJaW22bTXs>

(pode ser partilhado na página para abrirem no telemóvel)

Entrega do mundo em vez do passaporte.



Após a entrega dos mundos:

TEATRO (pequena encenação – um Joe e um Ben)

Ben: Então e agora, qual é o próximo passo? Como é que vais viver a tua vida?

Joe: Não sei, mas sei que vou viver cada momento...

Gustavo:

Aproveitem cada momento também!

Dentro de cada um de nós há um pouco de Joe e um pouco de 22, saibam ser sempre o Joe e 22 para o Outro, porque isso é ser Caminheiro...é Servir!