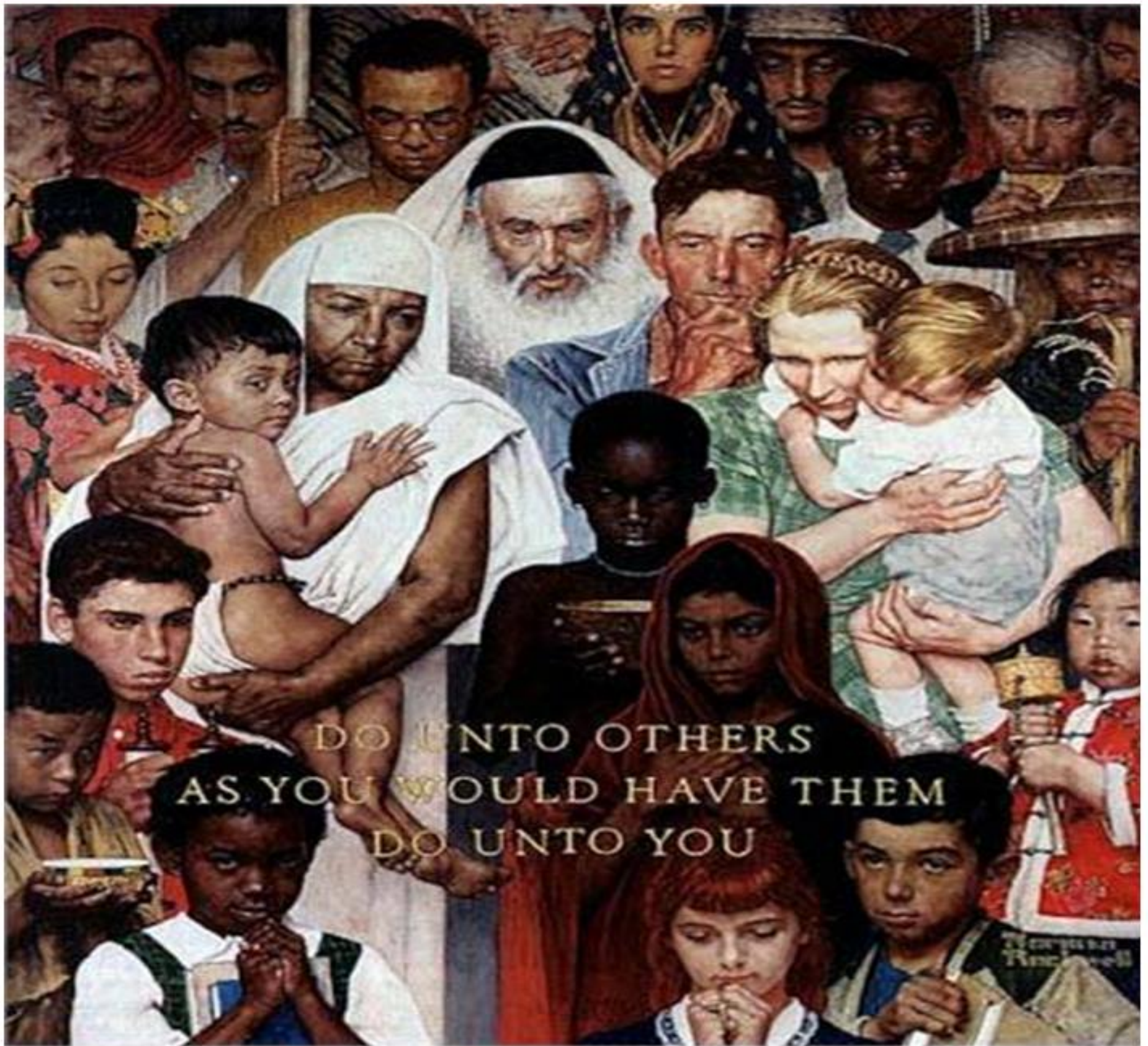


Pára!!!



“O Paraíso é de quem o constroí!”



Rover do Acaleg de Braga 2005
"Educar para o Amor"

"O Paraíso é de quem o constrói!"

Clã Viriato
Agrupamento 291 - Calendário
Núcleo de Vila Nova de Famalicão

"Se eu me afirmo como católico simplesmente negando tudo que é muçulmano, judeu, protestante, hindu, budista, etc., no fim descobrirei que, em mim, não resta muita coisa com que me possa afirmar como católico: e certamente nenhum sopro do Espírito com o qual possa afirmá-lo".

Thomas Merton

Índice

| | |
|--|----|
| Índice | 4 |
| Introdução | 5 |
| Apresentação e imaginário | 6 |
| Descrição | 7 |
| INTRODUÇÃO | 7 |
| DIA 1: 24 DE AGOSTO DE 2005 | 9 |
| DIA 2: 25 DE AGOSTO DE 2005 | 9 |
| DINÂMICAS DA TARDE | 11 |
| DINÂMICAS DA NOITE | 15 |
| JANTARES | 17 |
| DIA 3: 26 DE AGOSTO DE 2005 | 29 |
| DIA 4: 27 DE AGOSTO DE 2005 | 29 |
| DIA 5: 28 DE AGOSTO DE 2005 | 29 |
| Resumo do Projecto | 30 |
| Objectivos Gerais | 31 |
| Progresso Proposto | 32 |
| Orçamento Geral | 35 |
| Anexos | 36 |
| Fontes de Informação | 37 |

Introdução

A paz deve ser o horizonte de todo o ser humano! Perguntamos sempre que gestos teremos de efectuar para a atingir e geralmente esquecemos sobre que aspecto das nossas vidas os devemos aplicar. Então como o encontrar?

Pensemos no mundo em constante conflito, o contrário do nosso ansiado horizonte onde há paz e os povos vivem em harmonia. Então porque não PARAR!?

Parados estamos prontos a OLHAR e a orientar a nossa atenção para uma das maiores razões do conflito: a RELIGIÃO. Temos, assim, o aspecto que procurávamos. Estando parados e olhando atentamente para as diferentes religiões, pretendemos ir mais além e fazer um esforço para ESCUTAR o que cada uma das religiões, que no mundo são ao mesmo tempo motivo de alegria e tristeza para tantos seres humanos, tem para nos ensinar. Porém, não é a religião deste ou daquele que, isoladamente, cria grandes problemas, mas sim a relação entre as várias.

O diálogo será forma de resolver esse problema? Segundo Giddens (*in* Teixeira, 2000), o diálogo, enquanto "fusão de horizontes", é uma das reais possibilidades que se apresentam hoje como pista alternativa para a humanidade. Contudo, o verdadeiro diálogo vai além de um mero conhecimento teórico da outra tradição, pressupõe igualmente um esforço positivo de habitar a experiência religiosa do outro e partilhar a sua visão complexa da realidade. Implica um CAMINHAR em conjunto.

Fará, então, sentido despejarmos a nossa mochila de preconceitos e caminhar por algum tempo com o outro - o desconhecido - e só assim conseguiremos SENTIR e tornar o diálogo inter-religioso uma realidade no caminho para o horizonte de paz.

Com estes cinco gestos - PARAR, OLHAR, ESCUTAR, CAMINHAR e SENTIR - pretendemos promover o diálogo inter-religioso e, em conjunto, construir um mundo mais tolerante onde reina a paz - o Paraíso.

Olhando ao mote lançado pela região de Braga "Educar para o Amor" - e pegando no raciocínio acima exposto propomos como projecto para o Rover de Núcleo o tema do diálogo inter-religioso, o ecumenismo, sob o nome - " O Paraíso é de quem o contrói!"

Apresentação e imaginário

Quem somos? Porque estamos aqui? Qual o sentido da vida? Estaremos sozinhos no Universo? Porque morremos?

Desde sempre que a Humanidade, procurou respostas que esclarecessem certos fenómenos e perguntas inexplicáveis. Nos primórdios, a Humanidade, cedo se apercebeu que o Mundo é muito maior. A busca do entendimento, da harmonia, da explicação para a origem e leis da Vida, da Natureza, do Universo levou o Homem aperceber-se da existência de uma entidade superior criadora, reguladora de tudo que existe.

Várias teorias, ao longo da História da Humanidade, tentaram explicar essa entidade superior. Essas teorias tornaram-se religiões. Algumas religiões foram desaparecendo, outras foram convergindo, outras surgiram por rompimento com teorias anteriormente feitas. A razão de tantas teorias, é que somos todos diferentes.

Vivemos num Mundo muito grande, e somos tão diferentes, por isso a interpretação de tudo o que existe e acontece é sempre diferente de pessoa para pessoa. Essas diferenças, além de originar as diferentes religiões, originaram por vezes desentendimentos, ódios, inimizades, rivalidades, e até mesmo guerras.

Guerras que mataram muita gente, destruíram muitas civilizações em nome de um deus ou deuses. Ao longo da História, várias guerras e perseguições ocorreram em nome de religiões e do(s) seu(s) deus(es). Mas estas guerras e concepções estão erradas e são perversões dos ensinamentos das várias religiões. Pois as várias religiões apesar de serem muito diferentes, têm a mesma base comum e pregam o mesmo: a fraternidade e Paz.

Todas as religiões implicam algo de transcendental, algo de etéreo, algo de divino. É o que as tornam similares entre si, apesar de todas as diferenças. É tempo de deixar de ver as religiões como mais um motivo de diferença, discriminação e ódio. É tempo de ver o que nos torna comuns uns com os outros apesar das nossas diferenças. É tempo de olhar para o que há de melhor em nós e mostrá-lo aos outros, e simultaneamente apreender o que há de melhor nos outros. É tempo de expulsar o que de pior há em nós, mas também perdoar o pior dos outros.

Independentemente do que acreditamos, estas deverão ser verdades inquestionáveis, princípios a seguir para obter a Paz e a fraternidade. Pois são as nossas diferenças que enriquecem a nossa vida e experiência, com novas perspectivas, cores, gestos e pensamentos. Assim, se nos abirmos para a descoberta de novas religiões, poderemos aprender o que de melhor existe nelas e nos seus ensinamentos.

Através do Budismo, aprendemos a expulsar a vaidade e a aceitar o desprendimento. Com o Judaísmo, revalorizamos a importância da exploração e da investigação. O Islão dá importância às demonstrações de fé e a solidariedade com os mais desfavorecidos. O Taoísmo ensina-nos a existência de dois pólos essenciais (yin & yang) que regulam a Vida e da importância da Natureza. O Hinduísmo revela-nos a existência de uma Ordem superior reguladora do Mundo e das constantes renovações e reencarnações.

No Escutismo, vemos adaptados vários desses valores. É importante não virar as costas às diferenças, mas analisá-las e avaliá-las para que nós também possamos "crescer". Crescer não é um processo parado, mas sim contínuo, cheio de avanços, alguns retrocessos e obstáculos, tal como uma caminhada. Assim, na boa tradição escutista e principalmente dos Caminheiros, propomo-vos uma jornada de aventura e descoberta destas religiões. Uma caminhada de conhecimento dos outros e de nós mesmos.

De descobrir como podemos melhorarmos através dos valores e ensinamentos dos outros desconhecidos. Veremos, mais intimamente, o mundo numa perspectiva diferente, que não é a nossa; de transmigrar-nos para culturas desconhecidas. E após essa descoberta, como revelá-la aos outros, como mostrar a nossa mudança.

É muito difícil mudar o Mundo, com um único passo gigante, muitas vezes são os vários pequenos passos que nos permitem alcançar mais além. Talvez se nos percebermos melhor uns aos outros, talvez consigamos atingir a Paz e a Fraternidade entre nós, simples mortais, que apenas estamos de visita a este belo planeta, apenas por um curto período.

O imaginário para esta proposta é "*As Religiões e os Grandes Templos*", considerando a religião cristã como a nossa base de partida. Os factores que levaram à escolha apresentada em seguida foram a presença em Portugal e no Mundo, a importância social e actualidade de cada uma das religiões. As cinco seleccionadas foram: Islamismo, Hinduísmo, Budismo, Taoísmo e Judaísmo.

Descrição

INTRODUÇÃO

O projecto que apresentamos tenta dar um pequeno passo em frente no que diz respeito ao diálogo inter-religioso e ao conhecimento das outras religiões que não a religião cristã com que nos identificamos. É um projecto ambicioso, contudo exequível, que desafia a juventude escutista a dar o mote para o diálogo inter-religioso, no seio da nossa comunidade.

Cada um procura construir o seu próprio paraíso. A religião é a forma instituída de o fazer em comunidade, segundo regras as quais aceitamos como directrizes que nos guiam nessa busca.

Começamos, então, por escolher as religiões com maior representação em Portugal e no Mundo - Islamismo, Hinduísmo, Budismo, Taoísmo e Judaísmo. Sendo o Cristianismo a nossa religião e um dos objectivos o estudo da relação entre o Cristianismo e as outras religiões, optámos por considerar que, no imaginário, o Cristianismo seria encarado como o promotor do diálogo, a organizadora da actividade.

A actividade do Rover do Acaleg consistirá de um raide que terá início no dia 25 de Agosto de manhã e acabará na tarde do dia 27 de Agosto. O raide será uma peregrinação que os caminheiros realizam em direcção às cidades sagradas das seguintes religiões:

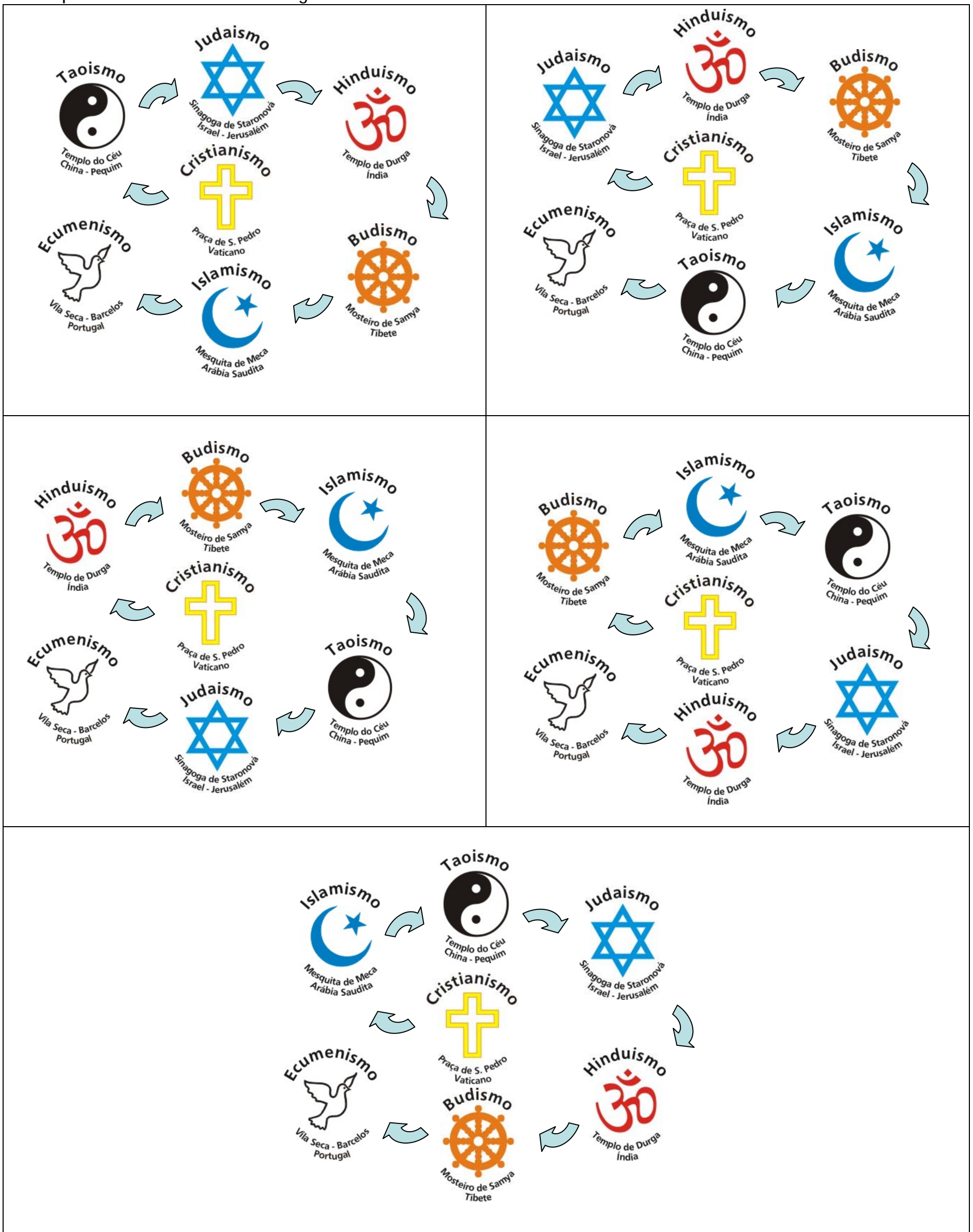
- Religião Budista: Mosteiro de Samya, no Tibete
- Religião Islâmica: Mesquita de Meca, na Arábia Saudita
- Religião Judaica: Sinagoga de Staronová, em Israel
- Religião Hindu: Templo de Durga, na Índia
- Religião Taoista: Templo do Céu, na China

Durante a peregrinação e em cada paragem, em cada cidade sagrada, os caminheiros serão chamados a viver uma realidade relacionada com a respectiva religião.

O objectivo da peregrinação é o de despertar nos caminheiros a abertura ao ecumenismo, aos valores e ao que de positivo cada religião tem para oferecer. Porque ao caminharmos juntos, com as nossas diferenças, enriquecemos ao longo da caminhada. Este enriquecimento é feito de duas formas: através do contributo que cada um tem a dar para o grupo e através do contributo que o grupo (os outros) dão ao meu próprio carácter.

As cidades sagradas do raid serão animadas por grupos de dirigentes com dinâmicas da religião a qual pertence a cidade, grupos esses que serão formados pela equipa pedagógica. Pretende-se que ao longo da preparação as dinâmicas sejam aprofundadas. De qualquer forma, apresentam-se de seguida sugestões sobre as dinâmicas a realizar.

Os esquemas do raide serão os seguintes:



Tal como referido acima, o raide será de 3 dias (mais ou menos dividido em 15Km do primeiro dia + 15Km no segundo dia + 10Km no terceiro dia).

Pretende-se que o percurso seja mais ou menos circular em torno do local do acampamento. Cada uma das equipas sairá durante a manhã do dia 25 de Agosto e dirigir-se-á a uma cidade sagrada diferente, onde deverá chegar por volta da hora de almoço.

Será feito em simultâneo pelas 5 equipas cada uma terá uma cidade para almoçar e outra onde irão pernoitar e fazer um fogo de concelho alusivo à religião representada pela cidade sagrada
DIA 1: 24 DE AGOSTO DE 2005

Encontro de todos os caminheiros no local da actividade da parte da manhã. Com a entrada dos caminheiros no campo, no acto de inscrição, as equipas são agrupadas em subcampos, de acordo com a ordem de entrada:

- Equipas 1, 6, 11, 16, 21: subcampo LAOSI
- Equipas 2, 7, 12, 17, 22: subcampo ABDU
- Equipas 3, 8, 13, 18, 23: subcampo ATO
- Equipas 4, 9, 14, 19, 24: subcampo DUNHI
- Equipa 5, 10, 15, 20, 25: subcampo SALERI

As equipas são de seguida encaminhadas ao respectivo subcampo, onde procedem à montagem do campo para pernoitar na primeira e na última noite. Participação na cerimónia de abertura do Acaleg.

DIA 2: 25 DE AGOSTO DE 2005

As equipas concentram-se na Arena da Concórdia onde realizarão a cerimónia do **despojamento** e partirão em raide para as várias cidades onde irão aprender um pouco de cada uma das religiões e onde irão pernoitar.

Despojamento: Todos os peregrinos tomam a sua mochila e levam-na para a **Arena da Concórdia**. O primeiro passo é esvaziar a mochila.

Depois, espalha-se de forma agrupada o conteúdo da mochila e toma-se a decisão sobre qual é o material estritamente necessário para a peregrinação.

Todo o restante material que levarem ficará no local do acampamento. Assim partirão muito mais leves.

Depois do despojamento, dar-se-á início ao raide. Cada grupo vai receber a documentação sobre o raide que irá realizar nos próximos 3 dias. Os pontos de passagem e de chegada dos diversos percursos do raide serão atribuídos de acordo com:

- Coordenadas em carta topográfica;
- Pistas cifradas em textos. Exemplos:
 - Um texto sobre a religião a que se refere a próxima cidade sagrada, no qual em diferentes palavras se encontram letras em bold que, depois de seleccionadas e colocadas na sua devida ordem, formam uma frase;
 - Um texto sobre a religião a que se refere a próxima cidade sagrada, que foi distribuído no início do percurso. Com recurso a esse texto, entrega-se um código numérico com "coordenadas" para o texto (linha, palavra, letra), a partir do qual se extraem as letras que, depois de ordenadas, formam a frase;

- Um jogo do tipo palavras cruzadas que, depois de concluído, permite utilizar determinadas colunas de letras que contêm as instruções;
- Um jogo do tipo roda da sorte, na qual cada grupo tem direito a pedir 3 vogais e 4 consoantes, para depois tentar descobrir a frase que contém a instrução. Para "comprar" mais letras há "penitências" adicionais que deverão ser realizadas;
- Adivinhas, a partir das quais se obtêm palavras que poderão ser utilizadas para formar a frase que contém a instrução;
- Percursos do tipo "roadbook" (esquemas simples do trajecto, com indicação dos metros percorridos e entroncamentos, com indicação do caminho a seguir);
- Sinais de pista;
- Questionários cuja resposta pode ser encontrada ao longo de determinado percurso;

A equipa organizadora deverá ainda providenciar que as equipas recebem as refeições frias para o almoço e lanches do dia ("ração de combate").

A ordem dos percursos do raide será a seguinte:

Em cada dia, há sempre uma cidade sagrada de passagem e outra cidade sagrada de pernoita. A equipa de organização deverá providenciar para que os 5 locais das cidades sagradas sejam locais com capacidade para receber um grupo inteiro que possa lá cozinhar, realizar um fogo de conselho e pernoitar.

Em cada cidade sagrada, o grupo será convidado a viver uma experiência sobre a religião representada, experiência essa que será comum a todos os caminheiros (a diferença entre eles é que a viverão em alturas diferentes) e que terá duração aproximada de 1 hora - 1 hora e meia.

DINÂMICAS DA TARDE



• Taoísmo: AMAR O CORPO

Dinâmica: realizar um exercício de Tai Chi Chuan

Enquadramento:

O Tai Chi Chuan foi criado originalmente como um método de auto defesa por sacerdotes taoístas por volta do século XII. É um conjunto de movimentos lentos, encadeados, circulares e espiralados, associados a uma respiração profunda, suave e ritmada, que trabalha de forma integrada à manutenção da harmonia física, mental e emocional do homem - um trabalho realizado a nível energético e fundamentado nos conceitos e técnicas da alquimia interior taoísta.

O seu objectivo é buscar a união da força com a suavidade, do corpo com o espírito e promover a interacção do homem com a natureza. Seus princípios são: encontrar o eixo, buscar a união dos opostos, esvaziar a mente sem pensar em nada, usar energia em lugar da pura força física, fazer do movimento um meio de transmutação.

Tai Chi é o estado que supera as polaridades yin e yang, que contém dentro de si as duas polaridades. E Chuan é agilidade, rapidez, flexibilidade, punho. Assim, o estado Tai Chi refere-se a uma unidade, que contém dentro de si as duas polaridades em perfeito equilíbrio. É a unidade que traz em si a dualidade.

O Tai Chi Chuan é uma das artes tradicionais taoístas mais reverenciadas pela cultura e Medicina Chinesa. Basicamente divide-se em duas vertentes: marcial e terapêutica. Como proposta terapêutica, é a mais difundida terapia corporal da China, propiciando a seus praticantes saúde e longevidade.

Através dos movimentos de expansão e recolhimento, o Tai Chi Chuan restaura a harmonia e o equilíbrio nos níveis físico, mental e emocional, proporcionando bem-estar para o corpo e para a mente. Praticado por pessoas de todas as idades, homens e mulheres, o Tai Chi Chuan desperta e nutre a vitalidade e promove um estado de maior serenidade e adaptabilidade às diversas circunstâncias da vida.

De entre os seus inúmeros benefícios, destacamos:

- Actua sobre todos os sistemas orgânicos do corpo
- Regula as funções cardiovascular, respiratória, digestiva e hormonal
- Minimiza patologias articulares
- Desenvolve a consciência corporal e a coordenação motora
- Melhora a orientação espacial e o equilíbrio
- Aumenta a flexibilidade e a força muscular
- Reduz a ansiedade e o stress físico e emocional
- Libera as tensões
- Facilita a manutenção de um estado mental tranquilo, gerando equilíbrio emocional
- Auxilia na prevenção e tratamento da osteoporose
- Evita o surgimento de dores e lesões tendinomusculares

O Tai Chi Chuan pode ser praticado por pessoas de qualquer idade. É considerado uma aeróbica de baixo impacto, sem riscos de lesões de nenhuma espécie e sem contra indicações.

A ideia é convidar um especialista que lidere a sessão de Tai Chi Chuan.



- **Judaísmo: AMAR-SE A SI MESMO**

Dinâmica: reflectir junto ao muro das lamentações, fazer um plano de acção para melhorar os nossos defeitos

Enquadramento:

O muro ocidental, conhecido como Muro das Lamentações, é o lugar mais sagrado e venerado pelo povo judeu por tratar-se da única relíquia do último templo.

O Muro Ocidental é uma pequena parte da muralha que Herodes construiu no ano 20 a.C., em redor do segundo Grande Templo.

No ano 70, quando da destruição da cidade por Tito, este deixou de pé esta parte da muralha com seus enormes blocos de pedra, a fim de mostrar, às gerações futuras, a grandeza dos soldados romanos que foram capazes de destruir o resto da edificação.

Durante o período romano não era permitida, aos judeus, a entrada em Jerusalém. Entretanto, durante o período bizantino, lhes foi permitido entrar, uma vez por ano, no aniversário da destruição, quando lamentavam a dispersão de seu povo e choravam sobre as ruínas do Templo.



Daí o nome: Muro das Lamentações. O costume de orar junto ao Muro continuou durante o decorrer dos séculos. Entre 1948 e 1967 o acesso ao Muro foi novamente proibido aos judeus, já que ele se encontrava na parte jordaniana da cidade dividida.

Depois da Guerra dos Seis Dias, o Muro das Lamentações converteu-se em um lugar de júbilo nacional e de culto religioso.

A ideia é explicar aos Caminheiros a dinâmica e convidá-los a reflectir, virados para o muro e definir planos pessoais de acção, ao estilo PPV.



- **Islamismo: AMAR OS OUTROS**

Dinâmica: preparar 5 painéis, com um grande cartaz alusivo à paz e à concórdia entre as nações.

A ideia é ter 5 grandes painéis de cenário, nos quais os Caminheiros, orientados por professores de Arte, vão idealizar um grande desenho alusivo à Paz, com frases escritas uma por cada Caminheiro (tipo "assinatura". A assinatura é a nossa frase).

Recursos necessários e orçamento:

| Descrição | Quantidade | Preço | Total |
|-----------------|------------|-----------------|------------------|
| Papel Cenário | 5X5=25m | 2€ o metro | 50 Euros |
| Marcadores | 100 | 0.5€ o marcador | 50 Euros |
| Placares de 5 m | 5 | 30 Euros cada | 150 Euros |
| Total | | | 250 Euros |



• **Hinduismo: AMAR OS OUTROS**

Dinâmica: Viver o Diwali

Oficina de brinquedos de madeira para oferecer a instituição de apoio a crianças desfavorecidas

Há muitas datas comemorativas na Índia. A maioria delas está relacionada a uma divindade. Uma das mais importantes é o Diwali, a festa de boas vindas à deusa da riqueza Lakshmi. Diwali quer dizer "fileira de lâmpadas incandescentes" e é sem dúvidas a comemoração das luzes.

Todos lavam e limpam, abrem todas as portas e janelas, fazem belas pinturas rangolis em frente às casas, acendem velas, lâmpadas e fogos de artifício. Todos lavam e limpam, abrem todas as portas e janelas, fazem belas pinturas rangolis em frente às casas, acendem velas, lâmpadas e fogos de artifício.

As lâmpadas de Diwali no dia das luzes.

Outros ingredientes importantes na comemoração de Lakshmi são a comida, os doces e os presentes. Sem contar o mais importante: pedir à Lakshmi sucesso e riqueza no futuro.

Até os mais pobres tentam comprar presentes no diwali. Muitos chegam até a fazer empréstimos se não têm dinheiro. Os presentes mais comuns são roupas e jóias. Todos se vestem com as roupas novas depois de abençoá-las no altar da família. Depois saem para encontrar os parentes e vizinhos e comer muita comida e doces. À noite é hora de queimar fogos de artifícios, foguetes e morteiros.

A ideia é preparar uma oficina de brinquedos tradicionais de madeira, em artesanato. Cada caminheiro será convidado a construir um brinquedo, que posteriormente será oferecido a uma instituição de apoio a crianças desfavorecidas.

| Descrição | Quantidade | Preço | Total |
|------------------------------------|------------------------------------|----------|-----------|
| Madeira já cortada para construção | 1 brinquedo por participante (200) | 2 Euros | 400 Euros |
| Martelo | 50 | Incluído | |
| Corda | 100m | Incluído | |
| Tinta | Várias cores | Incluído | |
| Pregos | 15kg | Incluído | |

A madeira deverá estar pré-cortada de acordo com as formas dos brinquedos. Por exemplo, se um dos brinquedos é um carro e vão ser construídos 50, deverá haver 50 pares de eixos, 50 carroçarias, 50 capotas. Os caminheiros apenas têm que reunir as peças, colá-las e pintá-las.

Em alternativa, poder-se-á ter uma oficina em que se corta a madeira.



• **Budismo: AMAR A NATUREZA**

Dinâmica: Atingir a sabedoria através do serviço (limpeza de mata)

Enquadramento:

| Os Três Treinamentos Superiores | O Nobre Caminho Óctuplo |
|---------------------------------|---|
| I. Sabedoria | 1. Visão Correcta 2. Pensamento Correcto |
| II. Ética (ou Moralidade) | 3. Fala Correcta 4. Acção Correcta 5. Meio de Vida Correcto |
| III. Meditação | 6. Esforço Correcto 7. Atenção Correcta 8. Meditação Correcta |

O que é sabedoria?

O termo sabedoria não se refere a um mero conhecimento intelectual. Sabedoria é o estado mental que conhece a verdadeira natureza das coisas. Entre as principais características da sabedoria, pode-se enfatizar o desapego e a compaixão – o serviço activo pelo benefício dos outros.

Proposta: Limpar o mato de uma zona florestal para prevenção de fogos.


Material por pessoa:

| Descrição | Quantidade | Preço | Outros |
|-------------|------------|-------|----------------------------|
| Luvas | 2 | 0,00€ | Cada elemento traz de casa |
| Jardinagem* | 1 | 0,00€ | Cada elemento traz de casa |

*Exemplos:
Sachola
Pá
Ancinho
Catana

DINÂMICAS DA NOITE

Em cada cidade sagrada, há porém um outro conjunto de experiências que apenas serão vividas pelas equipas que nessa cidade pernoitem (ie, por 2 conjuntos de equipas):

-  Taoísmo: AMAR A NATUREZA

Dinâmica: participar num debate sobre a natureza, formas de degradação da natureza, formas de promover a sustentabilidade, formas de a divulgar e preparar um plano de acção sobre esta divulgação.

-  Judaísmo: AMAR O PRÓXIMO

Dinâmica: festejar o Bar Mitzvah

Enquadramento:

Quando os pais levam o filho à sinagoga para a Bar Mitzvah, reina profunda comoção entre os fiéis, alegres por contemplarem um rapazinho ou uma jovem passar para a idade adulta, enquanto os pais se orgulham por verem o filho ou a filha assumir um papel na vida da sinagoga, e o mancebo ou a donzela se compenetram das primeiras responsabilidades da maioridade. O cerimonial da Bar Mitzvah e da confirmação sublima todas essas emoções.


Dizer que tais cerimónias são supérfluas é pretender que as palavras podem bastar-se sem música. Podem, é claro. Mas a música frequentemente acrescenta-lhes uma nuance que marca a diferença entre fortuito e significativo, entre trivial e solene. Destarte, os ritos e os símbolos, amiúde emprestam poesia à vida e tornam-na digna de ser vivida.

A ideia é preparar uma festa para a equipa, com danças, músicas, jogos. O tema da festa é a entrada na idade adulta, o assumir de responsabilidade.

-  Islamismo: AMAR A SABEDORIA

Dinâmica: Experiência de astronomia

A ideia é convidar a Sociedade Portuguesa de Astronomia, a dar formação durante a noite e colocar 50 telescópios, para os Caminheiros identificarem as constelações mais significativas.

-  Hinduísmo: AMAR-SE A SI PRÓPRIO

Dinâmica: Exercício de Yoga

O termo Yoga tem origem no sânscrito, gênero masculino, escreve-se com y e intonação grave no o, que é pronunciado como em "iodo". Surgiu há mais de 5.000 anos na Índia, e foi transmitido por tradição oral até meados do ano 400 A. C., quando foi codificado por PATANJALI nos Yôga Sútra.

PATANJALI dizia em seus ensinamentos:
"SABER RELAXAR BEM é
SABER VIVER BEM".

A tradução literal da palavra Yoga: integração, união, e a prática está sempre relacionada a força, poder e energia. Os efeitos sobre o corpo, sua flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do stress fazem-se sentir muito rapidamente.

O Yoga ensina, por exemplo, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc. através de exercícios físicos belíssimos, fortes, porém que respeitam o ritmo biológico do praticante.

O Yoga é o equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente, auto-suficiência, bem-estar e satisfação. Através do Yoga, há maior vigor, mais vitalidade, bem como serenidade, tornando a vida com o mundo externo mais fácil de ser vivida.

Fazer o Yoga não significa apenas fazer exercícios físicos como uma ginástica aeróbica. A diferença entre um exercício físico tradicional e o ásana (ásana é toda posição firme e agradável)?

Se for só exercício físico não é Yoga. Tem que ter três factores: posição física, respiração coordenada e atitude interior. Uma das características do Yoga é as regras gerais de execução, justamente por constituírem o alicerce da auto-suficiência. Essas regras são:

- respiração coordenada
- permanência no exercício
- repetição
- localização da consciência
- mentalização
- ângulo didático
- compensação
- segurança

Em particular a prática do Yoga traz um grande trabalho de encontro com o ser humano e o seu interior, uma vez que, na vida agitada do nosso século, a chamada PAUSA na corrida diária é inexistente. E é nessa PAUSA que surgem descobertas maravilhosas: a capacidade de melhor convivência com o próximo, mais tolerância, maior paz e amor com tudo e todos.

A movimentação, postura, exercícios respiratórios, atitude mental, dão e darão uma dimensão diferente, mais iluminada, mais alegre, mais feliz. O Yoga não é para ser lida, é sobretudo para ser compreendida, vivida, sentida. No descobrimento do seu corpo, a sua vida! Não existe melhor Mestre do que a sua consciência interior.

A dinâmica consiste em convidar um mestre de Yoga que explique os conceitos e dê uma aula de Yoga aos Caminheiros.



- **Budismo: AMAR O PRÓXIMO**

Dinâmica: conferência entre a equipa sobre os aspectos positivos e negativos de cada elemento da equipa e como atingir um entendimento ainda melhor, com um mediador externo à equipa

Enquadramento:

O que é ética?

No buddhismo não a idéia de "pecado", de uma ofensa causa pela quebra de um mandamento. Entretanto, existem alguns preceitos básicos que constituem a ética buddhista: não matar; não roubar; não ter má conduta sexual; não mentir; e não usar intoxicantes. Desta forma, são evitadas as ações que resultam em frutos negativos. Em seu

lugar, os budistas cultivam as ações que conduzem a frutos positivos: praticam a bondade amorosa; a generosidade; o contentamento; a honestidade; e a atenção plena.

O que é meditação?

A meditação é um treino para purificar a mente de seus aspectos negativos — cobiça, raiva, ignorância — e em seu lugar cultivar os aspectos positivos — generosidade, compaixão, sabedoria. Existem diferentes estilos de meditação budhista que foram preservadas por diversas tradições. Caso esteja interessado em praticar meditação, é recomendável procurar um professor qualificado de uma tradição autêntica.

JANTARES

A preparação desta refeição será alusiva à religião. A equipa de organização providenciará os ingredientes, utensílios e as folhas com indicações sobre o modo de preparação dos pratos.



• Budismo

ARROZ INTEGRAL (acompanhamento)

Selecione bem o arroz, inclua duas ou três vezes o seu volume de água, em uma pequena quantia de sal. Quando ele ferver, deixe-o cozinhar devagar, em fogo brando, durante uma hora, até que o arroz no fundo da panela esteja ligeiramente torrado (queimado). A parte amarela é mais Yang, portanto a melhor, porque é a mais pesada, a mais rica em minerais e a de maior valor nutritivo. É por essa razão que ela é particularmente eficaz para as pessoas doentes, e Yinizadas. Se usar uma panela de pressão, convém usar um pouco mais de água e cozinhar com fogo brando, depois de ferver durante 20 a 25 minutos. Em seguida, apague o fogo e deixe em repouso, durante 10 a 20 minutos, antes de remover a tampa.

ARROZ INTEGRAL COM BROCOLI E CASTANHA DE CAJU

2 xíc. de arroz integ. pré-cozido 2 colheres de sopa de semente de mostarda 1 cabeça grande de brocoli, picado e pré-cozido 1 cebola picada 1/2 xíc. de cast. de caju picada. Pré aqueça o forno a 140° graus coloque todos os componentes misturando numa forma e asse a 140° graus por 20 minutos.

HAMBÚRGUER VEGETARIANO

Ingredientes 2 xíc. de glúten moído (neste texto você aprende a elaborá-lo em casa) 2 xíc. de carne de soja (da pequena) deixadas de molho em água temperada com alho e sal 4 c. de sopa de farinha de trigo 2 xícaras de aveia 2 tomates sem pele picados 3 dentes de alho, 1 cebola picadinha, 4 colh. de sopa de salsinha ou cebolinha verde 1 colher de chá de orégano - sal a gosto.

Modo de preparação: Misture tudo muito bem com as mãos até a massa se tornar homogênea. Modele os hambúrgueres e leve-os para assar em forno moderado até ficarem sequinhos. Faça um molho que preferir para servir.

FEIJOADA VEGETARIANA-2

INGREDIENTES: 1 ½ xícara de feijão-preto; 3 xícaras de água; 2 folhas de louro; 3 dentes de alho amassados; ½ colh. (sopa) de salsinha desidratada; ½ colher (sopa) de manjerição; 1 chuchu picado; 200g de mandioquinha ou cará picado; 200g de abóbora picada; 2 colheres (sopa) de óleo; sal.

Preparação: Em uma panela cheia de água, ferva o feijão por dois minutos. Tire do fogo e deixe de molho por, no mínimo, uma hora. Leve de volta ao fogo, deixando cozinhar na mesma água. Quando estiver praticamente cozido (cerca de 40 minutos), inclua o sal, o louro, o alho, a salsinha, a manjerona, o manjericão e os legumes, deixando cozinhar devagar por mais meia hora. Aqueça o glúten no óleo e, dez minutos antes de tirar do fogo, inclua o feijão. Rendimento: 6 porções. Total de calorias: 1.573,2 cal.

ARROZ DOCE COM MORANGO

Ingredientes

1 xícara de arroz lavado e escorrido
casca de meio limão
1 pitadinha de sal
300ml de leite
1 colher de sobremesa rasa de farinha
1/2 lata de leite condensado
1 caixinha de morangos

Modo de Preparação: Cozinhe o arroz com água temperada com sal e com casca de limão até ficar macio. Adicione o leite a ferver e o leite condensado e misture. Apure durante cerca de 15 minutos ou até o doce estar cremoso, mexendo várias vezes. Deite numa forma de pudim. Deixe esfriar e leve a geladeira durante algumas horas.

Retire da geladeira e decore com chantilly e os morangos. Volte a geladeira por mais uma hora. Está pronto.

AMENDOIM DOCE

Ingredientes

½ k de amendoim torrado
2 xícaras de açúcar
½ xícara de água

Modo de Preparação: Faz-se uma calda com o açúcar e a água em ponto de pasta. Deita-se o amendoim, tira-se do fogo e bate-se até açucarar. Deita-se em pratinhos para ser servido.

*O mesmo pode ser feito com pedacinhos de coco.



Islamismo:

ARROZ "PULAU"

Ingredientes:

- 1 medida de arroz
- manteiga q.b.
- 1/4 de medida de amêndoas
- 1/4 de medida de passas
- 450 gr de cebolas
- 3 ovos cozidos
- tempero cheiroso mal pisado q.b. (cravinho, por exemplo)

Preparação:

Faça um refogado com manteiga, amêndoas fatiadas até terem cor alourada e guarde em separado; Faça o mesmo com as passas e cebolas cortadas.

Ponha arroz fino (pacharil) com água suficiente num tacho, de maneira que a água fique uma polegada acima do arroz, e leve ao lume a cozer; deite nele um pouco sal, tempero

cheiroso e metade de porção das passas, amêndoas e cebolas e cubra o tacho. Estando a cozer, mexa o arroz de vez em quando. Depois de cozido e estar seco, misture um pouco de manteiga, ponha o arroz numa terrina e arme sobre ele as cebolas, amêndoas, passas e ovos cortados.

FRANGO RECHEADO DE TRIGO -FERIK-

Ingredientes:

- 1 frango médio.
- 2 colheres grandes de azeite
- Salsa para enfeitar
- 1 cebola grande picada
- 1 cebola pequena
- 1 xícara de "Ferik" (trigo algo verde cozido com manteiga)

Preparação:

- 1- Limpar o frango e lavá-lo com farinha, sal e água.
- 2- Deixar o Ferik 1 hora em repouso.
- 3- Retirar os miúdos do frango e cortar; misturar com a cebola, o sal, a pimenta, o Ferik e o azeite.
- 4- Recheiar o frango com a mistura; costurá-lo.
- 5- Cozer em água fervendo com sal, 1 cebola e 1 grão de cardamomo.
- 6- Tirar o frango do caldo.
- 7- Arrefecer e servir.

Pode-se servir com salada de pepinos com iogurte.

SALADA DE PEPINOS COM IOGURTE

Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1/4 kg de pepino
- 1 colher de salsa cortada (Pode-se prescindir da salsa)
- 2 dentes de alho esmagado
- Sal
- Pimenta negra

- 1- Pelar o pepino e cortá-lo em pedaços pequenos.
- 2- Jogar sal e deixá-lo 15 minutos num coador para escorrer a água.
- 3- Adicionar alho, pimenta ao iogurte e batê-lo.
- 4- Misturar o pepino salgado com o iogurte.
- 5- Enfeitar com salsa e servir frio.

QUIBE CRU

INGREDIENTES:

- 1 quilo de patinho
- 300 gramas de trigo em grão
- sal e pimenta Síria a gosto
- uma cebola
- algumas folhas de hortelã

Modo de fazer:

Limpe bem a carne e corte em cubos pequenos. Tempere com sal e pimenta e deixe descansar no tempero. Enquanto isso, lave o trigo algumas vezes, esfregando com a palma da mão até a água sair transparente. Moa a carne no processador e junte o trigo bem espremido. Misture com as mãos untadas com água gelada. Passe novamente no processador. Coloque a massa de carne no prato, enfeitando com cebola em gomos e folhas de hortelã. Sirva com pão sírio e bastante azeite (é para se comer com a mão).



Taoísmo

BIFES COM ANANÁS

Ingredientes:

- 450 g de lombo de vaca
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavado
- 1/2 colheres (chá) de gengibre picado
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 2 colheres (sopa) de xerez
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de ananás cortado aos bocadinhos
- 1/2 colher (sopa) de sumo de ananás
- 1 colher (sobremesa) de maizena
- 1 colheres (sopa) de água

Preparação:

Arranje o lombo e corte-o em tiras finas. Misture o açúcar com o gengibre, o molho de soja e o xerez. Regue a carne com este molho. Passado cerca de uma hora, aqueça o óleo numa frigideira e deite-lhe a carne, o molho e os bocados de ananás. Depois de deixar fritar durante aproximadamente 3 minutos, adicione o sumo de ananás e a maizena, previamente misturada na água. Cozinhe em lume brando até que o molho engrosse, e sirva.

GALINHA COM AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 1 galinha
- 125 gr de cogumelos
- 1 pé de aipo
- 1 cenoura
- 1 pimento verde
- 100 gr de rebentos de bambu
- 1 cebola
- 2,5 colher de sopa de molho de soja
- 1/2 copo de Vinho do Porto branco, seco (ou de Vinho Chinês)
- 1 colher de sopa de maizena
- 1 colher de chá de Aji-no-Moto
- 100 gr de amêndoas ou de caju
- 4 colher de sopa de óleo
- 1 dente de alho
- 1/2 colher de café de gengibre em pó

Preparação:

Desosse a galinha e corte em pedaços pequenos. Misture muito bem com metade do vinho, 1 colher de molho de soja e a maizena; deixe ficar pelo menos durante uma hora em repouso. Escalde e retire a pele às amêndoas, seque-as e aloure-as com um pouco de óleo quente.

Pique grosseiramente metade das amêndoas e guarde as restantes inteiras. Descasque e corte a cebola em tiras finas. Lave e corte os cogumelos em lâminas. Descasque e corte a cebola em rodela finas, limpe e corte o pimento em tiras finas. Corte os rebentos de bambu em pequenas fatias.

Deite o óleo numa frigideira grande, junte o alho e leve ao lume. Quando alourar, retire o alho e deite a galinha bem escorrida e espremida. Deixe saltear em lume forte até começar a alourar. Junte todos os legumes, vá mexendo e deixe refogar durante cerca de 3 minutos. Junte a marinada da galinha, o resto do molho de soja, o resto do vinho, as amêndoas, o aji-no-moto e o gengibre em pó. Deixe apurar durante 3 minutos e sirva com arroz.

GALINHA PICANTE

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de óleo de amendoim
- 230 gr de galinha crua picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de raiz de gengibre picada
- 1/2 colheres de chá de flocos de pimento vermelho
- 1/2 colheres de chá de cogumelos laminados
- 1 colher de chá de repolho picado
- 125 ml de caldo de galinha
- 1 colher de chá de Maizena
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 340 gr de massa de ovo

Preparação:

Aqueça o óleo numa frigideira grande e salteie a galinha até estar bem frita. Junte o alho, o gengibre e os flocos de pimento, deixando fritar durante cerca de 1 minuto. Junte os cogumelos, o repolho, o caldo de galinha, cozinhando em lume baixo durante cerca de 5 minutos. Misture a maizena com o molho de soja. Adicione a galinha e cozinhe em lume brando até o molho engrossar. À parte, ferva 2 litros de água com sal e coza a massa. Escorra e coloque numa travessa. Cubra com a galinha e sirva de imediato

PORCO AGRIDOCE

Ingredientes:

- 300 gr de lombo de porco cortado em quadrados
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1½ colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de saquê
- ½ colher de sobremesa de gengibre picado
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 1 pimentão verde pequeno cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos
- 3 chávenas + 2 colheres de sopa de óleo
- 40 gr de brotos de bambu cozido cortados em quadrados
- 4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 3 fatias de abacaxi em calda (corte cada uma em 6 pedaços)
- 1 colher de sopa de ketchup
- 3 colheres de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- ½ chávena de caldo de galinha
- 2 dentes de alho esmagados

Preparação:

Num recipiente misture o shoyu, o saquê e o gengibre. Misture bem com um batedor. Coloque a carne de porco, cubra com plástico filme e leve ao frigorífico por uma hora. Escorra da marinada e seque com papel absorvente. Reserve. Coloque as chávenas de óleo numa panela e quando o óleo estiver bem quente, frite os quadrados de porco aos poucos até que estejam dourados. Escorra em papel absorvente e reserve.

Usando uma wok grande, aqueça as duas colheres de óleo e doure o alho. Coloque os legumes aos poucos. Comece com o cogumelo, depois a cebola, os pimentões e o broto de bambu. Tape e deixe cozinhar por 2 minutos. Num recipiente misture o caldo de galinha, o ketchup, o açúcar, o shoyu e o sal. Coloque por cima dos legumes e deixe levantar fervura. Dissolva o amido de milho num pouco de água e adicione por cima. Não pare de mexer até que fique cremoso. Junte a carne de porco, o vinagre e o abacaxi. Deixe aquecer bem e sirva com arroz branco.

ROLINHOS PRIMAVERA DE CAMARÃO

Ingredientes:

Para o rolinho:

- 200 gr de camarão limpo
- 2 cenouras grandes cortadas em juliana bem fininha
- 3 chávenas de repolho cortado em juliana bem fininha
- sumo de 1 limão
- 2 dentes de alho esmagados
- 2 colheres de sopa de cachaça branca
- 8 folhas para rolinho primavera
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite
- óleo para fritar

Para o Molho Picante:

- 4 fatias de abacaxi
- ½ chávena de chá de vinagre de maçã
- ½ chávena de suco de abacaxi
- 1 chávena de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de molho de pimenta
- sal a gosto

Preparação:

Bata o abacaxi e o vinagre no liquidificador. Transfira para uma panela pequena e junte os ingredientes restantes. Cozinhe em lume brando por 15 minutos, mexendo de vez em quando, ou até que tenha reduzido o volume. Transfira para uma vasilha e deixe arrefecer. Prepare o recheio do rolinho: Coloque o camarão numa vasilha e misture o sumo de limão, a cachaça e o alho.

Tempere com sal e pimenta. Cubra com plástico filme e leve ao frigorífico por 15 minutos. Retire e doure o camarão no azeite. Deixe arrefecer. Coloque um pouco de cenoura e um pouco de repolho na parte de baixo da massa. Deixe um dedo de distância da borda e dois das laterais. Coloque 3 camarões por cima dos legumes. Dobre as laterais para dentro da massa e enrole até chegar à outra borda. Pincele um pouco de água filtrada e aperte delicadamente.

Frite em óleo bem quente até que esteja dourado dos dois lados. Cuidado para não queimar pois é bastante rápido. Sirva quente acompanhando com o molho picante.

ARROZ CHAU CHAU

Ingredientes:

- 50 g de arroz
- 8 ovos
- 120 g de manteiga
- 250 g de carne de aves cozidas ou assadas
- 150 g de carne de porco fresca frita
- 50 g de presunto cru ou 100 g de fiambre
- 20 nozes grandes e 20 amêndoas raladas depois de tirar a pele

sal

- água, o dobro do volume de arroz
- 3 colheres de sopa de leite
- 1 ramo de salsa
- 1 g de pimenta moída

Preparação:

Coze-se o arroz no dobro de volume de água com seis gramas de sal por litro não mexendo para o arroz ficar bem solto, preparando-o de véspera e guardando-o em sitio fresco. Para se fazer o prato, mexem-se os ovos com três colheres de sopa de leite e trinta gramas de manteiga e põem-se ao lume em frigideira grande.

Corta-se a carne de aves e a de porco em bocados pequenos do tamanho de lentilhas assim como o presunto ou fiambre, juntam-se aos ovos mexidos na frigideira assim como o arroz, que se passou também em frigideira pequena com o resto da manteiga. Mexe-se tudo bem com mais as nozes e as amêndoas na frigideira grande e serve-se bem quente.

GELADO FRITO

Ingredientes:

- 4 bolas de gelado de baunilha
- 4 fatias de pão de forma
- 1 dl de Grand Marnier
- Óleo q.b.

Para a massa:

- 100 gr de farinha
- 15 gr de açúcar
- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de Grand Marnier

Preparação:

Retire as côdeas do pão e coloque o pão à volta das bolas de gelado, que devarão estar o mais frias possível. Prenda com palitos de madeira e reserve no congelador enquanto prepara a massa. Misture a farinha com o Grand Marnier e as gemas. Misture bem e reserve. Bata as claras em castelo e envolva-as cuidadosamente na massa.

Retire as bolas de gelado e pão do congelador e passe-as pela massa. Frite em óleo abundante bem quente (180°C). Depois de fritas, regue com o licor e flambeie. Sirva de imediato.



Hinduismo:

ARROZ COM CENOURAS E FRANGO

Ingredientes:

- 300 g de carne de frango
- 60 g de manteiga
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de passas
- 1 colher de café de chili em pó
- 4 cenouras
- 30 g de miolo de amêndoa pelada

- 300 g de arroz
- sal q.b.

Preparação:

Corte a carne de frango em pedaços e frite-os em 30 g de manteiga juntamente com o alho e a cebola descascados e finamente picados e as passas. Junte as cenouras cortadas em tiras e o chili e cozinhe durante mais 5 minutos. Numa caçarola aloure o arroz com a restante manteiga.

Adicione água fervente, três vezes a quantidade do arroz, e um pouco de sal. Tape e cozinhe em lume brando durante 15 minutos. Corte as amêndoas em tirinhas e misture com o frango. Sirva com o arroz.

CARIL DE FRANGO COM FRUTOS

Ingredientes:

- 1,5 dl de caldo de galinha
- 1 colher de sobremesa de chutney de manga
- 1 colher de chá bem cheia de caril
- 1 cebola picada
- 2 peitos de frango
- sumo de 2 tangerinas
- 1/4 de aipo cortado em tiras
- 1 colher de café de farinha
- 1/2 maçã
- 15 bagos de uvas brancas
- 20 grs de passas
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- 1 dl de azeite.

Preparação:

Temperar os peitos de frango cortados aos bocados com sal e pimenta. Aquecer o azeite num tacho e alourar o frango. Retirar do tacho e desossar. No restante azeite juntar a cebola picada e o aipo em tiras.

Deixar refogar até alourar um pouco. Polvilhar com a farinha e o caril, mexer bem e adicionar o caldo de galinha. Deixar ferver até o molho espessar um pouco. Juntar o chutney de manga, o peito lascas e deixar ferver em lume brando durante 20 minutos. Lavar e secar as passas, retirando as gráinhas. Cinco minutos antes de acabar a cozedura, juntar o sumo de tangerina, e os frutos, deixar apurar 5 minutos e servir.

* Caso o molho fique demasiado espesso adicionar mais um pouco de caldo de galinha

FRANGO ESTUFADO COM VINHO BRANCO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 frango com 1/2 kg.
- 200 g. de cebolas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 dentes de alho
- 1 raminho de tomilho
- 3 raminhos de salsa
- 2 dl. de natas
- 1 colher de sobremesa de farinha
- 180 g. de cogumelos
- 1 folha de louro

- 3 dl. de água
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 cubo de refogar e temperar arroz
- 0,5 l. de vinho branco
- pimenta.

Preparação:

Lave o frango, seque-o e corte-o em 8 pedaços. Descasque e pique as cebolas e os alhos. Aqueça metade da manteiga e aloure o frango. Junte a pimenta, as cebola, o alho, o louro, o tomilho, o cubo de caldo de galinha, o cubo de refogar e temperar arroz de tomate, a água, o vinho e deixe durante 20 minutos. Lave muito bem os cogumelos, corte-os em lâminas, salpique com farinha e frite-os na restante manteiga. Deixe cozer o frango durante 5 minutos em lume forte. De seguida, junte as natas e os cogumelos ao estufado e misture bem. Rectifique os temperos.

Acompanhe com arroz preparado com um cubo de refogar e temperar arroz.

SALADA

Ingredientes:

- 1 frango cozido desfiado;
- 1 cebola;
- 2 maçãs reinetas;
- sumo de limão;
- 1 iogurte natural;
- 1 colher de café de caril em pó;
- 2 colheres de sopa de maionese;
- 1 tomate; folhas de alface; sal.

Preparação:

Corte a cebola em rodelas muito finas. Descasque e corte a maçã em cubinhos e regue com sumo de limão. Misture a cebola e a maçã com o frango desfiado e deite numa saladeira. Bata ligeiramente o iogurte natural com a maionese. Junte o caril e tempere com sal. Deite tudo sobre a salada e decore com rodelas de tomate e folhas de alface.

SORVETE DE MACEDÔNIA

Ingredientes:

- três xícaras e meia de leite
- 3/4 de xícara de açúcar
- 3 colheres de farinha de fécula
- 350 ml. de nata líquida
- 2 gemas de ovo pouco batidas
- 1/2 xícara de frutos secos picados
- 2 colheres de café de água de rosas
- 1/4 de xícara de passas de picadas
- 1/2 xícara de coco seco torrado

Preparação:

Esquentar o leite misturado com o açúcar numa panela, removendo todo até que o açúcar se dissolva. Misturar a farinha de fécula com a nata e a gema de ovo e verter todo no leite. Coza, removendo, até que espesse a mistura.

Agregar os restantes ingredientes, verter todo num molde ou bandeja de sorvete previamente humedecido, cobri-lo com papel de alumínio e pô-lo no congelador. Tirar do congelador e utilize um garfo para esmiuçá-lo e removê-lo, voltando a congelá-lo. Extraia

do congelador o sorvete entre 10 e 20 minutos antes de servir. Cortar em quadrados e congelar de novo.



Judaísmo

PÃOZINHO

Ingredientes (8 porções):

2 xícaras de farinha de matsá
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
1/2 xícara de óleo
1 xícara de água ou suco de laranja
4 ovos

Preparação:

Misture na batedeira a farinha de matsá com o sal e o açúcar. Ferva a água e o óleo e adicione à mistura de matsá. Bata 1 ovo por vez e misture. Deixe descansar por 20 minutos. Com as mãos untadas, molde "pãezinhos". Asse em forno moderado, por cerca de 50 minutos em fôrma untada.

FRANGO COM MATZÁ PARA PESSACH

Ingredientes:

5 uni sobre-coxas de frango
2 uni cebolas grandes, picadas
3 uni dentes de alho, picados
1 uni pimentão vermelho
1 csp salsinha, picada
3 uni pães ázimos, triturados
4 csp óleo
1 cch páprica picante
Sal e pimenta-do-reino, a gosto
Suco de ½ limão

Preparação:

Faça o pré-preparo cortando todos os ingredientes pedidos na receita. Para cortar o pimentão em cubinhos, comece retirando as sementes: cortando pela metade no sentido do comprimento e retire-as com as mãos.

Nesse mesmo sentido (comprimento), corte tirinhas finas. Corte as tirinhas no outro sentido para formar quadradinhos. Misture o sal, a pimenta-do-reino, o alho e o limão. Esfregue essa mistura nas sobre-coxas.

Coloque os pães ázimos num processador de alimentos ou liquidificador para triturá-los. Leve uma panela grande ao fogo médio e coloque o óleo para esquentar. Quando o óleo estiver quente, coloque as sobre-coxas para dourar. Deixe 5 minutos de cada lado, sem mexer, para que forme uma crosta dourada.

Quando ambos os lados das sobre-coxas estiverem dourados, junte as cebolas e refogue até ficarem macias e transparentes. Acrescente a água, o farelo de pão ázimo, a páprica e misture bem. Corrija o sal e a pimenta-do-reino. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos.

Junte o pimentão ao ensopado e misture bem. Cozinhe por mais 5 minutos, ou até o molho engrossar um pouco. Salpique com a salsinha e sirva imediatamente.

Abreviações das Unidades

| | |
|-----|---------------------|
| uni | unidade |
| csp | colher de sopa |
| chá | colher de chá |
| csb | colher de sobremesa |
| ccf | colher de café |
| xíc | xicara de chá |
| xcf | xicara de café |
| l | litro |
| ml | mililitro |
| cp | copo |
| pç | peça |
| pc | pacote |
| kg | kilograma |
| g | grama |
| g | grama |

CHITTARNEE

INGREDIENTES:

1kg de cebolas fatiadas
6 filés de peito de galinha
1/2kg de tomates descascados picados
4 dentes de alho esmagados
1 pedaço de 2 cm de gengibre ralado
1 colher de chá de curcuma
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de coentro
2 colheres de chá de pimenta do reino
4 folhas de louro
3 colheres de sopa de vinagre
3 colheres de chá de açúcar

Modo de preparação:

Frite as cebolas em 4 colheres de sopa de óleo até dourar. Acrescente o alho e os temperos e cozinhe por mais 5 minutos. Coloque os filés e frite-os por 10 minutos, virando-os uma vez. Acrescente os tomates e cozinhe por mais 30 minutos ou até todo líquido secar. Coloque o vinagre misturado com o açúcar e cozinhe, em fogo bem baixo, por mais 10 minutos. Sirva com arroz branco.

BOLINHOS DE ATUM PARA O SUCOT

Ingredientes:

500g de atum em lata escorrido
2 ovos
2c de salsinha picada
1 batata cozida e amassada

Preparação:

Processar o atum, a batata, os ovos e a salsinha. juntar a farinha de triogo e formar bolinhos. Numa panela colocar:
2 cebolas grandes em rodela
1 folha de louro
4 grãos de pimenta

sal e paprica

Cobrir com água e levar ao fogo. Quando ferver, colocar delicadamente os bolinhos de atum e cozinhar por 13 minutos. Servir com maionese ou molho de sua preferência.

FAROFA DE CREAM CRAKER

Ingredientes:

1 pacote de biscoito cream craker
1 xícara de azeitonas verdes picadas
1 xícara de pimentão verde picada
1 xícara de pimentão vermelho picado
1 xícara de cheiro verde
1 xícara de parmesão
4 ovos cozidos
1 lata de milho verde
200g de manteiga ou margarina
1 xícara de azeite
1 cebola picadinha
1 dente de alho socado

Preparação:

Dourar o alho e a cebola na manteiga. Acrescentar os outros ingredientes pouco a pouco e ir regando com azeite.

TCHOLENT

Ingredientes (10 porções):

8 batatas grandes
4 cebolas grandes
2 cenouras cortadas em fatias grossas (opcional)
2 batatas-doces cortadas em cubos (opcional)
3 colheres (sopa) de óleo
400 g de carne picada
ossos de tutano
sal a gosto
6 copos de água ou até cobrir
2 cebolas cruas raladas

Preparação:

Descasque e corte as batatas em cubos grandes. Refogue as cebolas no óleo em fogo baixo. Coloque a metade no fundo da panela de tcholent. Adicione as batatas (cenouras e batata-doce), a carne e os ossos e continue refogando por mais 10 minutos. Cubra com a água e o sal, ferva e deixe cozinhar por 30 minutos. Cubra com o restante da cebola frita e a cebola crua. O tcholent está pronto para ser colocado sobre a chapa de Shabat, ou cozinhe por mais uma hora.

BOLO DE PESSACH

Ingredientes:

. 10 ovos
. 1 copo de açúcar
. 1 laranja espremida mais as raspas de sua casca
. 1 limão espremido mais as raspas de sua casca
. 1 e 1/2 copo de nozes quebradas em pedacinhos
. 6 colheres (sopa) de farinha de matzá .
. 2 colheres (sopa) de fécula de batata

- . 1 pitada de sal
- . 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Preparação:

Na batedeira, bata as gemas, meio copo de açúcar e os sucos e raspas do limão e da laranja. Em outro pote, bata as claras em neve. Acrescente aos poucos o meio copo de açúcar restante.

Com cuidado, passe as claras para a mistura da gema e depois coloque as nozes, a farinha de matzá, a fécula de batata, o sal e a baunilha. Mexa e passe esta mistura para uma assadeira sem untar e alise a superfície. Coloque a assadeira no forno frio e então ligue-o em temperatura alta. Asse até que um palito colocado no meio saia seco. Espere esfriar e passe para um prato de servir.

DIA 3: 26 DE AGOSTO DE 2005

A manhã inicia-se com uma cerimónia de purificação ou imersão relativa à religião da cidade sagrada em que se pernoitou.

Dá-se de seguida a indicação ao grupo que deverá preparar, ao longo dos dois dias seguintes, uma dinâmica para o fogo de conselho ecuménico (na última noite, na arena da concórdia), onde apresente aos outros grupos algo de diferentes sobre a religião da cidade em que pernoitou na primeira noite de raide.

Este dia é em tudo semelhante ao dia 2: o grupo recebe um conjunto de textos, pistas, coordenadas, que o levam a mais uma cidade sagrada, na qual vivem uma dinâmica típica da religião e outra cidade sagrada, na qual deverão cozinhar de acordo com o costume da religião, viver a dinâmica comum da religião e aprofundar o conhecimento sobre a religião no fogo de conselho.

DIA 4: 27 DE AGOSTO DE 2005

O dia inicia com bastante similaridade em relação ao dia 3. Mais uma vez, reinicia-se o raide, os caminheiros visitam a última cidade sagrada, vivem a dinâmica respectiva e partem para o último ponto, o campo ecuménico.

Para o jantar as equipas serão convidadas a preparar uma refeição ecuménica, a partir de ingredientes que lhes serão distribuídos e que não são contrários aos preceitos de nenhuma das religiões.

O jantar será um jantar em que todos os caminheiros são convidados a provar dos pratos confeccionados pelos diversos subcampos. Para isso, deverá ser organizado um local onde os grupos de cozinheiros se possam concentrar e onde os pratos confeccionados possam ser expostos, para que todos possam percorrer o local e provar dos pratos.

De seguida, dá-se início ao encontro ecuménico, que mais não é do que um fogo de conselho em que se partilham as experiências vividas ao longo do raide por cada um dos grupos e em que cada grupo é convidado a apresentar o trabalho que lhe foi encomendado, referente à religião associada à cidade sagrada em que pernoitou na primeira noite de raide.

O Fogo de Conselho deverá ainda ser uma festa, na qual serão preparados doces de cada religião (previamente), e onde serão servidas bebidas. Orçamento: 1 000 Euros.

DIA 5: 28 DE AGOSTO DE 2005

Neste dia, procede-se à avaliação da actividade, participa-se na eucaristia e na cerimónia de encerramento do Acaleg.

Resumo do Projecto

Mote : " Educar para o Amor"

Tema : Ecumenismo, diálogo inter-religioso.

Nome: " O Paraíso é de quem o constrói!"

Equipa: Clã Viriato - Agrupamento 291 Calendário

Elementos:

César Santos
Daniel Gomes
Eurico Afonso
Francisco "Xavi" Fontão
João Gomes
Jorge Mesquita
Leandro
Lúcia Rodrigues
Márcia Ferreira
Mariana Barbosa
Nuno "Filetes" Rodrigues
Ricardo "Seco" Rodrigues
Tânia Cunha

Dirigentes: Ivo Faria e Mário Correia

Contactos:

e-Mail's

Mariana Barbosa (Chefe de Equipa) - mariana.mb@gmail.com
Eurico Afonso (Sub-Chefe de Equipa) - eurico-afonso@mail.pt
Ivo Faria (Dirigente) - Ivo.faria@pt.pwc.com
Mário Correia (Dirigente) - mariocorreia@yahoo.com

telefones

Mariana Barbosa (Chefe de Equipa) - 96 541 34 71
Eurico Afonso (Sub-Chefe de Equipa) - 91 770 85 66
Ivo Faria (Dirigente) - 91 862 12 63
Mário Correia (Dirigente) -93 329 63 63

Imaginário: As Religiões e os Grandes Templos

Objectivos: ... ver documento anexo ...

Localização: Barcelos

Objectivos Gerais

No fim destas actividades os(as) caminheiros(as) deverão...

Afirmar-se como cristãos católicos numa vivência de fé participativa

Perceber o que é o ecumenismo.

Partilhar experiências espirituais e religiosas num local de retiro/reflexão e vivência de vários pensamentos e ensinamentos de diversas religiões.

Promover a compreensão entre as religiões, vivendo e valorizando os aspectos positivos de cada religião e tolerando/entendendo que certas expressões de fé são antes expressões de fanatismo, não devendo ser associadas à religião.

Partilhar conhecimentos e entendimentos sobre os valores nucleares de cada religião, tentando encontrar os aspectos semelhantes e divergentes entre estas

Compreender uma das religiões em pormenor (valores, tradições, termos usados, festividades, hábitos alimentares, vestuário,...) para promover um verdadeiro intercâmbio intercultural e religioso.

Ser capazes de efectuar o paralelismo entre a sua religião (cristianismo) e a religião que lhe foi atribuída em sorteio com enfoque nos seguintes aspectos.

Ter participado nas apresentações dos outros Templos e compreender os aspectos acima mencionados.

Compreender que a busca do paraíso, de Deus (divindade) é a mesma mas que existem várias formas de o fazer.

Compreender que o Amor a si próprio, aos outros, à sabedoria e ao corpo são meios para Amar a Deus e a melhor forma de atingir a harmonia inter-religiosa e nos desenvolvermos.

Promover o progresso individual e colectivo, principalmente nas áreas de:

- Aptidão física
- Cultura/social
- Expressão e comunicação
- Técnica
- Educação ambiental
- Servir
- Escutismo/equipa
- Aprofundar a fé
- Realidade cultural
- Realidade histórica

Em etapas de Bronze, Prata e Ouro.

Progresso Proposto

Todas as acções propostas aos caminheiros tiveram como pano de fundo o sistema de progresso da IV secção. Assim, todas elas permitem, desde que cumpridas com sucesso, obter etapas de progresso tanto do Bronze como da Prata ou do Ouro.

BRONZE

Aptidão Física:

- Saber alguns exercícios físicos que promovem a boa forma física e o relaxamento muscular
- Participar numa caminhada

Cultura/social:

- Participar num hike, tendo em conta a recolha fotográfica e documental
- Conhecer genericamente os valores nucleares das 5 religiões

Educação ambiental:

- Cozinhar pelo menos duas refeições segundo os preceitos da religião em causa
- Participar activamente na limpeza da mata
- Participar num debate sobre a natureza e as suas ameaças

Técnica:

- Decifrar códigos na caminhada
- Leitura de cartas topográficas
- Fabrico de um brinquedo para oferta às crianças

Expressão e comunicação:

- Conhecer e utilizar a técnica de comunicação (jornal de parede)
- Pesquisar danças típicas das religiões
- Participar activamente (com informação de base) nos debates nos fogos de conselho

Servir:

- Colaborar numa manifestação de serviço aos outros (entrega dos brinquedos às crianças)
- Reflectir sobre a necessidade das religiões na sustentabilidade de certas instituições de carácter social

Escutismo/equipa:

- Respeitar o funcionamento da equipa durante a caminhada e cumprir a função para o qual foi designado
- Participar activamente na vida de equipa e de Clã

Aprofundar a fé:

- Encontrar os aspectos semelhantes e divergentes entre o cristianismo e cada uma das religiões da actividade
- Viver esta experiência interreligiosa com tolerância e compreensão
- Descrever os valores e costumes de pelo menos uma religião em pormenor, tendo como base o cristianismo

Realidade cultural:

- Conhecer a realidade cultural de pelo menos uma das religiões propostas

Realidade histórica:

- Conhecer a realidade histórica de pelo menos uma das religiões propostas

PRATA

Aptidão física:

- Participar activamente num hike, auxiliando os menos experientes e ajudando na condução do grupo
- Conhecer riscos e cuidados a ter nas práticas desportivas e terapêuticas (Yoga, tai-chi-chuan)
- Participar em jogos e levar outros a participarem também, dentro da equipa e em Clã

Cultura/social:

- Realizar uma acção de relações públicas, transmitindo aos outros os conhecimentos aprendidos relativamente à religião estudada

Educação Ambiental:

- Idealizar formas de sustentabilidade ambiental (debate da natureza)

Técnica:

- Ensinar os menos experientes a decifrar códigos e ler cartas topográficas
- Fazer brinquedos e saber manusear instrumentos de realização dos brinquedos

Expressão e comunicação:

- Ensaiar e caracterizar para as danças típicas das religiões
- Conceber um cenário e som para uma apresentação no fogo de conselho
- Fazer uma animação para o fogo de conselho tendo em conta o seu tema
- Expressar e saber utilizar os materiais para criar um "muro das lamentações" harmonioso

Servir:

- Fazer brinquedos para oferta às crianças

Escutismo/equipa:

- Tomar atitudes determinantes e constructivas no decorrer da actividade
- Participar activamente numa caminhada e demonstrar empenhamento na vida de equipa e de Clã

Aprofundar a fé:

- Ler e comentar textos de uma religião
- Aprofundar o conhecimento do cristianismo e de outra religião por si escolhida
- Assumir responsabilidade num acto religioso (ecuménico)

Realidade cultural:

- Conhecer e compreender a cultura de pelo menos duas religiões e explicá-las à sua equipa ou Clã

Realidade histórica:

- Conhecer e compreender a cultura de pelo menos duas religiões e explicá-las à sua equipa ou Clã

OURO

Aptidão Física:

- Elaborar um trabalho à posteriori sobre a importância e bases do Yoga ou do Tai-chi-chuan
- Animar uma sessão de uma dessas práticas dentro da sua equipa

Educação ambiental:

- Planear e levar a cabo um plano de divulgação e plano de acção para a sustentabilidade ambiental

Técnica:

- Animar a oficina de construção de brinquedos

Expressão e comunicação:

- Planear e executar para a comunidade uma exposição onde descreva algumas áreas de intervenção como a protecção da natureza, intervenção social,...
- Animar um fogo de conselho

Aprofundar a fé:

- Planear e animar uma celebração ecuménica
- Compreender os valores de cada religião e explicá-los, de forma activa, à sua equipa e Clã

Realidade cultural:

- Promover e animar uma discussão/exposição das várias culturas
- Promover a divulgação das várias culturas na comunidade

Orçamento Geral

Apresentamos de seguida o resumo dos diversos orçamentos, com base em 250 participantes:

| Actividade | Orçamento |
|--------------------------------------|-------------|
| Alimentação: | |
| - Rações de combate (3 X 250 X 2) | 1 500 Euros |
| - Jantares quentes (3 X 250 X 3) | 3 000 Euros |
| Dinâmicas | |
| - Tai Chi Chuan | 0 |
| - Muro das Lamentações | 0 |
| - Painéis da Paz | 150 Euros |
| - Oficina de brinquedos | 400 Euros |
| - Limpeza da Mata | 0 |
| - Debate da Natureza | 0 |
| - Bar Mitzvah | 0 |
| - Noite de astronomia | 0 |
| - Yoga | 0 |
| - Conferência de virtudes e defeitos | 0 |
| Fogo de Conselho Ecuménico | 1 000 Euros |
| Total | 6 050 Euros |
| Total por participante | 24.2 Euros |

Anexos

Fontes de Informação

Grelha resumo com informação sobre as Religiões

Panfleto de Resumo das Religiões "menos conhecidas"

Fontes de Informação

| Tipo | Área | Título | Descrição |
|--------------|------------|---|---|
| BIBLIOGRAFIA | Vários | Guerras e Religiões, Jornal de Notícias | |
| BIBLIOGRAFIA | Vários | John Bowker, "Religiões do Mundo", Editora Civilização | |
| BIBLIOGRAFIA | Vários | John Bowker, "Dicionário Ilustrado das Religiões do Mundo", Editora Civilização | |
| URL | Vários | In... Tempus | http://intempus.sonet.pt/curio_religioes |
| URL | Vários | Magia Dourada - Religiões | http://www.geocities.com/magiadourada/religioes.html |
| URL | Islamismo | | |
| URL | Ecumenismo | Ecumenismo Brasil | http://www.casadareconciliacao.com.br |
| URL | Hinduismo | SIVANANDA - Sociedade da Vida Divina Brasil | http://www.sivananda.org.br/index/index.php |
| URL | Vários | Sabedoria Mística | http://www.sabedoriamistica.com.br |
| URL | Vários | Busca Religiones | http://www.buscareligiones.com |
| URL | Judaísmo | Revista Morasha | http://www.morasha.com.br |
| URL | Ecumenismo | Comunidade Santegidio | http://www.santegidio.org |
| URL | Budismo | Dharmanet Budismo | http://www.dharmanet.com.br/home/ |
| URL | Vários | Árvore do Bem | http://arvoredobem.ig.com.br/materias/25/0201-0300/240/240_01.html |
| URL | Vários | As casas de Deus | http://www.mingaudigital.com.br/Minforma/AsCasasDoDeus/home.html |
| URL | Vários | Enciclopédia WIKI | http://pt.wikipedia.org |