COMUNIDADE DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
LAJEDO - PONTA DELGADA

Para passar à outra margem...



ACOLHER

Caminhada de Advento

APRESENTAÇÃO

Chegamos ao Tempo do Advento!

Muito em breve celebraremos o Natal de Jesus; Deus que em Jesus Se faz humano e vem ao nosso encontro trazendo Boas-Novas do Céu, revelando-nos o verdadeiro rosto de Deus e oferecendo a Sua vida por nós para que pudéssemos ter "vida e vida em abundância".

Mas para que aconteça Natal é necessário, tal como Maria e José, percorrermos um caminho de luz e de esperança, um caminho que nos abra o coração e a vida para acolhermos Jesus, a Palavra que Se faz carne e vem habitar entre nós.

É este caminho que agora queremos, juntos, em Comunidade, trilhar para que possamos aproximarmo-nos cada vez mais da "outra margem".

O caminho que queremos neste Tempo percorrer é o caminho do ACOLHIMENTO: ACOLHER é a nossa meta e, para que não nos percamos no caminho, vamos ter um GPS que, semana após semana, nos vai dando as coordenadas para um verdadeiro acolhimento.

Assim, o nosso GPS de Advento propõe-nos:

1ª Semana: **EMPATIA** contra a indiferença;

2ª Semana: **ESCUTA** contra os preconceitos;

3ª Semana: **ACEITAÇÃO** contra falsos julgamentos;

4ª Semana: **PACIÊNCIA** contra a impaciência.

Em cada Semana ser-nos-á oferecido um pequeno guião para nos ajudar a viver o que o GPS de Advento nos propõe. A proposta é que, em família possamos partilhar, refletir, rezar e comprometermo-nos para que possamos viver um verdadeiro Natal acolhendo Jesus em todos e em cada um.

O nosso Guião parte do "conceito" da atitude a viver; depois é-nos apresentado um pensamento.

Para que o barco da nossa vida possa navegar é preciso vento que impulsione as velas: o vento será a Palavra de Deus que nos ajudará a irmos mais além.

É-nos oferecido um pequeno "jogo": o "Troca, troca". São pequenas frases que usamos tantas vezes e que precisam ser trocadas por outras que facilitem o verdadeiro acolhimento e fortaleça a nossa relação com os outros.

Para nos ajudar a pensar em família, são-nos colocadas algumas questões que devemos partilhar com verdade.

E porque não podemos ficar apenas nas palavras, propõe-se um compromisso concreto.

Este momento de caminho culmina com uma oração, que pode ser outra, diferente da que nos é oferecida. E a nossa proposta termina com "palavras mágicas" que devemos adicionar ao vocabulário do nosso dia-a-dia.

Desejamos que, nas nossas famílias, grupos, Movimentos, e mesmo individualmente, possamos percorrer este caminho para que consigamos acolher verdadeiramente Jesus e chegarmos mais perto da "outra margem".

Boa caminhada a todos e que Nossa Senhora do Advento nos ajude neste percurso.

Só chega à outra margem que se aventura a fazer caminho!

VAIS QUERER FICAR PARA TRÁS?

para chegar à outra margem...

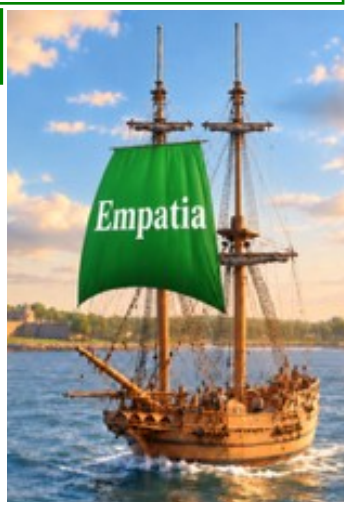
CAMINHADA DE ADVENTO ...ACOLHER

1ª Semana do Advento



A **empatia** é a capacidade de **compreender e partilhar os sentimentos, perspetivas e experiências de outra pessoa**, colocando-se no seu lugar sem a julgar ou condenar. A empatia é essencial para criar ligações humanas genuínas e autênticas, resolver conflitos e acolher quem está à nossa volta. A EMPATIA é muito mais do que simpatia!

A EMPATIA
vence a indiferença



EMPATIA versus SIMPATIA	
EMPATIA	**SIMPATIA**
Coloca-se ao lado do outro e sente com ele	Observa de fora e sente pena do outro.
Valida a dor e a perspetiva da outra pessoa sem julgar	Tenta consolar rapidamente ou olhar para o lado positivo
Cria ligação profunda e sensação de acolhimento	Pode criar distância emocional, mesmo com boas intenções





Não é preciso ter todas as respostas para dar ao outro;

basta sentir com ele e mostrar que ele não está sozinho.

"Sede todos de igual ânimo, compadecidos, fraternalmente amigos, misericordiosos, humildes." (1 Pedro 3,8)

Neste pequeno versículo, S. Pedro destaca-nos a importância de sentir com o outro ("*compadecidos*" significa literalmente "sofrer com").

"Tudo o que quereis que os outros vos façam, fazei-lho vós também." (S. Mateus 7,12)

Com esta frase, Jesus diz-nos que nos devemos colocar no lugar do outro antes de agirmos ou de fazer seja o que for.

EM VEZ DE DIZERES...	PODES DIZER:
Não fiques assim, isso não é nada	Percebo que isso te esteja a magoar bastante
Calma, não tens motivos para chorar	Podes chorar à vontade, estou aqui contigo e para ti
Eu no teu lugar fazia...	O que achas que faz mais sentido para ti agora?
Podia ser pior...	Lamento muito que estejas a passar por isto
Isso nunca devia ter acontecido...	Isso faz parte da tua história. Vamos atravessar isto juntos



para pensar em família

Quando acolhemos alguém somos meramente simpáticos ou empáticos?

Procuramos colocar-nos no lugar do outro?

Como gostaríamos de ser tratados?



Ao longo desta 1ª Semana do Advento vamos esforçarmo-nos por acolher todos , com verdadeira empatia, escutando os outros até ao fim sem lhes cortar a palavra, sem olhar para o telemóvel e sem dar soluções imediatas. No final, dizer apenas: "*Compreendo o que sentes. Estou aqui contigo, não estás sozinho. Como posso ajudar-te?"*



Para rezar

Jesus, nesta primeira semana do Advento, desperta os nossos corações; ensina e ajuda-nos a estar atentos àqueles que caminham ao nosso lado. Que esta primeira vela do barco da nossa vida seja sinal de que queremos chegar à outra margem acolhendo, transformando a indiferença em empatia e aproximando-nos de quem precisa de ser acolhido, de ter atenção, cuidado e esperança. Que ninguém se sinta incompreendido e sozinho. Ámen.

PALAVRAS MÁGICAS



"Estou aqui contigo, não estás sozinho."
Transmite segurança e companhia imediata.

"Não tens de resolver tudo agora; eu fico aqui a teu lado."
Retira a pressão e oferece acolhimento no momento presente.

"Cada um tem o seu próprio tempo e caminho, e eu respeito o teu."
Evita comparações injustas e acolhe o ritmo individual.

"Não há nada de errado por estares a passar por isto."
Combate a vergonha e normaliza momentos difíceis.

"Como posso ajudar-te da melhor forma neste momento?"
Coloca a necessidade real do outro em primeiro lugar, em vez de assumir o que ele precisa.

"É perfeitamente legítimo sentires-te assim ou precisares de espaço."
Valida os limites emocionais e físicos da outra pessoa sem cobrar-lhe nada.

"Não te preocupes: acolho-te e aceito-te como és e não como gostarias de ser"

"Tu és importante para mim"