



Peregrinação dos dias para cuidar a família

(quem habitar no lar)

**- Ancorar a esperança
na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e
reúne.**

1 - GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Sugere-se que, crie um “ritual da esperança” para retirar da arca e ler/meditar, diariamente, pela manhã, uma citação.

Trata-se de utilizar apenas 1 minuto dos 1440 que oferece o dia, para **ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

Ao longo do dia, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2 - GoTrainingLove

À semelhança dos frascos anteriores, a família é convidada a continuar a sua coleção, com o “frasco do perdão” para **ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

GoTraining: pedido de perdão em família: Convida-se a cuidar na família o “pedido de desculpas/perdão” e os “por favor”. Sugere-se que quando alguém precisar de pedir perdão o diga pessoalmente ou escreva uma carta que colocará na almofada do outro ou no frasco do perdão. No frasco, podem ser colocadas mensagens de perdão e de amor que serão lidas no ritual do aconchego...

GoTraining: pedido de perdão aos outros: a pedir perdão junto daqueles com quem se relaciona na escola, no trabalho... Cada membro da família é convidado a fazer o mesmo gesto junto de pessoas que conheça e estejam a precisar de esperança (colegas de escola ou trabalho...). Recordem a lista do Papa Francisco.

GoTraining: pedido de perdão à terra mãe: Pedir perdão é fazer algo pelo planeta. Convida-se a família escolher para o mês o gesto/atitude a treinar (*exemplos: não desperdiçar alimentos, poupar a água e luz, partilhar com as vítimas de catástrofes, apanhar lixo, reciclar, participar em programas de proteção do ambiente...*)

No final do mês, faça o “ritual do aconchego” sugere-se que se recorde todos os passos dados para pedir e receber o perdão uns dos outros e se reflita sobre o efeito desta prática na vida pessoal e familiar, na vida social! Será que favorece o amor e a felicidade? Será que podemos dar razão a Jesus quando nos pede para perdoar 70X7 (significa sempre)? Não esqueçamos que é umas das terapias que propõem alguns dos protocolos terapêuticos da psicologia.

Material: Frasco do perdão

3 - GoTrainingPrayer

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

Lance, em família, o “cubo do perdão” e a partir dele vivam um tempo de oração. Será uma oportunidade para acolher o amor de Deus que apaga o pecado e liberta. Encontro que possibilita restabelecer uma relação feliz connosco mesmo, com os outros e com Deus da bondade e da misericórdia. Uma caminhada para **ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

Realizar, também o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

Material: Cubo do perdão (em anexo 2)

4 -GoTrainingMemory

GoTraining: “ritual do aconchego”

No fim do mês, se possível, após o “ritual do aconchego”, em família, **utilizem alguns minutos dos 10 o8o que tiveram a oportunidade de viver**, para escrever algo que marcou a peregrinação familiar e responder às perguntas, escrevendo as respostas no «passaporte familiar»:

- Como **ancoramos a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne?**
- Que efeitos teve na minha vida pessoal o pedir e receber o perdão?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar o pedir perdão uns aos outros?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar viver, celebrar o sacramento da reconciliação?
- Que decisões deseja tomar a família para que o perdão esteja sempre presente na vida familiar?
- Foi possível a reconciliação ou o pedido de perdão com outras pessoas no âmbito escolar ou profissional?

Material: Passaporte familiar