Peregrinar com esperança, pelos dias dom e treino

uma peregrinação jubilar "para todos e com todos"

- **Fundamentação**
- **Esquema geral**
- **Como fazer: indicações práticas**

Com o Jubileu de 2025, o Papa Francisco propõe que se **«abre novamente de par em par a Porta Santa para oferecer a experiência viva do amor de Deus, que desperta no coração a esperança segura da salvação em Cristo** (SNC 6).

Uma esperança que **«nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz** (SNC 3).» e, por isso, convida a deixar-se transformar por um tempo de graça e de reconciliação e a revisitar o sentido da vida, aprofundando a consciência de que **os dias são uma peregrinação em direção ao abraço do Abba** *(como chamava Jesus ao Pai).*

No Pórtico do Plano Pastoral ***"Peregrinos de esperança, com todos e para o bem de todos"***, para 2024/25, Dom Manuel Linda e os Bispos auxiliares Dom Joaquim Dionísio, Dom Roberto Mariz e Dom Vitorino Soares, reiteram a urgência de trabalhar a esperança ao afirmarem: «entre tantas ilusões e muitos desencantos do nosso caminho pessoal e eclesial, precisamos de redescobrir uma esperança, ancorada em Deus e no Seu infinito amor por nós; uma esperança que toma rosto em Jesus Cristo morto e ressuscitado por nós»

A partir da Bula "*Spes non confundit", dos* vários textos do Magistério *e* das propostas do Plano Pastoral, o Secretariado Diocesano da Educação Cristã propõe o itinerário jubilar "***Peregrinar com esperança, pelos dias: dom e treino***", destinado a catequistas, catequizandos, famílias e a quem assim o acolher. A caminhada tem em conta o dinamismo da «iniciação à vida cristã» num triplo movimento de deixar-se ENCONTRAR[1] por Jesus Cristo, de CONVERSÃO de vida e de ENTREGA ao serviço do irmão.

[1] **«A catequese** não pode reduzir-se à transmissão de conteúdos doutrinais, como no modelo escolar. A transmissão **tem de fazer-se de modo vivenciado, inserida no encontro com Jesus Cristo**. De resto, todo o encontro de catequese tem de ser encontro com Ele. P**orque é Ele quem, vindo ao nosso encontro, nos pode despertar para a fé, uma fé que atinja todo o nosso ser: a cabeça, o coração e as mãos…** » (CAECJC 12).

As propostas e linguagem utilizadas procuram ter em conta a realidade dos catequizandos e respetivas famílias, sabendo que muitos deles ainda não se encontraram com Jesus Cristo e vivem afastados da vida de fé e da comunidade. Por isso, é um itinerário, uma peregrinação pelos dias que se quer missionário alicerçado em princípios do primeiro anúncio e de processos de conversão, de acordo com o Diretório para a Catequese.

Ao longo do itinerário jubilar «***peregrinar com esperança, pelos dias***" aparecem 3 palavras-chave retiradas dos vários documentos - PEREGRINAR, ANCORAR, TREINAR – que definem o caminho de conversão/renovação.

PEREGRINAR

A «peregrinação representa um elemento fundamental de todo o evento jubilar (SNC 5)» e convida a «pôr-se a caminho». De facto, «a peregrinação lembra o caminho pessoal do crente seguindo as pegadas do Redentor: **é um exercício de ascese ativa, de arrependimento, de arrependimento das faltas, de vigilância constante sobre a própria fragilidade, de preparação interior para a conversão do coração.** (IM, n.º 7[2])» uma conversão que recorda aos crentes que são chamados a «ser sinais palpáveis de esperança para muitos irmãos e irmãs que vivem em condições de dificuldade (SNC 10)».

Por isso este itinerário propõe uma ***sucessão de exercícios de vida,*** que tocam os vários aspetos da existência pessoal, familiar e comunitária de forma a facilitar uma caminhada de aprofundamento do tema da esperança e, sobretudo, de conversão **que suscite vidas mais ancoradas na «fé, esperança e caridade».** Vidas enraizadas na certeza de que ELE "está sempre connosco até ao fim dos tempos (Cf. Mt 28,20) pois «por meio de Cristo, Verbo encarnado, temos acesso ao Pai no Espírito Santo e tornamo-nos participantes da natureza divina. Deus invisível na riqueza do seu amor convida-nos e admite-nos à comunhão com Ele. (Cf. DV2)» Vidas esperançadas pois Ele venceu a morte e abriu-nos as portas da eternidade.

ANCORAR

Procura-se que neste itinerário a «imagem da âncora seja sugestiva para compreender a estabilidade e a segurança que é possível possuir no meio das águas agitadas da vida, se nos confiarmos ao Senhor Jesus. As tempestades nunca poderão prevalecer, quando estamos ancorados na esperança da graça, capaz de nos fazer viver em Cristo, superando o pecado, o medo e a morte. Esta esperança, muito maior do que as satisfações quotidianas e as melhorias nas condições de vida, transporta-nos para além das provações e exorta-nos a caminhar sem perder de vista a grandeza da meta a que somos chamados: o Céu. (Cf. SNC25)». Trata-se de ancorar a vida no amor de Deus através da abertura à graça e ao Espírito, da Palavra, da Eucaristia, através da reconciliação e do

[2] IM – Bula de Proclamação do Grande Jubileu do ano 2000, *Incarnationis mysterium,* citada no plano pastoral da Diocese do Porto 2024/25.

treino das virtudes, da ajuda dos irmãos e da comunidade… A âncora faz parte do símbolo deste jubileu.

TREINAR: TRAINING

À imagem do peregrinar e do ancorar, associamos ao itinerário a dimensão do **TREINO – Go training -** utilizada pelo próprio São Paulo: "Não sabeis que os que correm no estádio correm todos, mas só um ganha o prémio? Correi, pois, assim, para o alcançardes. Os atletas impõem a si mesmos toda a espécie de privações: eles, para ganhar uma coroa corruptível; nós, porém, para ganhar uma coroa incorruptível. 1Cor 9,24-25»

Trata-se de treinar as "virtudes humanas e teológicas". Recordamos que «a virtude é uma disposição habitual e firme para praticar o bem. Permita à pessoa não somente praticar atos bons, mas dar o melhor de si mesma. A pessoa virtuosa tende para o bem com todas as suas forças sensíveis e espirituais; procura o bem e opta por ele em atos concretos. (CCE 1803[3])»

Há quatro virtudes «cardeais» pois todas as outras se agruparam em torno delas: a **prudência, a justiça, a fortaleza e a temperança.** Estas virtudes são «adquiridas pela educação, **por atos deliberados e por uma sempre renovada perseverança no esforço, são purificadas e elevadas pela graça divina.** Com a ajuda de Deus, fortalecemos o caráter e facilitamos a prática do bem. O homem virtuoso sente-se feliz ao praticá-las. (Cf. CCE 1810)»

As virtudes humanas radicam nas **virtudes teológicas**, que adaptam as faculdades do homem à participação na natureza divina. Estas referem-se diretamente a Deus e dispõem os cristãos para viverem em relação com a Santíssima Trindade (Cf. CCE 1812) e caracterizam o agir moral do cristão. «**São infundidas por Deus na alma para que se possa proceder como filhos de Deus. São o penhor da presença e da ação do Espírito Santo nas faculdades do ser humano**. São três as virtudes teológicas: **fé, esperança e caridade** (Cf. CCE **1813)[4].**

Assim, ao longo do itinerário propõem-se **exercícios de vida**, **para treinar pensamentos, atitudes e ações, para treinar a consciência e a vontade,** de forma a disponibilizar o ser ao trabalho da graça e do Espírito Santo e de forma a **cuidar-cultivar-treinar-exercitar-praticar**, diariamente e com persistência, pensamentos e ações que permitem crescer em virtude, de modo especial a da esperança. Pois, «como filhos obedientes, não vos conformeis com os antigos desejos do tempo da vossa ignorância; mas, assim como é santo aquele que vos chamou, sede santos, vós também, em todo o vosso proceder, conforme diz a Escritura: *Sede santos, porque Eu sou santo. (1Pe 1,14-16)*»

[3] Catechismus Catholicae Ecclesiae [= *Catecismo da Igreja Católica*]

[4] Para aprofundar consulte o Catecismo da Igreja Católica do número 1803 ao 1845.

ESQUEMA GERAL PARA A PERGRINAÇÃO JUBILAR

Orar, contemplar, ver, cultivar e treinar ancorar a vida na esperança		**Cultivar e treinar o SER**	**Cultivar e treinar a vida em família**	**Cultivar e treinar SER sinais de esperança na comunidade**
Outubro **2024**	-Ancorar a esperança na presença de Deus, de Cristo na vida quotidiana	**GoTraining**: a fortaleza e o otimismo **"Ritual de filhos amados"**[5] *(todos os dias de todos os meses)*	**GoTraining**: gestos de valorização **--O frasco dos** "mimos" **Oração:** «cubo da gratidão» **"Ritual de filhos amados"**[6] *(todos os dias de todos os meses- confiar na providência)*	Contemplar e treinar o olhar sobre o que une os humanos, criados por Deus que é PAI. - Participar num projeto de ajuda na comunidade ou criar um na catequese ou com a família, que tenha em conta os grupos humanos referidos na Bula. Grupo de irmãos que aguardam sinais de esperança - Procurar nas sombras, brechas de esperança. Compreender que cada pessoa tem uma "mochila", por vezes, bem pesada!
Novembro	- Ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que cura e reúne	**GoTraining**: acolher o perdão de Deus, perdoar-se e perdoar.	**GoTraining**: gestos de reconciliação. **--O frasco do** "perdão": **Oração:** «cubo do perdão»	
Dezembro	- Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta!	**GoTraining**: a resiliência a capacidade de levantar-se	**GoTraining**: gestos de atenção e apoio **--O frasco dos "**gestos de apoio" **Oração:** «cubo levantados e abraçados»	
Janeiro **2025**	- Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida	**GoTraining**: a docilidade, a escuta e disponibilidade à graça, ao Espírito	**GoTraining**: gestos de gentileza com paciência **--O frasco dos** "conectados" **Oração:** «cubo dos conectados»	

Na próxima revista A MENSAGEM será editado o itinerário que corresponde a estes meses:

Fevereiro	Alegria Ancorar a esperança na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade
Março	Ser luminoso Ancorar à esperança no Deus que brilha em nós e nos convida a ser luz
Abril	Amor/caridade Ancorar a esperança no Mistério Pascal, na passagem da morte/mal para a vida/amor
Maio	Paciência/descanso Ancorar a esperança na providência e no essencial
Junho	Gratidão/Reconhecimento Ancorar a esperança no Deus que nos abençoa e se dá a nós
Julho	Compaixão/ Empatia/ Gentileza Ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus
Agosto	Sabedoria Ancorar a esperança no Deus que nos faz participantes da sua divindade
Setembro	Comunhão/comunidade Ancorar a esperança no amor e no projeto da Trindade
Outubro	Beleza/ Elogio Ancorar a esperança no Deus que nos fez únicos e tão especiais que nos deu Jesus e nos

[5] O ritual de filhos amados, trata-se de um gesto a realizar, todos os dias antes de descansar, para colocar no regaço de Deus as preocupações. Sugere-se que leia o testemunho do Papa Francisco e o poema de Charles Péguy (*editados nesta revista).*

[6] Ibidem.

	envolve de ternura
Novembro	Confiança/fé Ancorar a esperança na vida eterna e no abraço do Abba
Dezembro	Silêncio/contemplação Ancorar a esperança no Deus que nos convida a viver do encontro com Ele
Janeiro 2026	Contágio/Anúncio Ancorar a esperança no sonho de Deus de reunir TODOS os seus FILHOS, no tempo e na eternidade.

Rituais de esperança

É proposto a criação de "rituais de esperança", de forma a facilitar a vivência do itinerário

- **"Ritual de filhos amados"** para colocar as dificuldade e problemas no regaço do Pai e confiar na providência.

- **"Ritual da ESPERANÇA"** para se alimentar da Palavra e outras citações, todos os dias (explicação abaixo no texto).

- **"Ritual dos GESTOS"** para treinar a virtude da esperança e oferecer esperança a outros (explicação abaixo no texto).

- **"Ritual do ENCONTRO"** para deixar-se encontrar por Aquele que vem ao nosso encontro e rezar, todos os dias, podendo utilizar o cubo. (explicação abaixo no texto).

- **"Ritual do ACONCHEGO"** para fazer releitura da experiência do peregrinar dos dias (a nível pessoal e em família) e apontar nos metas, mensalmente. (explicação abaixo no texto).

Material a utilizar ao longo do itinerário

- Uma arca da esperança: (uma caixa - material reciclável reutilizado evitando que seja desperdício) para colocar citações;
- Um passaporte: caderno/bloco de papel ou digital para fazer um diário pessoal e outro familiar;
- Um terço: para trabalhar a conexão, permanente, com o Abba;
- Frascos de compromissos: (material reciclável reutilizado) para aí colocar o resumo dos exercícios de vida;
- Cubo da oração: para motivar e facilitar a oração em família.;
- Uma ancora – objeto que acompanhará os dias (pode ser um chaveiro…)

ESQUEMA – RESUMO para a peregrinação dos dias

O esquema da "**peregrinação dos dias**" procura oferecer um percurso para os vários aspetos da vida pessoal e familiar. Se não for possível implementar os vários processos, simultaneamente, quer a nível da vida pessoal quer familiar poderá optar-se por um deles. Todavia, sugere-se que se mantenha o mesmo, ao longo do tempo, para que de facto possa haver transformação e a vida se «acostume» a viver na esperança.

Proposta –- alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras

	Diário
1 GoTrainingHeart	Alimentar-se da Palavra a partir de citações bíblicas, do Magistério e de vários autores. **Material:** «Arca da esperança»

Proposta –- training para a vida pessoal

	Diário
2 GoTrainingLife	Treinar a vida e os esquemas de pensamento/ação para facilitar a abertura do coração à graça e disponibiliza a vida para acolher as bênçãos de Deus. **Material:** Terço *(colocado no bolso - para ser utilizado ao longo do dia)*
3 GoTrainingPrayer	Viver, diariamente, um tempo de ENCONTRO/ORAÇÃO a partir da oração da Igreja e a partir da temática do mês tendo em conta a realidade e a caminhada pessoal. Realizar o **"Ritual de filhos amados"** *para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa- ao longo dos meses)*
	Diário (se possível) ou semanal
4 GoTrainingMemory	Escrever no "passaporte" alguma experiência significativa, aprendizagem ou algum detalhe em que reconheça a mão do Pai/Deus, as suas bênçãos. Aponte também de que forma a esperança foi transformando a vida e os efeitos que essa transformação gerou na sua existência e na relação com Deus e com os outros. **Material: Passaporte** *(caderno ou bloco de notas digital)*,

Proposta – training para a vida familiar *(quem habitar no lar)*

	Diário
1 GoTrainingHeart	**Ritual da ESPERANÇA** Alimentar-se da Palavra a partir de citações bíblicas, do Magistério e de vários autores. Convida-se, ao longo do dia a recordar e meditar a mesma dando lhe voltas como se dá ao caroço de cereja! **NOTA IMPORTANTE:** Um convite para participar na escuta da Palavra, na eucaristia, em comunidade. **Material:** «Arca da esperança»

2 **GoTrainingLove**	Realização de pequenas atividades que terão como objetivos: ▪ humanizar a vida em família, alimentar o amor de forma a que cada membro cresça em humanidade e na sua vida de fé; ▪ cuidar da educação dos filhos; ▪ estimular a atenção e dedicação a pessoas com necessidades (em situação de fragilidade que aguardam sinais de esperança; ▪ ouvir o grito da terra e cuidar a casa comum e escutar o grito das vítimas das catástrofes naturais - optar por uma vida ecológica. **"Ritual dos GESTOS"** Esta peregrinação pelos dias terá o **"Ritual dos GESTOS",** em que se colocará num frasco, a descrição de cada gesto realizado. **Material:** frasco dos compromissos
3 **GoTrainingPrayer**	**"Ritual do ENCONTRO"** Momento de oração (simples e fácil) em família a partir da temática do mês e da oração da Igreja, de acordo com a realidade de cada lar. Realizar o **"Ritual de filhos amados"** *treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa – ao longo dos meses)* **Material:** Cubo para a oração (um para cada mês de acordo com o tema da âncora)
Semanal ou mensal	
4 **GoTrainingMemory**	**"Ritual do ACONCHEGO"** **No final do mês (ou semana),** propõe-se o **"ritual do aconchego"** para fazer a releitura da experiência e apontar metas para o mês seguinte. Escrever em família, o **peregrinar dos dias**, a **forma como cada um ancorou a vida na esperança** e realizou o processo de conversão/treino das virtudes e os resultados deste caminho... Apontar a **maneira como cada membro foi esperança para os outros, sobre tudo quem precisa de esperança (um testemunho dado através da forma de ser e dos gestos)**. Qual não será a felicidade ver pequenos ganhos… **Material:** "Passaporte familiar"

INDICAÇÕES PRÁTICAS
como fazer

A partir do dinamismo da peregrinação, propõe-se, de outubro 2024 a janeiro 2026 uma caminhada jubilar para nutrir a esperança procurando a transformação/conversão de caminhos pessoais e familiares. Para 2025, as propostas serão editadas na revista A Mensagem de Janeiro.

Proposta –- alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras

1… GoTrainingHeart - a «Arca da esperança» -alimentar-se da Palavra

Go train: crie um "**ritual da esperança**".
Propõe-se que se crie uma "arca da esperança" onde serão colocadas as citações relativas ao tema de cada mês. Sugere-se que, diariamente (pela manhã), se retire da «arca» uma citação, se leia e, ao longo do dia, se lhe dê voltas como quem dá volta ao caroço de cereja.

Estas citações bíblicas, do Magistério da Igreja e de vários autores serão uma preciosa ferramenta em momentos difíceis da vida. Alimentarão a memória e servirão de fonte e inspiração, à luz da fé e da sabedoria, para compreender a realidade e tomar decisões (orientar a vida com esperança).

Material: O material utilizado pode ser uma caixa de papel ou de outro material, de relativa pequena dimensão para ser colocada em lugar de destaque em casa- se, possível no centro da mesa das refeições.

NOTA IMPORTANTE
Escutar e alimentar-se da Palavra e do Pão da vida, na Eucaristia

Para além de se alimentar, diariamente com a Palavra, recordamos que o espaço central onde deve ser escutada a Palavra é a eucaristia, onde toda a comunidade se coloca em atitude de escuta. Por isso, nós «cristãos, vamos à Missa aos domingos para encontrar o Senhor Ressuscitado, ou melhor, para nos deixarmos encontrar por Ele, ouvir a sua palavra, alimentar-nos à sua mesa e assim tornar-nos Igreja, isto é, seu Corpo místico vivo no mundo.»[7] De facto, «nunca daremos suficientemente graças ao Senhor pela dádiva que nos concedeu através da Eucaristia! Trata-se de um dom, deveras grandioso, e por isso é tão importante ir à Missa aos domingos. Ir à Missa não só para rezar, mas para receber a Comunhão, o pão que é o Corpo de Jesus Cristo que nos salva, nos perdoa e nos une ao Pai. É bom fazer isto [...]com a Eucaristia sentimos esta pertença precisamente à Igreja, ao Povo de Deus, ao Corpo de Deus, a Jesus Cristo. Nunca compreenderemos todo o seu valor e toda a sua riqueza.»[8]

Proposta –- Training para a vida pessoal
Viver a peregrinação dos dias ancorados na esperança

[7] Papa Francisco, *Audiência Geral, 13/12/2017*
[8] Papa Francisco, Audiência Geral, 5/2/2014

Para cada dia

1… GoTrainingHeart a «Arca da esperança» -alimentar-se da Palavra

Ver acima, a proposta: **"alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras"** e as indicações sobre a forma como pôr em prática esta atividade, ao longo do ano jubilar.

2… GoTrainingLife

A mente divaga, ao longo do dia, pelos caminhos onde o coração mora. Os pensamentos automáticos surgem e inundam, cada momento, e por vezes, perturbam ou bloqueiam a nossa capacidade de ver e refletir sobre a realidade. Se não se está atento corre-se o risco de viver na angústia, no desânimo, no stress e até entrar em perturbação psíquica e espiritual. Tendo em conta esta característica humana, propõe-se treinar o olhar *(perceção e consciência da realidade interior e exterior),* o pensamento e a atitude da esperança contando com o auxílio da graça e do Espírito e do trabalho da consciência e da autorregulação. Pois como escreve São Paulo: «Tudo o que é verdadeiro, nobre e justo, tudo o que é puro, amável e de boa fama, tudo o que é virtude e digno de louvor, isto deve ter no pensamento *(Fl* 4, 8).» E, ter no pensamento supõe consciência, treino e orientação!

Para facilitar este processo convida-se a ter, no bolso, ***um terço (que poderá simbolizar a âncora da esperança)*** e sempre que surgir um pensamento ou um olhar sombrio, sugere-se que se meta a mão ao bolso e se passem, lentamente, algumas contas do terço repetindo uma expressão de fé ***(jaculatória)*** como por exemplo: "*Abba, creio mas aumenta a minha fé".*

Esta forma de viver a fé, no quotidiano, facilita a abertura do coração à graça, disponibiliza a vida para acolher as bênçãos de Deus e orienta as decisões a partir da espiritualidade cristã. Do ponto de vista psicológico, permite direcionar o foco cognitivo e afetivo para o potencial da vida e não para as forças de morte e de desespero, dito por outras palavras, trata-se de ORIENTAR a vida a partir do EVANGELHO, nos desfiar das horas. Realizado sistematicamente no dia a dia, este exercício traz grandes benefícios.

Material: Terço *(colocado no bolso para ser utilizado ao longo do dia.)*

3… GoTrainingPrayer

Propõe-se que cada dia se viva um tempo de ENCONTRO/oração a partir da oração da Igreja e a partir da temática do mês segundo o esquema geral da proposta, tendo em conta a realidade e a caminhada pessoal. Para a família propõe-se um cubo para facilitar a criação de um ritual simples, tendo em conta o ritmo de vida e para motivar as famílias que não têm este hábito.

Sugere-se, também que implemente: **O "Ritual de filhos amados"**
– para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

COMO FAZER:
Colocar, num lugar de destaque, uma imagem da Trindade ou um crucifixo ou um santo da devoção familiar. E, sempre que a nível pessoal ou a família tiver uma preocupação, um problema escreva-o num papel e coloque-o de baixo da imagem entregando o mesmo no regaço do Pai. Trata-se de viver a experiência de qualquer filho que confia no Pai, no Abba. Assim vive um FILHO

de DEUS… E somo-lo de facto… Após a entrega do problema a família pode adormecer em paz no regaço do Pai…

NOTA: Para saber o porquê, desta proposta, leia o testemunho do Papa Francisco (O segredo de viver em Paz) e o Poema de Charles Péguy (Deus não gosta dos que não dormem) - nesta revista!

Para cada semana (e se possível diariamente)

3… GoTrainingMemory

Escrever um diário (semanal ou mensal) ancorado na esperança (PASSAPORTE) traz uma série de benefícios para a vida espiritual, para a saúde mental, emocional e até física. Este exercício realizado em família é uma fonte de possibilidades para a vida em grupo, para as relações humanas, para a vida pessoal de cada membro e, essencialmente, para a educação dos filhos. Eles aprendem a viver vendo viver os pais, a releitura da vida em família é uma mais-valia extraordinária!

Implementar este ritual facilita:

- a releitura da vida à luz da fé, ancorando a vida nas promessas da Revelação, permite o autoconhecimento (o exame de consciência é uma ferramenta preciosa) e a definição e acompanhamento de objetivos de vida, à luz do evangelho. Possibilita registar os progressos e dificuldades no caminho de conversão…;
- viver a vida com sentido ancorada na fé, na caridade/amor e na esperança;
- a tarefa de estabelecer metas e de assumir processos de resiliência assim como a resolução de problemas, clarifica e ajuda à tomada de decisões;
- a redução do stress e da ansiedade: ao refletir sobre momentos desafiadores, é possível perceber o próprio crescimento e resiliência perante as dificuldades;
- a autorregulação das emoções através do conhecimento das mesmas;
- focar o olhar nos sinais de vida e não de morte, contrariando a tendência social, abrindo à experiência da alegria do Evangelho…

Por isso se sugere que, semanalmente, diariamente ou até mensalmente, se escreva no passaporte *(caderno ou bloco de notas virtual)*, alguma experiência significativa, aprendizagem ou algum detalhe em que reconheça a mão do Pai/Deus, as suas bênçãos. As suas "Deuscidências" … Para quem tiver dificuldade em escrever, sugere-se que recorte pequenas frases ou fotografias e as cole no seu diário colocando apenas a data e um título.

Proposta –- Training para a vida familiar *(quem habitar no lar)*

Viver a peregrinação dos dias ancorados na esperança

Para cada dia

1… GoTrainingHeart a «Arca da esperança» -alimentar-se da Palavra

Ver acima, a proposta: alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras e as indicações a partir da "arca da esperança".

Crie um "***ritual da esperança***" para a família: sugere-se que se dedique, logo pela manhã, 2 minutos ao «**Ritual da Esperança**», para ler/meditar, em família, uma das citações.

Este ritual mantêm a família ligada à esperança e uns aos outros, ao longo do dia, sabendo que o objetivo é recordar a citação, várias vezes, durante as tarefas quotidianas como uma forma de «ancorar toda a vida na esperança».

Material: «a arca da esperança»

Semanal
2… GoTrainingLove

As exigências e as solicitações que, hoje, inundam a vida familiar fragilizam os laços e complexificam a educação dos filhos. Ao longo do tempo jubilar, propõem-se pequenas atividades que, a partir da esperança, terão como objetivos:

- humanizar a vida em família, alimentando o amor;
- cuidar da educação dos filhos;
- estimular a atenção e dedicação a pessoas com várias necessidades (pobres);
- optar por uma vida ecológica e cuidar da natureza;

de forma a que cada membro deixe que a esperança contagie todas as dimensões da vida e suscite o crescimento em humanidade e na fé.

Na atenção aos outros ter-se-á em conta o que diz o Papa Francisco na Bula de proclamação do Jubileu: «*Face à sucessão de renovadas vagas de empobrecimento, corre-se o risco de nos habituarmos e resignarmos. Mas não podemos desviar o olhar de situações tão dramáticas, que se veem já por todo o lado, e não apenas em certas zonas do mundo. Todos os dias encontramos pessoas pobres ou empobrecidas e, por vezes, podem ser nossas vizinhas de casa*. (nº15)» Assim como a listas daqueles que aguardam, da nossa parte, sinais de esperança: os que vivem em guerra, os reclusos, os doentes, os jovens e mais novos, os migrantes, exilados, deslocados e refugiados, os idosos e avós, os milhões de pobres num mundo com tantos recursos…

No cuidado da terra recorda-se o nº 2 da «Laudato Si» em que o Papa Francisco escreve: «*A violência, que está no coração humano ferido pelo pecado, vislumbra-se nos sintomas de doença que notamos no solo, na água, no ar e nos seres vivos. Por isso, entre os pobres mais abandonados e maltratados, conta-se a nossa terra oprimida e devastada, que «geme e sofre as dores do parto» (Rm 8, 22). Esquecemo-nos de que nós mesmos somos terra (cf. Gn 2, 7). O nosso corpo é constituído pelos elementos do planeta; o seu ar permite-nos respirar, e a sua água vivifica-nos e restaura-nos*.» Por isso não se pode crescer em humanidade sem ter um pensamento e uma ação que tenha em conta uma ecologia integral. Sugere-se que a família treine atitudes ecológicas:

- não desperdiçar alimentos, água, energia…
- reciclar e optar por uma gestão mais eficaz dos bens;
- procure fazer ações de prevenção: plantar árvores, participar num projeto…

A esperança para adultos de hoje e de amanhã também passa pela mãe terra…

Para concretizar este projeto, sugere-se que cada membro da família vá escrevendo em pequenos papeis as atividades que vai realizando e coloque os mesmos num frasco de vidro (reutilizando material de desperdício). Cada frasco terá o seu rotulo como por exemplo: **"O frasco dos mimos"** e a data.

No final do mês, sugere-se que a famílias organize o "**ritual do aconchego**" e nele programe a leitura das mensagens contidas no frasco… A releitura da experiência e a escuta dos outros é fundamental para que se crescer em sabedoria e alimentar a vida na esperança. Este ritual é

essencial para a educação dos filhos pela partilha de experiências e pelo interesse em viver a vida a partir da fé. Neste itinerário crescem os pais e crescem os filhos pois aprende-se a viver vivendo…
Serão também partilhados os gestos realizados em favor dos irmãos que carecem de ajuda, em situação de fragilidade (*lista dos Papa Francisco: os que vivem em guerra, os reclusos, os doentes, os jovens e mais novos, os migrantes, exilados, deslocados e refugiados, os idosos e avós, os milhões de pobres num mundo com tantos recursos…)* e, se possível partilhada a participação em algum projeto de solidariedade. Poderá haver melhor testemunho dos pais para os seus filhos?

O Jubileu é mais que um acontecimento pontual, é uma peregrinação pela vida capaz de transformar a existência e as relações de quem se abre à graça e treina as virtudes. Será que é uma oportunidade favorável para ajudar ao renascer da vida em família e à participação responsável pelo bem-estar de todos os irmãos, nomeadamente dos mais pobres?…

Material: frascos

3… GoTrainingPrayer- treinar o ENCONTRO | oração

Convida-se a FAMÍLIA a experimentar a FONTE do AMOR, AQUELA nascente que alimenta o presente e assegura o futuro, na esperança, dá sentido à vida e abre a porta ao AMOR (agape) sem LIMITES. Uma fonte que alimenta os momentos de felicidade, dá força para amar e mergulha a vida na esperança quando as forças fraquejam, quando a dor ou o desentendimento batem à porta! Uma FONTE que é abrigo seguro, que é ombro amigo, que enche de esperança as horas mais difíceis… Essa fonte, é no nosso Deus, o Deus amor, como escreve São João (Cf 1Jo 4, 16).

Sugere-se que, se crie o **"ritual do ENCONTRO"** num momento escolhido do dia, em família, se lance o "cubo" (de acordo com o tema do mês) e se reze. Será uma maneira de se reunir junto à FONTE através da oração, do diálogo amoroso com ELE, para nela se aconchegar e receber as suas bênçãos.
NOTA: Serão apenas "alguns minutos do dia" para dar sentido à existência e abrir o coração ao Criador!

Associar o **"Ritual de filhos amados"** *para treinar a confiança na providência (todos os dias de todos os meses)*

Material: Cubo para a oração

Semanal ou mensal

4… GoTrainingMemory - "passaporte familiar" para tatuar os passos na história

O Passaporte identifica a origem, o ADN cultural e a identidade e abre as portas a novas viagens por terras diferentes. Sugere-se que a família, no seu passaporte *(caderno ou bloco de notas virtual)*, **semanalmente, escreva algo sobre a forma como alimentou e cresceu na esperança e como foi esperança para os outros. Será uma forma de marcar as etapas do peregrinar pelos dias do Jubileu e acolher a transformação que ele proporcionará a quem se abrir à graça e acolher as bênçãos de Deus**.

Esta é uma forma de passar tempo juntos, de crescer no amor e no conhecimento uns dos outros. Escrever a história familiar numa perspetiva cristã, espiritual e de desenvolvimento pessoal e social será uma caminhada facilitadora para a educação dos filhos. É URGENTE ensinar a amar, a comunicar e a "empatizar", a treinar atitudes éticas/cristãs e espirituais às gerações "nativas digitais".

Material: Passaporte familiar *(caderno ou bloco de notas virtual)*