# Peregrinação dos dias para cuidar a família

*(quem habitar no lar)*

## - Ancorar a esperança
## no Deus que se inclina e nos levanta, cada dia

## 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, para **Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta.**

**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

**GoTraining: "Ritual dos GESTOS - frasco dos gestos de apoio**
À semelhança dos frascos anteriores, a família é convidada a continuar a sua coleção, com o "frasco dos gestos".

**Treinar a vida da família:** Ao longo do mês, cada um é convidado a pensar e realizar gestos de apoio e ajuda aos membros da família, sobre tudo quando notar alguma preocupação ou tristeza. Discretamente e gentilmente procura fazer algo que possa ser útil ao outro. Escreve esse gesto num pequeno papel com o seu nome e a data e colocá-lo no frasco.

**Treinar o amor aos outros:** Os mesmos gestos podem ser feitos a quem partilha a nossa vida no trabalho ou na escolha, com os amigos, os membros da comunidade ou os desconhecidos… sugere-se que a família participe em projetos de solidariedade a nível paroquial ou civil…
Tenha em conta a lista, que o Papa Francisco escreveu na Bula de Proclamação do Jubileu, de todos os que precisam de gestos 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…*

**NOTA:** Recordamos que quando dizemos que Deus se inclina e nos levanta, por vezes, Ele utiliza pessoas à nossa volta para nos ajudar. Coloca no momento certo e no lugar exato algum ou a palavra que nos fazia falta. **A estas coincidências damos o nome de Deuscidências**… Os milagres de todos os dias… Nós também podemos ser o coração e as mãos que Deus precisa para os outros…

**Treinar o cuidado da terra mãe: Deus também se inclina triste sobre a sua criação… sobre o paraíso que para nós criou. Que podemos fazer para restaurar os danos?** em 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**, sugere-se que a famílias organize o "**ritual do aconchego**" e nele programe a leitura dos gestos contidos no frasco… A releitura da vida oferecida aos outros através de pequenos gestos deverá ser uma experiência absolutamente FELIZ!!! Deste modo compreendemos o único mandamento que Jesus nos deu: «*Dou-vos um novo mandamento: que vos ameis uns aos outros; que vos ameis uns aos outros assim como Eu vos amei.*» (Jo 13, 34)

**Material:** "frasco dos gestos de apoio"

## 3 - GoTrainingPrayer

Como nos meses anteriores, propõe-se que se mantenha o momento de «ENCONTRO» com a fonte do amor e a âncora da esperança, que é o nosso Deus. Neste tempo especial de advento, sugere-se que acompanhe a liturgia da Igreja.

**GoTraining**: **Ritual do ENCONTRO**
Propõe-se uma oração feita a partir do cubo do «**levantados e abraçados**» sabendo que a família pode recriar e enriquecer este tempo que prepara para a celebração do Natal.
Realizar, também o "**Ritual de filhos amados"** *para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)*

**Material:** Cubo "levantados e abraçados" (anexo 3)

## 4 - GoTrainingMemory

**GoTraining**: **"ritual do aconchego"**
No fim do mês, no "**ritual do aconchego"**, em família, **utilizem alguns minutos dos 10 080 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 no Deus que se inclina e nos levanta?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar realizar gestos de apoio para que o outro se sinta amado e levantado por Deus através dos nossos gestos?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar viver dedicarmos mais tempo aos outros?
- Que efeito teve na vida pessoal tomar consciência de que Deus nos escolhe para sermos as suas mãos na ajuda ao irmão?
- Que efeito teve na vida de cada um a oração do cubo "abraçados e levantados"?
- Que decisões deseja tomar a família para que cada um possa colaborar mais nas tarefas familiares?

**IMPORTANTE:** Ao escrever algo da **peregrinação da esperança, pelos dias**, no passaporte, em família, vai-se esculpindo pegadas de vida numa história familiar (para além das tarefas comuns e banais), imprimindo uma dinâmica de amor e crescimento e reconhecendo a trabalho amoroso de Deus na vida de cada um! É uma forma de consciencialização do que significa viver como FILHOS do nosso ABBA! Por isso dizia Santa Teresa: *"Saber que um ser que tem por nome amor habita em mim é o que faz da minha vida um céu antecipado."*

**Material: "**Passaporte familiar"