



Peregrinar com esperança, pelos dias dom e treino uma peregrinação jubilar “para todos e com todos”

Esquema GERAL- resumo

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/ORÇÃO 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” <i>treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa – ao longo dos meses)</i> 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 aconcheço” 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”