



DOC 5 janeiro 2025

Peregrinação dos dias para cuidar a família

(quem habitar no lar)

- Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida

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 (ou noutro momento do dia), uma citação, **para acorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na sua vida.**

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: “O ritual dos conectados”

A esperança alicerça-se e alimenta-se na presença do DEUS AMOR, na nossa vida. De facto, desde o batismo, o Espírito Santo de Deus habita em nós (cf. 1 Cor 3,16; 6,19) e gera em nós os dons de santificação que são a **sabedoria, a inteligência, o conselho, a fortaleza, o conhecimento, a piedade e o temor de Deus**. Quem, diariamente, diz sim à presença do Espírito, e acolhe os seus dons experimenta na sua vida os furtos do Espírito tais como: **caridade, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, longanimidade, mansidão...**

Treinar a vida da família: **Como treinar para viver desta forma?**

Para acorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na vida, sugere-se que a família tome consciência de que no batismo recebeu o Espírito e que esse Espírito derrama os seus dons sobre quem lhe abrir o coração. **Sugere-se que os gestos quotidianos sejam feitos com paciência e com bondade. Que tal treinar a gentileza nas palavras e nos gestos?... Que tal criar um sinal quando alguém se esquece da gentileza ou da paciência? Por exemplo, olhar para o outro, sorrir e, em silêncio colocar a mão no coração...**

Sugere-se que em família se dialogue sobre os dons do Espírito, hoje, sobre a importância da sabedoria e da inteligência e se reflita, por exemplo, sobre a importância de analisar os conteúdos das redes sociais, de detetar as fake news...

Para cuidar da vida familiar: continuar a coleção, com o “frasco dos conectados” sugere-se que quando alguém descobre gestos de bondade em revistas, jornais ou noutros suporte, a recorte e coloque no frasco (ou escreva pequenos gestos que vê no dia a dia). **Trata-se de procurar, no meio da azafama do mundo os passos de Deus que se revelam no amor e na bondade de tantos desconhecidos que passam por nós!** Todos dizem que o mundo vai mal, mas pouco têm olhos para ver tanta bondade a acontecer, cada dia!

Tantos pais e mães revelam uma imensa bondade e paciência com filhos portadores de deficiência, por exemplo... Quantos defendem colegas maltratados ou dão a mãos a um velhinho para subir as escadas...

Para treinar o amor aos outros: Sugere-se que nas relações sociais tenha em conta a necessidade de treinar inteligência e escutar, procure ver os gestos de bondade e procure atuar com bondade e paciência, por exemplo treinando a paciência no trânsito...

“Ritual de filhos amados” o cuidado da terra mãe: por uma vida mais ecológica: em família escolher, como nos meses anteriores, o gesto/atitude a treinar.

No final do mês, sugere-se que a famílias organize o **“ritual do aconchego”** e nele programe a leitura das mensagens contidas no frasco...

3 - GoTrainingPrayer

GoTraining: Ritual do ENCONTRO – com fazer?

Sugere-se que se reze a oração ao Espírito Santo e se faça a oração do “cubo conectados”, se possível todos os dias...

Realizar, também o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa): **Material : terço (ver como fazer nas propostas para a vida pessoal).**

Material para a oração: “o cubo – dos conectados”

4 - GoTrainingMemory

GoTraining: “Ritual do aconchego” Como fazer?

– **sugere-se que se faça uma vez por mês** (semanal se possível- para treinar a qualidade da vida familiar)

No **“ritual do aconchego”**, partilha-se a experiência vivida e escreve-se no passaporte familiar *a forma como, em família, se ancorou a vida* **na esperança dando-se conta do trabalho amoroso de Deus na vida de cada um.**

Depois de ler as mensagens **do “frasco dos conectados” propõe**

- que dialoguem sobre a forma como viveram ao longo da semana ou do mês. Sugere-se perguntas para ajudar:

- Como ancoramos, no dia a dia, **a esperança no trabalho amoroso de Deus na vida pessoal e da família?**
- Que efeito teve na vida a atividade: frasco dos conectados? Como foi procurar a bondade e a paciência em cada gesto? De que forma enriqueceu a vida familiar e pessoal? Que podemos fazer para melhorar e continuar este treino?
- Como vivemos a bondade e a paciência no trabalho ou na escola ou com os amigos?
- Descobrimos gestos de bondade no mundo? Aumentou a nossa esperança com este exercício?
- De que forma a profundamos a nossa reflexão sobre ser cristãos a partir dos dons e dos frutos do Espírito?
- Que fizemos para cuidar do planeta? Que ficou por fazer e o que podemos continuar a fazer?
- Neste tempo experimentamos a presença amorosa de Deus na nossa vida?
- ...

Material: “Passaporte familiar”