



Peregrinação dos dias para cuidar a família

(quem habitar no lar)

- Ancorar a esperança

no Deus que nos abençoa e se dá a nós

-----Proposta – Peregrinação dos dias a nível familiar

1 - GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Para ancorar a esperança no Deus que nos abençoa e se dá a nós, sugere-se que dê continuidade ao seu “ritual da esperança” retirando, da arca, e lendo/meditando, diariamente, pela manhã, uma citação.

(ver as citações acima e os material que se encontra no site: www.catequesedoporto.com)

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

«A tua bênção pai, a tua bênção mãe...» Um costume antigo que era vivido como um ritual em que se pedia a bênção aos pais, tios, avós, padrinhos ao acordar, ao deitar e até antes de sair de casa ou em ocasiões especiais.

Nas Sagradas Escrituras, temos o exemplo no livro de Tobias, onde seu pai Tobit o abençoa antes de partir para uma longa viagem: “Que Deus nos céus te proteja no teu caminho e te traga salvo de volta pra mim; que o teu anjo te acompanhe” (Tb5,17).

No seguimento desta tradição, o **Papa Francisco**, convida a abençoar os que amamos:

“Quantos modos diversos temos para rezar pelo nosso próximo! Todos são válidos e aceites por Deus se feitos com o coração. Penso de maneira particular nas mães e pais que abençoam os seus filhos de manhã e à noite. Ainda permanece este hábito em algumas famílias: abençoar o filho é uma oração; penso na oração pelos doentes, quando vamos visitá-los e rezamos por eles; na intercessão silenciosa, às vezes com as lágrimas, em muitas situações difíceis pelas quais rezar”, disse o Santo Padre.

Como fazer: **GoTrainingLove**

Sugere-se que, ao longo do mês:

1... A família reflita sobre as «bênçãos recebidas» e adote o ritual da bênção em família, como sugere o Papa Francisco.

¹ Papa Francisco, audiência feral 30/11/2026

2... Ponha em prática a âncora (ver o **GoTrainingLife**) e a escrever as experiências num pequeno papel, que será colocado no frasco do “**frasco das bênçãos**”. Como por exemplo:

- «Hoje, supliquei sobre ti a bênção do nosso Abba para que estejas calma na consulta médica...»
- «hoje, supliquei a bênção sobre o mundo para que o coração dos governantes se encha de sabedoria e de paz...»
- Olhar para várias pessoas ao longo do dia e suplicar sobre elas as bênçãos de Deus...

3.. Que cada semana se realizasse o momento da bênção rezando uma oração:

Sugerimos que primeiro seja rezada pelos pais sobre os filhos, e depois dos filhos sobre os pais

Contigo esteja o Senhor...
Que tem mãos de Pai e rosto de Mãe.
O Senhor esteja diante de Ti,
para te mostrar o reto caminho.
O Senhor esteja ao teu lado,
para te dar o braço e apoiar-te.
O Senhor esteja em ti, para te consolar
quando estiveres triste.
O Senhor esteja sobre ti, para te abençoar.
Que o bom Deus te abençoe”.

Sedulius Caelius, monge e poeta, séc. III

No final do mês (para a família e para a catequese), faça o “**ritual do aconchego**”, em que se leem as mensagens, se partilha a experiência vivida, se recordam as transformações, e as dificuldades. Para concluir, coloca-se no frasco todas as mensagens.

Material: no fim do mês colocar no “**frasco das bênçãos**” todas as mensagens escritas...

3 - **GoTrainingPrayer**

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

Se possível, diariamente, sugere-se que se lance, em família, o “**cubo das bênçãos**” e a partir dele se viva um tempo de oração.

Material: “**cubo das bênçãos**” (ver documento próprio: montar o cubo)

4 - **GoTrainingMemory**

GoTraining: “ritual do aconchego”

No fim do mês, se possível, após o “**Ritual de filhos amados**” (oração), em família, sugere-se Como ancoramos a esperança na providência divina e no essencial? Como vivemos os desafios?

- Que mudou na nossa vida pessoal e familiar ao procurar ancorar os dias na esperança no Deus que nos abençoa e se dá a nós?
- Que mudou na nossa relação com Deus? Sentimo-Lo mais próximo? Conseguimos «conectar com Ele e acolher o seu amor» ao longo do dia?
- Que benefícios recebemos de passar os dias a abençoar pessoas que passam pela nossa vida, conhecidas ou não, evitando críticas e olhar depreciativos?
- ...

Material: Passaporte familiar