



Peregrinação dos dias para cuidar a família

(quem habitar no lar)

- Ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus

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

1 - GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Para ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus, 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 materiais 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 família é o lugar do encontro, da partilha, da saída de si mesmo para acolher o outro e estar junto dele. É o primeiro lugar onde se aprende a amar¹”, onde se aprende e vive a ternura. E «em que consiste a ternura? No amor, que se torna próximo e concreto. É um movimento que brota do coração e chega aos olhos, aos ouvidos e às mãos. (...) A ternura é o caminho que percorreram os homens e as mulheres mais corajosos e fortes²». No meio da atividade (...), «os mais pequeninos, frágeis e pobres devem enternecer-nos: eles têm o “direito” de arrebatá-la a nossa alma, o nosso coração. Sim, eles são nossos irmãos e, como tais, devemos amá-los e tratá-los».

Como fazer: GoTrainingLove

Para ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus, sugere-se que a família:

1... reflita sobre «a ternura» que vem de Deus e como acolher essa ternura para a devolver aos outros.

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

- «Hoje, fiz ... este gesto com muita ternura porque te amo (pai, mãe, irmão... filho...)
- «Hoje, fiz ... este gesto com muita ternura porque senti que (colega, desconhecido, pobre...) precisava de experimentar o amor que vem de Deus...
- ...

3.. viva o «ritual da TERNURA» utilizando o «cubo da ternura»:

¹ Papa Francisco, X Encontro Mundial das famílias, 25/06/2022.

² Papa Francisco, Fratelli Tutti, n.º 194

- Durante um minuto, olho para ti e repito no meu coração, em silêncio: Deus fez em ti maravilhas, és sinal do seu amor...
- Dou-te um abraço e sussurro ao teu ouvido: és uma bênção para a minha vida. Obrigado pelo que és.
- Pego nas tuas mãos, olho nos teus olhos e digo-te: obrigado por tudo que fazes por mim. Obrigado por... (partilhar algo de concreto...)
- Escrevo no telemóvel e envio-te, agora mesmo, uma mensagem de ternura...
- Beijo as tuas mãos e agradeço as tuas qualidades, os dons que Deus te deu dizendo: és... obrigado por...
- Dou-te um abraço e sussurro ao teu ouvido: com a ajuda do Abba vou ser para ti um porto de abrigo e um apoio...

4... 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 da ternura”** todas as mensagens escritas...

3 - GoTrainingPrayer

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

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

Material: **“cubo da ternura de Deus”** (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, **para ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus**, sugere-se que se reflita sobre a caminhada vivida e escreva no passaporte. Propomos algumas questões:

- Que mudou na nossa vida pessoal e familiar ao procurar ancorar os dias na esperança alicerçada na delicadeza sábia da ternura de Deus?
- Que mudou na nossa relação com Deus? Sentimo-Lo mais próximo? Conseguimos experimentar a sua ternura e vê-la a acontecer na vida?
- Que fizemos pela família para que a ternura crescesse entre os membros?
- Que fizemos pelos outros, colegas e desconhecidos, para que eles pudessem beneficiar da ternura de Deus? Uma ternura que passa através do nosso olhar e dos nossos gestos.
- ...

Material: Passaporte familiar