

Cultivating Family Spirituality



We all have been talking about how we can better walk with and accompany the families that we serve, and one way of doing this is through developing and fostering the growth of a family spirituality. This spirituality does not have to be anything monumental, but rather intentional with the everyday things we do. Here are some suggestions.

Sharing Our Stories: By sharing our stories of our lives, we share our hopes, dreams and desires. And we also share our stories through connections made in family rituals. It is through this sharing within the family rituals that we can be drawn deeper into the Catholic faith and join each other on this discovery.

Family Rituals: As we may recall, liturgy is a public act of worship (the work of the people). So, how in family rituals can we make it an act of worship? It is, by way of making Christ present in ourselves and through ourselves during these rituals, being merciful and understanding.

- Cooking, family celebrations (birthday, anniversaries, traditions)
- Family projects (Gardening, building projects, chores)
- Prayer (meal time, intercessory, petition bowl, create a prayer space)
- Play (music, dance, games, hiking, etc.)

Liturgy of Reaching out: How can we reach out to someone and be selfless and for the good of another? This may be helping someone in our outside of the family when we particularly do not wish.

- Helping a sibling
- Participate in a service project (maybe do this as a family, seeing families bond over service is an experience in itself).
- Be attentive to our time given to those we are assisting (what may be a distraction from being fully present)
- Praying for someone in need (and for those who may be source of frustration)

Relationships: May we be a source of hope as we engage in deeper conversations with those we encounter. As we do so we allow the other person to know that we are there for him or her in their journey.

- offer words of support & encouragement
- do not be afraid to use the phrases: I am sorry, May I, and Thank you

Cultivar la Espiritualidad Familiar



Todos hemos estado hablando de cómo podemos caminar mejor y acompañar a las familias a las que servimos, y una forma de hacerlo es desarrollando y fomentando el crecimiento de una espiritualidad familiar. Esta espiritualidad no tiene que ser nada monumental, sino más bien intencional con las cosas cotidianas que hacemos. Aquí hay algunas sugerencias.

Compartir nuestras historias: Al compartir nuestras historias de vida, compartimos nuestras esperanzas, sueños y deseos. Y también compartimos nuestras historias a través de conexiones hechas en rituales familiares. Es a través de este compartir dentro de los rituales familiares que podemos ser atraídos más profundamente a la fe católica y unirnos a este descubrimiento.

Rituales familiares: Como podemos recordar, la liturgia es un acto público de culto (el trabajo del pueblo). Entonces, ¿cómo podemos hacer de los rituales familiares un acto de culto? Es, por medio de hacer que Cristo esté presente en nosotros y a través de nosotros durante estos rituales, ser misericordioso y comprensivo.

- Cocina, celebraciones familiares (cumpleaños, aniversarios, tradiciones)
- Proyectos familiares (Jardinería, proyectos de construcción, tareas)
- Oración (hora de la comida, intercesión, tazón de petición, crear un espacio de oración)
- Juega (música, baile, juegos, senderismo, etc.)

Liturgia de la Extensión de la mano: ¿Cómo podemos llegar a alguien y ser desinteresados y por el bien de otro? Esto puede ser ayudar a alguien de fuera de la familia cuando no lo deseamos particularmente.

- Ayudar a un hermano
- Participar en un proyecto de servicio (tal vez hacer esto como familia, ver a las familias unirse por el servicio es una experiencia en sí misma).
- Estar atento al tiempo que se le da a aquellos a los que se asiste (lo que puede ser una distracción de estar plenamente presente)
- Rezando por alguien necesitado (y por aquellos que pueden ser fuente de frustración)

Relaciones: Que seamos una fuente de esperanza al entablar conversaciones más profundas con los que nos encontramos. Al hacerlo, permitimos que la otra persona sepa que estamos ahí para ella en su viaje.

- Ofrecer palabras de apoyo y aliento
- no tengas miedo de usar las frases: Lo siento, puedo, y gracias...