

fevereiro24

pausa espiritual

A cultura do cuidado:
“E quando a encontra,
alegre põe-na aos
ombros” (Lc 15,5)

GT ESPIRITUALIDADE

Os **Grupos de Trabalho (GTs)** se consolidam como um caminho de participação e melhor desenvolvimento das atividades da Pascom Brasil. Cada GT corresponde a um eixo da Pascom e é composto por coordenadores regionais e assessores eclesiais, membros da Coordenação Nacional, e também conta com colaboradores pasconeiros de diversas realidades do Brasil.

O **eixo da espiritualidade** é o fundamento de toda ação enquanto comunicadores católicos, já que se anuncia o próprio Jesus Cristo, Palavra Eterna do Pai (cf. Jo 1, 14). Ele é fundamental para que os comunicadores não *“se tornem vulneráveis diante das dificuldades que se apresentam ao longo do caminho”* (DCIB, n.332) e se entendam como participantes do Povo de Deus e não apenas organizadores dos instrumentos de comunicação da Igreja nas suas realidades.



EXPEDIENTE

Comissão Episcopal para Comunicação Social

Presidente: Dom Valdir José de Castro, ssp.

Bispos membros: Dom Amilton Manoel da Silva, cp
e Dom Edilson Soares Nobre

Assessores: Osnilda Lima e Pe. Tiago Síbula

Pastoral da Comunicação ©2024

Coordenador-geral: Marcus Tullius

Vice-coordenadora geral: Janaína Gonçalves

Secretário-geral: Alex Ferreira

Produção do Subsídio - GT Espiritualidade

Coordenadora: Ruan Carlos Pereira

Membros: Pe. Jerffeson Adelino, Adriano Israel, Andréia Gripp, Layla Kamila, Alessandra Miranda Pinto, Edigley Duarte da Costa, Glaucia Patricia Bravin de Sá, Ingridy Rossely Dioclécio Mendes Ribeiro, Palloma Suellem da Silva Santos, Pe. Francisco Galvão, Rosângela da Graça Martinski e Vanusa Linhares.

Projeto gráfico e diagramação

Layla Kamila

Dúvidas? Fale conosco!

coordenador@pascombrasil.com.br

secretaria@pascombrasil.com.br

pascombrasil.org.br



pascombrasil.org.br

Esta obra pode ser copiada e redistribuída em qualquer suporte ou formato, respeitados os termos da licença CC BY-NC-ND 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt_BR



sumário

clique para acessar o conteúdo

- 02** **GT Espiritualidade**
O que é?
- 08** **Cultura do Encontro**
Motivação Inicial
- 09** **Os Horizontes do Espírito**
Invocação ao Espírito Santo
- 10** **A Vida se faz História**
Recordação da vida
- 11** **Escutar com o ouvido do coração**
Palavra de Deus
- 12** **Uma História que se renova**
Reflexão
- 14** **Falar com o coração**
Reflexão
- 15** **Informar é Formar**
- 16** **Gastar as Solas dos Sapatos**
Parar para Reparar
oração final e de envio

Por que “Pausa espiritual”?

Após escutar os anseios e necessidades dos agentes da Pascom para cada eixo, chamou-nos atenção a recorrência de pedidos para que tivéssemos **subsídios para viver a espiritualidade**. Pensando nisso, o GT Espiritualidade se debruçou para desenvolver um subsídio mensal com roteiros de oração e práticas de espiritualidade a ser utilizado em suas reuniões ordinárias e momentos específicos pelos grupos de Pascom.

Mais do que um conjunto de fórmulas e orações prontas, a proposta é levar o pasconeiro a uma intimidade com a pessoa de Jesus Cristo. Parar um pouco o fazer para viver a beleza do encontro com Cristo e com os irmãos, em oração.

Definida a natureza e o objetivo do subsídio, veio um desafio. Qual o nome? Fizemos uma tempestade de ideias com os membros do Grupo de Trabalho e dos demais. Foram muitas sugestões interessantes e que apontaram para a **pausa espiritual**.

Muitos de nossos agentes e nossas Pascom's, de maneira geral, são muito marcados pelo ativismo. As Diretrizes Gerais da Ação Evangelizadora atuais, inclusive, apontam que é preciso superar a ideia de que o fazer já é uma forma de oração. *“Muitas atividades podem facilmente levar os cristãos a caírem em tentações como ativismo, vaidade, ambição e desejo de poder. Nessa perspectiva, os agentes de pastoral correm o risco de se esquecer da dignidade batismal, como verdadeiros sujeitos eclesiais, reduzindo-se a meros voluntários”* (n. 97).

No dicionário, pausa indica *uma breve interrupção, descanso, intervalo*. **Nesta pausa é importante escutar o coração, escutar os seus sentidos e buscar neles a presença de Deus**. Como afirma o cardeal Tolentino, *“podemos reencontrar Deus, em um encontro com nossos próprios sentidos”*. Pausar porque é o tempo suficiente para se abastecer e continuar o caminho. É bom estar no monte, assim como queriam os discípulos no Tabor, mas o desafio é pausar, fazer a experiência e seguir o caminho com o coração cheio de Deus para a vivência pastoral.

“Em meio a tanta interatividade, conexões e entretenimento, você ainda encontra tempo para o cultivo espiritual? Ou será que a pressa e as muitas preocupações diárias têm lhe roubado o sabor da pausa e da escuta? Para estar inteiro em Deus é urgente aprender a estar inteiro em si mesmo; e isto exige a disciplina do silêncio e da pausa”.

Desejamos que cada agente e cada Pastoral da Comunicação em sua comunidade, paróquia, diocese e regional possa usufruir desta pausa como um momento de verdadeiro encontro, de partilha e de fé.

No dia 24 de cada mês será disponibilizado o pausa espiritual para o mês seguinte. A data escolhida é uma referência ao dia de São Francisco de Sales, padroeiro dos jornalistas, celebrado em 24 de janeiro, a quem o Papa Francisco dedicou longa reflexão na mensagem para o Dia Mundial das Comunicações Sociais deste ano.



A CULTURA DO *cuidado*

"E quando a encontra, alegre
põe-na aos ombros" (Lc 15,5)





CULTURA DO ENCONTRO

MOTIVAÇÃO INICIAL

A palavra “alegria”, do hebraico “chedvah”, significa “união”. Esta palavra contém sabor, quando cremos e a recebemos como um dom. Quando guardamos em nós o dom da alegria, envolvemos as pessoas que estão ao nosso redor. Alguns podem até chamar isso de carisma. Mas vamos refletir de modo mais profundo sobre a alegria: podemos dizer que a alegria é a graça de Deus permanecendo em nós. O que possibilita sermos alegres? Um encontro! Como está escrito no Evangelho que narra o encontro da Bem-Aventurada Virgem Maria com o Arcanjo São Gabriel, padroeiro dos comunicadores: “Não temas, Maria! Encontraste graça junto a Deus” (Lc 1,30). Um encontro que transforma a nossa realidade, o nosso interior, o nosso novo ano.

Do latim, o verbo “cuidar” significa “cura”. No latim mais antigo, escrevia-se “coera”, para justificar o ato de tratar com diligência a ferida da pessoa amada. Portanto, todo ato de cuidado é uma atitude de saída ao encontro de alguém para tratar-lhe as feridas. Nós buscamos responsabilizar-nos pelo cuidado dos comunicadores que caminham conosco? Quais experiências de encontro posso cultivar, a partir da Palavra de Deus, para ser plenamente humano no processo da comunicação?



OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

INVOCÇÃO AO ESPÍRITO SANTO

Inspirados no livro dos Atos dos Apóstolos, “a multidão de fiéis era um só coração e uma só alma” (At 4,32), reunidos com profunda fé no que cremos, tracemos o sinal da nossa fé cristã: **EM NOME DO PAI, DO FILHO E DO ESPÍRITO SANTO.**

Um convite ao silêncio para ir em direção ao nosso interior. Neste momento, façamos do lugar que estamos reunidos uma recordação do nosso próprio corpo, pois também nele habita Deus. Retiremos nossos calçados e reflita qual é a sensação de sentir o toque dos pés ao chão?

(momento de silêncio)

E, com os olhos fechados para abrir a janela da alma, observemos a nossa respiração, escutando os sons do ambiente: como está o nosso corpo? Confortável ou inquieto? E os nossos pensamentos (sonhos, realidades, emoções, fragilidades e medos)?

Cantemos o refrão meditativo a seguir, favorecendo a escuta do coração para o acolher o Senhor em nossa oração:

***Ó Luz do Senhor, que vem sobre a terra
Inunda meu ser, permanece em nós!***



A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

RECORDAÇÃO DA VIDA

Jesus é o Bom Pastor (cf. Jo 10,14), o Deus Conosco (cf. Is 7,14). Discípulo é aquele que segue atrás de alguém para algum lugar: somos servidores, mas também amigos do Senhor. A companhia de alguém com alegria é um dom, uma afirmação da vida. As nossas relações interpessoais podem exalar o odor do Bom Pastor, como ensina o Papa Francisco, quando cuidamos dos traços da nossa identidade humana. Existe afeto e cuidado em nossa comunicação? Onde estava meu coração quando eu não estava com Deus? Em nossos serviços pastorais de comunicação, o “excesso de distração” rouba-nos a presença daqueles com quem convivemos em comunidade? Estamos enxergando a realidade social com a luz do Evangelho?



ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

PALAVRA DE DEUS

O coração é a terra cuja qual faz germinar a semente da Palavra de Deus. Neste momento, visitando a nossa consciência, escutemos o texto bíblico a seguir, para favorecer uma comunicação interior, a fim de construirmos pontes em direção aos corações humanos, que possibilite-nos traçar caminhos para ir ao encontro das ovelhas que perderam-se do redil.

***Refrão: Guarda a Palavra,/ guarda no coração,
que ela entre em tua alma/ e penetre os sentimentos.
Busca noite e dia,/ a Luz, o Amor de Deus:
Se guardares a Palavra,/ Ela te guardará (2x)***
(Irmã Míria T. Kolling)



Leitura do Evangelho de Jesus Cristo segundo São Lucas (Lc 15, 4-7), que narra a parábola da ovelha perdida do redil das cem ovelhas.

Tome a Sagrada Escritura e faça a leitura.



UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

REFLEXÃO

“Quem de vós, tendo cem ovelhas e perdendo uma, não deixa as noventa e nove no deserto e vai em busca da que se perdeu, até encontrá-la?” (v. 4). O Evangelista é diligente na arte da compaixão. Na leitura da parábola, o deserto é tido como um elemento curioso. Do hebraico, “deserto” diz-se “midbar”, que significa “lugar solitário”, mas a partir da raiz “dbr” também significa “falar”. Ou seja, ao mesmo tempo, ele é o lugar do silêncio e o silêncio é o guardião da Palavra. O deserto, então, é o tempo e o lugar para abri-ser o coração e escutar com profundidade a Palavra de Deus, que é Jesus (cf. Jo 1,1). Conhecer-se para conhecer a Deus, assim faziam os padres do deserto. Quando o pastor perde a centésima parte do seu retil, o rebanho está incompleto. Você é inteiro e completo? A nossa experiência de fé está dividida e fragmentada?

Para buscar-se a Deus, antes de tudo, precisa-se do silêncio para uma frutuosa solidão, para que não sejamos reféns das nossas carências. No contexto da perda e do encontro, a narração do Evangelho segundo São Lucas, provoca-nos a refletir: qual o sentido das minhas escolhas? O que faz-me seguir permanecendo, próximo e servindo na Igreja Católica pela Pastoral da Comunicação? Que atenção e dedicação tenho oferecido para quem eu sou?

“Alegrai-vos comigo! Encontrei a minha ovelha que estava perdida!” (v.6b). Quando o nosso olhar é cheio de cobiça pelo “ter” e o “fazer”, não depositamos valor no “ser”: parece que quanto mais possuímos, tanto mais reclamamos a ausência de algo. Por exemplo, se temos a melhor câmera, falta-nos o melhor tripé. E quando tem-se a melhor câmera com

com o tripé, falta-nos, então, a plena disposição para atuar com a vida, transmitir do coração para a alma.

O nosso grande desafio é contemplar as mãos (do Cristo) que sustentam a nossa alma e o nosso serviço como comunicadores do Evangelho. Não obsessivos pela posse do melhor, mas atentos àquilo que conseguimos sustentar e suportar. A perda da ovelha representa os nossos processos de amadurecimento e conversão pastoral. Quantas experiências de perdas vivenciamos ao longo das nossas vidas? Para preservar a completude do seu rebanho, o Bom Pastor arrisca-se para ir ao encontro da ovelha perdida.

Na Campanha da Fraternidade (CF) deste ano, que completa 60 anos, inspirado na Encíclica Fratelli Tutti, tem-se o tema “Fraternidade e Amizade Social” com o lema: “Vós sois todos irmãos e irmãs” (Mt 23,8). A partir da CF somos convidados a regressar ao essencial da compreensão cristã na vida em comunidade: somos irmãos. Ocorre que nossas ações pastorais, devem beber da fonte, que é o Evangelho, para não serem vazias de compaixão. Há uma crescente onda de indiferença e individualismo, sobretudo para as realidades pobres e aos mais sofridos em cenários de guerras e imigrações em todo o mundo.

Regressar ao essencial é discernir sob qual terreno estamos levantando as bases da nossa comunicação. Quando a vida do próximo, atravessada pelos devidos sofrimentos e fragilidades, não atrai o nosso olhar e tampouco movimenta os nossos pés para ações evangelizadoras, precisamos, antes de tudo, regressar para nossa própria realidade, a fim de tratarmos da inércia paralisante contida no íntimo do coração.



FALAR COM O CORAÇÃO

Coloquemos diante do Senhor as nossas intenções, na certeza de que Ele escuta cada prece nossa.

R. Senhor, escutai a nossa prece e ensina-nos a cuidar do nosso coração.

1. Que nossa comunicação seja transformada pela Luz da Palavra de Deus, a fim de sermos luzes àqueles que encontrarmos em nossa jornada, rezemos...

R. Senhor, escutai a nossa prece e ensina-nos a cuidar do nosso coração.

2. Senhor, que pelo espírito de adoção filial nas águas do Batismo, santifica e transforma nossas vidas, ensina-nos o caminho da humildade no serviço para com todos, rezemos...

R. Senhor, escutai a nossa prece e ensina-nos a cuidar do nosso coração.

3. Senhor dissipai do nosso olhar e dos ouvidos do nosso coração, as trevas da indiferença e do egoísmo, a fim de que todos Vos conheçam para crerem no Mistério da Salvação que vem de Ti, rezemos...

R. Senhor, escutai a nossa prece e ensina-nos a cuidar do nosso coração.



INFORMAR É FORMAR

SUGESTÃO

Apenas a verdade, expressa no diálogo, ainda que seja o diálogo consigo mesmo, conduz-nos à compreensão do “amar a teu próximo como a ti mesmo”. Indicamos para este mês a leitura da Encíclica ‘Fratelli Tutti’, de modo a favorecer o “recomeçar” a partir de um novo olhar, mesmo havendo quedas e dificuldades em nossa jornada pastoral.

Encíclica ‘Fratelli Tutti’ do Papa Francisco sobre a fraternidade e a amizade social

“Paradoxalmente, existem medos ancestrais que não foram superados pelo progresso tecnológico; mais ainda, souberam esconder-se e revigorar-se por detrás das novas tecnologias. Também hoje, atrás das muralhas da cidade antiga está o abismo, o território do desconhecido, o deserto. O que vier de lá não é fiável, porque desconhecido, não familiar, não pertence à aldeia. Trata-se do território do que é «bárbaro», do qual há que defender-se a todo o custo. Consequentemente, criam-se novas barreiras de autodefesa, de tal modo que deixa de haver o mundo, para existir apenas o «meu» mundo; e muitos deixam de ser considerados seres humanos com uma dignidade inalienável passando a ser apenas «os outros». Reaparece «a tentação de fazer uma cultura dos muros, de erguer os muros, muros no coração, muros na terra, para impedir este encontro com outras culturas, com outras pessoas. E quem levanta um muro, quem constrói um muro, acabará escravo dentro dos muros que construiu, sem horizontes. Porque lhe falta esta alteridade”.

(FRANCISCO. Carta Encíclica ‘FRATELLI TUTTI’. Sobre a Fraternidade e a Amizade Social. Brasília: Edições CNBB, 2020).



GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

PARAR PARA REPARAR

Convidando a equipe da PASCOM para uma dinâmica.

Serão necessários papéis, canetas e um pequeno recipiente. Inicialmente, a proposta é que cada um escreva o seu próprio nome em um pequeno pedaço de papel, para que sejam misturados em um pequeno recipiente para um breve sorteio. Cada um sorteará um dos nomes daqueles que estiverem presentes. Logo em seguida, em outro pequeno papel em branco, cada um poderá completar a seguinte frase, citando uma virtude, um limite e um conselho, respectivamente:

“Você é essencial no serviço pastoral, porque é _____, embora _____ seja o seu limite. Mas para te ajudar a crescer na fé, aconselho:_____”.

No final, de modo discreto cada um entrega a mensagem para o respectivo sorteado, oferecendo-lhe um abraço.

ORAÇÃO FINAL E ENVIO

Senhor, ao reconhecer as nossas fragilidades,
suplicamos o vosso cuidado e a vossa coragem:
coragem para continuar reerguendo a nossa vida interior
e para reconstruirmos a vida dos irmãos que mais sofrem, como
disseste a São Francisco de Assis.

Não permita-nos, Senhor, sermos negligentes com a vitalidade da nossa
alma, com o estado da nossa mente e o estado do nosso coração (cf.
1Ts 5,23) Inspira-nos, pelo Vosso Santo Espírito, a regressarmos ao
cuidado essencial, neste Caminho que sois Vós: Verdade e Vida plena
(cf. Jo 14,6).

Que a fé que celebramos na Eucaristia, Senhor, seja expressa em gestos
concretos: sustentar os mais fracos, levantar os caídos, ir aos perdidos,
tratar dos feridos, para que em tudo sejamos impelidos pelo vosso
cuidado e sustentados em vosso Amor.

Amém.



pascombrasil.org.br

   [pascom.brasil](https://www.youtube.com/pascombrasil)