



maio24

# pausa espiritual

Maria:  
Comunicadora  
da Paz

*“Ele é a nossa paz”*  
(cf. Ef 2,14)

**pascom**  
BRASIL

**CNBB** Comissão Episcopal  
para a Comunicação Social  
CONFERÊNCIA NACIONAL  
DOS BISPOS DO BRASIL

# 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 pascomeiros 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**

**Coordenador:** 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**

Layla Kamila

### **Diagramação e Edição de Arte**

Marcelo Godoy

### **Dúvidas? Fale conosco!**

[coordenador@pascombrasil.com.br](mailto:coordenador@pascombrasil.com.br)

[secretaria@pascombrasil.com.br](mailto:secretaria@pascombrasil.com.br)

[pascombrasil.org.br](http://pascombrasil.org.br)



pascom.brasil



## sumário

clique para acessar o conteúdo

- 02** **GT Espiritualidade**  
O que é?
- 05** **Pausa Espiritual**  
Por que?
- 07** **A Cultura do Encontro**  
Motivação Inicial
- 08** **Os Horizontes do Espírito**
- 09** **A vida se faz história**  
Recordação da vida
- 10** **Escutar com o ouvido do coração**
- 11** **Uma história que se renova**  
Reflexão e Partilha
- 14** **Falar com o coração**
- 15** **Informar é Formar**
- 16** **Gastar as solas dos sapatos**
- 17** **Oração Final**

# 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.



Maria:  
comunicadora  
da Paz

*“Ele é a nossa paz”*

(cf. Ef 2, 14)



# A CULTURA DO ENCONTRO

## MOTIVAÇÃO INICIAL

A tradição de ter um mês dedicado à Maria, surgiu por volta do século XII. Era preciso pedir a proteção da Mãe Maria pelas necessidades da Igreja de seu Filho. Por esta razão, Nossa Senhora é conhecida como Mãe da Igreja, porque ela intercede constantemente pelas necessidades da Igreja de seu Filho, para seu povo amado



# OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

## INVOCAÇÃO AO ESPÍRITO SANTO

Estamos reunidos **em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém!**

No início deste encontro, reunidos como comunidade, invocamos o Espírito Santo cantando:

Reunidos aqui, num Cenáculo de amor  
Pedimos forças pelas mãos de Maria  
Ela conhece bem todos seus queridos filhos  
E não deixará faltar para nós seu auxílio

Vinde, Espírito Santo  
Vinde por meio da poderosa intercessão  
Do Imaculado Coração de Maria  
Vossa amadíssima Esposa  
Vinde, Espírito Santo  
Vinde por meio da poderosa intercessão  
Do Imaculado Coração de Maria  
Vossa amadíssima Esposa  
Vossa amadíssima Esposa

Reunidos aqui, num Cenáculo de amor  
Pedimos forças pelas mãos de Maria

Ela conhece bem todos seus queridos filhos  
E não deixará faltar para nós seu auxílio

Vinde, Espírito Santo  
Vinde por meio da poderosa intercessão  
Do Imaculado Coração de Maria  
Vossa amadíssima Esposa  
Vinde, Espírito Santo  
Vinde por meio da poderosa intercessão  
Do Imaculado Coração de Maria  
Vossa amadíssima Esposa  
Vossa amadíssima Esposa  
Vossa amadíssima Esposa  
Vossa amadíssima Esposa

**Composição:**

*Nando Mendes / Walmir Alencar*





# A VIDA SE, FAZ HISTÓRIA

## RECORDAÇÃO DA VIDA

Neste momento, podemos recordar de forma espontânea, apresentando ao Senhor como intenção, as nossas incertezas em meio às experiências do mundo, que tiram o nosso olhar do Cristo e nos impede de ser fonte de paz, assim como a Mãe de Deus é.

---

---

---

---

---

---

---



# ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

## PALAVRA DE DEUS

Para nos encontrarmos com a verdadeira comunicadora da paz, do amor e da bondade, é preciso deixar ser transformado pela ação do Espírito Santo. Abramos nosso coração para acolher a Palavra que nos guia cantando o refrão:

### Refrão:

*É uma Luz, Tua Palavra! É uma luz pra mim, Senhor!  
Brilha essa Luz, Tua Palavra! Brilha essa Luz em mim, Senhor!*

Leitura do Evangelho de São Lucas (**Lc 1, 26-38**)



# UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

## REFLEXÃO

Na plenitude de sua liberdade, a Bem-aventurada Virgem Maria não apenas recebe a saudação de um anjo, mas escuta a voz de Deus e sua própria consciência a indagar: “Não temas, Maria! Encontraste graça junto de Deus. Eis que conceberás no teu seio e darás à luz um filho, e tu o chamarás com o nome de Jesus” (Lucas 1,30). Diante desta proposta divina, Maria responde: “Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra”. Assim, o Eterno adentra o tempo, o Todo assume o fragmento, e Deus se reveste de nossa humanidade para nos redimir.

Ao longo das passagens bíblicas em que Maria figura, ela sempre se apresenta com atitudes e palavras que transmitem conforto, solução para as dificuldades, comunicação da paz e do amor.

No diálogo com São Gabriel, ao pronunciar uma palavra, concebe o Verbo de Deus (Lucas 1,35), ensinando-nos que a única resposta aos desígnios divinos é o “Sim”. Nesse episódio, reforço, ela nos lembra que, para servir na comunicação da igreja é necessário, primeiro o encontro verdadeiro com Cristo (DCIB, p.181), nesse encontro entregar-se por inteiro com o sim. E desse sim, obter a graça da comunicação da paz que vem do próprio Cristo.

Em sua visita a Santa Isabel, ao ouvir sua voz, São João Batista estremece de alegria no ventre da mãe, e Santa Isabel é tomada pelo Espírito Santo. Nossa Senhora é proclamada “bendita entre todas as mulheres” (Lucas 1,42) e feliz porque acreditou (Lucas 1,45). Ela engrandece o Senhor por ter olhado para sua humildade e por ter realizado maravilhas nela, motivo pelo qual todas as gerações a chamarão de bem-aventurada (Lucas 1,48-49), tornando-se assim modelo de humildade e grandeza. Aqui somos direcionados a um preceito necessário a verdadeira evangelização, a humildade, entender que só Deus faz a obra, só Ele promove a paz e o amor e que somos instrumentos em Suas mãos.



Nas bodas de Caná, Maria intercede junto ao Filho para realizar um milagre em favor dos noivos, pois falta vinho. Aqui, ela se revela como onipotente intercessora e caminho até seu Divino Filho: “Fazei tudo o que Ele vos disser” (João 2,5). Que a partir dessa palavra, seja recordado a nós, comunicadores, a obediência que a mãe nos ensina e nos pede que tenhamos ao seu filho.

No reencontro do Menino Jesus no Templo, após três dias de angustiosa procura com São José, Maria pergunta ao Filho o motivo de sua atitude. O Evangelista menciona que eles não compreenderam a palavra que Jesus lhes disse (Lucas 2,41-50). Nesse episódio, Maria Santíssima é consoladora dos Cristãos nas perplexidades, sendo o conforto daqueles que buscam Jesus, mesmo quando enfrentam a incompreensibilidade da bem-aventurança. Comunicadora, Maria se preenche de amor, de verdade, de humildade, de obediência, preenche-se de Deus e transborda a Paz, anunciando o Seu filho como resposta para todas as adversidades.



# UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

## PARTILHA

Façamos um instante de silêncio, permitindo que a Palavra proclamada ressoe em nossos corações.

### Algumas pistas para a reflexão:

- O evangelho que relata a anunciação do anjo a Nossa Senhora, nos lembra o Sim verdadeiro da Mulher que seria a Mãe de Deus, com coragem e amor, ela confiou e verdadeiramente anunciou a paz aos homens por meio do seu sim, nós estamos dando o nosso sim verdadeiro na nossa missão de comunicar o filho de Deus?
- O que estamos fazendo com o dom de comunicador que o Senhor nos permitiu?
- As minhas ações condizem com uma vida em Cristo que promove a paz?
- Em casa, no trabalho, no serviço ... assumimos nossa vida que se objetiva em espelhar-se em Maria e comunicar a paz?
- Como comunicadores de Cristo, temos levado os outros conforto e confiança na paz que vem do próprio Cristo?
- Temos semeado o desejo de estar aos pés de Cristo, sob a intercessão de Nossa Senhora nos irmãos?





# FALAR COM O CORAÇÃO

Após escutar e meditar a Palavra, elevemos a Deus nossas preces, suplicando:  
***“Senhor, que sejamos comunicadores da paz como Maria!”***

1. Senhor, por todos nós, agentes da Pastoral da Comunicação, para que, tendo o exemplo de Vossa Mãe, possamos promover a humildade, testemunhando o vosso Amor, nós vos pedimos.

***Resposta: “Senhor, que sejamos comunicadores da paz como Maria!”***

2. Senhor, por toda a Igreja, para que seguindo a ordem de Maria nas bodas de Caná, façam tudo que Cristo os disser para anunciar o Evangelho a todos sem distinção, nós vos pedimos. ***Resposta:***

***“Senhor, que sejamos comunicadores da paz como Maria!”***

3. Senhor, pelos comunicadores, para que, por meio do seu serviço possam propagar a verdade da vida em Cristo, promovendo no outro o anseio por uma vida nova, com paz, amor, humildade e verdade. ***Resposta: “Senhor, que sejamos comunicadores da paz como Maria!”***

*(preces espontâneas)*

Para concluirmos este momento, rezemos juntos a oração que o próprio Cristo nos ensinou:

***Pai Nosso, que estais nos céus...***



# INFORMAR É FORMAR

Como sugestão de leitura, indicamos a Carta Encíclica: *Redemptoris Mater*, do sumo pontífice São João Paulo II, sobre a Bem-aventurada Virgem Maria.

Nesta leitura, o papa João Paulo II aborda diversas questões sobre o papel da Virgem Maria e explica por que a Mãe do Redentor ocupa um lugar importante no plano de salvação.



# GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

Chegamos ao final de mais um encontro e olhando para a Mãe, Nossa Senhora, exemplo de comunicadora, que anunciou e anuncia diariamente o seu filho aos homens, recordando o Senhorio do Cristo e propagando a paz e o amor, façamos uma breve reflexão em grupo:

Eu, como comunicador da verdade, tenho me espelhado em Maria, em seu exemplo para planejar, executar e acompanhar o meu serviço? O nosso grupo de comunicadores tem exercido a obediência, a humildade e a caridade para com os outros ao servir?

Após responder estes questionamentos, que tal fazer algumas ações práticas pautadas nesse momento que vivenciaram juntos? Temos algumas sugestões:



- Promover um Estudo sobre Nossa Senhora com a Encíclica Redemptoris Mater em grupo;
- Gravar vídeos/reels com trechos marianos e pequenas meditações e divulgar nas redes sociais e grupos de whatsapp da paróquia;
- Realizar missão pastoral nas ruas da cidade, levando o Evangelho e espelhando-se no zelo de Maria;
- Rezar a oração do Angelus em cada reunião de oração do grupo de comunicadores e pedir a intercessão da Virgem Maria para a missão.



# ORAÇÃO FINAL

Agradecidos a Deus por este momento de partilha de sua Palavra, rezemos a Oração do Angelus, para que nós possamos, a exemplo da Virgem Maria, contemplar o projeto do Reino de Deus e nos colocarmos a serviço com o nosso sim.

O Anjo do Senhor anunciou a Maria. E ela concebeu do Espírito Santo. Ave-Maria...

Eis a serva do Senhor. Faça-se em mim, segundo a vossa palavra. Ave-Maria...




E o Verbo de Deus se fez carne. E habitou entre nós. Ave-Maria...

Rogai por nós, Santa Mãe de Deus. Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

Oremos: Infundi, Senhor, em nossas almas a vossa graça para que conhecendo pela anunciação do Anjo a encarnação de vosso Filho bem amado cheguemos, por sua Paixão e Morte de cruz, à glória da ressurreição. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, na unidade do Espírito Santo. Amém!



[pascombrasil.org.br](http://pascombrasil.org.br)

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