

Maio 25

pausa espiritual

Amou-nos



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 ©2025

Coordenadora geral: Janaína Gonçalves

Vice-coordenador geral: Antônio Kayser

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

secretaria@pascombrasil.com.br

pascombrasil.org.br



pascombrasil_



pascombrasil



PascomBrasil



sumário

- 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
- 13** **Falar com o coração**
- 14** **Informar é Formar**
- 14** **Gastar as solas dos sapatos**

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.



Amou-nos!



A CULTURA DO ENCONTRO

MOTIVAÇÃO INICIAL

Caros pasconeiros e pasconeiras,

Neste mês de junho, o coração da Igreja pulsa de modo ainda mais forte: é o mês dedicado ao Sagrado Coração de Jesus. E é com o coração aberto, cheio de fé e esperança, que nos reunimos hoje para esta Pausa Espiritual.

Neste ano, somos especialmente iluminados pela encíclica *Dilexit Nos*, do Papa Francisco, que nos convida a contemplar com novo ardor o Coração de Jesus, esse coração manso e humilde, cheio de compaixão, que nos ama com ternura e nos chama a amar como Ele amou. Essa carta nos convida a redescobrir a força transformadora do amor de Jesus – um amor concreto, próximo, compassivo – que pulsa em seu Coração e nos impulsiona a amar do mesmo modo.

Para nós essa mensagem nos toca profundamente. Somos chamados a comunicar com o coração, não apenas com técnica, mas com sensibilidade, verdade e amor. A verdadeira comunicação nasce de um coração tocado por Cristo – um coração que escuta, acolhe, se compadece e se doa.

Hoje queremos deixar que o Coração de Jesus fale ao nosso coração, queremos abrir espaço para que esse Coração que tanto amou os homens nos toque, nos cure e nos envie. Que possamos, juntos, rezar, meditar e renovar nossa missão de comunicar a partir do coração. Que a espiritualidade do Sagrado Coração nos inspire a comunicar com ternura, verdade e esperança, mesmo em tempos difíceis.



OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

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

Invoquemos a presença do Espírito Santo para que nos conduza neste momento.
Rezemos juntos:

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fieis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus que instruístes os corações dos vossos fieis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amém.



A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

RECORDAÇÃO DA VIDA

Neste momento, façamos juntos o Oferecimento diário e rezando pela intenção do mês:

Deus, nosso Pai, eu te ofereço todo o dia de hoje: minhas orações e obras, meus pensamentos e palavras, minhas alegrias e sofrimentos, em reparação de nossas ofensas, em união com o Coração de teu Filho, Jesus, que continua a oferecer-se a Ti, na Eucaristia, pela salvação do mundo.

Que o Espírito Santo, que guiou a Jesus, seja meu guia e meu amparo neste dia para que eu possa ser testemunha do teu amor.

Com Maria, Mãe de Jesus e da Igreja, rezo especialmente pela intenção do Santo Padre para este mês de maio: Para que cada um de nós encontre consolo no relacionamento pessoal com Jesus e aprenda do Seu Coração a compaixão pelo mundo.



ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

PALAVRA DE DEUS

Aleluia, aleluia, aleluia!
Aleluia, aleluia, aleluia!

Tua palavra é como fogo
Que faz arder o coração
Traz a verdade
E ilumina a nossa vida

Evangelho: Jo 15, 9-12



TUA PALAVRA



UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

REFLEXÃO

Nas palavras de Jesus encontramos o núcleo da fé cristã: o amor que vem do Pai, se encarna em Cristo e é oferecido a cada um de nós como dom e missão. Esse amor está no centro da vida cristã e foi justamente ele que o Papa Francisco desejou reacender no coração da Igreja com a encíclica *Dilexit Nos* — “Ele nos amou primeiro” (1Jo 4,19).

O convite de Jesus — “Permanecei no meu amor” — é ao mesmo tempo um chamado à intimidade com Ele e um envio à missão. Permanecer no amor de Cristo é viver enraizados nessa experiência transformadora, deixando-se conduzir por Ele, sendo moldados por Ele, vivendo Nele. Mas esse amor não é passivo: é dinâmico, transbordante, expansivo — deseja alcançar todos.

Na encíclica, o Papa Francisco afirma que o Coração de Jesus é o “símbolo por excelência da misericórdia”. Contemplar esse Coração vai além da devoção: é entrar na dinâmica da comunhão com um Deus que ama profundamente, sofre conosco e nos convida a amar como Ele ama. Esse Coração é, ao mesmo tempo, refúgio e ponto de partida: nele encontramos consolo, e a partir dele somos enviados ao mundo.

Como diz o Papa: “A devoção ao Coração de Jesus nos leva a olhar para o Cristo vivo, que nos ama com um amor humano e divino, que não se cansa de nos buscar e perdoar.” (*Dilexit Nos*, n. 85)

Para nós, que atuamos na comunicação pastoral, isso significa deixar que tudo o que fazemos — textos, imagens, mensagens, escutas — nasça de um coração semelhante ao de Cristo: humilde, verdadeiro e misericordioso.

Na *Dilexit Nos*, o Papa nos convida a contemplar o Coração de Jesus como fonte viva e pulsante de um amor que toma a iniciativa, que se oferece sem reservas, que acolhe os feridos, perdoa os caídos e se aproxima dos esquecidos. Um amor que não espera ser amado para amar.



Comunicar, portanto, não é apenas organizar conteúdos, editar vídeos ou publicar mensagens. É tornar visível e audível o amor de Cristo. É colocar o coração em cada palavra, imagem e escuta.

O comunicador cristão é chamado a comunicar com o coração — não qualquer coração, mas o Coração de Jesus. Um coração que toca em silêncio, que acolhe sem julgar, que constrói pontes onde há divisões.

Essa é a nossa missão: ser reflexo desse amor. Um reflexo que se traduz em escuta atenta, conteúdos que promovem a paz e atitudes que aproximam. Em um mundo repleto de ruídos, discursos de ódio e desinformação, nossa missão é clara: comunicar esperança — como nos recorda o tema do Ano Santo.

PARTILHA

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

- O que significa para mim “permanecer no amor de Jesus” no dia a dia?
- Em nossas ações na Pascom, estamos ajudando a Igreja a ser mais próxima e acolhedora?
- O tipo de conteúdo que estamos gerando aproxima as pessoas de Deus?
- Tenho consciência de que minha comunicação pode ser uma expressão concreta do amor do Coração de Jesus?
- Tenho sido um comunicador(a) que escuta, acolhe e promove comunhão?
- De que forma posso tornar minha vida um reflexo do Coração de Jesus nos espaços digitais e presenciais?



FALAR COM O CORAÇÃO

Irmãos e irmãs, confiantes no amor infinito do Coração de Jesus — fonte de misericórdia, verdade e vida — elevemos a Deus as nossas preces dizendo:

— **Coração de Jesus, fonte de amor, escutai-nos!**

Pela Santa Igreja, para que, unida ao Coração de Cristo, proclame com fidelidade e coragem o Evangelho, em todos os tempos e culturas, Rezemos

Pelo clero, especialmente pelos nossos sacerdotes, para que, com humildade e fidelidade, imitem o Coração de Jesus em seu serviço ao povo de Deus, conduzindo-os com sabedoria, paciência e zelo pastoral. Rezemos

Por todos os agentes da Pastoral da Comunicação, para que sejam sinais vivos de escuta, diálogo e comunhão, anunciando com simplicidade o amor de Deus por meio da palavra e do testemunho. Rezemos

Por nós, aqui reunidos, para que, fortalecidos pelo Coração de Jesus, sejamos comunicadores da esperança, da ternura e da misericórdia, em todos os espaços onde atuamos. Rezemos

(Preces espontâneas)

Rezemos a Oração que o próprio Cristo nos ensinou: **Pai Nosso...**



INFORMAR É FORMAR

Como sugestão de leitura, indicamos a leitura completa da [**CARTA ENCÍCLICA DILEXIT**](#)
Papa Francisco

GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

Encerramos este momento de espiritualidade com o coração tocado pelo amor fiel e manso do Sagrado Coração de Jesus. Dele aprendemos que comunicar não é apenas falar, mas escutar com profundidade, acolher com ternura e servir com generosidade, para isso, é necessário 'Permanecer em Seu Amor'.

Podemos refletir em grupo: quais ações podemos realizar para levar este Amor em nossas comunidades? Estamos abertos para 'escutar com o coração'?

Após refletir, trazemos algumas sugestões de ações que podem ser feitas em nossas comunidades:

- Conhecer a história do Apostolado da Oração da sua comunidade e produzir conteúdos que ajudem a divulgação da devoção ao Sagrado Coração de Jesus;
- Promover momentos de oração junto com o Apostolado da Oração e/ou Movimento Jovem Eucarístico com toda a comunidade;
- Utilizar o app "Click to Pray" aplicativo oficial da **Rede Mundial de Oração do Papa**

ORAÇÃO FINAL E ENVIO

Agradecidos a Deus por mais este encontro,
cantemos juntos esta canção:

SAGRADO CORAÇÃO

Composição: Samuel Ferreira

*Por onde eu ando sinto Tua presença
Em todos os lugares está sempre perto de mim
Em minhas escolhas vens me iluminar
Como posso Te deixar se mesmo quando eu erro
vem me amar
E me ajuda a acertar e na Tua direção caminhar*

*Como seria a minha vida
se as Tuas mãos não estivessem sobre mim
Como seriam os meus sonhos
se o Teu espírito não habitasse em mim*

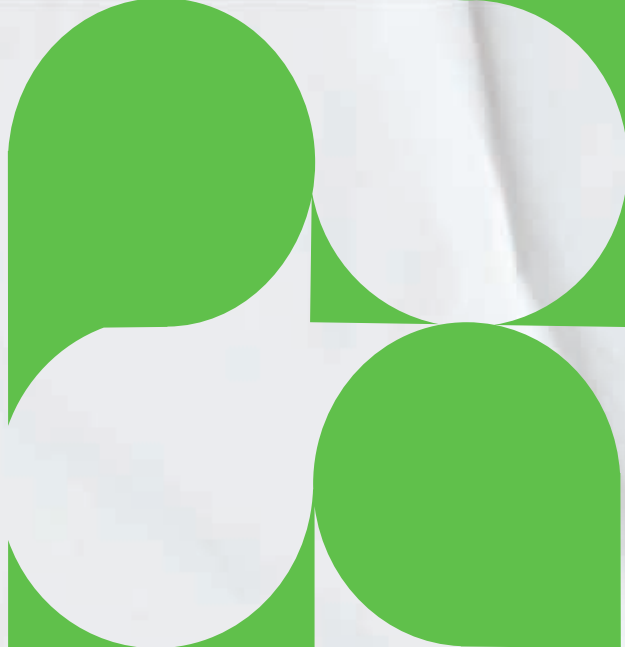
*O Teu amor me envolve
O Teu amor me protege
És o meu porto seguro
O melhor lugar de estar é o Teu coração
Sagrado Coração*

Jesus manso e humilde de Coração, fazei o nosso
coração semelhante ao Vosso.



[Eliana Ribeiro - Sagrado Coração - \(ft. Samuel Ferreira\)](#)





pascombrasil.org.br

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