

Maio 25

pausar espiritual

*Maria,
Mensageira
da Esperança*



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**
- 10** **A vida se faz história**
Recordação da vida
- 11** **Escutar com o ouvido do coração**
- 12** **Uma história que se renova**
Reflexão e Partilha
- 14** **Falar com o coração**
- 15** **Informar é Formar**
- 16** **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.

*Maria,
Mensageira
da Esperança!*





A CULTURA DO ENCONTRO

MOTIVAÇÃO INICIAL

Importante: Preparar o ambiente com a imagem de Nossa Senhora, bíblia, flores, a palavra Esperança, terço e outros símbolos que lembram a vida.

Refrão Orante: Eis-me aqui, ó Deus

Composição: Frei Décio Pacheco Bezerra, OFMCap

Eis-me aqui, ó Deus, eis-me aqui, ó Deus, para fazer a tua vontade, eis-me aqui, ó Deus!

Irmãos e irmãs, pasconeiros e pasconeiras, graça de paz!

Chegamos ao mês de maio com os nossos corações cheios de fé e de amor. Contemplemos as maravilhas do Senhor e olhemos com respeito e devoção para aquela que na sua humildade e simplicidade fez do seu ventre a morada do Salvador. Este subsídio traz Maria como a Mensageira da Esperança, uma mulher que acolheu a notícia trazida pelo Anjo Gabriel de que ela seria a Mãe do Menino Deus.

Neste **Pausa Espiritual**, com muita devoção, ficaremos em sintonia com Deus para um encontro íntimo de fortalecimento da nossa espiritualidade Mariana e vivência fraterna com os irmãos.

A exemplo do SIM que nos permite conversão e salvação, comuniquemos a delicadeza e a firmeza do que temos a anunciar como servos e servas que levam a todos os cantos boas notícias.



OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

O Espírito Santo é protagonista de nosso agir e de nosso viver. Ele nos conduz e nos ilumina para seguirmos firmes na missão que nos confiada. Oremos, suplicando a presença do Espírito Santo para animar esta nossa Pausa Espiritual. Oremos:

"Espírito Santo Consolador, concedei-me o dom da fortaleza. Fortalecei minha alma para superar as dificuldades de cada dia, os tormentos das perseguições e as insídias do maligno.

Ajudai-me a ser forte em meio às fraquezas espirituais, para que eu seja sinal de Teu amor e bondade. Espírito Santo de Luz, concedei-me o dom da sabedoria.

Que eu tenha o discernimento necessário para distinguir o mal do bem, a mentira da verdade, a guerra da paz. Que Tua santa sabedoria ilumine os espaços confusos de minha alma.

Espírito Santo Paráclito, concedei-me o dom do entendimento, para que eu compreenda corretamente a vontade do Pai Celestial para minha vida.

Dai-me entender o próximo com amor, misericórdia e paz.

Que eu compreenda, com todo meu ser, o amor de Cristo Jesus por mim e pela humanidade. Espírito Santo, Advogado Celestial, concedei-me o dom da ciência. Que, iluminado pela Tua luz divina, eu compreenda corretamente os planos de Deus para minha vida, e seja obediente aos ensinamentos divinos. Sendo assim, um sinal permanente da misericórdia do Mestre Jesus no mundo.

Espírito Santo, Conselheiro Divino, concedei-me o dom do conselho.

Ilumina meu entendimento, para que eu busque em Deus as respostas para minhas dúvidas e inquietações humanas e espirituais.

Colocai em meus lábios palavras que restabeleçam a paz no mundo, e ajudai-me a levar sempre um conselho que devolva

às almas aflitas a serenidade em Deus. Divino Espírito Santo, concedei-me o dom da piedade. Que minhas orações sejam pontes de amor, que unam meu coração ao coração de Deus Pai e do Cristo Senhor. Que meu fervor espiritual se renove sempre, para que minha alma frutifique na fé e na esperança.



Espírito Santo, Consolador dos aflitos, concedei-me o dom do temor de Deus, para que eu tenha sempre frente meus olhos, a bondade divina, e que meus pensamentos, palavras e ações, não sejam uma ofensa ao amor misericordioso do Pai Celestial. Assim seja!

Pe. Flávio Sobreiro

<https://formacao.cancaonova.com/espiritualidade/oracao/conheca-e-reze-diariamente-oracao-universal-ao-espírito-santo/>

Música: Cenáculo de Amor (Walmir Alencar)

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.

<https://music.youtube.com/watch?v=zr4EXQZ2H7Q>



A VIDA SE, FAZ HISTÓRIA

RECORDAÇÃO DA VIDA

Em comunhão, recebemos o convite para partilharmos a vida que se faz história. É momento de recordarmos a vida de nossas comunidades, de nossos irmãos e irmãs que se dedicam à missão, de comunicadores e comunicadoras que abrem ao mistério do amor de Maria e anunciam a Boa Notícia.

- Como comunicadores e anunciadores de boas notícias, que exemplos temos a seguir, tendo Maria como mensageira da Esperança?
- Que inspirações podemos ter em Maria para seguirmos firmes na missão?
- No dia a dia, o que aprendemos com Maria?



ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

PALAVRA DE DEUS

Maria, bendita entre as mulheres, deu-nos exemplo que fé, obediência e amor. Acolhamos a Palavra que será proclamada e refletida.

Canto de aclamação (livre escolha)

Proclamar: Lc1, 39 a 56



UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

REFLEXÃO

‘O Evangelho – disse Francisco - nos propõe o diálogo entre Maria e sua prima Isabel. “Quando Maria entra em casa e saúda Isabel, diz-lhe: “Bendita és tu entre as mulheres e bendito é o fruto do teu ventre”. Estas palavras, cheias de fé, alegria e encanto, passaram a fazer parte da “Ave Maria”. Cada vez que recitamos esta oração tão bonita e familiar, fazemos como Isabel: saudamos Maria e a bendizemos, porque ela nos traz Jesus. Maria acolhe a bênção de Isabel e responde com o cântico, um presente para nós, para toda a história, o Magnificat. é um canto de louvor, que poderíamos definir como “o cântico da esperança”.’

É um hino de louvor e exultação pelas grandes coisas que o Senhor realizou nela, mas Maria vai mais longe: “Contempla a obra de Deus em toda a história do seu povo. Diz, por exemplo, que o Senhor “derrubou do trono os poderosos, exaltou os humildes, saciou de bens os indigentes e despediu de mãos vazias os ricos”.

A Virgem, portanto, profetiza que a ter o primeiro lugar não é o poder, o sucesso e o dinheiro, mas o serviço, a humildade e o amor. “Olhando para ela na glória, compreendemos que o verdadeiro poder é o serviço e que reinar significa amar. E que este é o caminho para o céu”.

Francisco destaca que a inversão profética anunciada por Maria toca a vida de cada um de nós se acreditamos “que amar é reinar e servir é poder. Que a meta do meu viver é o Céu, o paraíso? Ou me preocupo somente com coisas terrenas, materiais? E ainda, observando os acontecimentos do mundo, deixo-me tomar pelo pessimismo ou, como a Virgem, sei perceber a obra de Deus que, com mansidão e pequenez, realiza grandes coisas?

“Maria hoje canta a esperança e reacende em nós a esperança: nela vemos a meta do caminho: ela é a primeira criatura que com tudo de si, de corpo e alma, chega vitoriosa à meta do Céu”.

Papa Francisco (Angelus)
15 de agosto de 2022



PARTILHA

- *Ao ouvir o Evangelho e o que nos diz Papa Francisco, o que Maria nos ensina para sermos melhores no dia a dia?*
- *Como podemos ser mensageiros da Esperança ?*



FALAR COM O CORAÇÃO

Elevemos a Deus os nossos pedidos. Nossa resposta será:
Maria, Mensageira da Esperança, intercedei por nós!

1- Senhor da vida, inspirai-nos à vivência fraterna com nossos irmãos e nossas irmãs para que sejamos propagadores da esperança. Atendei-nos!

2- Deus do amor, sede bondoso e compassivo e guiai-nos com vossa misericórdia. Atendei-nos!

3- Senhor da vida, iluminai os nossos caminhos e animai os nossos dons, tornando-nos instrumentos de tuas obras e nos ensinando a comunicarmos a verdade. Atendei-nos!

4- Deus de amor, abençoai todas as famílias, inspirando-as ao sim diário que nutre a educação do lar. Atendei-nos!

5 - Senhor da vida, ensinaí-nos a seguir os exemplos de Maria, mãe amorosa. Atendei-nos!

Concluir este momento com

- 3 Ave Marias
- 1 Pai Nosso
- Consagração à Nossa Senhora

<https://www.youtube.com/watch?v=Xy6haZelsn0>



INFORMAR É FORMAR

Ao venerarmos a Virgem Maria, como Mãe de Deus, ela não se distancia de nós, antes, torna-se também nossa Mãe. Ela concebeu o Verbo da vida, no coração e no corpo.

<https://www.cnbb.org.br/maria-mae-e-modelo-de-discipula-2/>

Em Mt 7,15-20, Jesus nos diz que a árvore boa produz bons frutos. Olhando para toda a vida do Senhor sobre esta terra vemos apenas gestos que revelam amor. Até nos momentos de dor, de ira – como na expulsão dos vendilhões do templo -, de cansaço etc., Jesus soube apenas expressar amor. Sua ternura para com os enfermos e sofredores fazem-nos pensar em Maria que, em Nazaré, acolhia a todos que a buscavam para prestar-lhes algum pequeno serviço.

<https://comshalom.org/reflexao-de-sabado-maria-a-mestra-do-amor/>

Maria é nossa Mãe, que intercede por nós junto a Jesus. Como nas Bodas de Caná, Ela continua a ver nossas necessidades e leva-las ao Filho. Ao mesmo tempo continua sempre a nos dizer: “Façam tudo o que meu Filho vos disser” (cf. Jo 2,5). Baseando-nos no exemplo de Maria, um dos carismas da Obra Evangelizar é Preciso é a Intercessão.

<https://pascombrasil.org.br/maria-modelo-de-fe/>

Maria é a Mulher do sim. O sim dado ao Amor. A obediência dada por amor. A entrega dada no amor. Desta maneira, Maria tem uma grande importância na história da salvação e na vida dos cristãos.

<https://www.cnbb.org.br/maria-em-nossa-historia/>

Maria foi uma mulher muito humilde, fator que a fez grande na educação de seu Filho Jesus. O fato é que ela cantou o cântico ao Senhor pois “Ele manifestou poder com o seu braço: dispersou os soberbos nos pensamentos de seu coração. Depôs os poderosos de seus tronos e exaltou os de condição humilde” (Lc 1,51-52). O orgulho, a vaidade e o poder não são considerados diante da pessoa que ama os simples, os pobres, assim como fez Maria. Ela ensinou as pessoas a serem humildes, pois a grandeza é dada por Deus porque só Ele é o poderoso e quer que as pessoas vivam na condição humilde, para fortalecer o Reino de Deus no mundo de hoje, numa realidade de conflitos humanos, guerras, de esperanças e de caridade.

<https://www.cnbb.org.br/maria-mae-educadora-do-amor/>



GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

- Reúna a sua comunidade, equipe ou grupo para juntos rezarem o terço;
- Realize pequenos encontros para estudos sobre Maria;
- Reze o terço em família;
- Visite famílias afastadas de sua comunidade para a oração do terço e escuta da Palavra.





pascombrasil.org.br

