

Outubro 25

# pausa espiritual



Foto: Pe. Renan Dantas

*Comunicação e Amizade com Deus*  
Jesus passa a noite em oração (Lc 6,12)

**pascom**  
BRASIL

 **CNBB**  
Comissão Episcopal  
para a Comunicação Social  
CONFERÊNCIA NACIONAL  
DOS BISPOES 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 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](mailto:coordenador@pascombrasil.com.br)

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

[pascombrasil.org.br](http://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
- 09** **Escutar com o ouvido do coração**
- 10** **Uma história que se renova**  
Reflexão e Partilha
- 11** **Falar com o coração**
- 12** **Informar é Formar**
- 13** **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.



# *Comunicação e Amizade com Deus*

Jesus passa a noite em oração (Lc 6,12)

Foto: Pe. Renan Dantas - 8º ENP 2024





# A CULTURA DO ENCONTRO

## MOTIVAÇÃO INICIAL

*“Estar próximo de Jesus: que destino inesperado! Que felicidade! Que consolação! Que esperança para o futuro!” (Papa Leão XIV).*

Queridos irmãos e irmãs sejam todos bem-vindos ao nosso encontro. Hoje trataremos de um tema que é o fundamento e a alma da nossa comunicação, isto é, a amizade com Deus. Jesus nos convida a sermos seus amigos, a criarmos intimidade com ele. A amizade com o Senhor nos lembra que o nosso Deus é um Deus próximo de nós, não alguém indiferente, frio ou distante. Jesus, o Mestre do amor, quer ser o nosso melhor amigo. Por isso, abramos o nosso coração a essa experiência de encontro e amizade com Deus. Ser um comunicador é fácil, difícil é cultivar a amizade com Deus e, assim, fazer da nossa comunicação uma escada para o céu, a fim de que todos aqueles que se aproximarem de nós, especialmente os nossos amigos, encontrem a alegria e a paz.



# OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

## **Invocação do Espírito Santo**

Peçamos as luzes do Espírito Santo sobre nós e nossas amizades. Que a nossa vida e a nossa relação com Deus sejam sustentadas pelos dons do Espírito Santo:

*Espírito Santo, eu te peço o dom da sabedoria, para uma melhor compreensão de ti e de tuas divinas perfeições.*

*Peço o dom da inteligência, para uma melhor compreensão do Espírito dos mistérios da santa fé.*

*Dai-me o dom da ciência, para que eu saiba orientar minha vida segundo os princípios dessa fé.*

*Dai-me o dom do conselho, a fim de que em todas as coisas eu possa buscar conselho junto a ti e encontrá-lo sempre junto a ti.*

*Dai-me o dom da fortaleza para que nenhum medo ou consideração terrestre possa me separar de ti.*

*Dai-me o dom da piedade, a fim de que eu possa sempre servir a tua majestade divina com amor filial.*

*Dai-me o dom do temor de Deus, para que nenhum medo ou consideração terrestre possa me separar de ti. Amém.*



# A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

## RECORDAÇÃO DA VIDA

*“A amizade com Deus e a amizade com os outros é uma mesma coisa, não podemos separar uma da outra” (Santa Teresa de Ávila).*

Neste momento somos convidados a apresentar os nossos amigos, aquelas pessoas especiais que Deus coloca em nosso caminho, ao longo de nossa história, para nos conduzir para mais perto dele. Recordemos também das pessoas que não têm amigos, que vivem sozinhas, para que descubram, na oração, o valor da amizade com Deus.



# ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

## PALAVRA DE DEUS

Jesus nos chama de amigos e nos convida à intimidade com ele: Jo 15, 9-17.



# UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

## REFLEXÃO

Nesta passagem que acabamos de ler, Jesus faz uma declaração profunda e transformadora:

*“Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que o seu senhor faz; mas chamei-vos amigos, porque vos dei a conhecer tudo o que ouvi de meu Pai.”*

Com essas sábias palavras, Jesus rompe o modelo de relacionamento baseado apenas na obediência de um servo a seu senhor e revela o desejo de uma intimidade mais profunda com os seus discípulos. Ele se apresenta como um amigo próximo que compartilha segredos, sua missão e seu amor incondicional.

Essa amizade é evidente na forma como Jesus conviveu com os seus discípulos diariamente, ouvindo, ensinando e amando-os, não obstante às suas falhas e limitações. Um exemplo marcante dessa amizade é sua proximidade com Marta, Maria e Lázaro. Jesus recorria à casa dos irmãos em Betânia, um lugar de refúgio onde era acolhido com carinho. Quando Lázaro morreu, Jesus chorou e foi movido por compaixão, revelando que ele é alguém que conhece as nossas dores e caminha ao nosso lado. Ele nos chama a uma comunicação constante por meio da oração e da escuta de sua palavra, a fim de que experimentemos a alegria e a paz que só sua amizade autêntica e profunda pode oferecer.

## PARTILHA

Pensem por um instante:

- Nesta sociedade de hoje, marcada pelo individualismo, ainda há espaço para amizades verdadeiras e espirituais?
- Você tem sido uma presença amigável que conduz seus amigos para Deus?
- Você tem tirado tempo para cultivar sua amizade com Deus?
- Qual o papel da comunicação em nossas amizades? A nossa comunicação com nossos amigos é assertiva, clara e cheia de compaixão?

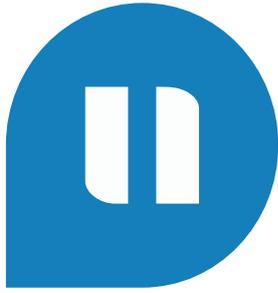


# FALAR COM O CORAÇÃO

Irmãos e irmãs, este é o momento de elevar a Deus as nossas preces e pedidos. O Senhor conhece as motivações e anseios mais profundas de nosso coração.

Após cada prece (espontânea) rezaremos com fé:

**R: Jesus, nosso amigo e nosso Mestre, iluminai os nossos passos.**



# INFORMAR É FORMAR

**Meditação sobre a amizade verdadeira** (extraído do livro “A discreta Felicidade”, Padre Francisco Galvão, ssp):

*“Num mundo que se faz deserto, temos sede de encontrar um amigo” (Antoine de Saint-Exupéry).*

Na companhia de um grande amigo, somos inevitavelmente nós mesmos. Um amigo é a revelação mais fiel do meu eu desconhecido. Amizade é vida que se conecta em silêncio e nos transforma no melhor que podemos ser. Não precisamos de muitos amigos para perceber a beleza de estar junto e compartilhar a vida. Mais que um encontro entre duas pessoas, a amizade é um bem espiritual. Urgente e necessário. “Quem encontrou um amigo, achou um tesouro” (Eclo 6, 14), diz as Escrituras. Amizade é dádiva do Criador. Foi a maneira mais bela que Deus encontrou para cuidar dos fracos. É fonte de maturação e autoconhecimento. Ter um amigo, no entanto, é arriscado demais para quem deseja ser sempre igual. Só quem deseja mudar ou conhecer-se deveria buscar um verdadeiro amigo. Porque amizade é um estado de crescimento. É um deixar-se moldar continuamente. A cada reencontro a vida se refaz. Amizade verdadeira, todavia, não se encontra em qualquer esquina da vida. Às vezes, leva-se tempo para descobrir um verdadeiro amigo. E quando se descobre nem sempre se percebe. Vive-se simplesmente. A amizade rompe nossas inseguranças mais profundas e nos faz crer para além de nossa imagem refletida no espelho. É troca de vidas e almas. A amizade, contudo, é como a felicidade, quanto mais a queremos, mais ela nos escapa. Amizade não é questão de busca. É exercício de um não-querer. Os amigos premeditados não servem. Eles desaparecem de nossa vida num piscar de olhos. Assim afirmou a mística e filósofa francesa, Simone Weil, *“a amizade não se busca, não se sonha, não se deseja; ela exerce-se (é uma virtude). Querer amizade é um grande erro. Amizade é uma joia gratuita, como as joias oferecidas pela arte ou pela vida”*. Portanto, saber que em algum lugar do mundo somos amados e esperados (seja por um amigo, pela família ou por um Deus que ama incondicionalmente) é algo extraordinariamente belo e consolador. Saber-se amado e querido é verdadeira fonte de realização e de sentido para o ser humano, afinal de contas, como disse John Donne, um dos maiores poetas de língua inglesa, *“nenhum homem é uma ilha, isolado em si mesmo”*. Precisamos do próximo e necessitamos da presença de Deus. Aliás, a amizade com o Senhor é a fonte e o sustento das relações humanas. Aquele que tem um milhão de amigos, mas não tem intimidade com o Mestre, é alguém que ainda padece de solidão. *“Quando realmente acreditar que Deus o ama, poderá dar aos amigos a liberdade de, à maneira deles, corresponder ao seu amor” (Padre Henri Nouwen).*



# GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS



A amizade com Deus é fonte de cura, liberdade e perdão. Quando reconhecemos e acolhemos o amor de Jesus, não guardamos mágoas ou ressentimentos. Assim, como gesto concreto, busque se reconciliar com os amigos que, de alguma forma lhe causaram algum tipo de dor ou desconforto. Não guarde ressentimentos. Perdoe essas pessoas, assim como o Senhor faz, diariamente, com cada um de nós. Quanto mais a gente perdoa, mais se fortalece a nossa amizade com Deus.



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

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