

Novembro 25

pausa espiritual

"Tu és a minha esperança"
(cf. Sl 71,5)



Comissão Episcopal
para a Comunicação Social

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
- 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**
- 12** **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.



“Tu és a minha esperança”

(cf. Sl 71,5)



A CULTURA DO ENCONTRO

MOTIVAÇÃO INICIAL

Sejam todos muito bem-vindos a esta Pausa Espiritual! É uma alegria nos encontrarmos para refletirmos sobre a esperança em Deus, especialmente à luz da mensagem do Papa Leão XIV para o IX Dia Mundial dos Pobres, que nos recorda “Tu és a minha esperança” (Sl 71,5).

Hoje queremos vivenciar um momento de escuta e partilha. Um espaço onde cada um possa se abrir, refletir sobre sua própria vida, sua missão na Pascom e sobre como podemos, por meio da comunicação, semear esperança no coração das pessoas.

Que este seja um tempo de encontro com Deus e com o próximo. Que possamos olhar para a realidade da pobreza material e/ou espiritual não com indiferença, mas com olhos de solidariedade, compaixão e atenção.



OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

Invocação do Espírito Santo

Vamos iniciar este encontro com uma breve oração, pedindo que o Espírito Santo nos ilumine, nos fortaleça e nos ensine a ser instrumentos de esperança na nossa pastoral e na nossa comunidade.

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

Vinde Espírito Santo...



A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

RECORDAÇÃO DA VIDA

“A esperança cristã, à qual a Palavra de Deus remete, é certeza no caminho da vida, porque não depende da força humana, mas da promessa de Deus, que é sempre fiel.” (Mensagem do Santo Padre Leão XIV para o IX Dia Mundial Dos Pobres)

Em sua mensagem, o Papa Leão nos recorda que a esperança é âncora que mantém nosso coração fixo em Jesus. Por isso, neste momento apresentemos ao Senhor nossas intenções:



ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

PALAVRA DE DEUS

Num instante de silêncio, preparemos para escutar e meditar o Salmo 71, 1-7

Em ti me refugio, Senhor, que eu não seja confundido para sempre.

Liberta-me, defende-me pela tua justiça, atende-me e salva-me.

§ Sê para mim uma rocha de defesa, uma fortaleza para a minha salvação, porque és meu rochedo e meu refúgio.

Meu Deus, salva-me da mão do ímpio, do poder do malvado e do opressor.

§ És tu, Senhor, a minha esperança, és minha confiança, Senhor, desde a minha juventude.

Sobre ti me apoiei desde o seio materno, desde o colo de minha mãe és minha proteção; em ti está sempre o meu louvor.

Muitos se espantavam ao ver-me: mas tu és o meu abrigo seguro.



UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

REFLEXÃO

O salmista reza: “Tu és a minha esperança, Senhor, desde a minha juventude.” É uma oração que brota do coração de quem experimenta a fragilidade, mas não desanima; de quem sente o peso das dificuldades, mas continua confiando, porque sabe que Deus não abandona os seus filhos.

O Papa Leão XIV, em sua mensagem para o Dia Mundial dos Pobres, nos convida a olhar para a realidade da pobreza com os olhos da esperança. Ele nos lembra que, mesmo em meio às dificuldades, Deus é a nossa força e o nosso amparo seguro.

A pobreza não é apenas a falta de bens materiais, mas também a experiência de solidão, de exclusão, ou da ausência de sentido na vida. É nesse contexto que a esperança se torna essencial: ela é a âncora que mantém nosso coração firme, mesmo quando o mundo parece nos abandonar.

Também nos mostra que a verdadeira riqueza não está nos bens que acumulamos, mas na capacidade de amar, de servir e de partilhar. Os pobres, em sua vulnerabilidade, tornam-se testemunhas de esperança, lembrando-nos de que a fé se manifesta mais na vida concreta do que nas palavras.

Por isso, o convite do Evangelho e da mensagem é olhar os pobres com os olhos de Deus, que não se detém na aparência, mas vê o coração. Jesus mesmo se fez pobre para nos enriquecer com o amor do Pai. Ele caminha conosco nas dores da humanidade, sobretudo na vida dos que mais sofrem.

Para nós, agentes da Pastoral da Comunicação, essa reflexão ganha uma dimensão prática: nossa missão é dar voz àqueles que vivem na margem, relatar histórias que inspirem esperança e construir pontes de solidariedade. Comunicar não é apenas transmitir informações; é também semear esperança, encorajar, tocar corações e despertar consciências.

Que possamos, então, reconhecer em cada pessoa que encontramos, sobretudo naqueles que sofrem ou são esquecidos, a presença de Deus que nos chama a agir. Que nossas palavras, imagens e ações sejam sempre sinais de esperança e de proximidade, refletindo a luz de Cristo para aqueles que mais necessitam.

PARTILHA

Para motivar nossa partilha, algumas pistas que possam nos ajudar neste momento:

- Onde eu tenho buscado a minha esperança?
- Que rostos de pobres têm me ajudado a reconhecer a presença de Deus?
- Como, na missão da PASCUM, podemos comunicar esperança aos que vivem em situações de vulnerabilidade?
- De que forma nós, como agentes da PASCUM, podemos reconhecer e dar voz aos pobres e marginalizados em nossas ações e comunicações?
- Que formas de “pobreza” vejo no mundo de hoje que precisam de atenção, não só material, mas também de presença e escuta?



FALAR COM O CORAÇÃO

Senhor, fortalecei a nossa Igreja e todos os que comunicam a fé. Que possamos levar a Tua Palavra com verdade e ternura, mostrando ao mundo a esperança que encontramos em Ti. Rezemos: **Senhor, escutai a nossa prece.**

Deus de amor, olhai para os pobres, os excluídos e os que sofrem. Que possamos reconhecê-los como irmãos e irmãs, e que nossas ações transformem a dor em dignidade e esperança. Rezemos: **Senhor, escutai a nossa prece.**

Senhor, ajudai-nos a viver a fé na prática, a sermos presença concreta de esperança e cuidado em nossa comunidade, inspirando-nos a amar e servir como Jesus ensinou. Rezemos: **Senhor, escutai a nossa prece.**

Rezemos juntos a oração que Jesus nos ensinou: Pai nosso...



INFORMAR É FORMAR

Para aprofundarmos nossa vivência e reflexão neste encontro, sugerimos a leitura atenta da [Mensagem do Santo Padre Leão XIV para o IX Dia Mundial dos Pobres \[16 de novembro de 2025\] \(13 de junho de 2025\)](#) e da [Exortação Apostólica Dilexi Te do Santo Padre Leão XIV sobre o amor para com os pobres \(4 de outubro de 2025\)](#)

Esses textos nos ajudam a aprofundar a compreensão da dimensão evangélica da caridade e a reconhecer a importância de comunicar com o coração atento aos mais necessitados.

Ao ler, meditar e partilhar essas palavras, também nos formamos como comunicadores da esperança, capazes de anunciar com gestos e atitudes o amor especial de Cristo pelos pobres.



GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

Hoje, ao refletirmos juntos sobre a mensagem do Papa Leão XIV para o IX Dia Mundial dos Pobres, fomos convidados a colocar a esperança no centro de nossas vidas e de nossas ações. Aprendemos que a verdadeira comunicação, especialmente no serviço aos pobres, não se limita a palavras, mas se manifesta em gestos concretos de amor, atenção e solidariedade.

Que este encontro nos inspire a ser portadores de esperança em nossos ambientes, reconhecendo em cada pessoa necessitada o rosto de Cristo, e a sermos agentes ativos na construção de uma sociedade mais justa e fraterna.

Em grupo e conforme a realidade local, podemos definir ações práticas:

1- Visitas solidárias: organizar pequenas visitas a famílias em situação de vulnerabilidade ou a instituições que acolhem pessoas em necessidade, levando palavras de encorajamento e pequenos gestos de carinho.

2- Campanhas de arrecadação: promover doações de alimentos, roupas, materiais escolares para comunidades carentes, envolvendo paróquias, grupos e redes de apoio.

3- Espaços de escuta: criar momentos de diálogo, onde pessoas em situação de pobreza possam compartilhar suas experiências e necessidades, fortalecendo a empatia e a presença comunitária.

4- Atos de comunicação da esperança: utilizar redes sociais e canais da pastoral da comunicação para divulgar histórias de superação, ações solidárias realizadas no Dia Mundial dos Pobres em nossas comunidades e mensagens que motivem a sociedade a cuidar dos mais pobres.

ORAÇÃO FINAL

Agradecidos por mais este encontro, rezemos juntos pedindo a intercessão de Nossa Senhora, a Mãe da Esperança:

SENHORA DA ESPERANÇA, tua alegria era fazer a vontade do Pai.
Tua vida era estar atenta às necessidades dos outros.
Intercede por nós!
Quando nossa fé vacila.
Quando somos tentados a desesperar.

SENHORA DA ESPERANÇA, intercede por nós!
Quando fechamos o coração.
Quando consentimos à injustiça.

SENHORA DA ESPERANÇA, intercede por nós!
Quando parece ser difícil seguir teu filho.
Quando nos cansamos de fazer o bem.

SENHORA DA ESPERANÇA, intercede por nós!
Quando o não se antecipa ao nosso sim.
Leva-nos a JESUS CRISTO, nossa esperança.

Amém.



pascombrasil.org.br

