

Janeiro 26

pausa espiritual

*Faze tudo por amor,
nada por força*



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 eclesiásticos, 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

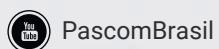
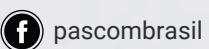
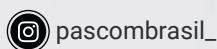
Marcelo Godoy

Dúvidas? Fale conosco!

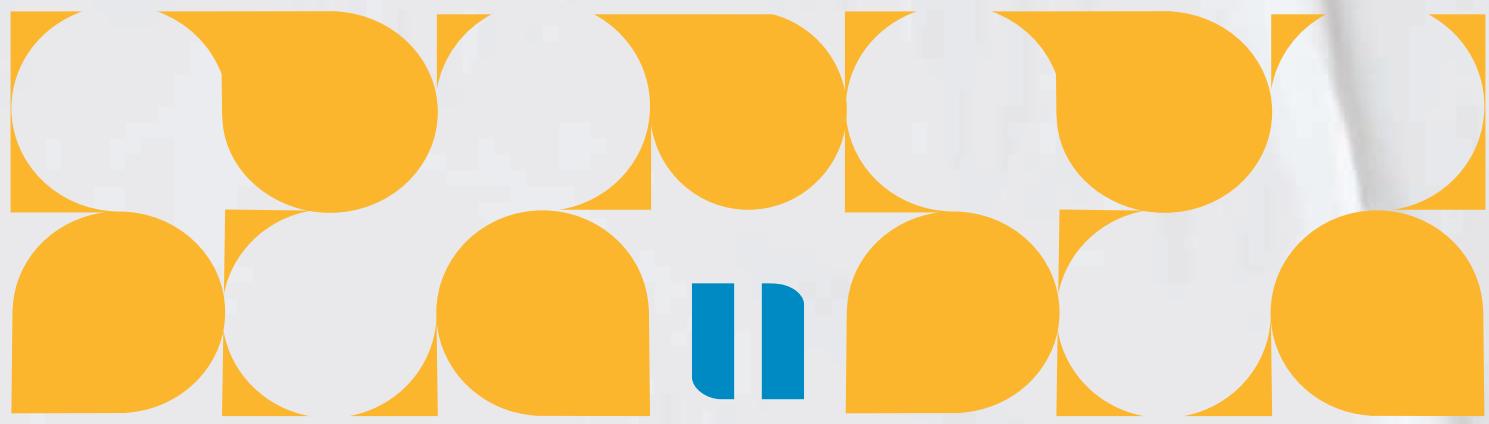
coordenador@pascombrasil.com.br

secretaria@pascombrasil.com.br

pascombrasil.org.br



Esta obra pode ser copiada e redistribuída em qualquer suporte ou formato,
respeitados os termos da licença CC BY-NC-ND 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt_BR



sumário

- 02 GT Espiritualidade**
O que é?
- 05 Pausa Espiritual**
Por que?
- 07 A Cultura do Encontro**
Motivação Inicial
- 08 Os Horizontes do Espírito**
- 08 A vida se faz história**
Recordação da vida
- 09 Escutar com o ouvido do coração**
- 10 Uma história que se renova**
Reflexão e Partilha
- 12 Falar com o coração**
- 13 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.

o
m
p
a
r
a

Faze tudo por amor, nada por força





A CULTURA DO ENCONTRO

MOTIVAÇÃO INICIAL

Prezados agentes da Pastoral da Comunicação,

Este subsídio é um convite especial para aprofundarmos nossa missão evangelizadora à luz de dois pilares fundamentais para a comunicação católica no mundo de hoje: a intercessão e o exemplo de **São Francisco de Sales**, nosso padroeiro, e o recente magistério do **Papa Francisco** em sua encíclica **Dilexit nos** ("Amou-nos").

São Francisco de Sales, Doutor da Igreja e mestre da mansidão, foi um pioneiro na arte de comunicar a fé de maneira acessível e amorosa, utilizando a palavra escrita para tocar os corações em tempos de divisão. Ele nos ensina que a verdade deve ser dita com caridade e que a santidade é acessível a todos, em todas as profissões, inclusive na nossa.

O Papa Francisco, com a encíclica *Dilexit nos* (publicada em outubro de 2024), oferece-nos uma meditação profunda sobre o amor humano e divino manifesto no Coração de Jesus. O Santo Padre nos desafia a viver uma “espiritualidade de relação e de proximidade”, redescobrindo a ternura de Deus para sermos capazes de amar o próximo com gestos concretos e ternos.

A intersecção desses dois carismas nos oferece um caminho claro: nossa comunicação não pode ser apenas funcional ou informativa; ela deve ser, acima de tudo, um **serviço de amor**. O lema salesiano “Faze tudo por amor, nada por força” ilumina o apelo da encíclica para que o amor de Cristo nos mova a comunicar a esperança.

Neste material, exploraremos como a **mansidão e a ternura** de São Francisco de Sales, unidas à ênfase do Papa Francisco na **cultura do cuidado e da proximidade**, podem inspirar cada texto, imagem e interação da nossa PASCOM. Que, pela intercessão do nosso padroeiro, possamos ser comunicadores que, de fato, “amam com o Coração de Cristo”.



OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

Iniciemos nosso encontro rezando juntos, a oração do Papa Francisco na encíclica **Dilexit nos**:

"Peço ao Senhor Jesus Cristo que, para todos nós, do seu Coração santo brotem rios de água viva para curar as feridas que nos infligimos, para reforçar a nossa capacidade de amar e servir, para nos impulsionar a fim de aprendermos a caminhar juntos em direção a um mundo justo, solidário e fraternal. Isto até que, com alegria, celebremos unidos o banquete do Reino celeste. Aí estará Cristo ressuscitado, harmonizando todas as nossas diferenças com a luz que brota incessantemente do seu Coração aberto. Bendito seja!"



A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

RECORDAÇÃO DA VIDA

São Francisco de Sales era conhecido por sua docura e paciência, mesmo tendo um temperamento naturalmente forte. Ele nos inspira a comunicar com mansidão. E o Papa Francisco, na *Dilexit nos*, fala sobre a “espiritualidade de relação e de proximidade”, amando com ternura.

Vamos refletir:

Em quais situações recentes da nossa PASCOM (seja em grupos de WhatsApp, redes sociais, ou no mural da paróquia) sentimos o desafio de manter a calma e a mansidão ao lidar com críticas, desentendimentos ou “fake news”? Como agimos?

A nossa comunicação paroquial tem conseguido gerar proximidade real entre as pessoas ou ela se limita a apenas transmitir avisos e informações? Que “gestos concretos de ternura” podemos identificar ou propor em nossas mídias?



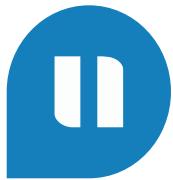
ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

PALAVRA DE DEUS

O coração é o lugar das decisivas decisões. Neste momento, visitando. Preparemos nosso coração para ouvir a Palavra de Deus:

1 João 4, 10-11

"Nisto consiste o amor: não fomos nós que amamos a Deus, mas foi Ele que nos amou e enviou o seu Filho como vítima de expiação pelos nossos pecados. Caríssimos, se Deus nos amou assim, também nós devemos amar-nos uns aos outros."



UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

REFLEXÃO

A essência da fé cristã, e o ponto de partida da encíclica *Dilexit nos*, não é uma lei moral ou um conjunto de regras, mas um relacionamento de amor iniciado por Deus. A expressão “Amou-nos” (ou *Dilexit nos*) é a fundação inabalável. Antes de qualquer mérito, esforço ou tentativa de santidade da nossa parte, Deus já nos amou. Este amor é gratuito, incondicional e precede qualquer resposta. O Sagrado Coração é o símbolo máximo e visível desse amor. Ele representa a humanidade de Cristo que se entrega totalmente por nós, um amor que “vai até o extremo” (cf. Jo 13,1). Na encíclica, o Papa Francisco nos convida a fixar o olhar nesse Coração para redescobrir a ternura e a misericórdia de Deus, superando visões de um Deus distante ou punitivo. A profundidade aqui é que a nossa vida espiritual não é uma corrida para “merecer” o amor de Deus, mas um caminho de gratidão e resposta ao amor que já foi “derramado em nossos corações” (Rm 5,5).

A revelação do amor de Deus não é para ser apenas contemplada; ela exige uma resposta encarnada na vida e nas relações humanas. É aqui que a espiritualidade de São Francisco de Sales brilha. O “devemos amar” não é um fardo, mas a consequência natural de ter experimentado o amor de Deus. São Francisco de Sales encarnou isso através da **mansidão e da caridade**. O lema “Faze tudo por amor, nada por força” é a tradução perfeita da ética salesiana. A ação pastoral deve ser movida pelo amor e não pela obrigação, pelo ativismo ou pela imposição. A força, a dureza e a rigidez não têm lugar na comunicação do Evangelho. A espiritualidade salesiana, que permeia a *Dilexit nos*, ensina que a nossa comunicação deve ser uma **manifestação visível e terna desse amor recebido**. Em vez de julgar, confrontar ou doutrinar de forma fria, devemos nos aproximar com a mesma ternura que Deus nos amou.

Para os agentes da Pastoral da Comunicação, esta dinâmica é um direcionamento claro e profundo, onde nossa comunicação não nasce de um plano de marketing ou de uma estratégia de visibilidade, mas do **espanto e da gratidão** por sermos amados por Deus. O conteúdo que geramos deve ser um reflexo dessa experiência pessoal. O objetivo final não é apenas informar sobre horários de missa, mas **inspirar a comunidade a viver a caridade mútua**. A comunicação da PASCOM deve ser um instrumento de superação de divisões e promoção da comunhão. Ela deve curar, aproximar e unir, assim como o Coração de Jesus. Em síntese, o texto de João 4,10-11 nos lembra que somos, antes de tudo, **receptores do amor**. Nossa missão, inspirada por São Francisco de Sales e reforçada pelo Papa Francisco, é a de nos tornarmos canais desse mesmo amor para o mundo.

PARTILHA

A encíclica nos lembra que “Ele nos amou primeiro”. Em que momento recente da sua vida ou da sua missão na Pascom você sentiu, de forma mais intensa, esse amor gratuito e incondicional de Deus por você?

São Francisco de Sales nos convida a “fazer tudo por amor, nada por força” e a comunicar com mansidão. Em nosso trabalho diário na Pascom, onde a pressão por prazos e a urgência por respostas são comuns, como podemos concretizar essa mansidão?

Onde a nossa comunicação paroquial ainda se aproxima mais da “força” (imposição, rigidez, ativismo) do que do “amor” (diálogo, acolhimento, paciência)?



FALAR COM O CORAÇÃO

Concluído o momento de partilha, elevemos as nossas preces a Deus Pai, certos de que Ele nos ouve e nos ama com a ternura do Coração de Jesus, respondendo juntos, após cada prece:

R: Senhor, ensinai-nos a comunicar com amor e mansidão.

1- Pela Santa Igreja, pelo Papa Francisco e por todos os pastores, para que, inspirados pela encíclica *Dilexit nos*, possam guiar o rebanho com a ternura do Bom Pastor, manifestando o amor incondicional de Deus ao mundo.

R: Senhor, ensinai-nos a comunicar com amor e mansidão.

2- Pela Pastoral da Comunicação de nossa paróquia, para que, pela intercessão de São Francisco de Sales, saibamos utilizar os meios de comunicação com sabedoria, mansidão e caridade, fazendo de cada mensagem um gesto de amor e proximidade.

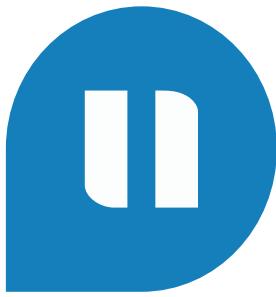
R: Senhor, ensinai-nos a comunicar com amor e mansidão.

3- Pelos jornalistas, escritores e profissionais da mídia em geral, especialmente os católicos, para que encontrem na espiritualidade salesiana a força para buscar a verdade e promovê-la com ética e respeito pela dignidade humana.

R: Senhor, ensinai-nos a comunicar com amor e mansidão.

4- Por todos nós, agentes da Pascom, para que a experiência do amor de Deus (“Ele nos amou primeiro”) nos inspire a amar-nos uns aos outros com o Coração de Cristo, superando divisões e construindo a comunhão em nossas comunidades.

R: Senhor, ensinai-nos a comunicar com amor e mansidão.



INFORMAR É FORMAR

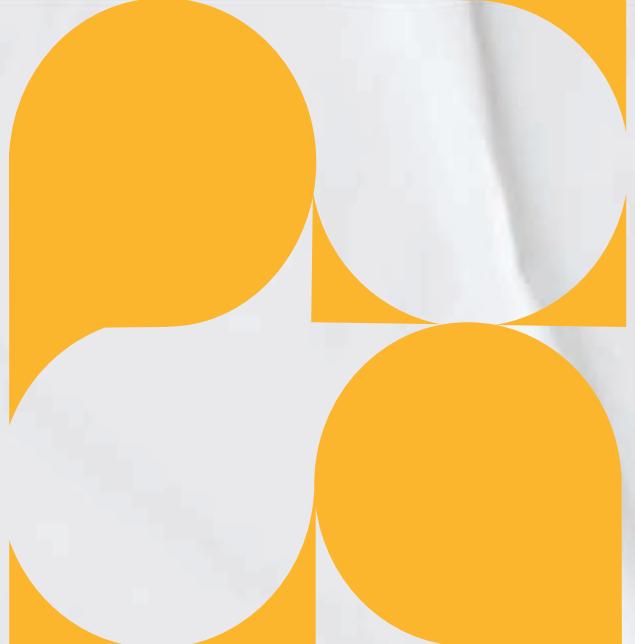
Dentro do contexto da espiritualidade da comunicação, que une São Francisco de Sales e a encíclica Dilexit nos, convidamos os agentes da Pastoral da Comunicação a lerem um documento fundamental da Igreja que se encaixa nesta reflexão, que é a **Instituição Pastoral: Aetatis Novae**. Embora existam documentos mais antigos e mais recentes (como a Inter Mirifica do Vaticano II ou a Communio et Progressio), o Aetatis Novae oferece uma visão pastoral e atualizada sobre o uso dos meios de comunicação para a evangelização.



GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

A nossa missão não termina aqui, neste momento de espiritualidade. Ela começa agora, no momento em que saímos daqui e voltamos para as nossas redes sociais, nossos murais, nossos microfones e nossas comunidades. Somos chamados a ser **missionários da ternura de Deus**.

Como sugestão de gesto concreto, convidamos os agentes da Pastoral da Comunicação a se comprometer a criar uma **campanha simples nas redes sociais**, focada exclusivamente em mensagens de “ternura, cuidado e proximidade”, inspiradas na Dilexit nos, sem focar em avisos funcionais, apenas na espiritualidade. E outro gesto é assumir o compromisso de, antes de postar qualquer conteúdo ou responder a qualquer comentário online, fazer uma breve pausa e rezar: “Senhor, que a minha comunicação hoje seja feita com o Vosso Coração”.



pascombrasil.org.br

