

Fevereiro 26

# pausa espiritual

*Comunicação, afeto, proximidade  
a partir da família - interpessoalidade*

*"Jesus lava os pés dos discípulos"*

*(João 13,1-15)*



# 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
- 13** **Falar com o coração**
- 13** **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).

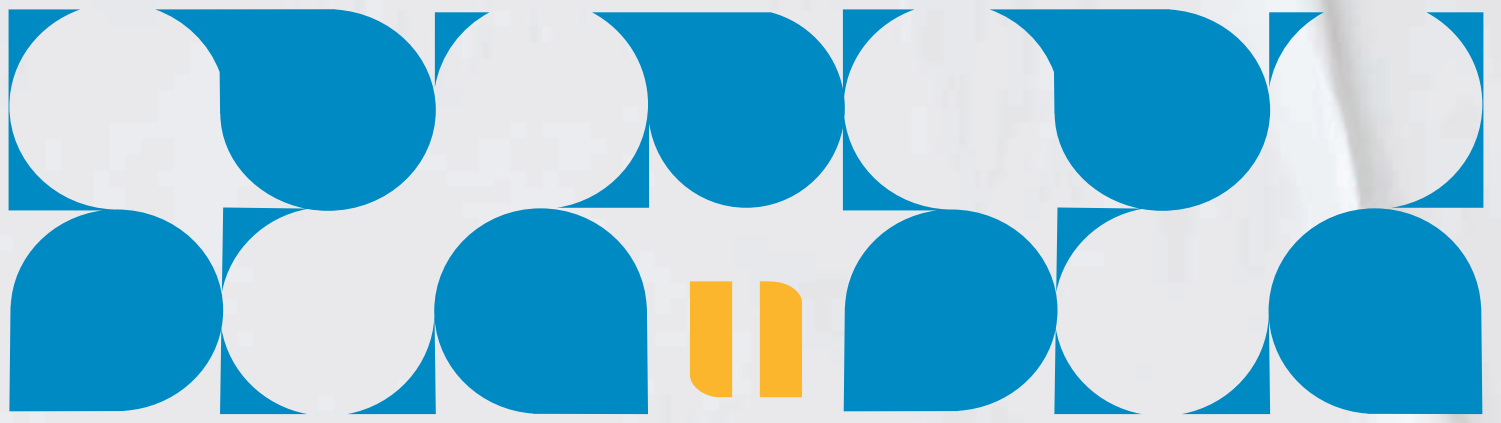
No dicionário, pausa indica uma breve interrupção, descanso, intervalo. **Nesta pausa é importante escutar o coração, escutar os seus sentidos e buscar neles a presença de Deus.** Como afirma o cardeal Tolentino, *“podemos reencontrar Deus, em um encontro com nossos próprios sentidos”*. Pausar porque 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”*.

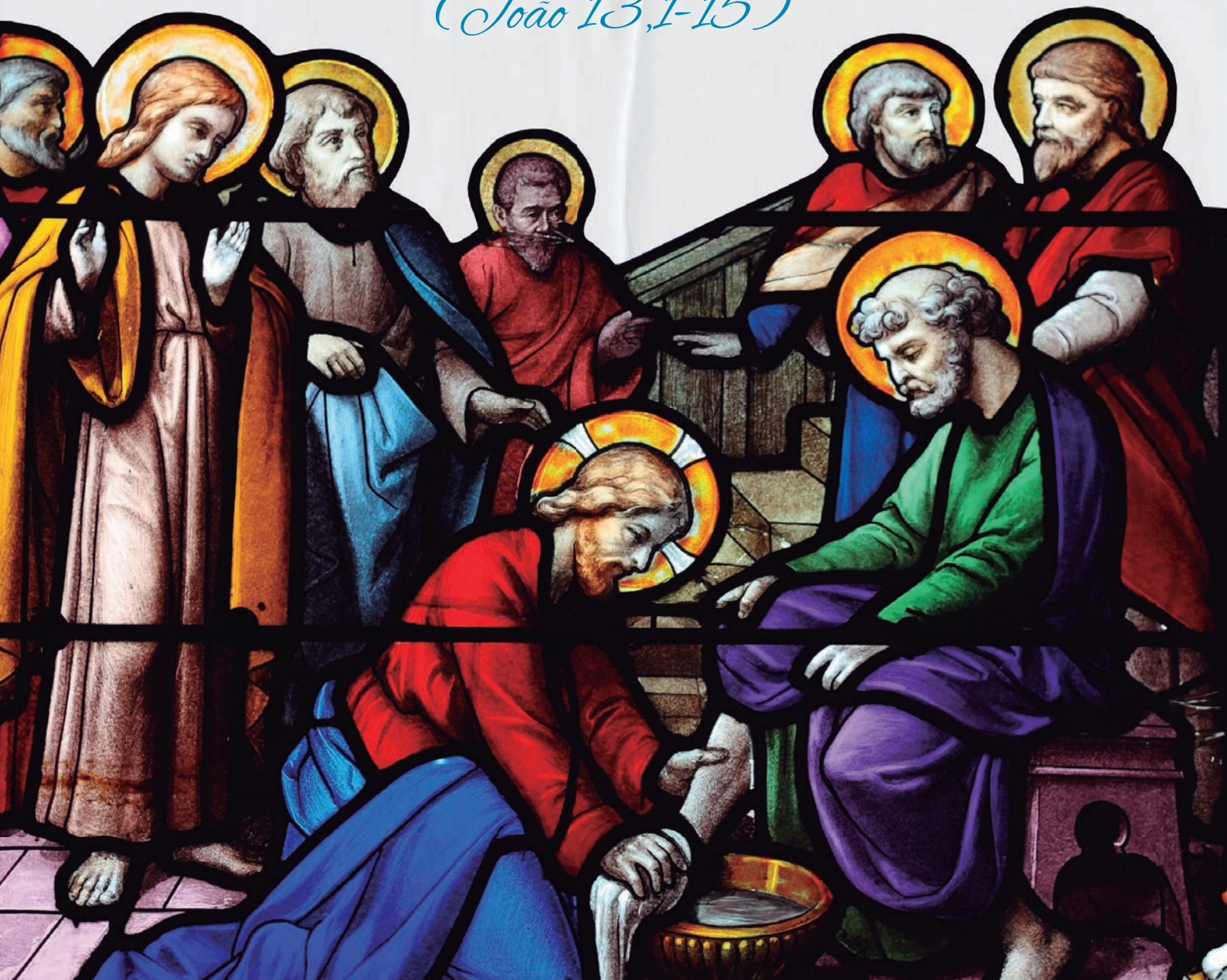
Desejamos que cada agente e cada Pastoral da Comunicação em sua comunidade, paróquia, diocese e regional possa usufruir desta pausa como um momento de verdadeiro encontro, de partilha e de fé.

**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.





*Comunicação, afeto, proximidade a  
partir da família - interpessoalidade -  
“Jesus lava os pés dos discípulos”  
(João 13,1-15)*





# A CULTURA DO ENCONTRO

## MOTIVAÇÃO INICIAL

A família é o primeiro espaço onde aprendemos a servir. É nela que descobrimos que amar não é apenas sentir, mas agir: cuidar, escutar, renunciar, partilhar. Antes de qualquer serviço pastoral ou social, o serviço vivido no cotidiano da família nos educa para a interpessoalidade, quando saímos de nós mesmos e reconhecemos o outro como dom.

Neste encontro, somos convidados a refletir sobre a comunicação que nasce do serviço e gera vínculos. Servir na família, na comunidade e na Igreja é uma linguagem silenciosa, mas profundamente eficaz. É no cuidado diário, na escuta paciente e na disponibilidade que a comunicação se torna testemunho e constrói a cultura do encontro.



# OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

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

*No início deste encontro, reunidos como comunidade, invocamos o Espírito Santo cantando:*

*Vem, Espírito Santo, vem, vem iluminar!  
Nossos caminhos vem, iluminar!  
Nossas idéias vem, iluminar!  
Nossas angústias vem, iluminar!  
As incertezas vem iluminar!*

*Toda a Igreja vem iluminar!  
A nossa vida vem iluminar!  
Nossas famílias vem iluminar!  
Toda a terra vem iluminar!*





# A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

## RECORDAÇÃO DA VIDA

Neste momento, podemos refletir sobre as famílias, em especial a nossa, fazendo questionamentos profundos:

Em minha família, como o serviço se manifesta? Quem são aqueles que mais servem silenciosamente? O serviço que presto nasce do amor ou da obrigação? Estou comunicando o amor primeiro na minha casa? Estou me auto comunicando o evangelho?

Nesse sentido, coloquemos na recordação nossas intenções:

- Pelas famílias que enfrentam sobrecargas e cansaços no cuidado diário.
- Pelos pais, mães e responsáveis que servem sem reconhecimento.
- Pelos agentes de pastoral que levam para o serviço eclesial os valores aprendidos na família.
- Pelos agentes de pastoral que levam para a família os valores aprendidos na vida eclesial.



# ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

## PALAVRA DE DEUS

Para nos encontrarmos com a comunicação que transcende o ambiente familiar, mas que não existe sem que seja fortalecido no seio do amor fraterno. Abramos nosso coração para acolher a Palavra que nos guia cantando o refrão:

### **Refrão:**

*É uma Luz, Tua Palavra! É uma luz pra mim, Senhor!*

*Brilha essa Luz, Tua Palavra! Brilha essa Luz em mim, Senhor!*

João 13,1-15 – Jesus lava os pés dos discípulos

“Se eu, o Senhor e Mestre, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns dos outros.”



# UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

## REFLEXÃO

O gesto de Jesus ao lavar os pés é uma revelação silenciosa do coração de Deus. Sem discursos, Ele se ajoelha diante dos seus, toca o chão, toca a poeira da vida e comunica, com o corpo inteiro, que amar é servir. Naquele gesto simples e desconcertante, Jesus nos ensina que o serviço é uma linguagem sagrada, capaz de expressar cuidado, proximidade e entrega total.

Esse mesmo movimento sustenta a vida familiar. É na casa, no cotidiano muitas vezes invisível, que o amor se traduz em serviço: no alimento preparado com carinho, na escuta paciente de uma dor que não encontra palavras, na presença fiel que acompanha até mesmo os silêncios. Assim, o serviço vai tecendo a interpessoalidade, formando corações sensíveis, capazes de respeitar limites, acolher fragilidades e caminhar no ritmo do outro.

Quando essa experiência nasce na família e se estende ao serviço pastoral, a missão se torna mais humana e mais evangélica. O serviço deixa de ser apenas função e se transforma em encontro; a comunicação deixa de ser técnica e passa a ser relação. Como nos recorda o Papa Francisco, “o verdadeiro poder é o serviço” (*Evangelii Gaudium*, 104). Uma comunicação cristã que brota do serviço vivido na família é credível, porque carrega a verdade do Evangelho encarnado no chão da vida, onde o amor se faz gesto e o gesto se faz anúncio.

Ao olharmos para as nossas casas precisamos enxergar ali O Cristo, ainda que na vida conflituosa que possa existir, sentir o cuidado de Deus na paz que habita nosso coração. O servidor deve ser real. E deve vir a partir de nós! Comunicar para fora, ser agente ativo na sua comunidade é importante para si e para os outros, mas há uma parcela especial que deve ter sua maior atenção, o seu eu e a sua família. Ainda que com gestos silenciosos como o de Cristo, devemos propagar a mensagem de esperança e de Verdade ao nosso lar.

## PARTILHA

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

### **Algumas pistas para a reflexão:**

- Que serviços aprendi a viver dentro da minha família?
- Como essas experiências influenciam meu modo de servir na Igreja ou na sociedade?
- Em meus serviços pastorais, priorizo as pessoas ou apenas as tarefas?
- O que preciso mudar para viver uma interpessoalidade mais humana e fraterna no serviço?
- Como está minha relação com Deus?
- Tenho sido instrumento de caminho COM DEUS e não PARA DEUS?



# FALAR COM O CORAÇÃO

Após escutar e meditar a Palavra, elevemos a Deus nossas preces, suplicando:  
**Senhor, fazei-nos servidores do vosso amor.**

- 1 - Pelas famílias que educam para o amor e para o serviço.
- 2 - Para que nossas pastorais sejam espaços de relações fraternas e acolhedoras.
- 3 - Para que saibamos comunicar o Evangelho com gestos simples de cuidado.
- 4 - Pelos agentes que sofrem se cobrando doação na sua missão de pascom, mas tem sofrido por se sentir distante de sua família,

(preces espontâneas)

Para concluirmos este momento, rezemos juntos a oração que o próprio Cristo nos ensinou:

**Pai Nosso, que estais nos céus...**



# INFORMAR É FORMAR

Como sugestão de leitura, indicamos a *Amoris Laetitia* – Papa Francisco. Nesta leitura, o papa Francisco destaca que “Na família, tudo cresce e se fortalece quando se vive a lógica do dom e do serviço.”





# GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

Chegamos ao final de mais um encontro e olhando para o gesto concreto de amor de Cristo quando lavou os pés dos apóstolos, peçamos ao Espírito Santo que nos conduza a reconhecer quais gestos podem ser realizados por nós para viver essa vida fraterna em casa e na nossa comunidade.

Após a reflexão, que tal fazer algumas ações práticas pautadas nesse momento que vivenciaram juntos? Temos algumas sugestões:

- Escolher um serviço familiar que será vivido com mais atenção e amor durante a semana.
- Oração do Santo Terço na casa dos agentes da pastoral para promover proximidade com suas famílias e o serviço
- Praticar, no serviço pastoral, uma atitude de escuta e cuidado com quem caminha ao nosso lado.
- Como grupo, discernir formas de apoiar famílias que servem em situações de vulnerabilidade.

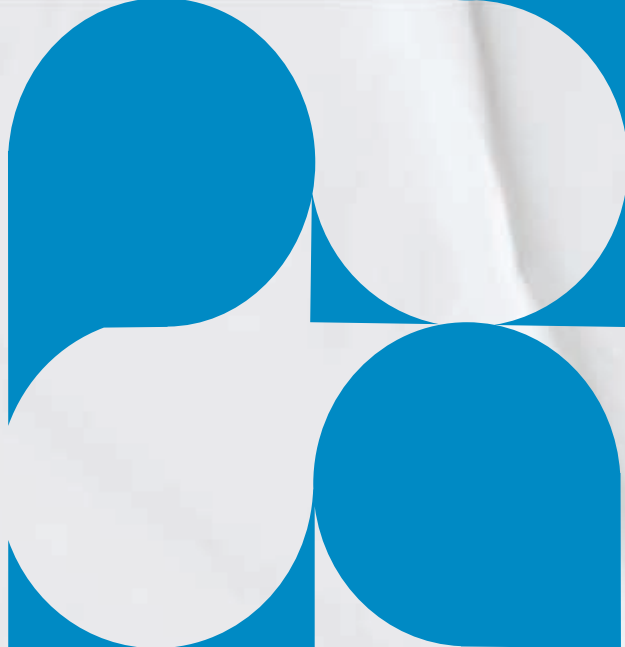
## ORAÇÃO FINAL

Ao final deste encontro, somos convidados a guardar no coração aquilo que o Senhor nos permitiu viver e escutar. Mais do que palavras, levamos conosco gestos, provocações e chamados. A comunicação que nasce do serviço, aprendida no seio da família, nos recorda que o amor verdadeiro não faz barulho, mas transforma.




Talvez este encontro não traga respostas prontas, mas desperte perguntas necessárias: como tenho servido? como tenho me comunicado com quem caminha comigo? onde posso ser mais próximo, mais humano, mais disponível? São perguntas que não pedem pressa, mas oração e discernimento.

Que o Espírito Santo nos ajude a reconhecer, no cotidiano simples da vida familiar e no serviço pastoral, os lugares sagrados onde Deus continua se revelando. E que, ao sairmos daqui, levemos a decisão silenciosa de comunicar mais com gestos do que com palavras, de servir mais com o coração do que com a obrigação, e de transformar cada encontro em espaço de cuidado, escuta e amor.

Permaneçamos por alguns instantes em silêncio, entregando a Deus tudo aquilo que Ele despertou em nós. Que Ele mesmo conduza os próximos passos.



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

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