

Março 26

pausa espiritual

Abrçar é conectar

pascom
BRASIL



CNBB
CONFERÊNCIA NACIONAL
DOS BISPOS DO BRASIL

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
- 10** **Escutar com o ouvido do coração**
- 11** **Uma história que se renova**
Reflexão e Partilha
- 13** **Falar com o coração**
- 14** **Informar é Formar**
- 15** **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.



Abraçar é conectar





A CULTURA DO ENCONTRO

MOTIVAÇÃO INICIAL

Vivemos hoje um tempo em que o virtual ocupa mais espaço que o real. Tornou-se mais fácil falar através das telas do que olhar nos olhos, mais simples enviar mensagens do que sustentar presenças. Nesse contexto, o abraço tornou-se escasso, e com ele, a experiência profunda de encontro. No entanto, o ser humano continua sedento de proximidade, de escuta verdadeira e de vínculos que deem sentido à vida.

É nesse cenário que o abraço revela toda a sua força evangelizadora. Ele traduz o coração da ação pastoral: sair de si para ir ao encontro do outro, como nos ensina o próprio Cristo. Na dinâmica do abraço, a Igreja se reconhece em missão próxima, sensível e disponível. Abraçar é acolher histórias, escutar feridas, reconhecer dignidades e criar vínculos que curam. É uma ação pastoral que se faz presença, não apenas discurso, e na intenção, mas na ação.

A Sagrada Escritura nos recorda que o amor cristão é sempre concreto: “Não amemos só com palavras ou com a língua, mas com ações e em verdade” (1Jo 3,18). O abraço, nesse sentido, torna-se sinal visível do Evangelho vivido, comunicação do amor de Deus que se aproxima e permanece.

Se faz necessário expandir fronteiras e permitir que esse abraço chegue além dos muros e dos círculos habituais, alcançando as periferias existenciais e aqueles que se sentem invisíveis ou afastados. Quando a pastoral abraça, rompe a indiferença, constrói comunhão e conecta pessoas à comunidade, à missão e ao amor de Deus.

Onde há um abraço sincero, a pastoral ganha rosto, a fé ganha corpo e as fronteiras deixam de ser limites para se tornarem caminhos de encontro e missão.



OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

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

O abraço conecta, cura, aquece o coração e a alma. Abraçados, vamos rezar juntos:

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado, e renovareis a face da Terra!

Oremos: Ó Deus que instruístes os corações dos Vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas, segundo o mesmo Espírito, e gozemos sempre de Sua consolação, por Cristo, Senhor Nosso. Amém!



A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

RECORDAÇÃO DA VIDA

Irmãos e irmãs, somos convidados hoje a fazer uma pausa para fazer memória. Recordar a nossa caminhada pessoal e pastoral não é apenas olhar para o passado, mas reconhecer a presença amorosa de Deus em nossa história. É identificar os encontros que deixaram marcas de luz, os gestos de acolhida que nos reergueram e, com humildade, tocar nas feridas deixadas pelas ausências. Diante do Senhor, somos chamados à verdade: onde fomos abraço e onde fomos ausência?

Em um mundo cada vez mais conectado por fios e telas, mas sedento de proximidade, precisamos nos perguntar: como pulsa o nosso coração em nossas relações? Temos nos permitido o encontro real, aquele que exige presença sincera e escuta mansa? Na sua caminhada, quem foi para você aquele “abraço de Deus” que sustentou sua esperança? E, com honestidade, em que momentos o frio da solidão bateu à porta por falta desse mesmo aconchego?

Que este tempo de recordação cure nossa visão e renove nosso ardor. Que nossos gestos sejam canais de cura e que nossa vida seja um abraço que conecta o céu à terra, gerando verdadeira comunhão.



ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

PALAVRA DE DEUS

*Louvor e glória a Ti, Senhor
Cristo, Palavra de Deus! Cristo, Palavra de Deus!*

Evangelho

Lucas 15, 20:

“Ele estava ainda ao longe, quando seu pai viu-o, encheu-se de compaixão, correu e lançou-se-lhe ao pescoço, cobrindo-o de beijos.”
(Tradução Bíblia de Jerusalém)



UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

REFLEXÃO

O texto bíblico que ouvimos (Lucas 15,20) é um versículo da Parábola do Filho Pródigo (Lc 15,11-32), tão conhecida por nós¹. Por ela, Jesus nos ensina que Deus não é indiferente ao nosso sofrimento, mesmo quando fomos nós que causamos nossa própria queda. A misericórdia divina não é fria nem jurídica. É efetiva, afetiva e paterna. Além disso, é uma misericórdia “em movimento”: o pai da parábola não espera imóvel. Ele vai ao encontro e acolhe com um abraço e com beijos: antes da confissão do filho, antes da explicação, antes da promessa e dos propósitos. Acolhe, sem condições prévias, sem exigências.

Esta parábola ilumina profundamente a missão da comunicação na Igreja, porque comunicar é também acolher; é criar casa; é criar espaço para as pessoas se sentirem vistas desde “de longe”. Como nos ensinou o Papa Francisco, os textos do Evangelho “mostram-nos que Jesus está atento às pessoas, às suas preocupações, ao seu sofrimento”². Na Igreja a linguagem também deve ser misericordiosa, não punitiva, nem excludente, mas criadora de vínculos, porque o encontro deve preceder o ensinamento. Além disso, a escuta precisa ser exercitada, pois é um ato evangelizador.

PARTILHA

A parábola do Filho Pródigo, ou melhor, do Pai Misericordioso, revela algo essencial para nós, agentes da Pastoral da Comunicação: comunicar não é apenas transmitir conteúdos; é tornar visível o olhar misericordioso de Deus.

Na cultura digital, marcada por julgamentos rápidos, cancelamentos e polarizações, somos chamados a testemunhar outra lógica: a lógica do encontro. Somos chamados a reconhecer — nas redes, nas comunidades, nas equipes — aqueles que talvez estejam “longe”, mas desejando voltar.

A Pascom não existe apenas para informar atividades. Existe para construir pontes, cultivar vínculos e tornar a Igreja um espaço onde as pessoas se sintam vistas, escutadas e amadas.

Como nos recordou o Papa Francisco, comunicar é aproximar-se, é tocar a realidade do outro com respeito e ternura.

Vamos conversar (em grupo):

1- Quem são hoje os “filhos que estão longe” na nossa comunidade?

Conseguimos vê-los? Ou falamos apenas para os que já estão dentro?

2- Nossa comunicação é mais informativa ou relacional?

Criamos vínculos ou apenas divulgamos conteúdos?

3- Nas redes sociais e nos grupos da comunidade, nossa linguagem é misericordiosa?

Ou às vezes reproduzimos tons duros, defensivos ou excludentes?

4- Como podemos “correr ao encontro” das pessoas através da comunicação?

Que iniciativas concretas podemos assumir como equipe?

5- Nossa escuta é verdadeira?

Abrimos espaço para ouvir as dores e dúvidas da comunidade?



FALAR COM O CORAÇÃO

O pai da parábola nos ensina que o Evangelho começa com um olhar e com um abraço. Que nossa missão na Pastoral da Comunicação seja prolongar esse abraço no mundo digital e na vida comunitária. Que ninguém se sinta “longe demais” para ser visto.

Senhor Deus, Pai de misericórdia, que nossa missão na Pastoral da Comunicação não seja apenas transmitir informações, mas prolongar o teu abraço no mundo digital e na vida comunitária.

Livra-nos de uma linguagem dura e excludente. Faz-nos comunicadores de misericórdia, artesãos de pontes, construtores de casa.

Que ninguém, Senhor, se sinta longe demais para ser visto, ferido demais para ser amado, ou perdido demais para ser encontrado.

Que cada palavra publicada, cada imagem compartilhada, cada encontro promovido
seja sinal do teu coração em movimento.

Algumas intenções:

- Pelos agentes da Pascom, para que cultivem o encontro verdadeiro e a proximidade.
- Pelos jovens imersos nas redes sociais, para que dêem espaço para encontros físicos em que sejam priorizados a escuta, o acolhimento e o abraço fraterno.
- Por nossas comunidades, para que nunca faltem movimentos voluntários de acolhida, disponibilidade de escuta, sensibilidade à dor do próximo e partilha de vida.
- Intenções livres (inclua a sua intenção de oração).



INFORMAR É FORMAR

Sugerimos a leitura da Encíclica Fratelli tutti – Papa Francisco. Nela, o Papa Francisco convida a um “abraço universal” que transcende fronteiras, buscando a fraternidade aberta a todos, sem exclusões.



GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

Iluminados pela Palavra de Deus e por nossas reflexões, somos enviados como Igreja em saída, chamados a transformar a fé em gestos concretos de proximidade. A missão começa onde estamos e se estende para além dos nossos limites habituais. Cada comunidade, cada pastoral, cada agente é convidado a ser sinal vivo do amor de Deus que se aproxima, acolhe e permanece.

Precisamos ser abraço que escuta, que acolhe sem julgamentos, que reconhece a dignidade de cada pessoa. Como nos recorda Jesus: “Ide” (cf. Mt 28,19). Ir é atravessar fronteiras, inclusive as interiores: o medo, a indiferença, o comodismo.

Proposta de gesto concreto (para discernimento do grupo):

Convidar o grupo a identificar, em oração e partilha, uma realidade concreta onde o abraço da Igreja precisa chegar. Pode ser uma pessoa, uma família, um grupo esquecido, uma situação de dor ou afastamento. A partir disso, discernir juntos um gesto simples e possível, como:

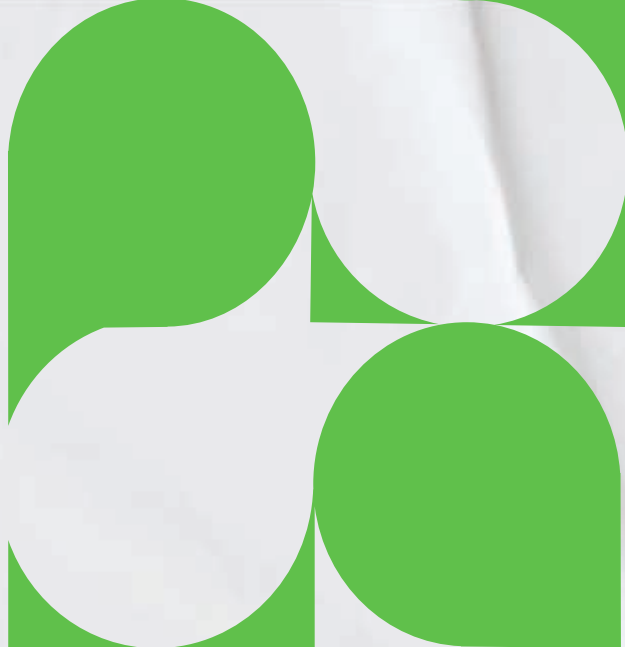
- Uma visita fraterna;
- Um momento de escuta e acolhida;
- Um convite pessoal para a vida comunitária;
- Uma ação solidária ou presença constante junto a quem sofre.

O mais importante não é a grandeza da ação, mas a verdade do encontro. Que cada gesto seja sinal de uma Igreja próxima, que comunica o Evangelho com a vida.

Oração final:

Após refletirmos sobre o chamado a abraçar e conectar, somos convidados a colocar diante de Deus tudo o que vivemos e partilhamos. Abraçados e em silêncio e confiança, entreguemos ao Senhor nossos desejos, limites e propósitos, pedindo a graça de transformar nossas reflexões em gestos concretos de amor e missão. (momento de silêncio)

Unidos como comunidade, elevemos nossa oração, confiando-nos Àquele que nos envia a ser presença, acolhida e esperança no mundo. Rezemos, Pai Nosso...



pascombrasil.org.br

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