



Quando tudo é demais

NUM RELANCE



Texto bíblico 1 Reis 19,1-8



Tema O esgotamento e o cuidado de Deus



Mensagem Deus cuida do corpo e da alma – e pedir ajuda é ser forte



8 minutos



Objeto: um pedaço de pão e uma garrafa de água



Preparação: 5 min



dentro ou fora



Torna-o pessoal: conta em duas frases uma experiência tua sobre o tema «O esgotamento e o cuidado de Deus». As histórias verdadeiras são as que ficam mais tempo na memória.



Como decorre

1 min

Início

Põe o pão e a água no meio. Pergunta: De que precisas quando estás completamente esgotado?

2 min

Texto bíblico

Lê 1 Reis 19,1-8. Depois da grande vitória no Carmelo, Elias é ameaçado e foge para o deserto. Está no limite, senta-se debaixo de um arbusto e diz a Deus: «Já chega.» Depois adormece. Um anjo acorda-o, traz-lhe pão e água e diz: «Levanta-te e come, porque o caminho é longo demais para ti.»

3 min

Reflexão

Até um grande profeta pode ficar esgotado e desanimado. Deus não o repreende nem lhe faz um sermão. Primeiro dá-lhe sono, comida e bebida – e só depois o caminho continua. Às vezes, a coisa mais espiritual que podes fazer é descansar e deixar-te ajudar.

2 min

Conversa

O que te «recarrega» quando estás vazio?



Quando tudo é demais

Oração para ler em voz alta

Pai do céu, às vezes tudo é demais para mim. Obrigado por não me deixares sozinho nessas alturas. Dá-me descanso, força e pessoas que me ajudem. Ámen.

Para continuar a pensar

- Como é que percebes que tudo está a ficar demais para ti?
- Se te sentires assim durante muito tempo: fala com alguém em quem confias – pais, dirigente ou outra pessoa de confiança. Pedir ajuda não é sinal de fraqueza.

Para os dirigentes

- Nunca exponhas ninguém: faz perguntas abertas, ninguém tem de responder.
- Pede a um dos jovens que leia o texto bíblico.
- Encoraja-os a dizer a oração – o texto escrito dá segurança.

 **Secção:** Histórias bíblicas conhecidas. Encontras reuniões de grupo a condizer e mais devocionais em scouts-cloud.com.