



Texto Bíblico: 1 Reis 19.1–18

Todos nós passamos por momentos difíceis em que pensamos em desistir. Às vezes, o medo, a solidão, o cansaço e a frustração nos fazem procurar uma "caverna" para nos esconder. Foi isso que aconteceu com Elias. Mesmo sendo um profeta poderoso, que enfrentou reis e venceu centenas de profetas de Baal, ele entrou numa crise profunda e se isolou numa caverna, querendo até morrer. Elias representa muitos de nós que, depois de grandes lutas ou vitórias, acabam enfrentando a exaustão emocional e espiritual. Mas Deus não nos quer presos em cavernas de medo, tristeza, trauma ou desânimo. Ele quer nos restaurar e nos levantar novamente. Hoje, vamos aprender com a história de Elias como sair da caverna e voltar a viver o propósito que Deus tem para nós. **Para sair da caverna...**

1. FALE COM DEUS SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO (1 Reis 19.4).

Elias estava exausto. Mesmo sendo um homem de fé, ele se sentia sozinho e com medo. Não escondeu seus sentimentos e falou com Deus com sinceridade. É importante entender que Deus quer ouvir o que está no nosso coração. Elias desabafou, chorou, falou do seu limite. Deus ouviu tudo isso. A caverna é um lugar onde Deus também fala conosco, mas primeiro, precisamos falar com Ele. Você não precisa esconder o que sente. Deus já sabe, mas quer que você se abra com Ele. Quando colocamos para fora nossas dores em oração, começamos o caminho da cura.

Peruntas para Reflexão: Você já se sentiu como Elias, cansado e querendo desistir? Por que às vezes é difícil sermos sinceros com Deus? Como a oração pode nos ajudar a sair da "caverna"?

2. **CUIDE DE VOCÊ (1 Reis 19.5–8).** Deus cuidou de Elias de forma prática. Primeiro, deu descanso e comida. Depois, fortaleceu sua alma. Muitas vezes, estamos espiritualmente fracos porque nosso corpo está exausto. Deus se importa com todo o nosso ser: corpo, alma e espírito. Talvez você

precise dormir melhor, se alimentar melhor ou simplesmente tirar um tempo para descansar. Deus também quer restaurar sua saúde física para que sua fé seja renovada.

Peruntas para Reflexão: Você tem cuidado bem de si mesmo fisicamente? Como o descanso e a alimentação influenciam na nossa vida espiritual? O que você pode mudar essa semana para cuidar melhor de você?

3. OUÇA A VOZ DE DEUS E VOLTE AO SEU PROPÓSITO (1 Reis 19.11–13).

Deus falou com Elias de forma suave, numa brisa. Ele não estava no barulho, mas na calma. Deus queria lembrar Elias de quem ele era e que ainda havia um propósito. A caverna não era o seu lugar. Havia ainda reis a ungir, profetas a levantar e missões a cumprir. Talvez você se afastou do seu chamado por causa das lutas. Mas Deus continua te chamando para fora da caverna. Sua história não acabou. Ainda há pessoas para você alcançar, tarefas a cumprir, sonhos para viver.

Peruntas para Reflexão: Você tem conseguido ouvir a voz de Deus nos dias difíceis? O que Deus pode estar falando com você nesse momento? Que propósito você precisa retomar?

CONCLUSÃO: Elias entrou na caverna cansado, frustrado e com medo. Mas saiu renovado, alimentado e com um novo direcionamento. O mesmo Deus que cuidou de Elias quer cuidar de você. Não se esconda mais. Deus ainda tem planos maiores do que você imagina. Pare de viver na caverna. Fale com Deus, cuide de você e ouça Sua voz. A caverna pode ter sido um lugar de passagem, mas não é o seu destino final.

INFORMAÇÕES:

● **AMIGOS DE FÉ – SEXTA SEMANA | DE 10 A 16 DE AGOSTO** – Faça um devocional com o seu amigo. O material está disponível na Central de Atendimento.

IMPORTANTE: ASSIM QUE TERMINAR SUA REUNIÃO DE CÉLULA, FAÇA O REGISTRO DAS PRESENCAS.

QUEBRA GELO

PARE DE VIVER NA CAVERNA

Mostre um espelho limpo ao grupo e pergunte: “Vocês conseguem se ver claramente aqui?” Depois, explique: “Esse espelho representa como Deus nos vê: com clareza, identidade e propósito.”

Em seguida, borrife água no espelho ou suje levemente sua superfície e pergunte novamente: “E agora... vocês conseguem se ver nitidamente?” Certamente as pessoas dirão que não então, complete dizendo: “É assim que a caverna funciona. Quando entramos nela, como Elias, nossa visão começa a se distorcer. O cansaço, a solidão, o medo e os pensamentos negativos embaçam o que Deus já declarou sobre nós.”

Enquanto limpa o espelho, diga: “Hoje, Deus está limpando a nossa lente. E a pergunta agora é: o que você vê? Você ainda consegue enxergar quem Deus diz que você é?”

A caverna pode parecer um lugar de descanso, mas na verdade é onde nossa identidade começa a se perder. O isolamento alimenta mentiras: que você não é suficiente, que está sozinho, que acabou. Mas não acabou. Deus continua vendo, chamando e contando com você.

A pergunta que fica é: Você vai continuar se enxergando com os olhos da caverna ou com os olhos de Deus?