गहराई में बढ़ना – सप्ताह 1

यीशु – जो बहुत महत्वपूर्ण है!

familyfit fast

7 मिनट आपके *परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन* को विकसित करने में मदद करना।

www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	सक्रिय बने *4 मिनट*	आराम करें और बात करें *3 मिनट*
दिन 1	क्रेब प्लांक रिले	पढ़ें और मरकुस 1:1-3 पर चर्चा
दिन 2	प्लांक हँसी चुनौती	मरकुस 1:4-8 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	दलदल चाल	मरकुस 1:9-11 पढ़ें और चर्चा करें

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा की शुरुआत है, जैसा कि हमने पता लगाया हैं कि 'यह व्यक्ति यीशु कौन है?'। यह बाइबल में पाया गया है **मरकुस 1:1-11**में।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।

दिन 1

सक्रिय बने

क्रेब प्लांक रिले

दो टीमों में विभाजित करें। कमरे या यार्ड में लगभग पांच मीटर की दूरी निर्धारित करें और इसे चिह्नित करें। प्रत्येक टीम का एक व्यक्ति कमरे के एक छोर पर एक प्लांक की स्थिति में शुरू करता है। जाओ कहने पर, वे बग़ल में मार्कर तक घूमते हैं और वापस जाते समय प्लांक की स्थिति में रहते हैं। प्रत्येक टीम में अगले व्यक्ति के साथ जारी रखें समाप्त होने तक।

https://youtu.be/6rilHyfVUAc

आराम करें और बात करें

'यीशु के आने की भविष्यवाणी

- *आप अपने घर पर आने वाले महेमानों का कैसे तैयारी करते हैं?*

पढ़ें मरकुस 1:1-3।

भविष्य की भविष्यवाणी करना कठिन है। यशायाह ने यीशु के आने से 700 वर्ष पहले हमें बताया दिया की वह आ रहा है।

- *यह यीशु के बारे में क्या कहता है?*

परमेश्वर से चैट करें: एक दूसरे के लिए प्रार्थना करने के लिए बारी ले, परमेश्वर को धन्यवाद दे कि वह प्रत्येक व्यक्ति के भविष्य को जानता है।

दिन 2

सक्रिय बने

प्लांक हँसी चुनौती

जब परिवार के सदस्य प्लांक करने के लिए मुड़ते हैं तब घड़ी या फोन पर समय निर्धारित करें।

अन्य परिवार के सदस्य जो प्लैंकिंग नहीं कर रहे हैं, मजाकिया चेहरे बना सकते हैं उन्हें हंसाने की कोशिश करने के लिए।

वह व्यक्ति जो सबसे लंबे समय तक प्लांक करता है जीतता है।

https://youtu.be/w8i3cG8gCrM

आराम करें और बात करें

यीशु के 'आने की घोषणा हुई

- *आपने सबसे अच्छा उपहार जो कभी प्राप्त किये है वह क्या है?*

पढ़ें मरकुस 1:4-8।

युहन्ना यीशु के बड़े चचेरे भाई थे।

- *क्या उसे खास बनाता है? उसका संदेश क्या था?*

युहन्ना ने घोषणा की कि यीशु पवित्र आत्मा के उपहार के साथ आएगा।

- *पवित्र आत्मा हमें जीवन जीने में कैसे मदद करता है?*

परमेश्वर से चैट करें: एक कंबल ढूंढें, एक साथ मिलकर बैठें और इसे अपने चारों ओर लपेटें। यह पवित्र आत्मा की एक तस्वीर है जो प्रति दिन आपके परिवार को लपेटता है। यीशु का धन्यवाद करें उसके उपहार के लिए जो हमारे लिए है।

दिन 3

सक्रिय बने

दलदल चाल

एक साथी खोजें और कागज की दो टुकड़े प्राप्त करें। सोचें की जमीन एक दलदल है और कागज के टुकड़े केवल सूखी भूमि हैं। एक व्यक्ति फर्श पर कागज रखता है और उसे हिलाता है ताकि दूसरे व्यक्ति को दलदल में कदम रखने में मदद मिले।

स्थानों का अदलाबदली करें और सुरक्षित रूप से पार करने में दूसरे व्यक्ति का मार्गदर्शन करें।

https://youtu.be/DhTSEEasV48

आराम करें और बात करें

'यीशु के आने की पुष्टि हो गयी

- *कुछ घोषणाओं के बारे में बात करें जो आपने 'महत्वपूर्ण' लोगों से कहते हुए सुना है।*

पढ़ें मरकुस 1:9-11।

कल्पना कीजिए कि उस दिन आप वहाँ पर थे जब परमेश्वर ने अपने विशेष संदेशवाहक की पुष्टि की। आपने जो देखा, सुना और महसूस किया उसके बारे में बात करें।

- *यह पल क्यों इतना खास बना दिया?*

परमेश्वर से चैट करें: अपने विस्तारित पारिवारिक मंडल में किसी का नाम दें, जिसे यीशु के इस शुभ संदेश को जानने की जरूरत है। क्या आप इस सप्ताह यशायाह, यूहन्ना या परमेश्वर का शब्द हो सकता है?

सप्ताह के शब्द

आप इन शब्दों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ देख सकते हैंमरकुस 1:1-11 (एनआईवी) में।

बाइबल वचन – मरकुस 1:1-11 (एनआईवी)

यह यीशु मसीहा, परमेश्वर के पुत्र के शुभ संदेश का आरम्भ है। कई वर्षों पहले यशायाह नबी ने लिखा था,

"मैं अपने दूत को तेरे आगे भेजता हूं।
वह तुम्हारे लिए मार्ग तैयार करेगा।
"जंगल में एक पुकारने वाले का शब्द सुनाई दे रहा है,
" कि प्रभु का मार्ग तैयार करो।"
उस की सड़कें सीधी करो।"

और इसलिए युहन्ना बप्तिस्मा देने वाला रेगिस्तान में दिखाई दिया। उसने प्रचार किया कि लोगों को बपतिस्मा लेना चाहिए और अपने पापों से दूर होना चाहिए। फिर परमेश्वर उन्हें क्षमा कर देगा यहूदिया के देश के सब लोग उसके पास जाने लगे। यरूशलेम के सब लोग भी गए। जब उन्होंने स्वीकार किया कि उन्होंने पाप किया, तब यूहन्ना ने उन्हें यरदन नदी में बप्तिस्मा दिया। युहन्ना ने ऊंट के रोम से बने कपड़े पहने थे। उसके कमर के चारों ओर एक चमड़े का पटुका था। और उसने टिड्डीयों और वन मधु

खाया करता था। यहां युहन्ना यही प्रचार कर रहा था। “मेरे बाद, कोई ऐसा व्यक्ति आ रहा है जो मुझसे भी अधिक शक्तिशाली है। मैं इस योग्य नहीं कि झुक कर उसके जूतों का बन्ध खोलूं। मैंने तो तुम्हे पानी से बपतिस्मा दिया है। पर वह तुम्हें पवित्र आत्मा से बपतिस्मा देगा।”

उन दिनों में यीशु ने गलील के नासरत से आकर। यरदन नदी में यूहन्ना ने यीशु को बपतिस्मा दिया। जब यीशु पानी से निकलकर ऊपर आया। तो तुरन्त उस ने आकाश को खुलते देखा। यीशु ने पवित्र आत्मा को कबूतर की नाई अपने ऊपर उतरते देखा। और यह आकाशवाणी हुई। यह कहा " कि तू मेरा प्रिय पुत्र है। तुझ से मैं प्रसन्न हूं।”

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने *तेजी से family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ़्त है!

आप सम्पूर्ण family.fit सत्र को https://family.fit के वेबसाइट पर देख सकते है। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को family.fit यूट्यूब® चैनल पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:

यदि आप इसे एक अलग भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया info@family.fit पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम

प्रोमोशनल वीडियो

नियम और शर्तें

इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं https://family.fit/terms-and-conditions विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी इन नियमों और शर्तों को पूर्ण रूप से स्वीकार करते हैं। यदि आप इन नियमों और शर्तों या इन नियमों और शर्तों के किसी भी हिस्से से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।

family.fit