

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 2

यीशु – का अनुकरण करना सही है!

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://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	गर्म लावा पर भागना	मरकुस 1:14-15 को पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	बुर्पी डाइस चुनौती	मरकुस 1:16-20 को पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	लीडर का पालन करें	मरकुस 1:16-20 को पढ़ें और चर्चा करें

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा की शुरुआत है, जैसा कि हमने पता लगाया है कि 'यह व्यक्ति यीशु कौन है?'. यह बाइबल में मरकुस 1:14-20 में पाया जाता है।

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



### गर्म लावा पर भागना

सारे जगह पर चारों ओर फैलो। एक लीडर का चयन करें।

जब लीडर कहता है “गर्म लावा” हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते हैं। जब लीडर कहता है “रुको” हर कोई स्कॉट्स करते हैं। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

### आराम करें और बात करें



### यीशु का संदेश

- एक समय के बारे में बात करें जब आपको कुछ अच्छी खबर मिली थी।

पढ़ें मरकुस 1:14-15।

यीशु “शुभ संदेश” की घोषणा करने आया।

- परमेश्वर का शुभ संदेश क्या है?

कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर इस 'शुभ संदेश' का वर्णन करने वाले पांच बयान लिखें।

परमेश्वर से चैट करें: 'शुभ संदेश' के इन हिस्सों में से प्रत्येक के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

# दिन 2

## सक्रिय बने



### बुर्फी डाइस चुनौती

आपको डाइस या छोटे कागज़ के टुकड़े 1-6 गिने गए कटोरे में आवश्यकता होगी।

एक सर्कल में खड़े हो जाये और डाइस रोल करने के लिए बारी ले या कागज़ के एक टुकड़े का चयन करें और संकेत किया गया बुर्फी की संख्या करें। अपने परिवार के लिए बुर्फी की कुल संख्या जोड़ें। आपका स्कोर क्या है?

चार राउंड करें या चार मिनट तक जारी रखें।



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

## आराम करें और बात करें



### यीशु का आमंत्रण पालन करने के लिए

- आप जिन लोगों या टीमों का पालन करते हैं वे कौन हैं?

पढ़ें मरकुस 1:16-20।

- आपको क्यों लगता है कि शिष्य यीशु का पालन करने के लिए इतने जल्दी थे?

किसी का अनुसरण करने का चयन करते समय आप उन गुणों को सूचीबद्ध करें जिन्हें आप देखेंगे।

परमेश्वर से चैट करें: धन्यवाद कि आप पालन करने के लिए भरोसेमंद हैं। हमें प्रति दिन आप का पालन करने के लिए मदद करें, तब भी जब यह चुनौतीपूर्ण है। आमीन।

# दिन 3

## सक्रिय बने



### लीडर का पालन करें

अपना पसंदीदा संगीत बजाएं। एक सर्कल में चारों ओर भागे। एक व्यक्ति लीडर है और निर्देशों को संवाद करने के लिए हाथ तालियों का उपयोग करता है:

- एक ताली – एक प्लांक
- दो ताली – दो पर्वतारोहियों
- तीन ताली – तीन स्काॅट्स

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।



### आराम करें और बात करें



### यीशु का अपने अनुयायियों के लिए कार्य

- मछली पकड़ने के अनुभव से पसंदीदा याददाश्त के बारे में बात करें - आपका या किसी और का।

पढ़ें मरकुस 1:16-20।

मछली पकड़ने के लिए आपको उन्हें आकर्षित करने के लिए सही चारा की आवश्यकता है। यीशु अपने अनुयायियों को 'लोगों को पकड़ने' के लिए बाहर भेज रहा है।

- यीशु का 'शुभ संदेश' के लिए लोगों को आकर्षित करने के कुछ तरीको पर मंथन करें।

**परमेश्वर से चैट करें:** कागज से कुछ मछली के आकार बनाएँ। उन लोगों के नाम लिखें जिन्हें आप जानते हैं कि उनमें से प्रत्येक को यीशु की आवश्यकता है। दीवार पर अपना 'स्कूल ऑफ फिश' संलग्न करें और इस सप्ताह प्रार्थना के लिए एक फोकस के रूप में उपयोग करें।

# सप्ताह के शब्द

आप इन शब्दों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबल में यहाँ देख सकते हैं [मरकुस 1:14-20](#) (एनआईवी)।

## बाइबिल वचन – मरकुस 1:14-20 (एनआईवी)

यूहन्ना को बन्दीगृह में डालने के बाद यीशु ने गलील में आया। उसने परमेश्वर के राज्य का सुसमाचार प्रचार किया। और कहा, समय पूरा हुआ है। और परमेश्वर का राज्य निकट आ गया है। मन फिराओ और सुसमाचार पर विश्वास करो।”

एक दिन यीशु गलील की झील के किनारे जाते हुए। उस ने शमौन और उसके भाई अन्द्रियास को देखा। वे झील में जाल डाल रहे थे। क्योंकि वे मछुवे थे। यीशु ने उन से कहा; मेरे पीछे चले आओ” “मैं तुम को मनुष्यों के मछुवे बनाऊंगा।” वे तुरन्त जालों को छोड़कर उसके पीछे हो लिए।

तब यीशु थोड़ा आगे चला बढ़ा। उस ने जब्दी के पुत्र याकूब, और उसके भाई यूहन्ना को। नाव पर जालों को सुधार रहे थे। उस ने तुरन्त उन्हें बुलाया। वे अपने पिता जब्दी को मजदूरों के साथ नाव पर छोड़कर। तब वे यीशु के पीछे चले गए।



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 मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण *family.fit* सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। 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](mailto: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.ft

