सखोल वाढत जाणे – आठवडा 1

येशू – कोणीतरी महत्वाचे!

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन

www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

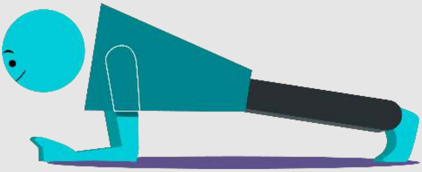
7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:

	सक्रिय व्हा *4 मिनिटे*	विश्रांती आणि चर्चा 3 मिनिटे
दिवस 1	खेकडा फळी रिले	मार्क 1:1– 3 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	हसत फळी आव्हान	मार्क 1:4– 8 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	दलदल चाल	मार्क 1:9–11 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची ही सुरुवात आहे. हे पवित्र शास्त्रात मार्क 1:1–11 मध्ये सापडते

हे सोपे आहे! कोणतीही विशेष उपकरणे नाहीत. फक्त मजा आणि मुक्त मनाची भावना!

पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती. कृपया अटी व शर्ती वाचा.



दिवस 1

सक्रिय व्हा

खेकडा फळी रिले

दोन संघात विभागणे. खोली किंवा अंगण ओलांडून सुमारे पाच मीटर अंतर सेट करा आणि त्यास चिन्हांकित करा. प्रत्येक संघातील एक व्यक्ती खोलीच्या एका टोकाला फळीच्या स्थितीत प्रारंभ करतो. 'जा' म्हणताच, ते चिन्हांकित जागेवर जातील आणि परत येतील, हे करत असतांना ते फळीच्या स्थितीत राहतात. पूर्ण होईपर्यंत प्रत्येक संघातील पुढील व्यक्तीसह सुरू ठेवा.

https://youtu.be/6rilHyfVUAc

विश्रांती आणि चर्चा

येशूच्या येण्याची भविष्यवाणी

- *आपल्या घरी येणाऱ्या पाहुण्यांसाठी आपण कशा प्रकारे तयारी करता?*

मार्क 1:1–3 वाचा.

भविष्याचा अंदाज लावणे कठिण आहे. यशयाने येशूच्या येण्याच्या 700 वर्षांपूर्वी आम्हाला हे सांगितले कि तो येणार आहे.

- *हे येशूबद्दल काय म्हणते?*

देवाशी गप्पा मारा: त्याला प्रत्येक व्यक्तीचे भवितव्य ठाऊक आहे म्हणून देवाचे आभार मानून एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.

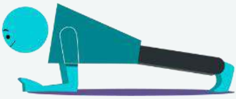
दिवस 2

सक्रिय व्हा

हसत फळी आव्हान

कुटुंबातील सदस्य घड्याळ किंवा फोनवर वेळ मोजत, फळीचा (प्लेंकचा) सराव करतात.

कुटुंबातील इतर सदस्य जे फळीचा सराव नाही करत आहे, ते त्यांना हसवण्याचा प्रयत्न करण्यासाठी मजेदार चेहरे बनवू शकतात.



जो माणूस सर्वात अधिक वेळ फळीच्या स्थितीत बनून राहतो तो जिंकतो.

https://youtu.be/w8i3cG8gCrM

विश्रांती आणि चर्चा

येशूच्या येण्याची घोषणा केली गेली

- *आपल्याला मिळालेली सर्वोत्कृष्ट भेट कोणती आहे?*

मार्क 1:4–8 वाचा. योहान येशूचा मोठा चुलत भाऊ होता.

- *तो सर्वांपेक्षा वेगळा का होता? त्याचा संदेश काय होता?*

योहानाने घोषणा केली की येशू पवित्र आत्म्याच्या दानासह येईल.

- *पवित्र आत्मा आपल्याला जीवन जगण्यास कशा प्रकारे मदत करतो?*

देवाशी गप्पा मारा: एक पांघरूण शोधा, एकत्र बसून त्याला आपल्याभोवती गुंडाळा. पवित्र आत्म्याने आपल्या कुटुंबाला दररोज गुंडाळलेले असल्याचे हे चित्र आहे. आम्हाला त्याने दिलेल्या भेटीसाठी येशूचे धन्यवाद करा.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

दलदल चाल

एक भागीदार शोधा आणि दोन कागद मिळवा. असे समजा कि जमीन एक दलदलीचा प्रदेश आहे आणि केवळ कागदाचे पत्रकेच कोरडी जमीन आहेत. एक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीला दलदल ओलांडून जाण्यासाठी मदत करण्यासाठी फरशीवर कागद ठेवते आणि ते हलविते.

ठिकाणे अदलाबदल करा आणि इतर व्यक्तीचे सुरक्षितपणे मार्गदर्शन करा.

https://youtu.be/DhTSEEasV48

विश्रांती आणि चर्चा

येशूच्या येण्याची पुष्टी केली गेली

- *आपण ऐकलेल्या 'महत्वाच्या' लोकांनी केलेल्या काही घोषणांबद्दल बोला.*

मार्क 1:9–11 वाचा

अशी कल्पना करा की जेव्हा देवाने त्याच्या विशेष संदेष्ट्याची पुष्टी केली तेव्हा आपण त्यादिवशी तेथे उपस्थीत होता. आपण काय पाहिले, ऐकले आणि काय अनुभवले असते याबद्दल बोला.

- *हा क्षण इतका खास कशामुळे झाला?*

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या विस्तारित कौटुंबिक वर्तुळातील एखाद्याचे नाव घ्या ज्याला येशूची ही चांगली बातमी माहित असणे आवश्यक आहे. या आठवड्यात आपण त्यांच्यासाठी यशया, योहान किंवा देवाचा आवाज होऊ शकता काय?

आठवड्याचे शब्द

आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये मार्क 1:1-11 मध्ये सापडतील.

बायबलचा उतारा – मार्क 1:1-11 (एनआयव्ही)

[देवाचा पुत्र] येशू ख्रिस्त ह्याच्या विषयींच्या शुभवर्तमानाचा प्रारंभ यशया संदेष्ट्याच्या ग्रंथात लिहिले आहे की,

“पाहा, मी आपल्या दूताला तुझ्यापुढे पाठवितो.
तो तुझा मार्ग तयार करील; अरण्यात घोषणा करणाऱ्याची वाणी झाली ती अशी की परमेश्वराचा मार्ग तयार करा;
त्याच्या वाटा नीट करा."

बाप्तिस्मा करणारा योहान अरण्यात प्रगट झाला. त्याप्रमाणे पापांच्या क्षमेसाठी पश्चाताप करून बाप्तिस्मा घ्यावा अशी घोषणा करीत. मग देव त्यांना क्षमा करेल. तेव्हा सगळा यहूदिया देश. व सर्व यरूशलेमकर त्याच्याकडे लोटले आणि. त्यांनी आपआपली पापे पदरी घेऊन यार्देन नदीत त्याच्यापासून बाप्तिस्मा घेतला. योहान उंटाच्या केसाचे वस्त्र पांघरीत असे, त्याच्या कमरेस कातड्याचा कमरबंद असे आणि तो टोळ व रानमध खात असे. तो घोषणा करून म्हणत असे, माझ्यापेक्षा समर्थ असा कोणी एक माझ्यामागून येत आहे, त्याच्या पायतणाचा बंद लवून सोडण्याची देखील माझी पात्रता नाही. मी तुमचा बाप्तिस्मा

पाण्याने केला आहे; तो तर तुमचा बाप्तिस्मा पवित्र आत्म्याने करणार आहे.”

त्या दिवसात असे झाले की, येशू गालीलातील नासरेथाहून आला आणि. योहानाच्या हातून यार्देनेत त्याचा बाप्तिस्मा झाला. आणि लागलेच पाण्यातून वर येतांना, आकाश विदारले आहे व आत्मा कबुतरासारखा आपणावर उतरत आहे, असे त्याला दिसले. तेव्हा आकाशातून अशी वाणी झाली की, “तू माझा पुत्र, मला परमप्रिय आहेस, तुझ्याविषयी मी संतुष्ट आहे.”

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

अधिक माहिती

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिट जलदचा आनंद घेतला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे. हे विनामुल्य आहे!

आपल्याला https://family.fit संकेतस्थळावर संपूर्ण फॅमिली.फिट सत्रे आढळतील. इतरांसह सामायिक करा.

फॅमिली.फिट यूट्यूब® चॅनेलवर व्हिडिओ मिळवा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:

जर आपण हे आपल्या भाषेत अनुवादित केले असेल तर कृपया ते info@family.fit वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम

जाहिरात व्हिडिओ

नियम आणि अटी

या स्त्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्त्रोताचा वापर करून आपण आमच्या वेबसाइटवरील तपशीलवार आमच्या अटी आणि शर्ती https://family.fit/terms-and-conditions ला सहमती देता. हे आपल्याद्वारे आपल्यासह व्यायाम करणाऱ्या सर्वांद्वारे या स्त्रोताचा वापर नियंत्रित करतात. कृपया आपण आणि आपल्यासह व्यायाम करणारे सर्वांनी या अटी आणि शर्ती पूर्णपणे स्वीकारल्या आहेत याची खात्री करा. आपण या अटी आणि शर्ती किंवा या अटी व शर्तींच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्त्रोत वापरु नये.

family.fit