

सखोल वाढत जाणे - आठवडा 10
येशू औदार्याची प्रेरणा देतो!

family.fit fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन



www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा
4 मिनिटे



विश्वांती आणि
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	संगीताकडे जा	मार्क 14:3-9 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	भागीदार स्क्वाड्स	मार्क 14:3-9 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	गरम लावा वर धावणे	मार्क 14:3-9 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे [मार्क 14:3-9](#) मध्ये पवित्र शास्त्रामध्ये 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



संगीताकडे जा

काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत आपल्या जागेच्या आसपास पुढील गोष्टी करा: जाॅर्गिंग, उच्च गुडघे करून धावणे, मागे टाच वर करून लाथ मारणे, बेडूक उडी.



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

विश्वांती आणि चर्चा



आश्चर्यकारक उदारता

- अशा कुठल्याही गोष्टी चे नाव द्या ज्याबद्दल आपण खूप कृतज्ञ आहात

मार्क 14:3-9 वाचा.

शेवटचे भोजन करण्या आधी, येशूने शिमोन (एक कुष्ठरोगी ज्याला बहुतेक त्याने बरे केले), इतर काही पाहुणे आणि अविश्वसनीयपणे उदार असलेल्या एका अनपेक्षित पाहुण्याबरोबर भोजन केले.

- त्या स्त्रीने येशूवर सुगंधी तेल का ओतले?

देवाशी गप्पा मारा: येशूला दिलेल्या स्वतःच्या प्रतिक्रियेबद्दल शांतपणे विचार करा. त्याने आपल्यासाठी जे काही केले त्याबद्दल त्याचे आभार माना आणि त्याची उपासना करा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



भागीदार स्क्वाट्स

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एकमेकांचे मंगत धरा आणि स्क्वाट एकाच वेळी करा. 15 स्क्वॅट्सच्या तीन फे-या करा.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

विश्रांती आणि चर्चा



अपेक्षित उदारता

- आपण नियमितपणे कोणाला देता? आपण वेळ, व्यावहारिक मदत, पैसे देऊ शकता...

मार्क 14:3-9 वाचा.

वचन 4-5 आपल्याला सांगतात की इतर पाहुण्यांनी असा विचार केला की सुंगधी तेलाचा वापर 'अपेक्षित असल्या' प्रमाणे केला पाहिजे. परंतु, येशूने अनपेक्षितपणे दिल्याबद्दल त्या स्त्रीचा सन्मान केला.

- येशू आपल्याला कृतज्ञतेच्या आणि उपासनेच्या काही अनपेक्षित कृत्यांसाठी बोलावीत आहे का?

देवाशी गप्पा मारा: आपले देणे (वैयक्तिक किंवा घरगुती) पुनर्निर्देशित करण्याची किंवा वाढविण्याची आवश्यकता आहे का हे देवाला विचारा. त्याला बोलण्यासाठी आणि तुम्हाला प्रेरणा देण्यासाठी वेळ द्या.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



गरम लावा वर धावणे

काही जागेत एकमेकांमध्ये अंतर ठेवून उभे राहा. नेता निवडा. जेव्हा नेता “गरम लावा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण शक्य तितक्या वेगाने धावतो. जेव्हा नेता “थांबा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्कॅट्स करतो. प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

विश्रांती आणि चर्चा



असाधारण उदारता

- आपल्याला मिळालेली सर्वोत्कृष्ट भेट कोणती आहे?

मार्क 14:3-9 वाचा.

वचन 7 मधील येशूच्या शब्दांवरून हे दिसून येते की आपल्याकडून गरजवंतांना देणे अपेक्षित आहे. येशूला असामान्य – अगदी अमर्याद – भेटवस्तू देणे हा त्याने आपल्यावर केलेल्या अविश्वसनीय औदार्य आणि प्रेमाबद्दल आपला प्रतिसाद असला पाहिजे.

- देवाने आपल्याला कोणती विशेष प्रतिभा दिली आहे?

प्रत्येक व्यक्तीसाठी भेट पेटी काढा किंवा बनवा. ती सजवा आणि त्यात देवाने आपल्याला दिलेली खास कला किंवा क्षमता लिहा.

देवाशी गप्पा मारा: देवासमोर भेट पेटी धरा. त्याला ही भेट त्याच्या उद्देशासाठी वापरण्यास सांगा.

आठवऱ्याचे शब्द

मार्क 14:3-9 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन वायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 14:3-9
(एनआयव्ही)

तो बेथानी येथे कुष्ठरोगी शिमोन ह्याच्या घरी जेवावयाला बसला असता कोणीएक स्त्री जटामासीच्या फार मौल्यवान सुगंधी तेलाने भरलेली अलाबास्त्र कुपी घेऊन आली; तिने ती कुपी फोडून त्याच्या मस्तकावर ओतली. तेव्हा कित्येक जण आपसात चडफडून म्हणाले, ह्या सुदंधी तेलाची अशी नासाडी कशासाठी केली? कारण हे सुगंधी तेल तीनशेपेक्षा अधिक रुपयास विकून ते गोर-गरिबांस देता आले असते अशी ते तिच्याविषयी कुरकुर करित होते. परंतु येशू म्हणाला, हिच्या वाटेस जाऊ नका. हिला त्रास का देता? हिने माझ्यासाठी एक सत्कृत्य केले आहे. गोरगरीब नेहमीच तुमच्याबरोबर असतात व पाहिजे तेव्हा तुम्हाला त्यांचे बरे करिता येते; परंतु मी तुम्हाबरोबर नेहमीचा आहे असे नाही. हिला जे काही करिता आले ते हिने केले आहे. हिने उत्तरकार्यासाठी माझ्या शरीराला अगोदरच सुगंधद्रव्य लाविले आहे. मी तुम्हाला खचित सांगतो की, सर्व जगात जेथे जेथे सुवार्तेची घोषणा करण्यात येईल तेथे तेथे हिने जे केले आहे तेहि हिच्या स्मरणार्थ सांगण्यात येईल.

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

स्क्रीनवरील वेळ पुनर्स्थित करण्यासाठी कौटुंबिक क्रियाकलापांची योजना करा. सर्जनशील व्हा!



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. [https://family.fit/](https://family.fit) 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 स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्रोताचा 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 स्रोताचा 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 शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.



family.fit

