

गहराई में बढ़ना - सप्ताह 11

यीशु परमेश्वर की इच्छा के अनुसार
प्रस्तुत करता है!

family.fit fast

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



www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:



सक्रिय बने
4 मिनट



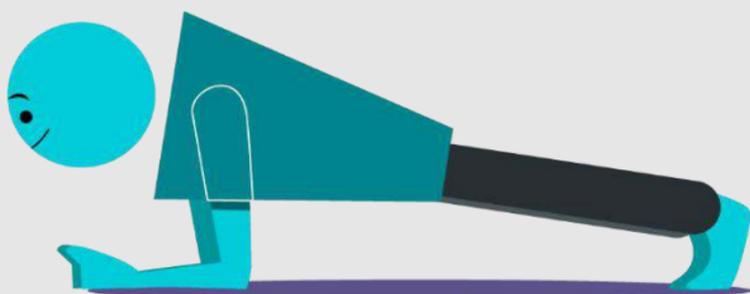
आराम करें और
बात करें
3 मिनट

दिन 1	क्रेजी क्लॉक	मरकुस 15:12-15 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	मोजे की लड़ाई	मरकुस 15:16-20 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	प्लांक और लुन्ग चुनौती	मरकुस 15:37-39 पढ़ें और चर्चा करें

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा का हिस्सा है, जैसा कि हम खोजते हैं 'यह मनुष्य यीशु कौन है?'. यह बाइबल में पाया गया है मरकुस 15:12-20, 37-39।

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



क्रेजी क्लॉक

आपको एक प्लास्टिक की बोतल और संख्या 1 से 12 के संकेतों की आवश्यकता होगी। संख्या को घड़ी के चेहरे की तरह जमीन पर रखें और बोतल को बीच में रखें। बोतल स्पिन करने के लिए बारी ले। पूरे परिवार पुनरावृत्ति की संख्या करते हैं किसी भी कार्य के लिए जो वे चुनते हैं। (उदाहरण के लिए, सात स्काॅट्स या तीन सिट-अप्स।) पांच मिनट के लिए खेलना हैं।



https://youtu.be/9_3pYqNucl

आराम करें और बात करें



पीलातुस भीड़ में दे देता है

- आपने कब ऐसे कुछ किया है जो आप नहीं करना चाहते थे दूसरों को खुश करने के लिए?

पढ़ें मरकुस 15:12-15।

तीन वर्ष की सेवकाई और पृथ्वी पर 33 वर्ष के बाद, हम यीशु के जीवन के अंतिम दिन में आते हैं। यहूदी नेताओं ने भीड़ को उभारा ताकि वे जो चाहते थे उसे पाने के लिए।

- आपको लगता है कि पीलातुस ने भीड़ की मांग पर क्यों दिया?

परमेश्वर से चैट करें: प्रभु यीशु, मुझे खेद है उन समयों के लिए जो मैंने दूसरों के लिए दे दिया और वे जो चाहते थे किया। कृपया मेरी मदद करें ताकि मैं हमेशा वो करू जो आप मुझे करवाना चाहते हैं।

दिन 2

सक्रिय बने



मोजे की लड़ाई

आपको लुढ़का हुए लगभग 20 जोड़े मोजे की आवश्यकता होगी। एक 8 x 4 मीटर जगह को चिह्नित करें और इसे दो में विभाजित करें। दो टीमों का निर्माण करें और प्रत्येक तरफ मोजे का आधा हिस्सा रखें।

टीम के सदस्य मोजे की एक जोड़ी के लिए दौड़ते हैं, एक स्कॉट करते हैं, फिर मोजे को जगह के दूसरी तरफ फेंक देते हैं। 30 सेकंड के लिए जारी रखें। सबसे कम मोजे वाली टीम जीतती है।

तीन बार दोहराएँ।



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

आराम करें और बात करें



यीशु ने परमेश्वर को प्रस्तुत किया

- आपने किसी और काम के लिए कब कुछ बलिदान दिए हैं?

पढ़ें मरकुस 15:16-20।

यदि आपके परिवार के लिए उपयुक्त हो तो धीरे-धीरे और आदरपूर्वक इस दृश्य को फिर से लागू करें।

- यीशु ने इस क्रूरता का जवाब कैसे दिया?

परमेश्वर से चैट करें: एक तंग सर्कल में एक साथ इकट्ठा हो जाये और यीशु का धन्यवाद करें की उसने हमारे पापों की सजा लेने के लिए तैयार हुआ।

दिन 3

सक्रिय बने



प्लांक और लुन्ग चुनौती

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति जबकि एक प्लांक की स्थिति में है, दूसरा लुन्गस करता है। प्रत्येक पैर पर 10 लुन्गस के बाद जगह बदलें। चार राउंड करें।



आराम करें और बात करें



यीशु को परमेश्वर के रूप में पहचाना गया

- यीशु के बारे में आप पहली बार किस महत्वपूर्ण बात को समझे थे?

पढ़ें मरकुस 15:37-39।

यह रोमी सैनिक ने यीशु को मरते हुए देखा और यह आश्चस्त था कि यीशु वास्तव में कौन था।

कहानी सुनाएँ की आप कब यीशु के बारे में आश्चस्त हुए और उसका अनुसरण करना कब शुरू किये।

परमेश्वर से चैट करें: आपके सर्कल में कई लोग हैं परिवार, दोस्तों और समुदाय जो अभी तक यीशु के बारे में आश्चस्त होना बाकी हैं। कुछ नाम दें और उनके लिए प्रार्थना करें ताकि उनको सैनिक के समान प्रतिक्रिया मिल सके।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को यहाँ पर एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में पा सकते हैं [मरकुस 15:12-20,37-39](#) (एनआईवी)।

बाइबिल वचन – मरकुस 15:12-20, 37-39
(एनआईवी)

“तो जिसे तुम यहूदियों का राजा कहते हो, उस को मैं क्या करूँ?” पीलातुस ने उन से पूछा।

“वे फिर चिल्लाए!” कि उसे क्रूस पर चढ़ा दे।

“क्यों? पीलातुस ने उन से कहा; क्यों, इस ने क्या बुराई की है?”

परन्तु वे और भी चिल्लाए, कि उसे “क्रूस पर चढ़ा दे!”

तक पीलातुस ने भीड़ को प्रसन्न करने की इच्छा से, बरअब्बा को उन के लिये छोड़ दिया। और यीशु को कोड़े लगवाकर सौंप दिया, कि क्रूस पर चढ़ाया जाए।

16 और सिपाही उसे किले के भीतर आंगन में ले गए (जो प्रीटोरियुन कहलाता है), और सारी पलटन को बुला लाए। और उन्होंने उसे बैजनी वस्त्र पहिनाया और कांटों का मुकुट गूँथकर उसके सिर पर रखा। और यह कहकर उसे नमस्कार करने लगे, कि हे यहूदियों के राजा, नमस्कार! यहूदियों के लिए!” और वे उसके सिर पर सरकण्डे मारते, और उस पर थूकते। और घुटने टेककर उसे प्रणाम करते रहे। और जब वे उसका

ठूटा कर चुके, तो उस पर से बैजनी वस्त्र उतारकर उसी के कपड़े पहिनाए। और तब उसे क्रूस पर चढ़ाने के लिये बाहर ले गए।

37 तब यीशु ने बड़े शब्द से चिल्लाकर प्राण छोड़ दिये।

और मन्दिर का पर्दा ऊपर से नीचे तक फटकर दो टुकड़े हो गया। जो सूबेदार उसके सम्हने खड़ा था, जब उसे यूँ चिल्लाकर प्राण छोड़ते हुए देखा, तो उस ने कहा, सचमुच यह मनुष्य, परमेश्वर का पुत्र था!”

स्वास्थ्य सुझाव

प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन' समय कम करें।

विस्तर से जाने से कम से कम 60 मिनट पहले स्क्रीन बंद करें।

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 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

