सखोल वाढत जाणे – आठवडा 11

येशू देवाच्या इच्छेच्या अधीन राहिला!

family.fit fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन

www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

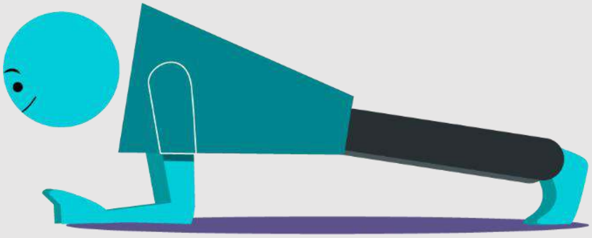
7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:

	सक्रिय व्हा *4 मिनिटे*	विश्रांती आणि चर्चा 3 मिनिटे
दिवस 1	वेडी घड्याळ	मार्क 15:12-15 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	मोज्यांची लढाई	मार्क 15:16-20 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	फळी आणि लंजेस आव्हान	मार्क 15:37-39 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे मार्क 15:12-20, 37-39 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

वेडी घड्याळ

आपल्याला एक प्लास्टिकची बाटली आणि 1 ते 12 क्रमांकाची चिन्हे आवश्यक असतील. घड्याळीच्या चेहऱ्याप्रमाणे जमिनीवर अंक ठेवा आणि बाटली मध्यभागी ठेवा. पाळीपाळीने बाटली फिरवा. त्यांनी निवडलेल्या कोणत्याही हालचालीवर संपूर्ण कुटुंब तितक्या पुनरावृत्ती करतात. (उदाहरणार्थ, सात स्क्वाटस किंवा तीन सिट-अप.)

पाच मिनिटे खेळा.

https://youtu.be/9_3pYqNuctI

विश्रांती आणि चर्चा

पिलाताने लोकसमुदायापुढे हार मानली

- *इतरांना संतुष्ट करण्यासाठी आपण करू इच्छित नसलेली गोष्ट आपण केव्हा केली आहे?*

मार्क 15:12-15 वाचा.

पृथ्वीवरील तीन वर्षांची सेवा आणि 33 वर्षांच्या जीवनानंतर, आपण येशूच्या जीवनाच्या शेवटच्या दिवशी येतो. यहुदी नेत्यांनी त्यांना जे हवे ते मिळावे यासाठी लोकसमुदायाला उत्तेजित केले.

- *पिलाताने लोक्सामुदायेच्या मागणी पुढे हार का मानली असे आपल्याला वाटते?*

देवाशी गप्पा मारा: प्रभु येशू, ज्या वेळेला मी इतरांपुढे हार मानतो आणि त्यांच्या इच्छेनुसार करतो त्याबद्दल मला वाईट वाटते. कृपया तुझ्या इच्छेप्रमाणे वागण्यासाठी माझी मदत कर.

दिवस 2

सक्रिय व्हा

मोज्यांची लढाई

आपल्याला सुमारे 20 जोड्या मोजे आवश्यक असतील. 8 x 4 मीटर अंगण चिन्हांकित करा आणि त्याचे दोन भाग करा. दोन संघ तयार करा आणि प्रत्येक बाजूला अर्धे मोजे द्या.

संघाचे सदस्य मोज्याच्या जोडीकडे धाव घेतात, स्क्वाट करतात आणि नंतर मोजे अंगणाच्या दुसऱ्या बाजूला फेकतात. 30 सेकंद सुरू ठेवा. कमीत कमी मोजे असलेला संघ जिंकतो.

तीन वेळा पुन्हा करा.

https://youtu.be/tCZyHBlYlVs

विश्रांती आणि चर्चा

येशू देवाच्या इच्छेच्या अधीन राहिला

- *आपण दुसऱ्या कुणातरीसाठी बलिदानपूर्वक काहीतरी केव्हा केले आहे?*

मार्क 15:16-20 वाचा.

आपल्या कुटुंबासाठी योग्य असल्यास हळू हळू आणि श्रद्धेने या देखाव्याची पुन्हा कल्पना करा.

- *या क्रूरतेला येशूने कसा प्रतिसाद दिला?*

देवाशी गप्पा मारा: घट्ट वर्तुळात एकत्र या आणि आपल्या पापांची शिक्षा घेण्यासाठी तयार झाल्याबद्दल येशूचे आभार माना.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

फळी आणि लंजेस आव्हान

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा समोर झुकत राहतो. प्रत्येक पायावर 10 वेळा समोर झुकल्या नंतर पाय बदला. चार फेऱ्या करा

विश्रांती आणि चर्चा

येशूला देव म्हणून ओळखले

- *येशूविषयी तुम्हाला प्रथम कोणती महत्त्वाची गोष्ट समजली?*

मार्क 15:37-39 वाचा.

या रोमी सैनिकाने येशूला मरताना पाहिले आणि येशू खरोखर कोण आहे याची त्याला खात्री पटली.

जेव्हा आपल्याला येशूविषयी खात्री पटली आणि आपण त्याचे अनुसरण करण्यास प्रारंभ केला त्या वेळेबद्दल सांगा.

> देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कुटूंबाच्या, मित्र आणि समुदायाच्या वर्तुळात असे बरेच लोक आहेत ज्यांना येशूविषयी खात्री पटलेली नाही. काही जणांची नावे घ्या आणि त्यांना शताधिपतीप्रमाणेच प्रतिसाद मिळावा म्हणून प्रार्थना करा.

आठवड्याचे शब्द

मार्क 15:12-20, 37-39 (एनआयव्ही) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 15:12-20, 37-39 (एनआयव्ही)

तेव्हा पिलाताने त्यांना फिरून विचारले, तर मग तुम्ही ज्याला याहुद्यांचा राजा म्हणता त्याचे मी काय करावे?

त्याला वधस्तंभावर खिळून टाका, अशी त्यांनी पुन्हा आरोळी केली.

पिलाताने त्यास म्हटले, का बरे? त्याने काय वाईट केले आहे?

तरी ते अधिकच ओरडून म्हणाले, त्याला वधस्थांबावर खिळून टाका.

तेव्हा लोकसमुदायाला खुश करावे ह्या हेतूने पिलाताने बरब्बाला त्यांच्याकरिता सोडून दिले, आणि येशूला फटके मारून वधस्थांबावर खीळण्याकरिता शिपायांच्या स्वाधीन केले.

[16] मग शिपायांनी त्याला प्रयतोग्रमात म्हणजे कचेरीत नेले व त्यांनी सगळी तुकडी एकत्र बोलाविली. नंतर त्यांनी त्याच्या अंगावर जांभळे वस्त्र चढविले आणि काट्यांचा मुकुट गुंफून त्याला घातला. आणि ते मुजरा करून त्याला म्हणू लागले, हे यहूद्यांच्या राजा, तुझा जयजयकार असो. त्यांनी त्याच्या मस्तकावर वेताने मारिले; ते त्याच्यावर थुंकले आणि गुडघे टेकून त्यांनी त्याला नमन केले.

अशी त्याची थट्टा केल्यावर त्यांनी त्याच्या अंगावरून जांभळे वस्त्र काढून त्याचे स्वतःचे कपडे त्याला पुन्हा घातले, आणि वधस्तंभावर खिळण्याकरिता ते त्याला बाहेर घेऊन गेले.

[37] मग येशूने मोठ्याने आरोळी मारून प्राण सोडिला.

तेव्हा पवित्रस्थानातील पडदा वरपासून खालपर्यंत फाटून दुभागला. मग त्याने अशा प्रकारे प्राण सोडला हे त्याच्यासमोर जवळच उभे राहिलेल्या शताधिपतीने पाहून म्हटले, खरोखर हा माणूस देवाचा पुत्र होता.

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

झोपेच्या किमान 60 मिनिटांपूर्वी स्क्रीन बंद करा.

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/** 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