

گہرائی میں جانا - ہفتہ 11
یسوع خدا کی مرضی کے تابع ہوتا
ہے!

family.fit fast

آپ کے خاندان فٹنس-ایمان تفریح کی ترقی میں مدد
کے لئے 7 منٹ.



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
مرقس 15: 12 - 15 پڑھیں اور بحث کریں	پاگل گھڑی	1 دن
مرقس 15: 16 - 20 پڑھیں اور بحث کریں	جراہوں کی جنگ	2 دن
مرقس 15: 16 - 20 پڑھیں اور بحث کریں	پلانک اور لنجز چیلنج	3 دن

یہ مرقس کی کہانی میں سے سفر کا ایک حصہ ہے جب ہم 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' دریافت کرتے ہیں۔ یہ بائبل میں مرقس 15: 12-20، 37-39 میں پایا گیا ہے۔

یہ آسان ہے! کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں صرف مذاق کا احساس اور ایک گھلا ذہن!

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔ برائے مہربانی شرائط و ضوابط پڑھیں۔



دن 1

فعال بنیں



پاگل گھڑی

آپ کو نمبر 1 سے 12 کے ساتھ ایک پلاسٹک کی بوتل اور علامات کی ضرورت ہوگی۔ نمبروں کو گھڑی کی طرح زمین پر رکھیں اور بوتل کو درمیان میں رکھیں۔ بوتل کو گھمانے کے لئے باری لیں پورا خاندان ان کی منتخب کردہ ورزش کرتا ہے۔ (مثال کے طور پر ، سات اسکواٹس یا تین اٹھک بیٹھک۔) پانچ منٹ کے لئے کھیلیں۔



https://youtu.be/9_3pYqNucl

آرام اور بات



پیلاطوس ہجوم کے سامنے بے بس ہوجاتا ہے

- آپ نے کب کچھ ایسا کیا جو آپ خود نہ کرنا چاہتے تھے مگر صرف دوسروں کو خوش کرنے کے لئے کیا؟

مرقس 15: 12 - 15 پڑھیں۔

تین سال کی خدمت کے بعد اور زمین پر 33 سال زمین بسر کرنے کے بعد ، ہم یسوع کی زندگی کے آخری ایام پر آتے ہیں۔ یہودی رہنماؤں نے اپنی خواہش کے حصول کے لئے ہجوم کو مشتعل کر دیا۔

- آپ کیوں سوچتے ہیں کہ پیلاطوس نے ہجوم کے مطالبے کو کیوں مان لیا؟

خدا سے بات کریں: خداوند یسوع، مجھے ان اوقات کے لئے افسوس ہے جس وقت میں دوسروں سے ڈر کر انکی مرضی کے مطابق کام کرتا رہا۔ براہ کرم ہمیشہ ایسا کرنے میں میری مدد کریں جو آپ مجھ سے کروانا چاہتے ہیں۔

دن 2

فعال بنیں



جرابوں کی جنگ

آپ کو جرابوں کے 20 جوڑوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک 4 8 X میٹر احاطہ کی نشان دہی کریں اور اسے دو حصوں میں تقسیم کریں۔ دو ٹیمیں بنائیں اور ہر طرف نصف موزے رکھیں۔

ٹیم کے ممبر جرابوں کی جوڑی کی طرف بھاگتے ہیں ، اسکوپٹ انجام دیتے ہیں ، پھر جرابوں کو احاطہ کے دوسری طرف پھینک دیتے ہیں۔ 30 سیکنڈ کے لئے جاری رکھیں۔ کم سے کم جرابوں کے ساتھ ٹیم جیت جائے گی۔

تین بار دہرائیں۔



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

آرام اور بات



یسوع خدا کے تابع ہو جاتا ہے

- آپ نے کب قربانی دیتے ہوئے کسی اور کے لیے کچھ کیا؟
مرقس 15: 16 - 20 پڑھیں۔

اگر آپ کے خاندان کے لئے مناسب ہو تو آہستہ آہستہ اور احترام سے اس منظر پر دوبارہ خاکہ پیش کریں۔

- یسوع نے اس ظلم کا جواب کیسے دیا؟

خدا سے بات کریں: ایک تنگ دائرے میں اکٹھے ہو جائیں اور یسوع کا شکریہ ادا کریں کہ وہ ہمارے گناہوں کی سزا لینے کے لئے تیار ہو گیا۔

دن 3

فعال بنیں



پلانک اور لنجز چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ جب ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہوتا ہے تو دوسرا لنجز کرتا ہے۔ ہر ٹانگ پر 10 لنجز کے بعد جگہ تبدیل کریں۔ چار راؤنڈ کریں۔



آرام اور بات



یسوع کو خدا کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے

• آپ نے پہلے یسوع کے بارے میں کون سی اہم بات سمجھی؟
مرقس 15: 37 - 39 پڑھیں۔

اس رومی سپاہی نے یسوع کو مرتے ہوئے دیکھا اور اُس کے بارے میں قائل ہو گیا کہ یسوع واقعی میں کون ہے۔

اپنی کہانی بتائیں جب آپ یسوع کے بارے میں قائل ہوئے اور اُس کی پیروی شروع کر دی۔

خدا سے بات کریں: آپ کے خاندان ، دوستوں اور برادری کے حلقے میں بہت سے لوگ موجود ہیں جنہیں ابھی تک یسوع کے بارے میں قائل ہونا ہے۔ کچھ کے نام لے کر دعا کریں کہ وہ بھی سپاہی کی طرح جواب دے سکیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں مرقس 15: 12 - 20، 37-39 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 15: 12 - 20، 37-

39

”پھر جسے تم یہودیوں کا بادشاہ کہتے ہو اُس سے میں کیا کروں؟“ پیلاطس نے دوبارہ اُن سے کہا

وہ پھر چلائے کہ وہ مصلوب ہو۔

اور پیلاطس نے اُن سے کہا کیوں اُس نے کیا بُرائی کی ہے؟

وہ اور بھی چلائے کہ وہ مصلوب ہو۔

پیلاطس نے لوگوں کو خوش کرنے کے ارادہ سے اُن کے لئے برا بٹا کو چھوڑ دیا اور پِسُو ع کو کوڑے لگوا کر حوالہ کیا کہ مصلوب ہو۔

16 اور سپاہی اُس کو اُس صحن میں لے گئے جو پَریتور یُن کہلاتا ہے اور ساری پلٹن کو بلا لائے۔ ”اُس کو مصلوب کرو!“ وہ چیخ کر رہے تھے۔ اور انہوں نے اُسے ارغوانی چوغہ پہنایا اور کانتوں کا تاج بنا کر اُس کے سر پر رکھا۔ اور اُسے سلام کرنے لگے کہ اے یہودیوں کے بادشاہ آداب!۔ اور وہ اُس کے سر پر سرکنڈا مارتے اور اُس پر ٹھوکتے اور گھٹنے ٹیک کر اُسے سجدہ کرتے رہے۔ اور جب اُسے ٹھٹھوں میں اڑا چکے تو

اُس پر سے ارغوانی چوغہ اُتار کر اُسی کے
کپڑے اُسے پہنائے مذاق اڑاتے ہوئے
پھر اُسے مصلوب کرنے کو باہر لے گئے۔
37 پھر یسوع نے بڑی آواز سے چلا کر دم
دے دیا۔

اور مقدس کا پردہ اُوپر سے نیچے تک پھٹ
کر دو ٹکڑے ہو گیا۔ اور جو صوبہ دار اُس
کے سامنے کھڑا تھا اُس نے اُسے یوں دم
دیتے ہوئے دیکھ کر کہا ”بیشک یہ آدمی خُدا
کا بیٹا تھا۔“

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'سکرین' کے استعمال کے وقت کو کم کریں۔
بستر پر جانے سے کم از کم 60 منٹ پہلے تمام
اسکرینوں کو بند کر دیں۔



مزید معلومات

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ *family.fit* تیز سے لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ یہ مفت ہے!

آپ کو *family.fit* کے تمام سیشنز <https://family.fit> ویب سائٹ پر مل جائیں گے۔ دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔

[family.fit YouTube® channel](#) پرویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



اگر آپ اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



شرائط و ضوابط

اس وسائل کو استعمال کرنے سے پہلے اہم معاہدہ

آپ اس مواد کا استعمال کرنے سے پہلے ہماری شرائط سے اتفاق کریں جو کہ ویب سائٹ [https://family.fit/terms-and-](https://family.fit/terms-and-conditions)

[conditions](#) پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور ان کی جو آپکے

ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی

کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ

سب جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہو نگے۔

اگر آپ ان شرائط و ضوابط یا ان شرائط و ضوابط کے کسی بھی حصہ

سے متفق نہیں ہیں تو آپ کو اس وسائل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



family.ft