गहराई में बढ़ना – सप्ताह 12

यीशु – जी उठे और जिंदा 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!

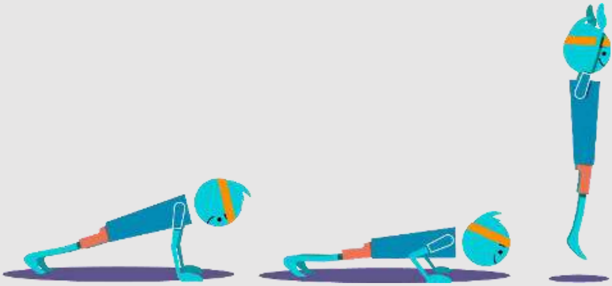
परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	सक्रिय बने *4 मिनट*	**आराम करें और बात करें** *3 मिनट*
दिन 1	प्लांक रिले	मरकुस 16:1-2 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	ऑब्जेक्ट पिक-अप रिले	मरकुस 16:3-6 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	family.fit समापन	मरकुस 16:1-7 पढ़ें और चर्चा करें

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा का अंत है, जैसा कि हमने 'यह मनुष्य यीशु कौन है?' का पता लगाया है। यह बाइबल में **मरकुस 16:1-7** में पाया गया है।

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

प्लांक रिले

दो समूहों में विभाजित करें और पांच मीटर दूर रहें। एक व्यक्ति प्लांक की स्थिति में शुरू करता है और दूसरे समूह में बग़ल में चलता है। वे अगले व्यक्ति को टैग करते है जो खाली जगह में पीछे जाता है बाजु का प्लांक करते हुए।

https://youtu.be/1U4foL-hyQg0

आराम करें और बात करें

यीशु को दफनाया गया

- *आपके परिवार या समुदाय के कुछ रिवाज क्या हैं?*

पढ़ें मरकुस 16:1-2।

यीशु को चट्टान से काटे हुए कब्र में रखा गया था। प्रवेश द्वार को एक विशाल पत्थर से सील कर दिया गया था और शरीर की चोरी होने से रोकने के लिए सैनिकों द्वारा संरक्षित किया गया था।

सुगन्धित वस्तुओं के साथ शरीर का अभिषेक करना दफन विधि का हिस्सा था। सुगन्धित वस्तुएं बेहद महंगे थे और प्यार और सम्मान की अभिव्यक्ति थी।

- *क्यों महिलाएं यीशु के शरीर को अभिषेक करने के लिए इतना प्रयास करने को तैयार थीं?*

परमेश्वर से चैट करें: अपने प्यार को व्यक्त करने वाला एक पत्र परमेश्वर को लिखें। पत्र इकट्ठा करने और उन्हें एक सुरक्षित जगह में रखने के लिए किसी को चुनें। उन्हें फिर से खोलने के लिए एक समय पर सहमत हो।

दिन 2

सक्रिय बने

ऑब्जेक्ट पिक-अप रिले

दो टीमों में विभाजित करें और खली जगह में विपरीत दिशा में खड़े हो जाये। जमीन पर 21 वस्तुओं को रखे। प्रत्येक टीम एक रिले के रूप में भागते है और वस्तुओं को एक-एक करके एकत्र करते है। देखें कि कौन सी टीम सबसे अधिक एकत्र कर सकती है।
आराम करें और फिर दोहराएं।

https://youtu.be/T1ATkd4LuxE

आराम करें और बात करें

यीशु जी उठा है

- *अविश्वसनीय या असामान्य घटनाएं कभी-कभी हमें डरा क्यों देती हैं?*

पढ़ें मरकुस 16:3-6।

इस कहानी में महिलाओं ने एक खतरनाक आश्चर्य का अनुभव किया। यीशु और अधिक कब्र में नहीं था!

- *इस क्षण में वे यीशु के बारे में क्या नई बात सीखते हैं? आज आपके लिए इसका क्या अर्थ है?*

परमेश्वर से चैट करें: हमारे पाप को क्रूस पर लेने के लिए प्रभु यीशु आपका धन्यवाद् करते है। आपने पाप और मृत्यु पर विजय प्राप्त की। आप फिट जी उठे यह साबित करने के लिए कि आप प्रभु हैं। हमें इस सच्चाई के प्रकाश में हर दिन जीने में मदद करें।

दिन 3

सक्रिय बने

family.fit समापन

जोड़े में जितनी जल्दी हो सके इन कार्यों को पूरा करें, लेकिन अच्छी तकनीक के साथ:

- 20 सेकंड प्लांक और सुपरमैन के
- 20 बुरपी, डिप्स, स्पीड स्केटर्स, लुंग्स, पुश-अप्स, सिट-अप्स, पहाड़-पर्वतारोहियों, स्कॉट्स।

तीन राउंड करें। एक टाइमर का उपयोग करने के लिए मत भूलना!

https://youtu.be/3SaLawSacSw

आराम करें और बात करें

यीशु इंतज़ार कर रहा है

- *सबसे लंबे समय के बारे में बताएं कि आपने किसी के लिए इंतजार किया है।*

पढ़ें **मरकुस 16:1-7**।

- *क्यों महिलाएं गलत जगह पर यीशु की तलाश कर रही थीं?*

जी उठे यीशु गलील में उन की अपेक्षा कर रहा था, जहां उसने वादा किया था कि वह होगा।

- *यीशु आज तुम्हारे लिए कहाँ इंतज़ार कर सकता है?*

परमेश्वर से चैट करें:अपने घर में चार अलग-अलग स्थानों के आसपास एक यात्रा में प्रार्थना करें: (1) परमेश्वर के साथ आपका निजी जीवन; (2) एक परिवार के रूप में परमेश्वर का अनुसरण करना; (3) आपका देश; (4) आपके मित्र जो अभी तक यीशु का अनुसरण नहीं कर रहे हैं।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक नि:शुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मरकुस 16:1-7 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन – मरकुस 16:1-7 (एनआईवी)

जब सब्त का दिन बीत गया, तो मरियम
मगदलीनी और याकूब की माता मरियम और
शलोमी ने सुगन्धित वस्तुएं मोल लीं, कि आकर
उस पर मलें, और सप्ताह के पहिले दिन बड़ी
भोर, जब सूरज निकला ही था, वे कब्र पर आईं
3 और आपस में कहती थीं, "कि हमारे लिये कब्र
के द्वार पर से पत्थर कौन लुढ़ाएगा?"

जब उन्होंने आंख उठाई, तो देखा कि पत्थर
लुढ़का हुआ है! क्योंकि वह बहुत ही बड़ा
था।5 और कब्र के भीतर जाकर, उन्होंने एक
जवान को श्वेत वस्त्र पहिने हुए दाहिनी ओर बैठे
देखा, और बहुत चकित हुईं।

6उस ने उन से कहा, "चकित मत हो"। "तुम यीशु
नासरी को, जो क्रूस पर चढ़ाया गया था, ढूंढ़ती
हो। वह जी उठा है! यहां नहीं है। देखो, यही वह
स्थान है, जहां उन्होंने उसे रखा था। परन्तु तुम
जाओ, और उसके चेलों और पतरस से कहो, 'कि
वह तुम से पहिले गलील को जाएगा। जैसा उस ने
तुम से कहा था, तुम वहीं उसे देखोगे।'"

स्वास्थ्य सुझाव

प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन' समय कम करें।

केवल उन कार्यक्रमों और ऐप्स का उपयोग करें जो आपके परिवार को लाभ पहुंचाते हैं।

अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने *तेजी सेfamily.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ़्त है!

आप सम्पूर्ण family.fit सत्र को https://family.fit के वेबसाइट पर देख सकते है। 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