सखोल वाढत जाणे – आठवडा 12

येशू – पुनरुत्थित आणि जिवंत!

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन

www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

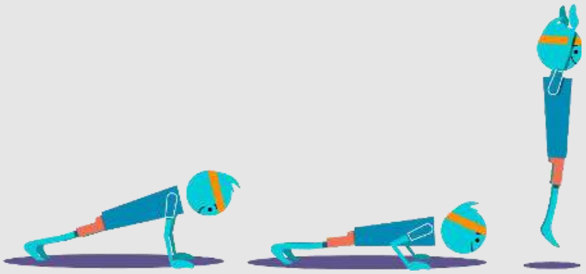
7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:

	सक्रिय व्हा *4 मिनिटे*	विश्रांती आणि चर्चा 3 मिनिटे
दिवस 1	फळी रिले	मार्क 16:1-2 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	वस्तू उचलणे – रिले	मार्क 16:3-6 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	फॅमिली.फिट फिनाले	मार्क 16:1-7 वाचा आणि चर्चा करा

मार्कच्या कथेतून प्रवास केल्याचा हा शेवट आहे जेव्हा आपण शोधला आहे की ‘हा मनुष्य येशू कोण आहे?’. हे **मार्क 16:1-7** 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

फळी रिले

दोन गटात विभागून पाच मीटर अंतरावर उभे रहा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत सुरुवात करतो आणि दुसऱ्या गटाकडे सरकतो. तो पुढील व्यक्तीला टॅग करतो जो फळीच्या बाजूच्या स्थितीत परत जातो.

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

विश्रांती आणि चर्चा

येशूला पुरले गेले

- *आपल्या कुटुंबात किंवा समाजातील काही विधी कोणत्या आहेत?*

मार्क 16:1-2 वाचा.

येशूला खडकात खोदिलेल्या एका कबरेत ठेविले होते. कोणीही शरीर चोरुन जाऊ नये म्हणून प्रवेशद्वारावर प्रचंड मोठी धोंड ठेवण्यात आली होती आणि तेथे सैनिक पहारा देत उभे होते.

सुगंधितद्रव्यांनी शरीराला अभिषेक करणे उत्तरक्रियेचा भाग होता. सुगंधितद्रव्य अत्यंत महाग होते आणि ते प्रीती आणि आदर दर्शविणारे होते.

- *येशूच्या शरीरावर अभिषेक करण्यासाठी त्या स्त्रिया इतका प्रयत्न करण्यास का तयार होत्या?*

देवाशी गप्पा मारा: देवाला आपले प्रेम व्यक्त करणारे एक पत्र लिहा. पत्र गोळा करण्यासाठी आणि एखाद्या सुरक्षित ठिकाणी ठेवण्यासाठी एखाद्याची निवड करा. ते पुन्हा एकदा उघडण्यासाठी सर्व सहमतीने एक वेळ निवडा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा

वस्तू उचलणे – रिले

दोन संघात विभागून जागेच्या विरुद्ध बाजूंनी उभे रहा. जमिनीच्या मध्यभागी 21 वस्तू ठेवा. प्रत्येक संघ रिले म्हणून एक एक करून वस्तू उचलतो आणि जमा करतो. कोणता संघ सर्वाधिक वस्तू गोळा करू शकतो ते पहा.
विश्रांती घ्या आणि नंतर पुन्हा करा.

https://youtu.be/T1ATkd4LuxE

विश्रांती आणि चर्चा

येशू उठला आहे

- *कधीकधी अविश्वसनीय किंवा असामान्य घटना आम्हाला भीतीदायक का वाटतात?*

मार्क 16:3-6 वाचा.

या कथेतील महिलांनी एक भयानक आश्चर्य अनुभवले. येशू कबरेत नव्हता!

- *या क्षणी त्यांनी येशूविषयी कोणती नवीन गोष्ट शिकली? आज आपल्यासाठी याचा काय अर्थ आहे?*

देवाशी गप्पा मारा: प्रभू येशू आमचे पाप वधस्तंभावर घेतल्याबद्दल तुझे आभार मानतो. तू पाप आणि मृत्यूवर विजय मिळविला आहे. तू देव आहेस हे सिद्ध करण्यासाठी तू पुन्हा उठलास. आम्हाला या सत्याच्या प्रकाशात दररोज जगण्यास मदत कर.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

फॅमिली.फिट फिनाले

जोड्यांमध्ये या हालचाली शक्य तितक्या जलद पूर्ण करा, परंतु चांगल्या तंत्रासह:

- 20 सेकंद फळी आणि सुपरमॅन
- 20 बर्पी, डिप्स, वेग स्केटर्स, लंजेस, पुश-अप्स, सिट-अप्स, पर्वत-गिर्यारोहक, स्क्वाटस.

तीन फेऱ्या करा. टाइमर वापरण्यास विसरू नका!

https://youtu.be/3SaLawSacSw

विश्रांती आणि चर्चा

येशू वाट पहात आहे

- *आपण एखाद्याची वाट पाहिलेल्या प्रदीर्घ काळाबद्दल सांगा.*

मार्क 16:1-7 वाचा.

- *स्त्रिया येशूला चुकीच्या जागी का शोधत होत्या?*

पुनरुत्थित येशू त्यांच्यासाठी गालीलात वाट पाहत होता, जेथे असण्याचे त्याने त्यांना वचन दिले होते.

- *येशू आज कुठे आपली वाट पाहत असेल?*

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या घरात चार वेगवेगळ्या ठिकाणी प्रवास करत प्रार्थना करा: (1) देवाबरोबर आपले वैयक्तिक जीवन; (2) एक कुटुंब म्हणून देवाचे अनुसरण करणे; (3) आपला देश; (4) आपले मित्र जे अद्याप येशूचा अनुसरण करीत नाहीत.

आठवड्याचे शब्द

मार्क 16:1-7 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शाश्त्रातील उतारा – मार्क 16:1-7 (एनआयव्ही)

नंतर शब्बाथ गेल्यावर मग्दालीया मरीया, याकोबाची आई मरीया व सलोमे ह्यांनी तिकडे जाऊन त्याला लावण्याकरिता सुगंधद्रव्ये विकत घेतली. आणि आठवड्याच्या पहिल्या दिवशी भल्या पाहाटेस सूर्योदयाच्या समयी त्या कबरेजवळ आल्या. तेव्हा त्या एकमेकास म्हणत होत्या, कबरेच्या तोंडावरून धोंड आपल्याकरिता कोण लोटील?

त्यांनी वर पाहिले तो धोंड एकीकडे लोटलेली आहे असे त्यांच्या दृष्टीस पडले; ती तर फारच मोती होती. मग कबरेच्या आत त्या गेल्या तेव्हा पांढरा झगा घातलेल्या एका तरुणाला उजव्या बाजूस पाहून त्या चकित झाल्या.

[6] तो त्यांना म्हणाला, चकित होऊ नका; वधस्तंभावर खिळलेल्या येशू नासरेथाचा शोध तुम्ही करीत आहा. तो उठला आहे! तो येथे नाही. त्याला ठेविले होते ती ही जागा पाहा. तर जा, त्याच्या शिष्यांना व पेत्रालाहि सांगा की, तो तुमच्यापुढे गालीलात जात आहे. त्याने तुम्हाला सांगितले होते त्याप्रमाणे तो तेथे तुमच्या दृष्टीस पडेल.

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

केवळ असे कार्यक्रम आणि ॲप्स वापरा जे आपल्या कुटुंबासाठी फायदेशीर असतील.

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