

گہرائی میں جانا — ہفتہ 12
یسوع — جی اٹھا اور زندہ 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 16: 1-2 پڑھیں اور بحث کریں	پلانک ریلے	1 دن
مرقس 16: 3-6 پڑھیں اور بحث کریں	آجیکٹ پک اپ ریلے	2 دن
مرقس 16: 3-6 پڑھیں اور بحث کریں	Family.fit فائل	3 دن

یہ مرقس کی کہانی میں سے ایک سفر کا اختتام ہے جب ہم نے 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' کو دریافت کیا ہے۔ یہ بائبل میں مرقس 16: 1-7 میں درج 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



پلانک ریلے

دو گروپوں میں تقسیم ہو کر پانچ میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوجائیں۔ ایک شخص پلانک پوزیشن میں شروع کرتا ہے اور دوسرے گروہ کی طرف پہلو کے بل حرکت کرتا ہے۔ وہ اگلے شخص کو ٹیگ کرتے ہیں جو پہلو کے بل واپس آ کر خالی جگہ پُر کرتا ہے۔



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

آرام اور بات



یسوع کو دفن کیا گیا

• آپ کے خاندان یا کمیونٹی میں کچھ رسومات کیا ہیں؟

مرقس 16: 1 - 2 پڑھیں۔

یسوع کو چٹان کو کاٹ کر تیار کردہ ایک قبر میں رکھا گیا تھا۔ قبر کے منہ کو ایک بہت بڑے پتھر سے مہربند کر دیا گیا اور سپاہیوں کو حفاظت کے لئے مقرر کیا گیا تاکہ کوئی لاش چرا کرنے لے جائے۔

کسی جسم کو مصالحے سے مسح کرنا تدفین کی رسم کا حصہ تھا۔ خوشبودار مصالحے انتہائی مہنگے تھے اور محبت اور احترام کا اظہار تھے۔

• وہ عورتیں کیوں یسوع کے جسم کو مسح کرنے کے لئے اتنی محنت کرنے پر راضی تھیں؟

خدا سے بات کریں: آپنی محبت کا اظہار کرتے ہوئے خدا کو ایک خط لکھیں۔ خطوط کو اکٹھا کرنے اور اسے کسی محفوظ جگہ پر رکھنے کے لئے کسی کا انتخاب کریں۔ انہیں دوبارہ کھولنے کے لئے ایک وقت پر اتفاق کریں۔

دن 2

فعال بنیں



آبجیکٹ پک اپ ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم کریں اور ایک جگہ پر مخالف اطراف میں کھڑے ہوں۔ فرش کے وسط میں 21 اشیاء رکھیں۔ ہر ٹیم ایک ریلے کے طور پر دوڑ کر اشیاء کو ایک کر کے جمع کرتی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ کون سی ٹیم سب سے زیادہ اشیاء جمع کرتی ہے۔ آرام کریں اور پھر دہرائیں۔



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

آرام اور بات



یسوع جی اُٹھا

• ناقابل یقین یا غیر معمولی واقعات کبھی کبھی ہمیں خوفزدہ کیوں کرتے ہیں؟

مرقس 16: 3 - 6 پڑھیں۔

اس کہانی میں خواتین نے ایک خطرناک حیرت کا تجربہ کیا۔ یسوع اب قبر میں نہیں تھا!

• اس لمحے میں انہوں نے یسوع کے بارے میں کیا نئی بات سیکھی؟ آج آپ کے لئے اس کا کیا مطلب ہے؟

خدا سے بات کریں: خُداوند یسوع کا شکر ہو جس نے صلیب پر ہمارے گناہ اُٹھا لئے۔ آپ نے گناہ اور موت کو فتح کیا۔ آپ یہ ثابت کرنے کے لیے دوبارہ جی اُٹھے کہ آپ خُدا ہیں۔ اس سچائی کی روشنی میں ہر دن زندگی گزارنے میں ہماری مدد کریں۔

دن 3

فعال بنیں



Family.fit فائل

جوڑے میں جتنی جلدی ہو سکے ان حرکتوں کو مکمل کریں ، لیکن اچھی تکنیک کے ساتھ:

- 20 سیکنڈ پلانک اور سپر مین
- 20 برپی ، ڈپس ، اسپیڈ اسکیٹرس ، لانجز ، پش اپس ، سیٹ اپس ، کوہ پیمائی ، اسکواٹس۔

تین راؤنڈ کریں۔ ٹائمر استعمال کرنا مت بھولیں!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

آرام اور بات



یسوع انتظار کر رہا ہے

- سب سے طویل وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے کسی کے لئے انتظار کیا۔
- مرقس 16: 1 - 7 پڑھیں۔

• کیوں وہ عورتیں یسوع کو غلط جگہ پر تلاش کر رہی تھیں؟
جی اٹھا یسوع اُنکی گلیل میں توقع کر رہا تھا، جہاں اُس نے وعدہ کیا تھا کہ وہ ہو گا۔

- یسوع آج آپ کے لیے کہاں انتظار کر رہا ہے؟

خدا سے بات کریں : اپنے گھر میں چار مختلف جگہوں پر سفر کرتے ہوئے دعا کریں: (1) خدا کے ساتھ اپنی ذاتی زندگی کے لئے۔ (2) بطور خاندان خدا کی پیروی کرنے کے لئے؛ (3) اپنے ملک کے لئے۔ (4) اپنے دوستوں کے لئے جو ابھی تک یسوع کی پیروی نہیں کر رہے ہیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں مرقس 16: 1-7 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 16: 1-7

ب سبت کا دن گُذر گیا تو مریم مگدالینی اور یعقوب کی ماں مریم اور سلومی نے خوشبودار چیزیں مول لیں تاکہ آکر اُس پر ملیں۔ وہ ہفتہ کے پہلے دن بُہت سویرے جب سورج نکلا ہی تھا قبر پر آئیں۔³ اور آپس میں کہتی تھیں کہ ہمارے لئے پتھر کو قبر کے مُنہ پر سے گون لڑھکائے گا؟۔

جب انہوں نے نگاہ کی تو دیکھا کہ پتھر لڑھکا ہوا ہے کیونکہ وہ بُہت ہی بڑا تھا۔ اور قبر کے اندر جا کر انہوں نے ایک جوان کو سفید جامہ پہنے ہوئے دہنی طرف بیٹھے دیکھا اور نہایت حیران ہوئیں۔

6“ اُس نے اُن سے کہا ایسی حیران نہ ہو۔ تم یسوع ناصری کو جو مصلوب ہوا تھا ڈھونڈتی ہو۔ وہ جی اُٹھا ہے! وہ یہاں نہیں ہے۔ یکھو یہ وہ جگہ ہے جہاں انہوں نے اُسے رکھا تھا لیکن تم جا کر اُس کے شاگردوں اور پطرس سے کہو کہ وہ تم سے پہلے گلیل کو جائے گا۔ تم وہیں اُسے دیکھو گے جیسا اُس نے تم سے کہا۔

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'سکرین' کے استعمال کے وقت کو کم کریں۔
صرف ایسے پروگراموں اور ایپس کا استعمال کریں جو
آپ کے خاندان کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔



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-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