

सखोल वाढत जाणे - आठवडा 2  
येशू - अनुसरण करण्या योग्य!

**family.fit**  
**fast**

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.  
फिटनेस.फेथ.फन



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा  
4 मिनिटे



विश्वांती आणि  
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	गरम लावा वर धावणे	मार्क 1:14-15 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	बर्पी फासे आव्हान	मार्क 1:16-20 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	नेत्याचे अनुसरण करा	मार्क 1:16-20 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची ही सुरुवात आहे. हे पवित्र शास्त्रात मार्क 1:14-20 मध्ये 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



### गरम लावा वर धावणे

काही जागेत एकमेकांमध्ये अंतर ठेवून उभे राहा नेता निवडा. जेव्हा नेता “गरम लावा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण शक्य तितक्या वेगाने धावतो. जेव्हा नेता “थांबा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

## विश्वांती आणि चर्चा



### येशूचे आमंत्रण

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपल्याला चांगली बातमी मिळाली.

मार्क 1:14-15 वाचा.

येशू 'सुवार्ता' जाहीर करण्यास आला.

- देवाची 'सुवार्ता' काय आहे?

कागदाच्या वेगवेगळ्या तुकड्यांवर या 'सुवार्तेचे' वर्णन करणारे पाच विधान लिहा.

देवाशी गप्पा मारा: 'सुवार्तेच्या' या प्रत्येक भागासाठी एकत्रितपणे देवाचे आभार माना.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### बर्पी फासे आव्हान

आपल्याला एका वाटीत 1-6 क्रमांकाचे एक फासे किंवा कागदाचे लहान तुकडे आवश्यक असतील.

एका वर्तुळात उभे रहा आणि पाळीपाळीने फासे फेका किंवा कागदाचा तुकडा निवडा आणि दर्शविलेल्या बर्पेची संख्या करा. आपल्या कुटुंबासाठी एकूण बर्पीज जोडा. आपली गुणसंख्या काय आहे?

चार फेऱ्या करा किंवा चार मिनिटे सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

## विश्वांती आणि चर्चा



### येशूचे अनुसरण करण्याचे आमंत्रण

- आपण अनुसरण करीत असलेले लोक किंवा संघ कोण आहेत?

मार्क 1:16-20 वाचा.

- येशूच्या मागे जाण्यासाठी शिष्य इतके तत्पर का होते? एखाद्याचे अनुसरण करण्याचा निर्णय घेताना आपण शोधत असलेल्या काही गुणांची यादी करा.

देवाशी गप्पा मारा: तू अनुसरण करण्यास विश्वासू आहे याबद्दल तुझे धन्यवाद. आव्हानात्मक असले तरीही दररोज तुझे अनुसरण करण्यास आमची मदत कर. आमेन.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### नेत्याचे अनुसरण करा

आपले आवडते संगीत लावा. वर्तुळात धावा. एक व्यक्ती नेता आहे आणि सूचना संवाद साधण्यासाठी हाताने टाळ्या वाजवितो:

- एक टाळी – एक फळी
- दोन टाळ्या – दोन डोंगर-गिर्यारोहक
- तीन टाळ्या – तीन स्क्वॅट

एक मिनिटा नंतर नेते बदला.



## विश्रांती आणि चर्चा



### त्याच्या अनुयायांसाठी येशूचे कार्य

- मासेमारीच्या अनुभवातून एखाद्या आवडत्या आठवणीबद्दल बोला – आपली किंवा इतर कोणाची.

मार्क 1:16-20 वाचा.

मासे पकडण्यासाठी आपल्याला त्यांना आकर्षित करण्यासाठी योग्य आमिष आवश्यक आहे. येशू आपल्या अनुयायांना 'लोकांना पकडण्यासाठी' पाठवत आहे.

- लोकांना येशूच्या 'सुवार्तेकडे' आकर्षित करण्यासाठी काही मार्गांबद्दल विचार करा.

देवाशी गप्पा मारा: कागदाचे काही मासे तयार करा. आपल्या ओळखीच्या लोकांची नावे लिहा ज्यांना येशूची गरज आहे. आपल्या 'माशाची शाळा' भिंतीला लावा आणि या आठवड्यात प्रार्थनेकडे लक्ष देण्यासाठी त्यांचा वापर करा.

# आठवड्याचे शब्द

आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये  
[मार्क 1:14-20](#) मध्ये सापडतील.

## पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 1:14-20 (एनआयव्ही)

योहानाला अटक झाल्यानंतर येशू देवाची स्तुती गाजवीत गालीलात आला. व म्हणाला, काळाची पूर्णता झाली आहे; व देवाचे राज्य जवळ आले आहे; पश्चाताप करा व सुवार्तेवर विश्वास ठेवा.

नंतर गालील समुद्राजवळ जात असतांना त्याला शिमोन व त्याचा भाऊ अंद्रिया हे समुद्रात जाळे टाकतांना दिसले, कारण ते मासे धरणारे होते. येशू त्यांना म्हणाला, माझ्यामागे या म्हणजे तुम्ही माणसे धरणारे व्हाल, असे मी करीन. मग ते लागलेच जाळी सोडून त्याला अनुसरले.

तेथून काहीसे पुढे गेल्यावर त्याला जब्दीचा मुलगा याकोब व त्याचा भाऊ योहान हे तारवात जाळी नीट करतांना दिसले. आणि त्याने त्यांना लागलेच बोलाविले. मग ते आपला बाप जब्दी ह्याला चाकारांबरोबर तारवात सोडून त्याच्यामागे गेले.



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

# 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. 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](mailto:info@family.fit) वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम



जाहिरात व्हिडिओ

## नियम आणि अटी

### या स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्रोताचा 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 स्रोताचा 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 शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.





family.ft