

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 3

यीशु लोगों से गहरा प्यार करता 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



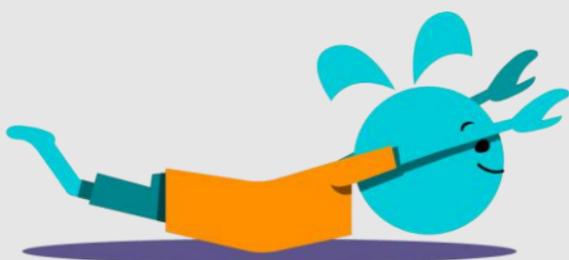
आराम करें और
बात करें
3 मिनट

दिन 1	ऑब्जेक्ट पिक-अप रिले	मरकुस 1:40-41 को पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	जोड़ि चुनौती	मरकुस 1:41-42 को पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	एक साथ हम खड़े हैं	मरकुस 1:43-45 को पढ़ें और चर्चा करें

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा का हिस्सा है, जैसा कि हम खोजते हैं 'यह मनुष्य यीशु कौन है?'. यह बाइबिल में मरकुस 1:40-45 में पाया जाता 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



ऑब्जेक्ट पिक-अप रिले

दो टीमों में विभाजित करें और खली जगह में विपरीत दिशा में खड़े हो जाये। फर्श पर बीच में 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/leP_stRgkBw

आराम करें और बात करें



यीशु हमें पूरा चाहता है

- कुछ चोटों के बारे में जो आपको हुआ है के बारे में बात करें। उन्हें ठीक करने में कितना समय लगा?

पढ़ें मरकुस 1:40-41

- आपको कब नाराज महसूस हुआ किसी और के अन्याय के विषय में?

यीशु परेशान था कि यह कोड़ी अपने जीवन और समुदाय में कुछ खो रहा था। यीशु का प्यार ने उसे क्रोधित कर दिया!

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर हम आपने बिखरेपन को आपके पास लाते हैं। कृपया हमें ठीक करें और हमें बहाल करें। केवल आप ही हमें पूरा कर सकते हैं।

दिन 2

सक्रिय बने



जोड़ि चुनौती

एक व्यक्ति एक सुपरमैन पकड़ करता है बाहों और पैरों को फर्श से उठाकर, जबकि दूसरे व्यक्ति पांच बुर्फी करते है। स्थानों का अदलाबदली करें और दोहराए। तीन राउंड करें।



आराम करें और बात करें



यीशु अच्छत को छूता है

- छूने के लिए क्या चीजें भयानक हैं?

पढ़ें मरकुस 1:41-42

- अगर लोग हमेशा आपसे बचते हैं तो आपको कैसा महसूस होगा?
- आपको क्या लगता है कि जब यीशु उस कोड़ी तक पहुंचकर उसे छुआ तो उसे कैसा महसूस हुआ होगा?

यीशु के लिए, उस व्यक्ति को प्यार करना और मदद करना किसी और चीज से ज्यादा महत्वपूर्ण था।

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर हमारी आंखें खोलते हैं ताकि हमारे चारों ओर उन लोगों को देख सके जिन्हें दूसरे लोग नज़रअंदाज करते हैं। हमें दिखाएं कि हम उनसे कैसे प्यार कर सकते हैं और हमें ऐसा करने का साहस दे सकते हैं।

दिन 3

सक्रिय बने



एक साथ हम खड़े हैं

एक साथी के साथ फर्श पर वापस बैठे। अपनी बाहों को एक साथ लिंक करें। अब अपनी पीठ को छूकर और बाहों को जुड़ाकर खड़े होने की कोशिश करें। एक दूसरे के खिलाफ धक्का देने में मदद मिलेगा।

इसे और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए जुड़े रहते हुए घर के आसपास वस्तुओं को उठाने की कोशिश करें।



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

आराम करें और बात करें



यीशु रोग से अधिक संक्रामक है

- आप किसके तरह बनना चाहते हैं? आप क्या नकल करेंगे?

पढ़ें मरकुस 1:43-45

कुष्ठ रोग को बहुत संक्रामक माना जाता था।

- यीशु से मिलने से पहले मनुष्य क्या फैला रहा था?
- यीशु से मिलने के बाद वह क्या फैला रहा था?

परमेश्वर से चैट करें: उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं जो यीशु कौन है के बारे में ज्यादा नहीं जानते। परमेश्वर से पूछें कि उन्हें यीशु के बारे में सुनने और सीखने में मदद करें जो लोगों को किसी भी चीज़ से ज्यादा प्यार करता है।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पर पा सकते हैं मरकुस 1:40-45 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन – मरकुस 1:40-45 (एनआईवी)

एक व्यक्ति जिसे त्वचा रोग था, यीशु के पास आया। अपने घुटनों पर उसने यीशु से विनती की। उस से कहा; "यदि तू चाहे तो मुझे शुद्ध कर सकता है।"

41 यीशु क्रोधित हुआ। उस ने उस पर तरस खाकर हाथ बढ़ाया, और उस मनुष्य को छूआ। यीशु ने कहा, "मैं चाहता हूँ।" "शुद्ध हो जा!" और तुरन्त उसका कोढ़ जाता रहा, और वह 'शुद्ध' हो गया।

43 तब उस ने उसे तुरन्त विदा किया। उसने उस व्यक्ति को चिताकर कहा "किसी से कुछ मत कहना,"। "परन्तु जाकर अपने आप को याजक को दिखा। जो कुछ मूसा ने ठहराया है उसे भेंट चढ़ा। यह याजक और जो लोग शुद्ध हैं उनके लिए गवाही होगा। "परन्तु वह बाहर जाकर इस बात को बहुत प्रचार करने लगा। उसने सारे लोगो को यह समाचार दिया। यीशु फिर खुल्लमखुल्ला नगर में न जा सका। परन्तु वह बाहर जंगली स्थानों में रह रहा था। लेकिन फिर भी लागे उसके पास आते रहे हर जगह से।

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



अधिक जानकारी

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

आप सम्पूर्ण *family.fit* सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। 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



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