सखोल वाढत जाणे – आठवडा 3

येशू लोकांवर मनापासून प्रेम करतो!

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	वस्तू उचलणे – रिले	मार्क 1:40–41 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	भागीदार आव्हान	मार्क 1:41–42 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	आम्ही एकत्र उभे राहतो	मार्क 1:43–45 वाचा आणि त्यावर चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे पवित्र शास्त्रात मार्क 1:40–45 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

वस्तू उचलणे – रिले

दोन संघात विभागून जागेच्या विरुद्ध बाजूंनी उभे रहा. 21 वस्तू जमिनीच्या मध्यभागी 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/leP_stRgkBw

विश्रांती आणि चर्चा

येशूला आपण पूर्णपणे हवे आहोत

- *तुम्हाला झालेल्या काही जखमांविषयी बोला. त्यांना बरे होण्यासाठी किती वेळ लागला?*

मार्क 1:40–41 वाचा.

- *दुसऱ्या कोणावर झालेल्या अन्यायाबद्दल तुम्हाला केव्हा राग आला?*

हा कुष्ठरोगी आपले जीवन आणि समाज गमावत आहे याबद्दल येशूला राग आला येशूच्या प्रेमाने त्याला रागावले!

देवाशी गप्पा मारा: प्रभू आम्ही आपला दु:ख तुझ्यासमोर आणत आहोत. कृपया आम्हाला दुरुस्त कर व पुन:स्थापित कर केवळ तूच आम्हाला परिपूर्ण करू शकतो.

दिवस 2

सक्रिय व्हा

भागीदार आव्हान

एक व्यक्ती हातपाय जमिनीवरून वर धरून सुपरमॅन करतो, तर दुसरा व्यक्ती पाच बर्पी करतो. ठिकाणे अदलाबदल करा आणि पुन्हा करा. तीन फेऱ्या करा.

विश्रांती आणि चर्चा

येशू अस्पृश्यांना स्पर्श करतो

- *कोणत्या गोष्टी स्पर्श करण्यास भयानक आहेत?*

<u>मार्क 1:41–42 वाचा.</u>

- *लोकांनी नेहमीच तुम्हाला टाळले तर तुम्हाला कसे वाटेल?*
- *जेव्हा येशू ने जवळ येऊन त्याला स्पर्श केला तेव्हा कुष्ठरोग्याला कसे वाटले असेल असे तुम्हाला वाटते?*

येशूसाठी, त्या व्यक्तीला प्रेम करणे आणि त्याची मदत करणे इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा अधिक महत्त्वाचे होते.

देवाशी गप्पा मारा: प्रभु आपल्या आजूबाजूला असलेल्या अशा लोकांना ओळखण्यासाठी आमचे डोळे उघड, जे इतरांद्वारे टाळले जातात. आम्ही त्यांच्यावर कसे प्रेम करू शकतो ते आम्हाला दर्शव आणि ते करण्यास आम्हाला धैर्य दे.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

आम्ही एकत्र उभे राहतो

जमिनीवर जोडीदारासोबत एकमेकांना पाठ टेकवून बसा. आपले हात एकत्र जोडा. आता आपली पाठ टेकली असतांना आणि हात जुडले असतांना उभे रहाण्याचा प्रयत्न करा. एकमेकांना ढकलणे मदत करेल.

अधिक आव्हानात्मक बनविण्यासाठी एकत्र जुडले असतांना घरातील वस्तू उचलण्याचा प्रयत्न करा.

https://youtu.be/55n6wHOVKOY

विश्रांती आणि चर्चा

येशू हा रोगापेक्षा अधिक संसर्गजन्य आहे

- *आपण कोणासारखे बनू इच्छित आहात? आपण कशाचे अनुकरण कराल?*

मार्क 1:43–45 वाचा.

कुष्ठरोग हा खूप संसर्गजन्य मानला जात असे.

- *येशूला भेटायला येण्याआधी तो माणूस काय पसरवत होता?*
- *येशूला भेटल्यानंतर तो काय 'पसरवत' होता?*

देवाशी गप्पा मारा: तुमच्या ओळखीच्या अशा लोकांबद्दल विचार करा ज्यांना येशुबद्दल जास्त काही माहित नाही. लोकांवर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा अधिक जास्त प्रेम करणाऱ्या येशुबद्दल ऐकण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी त्यांची मदत करण्यास देवाला विनंती करा.

आठवड्याचे शब्द

मार्क 1:40–45 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 1:40–45 (एनआयव्ही)

तेव्हा एक कुष्टरोगी त्याच्याकडे आला व त्याच्यापुढे गुडघे टेकून त्याला विनंती करून म्हणाला, आपली इच्छा असली तर मला शुद्ध करण्यास आपण समर्थ आहा.

तेव्हा त्याला त्याचा कळवळा आला त्याने हात पुढे करुन त्याला स्पर्श केला व म्हटले माझी इच्छा आहे, शुद्ध हो. तेव्हा लागलेच त्याचे कुष्ठ जाऊन तो शुद्ध झाला.

मग त्याने त्याला ताकीद देऊन लागलेच लावून दिले. आणि सांगितले, पहा, कोणाला काही सांगू नको तर जाऊन स्वतःस याजकाला दाखीव आणि त्यास प्रमाण पटावे म्हणून तू आपल्या शुद्धीकरिता मोशेने नेमलेले अर्पण कर. पण त्याने तेथून जाऊन घोषणा करून करून त्या गोष्टीला इतकी प्रसिद्धी दिली की येशूला उघडपणे शहरात जाता येईना म्हणून तो बाहेर अरण्यातच राहिला तरी लोक चहूकडून त्याच्याकडे आलेच.

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.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