

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 6
यीशु हमारी चुनौतियों में!

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



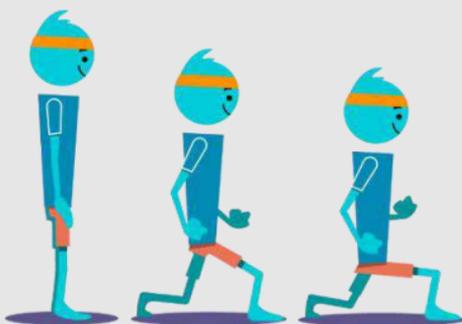
आराम करें और बात
करें
3 मिनट

दिन 1	साथी लुंग्स	मरकुस 6:45-52 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	टॉवर चुनौती	मरकुस 6:45-52 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	गेंद फेंको चुनौती	मरकुस 6:45-52 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 बाइबल में मरकुस 6:45-52 में पाया गया 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



साथी लुंगस

कमर पर हाथ रखकर सीधे खड़े रहिये। एक पैर के साथ आगे बढ़ें और अपने कमर को नीचे करें जब तक कि आपके सामने के घुटने 90 डिग्री पर न हो जाए। वैकल्पिक पैर।

एक दूसरे के सामने लुंगस को जोड़े में अभ्यास करें। धीरे-धीरे और सावधानी से शुरू करें। 10 पुनरावृत्ति के चार दौर करें। प्रत्येक दौर के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

आराम करें और बात करें



यीशु अकेले में समय बिताता है

- अनेक समय जब आप अकेले में होते हैं तो आप कैसे आनंद लेते हैं? तुम्हें क्या पसंद नहीं है?

पढ़ें मरकुस 6:45-52।

भीड़ के साथ एक व्यस्त दिन के बाद, यीशु अपने दोस्तों को दूर भेजता है और अकेले और चुप रहने में समय बिताता है। वह प्रार्थना करता है।

- आपको क्या लगता है कि यीशु ने क्या प्रार्थना की होगी?

परमेश्वर से चैट करें: हर कोई घर में एक जगह कुछ मिनट के लिए अकेले रहने के लिए निकालता है। परमेश्वर से आज आपको दिखाने के लिए पूछें कि वह क्या चाहता है हम जाने।

दिन 2

सक्रिय बने



टॉवर चुनौती

जोड़ियों में काम करें प्रति जोड़ी छह कप के साथ। एक व्यक्ति सुपरमैन को थामता है जबकि अन्य पांच स्काऊट करते हैं। प्रत्येक दौर के बाद एक कप से एक टावर बनाये। भूमिकाओं की अदलाबदली। छह राउंड करें। अपने टॉवर को प्रत्येक बार तेजी का निर्माण करने की कोशिश करें।



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

आराम करें और बात करें



यीशु पानी पर चलता है

- किसी और की आवश्यकता का जवाब देने के लिए आपको क्या प्रेरित करता है?

पढ़ें मरकुस 6:45-52।

यहां यीशु के तरीकों पर ध्यान दें: (i) वह परमेश्वर से प्रार्थना करता है; (ii) वह अपने मित्रों की आवश्यकता को देखता है; (iii) फिर वह उनकी सहायता के लिए जाता है।

कहानी से इन तीन पहलुओं के लिए प्रतिमा बनाये। उन्हें अलग-अलग तरीकों से वश में करने का मनोरंजन करें। अपने फोन पर एक तस्वीर ले ले। साझा करें [@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- आपकी जरूरत में आज आप किसे देखते हैं?
- आपका 'जाना' कैसा दिख सकता है?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर हमारे आसपास के लोगों की जरूरतों को देखने के लिए हमें आंखें दे। हमें ज्ञान और प्रतिबद्धता दें की हम उन जरूरतों का जवाब दे सके।

दिन 3

सक्रिय बने



गेंद फेंको चुनौती

हर कोई एक पेपर बॉल बनाता है और फेंकने की और एक हाथ से पकड़ने की कोशिश करते हैं। तब हर कोई एक सर्कल में खड़े होते हैं और एक ही समय में अपनी गेंद को दाईं ओर फेंकते हैं जबकि बाएं से गेंद पकड़ते हैं। एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

आराम करें और बात करें



यीशु हमारी जरूरतों को पूरा करता है

- आप कब भयभीत हो गए थे?

पढ़ें मरकुस 6:45-52।

हर कोई कागज के एक टुकड़े के एक तरफ पर एक भयभीत चेहरा और दूसरे पर एक चकित चेहरा बनाता है। जैसा कि कहानी पढ़ी जाती है, प्रत्येक व्यक्ति अपने पेपर पर उचित चेहरा दिखाकर प्रतिक्रिया देता है।

- यीशु कहता है, “धीरज धरों! यह मैं हूँ। मत डर। यदि आप कहते हैं 'यीशु आज मेरी नाव में है, तो आपके लिए इसका क्या अर्थ है?'

परमेश्वर से चैट करें: एक काल्पनिक काफी बड़ा नाव को अपने परिवार के लिए बनाएं। इसमें एक साथ बैठें और अपनी चुनौतियों में यीशु की उपस्थिति का अनुभव करने के लिए एक-दूसरे के लिए प्रार्थना करें।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मरकुस 6:45-52 (NIV) पर।

बाइबिल वचन – मरकुस 6:45-52 (एनआईवी)

तब उस ने तुरन्त अपने चेलों को बरबस नाव पर चढाया, कि वे उस से पहिले उस पार बैतसैदा को चले जाएं, जब तक कि वह लोगों को विदा करे। और उन्हें विदा करके पहाड़ पर प्रार्थना करने को गया।

और जब सांझ हुई, तो नाव झील के बीच में थी, और वह अकेला भूमि पर था। और जब उस ने देखा, कि वे खेते खेते घबरा गए हैं, क्योंकि हवा उनके विरुद्ध थी। तो रात के चौथे पहर के निकट वह झील पर चलते हुए उन के पास आया। और उन से आगे निकल जाना चाहता था, परन्तु उन्होंने उसे झील पर चलते देखकर समझा, कि भूत है। और चिल्ला उठे, क्योंकि सब उसे देखकर घबरा गए थे।

पर उस ने तुरन्त उन से बातें कीं और कहा; "ढाढस बान्धो! मैं हूं; डरो मत।" तब वह उन के पास नाव पर आया, और हवा थम गई। और वे बहुत ही आश्चर्य करने लगे।

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।

हमारा शरीर पानी को रोके नहीं रख सकता। इसे प्रति दिन एक ताजा आपूर्ति की जरूरत है।



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



प्रोमोशनल वीडियो

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.ft

