

सखोल वाढत जाणे - आठवडा 6
आमच्या आव्हानांमध्ये येशू!

family.fit
fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन



www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा
4 मिनिटे



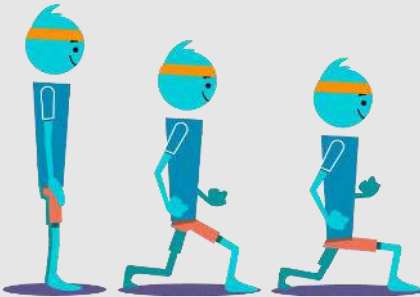
विश्वांती आणि
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	भागीदार लंजेस	मार्क 6:45-52 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	टॉवर आव्हान	मार्क 6:45-52 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	चेंडू फेका आव्हान	मार्क 6:45-52 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे मार्क 6:45-52 मध्ये पवित्र शास्त्रामध्ये 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



भागीदार लंजेस

नितंबांवर हात ठेवून सरळ उभे रहा. एका पायाने पुढे जा आणि आपले गुडघे 90 अंशांपर्यंत वाकलेले होईपर्यंत आपले कूल्हे खाली करा. वैकल्पिक पाय.

एकमेकां समोर तोंड करून समोर झुकण्याचा सराव करा. हळू आणि काळजीपूर्वक प्रारंभ करा. 10 पुनरावृत्तीच्या चार फेऱ्या करा. प्रत्येक फेरी दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

विश्रांती आणि चर्चा



येशू एकट्यात वेळ घालवितो

- आपण एकटे असतांना कोणत्या गोष्टींचा आनंद घ्याल? आपल्याला काय आवडत नाही?

मार्क 6:45-52 वाचा.

लोकसमुदाया बरोबर एका व्यस्त दिवसानंतर, येशू त्याचा मित्रांना पाठवून देतो आणि एकट्यात आणि शांतपणात राहण्यास वेळ घालवितो. तो प्रार्थना करतो.

- येशूने कशाबद्दल प्रार्थना केली असेल असे आपल्याला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकजण काही मिनिटांसाठी एकटे राहण्यासाठी घरात एक जागा शोधा. आज तुम्ही काय जाणून घ्यावे अशी देवाची इच्छा आहे हे दर्शविण्यासाठी त्याला सांगा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



टाँवर आव्हान

प्रत्येक जोडीसाठी सहा कप घेऊन जोड्यांमध्ये काम करा. एक व्यक्ती सुपरमॅन करतो तर इतर व्यक्ती पाच स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येक फेरीनंतर मिनार तयार करण्यासाठी एक कप ठेवा. भूमिका बदलवा. सहा फेऱ्या करा. प्रत्येक वेळी शक्य तितक्या लवकर आपले मिनार तयार करण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/TIKIPJciKrQ>

विश्रांती आणि चर्चा



येशू पाण्यावर चालतो

- दुसऱ्याच्या गरजेनुसार प्रतिसाद देण्यासाठी आपल्याला काय प्रेरणा देते?

मार्क 6:45-52 वाचा.

येथे येशूचा नमुना पहा: (i) तो देवाकडे प्रार्थना करतो; (ii) तो त्याच्या मित्रांची गरज पाहतो; (iii) त्यानंतर तो त्यांच्या मदतीला जातो.

कथेतून या तीन पैलूसाठी पुतळे तयार करा. वेगवेगळ्या मार्गांनी त्यांना पकडण्यात मजा करा. आपल्या फोनवर फोटो घ्या.

[@Familyfitnessfaithfun](#) सामायिक करा

- आज आपण कोणत्या गरजू व्यक्तीला पाहू शकता?
- आपले 'जाणे' कसे दिसते?

देवाशी गप्पा मारा: देवा आम्हाला आपल्या आजूबाजूच्या लोकांच्या गरजा पाहणारे डोळे दे. त्या गरजांना प्रतिसाद देतांना आम्हाला शहाणपण आणि वचनबद्धता दे.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



चेंडू फेका आव्हान

प्रत्येकजण कागदाचा चेंडू बनवितो आणि एका हाताने फेकणे आणि पकडण्याचा सराव करतो. मग प्रत्येकजण एका वर्तुळामध्ये उभा राहतो आणि जेव्हा डावीकडून चेंडू पकडतो तेव्हा त्याचवेळी आपला चेंडू उजवीकडे फेकतो. एकमेकांना प्रोत्साहन द्या.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

विश्वांती आणि चर्चा



येशू आपल्या गरजा पूर्ण करतो

- तुम्ही कधी घाबरून गेला आहात?

मार्क 6:45-52 वाचा.

प्रत्येकजण कागदाच्या तुकड्याच्या एका बाजूला घाबरलेला चेहरा आणि दुसरीकडे चकित चेहरा रेखाटतो. गोष्ट वाचत असतांना, प्रत्येक व्यक्ती त्यांच्या कागदावर योग्य चेहरा दाखवून प्रतिसाद देतो.

- येशू म्हणतो, “धीर धरा! मी आहे. भिऊ नका.” 'येशू आज माझ्या तारवात आहे' असं म्हणण्याचे तुमच्यासाठी काय अर्थ आहे?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कुटुंबासाठी एक काल्पनिक तारू बनवा. त्यात एकत्र बसून आपल्या आव्हानांमध्ये येशूची उपस्थिती अनुभवण्यासाठी एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.

आठवऱ्याचे शब्द

मार्क 6:45-52 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन वायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्राचा उतारा – मार्क 6:45-52 (एनआयव्ही)

नंतर, मी लोकसमुदायाला निरोप देतो आणि तुम्ही मचव्यात बसून पलीकडे बेथसैदा येथे जा, असे सांगून त्याने लागलेच शिष्यांना लावून दिले. मग लोकांना निरोप देऊन तो प्रार्थना करावयास डोंगरावर गेला.

आणि रात्र झाली तेव्हा तो मचवा समुद्राच्या मध्यभागी होता व तो (येशू) एकटाच जमिनीवर होता. त्याला ते वल्ही मारता मारता हैराण झालेले दिसले कारण वारा तोंडचा होता. नंतर रात्री चौथ्या प्रहराच्या सुमारास तो समुद्रावरून चालत त्यांच्याकडे आला. व त्यांच्याजवळून पुढे जाण्याचा त्याचा बेत होता; पण त्याला समुद्रावरून चालतांना पाहून, हे भूत आहे असे त्यांना वाटले व ते ओरडले; कारण त्याला पाहून ते सर्व घाबरून गेले होते.

तेव्हा तो लागलाच त्यांच्याबरोबर बोलू लागला व त्यांना म्हणाला, धीर धरा मी आहे. भिऊ नका. आणि तो त्यांच्याकडे मचव्यात चढून गेला, तेव्हा वारा पडला; मग ते मनातल्या मनात पराकाष्ठेचे आश्चर्यचकित झाले.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

शरीर पाणी साठवू शकत नाही. दररोज त्याला ताजा पुरवठा हवा आहे.



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 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

