

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 8
यीशु असंभव को 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



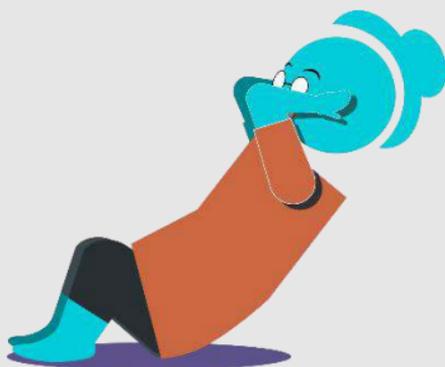
आराम करें और
बात करें
3 मिनट

दिन 1	पार्टनर सिट-अप्स	मरकुस 10:17-31 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	अनब्लोकन सर्किल	मरकुस 10:17-31 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	सिट-अप टैग	मरकुस 10:17-31 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 10:17-31 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



पार्टनर सिट-अप्स

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति सिट अप्स करता है जबकि दूसरे उनके पैरों को नीचे पकड़े रखते हैं। पाँच सिट-अप्स करें और स्थानों को स्वैप करें। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

आराम करें और बात करें



अच्छा होना ही पर्याप्त नहीं है

- निम्नलिखित नियमों के सकारात्मक और नकारात्मक के बारे में बात करें।

पढ़ें मरकुस 10:17-31।

उन चीजों की एक चेकलिस्ट लिखें जो एक अच्छा छात्र या कार्यकर्ता करेंगे। पद 17-22 पढ़ें। यीशु से जो व्यक्ति ने मुलाकात की उसका एक चेकलिस्ट लिखें।

- उसे क्या सही मिला और उसे क्या गलत मिला?

हम में से कोई भी परिपक्व नहीं रहते। परमेश्वर के सिवा कोई भी 'अच्छा' नहीं है!

परमेश्वर से चैट करें: उन चीजों के बारे में सोचें जो आपने गलत किए हैं जिससे दूसरों को चोट पहुँचा है। परमेश्वर से क्षमा मांगें। परमेश्वर का धन्यवाद करें कि वह अच्छा है!

दिन 2

सक्रिय बने



अनब्रोकन सर्किल

हर कोई हाथ थामते है और एक सर्किल में खड़े होते है। ये चालें को एक साथ करें:

- 5 स्काऊट
- 5 लुन्गस
- 5 सुपरमैन होल्ड्स
- 5 पुश-अप

दोहराएँ। सर्किल को तोड़ने की कोशिश न करें।



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

आराम करें और बात करें



अपने आप को बचाना असंभव है

- *आपके लिए कौन सी चीजें करना कठिन है?*

पढ़ें मरकुस 10:23-26।

अपने घर के चारों ओर पांच अलग-अलग आकार की वस्तुओं को इकट्ठा करें। देखें कि क्या आप उन्हें एक छोटे छेद या सुई की 'आंख' के माध्यम से फिट कर सकते हैं।

यह असंभव है, है ना? यह एक महान तस्वीर है कि हम परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करने की कोशिश कर रहे हैं, काफी अच्छा होने के द्वारा।

परमेश्वर से चैट करें: कुछ अच्छी चीजें लिखें जो आप एक परिवार के रूप में अपने आप पर गर्व करते हैं। परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करने के लिए आप योग्य होने के लिए इन चीजों का उपयोग करना असंभव है। परमेश्वर से आपकी सहायता यह देखने के लिए कहें कि वह क्या चाहता है।

दिन 3

सक्रिय बने



सिट-अप टैग

एक जगह का पता लगाएं जहाँ आप सभी आसपास भाग सकते हैं। एक व्यक्ति 'टैगर' है जो सभी को टैग करने के लिए हर किसी का पीछा करता है। जब किसी को टैग किया जाता है, तो वे रुक जाते हैं और तीन सिट-अप्स करते हैं। फिर वे नए टैगर बन जाते हैं।

तीन मिनट के लिए खेले या जब तक हर कोई थक ना जाये।



आराम करें और बात करें



परमेश्वर प्यार करता है हमें बचाने के लिए

- क्या आपके लिए मदद मांगना आसान है या कठिन है?

पढ़ें मरकुस 10:17-31।

एक कसकर बंद बोतल या जार प्राप्त करें। परिवार में सबसे कम उम्र के व्यक्ति इसे खोलने की कोशिश करें। अगर वे ऐसा नहीं कर सकते, तो उन्हें अगले व्यक्ति से मदद मांगनी चाहिए।

हालांकि यह अपने आप को बचाने के लिए असंभव है, परमेश्वर हमें बचा सकता है। वह चाहता है कि हम विनम्रतापूर्वक उससे हमारे लिए ऐसा करने के लिए कहें। अब करें!

परमेश्वर से चैट करें: प्रभु यीशु, मैं हर समय अच्छा होके खुद को नहीं बचा सकता। मैं असफल होते रहता हूँ। आपकी जरूरत है मुझे बचाने के लिए। मैं तुम पर मेरा विश्वास डाल दिया है।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं [मरकुस 10:17-31](#) (NIV)।

बाइबिल वचन – मरकुस 10:17-31

(एनआईवी)

और जब वह निकलकर मार्ग में जाता था, तो एक मनुष्य उसके पास दौड़ता हुआ आया, और उसके आगे घुटने टेका। उस से पूछा “हे उत्तम गुरु”, अनन्त जीवन का अधिकारी होने के लिये मैं क्या करूँ?”

“तू मुझे उत्तम क्यों कहता है?” यीशु ने उत्तर दिया, “कोई उत्तम नहीं, केवल एक अर्थात् परमेश्वर। तू आज्ञाओं को तो जानता है; हत्या न करना, व्यभिचार न करना, चोरी न करना, झूठी गवाही न देना, छल न करना, अपने पिता और अपनी माता का आदर करना।”

उस ने उस से कहा, “हे गुरु”, इन सब को मैं लड़कपन से मानता आया हूँ।”

यीशु ने उस पर दृष्टि करके उस से प्रेम किया। और उस से कहा, तुझ में एक बात की घटी है; जा, जो कुछ तेरा है, उसे बेच कर कंगालों को दे, और तुझे स्वर्ग में धन मिलेगा। और आकर मेरे पीछे हो ले।” इस बात से उसके चेहरे पर उदासी छा गई। और वह शोक करता हुआ चला गया, क्योंकि वह बहुत धनी था।

23यीशु ने चारों ओर देखकर अपने चेलों से कहा, धनवानों को परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करना कैसा कठिन है!" चले उस की बातों से अचम्भित हुए। इस पर यीशु ने फिर उन को उत्तर दिया, हे बालको, जो धन पर भरोसा रखते हैं, उन के लिये परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करना कैसा कठिन है! परमेश्वर के राज्य में धनवान के प्रवेश करने से ऊंट का सूई के नाके में से निकल जाना सहज है।" चले बहुत ही चकित होकर आपस में कहने लगे तो फिर किस का उद्धार हो सकता है?"

यीशु ने उन की ओर देखकर कहा, मनुष्यों से तो यह नहीं हो सकता, परन्तु परमेश्वर से हो सकता है; क्योंकि परमेश्वर से सब कुछ हो सकता है।"

पतरस उस से कहने लगा, "कि देख, हम तो सब कुछ छोड़कर तेरे पीछे हो लिये हैं!"

यीशु ने कहा, मैं तुम से सच कहता हूं, कि ऐसा कोई नहीं, जिस ने मेरे और सुसमाचार के लिये घर या भाइयों या बहिनों या माता या पिता या लड़के-बालों या खेतों को छोड़ दिया हो। और अब इस समय सौ गुणा न पाए, घरों और भाइयों और बहिनों और माताओं और लड़के-बालों और खेतों को पर उपद्रव के साथ और परलोक में अनन्त जीवन। पर बहुतेरे जो पहिले हैं, पिछले होंगे; और जो पिछले हैं, वे पहिले होंगे।"

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। अपने साथ पानी ले जाएं और जब भी आप प्यास महसूस करते हैं तो इसे पीएं।



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

