सखोल वाढत जाणे – आठवडा 8

येशू अशक्यला शक्य करतो!

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन

हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:

	सक्रिय व्हा *4 मिनिटे*	विश्रांती आणि चर्चा 3 मिनिटे
दिवस 1	भागीदार सिट-अप्स	मार्क 10:17-31 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	अखंड वर्तुळ	मार्क 10:17-31 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	सिट-अप टॅग	मार्क 10:17-31 वाचा आणि चर्चा करा

'हा मनुष्य येशू कोण आहे' हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे मार्क 10:17-31 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 सिट-अप्स

जोडी काम. एक व्यक्ती सिट-अप करतो तर दुसरा त्याचे पाय खाली धरतो. पाच सिट-अप करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा. तीन फेऱ्या करा.

https://youtu.be/ufGar8JeTuY

विश्रांती आणि चर्चा

चांगले असणे पुरेसे नाही

- *खालील नियमांच्या सकारात्मक आणि नकारात्मक गोष्टींबद्दल बोला.*

मार्क 10:17-31 वाचा.

एक चांगला विद्यार्थी किंवा कार्यकर्ता ज्या गोष्टी करतो त्या गोष्टींची एक सूची लिहा. वचन 17-22 वाचा. येशूला भेटलेल्या माणसासाठी यापैकी एक सूची लिहा.

- त्याने काय योग्य केले आणि काय चूक केले?

आपल्यापैकी कोणीही उत्तम प्रकारे जगत नाही. देवाशिवाय कोणीही 'चांगले' नाही!

देवाशी गप्पा मारा: आपण केलेल्या चुकीच्या गोष्टींबद्दल विचार करा, ज्यांच्या द्वारे इतर लोक दुखावले गेले असतील. देवाला क्षमा मागा. तो चांगला आहे म्हणून देवाचे आभार माना!

दिवस 2

सक्रिय व्हा

अखंड वर्तुळ

सर्वजण एकमेकांचे हात धरून एका वर्तुळामध्ये उभे राहतात. या चाली एकत्र करा:

- 5 स्कवाट्स
- 5 झुकणे
- 5 सुपरमॅन पकड
- 5 पुश-अप

पुन्हा करा. वर्तुळ न तोडण्याचा प्रयत्न करा.

https://youtu.be/ygkcmvKgJXY

विश्रांती आणि चर्चा

स्वत: ला वाचवणे अशक्य आहे

- *कोणत्या गोष्टी स्वत: हून करणे कठीण आहे?*

मार्क 10:23-26 वाचा.

आपल्या घराभोवती असलेल्या पाच वेगवेगळ्या आकाराच्या वस्तू गोळा करा. आपण त्यांना एका लहान छिद्रातून किंवा सुईच्या 'डोळ्या' मधून काढू शकाल की नाही ते पहा.

हे अशक्य आहे, नाही का? आपण चांगले बनून देवाच्या राज्यामध्ये प्रवेश मिळविण्याचा प्रयत्न करण्याचे हे एक उत्तम चित्र आहे.

देवाशी गप्पा मारा: काही चांगल्या गोष्टी लिहा ज्याचा आपल्याला कुटुंब म्हणून अभिमान आहे. देवाच्या राज्यात प्रवेश मिळविण्यासाठी आपल्याला पात्र ठरविण्यासाठी या गोष्टी वापरणे अशक्य आहे. देवाला काय हवे आहे हे पाहण्यास त्याला आपली मदत करण्यास सांगा.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

सिट-अप टॅग

एक जागा शोधा जिथे आपण सर्वजण धावू शकता. एकव्यक्ती 'टॅगर' आहे जो सर्वांना टॅग करण्यासाठी पाठलाग करतो. जेव्हा कोणाला टॅग केले जाते, तेव्हा ते थांबतात आणि तीन सिट-अप करतात. त्यानंतर ते नवीन टॅगर बनतात.

तीन मिनिटे किंवा प्रत्येकजण थकल्या शिवाय खेळा.

विश्रांती आणि चर्चा

देवाला आम्हाला वाचवणे आवडते

- *आपल्यासाठी मदत मागणे सोपे आहे की कठीण?*

मार्क 10:17-31 वाचा.

घट्ट बंद असेलेली बाटली किंवा बरणी घ्या. कुटुंबातील सर्वात लहान व्यक्तीला ते उघडण्याचा प्रयत्न करू द्या. जर ते ते करू शकत नाहीत तर त्यांनी पुढच्या व्यक्तीस मदत मागावी.

स्वतःला वाचविणे अशक्य असले तरी देव आम्हाला वाचवू शकतो. आपण आपल्यासाठी हे करण्यास नम्रपणे त्याच्याकडे जावे अशी त्याची इच्छा आहे. हे आता करा!

देवाशी गप्पा मारा: प्रभु येशू, मी नेहमीच चांगला राहून स्वत: ला वाचवू शकत नाही. मी अपयशी ठरत राहतो. तू मला वाचवण्याची मला गरज आहे. मी तुझ्यावर आपला विश्वास टाकतो.

आठवड्याचे शब्द

मार्क 10:17-31 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

बायबलचा उतारा – मार्क 10:17-31 (एनआयव्ही)

मग तो निघून वाटेस लागणार तोच एकाने धावत येऊन व त्याच्यापुढे गुडघे टेकून त्याला विचारले, उत्तम गुरुजी, सार्वकालिक जीवन हे वतन मिळण्यास मी काय केले पाहिजे?

येशू म्हणाला, मला उत्तम का म्हणतोस? एक जो देव त्याच्यावाचून कोणी उत्तम नाही, तुला आज्ञा ठाऊकच आहेत; ‘खून करू नको, व्यभिचार करू नको, चोरी करू नको, खोटी साक्ष देऊ नको’ ठकवू नको, आपला बाप व आपली आई ह्यांचा मान राख.’

त्याने त्याला उत्तर दिले, गुरुजी, मी आपल्या तरुणपणापासून ह्या सगळ्या आज्ञा पाळीत आलो आहे.

येशूने त्याच्याकडे निरखून पाहिले व त्याच्यावर त्याने प्रीती केली. तो त्याला म्हणाला, तुझ्यात एका गोष्टीची उणीव आहे; जा तुझे असेल नसेल ते विकून गोरगरिबांना देऊन टाक म्हणजे तुला स्वर्गात संपत्ती मिळेल. आणि चल, माझ्यामागे ये. परंतु हे शब्द ऐकून त्याचे तोंड उतरले व कष्टी होऊन तो निघून गेला, कारण तो फार श्रीमंत होता.

[23] तेव्हा येशूने सभोवार पाहून आपल्या शिष्यांना म्हणाला, देवाच्या राज्यात श्रीमंतांचा प्रवेश होणे किती कठीण आहे बघा! तेव्हा शिष्य त्याच्या बोलण्याने थक्क झाले येशू त्यांना पुन्हा म्हणाला, मुलांनो, देवाच्या राज्यात प्रवेश होणे कितीतरी कठीण आहे! धनवानाला देवाच्या राज्यात जाणे ह्यापेक्षा उंटाला सुईच्या नाकातून जाणे सोपे आहे. तेव्हा ते अत्यंत विस्मित होऊन एकमेकांना म्हणू लागले, तर मग कोणाचे तारण होणे शक्य आहे?

येशूने त्यांच्याकडे निरखून पाहून म्हटले, मनुष्यांना हे अशक्य आहे. परंतु देवाला नाही; ‘देवाला सर्व काही शक्य आहे.’

पेत्र त्याला म्हणू लागला, पाहा, आम्ही सर्व काही सोडून आपल्या मागे आलो आहो.

येशूने उत्तर दिले, मी तुम्हाला खचित सांगतो, ज्याने ज्याने माझ्याकरिता व सुवार्तेकरिता घरदार, बहिणभाऊ, आईबाप, मुलेबाळे किंवा शेतवाडी सोडली आहे; अशा प्रत्येकाला सांप्रतकाळी छळणुकी बरोबर शंभरपटीने घरे, भाऊ, बहिणी, आया, मुले, शेते आणि येणाऱ्या युगात सार्वकालिक जीवन ही मिळाल्याशिवाय राहणार नाहीत. तरी पहिले ते शेवटले व शेवटले ते पहिले, असे पुष्कळ जणांचे होईल.

आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या. आपल्याबरोबर पाणी वागवा आणि
जेव्हा आपल्याला तहान लागेल तेव्हा ते प्या.

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