सखोल वाढत जाणे – आठवडा 9

येशू आमच्या गरजांना प्रतिसाद देतो!

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*	विश्रांती आणि चर्चा 3 मिनिटे
दिवस 1	वेगवान चेंडू	मार्क 10:46-52 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	भागीदार पर्वत-गिर्यारोहक	मार्क 10:46-52 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	सॉक्स बास्केटबॉल	मार्क 10:46-52 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे मार्क 10:46-52 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

वेगवान चेंडू

एक चेंडू शोधा. प्रत्येकजण एकमेकांकडे चेंडू फेकतो आणि तो पकडण्यासाठी जागेभोवती धावतो. जेव्हा कोणी चेंडू पाडतो तेव्हा त्याने सहा स्क्वाट किंवा तीन बर्पी करणे आवश्यक आहे.

https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

विश्रांती आणि चर्चा

येशूला कधीही हाक मारा

- *आपण एखाद्या प्रसिद्ध व्यक्तीला पाहण्यासाठी कधी गर्दीचा भाग झाला आहात का?*

मार्क 10:46-52 वाचा.

जेव्हा बार्तीमयाने येशूला “दावीदपुत्र” असे म्हटले तेव्हा तो असे म्हणाला की त्याचा विश्वास आहे की येशू हा मशीहा आहे. यहुदी लोक मशीहाच्या येण्याची उत्सुकतेने वाट पाहत होते जो लोकांना त्यांच्या पापांपासून वाचविणार होता.

- *आपण येशूला काय म्हणाल?*

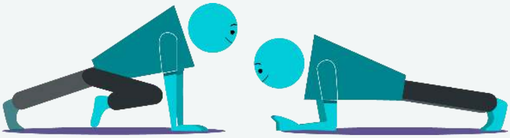
देवाशी गप्पा मारा: एकत्र्यात शांतपणे प्रार्थनेत वेळ घालवा. स्वतःला गर्दीत, येशूला पाहत असतांना चित्रित करा. आता पाळीपाळीने आपल्या प्रतिक्रियांचे वर्णन करण्यासाठी एक वाक्य बोला. आपल्या बरोबर असण्याबद्दल येशूचे आभार माना.

दिवस 2

सक्रिय व्हा

भागीदार पर्वत-गिर्यारोहक

जोडी काम. एक व्यक्ती 10 पर्वत-गिर्यारोहक करतो तर दुसरा माणूस फळीच्या अवस्थेत असतो. स्वॅप ठिकाणी. तीन फेऱ्या करा.



विश्रांती आणि चर्चा

येशू आपली हाक ऐकतो

- *कोणी तुमचे ऐकावे ह्यासाठी तुम्हाला संघर्ष करावा लागला त्या वेळेविषयी बोला.*

मार्क 10:46-52 वाचा.

बार्तीमय भरपूर आवाज करत होता आणि बऱ्याच लोकांनी त्याला थांबायला सांगितले! पण तो आणखी जोरात ओरडला. जेव्हा आपण त्याला हाक मारतो तेव्हा येशू ऐकतो – आपल्या ओरडण्यापासून तर आपल्या कुजबुजणे पर्यंत.

- *आज आपल्याला कशासाठी येशूच्या मदतीची गरज आहे?*

देवाशी गप्पा मारा: मनातल्या मनात प्रार्थना करून आपल्या घरातील गरजा देवाला सांगा. थांबा आणि मोठ्या आवाजात, ऐकल्याबद्दल त्याचे आभार.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

सॉक्स बास्केटबॉल

गोल केलेल्या मोजांचे बॉल तयार करा.   एक व्यक्ती जाळी म्हणून त्यांचे हात वापरते. फेकण्यासाठी तीन ठिकाणे निवडा. प्रत्येकाला प्रत्येक ठिकाणी तीन शॉट्स मिळतात. विजेता शोधण्यासाठी यशस्वी शॉट्सची संख्या मोजा.

पुन्हा खेळा आणि जाळीत चेंडू टाकणाऱ्याचे डोळे बांधून घ्या.

https://youtu.be/5zt0ZewwXzU

विश्रांती आणि चर्चा

येशू प्रतिसाद देण्यास तयार आहे

- *असे केव्हा झाले आहे की आपल्याला आवश्यक असेलेली गोष्ट त्याच वेळेस आपल्याला मिळाली?*

मार्क 10:46-52 वाचा.

लोकसमुदायात बदल झाला. ते बार्तीमयला गप्प राहण्यास सांगणे सोडून, त्याला उत्तेजित करू लागले. “धीर धर! उठ!” म्हणून तो विश्वासाने भरून, उडी मारून उभा राहिला, आणि येशूने त्याला बरे केले.

- *आपल्या समाजातील एखाद्या गरजू व्यक्तीचा विचार करा. त्यांना मदत करण्यासाठी कल्पनांचा विचार करा.*
- *आपले घर ही गरज भागवून त्यांना प्रोत्साहित करू शकते का?*

देवाशी गप्पा मारा: देवा, आपल्या आजूबाजूच्या लोकांच्या गरजा लक्षात घेण्यास आणि त्यांना प्रतिसाद देण्यासाठी तू आमची मदत कर.

आठवड्याचे शब्द

मार्क 10:46-52 (एनआयव्ही) मध्ये आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 10:46-52 (एनआयव्ही)

नंतर ते यरीहोस आले मग तो त्याचे शिष्य व मोठा लोकसमुदाय यरीहो सोडून जात असता, तीमयाचा मुलगा बार्तीमय हा आंधळा भिकारी वाटेवर बसला होता. तेव्हा हा नासरेथकर येशू आहे हे ऐकून तो मोठमोठ्याने म्हणू लागला, अहो दावीदपुत्र येशू, माझ्यावर दया करा.

तेव्हा त्याने गप्प राहावे म्हणून अनेकांनी त्याला धमकाविले; पण तो अधिकच ओरडू लागला, अहो दावीदाचे पुत्र, माज्यावर दया करा.

तेव्हा येशू थांबून म्हणाला, त्याला बोलवा. मग ते त्या आंधळ्याला बोलावून म्हणाले, धीर धर, उठ तो तुला बोलावीत आहे. तेव्हा तो आपले वस्त्र टाकून उठला व येशूकडे आला.

मी तुझ्यासाठी काय करावे अशी तुझी इच्छा आहे? येशू त्याला म्हणाला.

आंधळा त्याला म्हणाला, गुरुजी, मला दृष्टी प्राप्त व्हावी.

येशू त्याला म्हणाला, “जा, तुझ्या विश्वासाने तुला बरे केले आहे.” लागलीच त्याला दृष्टी आली आणि तो वाटेने येशूच्या मागे चालू लागला.

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

काही सोशल मीडिया खाती बंद करा.

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