

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 5
प्रार्थना के द्वारा बढ़ना!

family.fit fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन
को विकसित करने में मदद करने के लिए।



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	गर्म लावा पर भागना	मत्ती 6:5-8 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	पार्टनर स्कॉट्स	मत्ती 6:9-15 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	इसे वापस भुगतान करें	मत्ती 6:9-15 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु परमेश्वर के साथ संवाद करने के महत्व पर जोर देता है जो हमारा प्रेमपूर्ण स्वर्गीय पिता है। वह हमें सिखाता है कि कैसे प्रार्थना करें और हमें अनुसरण करने के लिए एक तरीका देता है।

यह बाइबल में पाया जाता है मत्ती 6:5-15 ।

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



गर्म लावा पर भागना

सारे जगह पर चारों ओर फैलो। एक लीडर का चयन करें।

जब लीडर कहता है "गर्म लावा" हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते हैं। जब लीडर कहता है "रुको" हर कोई स्कोट्स करते हैं। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

आराम करें और बात करें



परमेश्वर हमारी जरूरतों को जानता है

- एक जरूरत और एक चाहत के बीच क्या अंतर है?

पढ़ें मत्ती 6:5-8 ।

इन वचनों में यीशु प्रार्थना करने के विभिन्न तरीकों के बारे में बात करता है।

- पद 8 हमारी समझ को कैसे मदद करता है?

परमेश्वर से चैट करें: आप में से प्रत्येक की आज की क्या 'जरूरत' है के बारे में एक साथ बात करें। फिर अपने कमरे में जाये और दरवाजा बंद करें। इन जरूरतों के लिए अपने स्वर्गीय पिता से पूछकर शांत प्रार्थना में कुछ समय बिताएं।

दिन 2

सक्रिय बने



पार्टनर स्काॅट्स

एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। एक ही समय में एक दूसरे की कलाई पकड़े और स्काॅट करें। 10 स्काॅट्स के तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

आराम करें और बात करें



परमेश्वर जानता है कि सबसे अच्छा क्या है

- आप किस तरह से परमेश्वर के नाम का सम्मान या अपमान अपने समुदाय में करते हुए सुनते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:9-15 ।

प्रार्थना के लिए इस पैटर्न का पहला भाग परमेश्वर पर केंद्रित है।

- हम परमेश्वर के नाम को पवित्र कैसे रख सकते हैं और अपने जीवन में उसका सम्मान कैसे कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: एक सर्कल में आप हाथ पकड़ते हुए परमेश्वर से पूछते हैं कि उसकी इच्छा पूरी करने के लिए आपकी सहायता करें। मत्ती 6:9-10 पढ़कर समाप्त करें, 'नाम', 'राज्य' और 'इच्छा' के लिए एक्शन जोड़ें।

दिन 3

सक्रिय बने



इसे वापस भुगतान करें

एक साथी के सामने खड़े हो जाओ। एक व्यक्ति 'ए' और दूसरा 'बी' है। खिलाड़ी ए खिलाड़ी बी को छूता है (उदाहरण के लिए, एक कंधे पर थपथपाना)। खिलाड़ी बी उस क्रिया को वापस ए पर दोहराता है और दूसरी एक्शन जोड़ता है (उदाहरण के लिए, एक कंधे पर थपथपाना और सिर पर स्पर्श)। क्रियाओं को जोड़ना जारी रखें जब तक कि एक खिलाड़ी अनुक्रम को सही ढंग से याद नहीं कर सकता।



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>



आराम करें और बात करें

परमेश्वर से पूछें कि आपको क्या चाहिए

- हमारे शरीर को हर दिन क्या चाहिए?

पढ़ें मत्ती 6:9-15 ।

प्रार्थना के लिए इस पैटर्न में, यहाँ चार विशिष्ट अनुरोध हैं जिन्हें यीशु हमें बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

- उनमें से प्रत्येक का क्या मतलब है और अपने रोजमर्रा की जिंदगी में कैसा दिखता है इसके बारे में बात करें।

परमेश्वर से चैट करें : यीशु दूसरों को क्षमा करने की आवश्यकता के मजबूत अनुस्मारक के साथ प्रार्थना के लिए अपना पैटर्न समाप्त करता है। क्या आज आपको किसी को क्षमा करने की ज़रूरत है? इसे अपनी प्रार्थना के लिए ध्यान केंद्रित करें - चुपचाप या एक साथ।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबल में यहां पा सकते हैं मत्ती 6:5 15 (एनआईवी)।

बाइबल वचन - मत्ती 6:5-15 (एनआईवी)

“और जब तू प्रार्थना करे, तो कपटियों के समान न हो क्योंकि लोगों को दिखाने के लिये सभाओं में और सड़कों के मोड़ों पर खड़े होकर प्रार्थना करना उन को अच्छा लगता है। मैं तुम से सच कहता हूं, कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू प्रार्थना करे, तो अपनी कोठरी में जा; और द्वार बन्द कर के अपने पिता से जो गुप्त में है प्रार्थना कर। और तब तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा। प्रार्थना करते समय अन्यजातियों की नाई बक बक न करो; क्योंकि वे समझते हैं कि उनके बहुत बोलने से उन की सुनी जाएगी। 8 सो तुम उन की नाई न बनो, क्योंकि तुम्हारा पिता तुम्हारे मांगने से पहिले ही जानता है, कि तुम्हारी क्या क्या आवश्यक्ता है। “सो तुम इस रीति से प्रार्थना किया करो; “हे हमारे पिता, तू जो स्वर्ग में है; तेरा नाम पवित्र माना जाए। 10 तेरा राज्य आए; तेरी इच्छा जैसी स्वर्ग में पूरी होती है, वैसे पृथ्वी पर भी हो। 11 हमारी दिन भर की रोटी आज हमें दे। और जिस प्रकार हम ने अपने अपराधियों को क्षमा किया है, वैसे ही तू भी हमारे अपराधों को क्षमा कर। और हमें परीक्षा में न ला, परन्तु बुराई से बचा; क्योंकि राज्य और पराक्रम और महिमा सदा तेरे ही हैं।”

आमीन। इसलिये यदि तुम मनुष्य के अपराध क्षमा करोगे, तो तुम्हारा स्वर्गीय पिता भी तुम्हें क्षमा करेगा। और यदि तुम मनुष्यों के अपराध क्षमा न करोगे, तो तुम्हारा पिता भी तुम्हारे अपराध क्षमा न करेगा।

स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं।

अधिक सब्जियां और फल खाएं रंग और विविधता के लिए जाये — गहरा हरा, पीला, नारंगी, और लाल।



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



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