

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 5
प्रार्थना करण्याद्वारे वाढणे!

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

गरम लावा वर धावणे

मत्तय 6:5-8 वाचा
आणि चर्चा करा

दिवस 2

भागीदार स्क्वाट्स

मत्तय 6:9-15 वाचा
आणि चर्चा करा

दिवस 3

परत द्या

मत्तय 6:9-15 वाचा
आणि चर्चा करा

आपला प्रेमळ स्वर्गीय पिता देव याच्याशी संवाद साधण्याच्या महत्त्वावर येशू भर देतो. तो आपल्याला प्रार्थना कशी करावी हे शिकवितो आणि त्याचे अनुसरण करण्यासाठी आपल्याला एक नमुना देतो.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [6:5-15](#) मध्ये 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



गरम लावा वर धावणे

काही जागेत एकमेकांमध्ये अंतर ठेवून उभे राहा नेता निवडा.

जेव्हा नेता “गरम लावा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण शक्य तितक्या वेगाने धावतो. जेव्हा नेता “थांबा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

विश्रांती आणि चर्चा



देव आपल्या गरजा जाणतो

- एखाद्या वस्तूची गरज असणे आणि एखादी वस्तू पाहिजे असणे ह्यात काय अंतर आहे?

मत्तय [6:5-8](#) वाचा.

या वचनांमध्ये येशू प्रार्थना करण्याच्या वेगवेगळ्या मार्गांविषयी बोलतो.

- वचन 8 आपल्या समजण्यास कशी मदत करतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या प्रत्येकाला आज ज्याची 'गरज आहे' याबद्दल एकत्र बोला. मग आपल्या खोलीत जा आणि दार बंद करा. काही वेळ शांतपणे प्रार्थना करा आणि आपल्या स्वर्गीय पित्याला या गोष्टी मागा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



भागीदार स्क्वाट्स

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एकमेकांचे मंगत धरा आणि स्क्वाट एकाच वेळी करा. 10 स्क्वॅट्सच्या तीन फे-या करा.



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

विश्रांती आणि चर्चा



काय चांगले आहे हे देव जाणतो

- आपल्या समाजात देवाच्या नावाचा आदर किंवा अनादर होत आहे अशा कोणत्या मार्गाबद्दल आपण ऐकता?

मत्तय [6:9-15](#) वाचा.

प्रार्थनेच्या या नमुन्याचा पहिला भाग हा देवावर केंद्रित आहे.

- आपण आपल्या जीवनात देवाचे नाव पवित्र कसे ठेवू शकतो आणि त्याचा आदर कसा करू शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: एकेमेकांचे हात धरून एका वर्तुळात उभे राहा आणि आपण देवाची इच्छा पूर्ण करावी यासाठी एकत्रितपणे देवाची मदत मागा. 'नाव', 'राज्य' आणि 'इच्छा' या शब्दांसाठी क्रिया जोडून, मत्तय 6:9-10 चे पाठांतर करा.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



परत द्या

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एक व्यक्ती 'अ' आणि दुसरा व्यक्ती 'ब' आहे. खेळाडू 'अ' खेळाडू 'ब' ला स्पर्श करतो (उदाहरणार्थ, खांद्यावर हात लावा). खेळाडू 'ब' खेळाडू 'अ' वर त्या क्रियेची पुनरावृत्ती करतो आणि दुसरी क्रिया जोडतो (उदाहरणार्थ, खांद्यावर हात लावणे आणि डोक्याला हात लावणे). जोपर्यंत एक खेळाडू अनुक्रम योग्यरित्या लक्षात ठेवत नाही तोपर्यंत क्रिया जोडणे सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

विश्रांती आणि चर्चा



आपली गरज देवाकडे मागा

- आपल्या शरीराला दररोज कशाची गरज असते?

मत्तय [6:9-15](#) वाचा.

प्रार्थनेच्या या नमुन्यात, चार विशिष्ट विनंत्या आहेत ज्या मागण्यास येशू आपल्याला प्रोत्साहित करतो.

- त्या प्रत्येकाचा अर्थ काय आहे आणि त्या आपल्या दैनंदिन जीवनात कशा दिसतात याबद्दल चर्चा करा.

देवाशी गप्पा मारा: येशू इतरांना क्षमा करण्याच्या आवश्यकतेची मजबूत आठवण देऊन प्रार्थना करण्याचा आपला नमुना संपवितो. आज आपल्याला कोणाची क्षमा करण्याची आवश्यकता आहे का? आज आपल्या प्रार्थनेला त्यावर केंद्रित करा – शांतपणे किंवा एकत्र.

आठवऱ्याचे शब्द

मत्तय [6:5-15](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:5-15

“तसेच जेव्हा जेव्हा तुम्ही प्रार्थना करिता तेव्हा ढोंग्यांसारखे असू नका, कारण लोकांनी आपणास पाहावे म्हणून सभास्थानात व चवाठ्यावर उभे राहून प्रार्थना करणे त्यास आवडते मी तुम्हास खचित खचित सांगतो की, ते आपले प्रतिफळ भरून पावले आहेत. तू तर जेव्हा जेव्हा प्रार्थना करितोस तेव्हा ‘आपल्या खोलीत जा व दार लावून घेऊन’ आपल्या गुस्वासी पित्याची ‘प्रार्थना कर’ म्हणजे तुझा गुस्दर्शी पिता तुला तिचे फळ देईल. तुम्ही प्रार्थना करिता तेव्हा परराष्ट्रीय़ासारखी व्यर्थ बडबड करू नका, आपण पुष्कळ बोललो म्हणजे आपले मागणे मान्य होईल असे त्यांना वाटते. 8 तुम्ही त्यांच्यासारखे होऊ नका, कारण तुमच्या मागण्या काय आहेत हे तुमचा पिता, तुम्ही त्याच्यापाशी मागण्याआधीच जाणून आहे. ह्यास्तव तुम्ही ह्या प्रकारे प्रार्थना करा: हे आमच्या स्वर्गातील पित्या, तुझे नाव पवित्र मानिले जावो. तुझे राज्य येवो. जसे स्वर्गात तसे पृथ्वीवरहि तुझ्या इच्छे प्रमाणे होवो. आमची रोजची भाकर आज आम्हास दे आणि जसे आम्ही आपल्या ऋण्यास ऋण सोडिली आहे तशी तू आमची ऋण आम्हास सोड आणि आम्हास परीक्षेत आणू नकोस तर आम्हास वाईटापासून सोडीव. कारण जर तुम्ही लोकांना त्यांच्या अपराधांची क्षमा केली तर तुमचा स्वर्गीय पिता तुम्हालाहि क्षमा करील. परंतु जर तुम्ही लोकांना क्षमा केली नाही तर तुमचा पिताहि तुमच्या अपराधांची क्षमा करणार नाही.

आरोग्य टीप

चांगले खा.

अधिक भाज्या आणि फळे खा. रंग आणि विविधता
पहा – हिरवागार, पिवळा, संत्री, आणि लाल.



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

