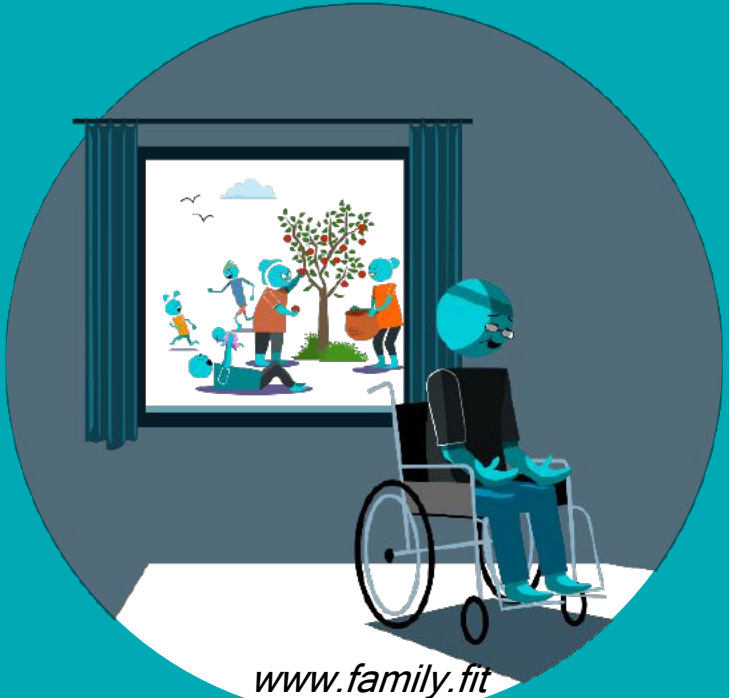


ஞானத்துடன் வளர்வது -
வாரம் 5
ஜெபிப்பதன் மூலம்
வளர்கிவது!

family.fit
fast

உங்கள் குடும்பத்தை
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்.
குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



www.family.fit

அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று
சேர்க்கவும்:



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1	ஹாட் லாவாவில் ஓடுவது	மத்தேயு 6:5-8 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	கூட்டாளர் ஸஃவாட்	மத்தேயு 6:9-15 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	திருப்பிச் செலுத்துங்கள்	மத்தேயு 6:9-15 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

நம்முடைய அன்பான பரலோகத் தகப்பனாகிய கடவுளோடு தொடர்புகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை இயேசு வலியுறுத்துகிறார். ஜெபிப்பது எப்படி என்பதை அவர் நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறார், பின்பற்றுவதற்கான ஒரு வடிவத்தையும் தருகிறார்.

இது மத்தேயு 6:5-15 ல் உள்ள பைபிளில் காணப்படுகிறது.

அது எளிது! சிறப்பு உபகரணங்கள் தேவை இல்லை. வேடிக்கையான உணர்வும் திறந்த மனமும்!

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன. விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



ஹாட் லாவாவில் ஓடுவது

இடத்தை சுற்றி பரப்ப நிற்கவும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

தலைவர் "சூடான எரிமலை" என்று கூறும்போது, எல்லோரும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள். தலைவர் "நிறுத்து" என்று கூறும்போது எல்லோரும் சுகுவாட் செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



கடவுள் நம் தேவைகளை அறிவார்

- தேவைக்கும் தேவைக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

மத்தேயு 6:5-8 ஐ வாசியுங்கள்.

இந்த வசனங்களில் இயேசு ஜெபிப்பதற்கான பல்வேறு வழிகளைப் பற்றி பேசுகிறார்.

- 8 வது வசனம் நம் புரிதலுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் இன்று என்ன தேவை என்பதைப் பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள். பின்னர் உங்கள் அறைக்குச் சென்று கதவை மூடு. இந்த தேவைகளுக்காக உங்கள் பரலோகத் தகப்பனிடம் அமைதியாக ஜெபத்தில் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



கூட்டாளர் ஸஃவாட்

ஒரு கூட்டாளியை
எதிர்கொள்ளுங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் மணிகட்டை
பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 10 ஸஃவாட்
மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



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

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



எது சிறந்தது என்பதை கடவுள் அறிவார்

- உங்கள் சமூகத்தில் கடவுளின்
பெயர் மதிக்கப்படுவதோ அல்லது
அவமதிக்கப்படுவதோ எந்த
வழிகளில் கேட்கிறீர்கள்?

மத்தேயு 6:9-15 ஐ வாசியுங்கள்.

ஜெபத்திற்கான இந்த முறையின் முதல் பாதி கடவுள் மீது கவனம் செலுத்துகிறது.

- *கடவுளின் பெயரை நாம் எவ்வாறு புனிதமாக வைத்து, நம் வாழ்வில் அவரை மதிக்க முடியும்?*

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுளின் சித்தத்தைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவும்படி கடவுளை ஒன்றாகக் கேட்கும்போது ஒரு வட்டத்தில் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். மத்தேயு 6:9-10 ஐ ஒதுவதன் மூலம் முடிக்கவும், 'பெயர்', 'ராஜ்யம்' மற்றும் 'விருப்பம்' ஆகியவற்றிற்கான செயல்களைச் சேர்க்கவும்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



திருப்பிச் செலுத்துங்கள்

ஒரு கூட்டாளருக்கு எதிரே நிற்கவும். ஒருவர் 'A', மற்றவர் 'B'. பிளேயர் A பிளேயர் B ஐத் தொடுகிறது (எடுத்துக்காட்டாக, தோள்பட்டை தட்டு). பிளேயர் B அந்த செயலை மீண்டும் A க்கு மீண்டும் செய்து இரண்டாவது செயலைச் சேர்க்கிறது (எடுத்துக்காட்டாக, தோள்பட்டை தட்டு மற்றும் தலை தொடுதல்). ஒரு வீரர் வரிசையை சரியாக நினைவில் கொள்ளாத வரை செயல்களைச் சேர்ப்பதைத் தொடரவும்.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



உங்களுக்குத் தேவையானதை கடவுளிடம் கேளுங்கள்

- *ஓவ்வொரு நாளும் நம் உடலுக்கு என்ன தேவை?*

மத்தேயு 6:9-15 ஐ வாசியுங்கள்.

ஜெபத்திற்கான இந்த வடிவத்தில், நான்கு குறிப்பிட்ட கோரிக்கைகள்

உள்ளன, அவை இயேசு நம்மை
ஊக்குவிக்கிறது.

- *அவை ஒவ்வொன்றும் எதைக்
குறிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி
பேசுங்கள், உங்கள் அன்றாட
வாழ்க்கையில் எப்படி இருக்கும்.*

கடவுளுடன் பேசவும்:

மற்றவர்களை மன்னிக்க
வேண்டியதன் அவசியத்தை
வலுவான நினைவூட்டலுடன்
இயேசு ஜெபத்திற்கான தனது
முறையை முடிக்கிறார். இன்று
நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டிய
ஒருவர் இருக்கிறாரா?
அமைதியாகவோ அல்லது
ஒன்றாகவோ - உங்கள்
ஜெபத்திற்கு இதை மையமாகக்
கொள்ளுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 6:5-15](#)
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
6: 5-15 (என்.ஐ.வி)

அன்றியும் நீ ஜெபம்பண்ணும்போது
மாயக்காரரைப்
போலிருக்கவேண்டாம்; மனுஷர்
காணும்படியாக அவர்கள் ஜெப
ஆலயங்களிலும் வீதிகளின்
சந்திகளிலும் நின்று ஜெபம்பண்ண
விரும்புகிறார்கள் அவர்கள் தங்கள்
பலனை அடைந்து தீர்ந்ததென்று
மெய்யாகவே உங்களுக்குச்
சொல்லுகிறேன். நீயோ
ஜெபம்பண்ணும்போது, உன்
அறைவீட்டுக்குள் பிரவேசித்து, உன்
கதவைப்பூட்டி,
அந்தரங்கத்திலிருக்கிற உன்
பிதாவை நோக்கி ஜெபம்பண்ணு
அப்பொழுது அந்தரங்கத்தில்
பார்க்கிற உன் பிதா
வெளியரங்கமாய் உனக்குப்
பலனளிப்பார். அன்றியும் நீங்கள்
ஜெபம்பண்ணும்போது,
அஞ்ஞானிகளைப்போல வீண்

வார்த்தைகளை அலப்பாதேயுங்கள்;
அவர்கள், அதிக வசனிப்பினால்
தங்கள் ஜெபம் கேட்கப்படுமென்று
நினைக்கிறார்கள்.

⁸அவர்களைப்போல நீங்கள்
செய்யாதிருங்கள்; உங்கள் பிதாவை
நோக்கி நீங்கள்
வேண்டிக்கொள்ளுகிறதற்கு
முன்னமே உங்களுக்கு இன்னது
தேவை என்று அவர்
அறிந்திருக்கிறார். நீங்கள்
ஜெபம்பண்ணவேண்டிய
விதமாவது;

பரமண்டலங்களிலிருக்கிற எங்கள்
பிதாவே, உம்முடைய நாமம்
பரிசுத்தப்படுவதாக; உம்முடைய
ராஜ்யம் வருவதாக; உம்முடைய
சித்தம் பரமண்டலத்திலே
செய்யப்படுகிறதுபோல
பூமியிலேயும் செய்யப்படுவதாக.

¹¹எங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை
இன்று எங்களுக்குத் தாரும். எங்கள்
கடனாளிகளுக்கு நாங்கள்
மன்னிக்கிறதுபோல எங்கள்
கடன்களை எங்களுக்கு மன்னியும்.
மனுஷருடைய தப்பிதங்களை
நீங்கள் அவர்களுக்கு மன்னித்தால்,
உங்கள் பரமபிதா உங்களுக்கும்
மன்னிப்பார். மனுஷருடைய
தப்பிதங்களை நீங்கள்
அவர்களுக்கு மன்னியாதிருந்தால்,
உங்கள் பிதா உங்கள்
தப்பிதங்களையும்
மன்னியாதிருப்பார்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.
காய்கறிகளையும்
பழங்களையும் அதிகம்
சாப்பிடுங்கள். அடர் பச்சை,
மஞ்சள், ஆரஞ்சு,
மற்றும் சிவப்பு.



மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பாஸ்ட் family.fit* நன்றாக அனுபவித்து இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது இலவசம்!

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் முழு family.fit அமர்வுகளைக் காண்பீர்கள். மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

[family.fit YouTube® சேனலில்](#) வீடியோக்களைக் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions>ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



family.ft