

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 6  
उपवास करून वाढत आहे!

# family.fit fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.  
फिटनेस.फेथ.फन



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा  
4 मिनिटे



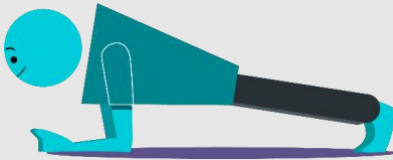
विश्रांती आणि  
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	गुडघा टॅग	मत्तय 6:16-18 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	गरम आसन	मत्तय 6:16-18 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	फळी आणि लंजेस आव्हान	मत्तय 6:16-18 वाचा आणि चर्चा करा

येशू असे गृहीत धरतो की त्याचे अनुयायी त्यांच्या प्रार्थनेचा व देवासाठी त्यांच्या भक्तीचा भाग म्हणून वेळोवेळी उपवास करतील. उपवास करणे ही एक चांगली पद्धत असली, तरी देखील आपल्याकडे योग्य हेतू असणे आवश्यक आहे.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [6:16-18](#) 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



### गुडघा टॅग

जोडीमध्ये स्पर्धा. आपण आपल्या हातांनी आणि शरीराच्या स्थितीसह आपले स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा 60 सेकंदात आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या गुडघ्यांना जितक्या वेळा स्पर्श करता येईल तितक्या वेळा स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. भागीदार बदला आणि पुन्हा करा.

आता पुढे जा आणि आपण स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा प्रत्येकाच्या गुडघ्यांना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

### विश्रांती आणि चर्चा



### उपवास करण्याचे कारण

- आपण काही न खाता उपाशी असल्याची सर्वात अधिक वेळ कोणती होती?

मत्तय [6:16-18](#) वाचा.

- उपवास कसा करावा याविषयी येशूने या सूचना का दिल्या?

पारंपारिकपणे, उपवास अन्न न खाता राहणे आहे, परंतु केवळ अन्न किंवा झोपेपासून स्वतःला वंचित ठेवणे पुरेसे नाही. आपण स्वतःला देवाला वाहिले पाहिजे आणि त्याची उपासना केली पाहिजे.

देवाशी गप्पा मारा: एखाद्या वस्तू शिवाय जगणे हा आपला प्राधान्यक्रम तपासण्याचा एक मार्ग आहे. अशी प्रार्थना करा की आपण कुठल्या गोष्टी शिवाय काही वेळ जगू शकता हे देवाने प्रकट करावे. त्याच्याशी असलेले आपले नाते अधिक दृढ करण्यासाठी याचा वापर करा.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### गरम आसन

एका व्यक्ती स्क्वाटच्या स्थितीत असतो तर इतर प्रत्येकजण 30 जम्पिंग जॅक करतो. 20 सेकंद विश्रांती घ्या आणि नंतर पुढील व्यक्तीस टॅप करा.

चार फेऱ्या करा



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

## विश्रांती आणि चर्चा



### उपवास करण्याचा मार्ग

- इतरांनी पहाण्यासाठी आपण आपले चेहरे कोणत्या मार्गांनी बदलतो?

मत्तय [6:16-18](#) वाचा.

- आपल्या अंतःकरणातील गोष्टी लपविण्यासाठी आपण आपले चेहरे किंवा देखावा कसे वापरू शकतो?

हे वचन आपल्याला आठवण करून देतात की जर आपण उपवास करणे आणि एखाद्या गोष्टी शिवाय जगणे निवडले असेल तर आपण उदास चेहरे करून हे स्पष्ट नाही केले पाहिजे. आपण आपला हेतू इतरांपासून लपवू शकतो, परंतु देवाकडून नाही.

देवाशी गप्पा मारा: आपले कुटुंब कोणत्या वस्तू किंवा गोष्टी शिवाय आणि किती काळ राहू शकते याबद्दल चर्चा करा आणि त्यावर सहमती द्या. अशी प्रार्थना करा की देव या वेळेला आपल्या गुप्तदर्शी पित्यासोबत आपले नातेसंबंध दृढ करण्यासाठी वापरेल.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### फळी आणि लंजेस आव्हान



जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा समोर झुकत राहतो. प्रत्येक पायावर 10 वेळा समोर झुकल्या नंतर पाय बदला. चार फेऱ्या करा

### विश्रांती आणि चर्चा



### उपवास करण्याचा परिणाम

मत्तय [6:16-18](#) वाचा.

येशू हे स्पष्ट करतो की जे उपवास करतात त्यांनी ते शांतपणे आणि गुप्तपणे करावे.

- जे योग्य कारणास्तव उपवास करतात त्यांना येशू काय वचन देतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या समाजात असलेल्या अशा एका गरजेबद्दल विचार करा ज्यासाठी निरंतर प्रार्थना करण्याची आवश्यकता आहे. या आठवड्यात आपण गोष्टीं 'शिवाय' राहून तयार केलेल्या वेळात आपल्या प्रार्थनेचे लक्ष या गरजेवर केंद्रित करा.

# आठवज्याचे शब्द

मत्तय [6:16-18](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:16-18

“तुम्ही जेव्हा उपास करिता तेव्हा ढोंग्यांसारिखे म्लानमुख होऊ नका, कारण आपण उपास करीत अहो असे लोकांना दिसावे म्हणून ते आपले तोंड विरूप करितात. मी तुम्हास खचित खचित सांगतो की, ते आपले प्रतिफळ भरून पावले आहेत. तू तर उपास करितोस तेव्हा आपल्या डोक्याला तेल लाव, व आपले तोंड धू. अशा हेतूने की, तू उपास करीत आहेस हे लोकांना नव्हें, तर तुझ्या गुप्तवासी पित्याला दिसावे, म्हणजे तुझा गुप्तदर्शी पिता तुला फळ देईल.”

# आरोग्य टीप

चांगले खा.

आपल्या कुटुंबासाठी फळ, शेंगदाणे आणि  
बियाण्यांसारख्या खाऊचा पुरवठा ठेवा.



# 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](mailto: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.fit