

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 8

विश्वास वाढत!

**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



विश्वांती आणि  
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	नेत्याचे अनुसरण करा	मत्तय 6:25-34 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	पाय वर करून बुड्या मारा	मत्तय 6:25-34 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	कप भरा	मत्तय 6:33-34 वाचा आणि चर्चा करा

देवाला आणि त्याच्या राज्याला प्रथम ठेवण्यासाठी येशू आपल्या अनुयायांना आव्हान देत आहे. मूर्तिपूजकांप्रमाणे चिंता करण्याऐवजी आपण आपल्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी देवावर विश्वास ठेवला पाहिजे.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [6: 25-34](#) 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



### नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येकजण निवडलेल्या नेत्याच्या मागे असताना घर किंवा अंगणामध्ये थोडेसे धावा. प्रत्येक खोलीत किंवा जागेवर जाण्याचा प्रयत्न करा. नेता हालचाली बदलू शकतो – बाजूने चालणे, उंच गुडघे इत्यादी. नेते बदला.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

### विश्रांती आणि चर्चा



### देवाचा पुरवठा

- लोकांना कोणत्या भौतिक गोष्टींची चिंता करण्याची गरज आहे?

मत्तय [6:25-34](#) वाचा.

- देवाने आपल्यासाठी कशा प्रकारे पुरविले आहे?

आपण जेव्हा हे पाहतो की देव त्याच्या निर्मितीसाठी कशा प्रकारे पुरवतो, तेव्हा आपण याबद्दल खात्री बाळगू शकतो की तो आपल्यासाठी देखील पुरविल.

देवाशी गप्पा मारा: देवाने कशा प्रकारे आपल्यासाठीची त्याची काळजी दाखविली आहे याबद्दल विचार करा. आपल्या सर्व गरजा भागविल्याबद्दल आपल्या स्वर्गीय पित्याचे आभार माना.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### पाय वर करून बुड्या मारा

आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. जसे आपण बुडी मारता, तेव्हा जमिनीवरून एक पाय वर करा. वैकल्पिक पाय.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

## विश्रांती आणि चर्चा



### विश्वास ठेवा – चिंता करू नका

- जगाची चिंता तुम्हाला देवावर विश्वास ठेवण्यापासून कशा प्रकारे थांबविते?

मत्तय [6:25-34](#) वाचा.

- येशूच्या अनुयायांनी जगाच्या चिंतांना कसा प्रतिसाद दिला पाहिजे?

येशू शिकवितो की चिंता करणे हे देवावर भरवसा नसणे आहे. त्याच्या अनुयायांनी अविश्वासणाऱ्यांपासून अगदी वेगळ्या प्रकारे जगले पाहिजे जे त्यांच्या मूलभूत गरजांसाठी सुद्धा देवावर विश्वास ठेवत नाहीत.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला वैयक्तिक आणि कौटुंबिक रित्या, चिंता न करता देवावर आपल्याला विश्वासात वाढण्याची मदत करण्यास देवाला सांगा. आपल्या कुटुंबाचा देवावर असलेला विश्वास हा इतरांनासाठी एक स्पष्ट साक्ष असावा यासाठी प्रार्थना करा.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### कप भरा

खुर्ची वापरून, प्रत्येक व्यक्ती तीन बुड्या मारतो आणि नंतर चमच्याने एका ग्लासमध्ये पाणी भरण्यासाठी धावतो. सुरु ठेवण्यासाठी पुढील व्यक्तीस टॅग करा. ग्लास पूर्ण होईपर्यंत रिलेमध्ये जात रहा.

तीन बुड्या = एक चमचा



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

## विश्रांती आणि चर्चा



### प्रथम देवाचा शोध घ्या

- आपल्यासाठी महत्त्वपूर्ण असलेल्या तीन गोष्टींची नावे द्या.

मत्तय [6:33-34](#) वाचा.

येशूचे अनुयायांनी त्यांच्या जीवनात देव आणि त्याचे राज्य यांना प्रथम प्राधान्य दिले पाहिजे. जर आपण त्याला प्रथम ठेवले तर तो आपल्या गरजा भागवण्याचे वचन देतो.

- आधी देवाच्या राज्याचा शोध करणे कसे दिसते?
- असे करण्यास आपण एकमेकांना कशी मदत करू शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला आपल्या आयुष्यात देवाला प्रथम स्थान देण्यास आणि इतर सर्व राज्यांपेक्षा त्याचे राज्य मिळविण्यासाठी प्रयत्न करण्यास देवाला आपली मदत करण्यास सांगा. या गोष्टीबद्दल धन्यवाद द्या की जर आपल्या स्वर्गीय पित्यावर आपला विश्वास असेल तर आपल्याला उद्याची काळजी करण्याची गरज नाही आहे.

# आठवड्याचे शब्द

मत्तय [6:25-34](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:25-34

“ह्यास्तव मी तुम्हाला सांगतो की आपल्या जीवाविषयी, म्हणजे आपण काय खावे व काय प्यावे; आणि आपल्या शरीराविषयी, म्हणजे आपण काय पांघरावे ह्याची चिंता करीत बसू नका. अन्नापेक्षा जीव आणि वस्त्रापेक्षा शरीर अधिक आहे की नाही? आकाशातील पाखरांकडे निरखून पाहा; ती पेरणी करीत नाहीत, कापणी करीत नाहीत की कोठारात साठवीत नाहीत; तरी तुमचा सावर्गीय पिता त्यांना खावयास देतो; तुम्ही त्यापेक्षा श्रेष्ठ आहा की नाही? चिंता करून आपल्या आयुष्याची दोरी हातभर वाढवावयास तुमच्यापैकी कोण समर्थ आहे? तसेच वस्त्राविषयी का चिंता करीत बसता? रानातील फुले पाहा ती कशी वाढतात? ती कष्ट करीत नाहीत व सूत कातीत नाहीत तरी मी तुम्हास सांगतो, शलमोन देखील आपल्या सर्व वैभवात त्यांच्यातल्या एका-सारखा सजला नव्हता. जे रानातील गवत आहे व उद्या भट्टीत पडते त्याला जर देव असा पोषाख घालतो, तर, अहो तुम्ही अल्पविश्वासी, तो विशेषकरून तुम्हाला पोषाख घालणार नाही काय? ह्यास्तव काय खावे, काय प्यावे, काय पांघरावे, असे म्हणत चिंता करीत

बसू नका. कारण ही सर्व मिळविण्याची धडपड परराष्ट्रीय लोक करीत असतात, तुम्हाला ह्या सर्वांची गरज आहे हे तुमचा स्वर्गीय पिता जाणून आहे. 33 तर तुम्ही पहिल्याने त्याचे राज्य व त्याचे नितीम्त्व मिळविण्यास झटा म्हणजे त्याच्याबरोबर ह्याहि सर्व गोष्टी तुम्हाला मिळतील. ह्यास्तव उद्याची चिंता करू नका, कारण उद्याची चिंता उद्याला ज्या दिवसाचे दुख त्या दिवसाला पुरे आहे.”

## आरोग्य टीप

चांगले खा.

चांगले खाणे याचा अर्थ असा नाही की सर्वकाळ आरोग्यासाठी खाण्याबद्दल काळजी करणे. एक चांगला आहार अधूनमधून चांगला खाऊ खाण्याची परवानगी देतो.





# 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.फिट टीम



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

