ஏசாயா 58:6

அக்கிரமத்தின் கட்டுகளை அவிழ்க்கிறதும், நுகத்தடியின் பிணையல்களை நெகிழ்க்கிறதும், நெருக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களை விடுதலையாக்கிவிடுகிறதும், சகல நுகத்தடிகளையும் உடைத்துப் போடுகிறதும்,

எஸ்றா 8:23

அப்படியே நாங்கள் உபவாசம்பண்ணி, எங்கள் தேவனிடத்திலே அதைத் தேடினோம்; எங்கள் விண்ணப்பத்தைக் கேட்டருளினார்.

அப்போஸ்தலர் 13:3

அப்பொழுது உபவாசித்து ஜெபம்பண்ணி, அவர்கள்மேல் கைகளை வைத்து, அவர்களை அனுப்பினார்கள்.

மத்தேயு 6:16

நீங்கள் உபவாசிக்கும்போது, மாயக்காரரைப்போல முகவாடலாய் இராதேயுங்கள்; அவர்கள் உபவாசிக்கிறதை மனுஷர் காணும்பொருட்டாக, தங்கள் முகங்களை வாடப்பண்ணுகிறார்கள்; அவர்கள் தங்கள் பலனை அடைந்து தீர்ந்ததென்று, மெய்யாகவே உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.

மத்தேயு 6:17-18

நீயோ உபவாசிக்கும்போது, இந்த உபவாசம் மனுஷர்களுக்குக் காணப்படாமல், அந்தரங்கத்தில் இருக்கிற உன் பிதாவுக்கே காணப்படும்படியாக, உன் தலைக்கு எண்ணெய் பூசி, உன் முகத்தைக் கழுவு. அப்பொழுது, அந்தரங்கத்தில் பார்க்கிற உன் பிதா உனக்கு வெளியரங்கமாய்ப் பலனளிப்பார்.

யோவேல் 2:12

ஆதலால் நீங்கள் இப்பொழுதே உபவாசத்தோடும் அழுகையோடும் புலம்பலோடும் உங்கள் முழு இருதயத்தோடும் என்னிடத்தில் திரும்புங்கள் என்று கர்த்தர் சொல்லுகிறார்.

தானியேல் 10:3

அந்த மூன்று வாரங்களாகிய நாட்கள் நிறைவேறுமட்டும் ருசிகரமான அப்பத்தை நான் புசிக்கவுமில்லை, இறைச்சியும் திராட்சரசமும் என் வாய்க்குள் போகவுமில்லை, நான் பரிமளதைலம் பூசிக்கொள்ளவுமில்லை.

லூக்கா 4:2

நாற்பதுநாள் பிசாசினால் சோதிக்கப்பட்டார். அந்த நாட்களில் அவர் ஒன்றும் புசியாதிருந்தார்; அந்த நாட்கள் முடிந்தபின்பு அவருக்குப் பசியுண்டாயிற்று.

அப்போஸ்தலர் 13:2

அவர்கள் கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, உபவாசித்துக்கொண்டிருக்கிறபோது: பர்னபாவையும் சவுலையும் நான் அழைத்த ஊழியத்துக்காக அவர்களைப் பிரித்துவிடுங்கள் என்று பரிசுத்த ஆவியானவர் திருவுளம்பற்றினார்.

யாத்திராகமம் 34:28

அங்கே அவன் அப்பம் புசியாமலும் தண்ணீர் குடியாமலும் இரவும் பகலும் நாற்பதுநாள் கர்த்தரோடே இருந்தான்; அவன் பத்துக்கற்பனைகளாகிய உடன்படிக்கையின் வார்த்தைகளைப் பலகைகளில் எழுதினான்.