### இசாயாஸ் ஆகமம் 58:6

அதைவிட, அக்கிரமத்தின் சங்கிலியை அறுத்துவிடுங்கள்; இருத்துங் கடன் சீட்டுப் பாரத்தை இறக்குங்கள்; நெருக்கப்பட்டாரை விடுதலை செய்து அனுப்புங்கள்; சுமை யானதெல்லாவற்றையும் உடைத் தெறியுங்கள்;

### எஸ்திராஸ் ஆகமம் 1 8:23

அப்படியே நாங்கள் உபவாசம் பண்ணி எங்கள் தேவனிடத்தில் அதனை வேண்டிக்கொண்டு கேட் டோம். சகலமும் எங்களுக்கு அனுகூலமாயிற்று.

### அப்போஸ்தலருடைய நடபடிகள் 13:3

அப்பொழுது அவர்கள் உபவாசித்து, ஜெஜபஞ்செய்து இவர்கள்மேல் கரங்களை வைத்து, இவர்களைப் போக விடைகொடுத்தார்கள். ழூழூழூ 3. இந்தச் சடங்கினாலே அர்ச். சின்னப்பரும், பர்னபாவும் மேற்றிராசணப் பட்டத்துக்கு ஏற்படுத்தப்பட்டார்கள். அதுமுதற்கொண்டு கத்தோலிக்கு ரோமன் திருச்சபையில் குருப்பட்டமும், மேற்றிராசணப்பட்டமும், உபவாசம், ஜெஜபம், கை நீட்டுதல் என்கிற மூன்று திருச்சடங்குகளோடு கொடுக்கப்படுகிறது. அதற்காகவே வருஷத்தில் சதுர்காலங்களும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதுமுதல் அர்ச். சின்னப்பர் யூதேயா தேசத்தைவிட்டுப் புறஷஜாதிகளான அஞ்ஞானிகள் நடுவில் வேதத்தைப் போதித்த வரலாறு சொல்லப்படுகிறது.

### அர்ச். மத்தேயு சுவிசேஷம் 6:16

அன்றியும் நீங்கள் உபவாசமா யிருக்கும்போது கள்ள ஞானிகளைப் போல வாடின முகமாய் இருக்கவேண் டாம். ஏனெனில் அவர்கள் உபவாச மாயிருக்கிறதாக மனிதருக்குத் தோன் றும்படி தங்கள் முகங்களைச் சுண்டிக் கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் சம்பாவனையை அடைந்து கொண்டார் களென்று மெய்யாகவே உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.

### அர்ச். மத்தேயு சுவிசேஷம் 6:17-18

நீயோ உபவாசமாயிருக்கும் போது உன் சிரத்தைத் தைலத்தால் பூசு, உன் முகத்தையும் கழுவு. உபவாசமாய் இருக்கிறாயென்று மனிதர்களுக்குத் தோன்றாமல் அந் தரங்கத்திலிருக்கிற உன் பிதாவுக்குத் தோன்றும்படி (அப்படிச்செய்). அப் போது அந்தரங்கத்தில் காண்கிற உன் பிதா உனக்குச் சம்பாவனையளிப்பார்.

### யோவேல் ஆகமம் 2:12

ஆதலால் இப்போது அழுகை யாலும், பிரலாபத்தாலும் உங்கள் முழு இருதயத்தோடு நம்மிடந் திரும்பி வாருங்கள் என்கிறார் ஆண்டவர்.

தானியேல் ஆகமம் 10:3

அந்த மூன்று வாரங்கள் முடியு மட்டும் இன்பமான அப்பத்தை நான் புசிக்கவில்லை; இறைச்சியும், திராட்சை இரசமும் என் வாய்க்குள் போகவில்லை; அதுவுமல்லாமல் பரிமள தைலம் முதலாய் நான் பூசிக் கொள்ளவில்லை.

அர்ச். லூக்காஸ் சுவிசேஷம் 4:2

அங்கே நாற்பது நாளிருந்து, பசாசினால் சோதிக்கப்பட்டார். அந்த நாட்களில் அவர் ஒன்றும் புசியாமலிருந்தார்; அந்நாட்கள் முடிந்ததும், அவருக்குப் பசியுண்டாயிற்று.

அப்போஸ்தலருடைய நடபடிகள் 13:2

அவர்கள் கர்த்தருக்குத் தேவாராதனை செய்து உபவாசித்து வருகையில், சவுலையும், பர்னபாவையும் நாம் நியமித்து அழைத்த ஊழியத்திற்காக நமக்குப் பிரித்துவிடுங்கள் என்று இஸ்பிரீத்துசாந்து அவர்களுக்குத் திருவுளம்பற்றினார்.

யாத்திராகமம் 34:28

ஆகையால் மோயீசன் அவ்விடத்திலே நாற்பது பகலும் நாற்பது இரவுமாய்க் கர்த்தரோடு தங்கி அப்பத்தைச் சாப்பிடாமலும் தண்ணீரைக் குடியாமலும் இருந்தான்; கர்த்தரும் உடன்படிக்கையின் பத்து வசனங்களையும் கற்பலகைகளில் எழுதியருளினார்.