

ஏசாயா 58:6

□நான் விரும்புகின்ற சிறப்பான ஒரு நாளை உங்களுக்குச் சொல்வேன். ஷஜனங்களை விடுதலை பெறச்செய்யும் நாள். ஷஜனங்களின் சுமைகளை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் ஒரு நாளை நான் விரும்புகிறேன். துன்பப்படுகிற ஷஜனங்களை நீங்கள் விடுதலை செய்யும் நாளை சிறப்பானதாக விரும்புகிறேன். அவர்களின் தோள்களிலிருந்து சுமையை எடுத்துவிடும் ஒரு நாளை நான் விரும்புகிறேன்.

எஸ்றா 8:23

அதனால் நாங்கள் உபவாசம் இருந்து எங்கள் பயணத்துக்கு உதவும்படி எங்கள் தேவனிடம் ஷெஜபித்தோம். எங்கள் ஷெஜபத்திற்கு அவர் பதிலளித்தார்.

அப்போஸ்தலர் 13:3

எனவே சபை உபவாசமிருந்து பிரார்த்தனை செய்தது. பர்னபாவின் மீதும் சவுலின் மீதும் தங்கள் கரங்களை வைத்து வெளியே அனுப்பினர்.

மத்தேயு 6:16

□நீங்கள் உபவாசம் இருக்கும்பொழுது, சோகமாகக் காட்சியளிக்காதீர்கள். மாயக்காரர்கள் மட்டுமே அவ்வாறு செய்கிறார்கள். நீங்களும் அவர்களைப்போல நடிக்காதீர்கள். தாங்கள் உபவாசம் இருப்பதை மற்றவர்கள் காண்பதற்காகத் தங்கள் முகத்தை விநோதமாக வைத்துக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் முழு பலனை அடைந்துவிட்டார்கள்.

மத்தேயு 6:17-18

எனவே, நீங்கள் உபவாசம் இருக்கும்பொழுது, மகிழ்ச்சியாகக் காணப்படுங்கள். முகம் கழுவிக்கொள்ளுங்கள். எனவே, நீங்கள் உபவாசம் இருப்பது மற்றவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால் நீங்கள் காண முடியாத உங்கள் பிதாவானவர் உங்களைக் காண்பார். உங்கள் பிதாவானவர் இரகசியமாகச் செய்யப்படும் செயல்களையும் காண வல்லவர். மேலும் அவர் உங்களுக்கு வெகுமதியளிப்பார்.

யோவேல் 2:12

இது கர்த்தருடைய செய்தி. □உங்கள் முழுமனதோடு இப்பொழுது என்னிடம் திரும்பி வாருங்கள். நீங்கள் தீமை செய்தீர்கள். அழுங்கள், உணவு உண்ணவேண்டாம்.

தானியேல் 10:3

அந்த மூன்று வாரங்களில் நான் எவ்வித ருசிகரமான உணவையும் உண்ணவில்லை. நான் எவ்வித இறைச்சியையும் உண்ணவில்லை. நான் எவ்வித திராட்சைரசத்தையும் குடிக்கவில்லை. நான் என் தலையில் எவ்வித எண்ணெயையும் தடவவில்லை. நான் இவ்விதச் செயல்கள் எவற்றையும் மூன்று வாரங்களுக்குச் செய்யவில்லை.

லூக்கா 4:2

அங்கு பிசாசு இயேசுவை நாற்பது நாட்கள் சோதனைக்கு உட்படுத்தினான். அந்நாட்களில் இயேசு எதையும் உண்ணவில்லை. சோதனைக் காலமான அந்த நாட்கள் கழிந்த பின்னர், இயேசுவுக்கு மிகுந்த பசி உண்டாயிற்று.

அப்போஸ்தலர் 13:2

இம்மனிதர்கள் எல்லோரும் கர்த்தருக்கு சேவை செய்யவும் உபவாசமிருக்கவும் செய்தனர். பரிசுத்த ஆவியானவர் அவர்களை நோக்கி, □பர்னபாவையும் சவுலையும் எனக்காக ஒரு சிறப்பான வேலைக்காகத் தனித்து விடுங்கள். இந்த வேலையைச் செய்ய நான் அவர்களைத் தேர்ந்துள்ளேன்□ என்றார்.

யாத்திராகமம் 34:28

மோசே 40 பகலும் 40 இரவும் கர்த்தரோடு தங்கினான். மோசே எந்த உணவையும் உண்ணவோ, தண்ணீரைப் பருகவோ இல்லை. இரண்டு கற்பலகைகளில் உடன்படிக்கையை (பத்துக் கட்டளைகளை) மோசே எழுதினான்.