7 நாட்கள் உபவாச ஜெபம்

(11–17 ஏப்ரல் 2022)

இன்னும் அதிகமாய் உள்ளது
என்பதற்கு உபவாச ஜெபம்

மெட்ரோ தெபெர்னேக்கள் இந்த வருடம் நாற்பதாவது ஆண்டுக்குள் நுழைகிறது! கடந்த நான்கு சதாப்தங்களாக, மெட்ரோ பல தெய்வீக இடைப்படுதல், சாதகமான முன்னணி மற்றும் தேவனுடைய இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை கண்டுள்ளது. தேவனுடைய உண்மைத்துவத்தையும் நற்குணத்தையும் நாங்கள் அதிகமாக ருசித்துள்ளோம், மேலும் மெட்ரோ தெபெர்னேக்கள் குடும்பத்தின் மீது அவர் அளித்த ஆசீ உவாதங்களுக்காக நாங்கள் எப்போதும் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாகவும் நன்றியுடையவர்களாகவும் இருக்கிறோம். தேவன் நமக்காக இன்னும் அதிகமாக வைத்திருப்பதால் நாம் அங்கேயே நிற்கக்கூடாது. மெட்ரோ தெபெர்னேக்கள் ஒவ்வாரு நபருக்கும், ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும், ஒவ்வொரு தலைமுறைக்கும் – அவற்றை உங்களுக்காக வெளியிட அவர் காத்திருக்கிறார்!

ஆனால் நாம் முதலில் நம் பங்கை செய்ய வேண்டும்.
“இன்னும் அதிகமாய் என்ற கருப்பொருளுக்கு
நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?”

என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இந்த ஏழு நாட்கள் உபவாச ஜெபத்திற்காக, நாம் ஏழு முக்கிய உபவாச குறிப்புகளை அதோடுகூட வேதத்திலிருந்து பல உபவாச கதைகளை அல்லது சம்பவங்களை பார்ப்போம், இதன் விளைவாக உபவாச ஜெபம் செய்த அநேகருடைய வாழ்க்கையில் இன்னும் அதிகமாய் என்பது செயல்பட்டது.

> “ஜெபம் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாததை அடையும், உபவாசம் என்பது காணக்கூடிய மற்றும் தற்காலிகமான (நிரந்தரமற்றதை) அனைத்தையும் விட்டுவிடுவதாகும். உபவாசமானது தேவனுடைய ராஜ்யத்திற்காக நாம் தேடுவதை அடைவதற்கு நாம் எதையும் தியாகம் செய்ய ஆயத்தமாக இருக்கிறோம் என்ற தீஉமானத்தை வெளிப்படுத்தவும், ஆழப்படுத்தவும், உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.”
> – என்ட்ரூ மூரேய்

உபவாசம் ஜெபத்தின் இந்த நேரமானது நீங்கள் அவருடைய முகத்தையும் அவருடைய வழிகளையும் நோக்கி பார்க்கும்போது தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கட்டும். தேவனுடைய பிரசன்னத்தை, வல்லமையை மற்றும் ஆசீஉவாதங்களை நீங்கள் அசாதாரணமான அளவில் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் ஜெபிக்கிறோம். நீங்கள் பல முன்னேற்றங்களையும் வெற்றிகளையும் காண அவருடைய வழிநடத்துதலுக்கு உங்கள் இருதயங்களை திறக்கும்படிக்கு நாங்கள் ஜெபிக்கிறோம். அடுத்த ஏழு நாட்களில் நீங்கள் தேவனை தேடும்போது முன்பை விட தேவனிடத்தில் நெருங்கி வருவீர்கள்.

இந்த ஆண்டில் அவர் உங்களுக்காக என்ன சோர்த்து வைத்திருக்கிறார் என்பதனை நீங்கள் தேடுவது மட்டுமின்றி அவரோடுகூட உடன் பங்குதாரராக இருப்பதால் நாங்கள் உங்களுக்காக மகிழ்ச்சியடைகிறோம். எனவே, நாங்கள் உங்களுடன் ஜெபங்களில் ஒன்றாக நின்று உங்களோடு உற்சாகமாக பயணத்தை நடத்த விரும்புகிறோம். மெய்யாகவே இந்த ஆண்டு ஒரு திருப்புமுனையை காண விரும்புகிறீர்கள் என்றால் இங்கே உங்கள் ஜெபங்களை எங்களிடம் சமர்ப்பிக்கவும்

https://metrotab.org/pray/

இறுதியாக, அனுதினமும் ஜெபிக்கவும் தேவனுடன் நேரத்தை செலவிடவும் தயாராக இருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் அவரை தேடக்கூடிய இடத்தையும் நேரத்தையும் சரி செய்து அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உபவாச ஜெபத்தை செய்ய நீங்கள் திட்டமிடவில்லையென்றால், நீங்கள் செய்ய மாட்டீர்கள்.

உபவாச ஜெபத்தில்
கலந்துக்கொள்வது
என்பது இதுவே
உங்கள் முதல் பங்கெடுப்பா?

உபவாசம் என்றால் என்ன?

உபவாசம் என்றால் என்ன? உபவாசம் என்பது தேவனிடமிருந்து தயவை அல்லது தகுதியைப் பெறுவதல்ல, மாறாக தேவன் நம் வாழ்வில் என்ன செய்ய விரும்புகிறாரோ அவற்றை நமக்கு நிலைநிறுத்துகிறார். இவை தேவனுக்காக நம்முடைய தாகத்தை ஆழமாக்குவதோடும் மேலும் அவர்மீதும் நம் கவனத்தையும் கூர்மைப்படுத்தும்.

ஜெபம் என்றால் என்ன?

ஜெபம் என்பது அவருடனான உறவின் அடிப்படையில் தேவனிடம் நமது கோரிக்கைகளை வைப்பதாகும். நாம் ஜெபிக்கும்போது அவரை குறித்தும் அவருடைய நோக்கங்களையும் அவருடைய வழிகளையும் அறிந்துக்கொள்ள நாம் நேரத்தை செலவிட வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். அவர் நம்முடைய வாழ்க்கையை குறித்தும் அவருடைய மகிமைக்கென்று அவருடைய திட்டத்தில் நம்முடைய பங்கை குறித்தும் நமக்கு வெளிப்படுத்த விரும்புகிறார்.

ஏன் நாம் உபவாசம் ஏறெடுக்கிறோம்?

உபவாசமானது நாம் தனியாக நிற்க பயனுள்ளதாக இருக்கும், மேலும் உபவாசத்துடன் இல்லாவிட்டாலும் நிச்சயமாகவே தேவன் ஜெபங்களுக்கு பதிலளிப்பார். ஆனால் நீங்கள் ஜெபத்தையும் உபவாசத்தையும் இணைக்கும்போது, அவை இன்னும் வல்லமையுள்ளது (மத்தேயு 17:21). உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய மிக பெரிய ஆவிக்குரிய வல்லமையுடன் உங்கள் தேவையை மூலோபாய ரீதியில் நோக்கி இருக்க வேண்டும். இலக்கு வைக்கிறீஉகள் - உபவாசமானது சீரமைப்பதோடு ஜெபத்தை பெலப்படுத்துகிறது!

உபவாசத்தின் சில வகைகள்:-

பல வகையான உபவாசங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டிருக்கிறது:-

முழு உபவாசம்

24 மணி நேரம் உணவை தவிர்த்து இருக்கவும். தண்ணீர் மட்டும் அருந்தலாம். முழு உபவாசம் 21 நாட்களுக்கு மேல் உபவாசிக்க தேர்ந்தெடுத்தால், தயவு செய்து மருத்துவரின் ஆலோசனையை அணுகவும்.

பாதிநேர உபவாசம்

திடமான உணவை தவிர்த்து அந்த நாளின் பகுதியை நீடிக்கப்பண்ண வேண்டும். தண்ணீர் மட்டும் அருந்தலாம். நேரத்தின் சட்டம் என்பது தேவனுக்கு ஒரு தனிப்பட்ட நபருடைய ஒப்புக்கொடுத்தலே ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக சிலர் காலை 7 மணியிலிருந்து மாலை 7 மணி என்று 12 மணி நேரமாக வைத்துக்கொள்வார்கள். இன்னும் சிலர் காலை 8 மணியிலிருந்து மதியம் 4 மணிவரை என்று சுறுக்கமாக வைத்தக்கொள்ள விரும்புவார்கள். சிற்றுண்டியுடன் உபவாசத்தை முடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நேர உணவு உபவாசம்

தினமும் ஒரு நேர உணவை தியாகம் செய்யவும். எடுத்துக்காட்டாக மதியம் அல்லது இரவு உபவாசம்.

தானியேல் உபவாசம்

இறைச்சி மற்றும் விருப்பமான பலகாரங்களிலிருந்து உபவாசம். சிறிய அளவில் மட்டும் காய்கறிகள், பழுங்கள் மற்றும் பழச்சாறு பானங்களும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்

தண்ணீர் உபவாசம்

உபவாசத்தின்போது சிலர் தண்ணீஉ மாத்திரமே குடிப்பார்கள். மற்றவர்கள் திரவமான உணவுகள் எடுப்பார்கள், கஞ்சி, பழச்சாறு பானம், சாறு, (Soya bean) இன்னும் பல என்று எடுப்பார்கள். ஞானமாய் நாம் செயல்படுவதற்கு தேநீஉ மற்றும் காப்பி (coffee) இப்படிப்பட்டதான கடினமான பானத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

பொருள் உபவாசம்

சிலர் முற்றிலுமாக உணவை சார்ந்திராமல் தேவனை விட்டு நம்முடைய கவனத்தை திசைதிருப்பும் தொலைக்காட்சி, அல்லது கணினி நேரம் மற்றும் வேறு காரியங்களை தவிர்க்கும் படியாக முடிவெடுக்கிறார்கள்.

உபவாச ஜெப வழிகாட்டி

நாம் தொடங்குவதற்கு பொறுத்தமான நாளின் நேரம் எப்போது?

தினமும் ஜெபிக்கவும் தேவனோடு நேரத்தை செலவிடவும் திட்டமிடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் அவரை தேடும்படிக்கு இடத்தையும் நேரத்தையும் “மறைவிடம்” அமைக்கவும். ஜெபிப்பதற்கு நீங்கள் திட்டமிடாவிட்டால், உங்களால் கூடாது.

நிலையான ஒரு நல்ல நேரம் இருப்பதற்கு விதிமுறை இல்லை. சிலர் காலையிலும் அதே சமயம் மற்றவர்கள் இரவிலும் விரும்புவார்கள் (சங்கீதம் 55:17, 63:1). மிக முக்கியமான பிரச்சனை என்னவென்றால், நாம் ஜெபத்திற்கு ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குகிறோம். இதற்கு தேவை ஒழுக்கம்.

இது உபவாச வாரம் என்பதால், நம்முடைய மதிய நேரத்தை ஜெபிக்கும்படிக்கு ஒதுக்கலாம்.

நாம் எவ்வாறு தொடங்குவது?

வேதம் சொல்கிறது, “அவர் வாசல்களில் துதியோடும், அவர் பிரகாரங்களில் புகழ்ச்சியோடும் பிரவேசித்து, அவரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தை ஸ்தோத்திரியுங்கள்”. (சங்கீதம் 100:4)

அவர் செய்த மற்றும் செய்யப்போகிற எல்லாவற்றிற்கும் தேவனை புகழ்ந்து நன்றியோடு தொங்குங்கள். நம்முடைய அன்றாட பகுதியை தொடங்கும்போது சில பழக்கமான துதி ஆராதனை பாடல்களை ஆயத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

கொடுக்கப்பட்ட அன்றட வசனங்களைப் படிக்க சிறிது நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இந்த வசனங்களின் மூலம் பரிசுத்த ஆவியானவர் நம்மோடுகூட பேசவும் இடைப்படவும் அனுமதிக்க வேண்டும். நம்முடைய ஜெப காரியங்களுக்கு நீங்கள் ஜெப வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தலாம்.

துதி நன்றிபலியோடு கூட நம் பகுதியை முடிக்கலாம்.

எவ்வளவு நேரம் போதுமானது?

தேவனோடு நடப்பதில் நீங்கள் எங்கு இருக்கிறீர்கள்? ஒருவேளை ஜெபத்தை குறித்து நீங்கள் சிந்திக்காமலேயே இருந்திருக்கலாம். நம்மில் சிலருக்கு ஜெபம் புதிதான ஒன்றாக காணப்படலாம். ஆரம்பத்தில் அது சில நிமிடங்களாக இருக்கலாம். காலம் செல்ல செல்ல தேவனோடு உள்ள உங்கள் உறவு இன்னும் அதிகரித்துக்கொண்டே போக வேண்டும்.

எவ்வளவு நேரம் நாம் ஜெபிக்க வேண்டும் என்ற விதிமுறை இல்லை. ஊக்கமான ஜெபமானது எவ்வளவு சத்தமாக, எவ்வளவு நேரம் அல்லது நாம் எவ்வளவு சொற்பொழிவாற்றலுடன் இருக்கிறது என்று அளக்கப்படுவதில்லை. நம்முடைய ஜெபம் ஊக்கமுள்ளதாகவும் தேவனுடைய இருதயத்தை தொடக்கூடியதாக இருப்பதற்கு, நாம் உண்மையாகவும், தேவனுடைய சித்தத்தின்படி கேட்கிறவர்களாயிருக்க வேண்டும். தேவன் நம்முடைய வெளி தோற்றத்தை அல்ல உள்ளான இருதயத்தை பார்க்கிறார் (1 சாமு 16:7).

தொடங்குபவர்களுக்கு ஒரு
எளிதான வழிகாட்டி:

10 நிமிடம் ஆராதனை	10 நிமிடம் வேத வார்த்தையை படிப்பது	10 நிமிடம் ஜெபத்தில்

நாள் 1

திங்கள், 11 ஏப்ரல் 2022

நமது ஆராதனையும் தேவ பக்தியின் ஒரு பகுதியாக உபவாசம் குறிக்கிறது.

உபவாசம் என்பது நமது ஆவிக்குரிய விருந்து. உணவைத் தவிர்ப்பதை விட, நாம் யாரை விரும்புகிறோமோ அவர்களை அதிகமாய் வாஞ்சிக்கிறோம். இது நம்முடைய சரீர தாகத்தை ஆவிக்குரிய தாகத்திற்கு மாற்றுவதாகும்- நாம் இனி சரீர உணவுக்காக அல்ல மாறாக தேவனுடைய பிரசன்னத்திற்காக ஏங்குகிறோம்.

எண்பத்து நான்கு வயதான அன்னாள் என்ற தீர்க்கதரிசியின் கதையை குறித்து லூக்கா 2:36-38ல் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவள் தேவாலயத்தை விட்டுப் புறப்படாமல், இரவும் பகலும் உபவாசத்துடன் ஆராதித்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் தேவனுக்கு மிகவும் அர்பணிப்புடன் இருந்தது மட்டுமின்றி, உபவாசமானது அவளது ஆராதனையின் ஒரு வெளிப்பாடாகவும், அவர் மீதான அன்பின் வெளிப்பாடாகவும் இருந்தது.

நம்முடைய உபவாசம் பிறரால் பார்க்கப்படாமல், அந்தரங்கத்திலியிருக்கிற நம் தேவனால் பார்க்கப்பட வேண்டும் என்று மத்தேயு 6:18 கூறுகிறது. மேலும் அந்தரங்கத்திலிருந்து பார்க்கிற தேவன் நமக்கு வெகுமதி அல்லது பலனளிப்பார். பொது அங்கீகாரத்திற்காகவோ அல்லது கடமைக்காகவோ இல்லாதபடிக்கு நாம் தேவனுக்காக உண்மையாக உபவாசம் எடுக்கிறோம்.

- இந்த ஏழு நாட்களுக்கும் உபவாசமிருக்க வாஞ்சை, உறுதிபாடு மற்றும் தொடர்ச்சியான பெலனை கேட்க வேண்டும்.
- உபவாசத்திற்கு இடையூறாக அல்லது தடையாக இருக்கும் எல்லா கவனச்சிதறல்களையும் சோதனைகளையும் அகற்ற தேவனிடத்தில் கேட்க வேண்டும்
- தேவனை ஆராதிப்பதிலும் அவரோடு உரையாடுவதிலும் நேரத்தை செலவிடுங்க

> நாம் தேவனுடைய நன்மைகளை ருசி பார்த்ததினால் உபவாசம் எடுக்கிறோம், மேலும் அவரை குறித்து அதிகமாக அறிந்துக்கொள்ள வாஞ்சையுடன் இருக்க வேண்டும்.
> – டேவிட் மத்திஸ்

மேலும் உங்களுடன் இன்னும் அதிகமாய் என்ற விசுவாசமும் பங்கும்

https://metrotab.org/pray/

நாள் 2

செவ்வாய், 12 ஏப்ரல் 2022

மனந்திரும்புதல் மற்றும் எழுப்புதலுக்காக இருதயங்களை ஆயத்தப்படுத்துவது.

மெய்யான மனந்திரும்புதலில் அறிக்கை செய்வதன் மூலம் மற்றும் பாவங்களிலிருந்து விலகி, முழு இருதயத்தோடு தேவனிடத்தில் திரும்புவதை உள்ளடக்கியது. நாம் மனந்திரும்பும்பொழுது, தேவன் நம்மை சுத்திகரித்து உயிர்ப்பிக்க முடியும் (1 யோவான் 1:9). உபவாசமே மனந்திரும்புதலாக இருக்காது, மாறாக நம்முடைய ஆழமான உருக்கத்தினிமித்தம் மெய்யான தன்மையை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இஸ்ரவேல் ஜனங்களின் பாவத்திற்காக தானியேலும் எஸ்றாவும் உருக்கத்தோடு உபவாசம் இருந்தார்கள் (எஸ்றா 10:6-17, தானியேல் 9:1-19).

நினிவே நகரத்திற்கு எதிராக வரவிருக்கும் தேவனுடைய நியாயத்தீர்ப்பை யோனா அறிவித்த பிறகு, நினிவேயின் ராஜாவும் ஜனங்களும் உபவாசத்திறகு அழைப்பு விடுத்தனர். (யோனா 3:4-10)

இஸ்ரவேல் ஜனங்களும் தேசமும் தங்கள் பாவங்களை ஒப்புக்கொள்ளவும் தேவனிடத்தில் மன்னிப்பு பெறவும் ஒன்றாக இணைந்து உபவாசிக்க அழைக்கப்பட்டனர். (நெகேமியா 9:1-2, 1 சாமுவேல் 7:1-6, யோவேல் 2:12-17).

- நம்முடைய இருதயங்களை ஆராய்ந்து அறியும்படிக்கு, நம்முடைய மீறுதல்களையும் பாவங்களையும் வெளிப்படுத்தும்படிக்கு தேவனிடத்தில் கேட்க வேண்டும்.
- உண்மையான மற்றும் மெய்யான மனந்திரும்புதலுக்காக நேரத்தை தேடுவதோடு மன்னிப்பு மற்றும் மறுசீரமைப்பிற்காக தேவனிடத்தில் கேட்க வேண்டும்.
- நம்முடைய பாவங்கள் அல்லது தவறான பழக்கத்திலிருந்து விடுப்பட பெலத்தையும் முழு நம்பிக்கையையும் கேட்க வேண்டும்.

> தளர்ந்துபோன கைகளை விசுவாசத்தினாலும் ஜெபத்தினாலும் திடப்படுத்துங்கள், தள்ளாடும் முழங்கால்களை உறுதிப்படுத்துங்கள். உபவாச ஜெப நாட்கள் உங்களுக்கு உண்டா? கிருபையின் சிங்காசனத்தை விடாமுயற்ச்சியுடன் அதில் நிலைத்திருக்கும்பொழுது இரக்கம் இறங்கி வரும்.
> – ஜோன் வெஸ்லி

நாள் 3

புதன், 13 ஏப்ரல் 2022

தேவன் கொடுத்த அழைப்புகள் / ஊழியம் ஆகியவற்றிற்கான நமது முதல் ஆயத்தம

உபவாசம் என்பது நம்மை தேவனுடைய பணிக்கு ஆயத்தப்படுத்துகிறதாயிருக்கிறது. அழைப்பு ஃ ஊழியத்திற்கு நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, நம்மை அழைத்த தேவன் உண்மையுள்ளவர் என்பதே விசுவாச அறிக்கை (பிரகடனம்).

யோவான் ஸ்நானகனின் உண்மைத்துவம் (மத்தேயு 3:1-6)

பொது ஊழியத்திற்கான ஆயத்தம்' என்ற இயேசுவின் கதை(மத்தேயு 4:1-17)

பவுல் மனம் மாறிய உடனே உபவாசம் இருந்தார் (அப்போஸ்தலதர் 9:1-9)

- இன்னும் அதிகமாய் என்பதனை நம்புவதற்கு விசுவாசத்தை கேட்க வேண்டும்
- நாம் விசுவாசத்தில் பதிலளிக்கும்போது ஞானம், சமாதானம் மற்றும் ஆசீர்வாதங்களை கேட்க வேண்டும்
- எல்லாவிதமான பயங்களையும், சந்தேகங்களையும் அதுமட்டுமின்றி அழைப்பிற்கு பதிலளிக்க விருப்பமின்மை நீக்கப்பட தேவனிடத்தில் கேட்க வேண்டும்.

"இயேசு உபவாசமில்லாமல் தாம் செய்ய வந்த அனைத்தையும் நிறைவேற்றியிருந்தால், அவர் ஏன் உபவாசம் இருக்க வேண்டும்? தேவ குமாரன் உபவாசம் இருந்தார் காரணம் இயற்கைக்கு அப்பாற்ப்பட்ட காரியங்கள் அவ்வாறு மட்டுமே விடுவிக்கப்படும் என்று அவர் அறிந்திருந்தார். உபவாசமானது நம் வாழ்வில் எவ்வளவு அதிகமாக செயல்பாட்டிற்குள் இருக்க வேண்டும்?"
– ஜென்சென் வெறெங்கிலின், தி வாஸ்டிங் ஏட்ச்

மேலும் உங்களுடன் இன்னும் அதிகமாய் என்ற விசுவாசமும் பங்கும்
https://metrotab.org/pray/

நாள் 4

வியாழன், 14 ஏப்ரல் 2022

தேவனுடைய பெரிதான பணிக்கு அர்பணிக்கப்பட்டு வழிநடத்தப்படுதல்

நம்முடைய விசுவாசப் பயணத்தில், தேவன் நம் திறமைக்கும் ஆற்றலுக்கும் அப்பாற்ப்பட்ட பணிகளை தருவார். இவை நமது அண்டை வீட்டாரை அணுகுவது, நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரை மருத்துவமனையில் சந்திப்பது அல்லது எது சரியானது என்பதில் உறுதியாக நிற்பது போன்ற எளிய செயலாக இருக்கலாம். இந்த உபவாச காலமானது என்ன சொல்ல வேண்டும் அல்லது செய்ய வேண்டும் என்பதில் அவருடைய நிச்சயத்தையும்,நேரத்தையும், ஞானத்தையும் தேடுவதாகும்.

தேவன் கொடுத்த வேலையை செய்வதற்கு முன்பாக சில நாட்கள் உபவாசத்தில் இருந்தார். (நெகேமியா 1:1-2:6-8)

பாபிலோனிய ராஜ அரண்மனையில் சேவை செய்ய அழைக்கப்பட்டபோது தானியேல் காய்கறியை சார்ந்த உணவை தேர்ந்தெடுத்தார். (தானியேல் 1:6-21)

தேவ ஜனங்களை காப்பாற்றும் மொர்தகாயின் திட்டத்தில் எஸ்தரின் முக்கிய பங்கு (எஸ்தர் 4:4-17)

- தெளிவிற்காக, வழிகாட்டுதல் மற்றும் வழிநடத்துதல் ஆகியவற்றிற்காக ஜெபிக்க வேண்டும்
- நாம் பயன்படும்போது தேவனுடைய தயவு, ஏற்பாடு, பெலன், மற்றும் சமாதானத்தை அவரிடத்தில் கேட்க வேண்டும்.
- தேவனுடைய பாதுகாப்பிற்காகவும் மறைவிற்காகவும் ஜெபிக்க வேண்டும.

> “உபவாசம் என்பது ஜெபத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும் எதையும் விட்டு விலகுவதாகும்
> - என்ட்ரூ போனர்”

மேலும் உங்களுடன் இன்னும் அதிகமாய் என்ற விசுவாசமும் பங்கும்

https://metrotab.org/pray/

நாள் 5

வெள்ளி, 15 ஏப்ரல் 2022

எதிராளி தாக்குதலிலிருந்து ஜெயம்

விசுவாசிகளாக நாம் முன்னேற ஆவிக்குரிய ரீதியில் யுத்தம் செய்ய வேண்டுமேயன்றி சரீர பிரகாரம் அல்ல (எபேசியர் 6:12). ஆவிக்குரிய யுத்தத்திற்கு ஆவிக்குரிய போராயுதங்கள். தேவை. எதிரிகளின் தாக்குதலுக்கு விரோதமாக செயல்படும் மிக பெரிய ஆவிக்குரிய ஆயுதங்களில் ஒன்று உபவாசமாகும். சபையே! மாம்சம், உலகம் மற்றும் எதிராளி மீதான வெற்றிகளுக்காக உபவாசத்தினிமித்தம் யுத்தத்திற்கு ஆயத்தமாகும் நேரம் இது.

எதிரிகள் தங்களை அழிக்க முயன்றபோது யூதர்கள் உபவாசித்து தேவனை நோக்கி ஜெபித்தார்கள் (எஸ்தர் 3:5-4:3).

யெசபேலிடத்திலிருந்து எலியா வெற்றிகரமாக தப்பித்தது மட்டுமின்றி மன சோர்விலிருந்து விடுதலையானார் (1 இராஜாக்கள் 19:1-18).

இயேசு ஒரு தீய ஆவியிலிருந்து ஒரு சிறுவனை விடுவித்தார் - உபவாசமானது ஆவிக்குரிய உலகில் ஊடுருவி சிறைபிடிக்கப்பட்டவர்களை விடுவிக்கிறது.
(மாற்கு 9:17-18, 25-29) (ஏசாயா 58:6)

- ஒவ்வொரு முட்டுக்கட்டையான சூழ்நிலையிலும் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட வல்லமையும் தெய்வீக இடைப்படுதல் கடந்து வரும்படி ஜெபிக்க வேண்டும்.
- எதிராளியின் தாக்குதல்களை முறியடிக்க இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட வல்லமையும் பகுத்தறிவையும் கேட்க வேண்டும்.
- தேவனுடைய பாதுகாப்பிற்காகவும் மறைவிற்காகவும் ஜெபிக்க வேண்டும்.

"விவிலிய வேதாகம அர்த்தத்தில் உபவாசம் என்பது உணவை தவிர்ப்பதை தேர்ந்தெடுப்பதாகும், காரணம் உங்கள் ஆவிக்குரிய தாகம் மிகவும் ஆழமானது, நீங்கள் பரிந்துபேசுவதில் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள், அதுமட்டுமின்றி உங்கள் ஆவிக்குரிய யுத்தம் தற்காலிகமாக உங்கள் மாம்சத்தை கூட ஒதுக்கி வைத்து உங்களை ஜெபிக்கவும் தியானிக்கவும் செய்கிறது"
– வெஸ்லி எல். டூவெல்

மேலும் உங்களுடன் இன்னும் அதிகமாய் என்ற விசுவாசமும் பங்கும்
https://metrotab.org/pray/

நாள் 6

சனி, 16 ஏப்ரல் 2022

தெய்வீக வழிநடத்துதலை நாடுவது

எப்போதும் நம்மை காட்டிலும் தேவனுடைய வழிகளும் நினைவுகளும் பெரிதாக இருக்கிறது. எல்லா முடிவிலும்- அது முக்கியமற்றதாக தோன்றினாலும் - முதலில் அவரை தேடுவதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும், அவருடைய வழிநடத்துதலுக்கும் வழிகாட்டுதலுக்கும் காத்திருப்போம்.

எதிராளியிடமிருந்து வரவிருக்கும் போர் அச்சுறுத்தலை குறித்து யோசபாத் கேள்விப்பட்டபோது, அவர் ஜெபித்து தேவனுடைய உதவியை நாடினார் அதுமட்டுமின்றி தேசம் முழுவதும் உபவாச எடுக்கும்படி உத்தரவிட்டார் (2 நாளாகமம் 20:1-30).

தானியேல் தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட தரிசனத்தை குறித்து தேவ வெளிபாட்டையும் புரிந்துக்கொள்ளுதலையும் நாடினார் (தானியேல் 10:1-14)

மீண்டும் இஸ்ரவேலுக்கு ஜனங்கள் பாதுகாப்பான பயணத்திற்காக தானியேல் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட உபவாசம் எடுக்க அறிவித்தார் (எஸ்றா 8:21-23, 31-32)

- நம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு முடிவுகளிலும் முதலாவது தேவனை தேடும் மனத்தாழ்மைக்காக ஜெபிக்க வேண்டும்
- விரைவான திட்டங்கள் ஃ உலக குறுக்கு வழிகளுக்கான சோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கும் சமாளிப்பதற்கும் தேவனிடத்தில் பெலனை கேட்க வேண்டும்
- தைரியமாக தேவனுடைய புதிய காலத்தில் ஈடுபட விருப்பமுள்ள இருதயத்தை கேட்க வேண்டும்.

> உணவிற்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்வாதாரத்தின் ஆதாரத்தை அவரை கண்டடைவதினிமித்தம் அதோடுகூட தேவன் மீது நாம் முழுமையாக சார்ந்திருப்பதை உபவாசம் உறுதிப்படுத்துகிறது
> - டாலஸ் வில்லர்ட்

மேலும் உங்களுடன் இன்னும் அதிகமாய் என்ற விசுவாசமும் பங்கும்
https://metrotab.org/pray/

நாள் 7

ஞாயிறு, 17 ஏப்ரல் 2022

கிரியைக்குள் சபை

அவருடைய ஊழியம் மற்றும் போதனை முழுவதும், பவுல் பலமுறை உபவாசம் இருந்தார், காரணம் அவருடைய பல சோதனைகளில் தேவனின் இடைப்படுதல் அவசியம் என்பதை அவர் தொடர்ந்து உணர்ந்தார் மற்றும் உபவாசமானது அவரை ஆவிக்குரிய ரீதியில் பெலப்படுத்தியது. அவருக்கு உபவாசமும் ஜெபமும் ஆவிக்குரியதாக காணப்பட்டது (2 கொரிந்தியர் 11:27)

பரிசுத்த ஆவியின் வழிநடத்துதல் மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு உணர்வுள்ளவர்களாக இருக்க உபவாசம் தனித்துவமாக நம்மை ஆயத்தப்படுத்துகிறது, இதனால் நம் அனைவருக்கும் தேவன் வைத்திருக்கும் பலவற்றிற்காக இன்னும் அதிகமாய் என்பது மேம்படுத்துகிறது!

உபவாசத்தை குறித்து இயேசு போதித்தார் - அத நம்முடைய ஆவிக்குரிய வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும் (மத்தேயு 6:16-18).

சபை தலைவர்கள் மிஷனரிகளை அனுப்புவதற்கு அல்லது தலைவர்களை நியமிப்பதற்கு முன் உபவாசம் இருந்தனர் (அப்போஸ்தலர் 13:1-3, 14:21-23).

பவுல் தேவனுடைய பணியை செய்வதால் அவருககு உபவாசம் ஒரு வாழ்க்கை முறையாக மாறியது (2 கொரிந்தியர் 6:4-10, 11:27).

- பெரிதான அபிஷேகத்திற்காகவும், வளர்ச்சிகாகவும், இயற்கைக்கு அப்பாற்ப்பட்டவை, அடையாளங்கள், அதிசயங்கள், சுகம் மற்றும் அற்புதங்களுக்காக ஜெபியுங்கள்
- சபையின் தலைமைத்துவத்தின் மீது ஒரு புதிய தரிசனம் மற்றும் கனவுகளுக்காக ஜெபியுங்கள்
- எல்லா சபை அங்கத்தினர் மீதும் பரிசுத்த ஆவியின் ஞானஸ்நானம் பெருமளவில் ஊற்றப்பட ஜெபியுங்கள்
- நம்முடைய திருசபைக்கு இன்னும் அதிகமான ஆசீஉவாதங்கள், தயவு, மிகுதி, மற்றும் நன்மைக்காக ஜெபியுங்கள்.

> ஜனங்கள் உபவாச ஜெபத்திலிருக்கும்போது, பரிசுத்த ஆவியின் கிரியை அல்லது செயல்பாடு அதிகரிக்கிறது

ஏழு நாட்கள் உபவாச ஜெபத்தை நிறைவு செய்ததற்கு வாழ்த்துக்கள்!

உங்களுடைய சாட்சியை நாங்கள் கேட்க விரும்புகிறோம், ஏனெனில் இந்த உபவாச ஜெபத்தின் அனுபவத்தை தொடர பலரை இவை ஊக்குவிக்கும். இங்கே சமர்ப்பிக்கவும்

metrotabernacle

metrotab metrotab metrotabtv

www.metrotab.org

tel +603 6184 1658 | fax +603 6188 3599 | info@metrotab.org