உபவாசத்தோடும் ஜெபத்தோடும் ஒரு புதிய பருவத்திற்குள்ளாக நுழைகிற வேளையில், தேவன் தேவனாக இருக்க நாம் இடம் கொடுப்போமாக. அவருடைய வழிகள் நம்முடைய வழிகள் அல்ல, அவருடைய யோசனைகள் நம்மிலும் மேலானது. அவருடைய பிரசன்னத்தில் ஒரு புதிய பருவம் என்று அவர் நமக்கு தருகிற வாக்கு.

இது ஒரு ஜெப வழிகாட்டி மட்டுமே. நீங்கள் வசனத்தை வைத்து ஜெபிக்கிற வேளையில் பரிசுத்த ஆவியானவர் உங்களை ஆழமான ஆராதனைக்குள்ளாகவும் விண்ணப்பத்திற்குள்ளாகவும் நடத்த இடம் கொடுங்கள். தேவனை அறிந்த ஜனங்கள், பெலன் கொண்டு கிறிஸ்துவை போல் இருப்பார்கள், மற்றும் பெரிய சாதனையை படைப்பார்கள் (தானியேல் 11:32)

“இதோ புதிய காரியத்தைச் செய்கிறேன்,
இப்பொழுதே அது தோன்றும்,
நீங்கள் அதை அறியீர்களா?
நான் வனாந்தரத்திலே வழியையும், அவாந்தரவெளியிலே ஆறுகளையும்
உண்டாக்குவேன்” .
ஏசாயா 43:19

கிறிஸ்துவை போலுள்ள சபை சமுதாயத்திற்குள்ளாகவும், பட்டணத்திற்குள்ளாகவும் மற்றும் தேசத்திற்குள்ளாகவும் தாக்கத்தையும் மாற்றத்தையும் உண்டாக்கும்.

13 ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

ரோமர் 10:11-13,14:1-13

யாரெல்லாம் விசுவாசத்தில் தேவனிடத்தில் வருகிறார்களோ அவர்கள் எல்லோரையும் தேவன் ஏற்றுக்கொள்கிறார்.

ஜெபிக்கவும்

1. பிள்ளைகள் மற்றும் வாலிபர்கள் அவரது ஏற்றுக்கொள்வதையும், தயவையும் அனுபவிக்க.
2. எல்லா இனங்களையும் குடியுரிமைகளையும் சந்திக்க சபை ஒரு கருவியாக இருக்க.
3. எல்லா இன மக்களும் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசத்தை ஏற்றுக்கொள்ள. வேற்றுமையில் ஒற்றுமை.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
திறந்த மனதுடன் ஒருவரின் கருத்தை கேளுங்கள்.

15 புரிந்துகொள்ளுதல்

1 நாளாகமம் 12:32, ஏசாயா 11:1:3, எபேசியர் 1:17:23

தேவனை அறிவது என்றால் அவருடைய நேரங்களையும் காலங்களையும் புரிந்துகொள்வது. ஞானமும் புரிந்துணர்வுள்ள பரிசுத்த ஆவியானவருடைய பிரசன்னத்தை நம் வாழ்க்கையில் பழக்கத்தில் கொண்டுவருவது மிகவும் அவசியம்.

ஜெபிக்கவும்
ஏஜி தேசிய தலைமைத்துவத்திற்காக ஜெபிக்கவும் (எக்ஸ்கொ), 5 வித ஊழியர்கள், சபை தலைவர்கள் (அப் 6:3-4)

1. நற்சாட்சி பெற்றிருக்க.
2. பரிசுத்த ஆவியும் மற்றும் ஞானமும் நிறைந்தவராய் இருக்க.
3. ஜெபத்திலும் வார்த்தையிலும் நிறைந்தவர்களாய் இருக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
பரிசுத்த ஆவியானவரிடமிருந்து கேட்க

17 மன்னித்தல்

சங்கீதம் 103:1-5, யாக்கோபு 5:16, 1 யோ 1:9

நம் பாவத்தை அறிக்கை செய்து மனந்திரும்புகிறப்படினால் அவர் நம்மை மன்னிக்கிறார் என்று தேவனுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். சுகத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள ஒருவருக்கொருவர் அறிக்கை செய்யுங்கள். ஒருவருக்கொருவரை நாம் மன்னித்தோம் என்றால் தேவனுடைய வல்லமை விடுவிக்கப்படும்.

ஜெபிக்கவும்

1. ஒருவருக்கொருவர் மன்னிக்க மனமுள்ளவராக இருக்க.
2. வியாதிஸ்தர்கள் குணமாக (யாக்கோபு 5:16).
3. சுயமாக மன்னித்து, பழையவைகளை மறந்து மற்றும் முன்னோக்கிப் போகுவது.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
யாரையாவது நீங்கள் வேதனைப்படுத்தி இருந்தால் மன்னிப்பு கேளுங்கள்.

19 சீரமைப்பு

அப் 15:16-17, யோவேல் 2:21-27

சீரமைப்பு என்றால் ஒரு விஷயத்தை இருந்த நிலைக்கு திரும்பி வைக்கிற ஒரு வழிமுறை. உடைந்து போனதை சீரமைத்து மீண்டும் கட்டுவதே தேவனுடைய இருதயத்தில் உள்ளது.(பீடங்கள், உறவுகள், மற்றவைகள்).

ஜெபிக்கவும்

1. தேவனுக்காக நம்முடைய ஆதி அன்பை சீரமைக்க.
2. தனிப்பட்ட, குடும்பம், சபை மற்றும் வட்டார பீடங்களை சீரமைக்க.
3. மலேசியாவுக்காக தேவனின் மீட்பின் திட்டத்தின் சீரமைக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
தேவனையும் ஜனங்களையும் நேசிக்க ஒப்புக்கொடுத்தல். பரிசுத்த பீடங்களை ஸ்தாபிக்க தேடுங்கள்.

20 ஈடுபாடு

பிலிப்பியர் 2:5-11

நம்மை பிதாவாகிய தேவனிடம் ஒப்புரவாதம் செய்ய கர்த்தராகிய இயேசு வந்தார். அவர் சிலுவையில் மரித்து அடக்கம் செய்யப்பட்டு மூன்றாம் நாள் உயிர்தெழுந்தார். பிரதான கட்டளையாக இருக்கிற அவருடைய கடைசி கட்டளையை நிறைவேற்ற ஈடுபடுவோமாக (மத்தேயு 28:19-20, மாற்கு 16:15).

ஜெபிக்கவும்

1. ஒவ்வொரு விசுவாசிகளும் சீஷர்களை உருவாக்கிறவர்களாக இருக்க.
2. ஒவ்வொரு விசுவாசிகளும் சமுதாயத்தில் பயனுள்ளவர்களாக இருக்க.
3. ஒவ்வொரு சபையும் அவருடைய ஒளியாக இருக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
உங்கள் சாட்சியை பகிர்ந்து கொள்வது.

14 தாராளமாக

2 கொரிந்தியர் 9:6-15

நம் தேவன் தாராளமானவர். நம்முடைய தாராள மனப்பக்குவமும் மற்றும் தாராளாமாக கொடுப்பதின் மூலமாக நம் அறியபடுவோமாக.

ஜெபிக்கவும்

1. ஒவ்வொரு விசுவாசிகளும் தாராளமாகவும் உற்சாகமாகவும் கொடுக்க.
2. மற்றவர்களை ஆதாயப்படுத்த ஒவ்வொரு சபையும் கொடுக்கும் சபையாக இருக்க.
3. அன்பிலும் இரக்கத்திலும் தாராளமாக இருக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
நேரம்/பணம் ஞானத்தோடு எங்கே தேவை உண்டோ அங்கே கொடுப்பது.

16 ஆயத்தமுள்ளவர்

சங்கீதம் 121

இரவும் பகலும் தேவன் நமக்கு ஆயத்தமுள்ளவராக இருக்கிறார்.

ஜெபிக்கவும்

1. அவருடைய ஒவ்வொரு நாளின் பிரசன்னத்திற்காக தேவனுக்கு நன்றி செலுத்த.
2. தேவனுக்காகவும் அவருடைய சேவைக்காகவும் நாம் ஆயத்தமுள்ளவராக இருக்க.
3. அவருடைய ராஜ்யத்தில் சேவைத்துவத்தை பயிற்சியிட.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
தேவனின் தூண்டுதலையும் வழிநடத்துதலையும் “ஆம்” என்று சொல்லுங்கள்

18 மதிப்பு

லூக்கா 12:22-31

அப்பா பிதாவுக்கு நீங்கள் மதிப்புள்ளவர்கள். அதைப்போல் அவரையும், அவருடைய வார்த்தையும், அவருடைய ராஜ்யத்தையும் மதிப்பு கூறுகிறோம்.

ஜெபிக்கவும்

1. பிறரையும் உங்களையும் மதக்க.
2. தேவன் கொடுத்த ஒவ்வொரு உறவையும் மதிக்க.
3. அரசியல்வாதிகள் மக்களையும் தேசத்தையும் மதிக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
கவலைப்படாமலிருக்க தேர்ந்தெடுங்கள்.

21 மேற்கொள்கிறவர்கள்

மாற்கு 16:14-19, வெளி 21:1-7

இயேசு உயிர்தெழுந்தார்! அவர்தான் நம்முடைய ஆசீர்வாதமான நம்பிக்கையும் மேற்கொண்டவரும்! தேவன் நமக்கு செய்ததை நாம் கொண்டாடி அவர் உலகத்தை ஜெயித்ததுப்போல் நாமும் ஜெயிக்க கற்றுக்கொள்வோம் (யோவான் 16:33)

தேவனுக்கு ஸ்தோத்திரம்

1. மரணத்திலிருந்து இயேசு வென்றார் (வெளிப்படுத்தல் 1:18).
2. அவர் நம்முடைய தேவன் நாம் அவருடைய ஜனங்கள்.
3. அவர் எல்லாவற்றையும் புதிதாக்குகிறார் - தனிப்பட்டவர்களுக்கும், குடும்பத்திற்கும், சபைக்கு மற்றும் தேசத்திற்கும்.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்
மேற்கொள்கிறவர்களாக இருங்கள் - எல்லா சூழ்நிலையிலும் தேவனை ஸ்தோத்தரியுங்கள் (1 யோ 4:4).

வெளி 21:5

31 மார்ச்
20 ஏப்ரல்
2019

அவருடைய பிரசன்னத்தில்
புதிய பருவம்

21
DAYS FASTING & PRAYING
நாள் உபவாச ஜெபம்
HARI DOA & PUASA
天禁食祷告

AG PRAYER COMMISSION MALAYSIA

Creating a Spirit empowered prayer movement that will impact lives and transform nations.

ASSEMBLIES OF GOD MALAYSIA
The Assemblies of God of Malaysia
95, Jalan Gasing, Petaling Jaya 46000,
Selangor Darul Ehsan
Website : www.ag.org.my
Like us on www.fb.com/agpcmalaysia
Email: prayerlink@ag.org.my
Tel: 03-7956 5195 Fax: 03-7955 0471

எப்படி உபவாசிப்பது

ஜெபிக்கும் பொழுது ஒற்றுமையாகவும், சமாதானத்தோடும் இருக்க, பின் வரும் காரியங்களை கவனியுங்கள்:

- தின தியான கருத்துக்களை வாசித்தப் பின்பு வேத பகுதியை தியானிக்கவும்.
- நேரம் எடுத்து தேவனை தேடவும், இருதயத்தில் அமைதியாய் இருந்து கர்த்தருடைய குரலை கேட்கவும், வேத வார்த்தையை கொண்டும் கொடுக்கப்பட்ட காரியங்களுக்காகவும் ஜெபியுங்கள்.
- அன்றாட வேலை, படிப்பு காரியங்கள் மத்தியிலும் ஜெப தியானத்துடன் இருங்கள். அந்நிய பாஷையிலே அதிகமாக ஜெபியுங்கள்.
- அன்றாட காரியங்களைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சோர்வுக்குறிய நடவடிக்கைகளை விட்டு விடுங்கள். உபவாசத்திலிருந்து உங்களை திசை திருப்பும் மற்ற காரியங்களை (தொலைக்காட்சி, கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுக்கள்) தவிர்த்து விடுங்கள்.

உங்களுக்கு உபவாசம் எடுக்க சுதந்திரம் உண்டு, ஆனாலும் பரிசுத்த ஆவியானவர் வழி நடத்துவார்.

முழுமையான உபவாசம்

உணவின்றி 24 மணி நேரம் இருக்கவும். தண்ணீர் மட்டும் அருந்தலாம். 21 நாட்களுக்கு மேல் உபவாசிக்க விருப்பம் இருந்தால், உபவாசத்திற்கு முன் மருத்துவரின் ஆலோசனையை அனுகவும்

ஒரு நேர உணவு உபவாசம்

தினமும் ஒரு நேர உணவை தியாகம் செய்யவும். (மதிய அல்லது இரவு உணவு) மறு உணவு நேரம் வரை உபவாசம் நீடிக்க வேண்டும்.

பாதிநேர உபவாசம்

பாதி நேரம் உணவின்றி இருக்கவும். தண்ணீர் மட்டும் அருந்தவும். உபவாசம் மொத்தம் 12 மணி நேரம். காலை 7 மணி முதல் மாலை 7 மணி வரை. உங்கள் உபவாசத்தை சிற்றுண்டியுடன் முடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

தானியேல் உபவாசம்

இறைச்சி மற்றும் விருப்பமான பலகாரங்களிலிருந்து உபவாசம். சிறிய அளவில் மட்டும் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பழச்சாறு பானங்களும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இப்படி நீங்கள் 10 நாட்கள் முறையாக செயல்படலாம்.

01 இரக்கம்

சங்கீதம் 103:8-18, புலம்பல் 3:22-25

நாம் தகுதியற்றவர்களையாய் இருந்த போதிலும் தேவன் நம் மேல் இரக்கமுள்ளவராய் இருக்கிறார்.

நன்றி செலுத்துதல்

1. அவருடைய ஆசீர்வாதமான இரக்கம் நம் மீதும், நம் குடும்பத்தின் மீதும் மற்றும் நம் சபையின் மீதும் இருக்க.
2. நம்முடைய தேசத்தின் மேல் அவருடைய நீடித்த இரக்கத்திற்காக.
3. நம்மோடு அவர் ஈடுபடுகையில் அவருடைய பொறுமைக்காக.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

ஒரு இரக்கத்தின் கிரியையை செய்யவும்.

02 கிருபை

எபேசியர் 2:1-10

நம்முடைய தகுதியை பாராமல் தேவன் தயவை பொழிகிறார், ஆகையால் சக மனிதர்களோடு நாமும் இன்னும் கிருபை உள்ளவரர்களாகவும் புரிந்துணர்வு உள்ளவரர்களாகவும் இருப்போமாக.

ஜெபிக்கவும்

1. உங்களின் வார்த்தை எப்பொழுதும் கிருபை பொருந்தினதாயும் உப்பால் சாரமேறினதாயுமிருப்பதாக (கொலோசெயர் 4:6).
2. சபை தேவ கிருபையை பிரதிபலிக்க.
3. அரசாங்கமும்/சமுதாயங்களும் தேவ கிருபையால் தாக்கம் உண்டாக்கப்பட.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

கிருபை சிந்தை உள்ளவர்களாக இருங்கள்.

03 அன்பு (அகாப்பே)

1 யோ 4:7-19

தேவனுடைய அகாப்பே அன்பு செயலுள்ள அன்பு. சிலுவைக்குச் சென்று இயேசு அதை வெளிப்படுத்தி காட்டினார் மற்றும் அன்பின் ஜீவியத்தில் வாழ நம்மோடு தங்கி பெலப்படுத்த பரிசுத்த ஆவியான-வரை தந்துள்ளார்.

ஜெபிக்கவும்

1. அன்பு கிறிஸ்துவ இல்லத்தில் தொடங்கும்.
2. சபை ஒருவருக்கொருவர் அன்பு செலுத்தும் (யோவான் 13:34-35).
3. சபை தேசத்தை நேசித்து ஆசீர்வதிக்கும் (1 தீமோத்தேயு 2:1-2).

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

நிபந்தனையில்லாமல் தேவை உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்யவும்.

04 அநுமதி

2 தீமோத்தேயு 2:14-21

நாம் செய்கிற எல்லாவற்றிலும் தேவனை பிரியப்படு-த்துவதும் மற்றும் அவருடைய அநுமதி பெறுவ-துமட்டுமே நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஊக்குதலாக இருக்க வேண்டும்(“நல்லது, உத்தமமும் உண்மையுமுள்ள ஊழியக்காரனே…” மத் 25:21).

ஜெபிக்கவும்

1. மனிதனுடைய அநுமதியை பார்க்கிலும் தேவனுடைய அநுமதியை தேடுங்கள்.
2. தேவனுக்கும் மனிதனுக்கும் சேவை செய்கையில் சரியான நோக்கம்.
3. நற்கிரியைகளுக்கு ஒப்புதல் தெரிவிக்க. கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

இருதய சோதனை: என்னுடைய நோக்கம் என்ன?

05 உறுதி

கொலோசெயர் 2:1-10, 1 கொரிந்தியர் 16:13

உறுதி என்றால் ஒரே இடத்தில் நிலைத்திருப்பது: மாற்றத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் அல்ல, நம்பிக்கையில் உறுதி. தேவன் நம் மேல் உறுதியாக இருக்கிறார், நாமும் அவர் மேல் உறுதியாக இருப்போமாக குறிப்பாக இந்த கடைசி காலத்தில்.

ஜெபிக்கவும்

1. விசுவாசத்தில் வலுவாக மற்றும் உறுதியாக இருக்க.
2. உறவில் வலுவாக மற்றும் உறுதியாக இருக்க.
3. பொறுப்புணர்வில் வலுவாக மற்றும் உறுதியாக இருக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

இருதய சோதனை: நான் உறுதியானவனா?

06 நம்பிக்கை

ரூத் 1:16-17, மத்தேயு 6:24,33

நம் வாழ்க்கையில் தேவன் கொண்டுவந்தவர்களுக்கு உண்மையாக இருப்பதுதான் நம்பிக்கை. ஒரு பிணைப்பை உருவாக்கி ஒருவருக்கொருவரை மரியாதைச் செலுத்துவது.

ஜெபிக்கவும்

1. தேவன் ஒவ்வொரு விசுவாசியிலும் நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்வதற்காக.
2. தேவன் மேல் நம்பிக்கை, ஒருவருக்கொருவர் மேல் நம்பிக்கை, சபையின் மேல் நம்பிக்கை, தேசத்தின் மேல் நம்பிக்கையாக இருக்க.
3. ஒப்படைக்கப்பட்ட சேவைக்காக நம்பிக்கை.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

சிந்தித்து: நம்பிக்கை என் வாழ்க்கை முறையா?

07 உண்மைத்துவம்

சங்கீதம் 36:5-11

உண்மையுள்ள தேவனுக்கு நம்முடைய முழு இருதயத்தின் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.

ஜெபிக்கவும்

1. தேவன் அவர் மேல் வைக்கிற விசுவாசத்தை அதிகரிக்க.
2. நற்கிரியைகளை செய்வதன் மூலம் நம் விசுவாசத்தை பயிற்சிக்க(யாக்கோபு 2:17).
3. அற்புதங்கள் செய்வதற்கு நமக்கு விசுவாசம்.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

ஒரு குறிப்பிட்ட தேவைக்கு பதிலளிக்கும்படி தேவனை நம்புவது.

08 பிரியம்

செப்பனியா 3:17, சங்கீதம் 40:8-10

அவரை நேசித்து பயப்படுகிறவர்கள் மேல் தேவன் பிரியமாக இருக்கிறார்.

ஜெபிக்கவும்

1. தேவனுடைய வார்த்தையைப் படிக்க பசிதாகமுள்ளவராகவும் அவரைப் பிரியப்படுத்தவராக இருக்க.
2. சபையின் மேல் தேவபயம்.
3. சமுதாயங்கள் மற்றும் அரசாங்க அதிகாரிகள் மேல் தேவபயம்.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

தேவ உணர்வுள்ளவராக இருப்பது.

09 சாந்தம்

மத்தேயு 11:28-30, பிலிப்பியர் 4:5

ஒருவருக்கொருவர் ஐக்கியம் வைக்கையில் நாம் சர்ப்பங்களைப் போலவினாவுள்ளவர்களும் புறாக்களைப்போலக் கபடற்றவர்களுமாய் இருக்க.

ஜெபிக்கவும்

1. அமைதியான மற்றும் சாந்தமான ஆவிக்கு தேவனை கேளுங்கள்.
2. தூண்டப்படும்போது சாந்தமான பதில்.
3. உரையாடலில் சாந்தம்.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

உங்களை எரிச்சல் செய்பவருக்கு சாந்தமாக இருங்கள்.

10 தயவு

சங்கீதம் 63:1-8, லூக்கா 6:35

தேவன் அன்பாகவும் தயவாகவும் இருக்கிறார், ஆகையால் ஒருவருக்கொருவர் தயவாகவும் மென்மையான இதயமுள்ளவர்களாக இருங்கள்.

ஜெபிக்கவும்

1. குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தயவாக இருக்க.
2. துன்பபடுகிறவர்களுக்கு சபை தயவை நீட்டிக்க.
3. நான் சொந்தமாக என்னையும் மற்றும் மற்ற குற்றவாளிகளையும் மன்னிக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

ஒரு தயவின் கிரியையைச் செய்யவும்

11 மனதுருக்கம்

யாத்திராகமம் 33:19, மத்தேயு 9:35-38

இயேசுவின் மனதுருக்கம் (ஆழ்ந்த பரிதாபம்) அவரை கிரியை செய்ய வைத்தது. அவர் வியாதிஸ்தர்களை, ஊனமுற்றவர்களை, குருடர்களை சுகமாக்கினார் மற்றும் பிசாசு பிடித்தவர்களை விடுவித்தார்.

ஜெபிக்கவும்

1. காணமால்போனவர்களுக்காக மனதுருக்கம்.
2. அறுவடை வயலுக்கு வேலையாட்களை தேவன் அனுப்ப.
3. காணமால்போனவர்களை தேவன் இரட்சிக்க.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

வியாதி உள்ளவர்களையும்/தேவை உள்ளவர்களையும் சந்திக்க

12 பொறுமை

ரோமர் 15:1-6, பிரசங்கி 7:8

பொறுமை பரிசுத்த ஆவியின் ஒரு கனி. ஆவியானவர் நமகுள்ளே நிலைத்திருக்கிறப்படினால் நாம் பொறுமையை பயிற்சிக்கலாம்.

ஜெபிக்கவும்

1. கடினமான ஜனங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை கையாளுவதில் பொறுமை.
2. பதில்களுக்கு தேவன் மீது காத்திருக்கும் பொறுமை.
3. நம் மீதும், தேசத்தின் மீதும் தேவனுடைய செயல்களில் பொறுமை.

இன்றைக்கு உள்ள செயல்

பொறுமையை பயிற்சிடுவது