இந்த வலைதளத்தின் நோக்கம் உலக முழுதிலும் வேதாகம பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகள் குறைவாக உள்ள, மூன்றாம் உலகத்தில் உள்ள போதகர்கள் மற்றும் அருட்பணியாளர்களுக்கு, போதனைகளின் மூலப்பிரதிகள் மற்றும் போதனை வீடியோக்களை இலவசமாக கொடுக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

இந்தச் செய்திப் பிரதிகளும் வீடியோக்களும் 1,500,000 கணினிகளில் 221 நாடுகளில் [www.sermonsfortheworld.com](http://www.sermonsfortheworld.com) என்னும் வலைதளம் வழியாகச் செல்லுகிறது. நூற்றுக்கணக்கானோர் வீடியோக்களை யூ ட்யூப் வழியாக பார்வையிடுகின்றனர், பிறகு யூ ட்யூப் விட்டு வெளியேறி எங்களது இணையதளத்துக்கு அவர்கள் கொண்டுசெல்லப்படுகிறார்கள். யூ ட்யூப் எங்களது இணையதளத்துக்கு மக்களைக் கொண்டுசேர்க்கிறது. இந்தச் செய்திப் பிரதிகள் 40 மொழிகளில் 120,000 கணினிகளுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் அனுப்பப்படுகிறது. இந்தச் செய்திப்பிரதிகள் காப்புரிமை பெறப்படவில்லை, ஆகையால் பிரசங்கியர்கள் இவற்றை அனுமதியில்லாமல் உபயோகிக்கலாம். [முழு உலகிற்கும், விசேஷமாக இந்து இஸ்லாமிய நாடுகளில் சுவிசேஷம் அறிவிக்கப் பயன்படும் இந்த முயற்சிக்கு உங்கள் மாதாந்தர உதவிகளைச் செய்ய முன்வருவீர்களானால் தயவாய் இங்கே க்ளிக் செய்யவும்](http://www.rlhymersjr.com/donate.html).

நீங்கள் டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களுக்கு எழுதும் போது நீங்கள் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர் என்றும் குறிப்பிடுங்கள், இல்லையேல் அவரால் உங்களுக்குப் பதில் அளிக்க இயலாது. டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களின் மின்அஞ்சல் [rlhymersjr@sbcglobal.net](mailto:rlhymersjr@sbcglobal.net) என்பதாகும்.

செவ்வாய்க்கிழமை நமது   
உபவாச நாளுக்கான குறிப்புகள்  
NOTES ON OUR FAST-DAY ON TUESDAY

(Tamil)

டாக்டர் ஆர். எல். ஹைமெர்ஸ், ஜூனியர்   
by Dr. R. L. Hymers, Jr.

ஆகஸ்ட் 12, 2018 கர்த்தருடைய நாள் மாலை வேளையில்  
லாஸ் ஏஞ்சலஸில் உள்ள பாப்திஸ்து கூடாரத்தில் பிரசங்கிக்கப்பட்ட செய்தி

A sermon preached at the Baptist Tabernacle of Los Angeles  
Lord's Day Evening, August 12, 2018

“நீயோ உபவாசிக்கும்போது, அந்த உபவாசம் மனுஷர்  
களுக்குக் காணப்படாமல், அந்தரங்கத்திலிருக்கிற உன் பிதாவுக்கே காணப்படும்படியாக, உன் தலைக்கு எண்ணெய் பூசி, உன் முகத்தைக் கழுவு. அப்பொழுது, அந்தரங்கத்தில் பார்க்கிற உன் பிதா உனக்கு வெளியரங்கமாய்ப் பலனளிப்பார்” (மத்தேயு 6:17, 18).

இயேசுவானவர் இப்படியாகச் சொல்லவில்லை என்பதை கவனியுங்கள் “நீ உபவாசித்தால்”. இல்லை, அவர் சொன்னார், “நீயோ உபவாசிக்கும்போது.” இன்றுள்ள மக்களுக்கு உபவாசமானது வித்தியாசமானதாக காணப்படுகிறது. சில நேரங்களில் அதிகமாக கவலைப்படும் தாய்மார்கள் நீ ஒருநாள் உணவு உண்ணாவிட்டால் பட்டினியினால் சாவாய் என்று நினைப்பார்கள். உனது அம்மாவிடம் பொய் சொல்லாதே. அந்த உணவைச் சாப்பிடவில்லை என்று எளிமையாக சொல்லு.

ஒவ்வொருவரும் உபவாசிக்க வேண்டும் என்று கட்டாயம் இல்லை. உனக்கு ஒரு சரீர பிரச்சனை இருக்குமானால் ஒருநாள் உபவாசம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னதாக நீ ஒரு மருத்துவரை அணுகவேண்டியது அவசியமாகும். நமது சபையிலே, டாக்டர் ஜூடித் கேஹன், அல்லது டாக்டர் கிரைட்டன் எல். சென் அவர்களை நீங்கள் பார்க்க முடியும். அல்லது அவர்களை போனில் அழைக்க முடியும். டாக்டர் ஜூடித் கேஹனின் செல் எண் (213) 324-3231 ஆகும். டாக்டர் கிரைட்டன் எல். சென் அவர்களின் செல் எண் (323) 819-5153 ஆகும். உங்களுக்குச் சர்க்கரை நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம், அல்லது வேறு ஏதாவது நோய்கள் இருந்தால், நீங்கள் இந்தக் கூட்டம் முடிந்த பிறகு நிச்சயமாக டாக்டர் கிரைட்டன் டாக்டர் ஜூடித் கேஹன் அவர்கள் அல்லது எல். சென் இவர்களில், யாராவது ஒருவரிடம் பேசவேண்டியது அவசியமாகும். அவர்கள் உன்னிடம் உபவாசிக்க வேண்டாம் என்று சொன்னால், நாங்கள் உபவாசிக்கும் செவ்வாய்க்கிழமை அன்று நீ அதிக நேரம் ஜெபத்தில் செலவிட முடியும். அந்த நாளில் நீங்கள் உபவாசம் இல்லாமல் எங்களோடு இணைந்து கொள்ள முடியும்.

செவ்வாய்க்கிழமை, ஆகஸ்டு 14, எங்கள் சபையில் நாங்கள் ஒருநாள் உபவாசிக்க போகிறோம். உபவாசிக்க வேண்டும் என்று உங்கள் ஒருவருக்கும் கட்டாயம் இல்லை. நீ உபவாசித்ததை ஒருவரும் சோதித்துப் பார்க்கமாட்டார்கள். எங்களோடு நீங்கள் உபவாசித்தால் அது முற்றிலும் தன்னார்வமானதாகும். நீங்கள் விரும்பினால் அதை செய்யுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமில்லையானால் அதை செய்ய வேண்டாம்.

நாம் ஒருநாள் உபவாசம் செய்யவிருப்பது அநேக மாதங்களுக்குப் பிறகு இது முதலாவது முறையாகும். டாக்டர் எல்மர் எல். டவுன்ஸ் அவர்களால் உபவாச ஜெபத்தின் தேவையைப்பற்றி நான் நினைவு படுத்தப்பட்டேன், அவர் லிபர்டி பல்கலைகழக துணை நிறுவனர் ஆவார். இந்தச் செய்தியில் நான் கொடுக்கும் சிந்தனைகள் மற்றும் விமர்சனங்கள் டாக்டர் எல்மர் எல். டவுன்ஸ் அவர்களின் புத்தகத்திலிருந்து சேகரித்து நான் கொடுக்கிறேன், ***The Beginner’s Guide to Fasting,*** Bethany House Publishers, 2001. இது ஒரு நல்ல புத்தகம். ஒரு பிரதி உங்களுக்கு வேண்டுமானால், Amazon.comல் இருந்து நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

டாக்டர் எல்மர் எல். டவுன்ஸ் அவர்களின் புத்தகத்தில் அநேக விதமான உபவாசங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் அவரால் அழைக்கப்பட்ட ஒருநாள் உபவாசத்தை நாம் கடைபிடிக்க போகிறோம், “யோம் கிப்பூர் பாஸ்ட்” என்று அழைக்கப்பட்ட உபவாசம். யூதவிசுவாசிகள் கடைபிடிக்க வேண்டியதாக இருந்த ஒருநாள் உபவாசமாகும் (லேவியராகமம் 16:29).

இன்று, கிறிஸ்தவர்கள் உபவாசிக்க வேண்டிய நிலையில் இல்லை – ஆனால் நாங்கள் உபவாசிக்க அனுமதிக்கபட்டோம். இயேசுவானவர் சொன்னார், “நீயோ உபவாசிக்கும்போது” (மத்தேயு 6:16) ஏனென்றால் உபவாசம் நமது குணாதிசயம் மற்றும் விசுவாசத்தை காட்டுகிறது.

நீங்கள் இதுவரை ஒருபோதும் உபவாசிக்காதவர்களாக இருந்தால் ஒருநாள் உணவில்லாமல் இருப்பது உங்களைக் காயப்படுத்த கூடியதாக இருக்கலாம். ஆனால் உபவாசமானது ஒரு எடை குறைவை உண்டாக்குவதைவிட வேறொன்றும் செய்ய முடியாது. ஒரு சாதாரண நபருக்கு டாக்டர் “ஓகே” என்று சொல்லப்பட்ட நபருக்கு ஒரு நாள் உபவாசம் தீமை எதையும் செய்யாது – டாக்டர் ஜூடித் கேஹன் அல்லது டாக்டர் சென் அவர்களைப் போல.

ஒரு நாள் “யோம் கிப்பூர் பாஸ்ட்” செவ்வாய்க்கிழமை அன்று உங்களது முதலாவது ஒருநாள் உபவாசிக்க சிறந்த வழியாகும். நீ உபவாசிக்க வேண்டும் என்று கட்டாயம் இல்லை. ஒரு ஆவிக்குரிய ஒழுங்காக நீ இதை தன்னார்வமாக செய். மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்று கவலைபடாதே, ஏனென்றால் உனது உபவாசமானது உனக்கும் உன் தேவனுக்கும் இடையில் உள்ள ஒரு தனிப்பட்ட ஒப்புவிப்பாகும். உபவாசமானது தேவனுக்காக ஒரு ஜெபவீரனாக மாற உனக்கு உதவி செய்யும்.

செவ்வாய்க்கிழமை உபவாசிக்கும்பொழுது, எதிர்ப்புகளை எதிர்பாருங்கள். சாத்தான் உங்களை எதிர்ப்பான். நீ மற்றவர்களின் இரட்சிப்புக்காக அல்லது உனது சபைக்காக ஜெபிக்கும்பொழுது, சாத்தான் உங்களை எதிர்ப்பான். உபவாசம் என்பது எளிதானது அல்ல. அதனால் அது கஷ்டமானதாக இருக்கும் என்ற அறிவோடு உபவாச வீரதீரச் செயலை ஆரம்பியுங்கள். ஆனால் அதற்கு பலன் விலைமதிப்புள்ளதாக இருக்கும்!

ஒருநாள் உபவாசம் யோம் கிப்பூர் பாஸ்ட் வேதாகமத்தில் சூரிய மறைவதிலிருந்து மற்றும் சூரிய மறைவு வரைக்குமாகும். நீங்கள் எங்களோடுகூட ஒரு நாள் உபவாசிக்க வேண்டுமானால் சூரிய மறைவுக்கு முன்பாக (ஏறக்குறைய மாலை 8.30 மணி) ஒரு சிற்றுண்டியை உண்ண வேண்டும். ஒரு வழைப்பழம் அல்லது ஒரு சிறிய பவல் சிற்றுண்டி சாப்பிடுங்கள். அடுத்த நாள் காலை சிற்றுண்டி அல்லது மத்திய உணவு சாப்பிட வேண்டாம். செவ்வாய்க்கிழமை சூரிய மறையும்பொழுது இங்கே சபையில் ஒரு உணவு சாப்பிடுவோம். ஒரு வாழைப்பழம் போன்ற, சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு வரலாம், நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 7.00 மணிக்கு சபைக்கு வருவதற்கு முன்பாக. வந்த பிறகு நாம் இங்கே சிறிது கூழ் மற்றும் ஒரு சான்டுவிச் சாப்பிடலாம். அதன்பிறகு நாம் இன்னும் ஒரு சில ஜெபங்கள் செய்யலாம், மற்றும் உங்கள் ஒருநாள் உபவாச ஜெபத்தைப்பற்றி ஒரு சாட்சிநேரம் இருக்கும், மற்றும் நான் ஒரு குறுகிய போதனையைக் கொடுப்பேன்.

செவ்வாய்க்கிழமை நீங்கள் உபவாசித்து ஜெபிக்கும்பொழுது, உங்களுக்கு ஒரு நோக்கம் இருக்க வேண்டும். இந்த உபவாச நாளின் நோக்கம் சனிக்கிழமை மாலை ஆண்கள் விளையாட்டுகள் திட்டத்தை உபயோகப்படுத்தி மற்றவர்களைத் தேவன் சபைக்குள் கொண்டுவர வேண்டும் என்று வேண்டிக்கொள்ளுவதாகும். அந்த விளையாட்டுகளைத் தேவன் ஆசீர்வதிக்காவிட்டால் ஒருவரும் நமது சபைக்குள் வரமாட்டார்கள், மற்றும் அந்த விளையாட்டுகள் மற்றொரு செயல்பாடாக மாறிவிடும், சபையின் “இறைபணி”யின் ஒரு பகுதியாக மாறிவிடும், ஒரு கனியும் கொடுக்காத மற்றொரு செயல்பாடாக மாறிவிடும். இன்னும் சில நாட்களில் நமது பெண்களின் செயல்பாடுகளுக்காக ஜெபிப்பதற்காக மற்றொரு உபவாச நாளை உண்டாக்குவோம். ஆனால் ஆண்களையும் பெண்களையும், நான் கேட்டுக்கொள்ளுவது என்னவென்றால், சனிக்கிழமை மாலை விளையாட்டுகள் மூலமாக தேவன் புதிய மக்களை நமது சபைக்குக் கொண்டுவர உபவாசித்து ஜெபியுங்கள். நீங்கள் மற்றகாரியங்களுக்காகவும் ஜெபிக்கலாம் – ஆனால் இந்த உபவாசத்தின் பிரதான நோக்கம் சனிக்கிழமை மாலை விளையாட்டுகள் மூலமாக தேவன் புதிய இளம் மக்களை நமது சபைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இதுவே உங்கள் ஜெபத்தின் முக்கியமான காரியமாகட்டும் அதையே நோக்கிப் பாருங்கள் – அதாவது மக்களை விளையாட்டுக்குக் கொண்டுவர தேவன் உதவி செய்யவேண்டும் அதன்பிறகு நமது ஞாயிறு கூட்டங்களுக்கு மக்கள் கொண்டுவர தேவன் உதவி செய்யவேண்டும். அந்த நோக்கத்துக்காக உபவாசித்து ஜெபியுங்கள். அந்த நோக்கத்துக்காக நம்மோடுகூட பெண்களும் உபவாசித்து ஜெபிக்க வேண்டும்.

திங்கட்கிழமை மாலை ஒரு சிற்றுண்டியோடு உபவாசத்தை ஆரம்பியுங்கள், அடுத்த நாள் செவ்வாய்க்கிழமை காலை சிற்றுண்டி அல்லது மத்திய உணவு சாப்பிட வேண்டாம். ஒரு வாழைப்பழம் போன்ற சிற்றுண்டி சாப்பிட்டுவிட்டு, நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 7.00 மணிக்கு சபைக்கு வரலாம், வந்த பிறகு நாம் அனைவரும் இங்கே சிறிது கூழ் மற்றும் ஒரு சான்டுவிச் சாப்பிட்டு உபவாசத்தை உடைக்கலாம் இதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

“நீயோ உபவாசிக்கும்போது”... என்று சொன்னதன் மூலமாக அவர் உபவாசத்தை அங்கிகரித்தார் என்பது பொருளாகும். பரிசுத்த ஆவியானவரின் வழிநடத்துதல் மற்றும் வல்லமையைப் பெற்றுக்கொள்ள கிறிஸ்தவர்கள் உபவாசிக்க வேண்டும். [டாக்டர் ஜான் ஆர். ரைஸ்](https://en.wikipedia.org/wiki/John_R._Rice) சொன்னார், “உண்மையான உபவாசத்தை நான் அறிந்திருக்கிறேன்... தேவன் நமக்குக் கொடுக்க விரும்பும் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள அது உதவும்.” [ஸ்பர்ஜன்](https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Spurgeon) சொன்னார், “உபவாசத்தை விட்டுவிட்டதால் கிறிஸ்தவ சபையில் நாம் மிகப்பெரிய ஆசீர்வாதத்தை இழந்து விட்டோம்.” [டாக்டர் ஆர். ஏ. டோரே](https://en.wikipedia.org/wiki/R._A._Torrey) சொன்னார், “நாம் வல்லமையாக ஜெபிக்க வேண்டுமானால், நாம் உபவாசத்தோடு ஜெபிக்க வேண்டும்.” மிகப்பெரிய சுவிசேஷகர் [ஜான் வெஸ்லி](https://en.wikipedia.org/wiki/John_Wesley) சொன்னார், “உங்களுக்கு ஏதாவது உபவாச ஜெப நாட்கள் இருந்ததா? கிருபாசனத்தில் புயல் அடிக்கும்... மற்றும் இரக்கம் கீழே இறங்கிவரும்.” எனது சீன போதகர், [டாக்டர் தீமோத்தேயு லின்](https://en.wikipedia.org/wiki/Timothy_Lin) சொன்னார், “நாம் உபவாசித்து ஜெபிக்கும்பொழுது நமது ஆவிக்குரிய விழிப்புணர்வு அடிக்கடி தடைநீக்கப்படுகிறது... இதை என்னுடைய தனிப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து சொல்லுகிறேன்.”

இந்தப் போதனை பிரதியை உங்கள் வீட்டுக்கு இன்றிரவு எடுத்துச் செல்லுங்கள். நீங்கள் நாளை ஒரு சிற்றுண்டியோடு உங்கள் உபவாசத்தை ஆரம்பிக்க ஆயத்தப்படும்போது இந்தப் போதனை பிரதியை வாசியுங்கள். நீங்கள் திங்கட்கிழமை இரவு முதல் செவ்வாய்க்கிழமை மாலைவரை உபவாசித்து ஜெபிக்கும்பொழுது நினைவுகூர வேண்டிய சில கருத்துகள் இங்கே உள்ளன:

1. உனது உபவாசம் (முடிந்தவரையில்) இரகசியமாக இருக்கட்டும். நீ உபவாசிக்கிறாய் என்பதைச் சுற்றிலும் சொல்ல வேண்டாம்.

2. செவ்வாய்க்கிழமை நீங்கள் உபவாசித்து ஜெபிக்கும்பொழுது ஏசாயா 58:6ஐ மனப்பாடம் செய்யுங்கள்.

“அக்கிரமத்தின் கட்டுகளை அவிழ்க்கிறதும், நுகத்தடியின் பிணையல்களை நெகிழ்க்கிறதும், நெருக்கப்பட்டிருக்கிற  
வர்களை விடுதலையாக்கிவிடுகிறதும், சகல நுகத்தடி  
களையும் உடைத்துப்போடுகிறதும்” (ஏசாயா 58:6).

3. மத்தேயு 7:7-11ஐ செவ்வாய்க்கிழமை நீங்கள் உபவாசித்து ஜெபிக்கும்பொழுது கவனமாக பலமுறை வாசியுங்கள்.

“கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்; தேடுங்கள், அப்பொழுது கண்டடைவீர்கள்: தட்டுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குத் திறக்கப்படும். ஏனென்றால், கேட்கிற எவனும் பெற்றுக்கொள்ளுகிறான்; தேடுகிறவன் கண்டடைகிறான்; தட்டுகிறவனுக்குத் திறக்கப்படும். உங்களில் எந்த மனுஷனானாலும் தன்னிடத்தில் அப்பத்தைக்கேட்கிற தன் மகனுக்குக் கல்லைக் கொடுப்  
பானா? மீனைக் கேட்டால் அவனுக்குப் பாம்பைக் கொடுப்பானா? ஆகையால், பொல்லாதவர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல ஈவுகளைக் கொடுக்க அறிந்திருக்கும்போது, பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள் பிதா தம்மிடத்தில் வேண்டிக்கொள்ளுகிற  
வர்களுக்கு நன்மையானவைகளைக் கொடுப்பது அதிக நிச்சயம் அல்லவா?” (மத்தேயு 7:7-11).

4. ஆகஸ்டு 18, சனிக்கிழமை கூடை பந்து விளையாட்டுக்கு நமது ஆண்மக்கள் அநேக இளம் ஆண்மக்களைக் கொண்டுவரும்படி ஜெபியுங்கள்.

5. ஏராளமாக தண்ணீர் குடியுங்கள், ஒவ்வொரு இரண்டுமணி நேரத்துக்கும் 1 கிளாஸ் குடியுங்கள். நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் காப்பி அல்லது டீ குடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களாக இருந்தால் கருப்பு காப்பி அல்லது டீ (கிரீம் அல்லது சக்கரை இல்லாமல்) குடிக்கலாம். உங்களுக்கு “லேசாக தலைசுற்றுவதைப்” போல உணர்ந்தால் நீங்கள் குளிர்ச்சியான ஸ்பிரிட் அல்லது 7அப் (ஒன்று அல்லது இரண்டு) குடிக்கலாம். சக்தியுள்ள பானங்களை குடிக்க வேண்டாம்!

6. உங்களுக்குச் சர்க்கரை நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம், அல்லது வேறேதாவது நோய்கள் சரீர பிரச்சனை இருக்குமானால், நமது சபையிலே டாக்டர் ஜூடித் கேஹன், அல்லது டாக்டர் கிரைட்டன் சென் அவர்களை சந்தித்தப்பிறகு உபவாசிக்கலாம். அவர்களுடைய செல்போன் எண்கள் முன்னதாக இந்தப் போதனையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

7. நீங்கள் திங்கட்கிழமை மாலை முதல் ஒரு சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு ஆரம்பியுங்கள். செவ்வாய்க்கிழமை மாலையில் ஒரு சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு உபவாசத்தை முடியுங்கள் – செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 7.00 மணிக்கு இங்கே சபையில் மென்மையான உணவு சாப்பிடுவோம்.

8. நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமை ஜெபிப்பதற்கு அடுத்த சனிக்கிழமை கூடை பந்து விளையாட்டுக்கு நமது ஆண்மக்கள் அதிக மக்களை வெற்றிகரமாக கூட்டிவரவேண்டும் என்ற குறிக்கோளை மனதில் வைத்து ஜெபியுங்கள்.

உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை அல்லது கேள்வி இருந்தால், டாக்டர் ஹைமர்ஸ்ஆகிய, எனக்கு (818) 352-0452 என்ற எண்ணுக்கு எந்த நேரத்திலும் போனில் அழைக்கலாம் அல்லது திருமதி ஹைமர்ஸ் அவர்களுக்கு (818) 645-7356 என்ற எண்ணுக்குப் போன் செய்து என்னிடம் கொடுக்கும்படி சொல்லலாம்.

நீங்கள் வெற்றிகரமான ஒரு உபவாச ஜெபநேரத்தை அனுபவிக்கும்படி உங்களுக்காக நான் ஜெபிக்கிறேன்! இன்னும் ஒரு காரியம்: நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருந்தால் அல்லது பள்ளியில் இருந்தால், இந்த விண்ணப்பங்களுக்காக நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அமைதியாக ஜெபிக்கவும். செவ்வாய்க்கிழமை மாலைவரை உபவாசித்து ஜெபிக்கும்பொழுது இந்தப் போதனை பிரதியை உங்களோடு வைத்துக்கொள்ளுங்கள் அதனால் நீங்கள் மறுபடியுமாக இந்த 8 கருத்துக்களைப் படிக்க முடியும் (மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது). தேவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக!

டாக்டர். ஆர். எல் . ஹைமர்ஸ், ஜூனியர்

பிலிப்பியர் 4:13

பாடல் எண் 4ஐ தயவுசெய்து எழுந்து நின்று பாடவும், “ஜெபிக்க எனக்கு கற்றுத்தாரும்.”

ஜெபிக்க எனக்குக் கற்றுத்தாரும், கர்த்தாவே,   
ஜெபிக்க எனக்கு கற்றுத்தாரும்;  
நாளுக்கு நாள், இதுவே எனது இருதய அழுகை;  
உமது சித்தத்தையும் உமது வழியையும் அறிய   
நான் அதிக ஆசையாக இருக்கிறேன்;   
ஜெபிக்க எனக்குக் கற்றுத்தாரும், கர்த்தாவே,   
ஜெபிக்க எனக்குக் கற்றுத்தாரும்.

ஜெபத்தில் வல்லமை, கர்த்தாவே, ஜெபத்தில் வல்லமை,  
இங்கே பூமியிலே பாவமும் துக்கமும் கவலையும் உண்டு;  
மனிதர் இழக்கப்பட்டு மரித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்,   
ஆத்துமாக்கள் மனமுறிவு அடைகிறது;   
ஓ எனக்கு வல்லமை தாரும், ஜெபத்திலே வல்லமை!

ஜெபிக்க எனக்கு கற்றுத்தாரும், கர்த்தாவே,   
ஜெபிக்க எனக்குக் கற்றுத்தாரும்;   
நாளுக்கு நாள், நீரே எனக்கு மாதிரியனீர்;  
நீரே எனது உத்தரவாதம், இன்றும் மற்றும் எப்பொழுதும்;   
ஜெபிக்க எனக்கு கற்றுத்தாரும், கர்த்தாவே,   
ஜெபிக்க எனக்கு கற்றுத்தாரும்.

(“Teach Me to Pray,” Albert S. Reitz, 1879-1966).

நீங்கள் டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களுக்கு எழுதும் போது நீங்கள் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர் என்றும் குறிப்பிடுங்கள் இல்லையேல் அவரால் உங்களது மின்னஞ்சலுக்குப் பதில் அளிக்க இயலாது. இந்தப் பிரசங்கம் உங்களுக்கு ஆசீர்வாதமாக இருந்ததானால் டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களுக்கு மின்னஞ்சல் மூலமாகத் தெரியப்படுத்துங்கள், ஆனால் நீங்கள் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர் என்றும் குறிப்பிடுங்கள். டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களின் மின்னஞ்சல் [rlhymersjr@sbcglobal.net (click here)](mailto:rlhymersjr@sbcglobal.net). டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களுக்கு நீங்கள் எந்த மொழியிலும் எழுதலாம் ஆனால், முடிந்தவரை ஆங்கிலத்தில் எழுதவும். கடிதம் எழுதி அனுப்ப விரும்பினால், அவரது விலாசம் Dr. Hymers, P.O. Box 15308, Los Angeles, CA 90015. நீங்கள் அவரிடம் தொலைபேசியிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம் (818) 352-0452.

**(பிரசங்கத்தின் முடிவு)**டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களின் பிரசங்கங்களை  
[www.sermonsfortheworld.com](http://www.sermonsfortheworld.com)  
வலைதலம் மூலம் ஒவ்வொரு வாரமும் கேட்கலாம்.  
“தமிழ் பிரசங்கங்களுக்கு” இங்கே கிளிக் செய்யவும்.

இந்தப் பிரசங்கங்கள் காப்புரிமை பெறப்பட்டவையல்ல. இதை டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களின் அனுமதி இல்லாமலேயே பயன்படுத்தலாம். இருந்தாலும், டாக்டர் ஹைமர்ஸ் அவர்களின் எல்லா வீடியோ செய்திகளும், எங்கள் தேவாலயத்தின் மற்றும் பல வீடியோ செய்திகளும், காப்புரிமை பெறப்பட்டுள்ளமையால் அனுமதி பெற்றபிறகே பயன்படுத்தவேண்டும்.

போதனைக்கு முன்னதாகத் தனிப்பாடல் பாடினவர் திரு. பென்ஜமின் கின்கார்டு கிரிப்பித்: “Teach Me to Pray” (Albert S. Reitz, 1879-1966).