৯. প্রার্থনা

ঈশ্বর সত্যিকার ভাবে আমাদের কথা শুনতে চান। সেই কারনে প্রার্থনা আমাদের শিষ্য জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ দরকার। এই অধ্যায়ে আমরা দেখব প্রার্থনা আসলে কি, এবং কিভাবে আমরা আমাদের প্রার্থনা জোড়ালো এবং কার্যকর করে তুলতে পারি।

মূল পাঠ: ১ রাজাবলি ১৮:৩৬-৪৬

এলিয় একজন ঈশ্বরের লোক ছিলেন - সে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করতেন, তার উপাসনা করতেন এবং ঈশ্বরের বাধ্য ছিলেন। এলিয় ঐকান্তিকভাবে প্রার্থনা করেন এবং সাদাপ্রভু তার শক্তির দ্বারা স্বর্গ থেকে আগুন পঠিয়ে তার প্রার্থনার উত্তর দেন। পরবর্তীতে এলিয় যখন মাটিতে হাঁটু পেতে প্রার্থনা শুরু করেন, সদাপ্রভু তার প্রার্থনা শোনেন এবং শুষ্ক খড়াগ্রস্থ ভূমিতে বৃষ্টি নিয়ে আসেন।

১. এই অংশটিতে কোন দুই ধরনের প্রার্থনার কথা বলা হয়েছে?
২. প্রতিটি ক্ষেত্রে, এলিয় কেমন শারিরিক অবস্থানে (বা অঙ্গভঙ্গিতে) ছিলেন? প্রার্থনার জন্য শারিরিক অবস্থান কি গুরুত্বপূর্ণ?
৩. এলিয় বিশ্বাস করেছিলেন যে বৃষ্টির জন্য তার প্রার্থনার উত্তর তিনি পাবেন, সেই কারনে বৃষ্টি হচ্ছে কিনা তা দেখার জন্য তিনি তার দাসকে পাঠাতে থাকেন। বিশ্বাসীদের জন্য প্রার্থনার উত্তর পাবার আগেই কি প্রার্থনার উপর আস্থা রাাখা উচিত? (মার্ক ১১:২৪ দেখুন)

আমাদের প্রার্থনা দরকার: যিরমিয় ৩৩:৩, ফিলিপীয় ৪:৬, ইফিষিয় ৬:১৮, লূক ১৮:১।

প্রার্থনাকে জীবন্ত করে তোলা

আমাদের কথা, গান, বাধ্যযন্ত্র এবং ধ্যানের মাধ্যমে মনের চিন্তা এবং অনুভূতি প্রকাশ করাই হল প্রকৃত প্রার্থনা। এটি আপনার পিতার সাথে আপনার সম্পর্কের একটি বড় অংশ। কথোপকথন করা যেকোন সম্পর্কের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং এর জন্য চেষ্টা করা প্রয়োজন। চেষ্ট করতে শুরু করুন এবং আপনার প্রার্থনা জীবন্ত হয়ে উঠবে - ঈশ্বর আপনার প্রার্থনা শুনবেন। ভালো কথোপকথনের কিছু দিক এখানে তুলে ধারা হলো, যা আপনি আপনার প্রার্থনায় ব্যবহার করতে পারেন।

- যা গুরুত্বপূর্ণ তা বলুন, আপনার বলার যে বিষয় আছে তা বলে ফেলুন - সুনির্দিষ্ট বিষয়ে কথা বলুন;
- আপনি যা বলবেন তা বলার আগে সে বিষয়ে ভেবে দেখুন;
- সত্য কথা বলুন;
- স্বার্থপরতা না হবার চেষ্টা করুন (অর্থাৎ কেবল নিজের বিষয়ে বলা থেকে বিরত থাকুন);
- আপনি মাত্র একাই কথা না বলে শোনারও চেষ্টা করুন;
- কথোপকথনের বিষয়গুলো পরবর্তীতে নিয়মিত অনুস্বরণ করুন (অর্থাৎ কথোপকথনের বিষয়বস্তু ভুলে না গিয়ে একই বিষয়ের অগ্রগতী নিয়ে আলাপ চালিয়ে যান)।

অনুশীলন করুন: এই ছয়টি বিষয় বিবেচনা করে দেখুন। আপনার প্রার্থনায় এই বিষয়গুলো আপনি কিভাবে প্রয়োগ করা সম্ভব? ঈশ্বরের সাথে আপনার ব্যক্তিগত কথোপকথনে যে যে ক্ষেত্রে উন্নতি করা সম্ভব এমন তিনটি বিষয় খাতায় লিখুন।

প্রাসঙ্গিক কিছু অনুচ্ছেদ
উত্তর দেবার জন্য ঈশ্বরের প্রতিশ্রুতি গীতসংহিতা ৩৪:১৫; যিরমিয় ২৯:১২-১৩; মালাখি ৩:১৬; মথি ৭:৭-১১; যোহন ১৪:১৩-১৪; ১৫:৭, ১৬; ১৬:২৩-২৪; ১ যোহন ৫:১৪-১৫ । **নিয়মিত প্রার্থনা করার সময়** দানিয়েল ৬:১০, ১৩; গীতসংহিতা ৫:৩; ৫৫:১৭; ৬২:৮; লূক ১৮:১; প্রেরিত ১০:৯, ৩০; ইফিষীয় ৬:১৮; ফিলিপীয় ৪:৬-৭; কলসীয় ৪:২; ১ থিষলনীকীয় ৫:১৭; ১ তিমথীয় ২:৮ । **কার্যকর প্রার্থনার ক্ষেত্রে বাধা** গীতসংহিতা ৬৬:১৮; হিতোপদেশ ১৫:৮,২৯; ২৮:৯; যিরমিয় ১১:১৪; মার্ক ১১:২৫-২৬; ১ পিতর ৩:৭ । **প্রার্থনায় সহায়তা** রোমীয় ৮:২৬-২৭,৩৪ । **শক্তিশালী প্রার্থনা** যাকোব ৫:১৩-১৬ । **প্রার্থনার বিষয়** গীতসংহিতা ৩৪:১; ৯৬:২; ১৪৫:১-৩; মথি ৫:৪৪; লূক ২১:৩৬; ইফিষীয় ৫:২০; ফিলিপীয় ১:৩-১১; ১ তিমথীয় ২:১-৬; যাকোব ১:৫-৮ । **প্রার্থনার বিষয়ে যিশুর শিক্ষা** মথি ৬:৫-১৫; ১৮:১৯; ২১:২২; মার্ক ১১:২৪-২৫; লূক ১১:১-১৩; ১৮:১-১৪ ।

কখন এবং কোথায় প্রার্থনা করব

প্রার্থনার বিষয়ে বাইবেলের উদাহরণগুলো থেকে আমরা দেখি যে, যেকোন যায়গায়, যেকোন সময়ে এবং যেকোন বিষয়ে আমরা প্রার্থনা করতে পারি। আপনি যদি সঠিক মনোভাবে নিয়ে প্রার্থনা করেন, তাহলে আপনি কোথা থেকে প্রার্থনা করছেন তা ঈশ্বরের কাছে কোন বড় ব্যপার নয়। আপনার কি বলার আছে তাই ঈশ্বরের কাছে মুখ্য বিষয়।

- এলিয় দরজা বন্ধ করে প্রার্থনা করেছিলেন (২ রাজাবলি ৪:৩৩);
- পিতর ছাদের উপর প্রার্থনা করছিলেন (প্রেরীত ১০:৯)
- নহিমিয় রাজার সামনে নীরবে প্রার্থনা করছিলেন (নহিমিয় ২:৪);
- দানিয়েল জেরুসালেমের দিকে ফিরে দিনে তিন বার প্রার্থনা করতেন (দানিয়েল ৬:১০,১৩);
- কর্ণীলিয় নয় ঘটিকায় প্রার্থনা করতেন (প্রেরীত ১০:৩০)

যথাযথভাবে প্রার্থনার করার জন্য আপনার বেশী সময়ের প্রয়োজন নেই। তবে, ঈশ্বরের সাথে একটি সুন্দর সম্পর্ক বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন তার সাথে কিছু নিরব সময় দেওয়া প্রয়োজন। আপনার প্রত্যেক দিনের সময় থেকে প্রার্থনায় মনোনিবেশ করার জন্য কিছু সময় আলাদা করে রাখুন। দিনের এমন একটি সময় বেছে নিন যখন কোন প্রকার ব্যঘাত সৃষ্টি হবার কোন সম্ভবনা নেই, যে সময়টা আপনি কেবল আপনার ঈশ্বরের সাথে সময় কাটাতে পারেন।

আপনি যখন প্রার্থনা করেন, কোন ধরনের শারিরিক অবস্থান ঈশ্বরকে সবচেয়ে বেশি সম্মান দেয় বলে আপনি মনে করেন? এলিয় তার দুই হাটুর মাঝে মাথা রাখতেন, শলোমন তার হাত আকাশের দিকে তুলতেন ধরতেন, দাউদ সদাপ্রভুর সামনে আসন গ্রহন করতেন। আপনার দেহের অবস্থান আপনার মনকে প্রভাবিত করে। এর পরে আপনি যখন প্রার্থনা করবেন, ভেবে দেখুন আপনার দেহের অবস্থান কি উন্নতি করা সম্ভব?

পরিবার বা বন্ধুদের সাথে প্রার্থনা করার মাধ্য বেশ উপকৃত হওয়া সম্ভব । ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে অন্যদের সাথে আলাপ করা প্রথমে হয়তো কঠিন মনে হতে পারে, কিন্তু ধীরে ধীরে এটি সহজ হয়ে যায়। আপনি যকন অন্যদের সাথে আপনার চিন্তা আর অনুভূতি (এমনকি আপনার ভূল বা অন্যায় - যাকোব ৫:১৬) বিনিময় করেন তা আপনাকে বন্ধু বা পরিবারের কাছে আরো ঘনিষ্ট করে তুলবে। এর মাধ্যমে অন্যেরা আপনাকে সহায়তা এবং উৎসাহ দিতে পারবে, এবং এটি আপনাকে প্রার্থনায় মনোনিবেশ করতেও বধ্য করবে। আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার প্রার্থনায় উন্নতি আনা প্রয়োজন, তাহলে অন্য কারো সাথে একসাথে প্রার্থনা করার চেষ্টা করুন। প্রথম দিকের বিশ্বাসীরা প্রার্থনাকে তাদের জীবনের অন্যতম একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসাবে বিবেচনা করত:

> সেই লোকেরা প্রেরিত্দের শিক্ষা শুনত, তাঁদের সংগে এক হয়ে প্রভুর ভোজ গ্রহন করত এবং প্রার্থনা করে সময় কাটাত। (প্রেরিত ২:৪২)

আমি কি বিষয়ে প্রার্থনা করব?

যিশু বলেছেন

> চাও, তোমাদের দেওয়া হবে; খোঁজ কর, পাবে; দরজায় ঘা দাও, তোমাদের জন্য খোলা হবে। যারা চায় তারা প্রত্যেকে পায়; যে খোঁজ করে সে পায়; আর যে দরজায় ঘা দেয় তার জন্য দরজা খোলা হয়। তোমাদের মধ্যে কি এমন কেউ আছে যে, তার ছেলে রুটি চাইলে তাকে পাথর দেবে? কিম্বা মাছ চাইলে সাপ দেবে? (মথি ৭:৭-১১)

ঈশ্বর আপনার পিতা এবং একজন পিতা যেমন তার সন্তানের প্রতি যত্নশীল তিনিও তেমনি আপনার প্রতি যত্নশীল। অন্য আর এক ঘটনায় যিশু বলেছেন

> যদি তোমরা আর মধ্যে থাক আর আমার কথাগুলো তোমাদরে অন্তরে থাকে তবে তোমাদের যা ইচ্ছা তা-ই চেয়ো; তোমাদের জন্য তা করা হবে। (যোহন ১৫:৭)

(আরো দেখুন যোহন ১৪:১৩-১৪; ১৫:১৬; ১৬:২৩-২৪; ১ যোহন ৫:১৪-১৫.)
তিন বিষেশভাবে চেয়েছিলেন যেন আমরা এই বার্তাটি বুঝতে পারি। মাত্র এক বা দুই ঘন্টা সময়ের ব্যবধানে তিনি একই বিষয়ে আমাদের তিনবার বলেছেন। ঈশ্বর চান যেন আমরা চাই। তিনি আমাদের চাওয়ার জন্য অপেক্ষা করছেন।তিনি আমাদের উত্তর দিতে পেরে আনন্দিত হন।

তাহলে, ঈশ্বর আমাদের কোন বিষয়গুলোর প্রার্থনা শুনতে চান? নিচের উদাহরণগুলোর বিষয়ে ভেবে দেখুন:

- পৌল লোকেদের আধ্যাত্মিক পরিপক্কতার জন্য প্রার্থনা করেছিলেন (ইফিষীয় ৩:১৪-২১);
- দানিয়েল দিনে তিনবার সদাপ্রভুকে কৃতজ্ঞতা জানাতেন (দানিয়েল ৬:১০);
- পিতর যখন জেলখানায় বন্দী ছিলেন বিশ্বাসীরা তার জন্য প্রার্থনা করেছিলেন (প্রেরিত ১২:৫);
- যিশু তার শিষ্যদের নিরাপত্তার জন্য প্রার্থনা করেছিলেন (যোহন ১৭:১১,১৫);
- পৌল তার দেহ থেকে কাঁটা দূর করার জন্য অনুরোধ করেছিলেন (২ করিন্থিয় ১২:৭-৮);
- হান্না একটি পুত্র সন্তানের জন্য প্রার্থনা করেছিলেন (১ শমূয়েল ১:১০-১১)

আমরা যেভাবে চাই ঈশ্বর সবসময় সেভাবে উত্তর নাও দিতে পারেন। উদহরণ সরুপ, ঈশ্বর পৌল দেহের কাটা দূর করেন নি। অনেক সময় আমরা যা চাই ঈশ্বরের দৃষ্টিতে তা আমাদের প্রয়োজন নেই।

প্রভূর প্রার্থনার উদহরণের মধ্যে দিয়ে যিশু তার শিষ্যদের শিখিয়েছিলেন কিভাবে প্রার্থনা করতে হয় (মথি ৬:৬-১৫)। এটি খুব সাধারণ, সংক্ষিপ্ত এবং সুনির্দিষ্ট একটি প্রার্থনা যার মধ্যে দিয়ে প্রশংসা, অনুরোধ, অপরাধ স্বীকার ও পাপের ক্ষমার কথা বলা হয়েছে। আমদের প্রার্থনার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে আমা আমাদের ধন্যবাদের বিষয়গুলোও অন্তভূক্ত করতে পারি।

আমাদের প্রতিদিন কি প্রয়োজন যদিও ঈশ্বর সে বিষয়ে জানেন, তবুও কেন যিশু এ বিষয়ে প্রার্থনা করতে বলেছেন?

যখন ঈশ্বর "না" বলেন

আপনি যদি কোন কিছুর জন্য প্রার্থনা করেন, এবং ঈশ্বর তা আপনাকে না দেন, তাহলে নিরুৎসাহিত হবেন না, অথবা ঈশ্বর আপনার প্রার্থনা শুনছেন কিনা সে বিষয়ে সন্দেহ পোষন করবেন না। বরং আপনার নিজের কাছে নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করুন:

১. আমি কি ভুল কিছু চাচ্ছি? আমরা যা চাই ঈশ্বর তা আমাদের দেবার প্রতিশ্রুতি করেছে যদি আমরা "তার ইচ্ছা" অনুসারে তার কাছে চাই (১ যোহন ৫:১৪-১৫)। এটি কি সেই কারন যার কারনে ঈশ্বর পৌলের দেহের কাটা দূর করেননি? আমরা যদি ঈশ্বরের ইচ্ছামত কোন কিছু চেয়ে থাকি তাহলে এ বিষয়টি বোঝা আমাদের কাছে কঠিন মনে হতে পারে। আপনার আত্মিক উন্নতির জন্য ঈশ্বর হয়তো চান আপনি কিছু কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে সময় পার করেন (ইব্রীয় ১২:৪-১১), অথবা হয়তো তিনি এর মধ্যে দিয়ে আপনার জন্য আরো ভালো কিছুর জন্য তিনি তৈরী করছেন যা হয়তো বেশি দূরে নয়।
২. আমি কি নিয়মিত এবিষয়টি নিয়ে প্রার্থনা করছি? ঈশ্বর চান যেন আপনি বারবার অটলভাবে প্রার্থনা করে যান, কেবলমাত্র একবার বা দু'বার প্রার্থনা করেই আশা ছেড়ে দেবেন না। লুক ১৮:১-৮ দেখুন। প্রার্থনার বিষয়টি যদি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণই হয়, তাহলে আপনার আন্তরিক, সুনির্দিষ্ট ও নিয়মিত প্রার্থনার মধ্যমে ঈশ্বরের কাছে প্রকাশ করুন যে এ বিষয়টি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। "ঈশ্বরের ইচ্ছামত যে চলে তার প্রার্থনায় জোর আছে বলে তা ফল দেয়" (যাকোব ৫:১৬)।
৩. আমি কি কোন পাপ কাজ উপেক্ষা করছি? দুর্ভাগ্যবশত যে কোন পাপ কাজ প্রার্থনার পথে এক বিশাল বাধা। গীতসংহিতা ৬৬:১৮ এবং ১ পিতর ৩:৭ দেখুন। ঈশ্বর যদি আপনার প্রার্থনার উত্তর না দিয়ে থাকেন, তাহলে এমনও হতে পারে যে আপননি আপনার কোন পাপ স্বীকার করছেন না।
৪. আমি কি ধৈর্য ধারণ করছি? কোন কোন সময়ে, আমাদের প্রার্থনার উত্তর পেতে মাস বা বছর কেটে যেতে পারে, কারন হয়তো এটি উত্তর পাবার উপযুক্ত সময় নয় অথবা হয়তো উত্তর দেবার জন্য দীর্ঘ সময়ের প্রয়োজন। বাইবেলের এমন কোন উদাহরণের কথা মনে করতে পারেন কি যেখানে প্রার্থনার উত্তর পেতে দীর্ঘ বছর কেটে গেছে?
৫. আমি কি শুনছি? হয়তো ঈশ্বর উত্তর দিয়ে যাচ্ছেন কিন্তু আপনি তা উপলব্ধি করতে পারছেন না।
৬. আমি কি আমার নিজের চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি? ঈশ্বর চান যেন আপনি নিজেও উদ্দোগ গ্রহন করে চেষ্টা চালিয়ে যান। এমন একজন ছাত্রের কথা ভেবে দেখুন যে ভাল পরীক্ষার ফলাফলের জন্য প্রার্থনা করে, অথচ নিজের পড়াশুনায় অবহেলা করে। ঈশ্বর হয়তো আপনার কথা নাও শুনতে পারেন যদি আপনি আপনার নিজের চেষ্টা চালিয়ে না যান।

সারাংশ

- প্রার্থনা একজন বিশ্বাসীর জীবনে এবং বাপ্তিস্মের পূর্বে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
- আপনার মনোভাব যদি সঠিক হয়ে থাকে, ঈশ্বর অবশ্যই আপনার প্রার্থনা শুনবেন।
- আমরা যাই চাই না কেন ঈশ্বর আমাদেরকে তা দেবার প্রতিজ্ঞা করেছেন যদি আমরা বিশ্বাস করি এবং ঈশ্বরের বাক্যকে আমাদের মধ্যে বাস করতে দেই।
- আপনার প্রার্থনা সাধারন এবং সুনির্দিষ্ট করে তুলুন। প্রার্থনায় প্রশংসা, অপরাধ স্বীকার, ধন্যবাদ এবং অনুরোধ অন্তর্ভূক্ত করুন।

চিন্তার উদ্দীপক

১. ১ বংশাবলী ৪:৯-১০ পড়ুন। কেন ঈশ্বর সম্পত্তি বৃদ্ধি এবং একটি সহজ জীবনের জন্য যাবেষের অনুরোধ রক্ষা করেছিলেন? আপনি কি ঈশ্বরের কাছে এই সব জিনিষ চাইতে সহজ বোধ করবেন?

২. হেলেন ঈশ্বরের সাথে একটা ঘনিষ্ট সম্পর্কের জন্য প্রার্থনা করে, অথচ সে তার সারা দিনের সব সময় অযথা টিভির অনুষ্ঠান দেখা আর বন্ধুদের সাথে সময় কাটানোর মধ্যে দিয়ে কাটায়। জনি প্রার্থনা করে সে যেন একটা লটারী জিততে পারে। এই উদাহরণগুলোর মধ্যে কি সমস্যা আছে, সে বিষয়ে মন্তব্য করুন।
৩. প্রার্থনায় অর্থহীনভাবে বারবার একই কথা বলা বা মূল্যহীন শব্দ না ব্যবহার করার বিষয়ে যিশু আমাদের সতর্ক করেছেন। কিভাবে আপনি এর থেকে বিরত থাকতে পারেন?
৪. "যিশুর নামে" প্রার্থনার করার অর্থ কি? ঈশ্বর আপনার প্রার্থনা শুনবার জন্য এই শব্দগুলো অন্তভূক্ত করার দরকার আছে কি?
৫. আজকের দিনের বিশ্বাসীদের জন্য সুনির্দিষ্ট দিকনির্দেশনা বা চিহ্নের জন্য প্রার্থনা করার কি কোন দরকার আছে?
৬. প্রার্থনা করার সময়ে অপ্রাসঙ্গিক বিষয়ে চিন্তা থেকে বিরত থাকার জন্য আপনি কি করতে পারেন?
৭. পৌল যখন বলেছেন "সব সময় প্রার্থনা কোরো", তার দ্বারা সে কি বুঝিয়েছেন? (১ থিষলনীকীয় ৫:১৭)

সহায়ক অনুসন্ধান

১. যাকোব ৫:১৪-১৬; প্রেরীত ১:১৪; ১২:৫,১২ পড়ুন। এই ঘটনাগুলোর প্রত্যেক ক্ষেত্রে, "এক সংগে মিলিত হয়ে প্রার্থনা" (দলবদ্ধ প্রার্থনা বা প্রার্থনা সভা) করার কথা বলা হয়েছে। যেকানে বিশ্বাসীরা সুনির্দিষ্টভাবে প্রার্থনা করার জন্য একত্রিত হয়। এভাবে দলবদ্ধ ভাবে প্রার্থনার করার উপকারীতা বা সুবিধগুলো কি কি? আপনি কি কখনো কোন প্রার্থনা সভায় অংশ গ্রহণ করেছেন, না করে থাকলে কেন না? আপনি যদি কোন প্রার্থনা সভায় অংশ গ্রহণ করে থাকেন, তাহলে আপনি কি তার থেকে উপকৃত হয়েছেন?
২. বাইবেলে যারা অন্যদের জন্য প্রার্থনা করেছেন এমন ব্যক্তিদের একটি তালিকা তৈরী করুন। উদাহরণ সরুপ, লুক ৬:২৮; কলসীয় ৪:৩; যাকোব ৫:১৬; ইয়োব ৪২:৮ দেখুন। আগমী সপ্তাহে আপনি যাদের জন্য প্রার্থনা করবেন তাদের একটি তালিকা তৈরী করুন।
৩. আপনার জীবনে প্রার্থনার ভূমিকা বর্ণনা করে এক পৃষ্ঠা লিখুন। প্রার্থনার উত্তর পাবার কিছু উদহরণ সংযুক্ত করুন, এবং আপনার প্রার্থনার উন্নতি করার জন্য সুনির্দিষ্ট কি কি ধাপ আপনি গ্রহন করতে পারেন তা আলোচনা করুন।

এবিষয়ে আরো জানতে চাইলে নিচে উল্লিখিত বই/সূত্রগুলো অনুসন্ধান করুন

- *Too busy not to pray* লেখক Bill Hybels, (Intervarsity Press কর্তৃক ১৯৮৮ সালে প্রকাশিত) ১৬১ পৃষ্ঠা। এই বইটি পড়তে বেশ সহজ এবং আপনার প্রার্থনাকে জীবন্ত করতে অসাধারণ অনুপ্রেরণাদানকারী। একটি ভাল প্রার্থনার অভ্যাস গঠনের জন্য তিনি অনেক বাস্তবভিত্তিক পরামর্শ দিয়েছেন। তবে এই বইটির কিছু কিছু মতবাদ সঠিক নয়।
- *The new life* লেখক *John Marshal (The Christadelphian* কর্তৃক ১৯৭১ সালে প্রকাশিত), ১৩ অধ্যায়, ৯ পৃষ্ঠা।
- *Prayer: studies in principle and practice* লেখক Melva Purkis এবং Cyril Tennant (The Christadelphian কর্তৃক ১৯৭১ সালে প্রকাশিত)। ৯৪ পৃষ্ঠা। এটি একটি সু বিবেচনাপূর্ণ বই, এটি বাইবেলের বিভিন্ন প্রার্থনার উদাহরণ নিয়ে আলোচনা করে এবং তার থেকে শিক্ষা খুজে বের করে।
- *The genius of discipleship* লেখক Dennis Gillett (The Christadelphian কর্তৃক ১৯৮৪ সালে প্রকাশিত)। ১২-১৩ অধ্যায়। ১০ পৃষ্ঠা।
- *Reformation*, লেখক Harry Whittaker (Biblia কর্তৃক ১৯৮৫ সালে প্রকাশিত). অধ্যায় ৪, ২৪ এবং ২৫ ব্যক্তিগত এবং দলবদ্ধ প্রার্থনা নিয়ে আলোচনা করে।

আরো দেখুন:

১০. উপাসনা
১১. বিশ্বাস
২৯. একে অন্যকে ক্ষমা করা
৩৯. যীশু এখন কি করছেন?
৪৮. দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ
৫২. আত্মার দ্বারা পরিচালিত