

Þessi frjálsa einhuga bæn er það sem einkennir bænina hjá MÍB hópnum. Einhuga bæn er markviss bæn sem leidd er af Heilögum Anda og er í nokkurs konar samtalsformi.

Þegar hópur biður frjálst og einhuga, einbeita þátttakendur sér að einu bænarefni í einu. Margar mæður geta beðið fyrir sama bænarefninu alveg þar til það er búið að biðja fyrir því. Það er mikilvægt að byrja ekki að biðja fyrir nýju bænarefni fyrr en búið er að biðja fyrir öðru (Leiðtoginn leiðir bænastundina þó að aðrir í hópnum komi með ný bænarefni). Það er ekki neyðarlegt þó það verði hljóð í smá stund því Guð talar líka í gegnum þögnina. Reyndu að biðja stuttar bænir. Þegar bænin er stutt og einföld eru meiri líkur á að aðrar í hópnum þori líka að biðja upphátt.

„Þegar við förum að biðja einhuga til okkar himneska föður í Jesú nafni, fara hlutirnir að gerast. Líf okkar tekur breytingum, fjölskyldur okkar, skólarnir, söfnuðirnir og samfélagið allt breytist. En það verða ekki breytingar ef við lesum bara um bæn eða tölum um hana og ekki heldur þó við lærum fullt af ritningastöðum um bænina utan að. Þegar við förum að biðja þá fara hlutirnir að gerast“.\*

Ef þú hefur aldrei áður beðið með þessum hætti þarftu ekki að upplifa þig þvingaða til að biðja upphátt. Hljóð bæn í hjartanu getur verið einhuga bæn. Því oftast sem þú tileinkar þér þetta bænaform því auðveldara verður það fyrir þig að biðja með þessum hætti. Þegar við biðjum í einingu upplifum við að þrár, hugsanir og bænarefni annarra eru í samhljómi við hjarta okkar. Hugsanir annarra og bænarefni þeirra fá samhljóm í hjörtum okkar. Þannig bæn hjálpar okkur að einbeita okkur að Guði, en ekki að okkur sjálfum. GUÐ leggur þér orð í munn. **Það skiptir ekki máli hvort bænir þínar eru vel orðaðar eða ekki, það sem skiptir máli er hugarfar þitt og hjarta.**

\*Everlyn Christenson, What Happens When Woman Pray)