

**Bænin í hópnum skiptist í fjóra hluta:** *Tilbeiðsla – Syndajátning – Þakkir – Bæn*

## Tilbeiðsla

Allar bænastundir innan MÍB hefjast með tilbeiðslu. Biblían er undursamlegt hjálpartæki til að tilbiðja Guð. Trú okkar styrkist þegar við biðjum með orði Guðs.

Hér á eftir sjáum við hvernig við getum til dæmis tilbeiðið Guð saman. Veljið ritningarstað t.d. Sálmi 145:8 og lesið hann upphátt. „Náðugur og miskunnsamur er Drottinn, þolinmóður og mjög gæskuríkur.“

Leiðtoginn getur sem dæmi byrjað á því að biðja svona: „Drottinn þú sem ert svo náðarríkur. Í hvert sinn sem ég kem fram fyrir þig og játa syndir mínar upplifi ég náð þína. Þú fyrirgefur mér. Ég þakka þér.“

Einhver önnur í hópnum heldur svo áfram. „Ég þakka þér fyrir að náð þín nægir mér, sérstaklega á stundum sem ég upplifi mig veika og hjálparvana.“ Við þökkum fyrir náðina þar til við finnum að það er kominn tími til að halda áfram.

Ef tíminn leyfir getur leiðtoginn haldið áfram og lofað Guð fyrir gæsku hans (sem er hinn eiginleiki Guðs í þessu versu).

Þetta gerist þegar við tilbiðjum Guð:

1. Guð fær þann heiður og dýrð sem tilheyrir honum einum.
2. Við tölum út og játum hver Guð er og hvers hann er megnugur.
3. Tilbeiðsla og lofgjörð er góð fyrir okkur. Hún gefur okkur uppörvun í lífinu þegar við horfum til Guðs í stað þess að einblína á vandamál og kringumstæður sem við erum í.
4. Tilbeiðsla gefur okkur stöðugleika í lífinu og rólegan og stöðugan anda.
5. Lofgjörð og tilbeiðsla rekur burt vald Satans og hann verður að víkja frá okkur.  
Sálmi 22:4 „...þú hinn heilagi sem ríkir yfir lofsöngvum Ísraels“.

## Syndajátning

Þegar við höfum dvalið um stund í lofgjörð og tilbeiðslu sýnir Guð þér e.t.v. eitthvað í lífi þínu sem er ekki eftir hans vilja. Gefðu þér smá stund til viðbótar í **hljóði** og játaðu synd þína frammi fyrir Guði. Jesaja 59:2 „Nei, sekt yðar skilur yður frá Guði yðar, syndir yðar hylja auglit hans svo að hann hlustar ekki á yður.“ Guð segir einfaldlega að hann svari ekki bænum okkar af því að við játum ekki syndir okkar. Ef við viljum að hann heyri bænir okkar og svari okkur, verður samfélag okkar við hann og okkar samferðarmenn að vera í lagi. Hvernig játum við syndir okkar þegar Heilagur Andi hefur sannfært okkur um synd okkar?

1. Nefndu synd þína með nafni og gefðu Guði hana.
2. Nú þarftu að gera eitthvað varðandi þessa synd þ.e.a.s. til að hugarfar þitt og afstaða breytist.
3. Þakkaðu Guði fyrir að hann hefur fyrirgefið þér synd þína í gegnum dauða Jesú á krossinum. 1. Jóhannes 1:9 „Ef við játum syndir okkar, þá er hann trúur og réttlátur svo að hann fyrirgefur okkur syndirnar og hreinsar okkur af öllu ranglæti.“
4. Biddu Guð um að þú megir fyllast af Heilögum Anda og leiðast af honum. Þetta þýðir að þú gefur Guði vilja þinn og leyfir honum að taka við stjórninni.

**Uppörvun:** Efesus 5:18b „...fyllist heldur Andanum.“

**Fyrirheiti:** 1. Jóhannesbréf 5:14-15 „Og þetta er traustið sem við berum til hans: Ef við biðjum um eitthvað eftir hans vilja, þá heyrir hann okkur. 15Og ef við vitum að hann bænheyrir okkur um hvað sem við biðjum, þá vitum við að við höfum þegar öðlast það sem við báðum hann um.“

Þakkaðu Guði og trúðu fyrirheitum hans um að hann hafi fyllt þig af Heilögum Anda. Ekki treysta á tilfinningar þínar. Vald okkar er í fyrirheitum Guðs í Biblíunni en ekki í tilfinningum okkar.

## Þakkir

Annað sem einkennir MÍB bænastundirnar er þakklæti til Guðs fyrir að hann svarar bænum okkar. Páll postuli segir okkur: „Þakkið alla hluti því að það er vilji Guðs með ykkur í Kristi Jesú.“ (1. Þess. 5:18).

Í Sálmi 50 segir orð Guðs okkur að við heiðrum Guð þegar við þökkum honum. „Sá sem færir þakkargjörð að fórn, heiðrar mig“.

Ekki nota tímann til að segja frá bænsvörðunum, gerðu það frekar í **bæninni**. Þannig munu hinar mæðurnar þakka Guði með þér.

Dæmi:

- ♥ Fyrsta móðirin: Drottinn, ég þakka þér fyrir að sonur minn hefur eignast vin í skólanum sem er líka kristinn.
- ♥ Önnur móðir: Takk fyrir tímasetningu þína Drottinn. Þú vissir hvað hann var einmana og hversu mikilvægt það var fyrir hann að eignast kristinn vin svo hann gæti vaxið í trúnni.
- ♥ Þriðja móðirin: Þakka þér Guð fyrir náð þína og að þú sérð um hann á allan hátt.

Þegar eitt bænarefni er búið getur einhver önnur byrjað að þakka fyrir eitthvert annað bæn svar o.s.frv.

Einbeitið ykkur að því að nota þennan tíma einungis til að þakka. Það er nefnilega auðvelt að fara að biðja fyrir bænarefnum.

## Fyrirbæni

Í þessum hluta bænastundarinnar einbeitum við okkur að því að biðja fyrir börnum okkar, samnemendum þeirra, kennurum og starfsfólki í skólanum (hvort sem þau eru kristin eða ekki), skólastjórnendum og foreldrafélögum. Ef hópurinn þinn er stór er gott að skipta honum niður í minni hópa þar sem 2-3 eru saman. Þannig gefst meiri tími til að biðja nákvæmlega inn í kringumstæður barnanna og skólans.

## Bæn fyrir börnunum

Veldu ritningarstað fyrir barnið þitt. Þegar við biðjum í takt við orð Guðs mun kraftur þess hrinda burtu ótta okkar og vanmætti og skapa trú í hjörtum okkar. Taktu eftir því að trú er að „taka Guð á orðinu“ og breyta eftir því, sem er: Að trúa á orð Guðs án þess að horfa á kringumstæðurnar, sama hvað heimurinn segir eða hvernig okkur líður.

### Hér er dæmi um það hvernig við getum beðið einhuga fyrir börnum okkar:

Veldu ritningarstað og lestu hann upphátt. Sem dæmi: Kólussubréfið 1:10-11 „... svo að þið breytið eins og Guði líkar og þóknist honum á allan hátt, að þið berið ávöxt með hvers kyns góðum verkum og vaxið að þekkingu á Guði. Hann styrki ykkur á allar lundir með dýrðarmætti sínum svo að þið fyllist þolgæði í hvívetna og umburðarlyndi og getið með gleði þakkað föðurnum sem hefur gert ykkur fært að fá arfleifð heilagra í ljósinu.

Bænin getur verið svona:

- ♥ Fyrsta móðirin: „Drottinn Guð, ég bið að þú hjálpir Matta svo að hann geti hagað sér eins og kristinn drengur, þó að kringumstæðurnar séu erfiðar“.
- ♥ Önnur móðir: „Já Jesús, hjálpaðu Matta svo að hann hagi sér ekki öðruvísi í skólanum en hann gerir heima eða í kirkjunni. Ég bið um að hann megi verða staðfastur í trúnni alla sína ævi“.
- ♥ Þriðja móðirin: „Ó Drottinn opnaðu augu hans þannig að hann geti lifað eftir þínum vilja.“

Svona getið þið haldið áfram að biðja fyrir Matta og Guð getur leitt ykkur áfram til að biðja út fleiri hluta ritningarstaðarins yfir líf hans. Reynið að klára að biðja út það sem Guð minnir ykkur á, áður en þið biðjið fyrir næsta barni. Þannig getið þið beðið fyrir öllum börnunum.

Þegar þið eruð búnar að biðja út ritningarversioð fyrir hverju barni biðjið þið fyrir sérstökum þörfum hvers barns fyrir sig t.d vandamáli, persónuleika, vali á vinum eða kringumstæðum heima. Skriðið bænarefnin niður í bók.