

Æðruleysisbænin

*"Guð, gef mér æðruleysi til að sætta mig við það
sem ég fæ ekki breytt,
kjark til að breyta því sem ég get breytt,
og vit til að greina þar á milli."*

OA-bænin

*"Ég legg hönd mína í þína og saman getum við gert það sem við gátum ekki gert ein.
Vonleysið er horfið og við þurfum ekki lengur að treysta á óstöðugan vilja okkar. Nú erum
við öll saman og seilumst eftir mætti sterkari okkar eiginn. Er við höldumst í
hendur finnum við meiri ást og skilning en okkur gæti dreymt um."*

3. spors bæin

*"Guð, ég fel mig þér á vald svo að þú getir mótað mig
og gert við mig það sem þér þóknast. Leystu mig úr
fjötrum sjálfshyggjunnar svo að ég megni betur að gera
vilja þinn. Taktu frá mér erfiðleikana svo að sigurinn
yfir þeim geti orðið þeim sem ég vil hjálpa vitnisburður
um mátt þinn, kærleika og lífið með þér. Hjálpaðu mér
að fara ævinlega að vilja þínum."*

4. spors bæn (stutt útgáfa)

*"Ég er stöðugt á varðbergi gagnvart
Eigingirni, óheiðarleika, gremju og ótta."*

7. spors bæn

*"Skapari minn, nú er ég reiðubúin/n að leggja
mig með öllum mínum kostum og göllum
algjörlega í þínar hendur. Ég bið þig að
losa mig við alla þá skapgerðarbresti sem
hindra mig í að vera þér og náunga mínum
að gagni. Gef mér styrk til að gera vilja þinn
er ég held áfram héðan. Amen."*

9. spors bæn

*"Við biðjum þess á hverjum morgni í bæn
Og hugleiðslu að skaparinn leiði okkur
á braut þolinmæði, umburðarlyndis,
góðvildar og kærleika."*

11. spors bæn

"Drottinn, lát mig vera farveg friðar þíns - að ég megi flytja kærleika þangað sem hatur er - að ég megi flytja anda fyrirgefningar þangað sem ranglæti er - að ég megi flytja samhug þangað sem sundrung er - að ég megi flytja sannleika þangað sem villa er - að ég megi flytja trú þangað sem efi er - að ég megi flytja von þangað sem örvænting er - að ég megi flytja birtu þangað sem myrkt er - að ég megi flytja gleði þangað sem hryggð er. Drottinn, veittu að ég megi fremur leitast við að hugga aðra en að vera hugguð/aður - að skilja fremur en að vera skilin/n - að elska fremur en að vera elskuð/aður. Því með því að gleyma sjálfri/sjálfum mér, auðnast mér að finna.

Með því að fyrirgefa öðlast ég fyrirgefningu.

Með því að deyja vakna ég til eilífs lífs. Amen."