



# Bænabókin mín

G U Þ R Í Ð A R K I R K J A  
í  
G R A F A R H O L T I

## HJÁL P VIÐ AÐ BIÐJA

- Að hafa hjótt .
- Að gefa sér tíma.
- Að kveikja á kerti og eða reykelsi.
- Að signa sig og spenna greipar.
- Að tala við Guð.
- Að biðja bænir sem maður kann.
- Að biðja bænir sem maður finnur upp sjáflur.
- Að lesa bænir upphátt eða í hljóði
- Að nota bænabandið

## E F N I :

Morgunvers	2
Borðbænir	2
Bæn móður Teresu	2
Kvöldvers	3
Margs konar bænir	3
Bænin hans Jesú	3
Sálmur 23	4

Fyrir þeim sem vaka um nætur.

Guð, milda móðir, sem huggar er ég missi kjarkinn.

Guð, mildi faðir, sem huggar í faðmi þínum og strýkur milt um kinn.

Fyrir þeim sem vaka við rúmstokk einhvers.

Guð litla barn, sem ég fæ að gleðjast yfir og leiða.

Guð máttuga móðir, sem leiðir gegnum nóttina með brugðnu sverði.

Fyrir þeim er koma þegar einhver kallar.



Guð litla barn sem óvænt lyftir mér og hjálpar mér.

Fyrir þeim sem eru öðrum ljós í myrkri.

Fyrir þeim sem eiga glaðlega rödd þegar myrkrið grúfir yfir.

Guð dúfan hvíta sem óvænt kemur með hjálp og styrk.

Guð litla, litla dúfa, hjarta þitt berst svo ótt í lófa mér.

(Ulf Nilson)

Guð máttugi faðir, sem lýsir minn myrka veg.

## LEITA GUÐS

“Leita Guðs og þá finnur þú Guð og með Guði allt gott . Að þeim sem snýr sér til Guðs snýr Guð sér með ástgjafir sínar allar. Því hvort sem þú nálgast Guð eða fjarlægist, þá fer Guð aldrei burt, Guð er jafnan í nánd.”

Meistari Eckhart (14. öld)

## ÆÐRULEYSIS - BÆNIN

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.

Amen.

## M O R G U N V E R S

Vertu Guð faðir, faðir minn  
í frelsarans Jesú nafni,  
hönd þín leiði mig út og inn,  
svo allri synd ég hafni.

(Hallgrímur Pétursson)

Verkin mín Drottinn, þóknist þér,  
þau láttu allvel takast mér,  
ávaxtasöm sé iðjan mín,  
yfir mér vaki blessun þín.

(Hallgrímur Pétursson)



Nú er ég klæddur og kominn á ról,  
Kristur Jesús veri mitt skjól,  
í guðsóttanum gef þú mér,  
að ganga í dag svo líki þér.

(Höfundur ókunnur)

Þú Guð sem stýrir stjarnaher  
og stjórnar veröldinni,  
í straumi lífsins stýr þú mér  
með sterkri hendi þinni.

(Valdimar Briem)

**Góðan daginn!**

## Borðbænin

*hjálpur okkur til  
þess að muna að  
það er ekki  
sjálfsagt að eiga  
alltaf mat og  
vera þakklát  
fyrir hann.*

## B O R Ð B Æ N I R

## T A K K F Y R I R M I G G U Ð !

Gef oss í dag vort daglegt brauð,  
vor Drottinn Guð, af þínum auð.  
Vort líf og eign og bústað blessa  
og blessa þú oss máltíð þessa.  
En gef vér aldrei gleymum þér  
er gjafa þinna njótum vér.

(Valdimar Briem.)



Þakkið Drottni því að hann er  
góður, því að miskunn hans varir  
að eilífu. Amen.

Lofið Guð fyrir þennan mat,  
Lofið Guð fyrir þennan mat,  
Lofið Guð fyrir þennan mat,  
Lofaður sé Guð.

Hallelúja, lofum Guð (3x)  
Fyrir þennan mat. Amen.

## B Æ N M Ó Ð U R T E R E S U

Þarfnast þú handa minna Drottinn,  
Til að geta hjálpað sjúkum, fátækum og nauðstöddum?  
Drottinn, í dag vil ég gefa þér hendur mínar.

Þarfnast þú fóta minna Drottinn,  
Til að geta vitjað þeirra sem eru einmana og án vonar?  
Drottinn, í dag vil ég gefa þér fætur mína.

Þarfnast þú vara minna Drottinn,  
Til að geta talað til allra þeirra,  
sem þrá kærleiksrikt orð og viðmót?  
Drottinn, í dag vil ég gefa þér varir mínar.

Þarfnast þú hjarta míns, Drottinn,  
Til að geta elskað skilyrðislaust sérhvern mann?  
Drottinn, í dag vil ég gefa þér hjarta mitt.



Láttu nú ljósið þitt  
loga við rúmið mitt,  
hafðu þar sess og sæti,  
signaði Jesús mæti. (Ók. höf.)

Vertu yfir og allt um kring  
með eilífri blessun þinni.  
Sitji Guðs englar saman í hring  
sænginni yfir minni.  
(Sigurður Jónsson)

Legg ég nú bæði líf og önd,  
ljúfi Jesú, í þína hönd,  
síðast þegar ég sofna fer  
sitji Guðs englar yfir mér.  
(Hallgrímur Pétursson)

Sofi augu mín,  
vaki hjarta mitt,  
Horfi ég til Guðs míns.  
Signdu mig sofandi,  
Varðveittu mig vakandi,  
Lát mig í þínum friði sofa  
Og í eilífu ljósi vaka. Amen.  
(Gömul íslensk bæn)

## M A R G S K O N A R B Æ N I R

### Fyrirbæn

er þegar við biðjum  
fyrir þeim sem eiga  
bágt. Við getum m.a.  
beðið fyrir þeim sem  
eru veik, fátæk,  
stríðshráð og hun-  
gruð.

### Þakkarbæn

er þegar við þökkum  
fyrir allt sem Guð hefur  
gefið okkur, t.d. fyrir vat-  
nið, landið, friðinn og  
þau sem okkur þykir  
vænt um.

En við getum líka tala  
við Guð um það sem við  
erum reið yfir, sorg-  
mædd og leið, líka það  
sem við skömmumst  
okkar fyrir. Guð hlustar  
á allar bænir.

*Í bænunum okkar  
biðjum við fyrir  
einhverjum, segjum  
Guði leyndarmálin  
okkar, þökkum  
fyrir það sem við  
njótum og  
vegsömum Guð.*

## J E S Ú S B J Ó S J Á L F U R T I L B Æ N

Bæn hans Jesú er í guðspjöllunum og heitir Faðir vor.

Faðir vor,

Þú sem ert á himni,

helgist þitt nafn

Tilkomi þitt ríki

Verði þinn vilji svo á jörðu sem á himni.

Gef oss í dag vort daglegt brauð

og fyrirgef oss vorar skuldir, svo sem vér og fyrirgefum vorum skuldunautum.

Eigi leið þú oss í freistni, heldur frelsa oss frá illu,  
því að þitt er ríkið, mátturinn og dýrðin að eilífu. Amen.



**Biblían segir  
frá því að  
Jesús bað  
mikið og  
sérstaklega  
þegar  
honum leið  
illa.**



G U Ð R Í Ð A R K I R K J A  
Í  
G R A F A R H O L T I

Kirkjustétt 8  
113 Reykjavík

Sími: 577 7770

# Að biðja er að tala við Guð

## S Á L M U R 2 3 : D R O T T I N N E R M I N N H I R Ð I R

Drottinn er minn hirðir,  
mig mun ekkert breyta.  
Á grænum grundum  
lætur hann mig hvílast,  
leiðir mig að vötnum,  
þar sem ég má næðis  
njóta.

Hann hressir sál mína,  
leiðir mig um rétta vegu  
fyrir sakir nafns síns.

Jafnvel þótt ég fari um  
dimman dal,  
óttast ég ekkert illt,  
því að þú ert hjá mér,  
sproti þinn og stafur  
hugga mig.

Þú býr mér borð frammi  
fyrir fjendum mínum,  
þú smyr höfuð mitt með  
olíu,  
bikar minn er  
barmafullur.

