

# Att ta sakramentet

Varje vecka tar vi sakramentet. Det hjälper oss att minnas Jesus Kristus och lova att följa honom.

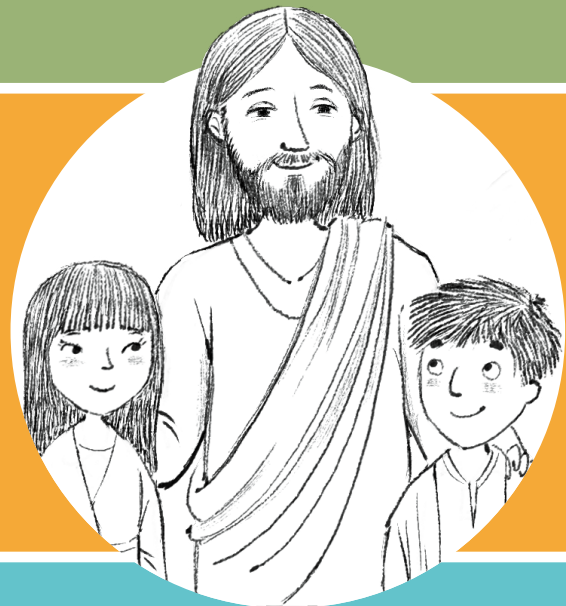


## INNAN jag tar sakramentet kan jag ...

sjunga en psalm  
se på när brödet och vattnet förbereds  
lyssna på sakramentsbönerna.

## UNDER sakramentet kan jag ...

ta brödet och vattnet vördnadsfullt  
tänka på vad Jesus gjorde för mig och hur  
mycket han älskar mig  
minnas mitt dopförbund.



## EFTER sakramentet kan jag minnas och följa Jesus hela veckan genom att ...

hålla hans bud  
vara snäll mot andra  
följa maningar från den Helige Anden  
fråga mig själv: "Vad skulle Jesus göra?"