

# **Alterets hellige Sakrament.**

## **Den hellige kommunion.**

Helt siden den hellige pave Pius X har latt de små barna få lov å motta Jesus i den hellige kommunion, er Herrens eget store ønske blitt oppfylt, det ønske Han sa til apostlene: "La de små barn komme til meg og hindre dem ikke ... "

Jesus har så, mye nåde å gi deg i den hellige kommunion. Han vil styrke din sjel til det gode og mot det onde.

Når det er noen du særlig vil be for, - når du er bedrøvet, - når du er riktig glad, - når du vil takke Gud på særlig måte, så motta den hellige kommunion.

Vi skal helst gå til den hellige kommunion under messen, men der fins enkelte tilfeller hvor barn ikke har anledning til messe og gjerne vil motta den hellige kommunion. Da har de ikke bruk for messebønner. De bør da lese en kommunionandakt.

DEN HELLIGE KOMMUNION ER STYRKEN I VART LIV

## **Første kommunionandakt.**

*Denne kommunionandakt har en biskop skrevet og forært til pave Pius X. Paven tok imot denne gaven med glede, takket biskopen og velsignet disse kommunionbønnene. Hundre tusener av små barn har brukt denne kommunionandakten både i Pius X's levetid og siden.*

### **Før den hellige kommunion.**

Jesus, min Frelser, jeg skal nå ha den lykke å motta deg. Den lille hvite hostie, det er deg, min Gud. Du gjør deg sa liten for å gi deg selv til meg. Jeg tilber deg og jeg elsker deg.

Kjære Jesus, da du var et barn, var du lydige mot Maria og Josef av kjærighet til meg. Jeg ber deg om tilgivelse fordi jeg har vært ulydig.

Kjære Jesus, av kjærighet til meg har du alltid vært mild og tålmodig. Jeg ber deg om tilgivelse fordi jeg ikke alltid har vært god mot andre.

Kjære Jesus, av kjærighet til meg har du vært flittig og arbeidsom. Jeg ber deg om tilgivelse fordi jeg har vært doven.

Kjære Jesus, hvor andektig du har bedt! Tilgi meg at jeg har bedt dårlig og ofte helt har glemt å be.

Kjære Jesus, hvor meget du må elske meg, siden du har villet lide og dø for meg. Jeg har gjort deg vondt ved mine synder. Tilgi meg. Jeg vil ikke bedrøve deg mer.

Kjære, gode Jesus, kom til meg!

### **Etter den hellige kommunion.**

Jesus, min Frelser, hvor god du er! Du er kommet til meg. Jeg tror fast at du er i meg like så virkelig som du er i himmelen. Kjære Jesus, jeg ber deg, gå aldri bort fra min sjel. Bli alltid hos meg ved din nåde.

Kjære Jesus, du har gitt meg far og mor. Velsign og bevar dem. Velsign mine søsken, gjør at de elsker deg av hele sitt hjerte.

Kjære Jesus, der fins slemme mennesker som bedrøver deg og gjør store synder. Du har tilgitt dem på korset, tilgi dem ennå. Gi dem anger og gjør at de også elsker deg.

Kjære Jesus, der fins tusener av barn i hedningelandene som ikke er døpt. De kjenner deg ikke, de elsker deg ikke, de har ikke den lykke å motta deg. Miskunn deg over dem. Send misjonærer til dem for å fortelle dem om deg, for å døpe dem og la dem få motta sin første hellige kommunion.

Gode Jesus, i skjærsilden er det sjeler som lider meget før de kan komme i himmelen. Hjelp dem, ta dem snart opp i himmelen, for at de kan lovprise deg,

Gode Jesus, jeg takker deg fordi du er kommet til meg. Hjelp meg til alltid å være from og god. Jeg elsker deg.

Jesu hellige Hjerte, jeg vier meg til deg for bestandig.

Hellige Jomfru Maria, min gode Mor, du som elsker Jesus så meget, gjør at jeg elsker Ham mer og mer. Amen.

### **Annen kommunionandakt.**

#### **Før den hellige kommunion.**

##### **TRO**

Jesus, jeg tror at du er virkelig til stede i den hellige hostie som jeg skal motta. Jeg tror at du er den samme Jesus som den hellige Jomfru holdt i sine armer da du var et lite barn.

##### **HÅP**

Jesus, du vil komme til meg. Du vil hjelpe meg til å ligne deg, så jeg engang kan komme til deg i himmelen. Jeg kommer til deg med glede og tillit. Jeg håper du vil hjelpe meg til å være god.

### **LENGSEL**

Jesus, jeg lengter etter å motta deg. Jeg skjønner at jeg ikke kan gjøre noe godt uten deg. Du vil gi meg kraft, så jeg kan være tapper. Du vil komme med din store kjærlighet for å gjøre meg kjærlig og uselvisk.

### **KJÆRLIGHET**

Jesus, jeg elsker deg meget, skjønt jeg har syndet og har mange feil. Det er fordi jeg elsker deg at jeg vil motta deg i dag. Men jeg ville så gjerne elske deg mer. Kom og øk ditt guddommelige liv i min sjel.

### **ANGER**

Jesus, jeg angrer alle mine synder av hele mitt hjerte. Tilgi meg. Jeg har bare ett ønske: å glede deg.

### **Etter den hellige kommunion.**

*Bruk ikke straks bønneboken. Be først med dine egne ord.*

### **JESU HELLIGE LEGEME BEVARE MIN SJEL TIL DET EVIGE LIV**

### **TILBEDELSE**

Jesus, jeg tilber deg. Du er min Herre og min Frelser. Jeg er din. Jeg vil alltid tjene deg.

### **TAKKNEMLIGHET**

Jesus, av hele mitt hjerte takker jeg deg fordi du er kommet til meg. Jeg takker deg for din store kjærlighet.

### **BØNN OM NÅDE**

Jesus, du er god og allmektig. Du kan gi meg alt hva jeg ber om. Jeg ber først om at jeg aldri må gå fra deg, og at jeg må elske deg mer og mer. Jeg ber deg også om dette: gjør min sjel ren og glad.

Jeg ber deg om å hjelpe far og mor, og ....

Velsign paven, biskopene, prestene, misjonærene. Jeg ber for de syke, de fattige, for dem som er i fengsel for sin tro, for dem som ikke har noe fedreland lenger, de sultne barna, alle sorgfulle mennesker.

### **KJÆRLIGHET**

Jesus, jeg vil være din for bestandig. Vær med meg når jeg er hjemme, på skolen, på lekeplassen, sammen med kameratene mine.

For å glede deg vil jeg i dag lyde med én gang.

*(Du kan også velge noe annet godt du vil gjøre.)*

JESUS, JEG ELSKER DEG

## **Tredje kommunionandakt.**

### **Før den hellige kommunion.**

Jesus, min Frelser, du er til stede i Alterets hellige Sakrament. Jeg tilber deg. Det er mitt ønske at alle mennesker må tilbe deg, - at alle mennesker sammen med deg må lovprise vår himmelske Far.

Jesus i Alterets hellige Sakrament, jeg tilber og lovpriser deg.

Jesus, jeg tror at du er Kristus, den levende Guds Sønn. Jeg tror at du er til stede i den hellige hostie, sann Gud og sant menneske. Jesus, jeg tror fast at du virkelig vil komme til meg for å være næring for min sjel, slik som du har lovet det.

Jesus, jeg tror på deg. Øk min tro.

Jesus, jeg håper at du i denne hellige kommunion vil komme til meg for å gi meg din nåde. Jeg håper at du tilgir meg mine synder. Jeg håper at du vil gi meg all den nåde jeg trenger for å tjene deg trofast, for å stå imot fristelsen og for å komme til deg i himmelen. Alt dette håper jeg, Jesus, fordi du er så god og fordi du er den allmektige Gud.

Jesus, jeg håper på deg. Styrk mitt håp.

Jesus, du elsker meg uendelig meget. Du er kommet til jorden og har ofret deg på korset for at jeg kan komme i himmelen. Men det var ikke nok for din kjærlighet. Du vil også frembære ditt korsoffer på alteret hver dag. Du vil bli næring for min sjel. Du vil alltid være hos oss i tabernaklet. I dag vil du igjen komme til meg for å styrke min sjel.

Jesus, jeg elsker deg av hele mitt hjerte. Gjør at jeg elsker deg mer og mer.

Jesus, før jeg mottar deg, vil jeg ennå engang si deg at jeg angrer alle mine synder. Du har sett dem alle, og du måtte lide for dem. Kjære Jesus, du vet at jeg er bedrøvet over mine synder, især over dem som har tynget mest på deg. Jeg vil gjerne tilgi, hvis noen har fornærmet meg.

Jesus, jeg har vært utakknemlig mot deg. Jeg ber deg om tilgivelse.

Jesus, du har Innstiftet Alterets hellige Sakrament for å hjelpe meg. Du er det levende brød som er kommet fra himmelen for å styrke meg. Du vil verne om det guddommelige liv i min sjel.

Jesus, jeg stoler på din uendelige godhet.

Jesus, du har sagt til apostlene: "Jeg har inderlig lengtet etter å spise dette påskemåltid med dere før jeg lider." Da tenkte du også på meg. Nå lengter jeg etter å motta deg, min Gud og Frelser. Når jeg er bedrøvet, kan du alene gjøre min sjel stille og fredfull.

Du er lyset for min si el, styrken for min vilje, godheten i mitt hjerte.

Jesus, min Frelser, jeg lengter etter deg.

Jesus, jeg er helt uverdigg til å motta deg, hellige Gud. Men si bare ett ord, så blir min sjel helbredet.

Jesu Kristi hellige legeme bevare min sjel til det evige liv.

### **Etter den hellige kommunion.**

*Ønsk Jesus velkommen ved en kort bønn:*

"Jesus, jeg er din."

*Si Ham alt det du vil betro Ham. Kanskje du slett ikke kan si Ham noe. Da tilber du Jesus i din sjels stillhet. Etterpå kan du lese i din bønnebok.*

Jesus, min Herre og min Gud, du er til stede i meg like så virkelig som du er i himmelen. Jeg kan ikke fatte det, men jeg vet det. Jeg tilber deg.

Jesus, med Maria, din hellige Mor, tilber jeg deg.

Jesus, mitt hjerte er fullt av takknemlighet. Jeg er lykkelig fordi jeg eier deg.

Jesus, jeg takker deg for din uendelige kjærlighet.

Jesus, hvordan skal jeg gjengjelde din kjærlighet? Du har gitt deg selv til meg, jeg gir meg selv til deg. Ta mitt legeme og min sjel, alt hva jeg er og alt hva jeg har. Alt hva jeg tenker, sier og gjør, skal være til din ære.

Jesus, for deg lever jeg. Jesus, for deg dør jeg. Jesus, din vil jeg være i tid og evighet.

Jesus, jeg ber deg om din velsignelse.

Velsign mine øyne, så jeg bare vil se det gode.

Velsign mine ører, så jeg gjerne vil høre det sanne og det rene.

Velsign min munn, så jeg alltid er sann og kjærlig i mine ord.

Velsign mine hender, så jeg arbeider med flid.

Velsign mine føtter, så jeg bare går der du vil.

Velsign meg i livet, velsign meg i døden. La meg komme til deg i himmelen og være lykkelig hos deg. Amen.

### **Gode forsett etter den hellige kommunion.**

Jesus, til takk for den hellige kommunion vil jeg i dag bruke din nåde

til å være god mot alle,  
til å arbeide gjerne og flittig,  
til å hjelpe med glede.

Hvem trenger min hjelp i dag?

Hvilket arbeid gjelder det særlig i dag?

Hva kan bli vanskelig og ubehagelig i dag?

Jesus, det jeg i dag vil gjøre for deg, det er dette:

.....

Ved denne hellige kommunion er jeg blitt styrket i alt godt. Hjelp meg nå, min gode Frelser, til å stå fast i mitt forsett.

### **Bønn for andre.**

Jesus, jeg ber for mine kjære foreldre: hjelp og velsign dem. Velsign mine søsken og alle jeg holder av. Velsign vår hellige Far, biskopene, prestene, misjonærene, hele Kirken, vårt land og alle mennesker.

Jesus, trøst og hjelp de syke, de døende, de bedrøvede, de fattige. Miskunn deg over de villfarne, de vantro.

Gi fred til hele verden og til hver menneskesjel som har god vilje.

Jeg ber for sjelene i skjærsilden: Gi dem den evige hvile, og la det evige lys skinne for dem. De hvile i fred. Amen.