



# Men vad ska jag säga till prästen nu igen?

Några ord om biktens underbara Sakrament

Pater Joseph Maria Nilsson OFMConv  
Kyrkoherde i Sankt Franciskus Katolska Församling, Jönköping

Ave Maria Publikationer - Gråbröderna

Att bikta sig är så enkelt att det är en konst. Många krånglar till det och anser kanske att bikten är ett sätt att ge prästen lite underhållning, man måste vara originell och komma med 'viktiga' saker...

När jag bodde i Italien för många år sedan kom en person till mig och sa: *"Pater, det här blir tråkigt för Er, för jag har inget att säga egentligen. Jag begår inga synder..."* Då var jag nödgad att positivt uppmuntra personen ifråga och säga: *"Men visst har du det! Just nu syndade du genom att ljuga! Eller är det Bibeln som ljuger när den påstår att alla människor har syndat?"* (Romarbrevet 3:23). Vi gick igenom Tio Guds Bud tillsammans och det blev en ordentlig tvättlista!

Bara Eukaristin – mottagandet av den Heliga Kommunionen är underbarare och mer fantastiskt egentligen än att få bikta sig.

I sin oändliga kärlek ger mig Gud tillfälle att gång på gång få börja om mitt liv på nytt! Ingen människa har det tålmodet eller förståelsen. Han har lovat att glömma allt, *"även om dina synder är blodröda ska de bli vitare än snö"* (Jesaja 1:18). Vilket löfte!

Människor glömmar knappast inte de fel jag har gjort, om de inte blir dementa. Men Gud har lovat att glömma så fort allt är förlåtet genom Kyrkans förmedling. Helt fantastiskt, eller hur?

Så missunna dig inte denna oändliga nåd att få starta om på nytt. Kyrkan lär oss hur vi ska bikta oss riktigt och värdigt genom fem punkter (som du kan läsa om i detta blad).

Läs dessa rader, begrunda dem och gå till verket. Unna dig att gå nu och sedan regelbundet till Försoningens Sakrament!

*”Då du går till den heliga Bikten, till denna min barmhärtighets källa, flyter alltid över din själ mitt Blod och Vatten, som sprungit fram ur mitt Hjärta, och förädlar din själ. Varje gång du närmar dig den heliga Bikten ska du sjunka in i min barmhärtighet med stor förtröstan så att jag kan överösa din själ med överflödet av mina nådegåvor. Då du närmar dig den heliga bikten ska du veta att jag själv väntar på dig i biktstolen, jag skymmer mig endast genom själasörjaren, men det är jag själv som verkar i din själ. Här möter själens nöd barmhärtighetens Gud. Säg till själarna att de ur denna barmhärtighetens källa öser nådegåvor endast med förtröstans kärlek. Om deras förtröstan blir stor, är min belöning utan gränser. Min nåds strömmar sköljer över ödmjuka själar. De högmodiga hamnar alltid i fattigdom och nöd, eftersom min nåd vänder sig bort från dem till ödmjuka själar.”* Ur den Heliga Faustina Kowalskas (1905-1938, 5 okt.) uppenbarelser av vår Herre Jesus Kristus.

Kyrkan får förmedla denna pånyttfödelsens gåva till oss. Detta är en dyrbar skatt som vi inte ska försumma att ta del av. När vi genom en dödssynd avlägsnat oss från Gud, måste vi gå till bikt för att åter kunna gå till Kommunion. Annars riskerar vi att göra oss skyldiga till blasfemisk Kommunion, till hädelse. Men genom Absolutionen (syndernas förlåtelse) renas vi från all

synd och vår Kommunion, vår gemenskap med Gud i Kristus förnyas.

Många har i dag svårt att uppskatta bikten som något värdefullt. Men finns det något underbarare än att få starta om i livet igen efter alla misslyckanden som förvränger Guds bild i oss? Kristus har gett den Katolska Kyrkan fullmakten att befria människan från dess skuldbörda. Genom Bikten – Försoningens Sakrament – blir jag fullkomligt befriad från min börda och kan med förnyat hopp börja om min vandring till det Himmelska Riket.

### **Generalbikt**

Bikta dig gärna och ofta. Var inte rädd att du stör prästen med förfrågan om att få bikta dig. Det är just det gudomliga uppdraget prästen har och som måste ha prioritet före allt annat. Den Heliga Moder Kyrkan ber sina barn att bikta sig åtminstone en gång om året (exempelvis vid den s.k. årliga Påskbikten och Kommunionen).

Att bikten bör ske åtminstone en gång per år blev lag i Kyrkan för alla katoliker under det Fjärde Laterankonciliet år 1215. Detta är alldeles för lite för den som vill leva ett andligt liv. Många säger för att försvara sina få bikttillfällen att de inte gör något allvarligt och därför inte har behov av bikt. Även en liten fläck är en fläck! Den som älskar Gud vill vara fullkomligt befriad från allt som skiljer oss från Hans Gudomliga Vilja, även i det allra minsta. Ju mer man speglar sig, desto fler ofullkomligheter upptäcker man.

Det samma gäller själen och det andliga livet: ju oftare vi gör en uppriktig samvetsrannsakan, desto mer ofullkomligheter upptäcker vi. Gå därför gärna till Bikt varje månad, särskilt inför någon Kyrklig högtid eller personlig minnesdag.

Många katoliker med ett starkt andligt liv har också den goda och heliga vanan att inför något viktigt i livet (exempelvis: Konfirmation, Vigsel, Ordenslöften, Prästvigning, viktiga årsdagar och jubileum etc.) avlägga en s.k. Generalbikt. Det innebär att man återigen tar upp stora och allvarliga synder och ber Gud och Hans Kyrka om förlåtelse för allt under de gångna åren som förolämpat Gud. Man säger då till biktfadern redan vid inledningen av Bikten att det rör sig om en generalbikt.

#### **Samvetsrannsakan**

Varje människa syndar dagligen och på många sätt (Jfr. Mässans inledande syndabekännelse: i tankar, ord, gärningar och underlåtelse). Gud begär inte av oss att vi ska vara felfria, men väl att vi ska sträva efter fullkomlighet. Det vill säga: vi ska vända oss mer och mer från det onda och mer och mer till det goda.

Fråga dig därför vad som är emot Guds Vilja, men framför allt: sträva efter att vara en Kristi efterföljare, en sann lärjunge till Människosonen, vår förebild i allt. Då ska Guds Ande undervisa dig om vad som är rätt och orätt.

Katolska Kyrkans Katekes lär oss att synden är en personlig handling. Dessutom har man del i ansvaret för andras synder, när man medverkar till dem:

- då man direkt och avsiktligt medverkar till dem,
- då man anbefaller dem, råder till dem, berömmar dem eller gillar dem,
- då man inte avslöjar dem eller hindrar dem, när man borde göra det
- då man skyddar dem som handlar illa. (§ 1868).

Dödssynd förstör kärleken i människans hjärta genom ett allvarligt brott mot Guds Lag; den vänder människan bort från Gud, som är hennes yttersta mål, och hennes salighet i Honom, och får henne att föredra något skapat som är mindre värt än Gud. För att en synd skall vara en dödssynd krävs att tre villkor uppfylls samtidigt:

- att den har något allvarligt som objekt, d.v.s. det som innefattas i Tio Guds Bud och Kyrkans Fem Föreskrifter.
- att det begås vid fullt medvetande,
- att det begås med full avsikt. (§ 1855, 1857)

*”Allting beror på att vi har det sanna ljuset, så att vi fullkomligt kan iaktta Guds Lag, på detta skall man bygga bönen, utan denna fasta grund kommer hela byggnaden att vackla.”*

Ur *Fullkomlighetens väg* av Heliga Teresa av Jesus  
(av Avila, 1515-1582, 15 okt.).

### **Fem nödvändiga Villkor för att göra en god Bikt:**

1. **Samvetsrannsakan:** som innebär att se på ditt eget liv och jämföra det med hur Jesus levde och lärde på jorden.

2. **Ånger:** medvetande om att ha brutit vänskapen med Gud och med dina syskon i tron (Kyrkan), medvetande om att inte ha trott på det ord Gud har uttalat och att känna sorg över detta misslyckande. Det finns två sorters ånger: fullkomlig ånger, som innebär att man ångrar sig för Guds skull, för att man förolämpat Guds helighet och kärlek, samt ofullkomlig ånger, vilket är att ångra sig på grund av de konsekvenser synden får, d.v.s. straffet.

3. **Den goda föresatsen att inte synda igen:** är den uppriktiga viljan att ändra ditt liv, att ta på allvar vänskapen med Gud. Det är att inpränta i ditt liv den omvändelsen som förändrar riktningen från det liv som egoism och egocentricitet med all strävan efter tillfredsställelse etc. innebär till ett ständigt sökande efter Guds vilja i allt.

4. **Den muntliga bekännelsen av alla allvarliga synder:** är att berätta för Herren, som lyssnar på dig genom prästen, om all din misär, synder och misslyckanden att leva efter fullkomlighetens evangeliska ideal. Det är en dialog där Herren, genom prästen, ger dig stöd och hjälp till att börja om på nytt med Honom.

Observera att du är förpliktad till att ange: antal gånger du begått en allvarlig synd, samt i korta ordalag ange omständigheterna. Exempel: *"Jag har brutit mot Tredje*

*Budet och inte gått till Mässan en gång denna månaden, för vi skulle åka bort... Jag har tagit (d.v.s. brott mot 7 och 10 buden) material på min arbetsplats, det var papper och pennor, fem sex gånger, jag har varit okysk i tankar två gånger osv.”*

**5. Utförandet av botten:** är inte betalningen av någon skuld! Det är ett försök att återskapa, bit efter bit, vänskapen med Gud. Kyrkan är här Medlaren mellan dig och Gud som leder dig på nytt in i en levande relation med Gud.

**När du biktar dig ska du bikta  
i den ordning som Guds Bud uppger:**

- först synder mot Gud enligt de tre första budorden:

Har Gud varit allt för mig?

Har jag bett dagligen?

Har jag missbrukat Herrens Namn?

Har jag helgat vilodagen: inget arbete på söndagar, gått i Mässan på söndagar och påbjudna helgdagar (= s.k. Högtider)?

Lever jag ett andligt liv (=längtar jag efter den eviga gemenskapen med Gud?).

Ber jag dagligen?

Respekterar jag Kyrkans Bud? (som är uppräknade i denna folder).

- Synder mot min nästa (och mot mig själv som Guds tempel enligt 6:e Budet) enligt de sju övriga Budorden:

Har jag visat respekt (även omsorg!) mot mina föräldrar?

Har jag dömt någon?



Förtalat eller talat illa om någon? Har jag varit okysk? (Här räknas in när man låter okyska fantasier hålla på utan att man gör allt man kan för att stoppa dem, sexuell självtilfredsställelse eller beröring av annan som man inte är gift med etc.)

Är jag avundsjuk, girig?

Bär jag på hat eller oförsonlighet? Är jag givmild med mina resurser och med min tid till behövande, sjuka, ensamma?

### **Tio Guds Bud (2 Mos. 20):**

I den katolska uppräknningen av Buden gör man skillnad på 6 och 9 budet. Sjätte Budet förbjuder inte bara äktenskapsbrott utan pekar på människans kallelse till helighet till kropp och själ, vilket utesluter att uppehålla sig i okyska tankar, självtilfredsställelse, ett otillbörligt utövande av sin sexualitet etc. Nionde Budet talar däremot särskilt om äkta makars kallelse till fullkomlig trohet.

1. Du ska inga andra gudar hava jämte mig
2. Du ska inte missbruka Herrens din Guds Namn
3. Tänk på vilodagen, så att du helgar den
4. Hedra din fader och din moder
5. Du ska inte dräpa
6. Du ska inte vara okysk
7. Du ska inte stjäla
8. Du ska inte bära falskt vittnesbörd mot din nästa
9. Du ska inte ha begärelse till din nästas hustru
10. Du ska inte ha begärelse till din nästas hus och hem.

Här följer några praktiska exempel på hur man kan ha brutit mot Guds Bud:

**1. Du ska inga andra gudar ha jämte mig:**

Har Gud och strävan efter helighet i Kristus varit målet i mitt liv? Har jag förnekat min tro? Har jag accepterat falska budskap eller ersättningar för Gud? Har jag tvekat angående Guds barmhärtighet?

**2. Du ska inte missbruka Herrens din Guds Namn:**

Har jag använt Guds Namn på ett olämpligt eller hädiskt sätt i mitt tal? Exempel: ”O Herre Gud!”

Har jag brutit ett löfte eller en ed?

**3. Tänk på vilodagen, så att du helgar den:**

Har jag helgat varje söndag och Kyrkans största högtider genom att undvika onödigt arbete och deltagit i Mässan? Var jag uppmärksam i Mässan? Kom jag för sent i onödan eller lämnade jag Mässan före den var slut? Ber jag varje dag?

**4. Hedra din fader och din moder:**

Har jag visat en kristen respekt för mina föräldrar, den jag är gift med, respekt för övriga familjemedlemmar och de som är legitima överordnade i Kyrkan och i samhället? Har jag visat kristet ansvar i min uppfostran av mina barn, även i andlig fostran?

**5. Du ska inte dräpa:**

Har jag slarvat med kroppens hälsa och säkerhet för mig själv och för andra? Exempelvis äta och dricka fel, vårdslöst uppförande i trafiken...

Har jag gett stöd på något sätt för abort, eutanasi eller självmord?

Har jag varit otålig, vred, avundsjuk, högfärdig, svartsjuk, hämndlysten, lat? Har jag förlåtit andra?

Om jag har ansvar för andra som arbetsgivare: har jag varit rättvis? Har jag på något sätt diskriminerat andra på grund av ras eller andra orsaker?

**6. Du ska inte vara okysk – kroppen är den Helige Andes tempel. Sexualiteten är ingen fredad zon från vår tro!**

Har jag varit kysk i tanke eller ord?

Har jag utövat min sexualitet endast inom äktenskapet och öppen för nytt liv?

Har jag ägnat mig åt självtillfredsställelse?

Har jag frivilligt sett på okyskt innehåll på TV, tidningar, internet, läst okyska böcker, sett på pornografiska bilder etc.

**7. Du ska inte stjäla:**

Har jag tagit något från andra, från min arbetsplats (föremål, inte arbetat tiden jag är anställd för), från Staten (exempelvis skattesmitning)? Är jag redo att återbetala det jag tagit? Har jag uppfyllt mina kontrakt och överenskommelser? Har jag använt pengar till spel eller varit oansvarig så att min familj blivit lidande?

**8. Du ska inte bära falskt vittnesbörd mot din nästa:**

Salig den som inte syndar med sin tunga (jfr. Jakobsbrevet 1:26) Har jag talat illa om andra personer? Har jag alltid talat sanning? Har jag bevarat en hemlighet eller ett förtroende?

**9. Du ska inte ha begärelse till din nästas hustru:**

Har jag tillåt mig själv att ha sexuella tankar och begär för någon som jag inte är gift med?

**10. Du ska inte ha begärelse till din nästas hus och hem:**

Har jag önskat att ha något som tillhör andra människor?

Har jag önskat någon annan illa?

**Kyrkans Fem Föreskrifter (eller Bud):**

**1. Fira söndagen som Herrens dag (Apg 20:7)**

Vilodagen är till för människans skull (Mark 2:27). Avstå från allt onödigt arbete på söndagarna. Vårda gemenskapen med dina medmänniskor och inom familjen. Sök Gud och Hans vilja, så ska du också finna dig själv (Matt 6:33).

**2. Delta varje söndag och påbjuden helgdag (\*) i den Heliga Mässan (Hebr. 10:25)**

Jesu uppståndelse är kraften och ljuset i vårt liv. Gud ger sin gåva i samma mån som vi är villiga att ta emot den. Är du förhindrad att delta i Mässan, läs då om möjligt dagens texter, be någon av dess böner och förena dig med den Uppståndne i den Andliga Kommunionen. Kom ihåg att det inte bara är på söndagar som du har förpliktelse som katolik att fira Herrens Mysterier. Kyrkan påbjuder också vissa andra högtider, som inte alltid firas av andra kristna i vårt land. Om du av egen försummelse underlåter att delta i Mässan en påbjuden helgdag så ska detta biktas innan du tar emot Kommunionen nästa gång!

\* Påbjudna helgdagar i vårt stift då katoliker som inte har skäligt hinder förväntas delta i den Heliga Mässan är följande:

- Guds Heliga Moder Marias högtid, 1 januari
- Trettondedag jul – Epifania – Herrens Uppenbarelse, 6 januari
- Kristi Himmelfärdsdag
- Kristi Kropps och Blods Högtid (firas andra söndagen efter Pingst)
- Petrus och Paulus Högtid, 29 juni
- Jungfru Marias upptagning till Himlen, 15 augusti
- Alla helgons dag, 1 november
- Juldagen, vår Herres Jesu Kristi födelse, 25 december.

### 3. Bruka Altarets och Försoningens Sakrament (1 Kor 11:28)

Varje söndag, ja, dagligen får den som så vill ta emot Kristus i Kommunionen. Varje gång vi bedrövas av vår egen ofullkomlighet erbjuder Han oss förnyad glädje och frid genom Försoningens Sakrament (bikt och avlösning). Budet om årlig Påskkommunion gäller alla, budet om årlig bikt gäller den som genom svår synd (mot Tio Guds Bud och Kyrkans Bud) har vänt sig bort från Gud. Kyrkan uppmanar oss att bikta även veniala synder (synder som inte ingår i Tio Guds Bud eller Kyrkans Bud) för vår helgelses skull.

### 4. Avstå från något på fredagen (Mark 2:20)

Jesus har befriat oss från oss själva, så att vi kan leva för Honom, som dog och uppstod för oss (Rom 14:7). Gör på fredagen, Jesu dödsdag, ett medvetet offer - gärna

litet, men konkret - för att påminna dig om detta: avstå något av din tid till någon som behöver dig, visa din omtanke, gå in för en enklare livsstil, slå vakt om din frihet från de dåliga vanornas makt. Fasta och abstinens är medel till helighet i alla tider!

### **5. Ta personligt ansvar för din församling (2 Kor 8-9)**

Alla döpta är ansvariga för Kyrkans liv, verksamhet och vittnesbörd. En församling är vad dess medlemmar är. Bidra med tid, krafter, idéer och talanger. Alla katoliker är förpliktade att stödja Kyrkan ekonomiskt enligt vars och ens möjlighet.

#### **Hur jag biktar mig**

Aldrig är Jesus så nära oss som i Eukaristin. Men vi är alla svaga och sårade av syndens verklighet. Vi drar oss undan och sluter oss inom oss själva, därför behöver vi omvändelse. Vi måste börja om på nytt.

I bikten, Försoningens Sakrament, får vi Guds förlåtelse för allt vad vi brutit. Kyrkan får förmedla denna pånyttfödelsens gåva till oss. När vi genom dödssynd avlägsnat oss från Gud, måste vi gå till bikt för att åter kunna gå till Kommunion. Annars riskerar vi att göra oss skyldiga till blasfemisk Kommunion, till hädelse. Men genom absolutionen renas vi från all vår synd och vår kommunion, vår gemenskap med Gud i Kristus förnyas. Vår bön förnygras!

Unna dig en god bikt – du är värd det!

### Förberedelsebön

**Kom** Helige Ande in i min själ.

Upplys mitt sinne så att jag vet av mina synder som jag ska bikta och ge Din nåd att bekänna dem helt och fullt, ödmjukt och med ett ångerfullt hjärta. Hjälp mig att fast besluta mig för att inte göra dem igen.

Heliga Jungfru Maria, min Frälsares Moder, be för mig att jag med din Sons lidande och död ska vinna nåden att göra en bra bikt.

Alla ni saliga änglar och helgon, be för mig syndare, att jag ska göra bättring och att mitt hjärta alltid förblir förenat med vår Herre Jesu Hjärta i evig kärlek.

Försök att göra din samvetsrannsakan noga och skriv gärna ner på en lapp det som du ska bekänna i bikten.

#### Ordning för Bikt

*Prästen och den biktande gör korstecknet och säger:*

**P** I Faderns + och Sonens och den Helige Andens namn.  
Amen.

*Prästen uppmanar den biktande att förtrösta på Guds barmhärtighet, t.ex. genom följande ord:*

**P** Gud har gett oss sitt ljus. Må du inse och bekänna din synd och så erfara hans barmhärtighet.

**Du svarar:** Amen

*Därefter kan den biktande inleda sin syndabekännelse med följande (eller några andra) ord:*

**Du säger:** Jag bekänner inför Gud Allsmäktig och dig fader, att jag har syndat mycket i tankar och ord, gärningar och underlåtelse. Detta i min skuld, min stora skuld. Min senaste bikt var...

*Den biktande bekänner sina synder.*

*Den biktande avslutar sin syndabekännelse med följande (eller andra) ord:*

**Du säger:** Herre, rena mig från all min synd och förlåt allt vad jag har brutit. Skapa i mig Gud ett rent hjärta och giv mig på nytt en frimodig ande.

*eller*

**Du säger:** Jesus Kristus, Guds Son, förbarma dig över mig syndare!

*Prästen säger några ord av förmaning, råd och uppmuntran samt anger en lämplig bot. Prästen kan nu uppmana den som biktat sig att uttala en akt av ånger:*

#### AKT AV ÅNGER

**Du ber:** Min Herre och min Gud, jag ångrar av hela mitt hjärta alla mina synder, eftersom jag därigenom gjort mig skyldig till ditt rättvisa straff både i denna och i den tillkommande världen.

Framförallt ångrar jag dem eftersom jag genom mina synder har förolämpat Dig, min himmelske Fader, det högsta, fullkomligaste goda, som är värd all kärlek.

Jag avskyr alla mina synder och fattar den uppriktiga föresatsen att bättra mig och inte synda mer.

Ge mig, o Gud, din nåd för att klara detta!

*Prästen ger avlösningen:*

**P** Gud, barmhärtighetens Fader, har genom sin Sons död och uppståndelse försonat världen med sig själv och utgjutit den Helige Ande till syndarnas förlåtelse.

Han give dig genom sin Kyrkas förmedling förlåtelse



och frid.

Och jag avlöser dig från dina synder i Faderns + och Sonens och den Helige Andens namn,

**Du svarar:** Amen.

**P** Tacka Herren ty Han är god.

**Du svarar:** Ty Hans nåd varar i evighet.

**P** Vår Herres Jesu Kristi lidande, den Saliga Jungfrun Marias och alla helgons förbön, allt gott du har lidit blive dig till läkedom för synden, tillväxt i nåden och det eviga livets lön.

**Du svarar:** Amen.

*Till slut säger prästen:*

**P** Herren har förlåtit dig. Gå i frid.

**Du svarar:** Gud, jag tackar Dig.

### **Ordning för Enskild Bikt på latin**

In Nómine Pátris, □ et Fílii, et Spíritus Sancti. Amen.

Dóminus sit in corde tuo et in lábiis tuis, ut rite confiteáris ómnia peccáta tua.

**Här följer bekännelsen av synder.**

**Absolutio (syndernas förlåtelse):**

Deus, Pater misericordiárum, qui per mortem et resurrectionem Fílii sui mundum sibi reconciliávit et Spíritum Sanctum effúdit in remissionem peccatórum, per ministérium Ecclesiae indulgéntiam tibi tríbuat et pacem. Et ego te absólvo a peccátis tuis in Nómine Pátris, □ et Fílii, et Spíritus Sancti. Amen.

**Prästen kan tillägga:**

Pássio Dómini nostri Jesu Christi, mérita Beátae Maríae Vírginis et ómnium Sanctórum, quídquid boni fecéris et mali sustinuéris, sint tibi in remissionem peccatórum, augméntum grátiae et praémium vítae aetérnae. Amen.  
V. Laudétur Jesus Christus.  
R. In áeternum. Amen.

### Tacksägelse efter Bikten I

**M**in Gud och Herre, jag tackar Dig av hela mitt hjärta för den stora nåden att jag har fått bikta mig och fått förlåtelse för mina synder. Hjälp mig att hålla mina föresatser.

Jesus, Du som älskar mig och har dött på Korset för att frälsa mig från synd och den eviga fördömsen, hjälp mig att bli en bättre människa och Din sanne lärjunge. Lär mig att älska Dig av hela mitt hjärta nu och i all evighet.

Jag ber dig, Allsmäktige Gud, låt mig genom fasta mättas med Din nåd och genom avhållsamhet bli starkare än min själs alla fiender.

### Bön om Syndernas Förlåtelse

Från den etiopiska traditionen. Avlatsbön (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 23 §2)

**O** Du Rökelsekar av guld, som bar den välsignade brinnande kolen, som togs från Templet och som tar bort synder och förintar överträdelserna. Du är Herrens Ord som har blivit människa och som offrade Dig själv till Din Fader som ett välbehagligt Offer och väldoft. Kristus, vi tillber Dig och Din gode Himmelske Fader och den livgivande Helige Ande, för att Du har kommit och frälst oss. Herre vår Gud, Du som en gång rev ner Jerikos murar genom Din tjänare Josuas händer, så ber

vi Dig att bryta ner mina och hela Ditt folks murar av synder genom din tjänare prästens ord och händer.

### **Tacksägelse efter Bikten II**

Min Gud och Herre, jag tackar Dig av hela mitt hjärta för den stora nåden att jag fått gå till bikt och fått förlåtelse för mina synder. Hjälp mig att hålla mina föresatser. Jesus, Du som har älskat mig och dött på Korset för att frälsa mig från synd och den eviga fördömsen, hjälp mig att bli en bättre människa och Din sanna lärjunge. Lär mig att älska Dig av hela mitt hjärta nu och i all evighet. Jag ber Dig, allsmäktige Gud, låt mig genom fasta mättas med Din nåd och genom avhållsamhet bli starkare än min själs alla fiender. Amen.

### **Tacksägelse efter Bikten III**

*Herre, Du har befriat mig*

Helige Augustinus (354-430, 28 aug.), Kyrkolärare

Herre, när jag älskade mörkret, då kände jag inte Dig utan vandrade från natt till natt. Men Du förde mig ut ur blindheten, fattade min hand och kallade mig till Dig, och nu kan jag tacka Dig för att Din mäktiga stämma trängt in i mitt hjärta. Du har förbarmat Dig över mig, och strålen av Ditt ljus glänser över mig.

Led mig till fullt ljus, låt det upplysa mig och allt dunkel vika. Låt Din kärleks Heliga flamma genomglöda mitt hjärta, så att det blir rent och jag kan få skåda Dig, Gud, för de renhjärtade skall få se Dig.

Du har befriat mig och dragit mig till Dig; så överge mig inte utan uppehåll mig i Din nåd. Led och regera mig och fullända mig i Ditt Rike. Amen.

### **Bön för Prästen som hörde min Bikt**

Ur *A Manual of Prayers*. Baltimore 1930. Visa din tacksamhet till Gud och till prästen för att det finns någon som har Guds uppdrag att ge dig syndernas förlåtelse. Be gärna följande bön eller be med egna ord för prästen som hörde din bikt och som förmedlade syndernas förlåtelse.

**Herre Jesus Kristus, jag ber Dig att välsigna Din tjänare, som nu, i Ditt namn, har förmedlat åt mig Din förlåtelse och nåd.**

Hjälp mig att komma ihåg hans goda råd och andliga vägledning och att troget utföra den bot som han på Ditt uppdrag har ålagt mig.

Skänk honom Din nåd och kärlek, så att hans egen själ får ny kraft till att troget tjäna Dig.

Låt honom en dag få träda in med glädje i Ditt himmelska Rike, för att få jubla inför Ditt Anlete. Du som lever och råder med Fadern och den Helige Ande, i en enhet, i all evighet. Amen.

### **Bön att be innan man utför den Sakramentala Boten**

Heliga Gertrud den Stora (1256-1302, 16 nov.)

**Kärleksrike Gud, då jag har förolämpat Dig på ett sådant allvarligt sätt genom mina synder och underlåtelser, är jag nu redo att, enligt min förmåga, gottgöra allt inför Din Gudomliga Rättvisa. Jag vill därför utföra på ett troget och vördnadsfullt sätt den botgöring som min biktfader gav mig i uppdrag att göra i Ditt namn. Min botgöring vill jag utföra med så stor vördnad och kärlek att det ger Dig mer ära och glädje än vad min synd i jämförelse förolämpade och sårade Dig med! För att detta ska vara möjligt förenar jag min botgöring med vad Din älskade Son utförde som gottgörelse under sina trettio tre år här på jorden. Jag**

förenar min botgöring med Jesu heliga fasta, bönevakor, och med Herrens fullkomliga förening med Dig, himmelske Fader. Se på mig med barmhärtighet, kärleksrike Gud. Jag står ju i skuld till Dig. Men jag ödmjucar mig inför Dig och längtar verkligen efter att få gottgöra för alla de förolämpningar och orätter som jag gjort mig skyldig till genom mina synder och underlåtelser. Låt mig få Din nåd så att jag utför denna botgöring enligt Din Heliga Vilja. Amen.

Utför nu den bot som prästen ålade dig.

Därefter fortsätt med den Heliga Gertruds bön:

**Himmelske Fader, jag offrar Dig denna min syndabekännelse och gottgörelse i förening med all botgöring som någonsin utförts till Ditt Heliga Namns ära. Jag ber Dig att i Din godhet ta emot detta offer och samtidigt helga det i förening med Din älskade Sons lidandes förtjänster, på den alltid Saliga Jungfrun Marias, alla heliga apostlars, martyrs, beklännares och jungfrurs förbön.**

Om jag inte har förberett mig samvetsgrant och ärligt, inte har haft fullkomlig ånger samt inte bekänt uppriktigt allt så vädjar jag till Din enfödde Sons kärleksrika Hjärta. Jesu Heliga Hjärta är ju skattkammaren av allt gott och av all nåd. Detta överflöd av gottgörelse för all skuld, som finns i Jesu Hjärta, det ber jag att Du Himmelske Fader tar emot för mina och världens synder. Jag ber Dig om denna godhet för att min ofullkomlighet i mottagandet av detta Sakrament gottgörs genom Kristi förtjänster till Din

eviga ära. Om detta ber jag genom Jesus Kristus, vår Herre, som med Dig Fader i den Helige Andes enhet, lever och råder från evighet till evighet. Amen.

---

Se gärna Pater Joseph Marias YouTube filmer om bikt:

[https://www.youtube.com/watch?v=diw\\_xsOLLy8](https://www.youtube.com/watch?v=diw_xsOLLy8)

(sök på YouTube Om konsten att bikta sig)

Som förberedelse inför din bikt kan du även be följande litanian:

### **Ånger- och Botlitanian**

Ur Pregel, Pregel, Pregel, 1981

Herre, förbarma Dig, Herre, förbarma Dig  
Kristus, förbarma Dig, Kristus, förbarma Dig  
Herre, förbarma Dig, Herre, förbarma Dig  
Kristus, hör oss, Kristus, hör oss  
Kristus, bönhör oss, Kristus, bönhör oss  
Gud Fader i Himmelen, förbarma Dig över oss  
Gud Son, världens Frälsare  
Gud, Helige Ande  
Heliga Treenighet, en ende Gud  
Gud, Du som uppenbarar Din allsmäktighet och Din  
godhet genom att visa tålamod  
Gud, Du som tålmodigt väntar på syndarens omvändelse  
Gud, Du som kärleksfullt inbjuder till bot  
Gud, Du som gläder Dig över varje människas  
omvändelse  
Över att ha syndat, min Gud, jag ångrar mig av hela mitt  
hjärta  
Över att ha överträtt Dina Heliga Bud

Över att ha syndat i tankar, ord och gärningar  
Över att ha syndat genom att inte ha gjort det som är  
gott och som Du förväntade Dig av mig  
Över att ha syndat inför Ditt Heliga Anlete  
Över att ha syndat genom att dåligt ha använt mig av  
Dina gåvor  
Över att ha syndat genom att ställa mina lidelser och  
onda böjelser före Dig i mitt liv  
Över att ha gått bort från Din kärleksfulla närvaro  
genom synden  
Över att ha förlorat alla de förtjänster som jag hade  
vunnit genom mina dygder  
Över att ha förlorat min plats i Himmelen  
Över att ha förtjänat Dina rättvisa straff  
Över att ha ringaktat Kristi lidande för mig  
Över att inte ha fruktat Din allsmäktighet  
Över att ha ignorerat Din kärlek  
Över att ha missbrukat Din godhet och Ditt tålamod  
Över att ha förnyat Din Gudomlige Sons lidande  
Över att min synd förolämpar Dig, mitt Högsta Goda  
För att Du är den som är värd all kärlek före alla och allt  
annat  
För att jag älskar Dig och vill älska Dig över allt annat  
I förening med alla de Heliga som gör bot  
I förening med den Saliga Jungfrun Maria, som i allt  
avskyr de minsta av synder  
I förening med den smärta som Din Son var tvungen att  
uthärda för alla mina och hela världens synders skull  
Guds Lamm, som borttager världens synder,  
*förskona oss, o Herre*

Guds Lamm, som borttager världens synder,  
bönhör oss, o Herre

Guds Lamm, som borttager världens synder,  
förbarma Dig över oss, o Herre

**F** Så älskade Gud världen att Han utgav sin enfödde Son **Alla** och genom Hans Sår blir vi helade.

**F** Låt oss be. Allsmäktige Gud, se inte till mina synder, utan vänd Din blick till Din Son, som dog på Korset för mig: det är i Honom, med Honom och genom Honom som jag frambär mitt hjärta fyllt av ånger över att ha förolämpat Dig, men ändå brinnande av längtan att älska Dig, att tjäna Dig bättre och att fly från all synd och alla tillfällen som kan skilja mig från Dig. Du förkastar inte ett botfärdigt och ångeryllt hjärta och jag hoppas med fullt förtroende att Du ska bönhöra mig i Din faderliga kärlek.

**Alla** Amen.

### **Barmhärtige Jesus**

Heliga Gertrud den Stora (1256-1302, 16 nov.). Denna bön påminner oss om vissa centrala punkter i vår samvetsrannsakan, som bör göras noga före bikten.

**Barmhärtige** Jesus, Du som är så uppfylld av medlidande och kärlek. Du ringaktar aldrig de olyckligas suckan och därför vänder jag mig till Dig för att be om nåd. Tala Du till Din Gudomlige Fader för mig och gottgör Du själv för mig, för jag vill nu genom bikten bekänna alla mina synder för Dig.

För de rena tårar som rann ner från Dina gudomliga ögon skull, rena allt det orena som jag är skyldig till genom mina blickar.



För Dina välsignade örons skull, som alltid är öppna för att lyssna till syndarens ånger, ta bort all min skuld som jag är skyldig till genom min förmåga att höra.

För den livgivande kraften av de ord som Din välsignade mun uttalade, rena mig från den skuld jag har för allt ont och onödigt tal.

För fullkomligheten i Dina gudomliga gärningar och för Dina Heliga Sår i händerna, förinta alla de synder jag begått med mina händer.

För den smärtsamma ansträngningen som Dina välsignade fötter fick utstå vid Korsbärandet och för Dina Sårs skull, ta bort all den orenhet som jag besudlat mig med genom synd och överträdelser.

För Dina tankars rena intentioners skull och för Ditt brinnande Hjärtas kärleks skull, rena mig från all synd genom tankar och önskningar.

För Ditt livs oskyldighet och helighets skull, befria mig från all den synd som jag förstört mitt liv med. Amen.

### **Bön till Helige Dismas om Ångerns Nåd**

Enligt Evangelierna korsfästes Kristus mellan två rövare (jfr Luk 23:39-43). Det s.k. Nikodemus' Evangelium ger dem namnen Dismas och Gestas. Namnet Dismas kommer från det grekiska ordet "dysme", som betyder "döende". Enligt det arabiska "Barndomsevangeliet" var det dessa två rövare som låg i bakhåll under den Heliga Familjens flykt till Egypten. Gestas uppträdde redan då utan ånger för hur han levde medan Dismas visade längtan efter ett rättfärdigt liv genom att motsätta sig överfall på den flyende familjen. Dismas är den ende i Evangelierna, som blivit Helgonförklarad av vår Herre själv. Den verkliga innebörden av en Helgonförklaring är ju att försäkra att vederbörande verkligen befinner sig i Guds rike och att han eller hon kan hjälpa oss med sin förbön.

Dismas firas den 24 april i vissa kalendrar kan man finna datumet 25 mars.

**Helige Dismas, du som vände dig till Herren på Korset med bön om förbarmande. Hjälp även mig att öppna mitt hjärta för Honom som är Barmhärtigheten. Du kan**

säkert känna igen min situation. Jag har så mycket på mitt samvete och allt detta vill jag bli befriad ifrån. Hjälp mig och stöd mig i min vädjan om nåd och barmhärtighet, så att även jag får höra Kristi kärleksfulla ord: ”Du skall sannerligen vara med mig i Paradiset.” Amen.

Herre Jesus Kristus, Du öppnade inte bara Ditt Hjärta utan även Paradiset för Dismas som bad Dig att komma ihåg honom i Ditt Rike. Låt även mig få erfara kraften av Din väldiga barmhärtighet. Låt mig få tillfälle och nåd till sann omvändelse, så att jag en gång med jubel får gå in i Ditt Rike. Amen.

### **Bön för att övervinna Skammen i Bekännelsen av Synder**

Ur Massime Eterne, 1928. Vi bör vara medvetna om att Djävulen gör allt för att vi ska göra en så dålig bikt som möjligt – och helst vill han förhindra att vi biktar oss överhuvudtaget! Skam över att vi syndar kan vara rättmätigt och är mänskligt, men viktigast är dock ånger, som ju inte är detsamma som skamkänsla. Vi behöver aldrig känna skam inför prästen, som tar emot bikten i Guds ställe. Låt dig aldrig luras till denna skamkänsla, så att du förtiger allt ont och orent som borde rensas bort ur ditt liv och där just bikten är den privilegierade platsen för att kunna börja om ditt liv på nytt. Annars vore det som att gå till läkaren utan att tala om att man har ont eller vet att något inte står rätt till...

**Jag vet och jag tror av hela mitt hjärta, min Gud, att jag talar med Dig i prästens person. Vågar jag därför underlåta att bekänna det som Du redan vet, Du som genomskådar varje hjärta? Har jag verkligen mod att vara tyst om en dödssynd och på så sätt bli skyldig till helgerånets brott och samtidigt förkasta Ditt Gudomliga Blod och förneka min själ? O store Gud, bevara mig från denna olycka och kom till min hjälp med Din mäktiga nåd, så att jag med ärlighet och sanning kan**

avslöja min själs sår genom bekännelsen av mina synders natur, antal och omständigheter utan att förvränga eller förminska min skuld. Hjälp mig att närma mig detta Gudomliga Sakrament med tillbörlig förberedelse och insikt för att kunna få ta emot Din Heliga förlåtelse och så kunna börja ett nytt liv i Din nåd och kärlek. Amen.

---

### **Ordinarie bikttider i Sankt Franciskus Katolska Kyrka i Jönköping:**

Fredagar: 17.00

Lördagar: 09.00

Söndagar: 10.00

Det finns nästan alltid minst en präst som kan höra din bikt på söndagar i vår kyrka.

På vardagar kom gärna överens i förväg med någon av oss präster. Du stör inte! Vi är till för att tjäna Gud och Kristi Kyrka genom denna tjänst.

Annars kom gärna i samband med Mässfirandet, då kan du kanske få bikta dig direkt efter Mässan om vi inte hinner före.

Kyrkoherde:

**Pater Joseph Maria Nilsson OFMConv**

(modersmål: svenska. Talar även engelska, italienska)

076 555 84 06 (besvarar inte SMS!)

[joseph.nilsson@gmail.com](mailto:joseph.nilsson@gmail.com)

Församlingens vikarie:

**Pater Wladyslaw (Wladek) Mezyk OFMConv**

(modersmål: polska. Talar även engelska, svenska)

070 949 71 34

[wladek\\_mezyk@yahoo.com](mailto:wladek_mezyk@yahoo.com)

Klostrets guardian:

**Pater Rafal Zarzycki OFMConv**

(modersmål: polska. Talar även svenska, engelska)

076 071 77 25

[r.zarzycki@franciszkanie.pl](mailto:r.zarzycki@franciszkanie.pl)

S:t Franciskus Katolska Församling

Klostergatan 70 B

553 35 Jönköping

Telefon expedition: 036 – 12 06 57

e-post församling: [jonkoping@katolskakyrkan.se](mailto:jonkoping@katolskakyrkan.se)

Hemsida församling: [www.katolskajonkoping.com](http://www.katolskajonkoping.com)

På Gråbrödernas Youtube kanal **Katolsk Horisont**  
kan du lyssna till predikningar (miniradio) och se våra  
inspelningar (Katolsk horisont)

[https://www.katolsk-  
horisont.net/index.php/predikningar](https://www.katolsk-horisont.net/index.php/predikningar)