



Skriftemål En praktisk hjelp

*Kom, la oss gjøre opp vår sak! Sier Herren.
Om deres synder er som purpur,
skal de bli hvite som snø;
om de er røde som skarlagan,
skal de bli hvite som ull ...
(Jes 1,18)*

Hva er skriftemål?

Skriftemål – eller Botens sakrament – er ett av Kirkens syv sakramenter. Det ble innstiftet av Jesus i kjærlighet og barmhjertighet for å gi alle syndere tilgivelse for synder begått mot Gud. Samtidig som vi blir forsonet med Gud i skriftemålet, blir vi forsonet med Kirken, med våre medmennesker, og med oss selv, som også såres ved våre synder.

Hver gang vi synder, skader vi oss selv, andre og vårt forhold til Gud. Når vi skrifter, erkjenner vi og nevner vi våre synder for Gud og for presten, som representerer Gud, Kirken og menneskene. Vi uttrykker vår sorg og anger, vi får tilgivelse, vi gjør opp for våre feil, og vi lover å gjøre vårt beste til ikke å feile igjen.

Sakramentet består av fire deler:

- **Anger:** en ektefølt sorg over å ha krenket Gud. Dette er det viktigste den skriftende gjør, for vi kan ikke få tilgivelse dersom vi ikke angrer det vi har gjort og har bestemt oss for å forsøke å ikke å gjøre det igjen.
- **Syndsbekjennelse:** dette innebærer å fortelle til Gud – representert i en prest – det gale vi har gjort. Dette oppleves vanskelig for de fleste, men da hjelper det å snakke enkelt og direkte og ikke være redd for hva presten tenker. Han er kun en representant.
- **Bot:** når vi har fortalt syndene våre, gir presten oss en bot. Dette er gjerne en bønn og/eller en barmhjertighetsgjerning. Hensikten er å gi oss en mulighet til å gjøre opp for oss.
- **Syndstilgivelse:** presten uttaler syndstilgivelsen (absolusjonen) og bekrefter derved at Gud, barmhjertighetens Far, har tilgitt oss ved Jesu død på korset. Syndene blir derved virkelig tilgitt, og Gud glemmer det vi har gjort.

Hvordan gjennomføre et godt skriftemål

For mange oppleves det vanskelig å skrifte, også når man egentlig ønsker det og trenger det. Man trenger derfor å bruke litt tid til å forberede seg.

Siden det handler om forsoning med Gud, bør man begynne med å sette seg i Guds nærvær ved å be til Gud som elsker oss. Vi ber om hjelp til å se, angre og uttrykke våre synder.

Så bør vi bruke litt tid til samvittighetsransakelse. Det er en systematisk måte å gå gjennom destruktive mønster i livene våre: tanker, ord, gjerninger og forsømmelser. Det kan være lurt å gjøre dette ved hjelp av et skriftespeil (f.eks. det foreslått i denne folderen).

En samvittighetsransakelse kan f.eks. være slik:

- Be om Guds hjelp.
- Betrakt deg selv ved hjelp av noen spørsmål basert på Guds bud (De ti bud, kjærlighetsbudet) og Kirkens bud.
- Fortell Gud at du er oppriktig lei deg over å ha syndet, og be om å kjenne anger.
- Bestem deg for å forsøke å ikke synde igjen.

Angerbønn

Min Gud, av hele mitt hjerte angrer jeg mine synder. Ved å velge å gjøre det onde, og ved å unnlate å gjøre det gode, har jeg syndet mot deg som jeg skulle elske over alle ting. Med din hjelp lover jeg fast å gjøre bot og unngå all synd, og alt som måtte lede meg til synd. Vår Frelser, Jesus Kristus, led og døde for oss. I hans navn, min Gud, miskunn deg over oss. Amen.

Skriftespeil

Dette skriftespeilet er et forslag bygget over De ti bud. Teksten er hentet fra Bønneboken i appen fra katolsk.no

- Har jeg levd mot Guds vilje? Har jeg stolt nok på Gud? Takker jeg ham daglig for alt det gode han gir meg? Har jeg husket å be?
- Har jeg misbrukt Guds navn eller bannet?
- Har jeg latt være å gå i søndagsmessen? Holder jeg hviledagen hellig?
- Har jeg prøvd å glede mine foreldre? Har jeg vist dem respekt og kjærlighet?
- Har jeg drept eller skadet et menneske fysisk eller psykisk? Har jeg vært medskyldig i en abort, enten direkte eller indirekte? Har jeg mobbet, plaget andre eller vært aggressiv? Har jeg latt det gå utover andre når jeg har vært sliten, irritert eller hatt dårlig humør? Har jeg vært parat til å tilgi andre? Har jeg selv vært parat til å be om tilgivelse? Har jeg gjort noe som kan skade meg selv eller kroppen min? Har jeg ledet andre til å gjøre noe galt?
- Har jeg hatt seksuell omgang utenfor ekteskap? Har jeg nytt ukyske tanker eller pornografi? Er jeg meg bevisst at jeg er Den Hellige Ånds tempel? Har jeg latt meg friste, eller fristet andre, til ukyskhet?
- Har jeg stjålet? Har jeg bevisst ødelagt mine eller andres ting? Har jeg ved smålighet, grådighet eller mangel på omtanke bidratt til at andre ikke får rettferdig lønn for sitt strev?
- Har jeg løyet? Har jeg gjort eller sagt noe som har såret andre? Har jeg baksnakket?
- Har jeg vært misunnelig, innbilsk eller stolt? Har jeg vist nok omtanke for andre? Har jeg manglet beskjedenhet, respekt, eller på andre måter gjort livet vanskeligere for mine medmennesker?
- Har jeg forsøkt å endre mine feil?

Skriftemålets ritual

Skriftemålet kan finne sted både ansikt til ansikt, eller anonymt i en skriftestol hvor det er en skillevegg mellom deg og presten.

Presten hilser den troende som kommer for å skrifte, og begge gjør korsets tegn:

✠ I Faderens og Sønnens og den Hellige Ånds navn. Amen.

Presten oppmuntrer den skriftende til å ha tillit til Gud med følgende eller lignende ord:

Måtte Gud, som opplyser våre hjerter, gi deg å se din egen skyld og tro på hans barmhjertighet.

Skriftende: Amen.

Presten kan eventuelt lese en bibeltekst om Guds barmhjertighet og menneskets behov for frelse.

Skriftende: Det er ... siden mitt siste skriftemål.

Dersom den skriftende ikke kjenner presten fra før, bør en fortelle kort om sin livssituasjon (enslig, gift, prest, nonne, nylig konvertert, nylig fermet, nylig gått til førstekommunion osv.), slik at presten på en bedre måte kan forstå ens vansker og hjelpe en videre.

Skriftende: Dette er mine synder ...

Den skriftende bekjenner så alle sine synder. Som avslutning kan den skriftende be følgende angerbønn:

Skriftende: Min Gud, av hele mitt hjerte angrer jeg mine synder. Ved å velge å gjøre det onde, og ved å unnlate å gjøre det gode, har jeg syndet mot deg som jeg skulle elske over alle ting. Med din hjelp lover jeg fast å gjøre bot og unngå all synd. Vår Frelser Jesus Kristus led og døde for oss. I hans navn, min Gud, miskunn deg over meg.

Etter dette vil presten kort kommentere ens skriftemål, understreke Guds uendelige vilje til tilgivelse og gi den skriftende en bot. Så følger absolusjonen, hvor Gud ved Kirkens tjeneste tilgir den skriftendes synder:

Prest: Gud, vår barmhjertige Far, har ved sin Sønnens død og oppstandelse, forsonet verden med seg og sendt den Hellige Ånd til syndenes forlatelse. Han gi deg ved sin Kirkes tjeneste tilgivelse og fred.

**SÅ FORLATER JEG DEG DINE SYNDER
I FADERENS OG SØNNENS
OG DEN HELLIGE ÅNDS NAVN ✠**

Skriftende: Amen.

Prest: Lovpris Herren, for han er god.

Skriftende: Hans miskunn varer til evig tid.

Prest: Herren har tilgitt dine synder. Gå med fred.

Skriftende: Gud være lovet.

Skriftemål avholdes i de fleste katolske kirker jevnlig. Kunngjøring om tider for skriftemål gjøres vanligvis i søndagsblader, på menighetenes nettsted og under kunngjøringer i messene. Man kan også kontakte en prest eller menighetskontoret for å avtale tid for skriftemål.

Oversikt over menigheter samt deres kontaktinformasjon, finner du her:

<http://www.katolsk.no/organisasjon/norge/menigheter>



Last ned appene «katolsk» og «katekismen» til din mobiltelefon ved å skanne QR-koden.

