

Gode råd før skriftemål

Det er lett å kjenne seg nervøs før skriftemål. Nervøsitet og frykt for hva presten vil tenke om meg er faktisk blant de vanligste grunnene til at katolikker ikke går til skrifte. Her er noen råd som kan være gode å gi til konfirmantene (og til deg selv eller andre, som også strever med det samme):

1. Bruk tid på samvittighetsransakelse

Det er lett å kjenne seg overveldet og tynget av en litt vag "følelse" av synd. Du skal ikke skrifte følelsene dine, og heller ikke noe vagt. Finn frem en god hjelp til samvittighetsransakelse (f.eks. den som står foreslått på siden), sett av litt tid og sett deg ned. Bruk gjerne papir og penn for å skrive ned og for å huske. Husk: du skal skrifte synder "i tanker og ord, gjerninger og forsømmelser", ikke i følelser! Hva har du gjort? Hvilke tanker har du næret og fulgt opp? Hva og hvordan har du snakket? Hvilke gode ting har du med vilje unnlatt å gjøre?

2. Skriv liste og ta den med deg

Det er helt greit å komme til skriftemålet med en liste, en notatbok eller et ark! Selv om man kan si at et kjærlighetsfylt møte ikke trenger noen liste, så kan vi godt minne oss selv på at viktige møter både krever forberedelser og notater. En liste kan være en hjelp til å huske, og det kan også kjennes som en trygghet og en hjelp under skriftemålet siden det er noe konkret.

3. Det er helt ok å avbryte presten under skriftemålet

Under skriftemålet er presten bare et redskap i Guds hender. Selv om skriftemålet har et rituale som dere følger, er det helt greit at du stopper presten om du kommer på noe du har glemt eller om du har spørsmål til det han sier. Om du skulle komme på noe du har glemt etter at du har bedt angerbønnen, kan du likevel avbryte både deg selv og presten for å si det. Det viktigste er at du får sagt det du trenger å si, og prestens oppgave er primært å høre på det og så gi deg absolusjon (= tilgivelse på Kirkens vegne).

4. Det er ikke nødvendig å fortelle hele historien

Vi er forpliktet til å si alle syndene vi er klar over, hvor mange ganger vi har gjort dem samt relevante detaljer. Men vi trenger ikke å fortelle hele historien i sin dybde og bredde. Det er ikke nødvendig å forklare hvorfor eller hvilke faktorer som påvirket meg eller hva som skjedde før. Slikt blir lett bortforklaringer og innpakning. Det er ofte både det beste – og også det vanskeligste – å være helt enkel og direkte.

5. Du skal ikke skrifte andre menneskers synder

Vi mennesker er ofte både såret og skadet av andres feil og synder. Dette skal og får vi holde frem for Gud. Men når vi skal skrifte er det våre egne synder vi skal holde frem. Kanskje trenger vi sjelesorg og hjelp til å vite hvordan man skal leve med andres synder

og skader mot deg, men det er noe annet enn skriftemålet. Man kan heller evt. ta kontakt med presten utenom skriftemålet dersom man vil ha hjelp fra ham til slikt. I skriftemålet må vi forsøke å kun tenke på hva *jeg* har gjort, tenkt, sagt og forsømt.

6. Du må skrifte alt du mener er synd, selv om presten evt. sier det ikke er det

Av og til opplever noen at presten under skriftemålet sier at noe ikke er en synd. Dersom du har gjort en samvittighetsransakelse og mener det er det, skal du bare beholde roen og likevel skrifte det. Om det ikke var en synd, har du likevel lagt det frem for Guds miskunn, og Gud tar imot det.

7. Ikke få panikk dersom du ikke klarer å huske ritualets ord og gang

Om du ikke husker hvordan du skal begynne et skriftemål, hvordan du skal be en angerbønn osv., er det ingen grunn til å få panikk. Da sier du bare enkelt og greit dette til presten. Han vil hjelpe deg og vil forsøke å gjøre deg trygg og rolig på at det som betyr noe er ikke de eksakte ordene du skal si, men din intensjon og Herrens tilgivelse, som jo er hans ansvar å formidle. I noen skriftestoler henger ritualet på veggen, men du kan også evt. ta med deg det i en liten bok eller på et ark, f.eks. En utskrift av det fra denne nettsiden.

8. Gjør boten du har fått så raskt som mulig etter skriftemålet

Det er fort gjort å glemme å gjøre boten, men den er en del av skriftemålet. Ofte er boten en bønn, og da er det aller lurest å be den med en gang. Dersom boten består av noe annet, gjør det så snart du får anledning til det. Og husk: send alltid opp en varm takk til Gud – det tar bare et sekund!