

## Kort om skriftemålet

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 skrift ende 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.
- ◆ **Synsbekjennelse:** 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 at Gud, barmhjertighetens Far, har tilgitt oss ved Jesu død på korset. Syndene blir derved virkelig tilgitt, og Gud glemmer det vi har gjort.

## 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 skrift ende 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 ... (uker, måneder, år) 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, eller på annen måte uttrykke sin anger og sitt forsett til ikke å synde mer:*

**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 skrift ende en bot. Så følger absolusjonen, hvor Gud ved Kirkens tjeneste tilgir den skrift endes 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.