

Skriftespeil: (du kan finne den i Den lille katolske bønnebok)

1. Har jeg levd mot Guds vilje? Har jeg stolt nok på Gud? Takker jeg ham daglig for alt de gode han gir meg? Har jeg husket å be?
2. Har jeg misbrukt Guds navn eller bannet?
3. Har jeg latt være å gå i søndagsmesse? Holder jeg hviledagen hellig?
4. Har jeg prøvd å glede mine foreldre? Har jeg vist dem respekt og kjærighet?
5. Har jeg skadet et menneske fysisk eller psykisk? Er jeg medskyldig pga ansvarsfraskrivelse, press, fordømmelse eller mangel på kjærighet i at noen andre skadet eg selv? Har jeg mobbet, plaget og vært aggressiv? Har jeg latt det gå utover andre når jeg har vært sliten, irritert eller hatt dårlig humør? Har jeg bedt dem jeg skadet om tilgivelse? Har jeg gjort noe som kan skade meg selv eller kroppen min? Har jeg ledet andre til å gjøre noe galt? Eller selv latt meg lede til slikt?
6. Er jeg meg bevisst om at jeg er den Hellige Ånds tempel? Har jeg, enten med overlegg eller manglende ansvarlighet, latt meg friste, eller fristet andre til ukyskhet? (tanker om pornografi, seksuell omgang før ekteskap o.l.)
7. Har jeg stjålet? Har jeg bevisst ødelagt mine egne eller andres ting? Har jeg bidratt til at andre ikke får rettfærdig belønning for det de gjør?
8. Har jeg løyet? Har jeg gjort eller sagt noe som har såret andre? Har jeg baksnakket noen?
9. Har jeg vært misunnelig, innbilsk eller stolt? Har jeg vist nok omtanke for andre? Har jeg manglet beskjenhet, respekt eller på andre måter gjort livet vanskeligere for mine medmennesker?
10. Har jeg forsøkt å endre mine feil?

Skriftemålets ritual - se: Den lille katolske bønnebok s. 44-45

Presten hilser den troende som kommer og begge gjør korsets tegn.

I Faderens og Sønnens og den Hellige Ånds navn. Amen

Du kan begynne f.eks. slik:

" Jeg bekjenner for Gud ,og for deg som prest , mine synder "

Du kan fortelle når du skriftet sist og deretter fortelle dine synder.

Om nødvendig hjelper presten ved å stille spørsmål.

Du kan avslutte slik:

" Jeg angrrer alle mine synder og ber om bot og syndsforlatelsen "

Presten snakker litt til deg og gir deg syndsforlatelsen og bot: Boten kan være for eksempel at du skal be en bønn.

Så forlater jeg dine synder i Faderens + og Sønnens og den Hellige Ånds navn.

Du sier: Amen



St.Paul menighet

Nygårdsgaten 3, 5015 Bergen

Tlf. 55215951

Samvittighetsransakelse

Hvordan forberede og avlegge et godt skriftemål

Om du ofte går til skrifte, eller om det har vært mange år siden sist, vil denne brosjyren hjelpe deg å få best utbytte av dette fantastiske sakramentet. Ikke glem at presten også er der for å hjelpe deg. Om du er usikker på noe, ikke nøl med å spørre. Lytt nøye til eventuelle råd han gir deg.



Samvittighetsransakelsen

Vi forbereder oss til skriftemålet ved å se ærlig på det vi har gjort siden sist vi skriftet. Gjennom å ransake vår samvittighet regelmessig gjenkjenner vi ikke bare våre synder, men også andre områder i livet vårt hvor Gud inviterer oss til å svare mer sjenerøst på hans kall til helliggjørelse.

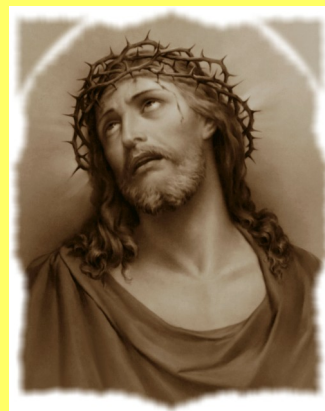
Syndens alvor

Noen synder som vi begår er forholdsmessig mindre viktige. Vi kaller dem "venielle" synder. Det ville blitt vanskelig å bekjenne dem alle, men det er godt for oss å nevne noen av dem når vi skrifter, særlig dem vi strever mest med.

Andre synder er mer alvorlige og skadelige. Disse er kalt dødssynder. Vi er forpliktet til å bekjenne alle våre dødssynder i skriftemålet, inkludert, så langt det er mulig, hvor ofte vi har begått dem. Vi kan ikke motta den Hellige Kommunion før vi har bedt om tilgivelse for slike synder.

For at en synd skal regnes som en dødssynd, må tre vilkår være oppfylt:

1. Forseelsen må være alvorlig
2. Vi må være klar over at det vi gjør er en alvorlig synd
3. Vi må av fri vilje samtykke til synden.



Anger over våre synder

Fullkommen anger er en sorg over våre synder som springer ut av vår kjærlighet til Gud. Ufullkommen anger er en sorg over våre synder som springer ut fra andre motiver (skuffelse, frykt for helvete osv.) Ufullstendig anger er nok for at våre synder kan bli tilgitt i skriftemålet.

Anger er ikke et spørsmål om hvor ille vi føler om noe vi har gjort. Om du ikke er sikker på du angrer, spør deg selv om du ønsker å gjøre samme ting om igjen.

Etter skriftemålet

Med en gang etter at du har skriftet, finn en stille stund hvor du ber de bønnene som presten har gitt deg til bot. Overvei også eventuelle råd han har gitt deg eller ting han har anbefalt at du gjør. Og fremfor alt, fryd deg over Guds kjærlighet og miskunn.

Far, i din kjærlighet har du ført meg fra ondskap til godhet, fra elendighet til glede. Gjennom dine velsignelser, gi meg mot til å holde ut. Amen.

