

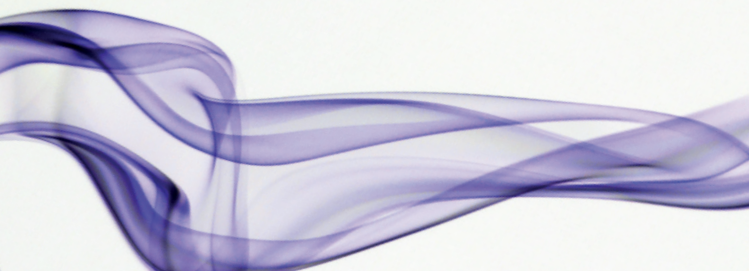
# FORSONINGENS SAKRAMENTE

(Skriftemålet)



*Så langt som øst ligger fra vest,  
så langt har han fjernet vore synder fra os.*

Sl 103,12



## FORORD

Enhver ved, hvilken lettelse det er at blive befriet fra en tung byrde, at komme ud af en knibe, at få vist en udvej af en håbløs situation, at opnå accept efter at have følt sig forkastet. En stor glæde kan vi også føle ved at kunne råde bod på noget, vi har gjort forkert.

Vi mennesker skal ikke være særligt ærlige for at kunne erkende, at vi begår fejl, at vi ikke er perfekte. Dog er denne erkendelse ofte kun overfladisk og vort ønske om at gøre noget ved det halvhjertet, og hvis vi mener at kunne gøre noget ved det, tror vi ofte, at vi kan klare det med vore egne kræfter.

Gud har skabt os til at gøre det gode; men der findes også kræfter, som trækker os i en anden retning. Det ser vi illustreret allerede i skabelsesberetningen. Her appellerer djævelen til menneskets forfængelighed og foregøgler det et liv uden afhængighed af Gud og forsøger at give det en tro på at kunne overskue alt selv og bedømme korrekt, hvad der er rigtigt og forkert. Ved at sige ja til djævelens fristelser mistede mennesket sin uskyld.

Lige siden har menneskets historie været truet af mangel på harmoni, så både livet i de større sammenhænge og personlige relationer er blevet forstyrret. Lige så længe har Gud dog også forsøgt at redde mennesket, fordi han holder af os. Denne kærlighed har nået højdepunktet i hans Søns komme til jorden. Med sin kærlighed til mennesker, men også med kravet om at gøre op med en forkert livsførelse vil Jesus genoprette vort forhold til Gud og til hinanden. Lignelsen om den fortabte søn (Luk. 15,11-32) indeholder alt det, vi kan genkende fra vort eget liv: ønske om at være uafhængig og have kontrol over tingene, satsning på materielle goder og opfyldelse af begær, erfaring af, at det er tomhed, fortrydelse og skam over det, man har gjort, tvivl på muligheden for at vende tilbage. Lignelsen viser dog, at der er én, der venter på os og er parat til at lade alt blive som før.

Kun hvis vi mennesker er parate til at gå i os selv, erkende vore fejl, bede om Guds tilgivelse og tage imod hans barmhjertighed samt bestræbe os på i fremtiden ikke at gentage vore fejl, kan vort liv blive anderledes. Det er noget, vi erfarer ved at leve vor tro og tage den alvorligt; det er en erkendelse, vi opnår ved et liv tæt på Gud i bøn og kristen levevis. Skriftemålet, bodens og forsoningens sakramente, er midlet til at opnå denne

tilstand af harmoni. Derfor må skriftemålet høre med til den kristne levevis ligeså naturligt som bøn, kirkegang og en tro, der også giver sig udslag i næstekærlighed.

+ Czeslaw Kozon

*Skriftemålet består grundlæggende af to elementer: skriftebarnets bekendelse af sine synder og præstens tilgivelse (absolution) på Guds og Kirkens vegne. Bekendelsen er uløseligt forbundet med angeren, dvs. sorgen over at have syndet, viljen til at gøre evt. skade god igen og forsættet om ikke at synde mere. Selve bekendelsen består i, at man konkret og uden omsvøb fortæller præsten alle eller i alt fald de alvorlige synder, der belaster ens samvittighed. Præsten vil så komme med en kort belæring eller indlede en nærmere samtale for at kunne bedømme og rådgive korrekt. Derefter pålægger præsten skriftebarnet en bod – ofte en bøn eller en anden andagtsøvelse – og udtaler syndsforladelsen. Som Guds repræsentant har præsten absolut tavshedspligt for, hvad han hører under et skriftemål. Enhver katolik, der er nået til skelsår og alder, er forpligtet til mindst én gang om året at skrifte sine synder.*

*Skriftemålet kan finde sted i skriftestolen, i et samtaleværelse eller et andet passende sted. Før skriftemålet må man ransage sin samvittighed. Det vil sige omhyggeligt overveje, hvordan man har levet siden sidste skriftemål.*

*Et skriftespejl er en hjælp men ikke nogen definitiv check-liste til at foretage den samvittighedsransagelse, der er nødvendig forud for modtagelsen af forsoningens sakramente. Man må naturligvis have overvejet og gjort sig klart, på hvilke områder man har forbrudt sig over for Guds bud. De ti Bud er meget anvendt som skriftespejl, dvs. at man så at sige holder dem op foran sig som et spejl, hvori man hjælpes til at erkende, hvor man i tanke, ord og gerning har gjort det onde eller undladt det gode.*

*Der findes andre skriftespejle. To eksempler er medtaget her i hæftet (se side 5 ff.).*

*Efter samvittighedsransagelsen kan man vælge én bestemt fejl eller svaghed og sætte sig det mål særligt at forbedre sig på dette punkt. Efter skriftemålet bør man hurtigst muligt udføre sin bod.*

*Det afgørende ved forsoningens sakramente er anger, bekendelse og bod og forsættet om at ville forbedre sig. Bortset fra præstens syndsforladelse kræver det ikke noget bestemt ritual, men kan f.eks. finde sted som angivet på næste side.*

# SKRIFTEMÅLETS RITUAL

Forkortelser

**P:** præst **S:** skriftebarnet

## INDLEDNING

**P og S:** I Faderens og Sønnens og Helligåndens navn.  
Amen.

*Skriftfader og skriftebarn gør begge korstegn.*

**P:** Gud, hvis lys gennemtrænger vore hjerter, give dig sand erkendelse af dine synder og af hans barmhjertighed.

**S:** Amen.

## SYNDSBEKENDELSE

**S:** Fader, jeg har syndet. Mit sidste skriftemål var for ... siden.

*Eller lignende ord. Herefter bekender man sine synder.*

## ANGER

**S:** Disse og alle mine andre synder angrer jeg af hele mit hjerte og beder om tilgivelse og bod.

*Eller lignende.*

*Herefter giver præsten skriftebarnet vejledning og pålægger en bod.*

## SYNDSFORLADELSE (ABSOLUTION)

**P:** Gud, barmhjertighedens Fader, har ved sin Søns død og opstandelse forsonet verden med sig og udøst Helligånden til syndernes forladelse. Han skænke dig igennem Kirkens tjeneste tilgivelse og fred. Og jeg løser dig fra dine synder i Faderens og Sønnens ✠ og Helligåndens navn.

*Skriftebarnet gør også korsets tegn.*

**S:** Amen.

## LOVPRISNING OG BORTSENDELSE

**P:** Lovpris Herren, thi han er god.

**S:** Thi hans miskundhed varer evigt.

**P:** Herren har tilgivet dig dine synder. Gå med fred.

**S:** Gud ske tak og lov.

*Eller lignende.*

# SKRIFTESPEJLE

## KÆRLIGHED TIL GUD OG NÆSTEN

### **Du skal elske Herren din Gud**

- Hvad har jeg gjort (eller forsømt) for at styrke min tro?
- Har jeg bedt mine daglige bønner?
- Sørger jeg for at vedligeholde og uddybe min tro på samme måde, som jeg uddyber min indsigt på andre områder?
- Giver jeg efter for modløshed i stedet for at bede og stole på Guds kærlighed?
- Mister jeg modet på grund af min svaghed, andres svigten eller de kirkelige organisationers mangler – i stedet for at stole på Guds kraft?
- Takker jeg Gud? Giver jeg ham æren?
- Søger jeg Gud i alle livets situationer?
- Har jeg givet bønnen og det åndelige liv tilstrækkelig plads i mit liv?

### **Elsk hinanden, som jeg har elsket jer**

Vi tænker på dem, vi omgås til daglig: familie, venner, kolleger, og spørger os selv:

- Har jeg gjort noget ondt mod dem, med eller uden deres vidende?
- Ønsker jeg, at der skal ske nogen noget ondt?
- Undlader jeg af fejhed eller dovenskab at udvise omsorg?
- Lader jeg egne interesser gå forud for hensynet til andres vel?
- Har nogen lidt på grund af min egoisme, mine krav?
- Har jeg været hensynsløs, i pengesager, i seksuelle forhold, i trafikken eller i andre sammenhænge?
- Gør jeg livet tungt for mine omgivelser?

### **I kan ikke tjene både Gud og mammon**

Der findes en sammenhæng mellem verdens nød og vort begær efter unødvendige ting, vor uærlighed og vor egoisme. Det er umuligt at leve som kristen uden at give afkald.

- Har lysten til at eje ting været vigtigere for mig end mit forhold til andre mennesker?
- Er penge og status vigtigere for mig end andres behov, vigtigere end min egen sjæl?

## **Elsk jeres fjender – salige er de, som stifter fred**

Sommetider bliver vi sat på vanskelige prøver, for at vi skal vokse og modnes som mennesker.

- Har jeg valgt den nemmeste løsning fremfor at være Jesu discipel?
- Stiller jeg højere krav til andre end til mig selv?
- Ruger jeg over krænkelser, både virkelige og indbildte?
- Har jeg været uforsonlig? – Har jeg tilgivet?
- Har jeg selv bedt om tilgivelse?

## **Vær fuldkomne**

Gud har skabt os med legeme og sjæl og givet os ansvar for vort og andres ve og vel.

- Har jeg vanrøgtet eller skadet mig selv eller andre på legeme og sjæl?
- Har jeg gjort mig afhængig af nikotin, alkohol eller andre stimulanser?
- Er jeg sur, stivsindet, trættekær, uvillig, uærlig eller ondskabsfuld?
- Har jeg hengivet mig til urene tanker eller handlinger?

## **Døm ikke, for at I ikke skal blive dømt**

- Føler jeg mig bedre end andre?
- Forsøger jeg at forstå og undskylde, så vidt det er muligt?
- Har jeg talt ondt om andre?
- Har jeg undladt at tage andre i forsvar, som jeg selv gerne ville forsvares?
- Har jeg taget modet fra nogen i stedet for at opmuntre dem?
- Dømmer jeg mennesker alene ud fra det, jeg ser eller hører?

## **I er jordens salt! Men hvis saltet mister sin kraft, hvad skal da kunne give det kraften tilbage?**

At protestere mod uretfærdighed, at støtte alle gode kræfter i samfundet, loyalt udføre sit arbejde og sine samfundsplichter, hører med til et kristent liv. Også de internationale spørgsmål angår os, som bekender, at alle er brødre, og at Gud er alles Far.

- Tager jeg Herrens dag alvorligt?
- Forsømmer jeg messen på søndage og påbudte helligdage?
- Engagerer jeg mig tilstrækkeligt i menigheden?
- Kommer min tro til udtryk i hverdagen, i samfundet?
- Eller begrænser jeg den til uforpligtende ord uden

handling?

- Har jeg tilpasset mig denne verden i stedet for at leve sådan, som troen forpligter os til?



## SALIGPRISNINGERNE (Matt 5,1-10)

### **1. Salige er de fattige i ånden, for Himmeriget er deres**

- Er jeg tilstrækkeligt ydmyg?
- Ønsker jeg altid at være i centrum?
- Ønsker jeg hele tiden anerkendelse?
- Fører jeg mig frem på bekostning af andre?
- Er jeg misundelig på andre?
- Husker jeg at takke Gud for hans gaver?

### **2. Salige er de, som sørger, for de skal trøstes**

- Tør jeg være selvkritisk og indrømme mine egne fejl?
- Angrer jeg mine fejl? Forfalder jeg til selvmedlidenhed?
- Beder jeg om undskyldning, når jeg har gjort noget forkert?
- Er jeg hårdhjertet over for andre?
- Interesserer jeg mig for de forfulgte og de udstødte?

### **3. Salige er de sagtmødige, for de skal arve jorden**

- Accepterer jeg mig selv?
- Er jeg tålmodig og overbærende med andre?
- Kan jeg styre min tunge?
- Stiller jeg urimelige krav til familie, venner, kolleger, kirkefællesskabet?
- Er jeg voldelig i tanke, ord og gerning?
- Skaber jeg splittelse?
- Hader jeg nogen?
- Har jeg en tilbøjelighed til at sladre og bagtale andre?
- Husker jeg at sige tak?

### **4. Salige er de, som hungre og tørster efter retfærdigheden, for de skal mættes**

- Søger jeg virkelig Guds vilje? Og tør jeg følge den?
- Beder jeg, og søger jeg vejledning, når jeg er i tvivl om Guds vilje?
- Kæmper jeg mod tidens negative og onde tendenser?

## **5. Salige er de barmhjertige, for de skal møde barmhjertighed**

- Er jeg fordømmende – dømmer jeg andre?
- Er jeg mistænksom og tillægger andre skjulte motiver?
- Søger jeg forsoning med dem?
- Husker jeg at overvinde ondt med godt?

## **6. Salige er de rene af hjertet, for de skal se Gud**

- Hvilken rolle spiller bøn i mit og min families liv?
- Er jeg overtroisk (horoskoper, spåkoner, mirakelmagere, okkulte spil ...)?
- Dyrker jeg afguder (penge, karriere, prestige, sex ...)?
- Dominerer det seksuelle min tilværelse?
- Er jeg tilstrækkeligt hensynsfuld over for min ægtefælle?
- Har jeg intim kontakt med andre end min ægtefælle?
- Dyrker jeg sex alene?
- Hengiver jeg mig til pornografi?
- Er jeg i ægteskabet bevidst om kaldet til frugtbarhed?
- Overholder jeg Kirkens lære om forbud mod kunstig prævention?
- Har jeg et sundt og naturligt forhold til mad og drikke?
- Drikker jeg for meget alkohol, tager jeg stoffer, ryger jeg for meget?

## **7. Salige er de, som stifter fred, for de skal se Gud**

- Skaber jeg splittelse blandt mennesker?
- Søger jeg at sprede lys, glæde og håb og at skabe enhed?
- Forsøger jeg at råde bod, når jeg har skabt splittelse?
- Har jeg svært ved at tilgive – vil jeg ikke?

## **8. Salige er de, som forfølges på grund af retfærdighed, for Himmeriget er deres**

- Viger jeg tilbage for ofre og afkald?
- Er jeg parat til at lide for Kristus?
- Tør jeg bekende mig som kristen over for nogen, som ikke er det?
- Har jeg nogensinde skammet mig over Kristus?
- Er jeg blokeret, når talen falder på den katolske Kirke?



## BØNNER I FORBINDELSE MED SKRIFTEMÅLET

### Salme 51

Gud, vær mig nådig i din godhed,  
udslet mine overtrædelser i din store barmhjertighed!  
Vask mig fuldstændig ren for skyld,  
rens mig for min synd!  
For jeg kender mine overtrædelser,  
og min synd har jeg altid for øje.

Mod dig alene har jeg syndet,  
jeg har gjort, hvad der er ondt i dine øjne;  
så er du retfærdig, når du anklager,  
og ren, når du dømmer.  
I skyld har jeg været, fra jeg blev født,  
i synd, fra min mor undfangede mig.  
Du elsker sandhed i det dunkle,  
du lærer mig vidsom i det skjulte.

Rens mig med isop for synd,  
vask mig hvidere end sne!  
Forkynd mig fryd og glæde,  
lad de knogler, du knuste, juble!  
Vend dit ansigt bort fra mine synder  
og udslet al min skyld!  
Skab et rent hjerte i mig, Gud,  
giv mig på ny en fast ånd!  
Kast mig ikke bort fra dig,  
og tag ikke din hellige ånd fra mig!  
Lad mig atter frydes over din frelse,  
styrk mig med en villig ånd!

Jeg vil lære lovbydere dine veje,  
så syndere kan vende om til dig.  
Fri mig fra blodskyld, Gud, min frelses Gud,  
så min tunge kan juble over din retfærdighed.  
Herre, åbn mine læber,  
så min mund kan forkynde din pris.  
For du vil ikke have slagtoffer,  
og bringer jeg dig brændoffer, tager du ikke imod det;  
mit offer, Gud, er en sønderbrudt ånd,  
et sønderbrudt og sønderknust hjerte afviser du ikke,  
Gud.  
Gør i din nåde godt mod Zion,  
opbyg Jerusalems mure!

## Jeg kommer til dig som en synder

Gud, jeg kommer til dig  
som en synder til barmhjertighedens kilde.

Vask derfor mig, som er uren.

O, du retfærdighedens sol,  
oplys mig, som er blind.

O, du evige læge,  
helbred mig, som er såret.

O, du kongernes konge,  
klæd mig, som er nøgen.

O, midler mellem Gud og mennesker,  
skænk forsoning til mig, der er skyldig.

O, gode hyrde,  
led mig tilbage, når jeg er på afveje.

O, barmhjertige Gud,  
kald mig tilbage, når jeg flygter,  
hent mig tilbage, når jeg stritter imod,  
rejs mig, når jeg falder,  
hold mig oprejst, når jeg står,  
led mig, når jeg går.

Glem mig ikke, når jeg glemmer dig,  
svigt mig ikke, når jeg svigter dig,  
foragt mig ikke, når jeg synder.

For ved at synde har jeg krænket dig, min Gud,  
gjort min næste ondt og skadet mig selv.

O, min Gud, i ord og gerning har jeg syndet,  
både i det skjulte og åbenlyst og trodsigt.

Derfor beder jeg dig i min skrøbelighed:

Se ikke på min ondskab,

men på din uendelige godhed,

og tilgiv nådigt det, jeg har gjort,

idet du skænker mig anger over det forgangne  
og virksom støtte i fremtiden.

Amen.

Thomas Aquinas (1225-1274)

## Den Apostoliske Trosbekendelse

Jeg tror på Gud, den almægtige Fader,  
Himlens og jordens Skaber.

Jeg tror på Jesus Kristus,

hans enbårne Søn, vor Herre,

som er undfanget ved Helligånden

og født af Jomfru Maria,

har lidt under Pontius Pilatus,

blev korsfæstet, døde

og blev begravet,  
nedfor til Dødsriget,  
opstod på den tredje dag fra de døde,  
opfor til Himlen,  
sidder ved Gud, den almægtige Faders højre hånd,  
hvorfra han skal komme  
for at dømme de levende og de døde.

Jeg tror på Helligånden,  
den hellige katolske Kirke,  
de helliges samfund,  
syndernes forladelse,  
kødets opstandelse  
og det evige liv. Amen.

### **Tag mig endnu engang i din omfavnelser**

Herre, jeg har ladet mig føre på vildspor, jeg har taget fejl; på tusinder af måder er jeg løbet bort fra din kærlighed, men her er jeg alligevel for endnu engang at forny mit forhold til dig. Jeg kan ikke undvære dig. Køb mig fri, Herre, endnu engang. Du er min frelser, tag mig endnu engang ind i din favn.

*Pave Frans (Evangeliets glæde, afsnit 3)*

### **Fader vor**

Fader vor, du som er i himlen.  
Helliget vorde dit navn,  
komme dit rige.  
Ske din vilje som i himlen, så og på jorden.  
Giv os i dag vort daglige brød  
og forlad os vor skyld,  
som og vi forlader vore skyldnere,  
og led os ikke i fristelse,  
men frels os fra det onde.  
Thi dit er riget og magten og æren i evighed.  
Amen.

### **Hil dig, Maria**

Hil dig, Maria, fuld af nåde!  
Herren er med dig!  
Velsignet er du iblandt kvinder,  
og velsignet er dit livs frugt, Jesus.  
Hellige Maria, Guds Moder!  
Bed for os syndere, nu og i vor dødstime.  
Amen.

## Lovprisning af Treenigheden

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden,  
som det var i begyndelsen,  
så nu og altid og i al evighed. Amen.

## Barmhjertige Fader

Barmhjertige Fader, som den fortabte søn vender jeg tilbage til dig og siger: "Jeg har syndet imod dig og er ikke længere værdig til at kaldes din søn."

Kristus Jesus, verdens frelser, jeg beder med den angrende røver, som du lovede paradiset: "Herre, husk mig, når du kommer i dit rige."

Gud Helligånd, kærlighedens kilde, jeg påkalder dig med tillid: "Rens mit hjerte og hjælp mig til at vandre som et lysets barn".

Amen.

Angerbøn fra ritual for syge og døende

*Find flere bønner i Bønnebog for den katolske kirke.*

## Bispedømmet København Den katolske Kirke i Danmark

Dette hæfte er udgivet af Pastoral-Centret, Den katolske Kirke i Danmark. Det kan downloades eller bestilles på [www.pastoralcentret.dk/forsoningen](http://www.pastoralcentret.dk/forsoningen).