



## Enkeltskriftemål

1 Forut for selve skriftemålshandlingen går vanligvis en sjelesørgerisk samtale, der en med fordel kan knytte til katekismens fremstilling av skriftemålet.

2 Ved syndsbekjennelsen og syndstilgivelsen kan den skriftende knele.

### 1 | Innledning

**P** | I Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn.

La oss be sammen.

Herre, du ransaker meg og kjenner meg.

Om jeg sitter eller står, så vet du det, langt bortefra merker du mine tanker.

Om jeg går eller ligger, ser du det, du kjenner alle mine veier.

Ja, for jeg har et ord på tungen, vet du det, Herre, fullt og helt.

Ransak meg, Gud, og kjenn mitt hjerte, prøv meg og kjenn mine tanker.

Se om jeg er på den onde vei, og led meg pa evighetens vei.

SALME 139,1-4.23 – 24

### 2 | Syndsbekjennelse

**P** | Bekjenn så dine synder for Gud.

Den som skrifter, kan bruke en av følgende syndsbekjennelser:

1 Jeg bekjenner ... osv.

Den som skrifter, bekjenner med egne ord.

2 Herre, hellige Gud. Ditt ord sier at jeg er en synder, som er fortaapt uten din nåde. Denne sannhet er ofte fjern og uvirkelig for meg, Herre. Gi meg vilje og mot til å la meg avsløre av ditt ord.

Du har skapt meg, og jeg star til ansvar for deg med mitt liv. Din vilje skulle styre mine tanker og min ferd, men mine ønsker fortrenger oftest din vilje.

Du har sagt at jeg skal elske mine medmennesker, men mine holdninger preges ofte av likegyldighet, kulde og kritikk.

Du krever sannhet og åpenhet i mitt liv, men jeg viker unna for oppgjøret. Likevel vet jeg at bare når mitt liv ligger forsvarsløst åpent for deg, kan jeg ta imot din frelse.

Herre, ta fra meg den lettvinde trygghet. Tilgi meg min synd for Jesu Kristi skyld. Gi meg den hellige uro som alltid på ny driver meg til deg, så jeg kan leve i sann trygghet og tillit.

3 Hellige Gud, barmhjertige Far. Jeg arme menneske som har del i slektens synd og skyld, bekjenner for deg, rettferdige Gud, at jeg på mange måter har forbrutt meg mot deg.

Jeg har ikke elsket det over alle ting, og ikke min neste som meg selv. Med tanker, ord og gjerninger har jeg syndet mot deg og dine hellige bud. Om du skulle dømme meg etter det jeg har gjort, hadde jeg fortjent å bli forkastet av deg.

Men nå har du, kjære himmelske Far, lovet at du i nåde vil ta imot alle som vender om til deg og i tillit til vår Frelser Jesu Kristi fortjeneste tar sin tilflukt til din store barmhjertighet.

Du vil tilgi dem alt de har forbrutt og aldri mer tilregne dem deres synder. Dette setter jeg min lit til og ber om tilgivelse for all min synd, for Jesu Kristi skyld.

4 Kjære Herre Gud. Jeg har mange ganger krenket deg med tanker, ord og gjerninger og er uten unnskyldning. Men jeg tror på din enbårne Sønn, Jesus Kristus, som har lidt døden for å frelse meg, og ber deg for hans skyld: Tilgi, ja, tilgi meg alle mine synder.

Gi meg din Hellige Ånd, si jeg tror ordet om at mine synder er tilgitt, vender meg bort fra synden og lar din hellige og gode vilje råde i mitt liv. Herre, miskunn deg over meg.

### **3 | Ordet om binde- og løsemakten**

**P** | Gud være deg nådig og styrke din tro.

Den oppstandne Herre sier til sine disipler:  
Ta imot Den Hellige Ånd. Dersom dere tilgir noen deres synder, da er de tilgitt.  
Dersom dere fastholder dem for noen, da er de fastholdt.

**JOH 20,22- 23**

## 4 | Syndstilgivelse      Absolusjon

Presten legger hånden på hodet til den som skrifter.

**P** | Etter vår Herre Jesu Kristi ord og befaling tilsier jeg deg alle dine synders nådige forlatelse, i Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn. Han som begynte en god gjerning i deg, skal fullføre den – helt til Jesu Kristi dag.

Fred være med deg.

## 5 | Avslutning

Deretter kan presten og den skriftende sammen be denne bønnen (eventuelt som veksellesning):

I Min sjel, lov Herren!

II Ja, alt som i meg er, skal love hans hellige navn.

I Min sjel, lov Herren,

II glem ikke alle hans velgjerninger!

I Han tilgir all din skyld

II og leger all din sykdom.

I Han frir ditt liv fra graven

II og kroner deg meg godhet og miskunn.

I Barmhjertig og nådig er Herren,

II langmodig og rik på miskunn.

I Han anklager ikke for alltid

II og er ikke evig harm.

I Han gjør ikke med oss etter våre synder

II og lønner oss ikke etter vare misgjerninger.

I Så høy som himmelen er over jorden,

II så stor er Herrens nåde mot dem som frykter ham.

I Så langt som øst er fra vest,

II så langt tar han våre synder bort fra oss.

**SAL 103,1-4.8-12**

**Her kan de be Herrens bønn sammen.**

Fader vår, du som er i himmelen!

La ditt navn holdes hellig.

La ditt rike komme.  
La din vilje skje på jorden som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød.  
Forlat oss vår skyld, som vi og forlater våre skyldnere.  
Led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt, og makten og æren i evighet.  
Amen.