

## Einskildeskрифtemål

1. Før sjølve skriftemålshandlinga går til vanleg samtale med sjelesørgjar. I samtalen kan ein gjerne gå ut frå det katekisma seier om skriftemålet.
2. Ved syndsvedkjenninga og syndstilgjevinga kan den som skrifftar, knela.

Bibeomsetjinga som er nytte i dette dokumentet er Bibel 2024.

## 1 | Innleiing

**P** | I namnet åt Faderen og Sonen og Den Heilage Ande.

Lat oss be saman.

Herre, du ransakar meg og du veit –  
du veit om eg sit eller står,  
på lang avstand kjenner du mine tankar.

Om eg går eller ligg, ser du det,  
du kjenner alle mine vegar.

Før eg har eit ord på tunga, Herre,  
kjenner du det fullt ut.

Ransak meg, Gud, og kjenn mitt hjarte,  
prøv meg og kjenn mine tankar!

Sjå om eg følgjer avgudsveg,  
og lei meg på den evige vegen! **SALME 139,1-4.23-24**

## 2 | Syndsvedkjenning

**P** | Sanna no syndene dine for Gud.

Den som skriftar, kan nytta ei av desse syndsvedkjenningane:

1. Eg sannar ... osb.

Den som skriftar, nyttar egne ord.

2. Herre, heilage Gud. Ditt ord seier at eg er ein syndar, som er fortapt utan din nåde. Denne sanninga vert ofte uklår for meg eller gløymd. Herre, gjev meg vilje og mot til å la ordet ditt avsløra meg.

Du har skapt meg, og eg står til ansvar for deg med livet mitt. Din vilje skulle styra tankar og framferd hjå meg, men mine ynske fortrengrer oftast viljen din.

Du har sagt at eg skal elska mine medmenneske, men eg møter dei ofte med likesæle, kulde og kritikk.

Du krev av meg at eg skal vera sann og open, men eg vik unna for oppgjeret. Likevel veit eg at einast når livet mitt ligg forsvarslaust ope for deg, kan eg ta imot di frelse.

Herre, ta frå meg lettvtint tryggleik. Tilgjev meg mi synd for Jesu Kristi skuld. Gjev meg den heilage uro som alltid på nytt driv meg til deg, så eg kan leva i sann tryggleik og tillit.

3. Heilage Gud, miskunnsame Far. Eg arme menneske som med menneskeætta deler synd og skuld, sannar for deg, rettferdige Gud, at eg på mange måtar har gjort deg imot.

Eg har ikkje elska deg over alle ting, og ikkje nesten min som meg sjølv. Med tankar, ord og gjerningar har eg synda mot deg og dine heilage bod. Skulle du døma meg etter det eg har gjort, hadde eg fortent å verta støytt bort frå deg.

Men no har du, kjære himmelske Far, lova at du i nåde vil ta imot alle som vender om til deg og i tillit til vår Frelsar Jesu Kristi fortенeste tek si tilflukt til di store miskunn.

Du vil tilgje dei alt dei har gjort deg imot, og aldri meir tilrekna dei syndene deira. Dette set eg mi lit til og bed om tilgjeving for all mi synd, for Jesu Kristi skuld.

4. Kjære Herre Gud. Eg har mange gonger såra deg med tankar, ord og gjerningar og er uten orsaking. Men eg trur på din einborne Son, Jesus Kristus, som har lide døden for å frelsa meg, og bed deg for hans skuld: Tilgjev, ja, tilgjev meg alle mine synder.

Gjev meg din Heilage Ande, så eg trur ordet om at syndene mine er tilgjevne, vender meg bort frå synda og let dir heilage og gode vilje råda i livet mitt. Herre, miskunna deg over meg.

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

**P** | Gud vere deg nådig og styrkje di tru.

Den oppstadne Herren seier til læresveinane sine:

Ta imot Den heilage ande! Tilgjev de nokon syndene deira, er dei tilgjevne. Held de syndene fast for nokon, er dei fasthaldne. **JOH 20,22-23**

### **4 | Syndstilgjeving ABSOLUSON**

**P**resten legg handa på hovudet til den som skriftar.

**P** | Etter vår Herre Jesu Kristi ord og bod tilseier eg deg nådig forlating for alle dine synder, i namnet åt Faderen og Sonen og Den Heilage Ande.

Han som tok til med ei god gjerning i deg, skal fullføra henne - heilt til Jesu Kristi dag.  
Fred vere med deg.

## 5 | Avslutning

Deretter kan presten og den som skriftar, be denne bønna saman (eventuelt som veksellesing):

I | Velsign Herren, mi sjel!

II | Alt som i meg er, velsign hans heilage namn.

I | Velsign Herren, mi sjel!

II | Gløym ikkje alt det gode han gjer.

I | Han tilgjev all di skuld

II | og lækjer alle dine sjukdomar.

I | Han friar ditt liv frå grava

II | og kronar deg med miskunn og kjærleik.

I | Mild og nådig er Herren,

II | sein til vreide og rik på miskunn.

I | Han kjem ikkje med klagemål for alltid

II | og er ikkje for evig harm.

I | Han gjer ikkje gjengjeld for våre synder,

II | han løner oss ikkje etter vår skuld.

I | Så høg som himmelen er over jorda,

II | så veldig er hans miskunn over dei som fryktar han.

I | Så langt som aust er frå vest,

II | tek han syndene våre bort frå oss. [SALME 103,1-4.8-12](#)

Her kan dei be Herrens bøn saman.

Vår Far i himmelen!

Lat namnet ditt helgast.

Lat riket ditt koma.

Lat viljen din råda på jorda slik som i himmelen.

Gjev oss i dag vårt daglege bred.

Og tilgjev oss var skuld, slik vi og tilgjev vare skuldnarar.

Oss lat oss ikkje koma i freisting,

men frels oss frå det vonde.

For riket er ditt, og makta og æra i all æve. Amen.

[Fadervår fra 1985 finner du her](#)

[Fadervår fra 1938 finner du her](#)