



HYRDEBREV FRA BISKOP FREDRIK HANSEN TIL DE TROENDE I OSLO KATOLSKE BISPEDØMME OM SKRIFTEMÅLETS SAKRAMENT

Lovet være Jesus Kristus! Lovet være hans hellige navn!

1. *I årets fastemandat*¹ oppfordret jeg innstendig alle troende til å gå til skriftemål i løpet av disse hellige førti dager. For ytterligere å styrke skriftemålets plass i vår lokalkirke ønsker jeg i dette hyrdebrev å utlegge noen grunnleggende punkter om sakramentet, synden og Guds miskunn, samt gi noen konkrete råd.

Skriftemålet i Kirkens troslære

2. Sakramentene hører til Kirkens liturgiske liv og skal tjene «til å hellige menneskene, til å bygge opp Kristi legeme, og ... til å gi Gud ... dyrkelse».² De syv sakramenter – dåp, konfirmasjon, nattverd, sykesalving, skriftemål, ekteskap og ordinasjon – ble alle innstiftet av Vår Herre Jesus Kristus³ og er derfor på ingen måte tilfeldige. Sakramentene er villet av Gud og springer ut av Jesu frelsesgjerning.

3. Videre er sakramentene «virksomme tegn ... som kan fornemmes ved våre sanser».⁴ De er konkrete, sporbare og synlige. Samtidig som feiringen av sakramentene skjer, mottar vi nåde gjennom dem. Nåde er Guds gave til oss mennesker,⁵ en gave som støtter oss på vår «vei mot hellighet».⁶ Sakramentene omtales derfor med rette som nådemidler og frelsesmidler. I skriftemålets sakrament mottar vi tilgivelse for den krenkelse, den synd, vi har begått.⁷

Synden og Guds miskunn

4. For å forstå denne tilgivelsen må vi erkjenne hva synden er og gjør med oss. Vi bekjenner i hver messe at synd er «tanker, ord, gjerninger og forsømmelser»⁸ som strider mot Guds lov. Ved å synde forsøker vi å ta Guds plass og gjøre oss selv til dommere over godt og ondt, slik Adam og Eva gjorde i Edens hage.⁹

¹ BISKOP FREDRIK HANSEN, *Fastemandat 2026 for Oslo katolske bispedømme*, 14. februar 2026.

² DET ANDRE VATIKANKONSIL, *Konstitusjon om liturgien, Sacrosanctum Concilium*, 59.

³ *Den katolske kirkes katekisme* 1114. Se også TRIDENTINERKONSILET, *Innledning til den syvende sesjon*, 3. mars 1547.

⁴ *Kompendium til den katolske kirkes katekisme* 224.

⁵ Se Ef 2,6.

⁶ *Kompendium til den katolske kirkes katekisme* 231.

⁷ DET ANDRE VATIKANKONSIL, *Dogmatisk konstitusjon om Kirken, Lumen Gentium*, 11.

⁸ *Romersk missale*, syndsbekjennelsen.

⁹ 1Mos 3,1-7.

5. Enhver synd skader vårt forhold og bånd til Gud, til Kirken og til våre medmennesker. Alvorlige synder,¹⁰ også kjent som dødssynder, *bryter* regelrett disse båndene. Svakhetsyndene bryter ikke båndene, men *svekker* dem.¹¹ Bryter vi båndene til Gud, til Kirken og til våre medmennesker, blir vi stående igjen alene, likesom den bortkomne sønn i Jesu lignelse.¹² Den hellige Paulus skriver rett og slett: «Syndens lønn er døden».¹³ Synd er derfor langt mer ødeleggende i våre liv enn vi kanskje ofte tror.

6. Opplyst av Jesu mektige ord lever vi imidlertid i håpet om at synden ikke må ha det siste ord i våre liv. I skriftemålet tilgir Gud oss i sin barmhjertighet, gjenoppretter det gudommelige liv i oss og fører oss tilbake til vennskap med ham og enhet med Kirken. Som vi leser i Johannes' første brev: «dersom vi bekjenner våre synder, er [Gud] trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og rensar oss for all urett».¹⁴

7. Å gå til skrifte gjør vi derfor ikke for å dvele ved våre feiltrinn, men for å møte Guds uransakelige miskunn og motta hans tilgivelse og fred. For er det noe vår tro tydelig forkynner, så er det at Gud er rik på miskunn og gleder seg ved hver eneste synder som omvender seg. Salmenes bok påpeker at så «høy som himmelen er over jorden, så veldig er [Guds] miskunn over dem som frykter [ham]»,¹⁵ og den hellige Lukas skriver at da den bortkomne og angrende sønn forliket seg med sin far, «begynte festen og gleden».¹⁶

Å gå til skriftemål

8. Veien til skriftemål skal derfor være kort og uten hindringer. Dette er en vei vi regelmessig bør gå, og som vi skal løpe hver eneste gang vi har begått alvorlige synder. Forblir vi i synden, utenfor nådens stand, blir vi stående alene. Det fører ofte til flere synder. Synden bør derfor heller fremkalle i oss en iver etter å skrifte våre synder og motta Guds tilgivelse. Kirken foreskriver også, og det bør gjentas her, at den som er seg bevisst en alvorlig synd, skal avstå fra å motta kommunion.¹⁷

9. Enhver troende bør rutinemessig gå til skriftemål. Slik opplæres vi til å ransake våre liv for svakhetsynder, stadig mer inderlig forstå Guds lov og med iver søke den hellighet som Herren kaller oss til: «Vær da fullkomne, slik deres himmelske Far er fullkommen.»¹⁸ En god skriftevane betyr mer enn ett skriftemål i året. Jeg tillater meg derfor å oppfordre alle troende til å gå til skrifte minst tre ganger årlig: i fastetiden, om sommeren før olsok og i adventstiden.

¹⁰ Den katolske kirkes katekisme 1855-1861.

¹¹ Den katolske kirkes katekisme 1862-1863.

¹² Luk 15,11-32.

¹³ Rom 6,23.

¹⁴ 1Joh 1,9.

¹⁵ Sal 103,11.

¹⁶ Luk 15,24b.

¹⁷ Den kanoniske lovbok, kan. 916.

¹⁸ Matt 5,48.

10. Det er viktig å forberede seg godt til et skriftemål og dermed oppfylle sakramentets krav om at vi virkelig *angrer* våre synder, ydmykt *bekjenner* dem og trofast *gjør vår bot*.¹⁹ Dette begynner med at vi i stillhet og bønn reflekterer grundig over våre liv og slik utser hvilke synder som skal skriftes og hva vi konkret skal legge frem i skriftestolen. Som hjelp til denne selvransakelsen anbefales bruk av skriftespeil, de ti bud eller andre sentrale bibeltekster.

Noen ord til de troende og til prestene

11. Kjære troende! Mange opplever det vanskelig å gå til skriftemål. Kanskje er det veldig lenge siden sist. Kanskje er vi usikre på hva vi skal si, hvordan vi skal si det og hvordan presten vil reagere. Kanskje husker vi ikke hvordan vi skal begynne eller hvordan ritualet foregår. Kanskje bærer vi på synder som er så tyngende eller virker så utilgivelige at veien til skriftestolen føles som en uendelig oppoverbakke. Som biskop kjenner jeg meg forpliktet til å hjelpe troende som av slike eller andre grunner vegrer seg for å gå til skriftemål. Derfor ber jeg dere skrive til meg om det som gjør det vanskelig å gå til skriftemål, slik at vi sammen kan gjøre botens sakrament til en levende del av alle troendes liv.

12. Kjære medbrødre i den prestelige tjeneste! Vi vet hvor stort skriftemålets sakrament er og hvor viktig det er i våre egne og i de troendes liv. Derfor oppfordrer jeg dere, og meg selv, til å vise vei og selv regelmessig og trofast gå til skriftemål. La oss videre gjøre skriftemålet enda mer tilgjengelig, enda enklere å oppsøke, enda tryggere og i enda større grad til et levende møte med Guds uendelige miskunn. For å arbeide videre med dette vil jeg be Presterådet komme med konkrete forslag til hvordan vi kan styrke skriftemålet i vår lokalkirke i månedene og årene som kommer.

13. Én uke gjenstår til vi skal gå opp til Jerusalem sammen med Vår Herre. Fra påskens mysterier, ikke minst Jesu død på korsets tre for våre synder, lyser seieren over død og synd frem. Denne seier blir konkret i oss i skriftemålets sakrament. Måtte det stadig og stadig mer bli oss til hjelp i livet som Herrens disipler.

Gitt i St. Olav domkirke i Oslo,
5. søndag i fastetiden 2026



+Fredrik Hansen
Biskop av Oslo

¹⁹ Den katolske kirkes katekisme 1450-1460.