

VOOR DE BIECHT

1. Gebed

*“Kom heilige Geest, kom bij mij.
Help mij om mijn zonden te kennen,
help mij om ze goed te zeggen,
help mij om er spijt over te hebben.
Heilige Maria, Heilige Engelbewaarder,
help me om goed te biechten.”*



2. Gewetensonderzoek (je zonden leren kennen)

Overloop de vragen of plaatjes en zoek welke zonden je na je laatste biecht hebt gedaan.

3. Berouw

Zeg tegen Jezus dat je veel spijt hebt over je zonden en dat je het voornemen maakt om geen zonde meer te doen. Dat kan je bijvoorbeeld doen met een akte van berouw.

AKTE VAN BEROUW

“Mijn Heer en mijn God, het is mij een leed dat ik tegen uw opperste Majesteit misdaan heb. Ik verfoei al mijn zonden, niet alleen omdat ik uw straffen heb verdiend; maar vooral, omdat ze u mishagen, die oneindig volmaakt en alle liefde waardig zijt. Ik maak het vast voornemen, mijn leven te beteren, en de gelegenheden tot zonde te vluchten. In dit berouw wil ik leven en sterven.”

TIJDENS DE BIECHT

1. Zegen van de priester

Kniel neer en zeg:

*“Eerwaarde vader, geef mij uw zegen,
want ik wil me tot God bekeren.”*

De priester zegent je om goed te kunnen biechten.

Zeg daarna:

Mijn laatste biecht is(dagen/jaren?)geleden.

2. Je zegt al je zonden

Al je grote zonden (doodzonden) moet je biechten, de kleine zonden (dagelijkse zonden) mag je biechten. Toch is het beter om alle zonden te biechten.



3. Luister naar de raad van de priester

4. Penitentie

De priester zegt welk gebed je moet bidden of welk goed werk je na de biecht moet doen.

5. Berouw

Als de priester je vraagt om je berouw uit te drukken, zeg je dit gebed of een akte van berouw:

“Mijn Heer en mijn God, Ik heb spijt over al mijn zonden, omdat ze U verdriet doen. Ik wil het nu beter doen. Amen.”

6. Vergiffenis van de zonden (absolutie)

De priester gaat je nu in Jezus' naam je fouten vergeven. Hij strekt zijn handen uit over je hoofd en zegt een gebed. Op het einde zegt hij dan:

“En ik ontsla je van je zonden in de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest.”

Dan maak je een kruisteken mee en antwoordt: *“Amen”*

7. Vredeswens

De priester zegt: *“De Heer heeft uw zonden vergeven. Ga in vrede.”*

Antwoordt dan: *“Dank u Eerwaarde.”*

NA DE BIECHT

1. Bid je penitentie.

2. Dank God voor Zijn goedheid

3. Bedank Maria en je engel, en vraag hen om je te helpen

Vraag hen dat ze je leren om meer van Jezus te houden en om geen zonde meer te doen.



Gewetensonderzoek

Heb ik mij in de mis slecht gedragen? Ben ik eerbiedig in mijn gedrag, kledij? Heb ik anderen afgeleid?

Heb ik eerbied voor mijn ouders en leraars? Ben ik grof, onbeleefd geweest?

Ben ik gehoorzaam? Doe ik mijn taken in huis goed?

Ben ik gulzig, overdrijf ik met eten en drinken?

Heb ik 's morgens en 's avonds gebeden? Heb ik gebeden aan tafel?

Ontvang ik de communie eerbiedig? Ben ik te communie geweest nadat ik een doodzonde begaan had?

Zorg ik ervoor dat ik 1 uur vóór de communie niet meer gegeten heb?

Ga ik regelmatig biechten? Heb ik de vorige keer bij het biechten een belangrijke zonde niet verteld juit schaamte?

Heb ik boeken, folders, tijdschriften gelezen die de leer van de Kerk tegenspreken?

Heb ik gevloekt?

Ben ik lui geweest?

Ben ik aandachtig tijdens de mis of zit ik te babbelen, kijk ik

voortdurend rond?

Hou ik ervan om slechte gedachten te hebben?

Koop ik dingen die ik niet nodig heb, in een bevestiging of juit ijdelheid?

Heb ik geld of iets anders gestolen? Heb ik het teruggegeven of ben ik van plan om het te doen?

Ga ik om met slechte vrienden?

Wil ik alles voor mezelf houden? Laat ik sommige kinderen niet mee spelen?

Kost het mij moeite om te delen met mijn broers en zussen?

Ga ik op zondag en op feestdagen naar de mis? Kom ik te laat? Doe ik op zondag zwaar werk?

Heb ik ruzie gemaakt thuis of op school? Ben ik opvliegend?

Maak ik mijn huiswerk en leer ik mijn lessen of ben ik lui en gemakzuchtig?

Kan ik vergeven?

Breng ik geleend geld terug?

Help ik anderen bij het leren en maken van hun taken of hinder ik ze, leid ik hun aandacht af, of stoort ik ze?

Lees ik slechte boeken of tijdschriften of heb ik naar ongepaste

foto's gekeken?

Luister ik naar vuile moppen of roddelpraat? Of doe ik het zelf?

Heb ik iemand pijn gedaan met woorden of daden? Heb ik iemand uitgescholden, beledigd of heb ik misbruik gemaakt van iemand? Kan ik dan zeggen dat het mij spijt?

Heb ik anderen aangezet tot het doen van een zonde? Welke zonde?

Ben ik altijd eerlijk, of heb ik leugens verteld? Heb ik vals gespeeld? Heb ik gespiekt tijdens een toets op school?

Heb ik gevochten? Dingen kapot gemaakt? Beschuldig ik anderen niet te snel?

Pest ik soms? Praat ik zonder reden over de fouten van anderen?

Spreek ik kwaad over anderen? Vertel ik een geheim zonder dat ik daar een rechtvaardige reden voor heb?

Geef ik wat van mijn geld aan een goed doel?

Heb ik anderen uitgelachen? Vind ik mijzelf beter of belangrijker?

Ben ik jaloers? Waarom?

Computer, TV, sport, muziek, mijn uiterlijk,...: Besteed ik aan die dingen teveel geld of tijd zodat ze een afgod voor mij

worden? Ben ik hebzuchtig, wil ik telkens weer nieuwe dingen hebben?

Enkele tips om nog beter te leren biechten

Algemene tips

- Ga zoveel mogelijk bij dezelfde priester biechten
- Vergeet je gemakkelijk te biechten, kies dan een vast moment ervoor.
- Biecht minstens één keer per maand.
- De biecht dient niet enkel om zonden te vergeven, maar je mag ook raad vragen aan de biechtvader.
-
- Tips bij het doen van je gewetensonderzoek.
- Zoek een stille, rustige plaats op voor het doen van je gewetensonderzoek. Dit kan in de kerk, maar ook op je kamer.
- Zet je liefst vóór een kruisbeeld of een afbeelding van de lijdende Jezus.
- Zoek niet lukraak naar je zonden. Gebruik hiervoor de vragen uit dit boekje. Zo weet je zeker dat je geen belangrijke geboden vergeet.
- Het gewetensonderzoek vóór de biecht wordt gemakkelijker als je elke avond voor het slapengaan een klein gewetensonderzoekje doet.
- Misschien kan je hierbij iets noteren in een persoonlijk boekje. Maak op het einde van de maand gebruik van dit boekje bij het voorbereiden van je biecht.
- Het gewetensonderzoek elke avond hoeft maar enkele minuten te duren: Wat deed ik goed vandaag? Wat ging er verkeerd? Wat kan ik morgen beter doen?
- Het is goed om niet alleen te zoeken WAT je fout gedaan

hebt, maar ook WAAROM. Zeg dit ook in je biecht, zo zal de priester je beter leren kennen en je beter kunnen helpen. Bijvoorbeeld: Ik heb gelogen omdat ik geen straf wou krijgen.

Hierna vragen we vergiffenis aan de Heer en maken het vaste voornemen om het de volgende dag beter te doen.

Enkele tips voor het opwekken van echt berouw

- Kijk naar het kruisbeeld en probeer je voor te stellen hoe jij telkens een doorn in Jezus'hoofd drukt als je zondigt. Of hoe je helpt de spijker in Zijn hand of voet te kloppen.
- Blijf voor het kruisbeeld zitten tot je hart deze spijt voelt over je zonden, omdat ze Jezus pijn en verdriet gedaan hebben. Zeg dan pas je akte van berouw. Zo bid je dit gebed niet enkel met je lippen!

Het maken van een goed voornemen

Onderzoek of je voornemen goed is. Als dit zo is, dan wil je echt...

- niet meer zondigen
 - alle middelen gebruiken om zonden te vermijden
- de gemaakte schade weer goed maken

De biecht zelf (of belijdenis)

- Biecht altijd eerst de zonde die je het gemakkelijkst durft te zeggen. Vraag de hulp van de priester als je niet weet hoe je iets moet vertellen.
- Bij grotere zonden, vertel je ook hoe dikwijls je deze hebt gedaan.
- Verzwijg nooit vrijwillig een zware zonde.

- Verzin geen zonden die je niet bedreven hebt.
- Wees volkomen eerlijk tegenover je biechtvader. God kent immers al je zonden, voor Hem kan je niets verbergen.
- Spreek goed verstaanbaar, maar niet te luid tijdens het biechten.

Onthoud goed de raad die de priester je na je biecht geeft. Schrijf die liefst op in je persoonlijk boekje. Doe ook echt wat hij je aanraadt.

De penitentie

- Bid je penitentie onmiddellijk na je biecht, liefst nabij het tabernakel.
- Doe zelf, na het verlaten van de kerk, nog verder boete voor je zonden, bijvoorbeeld enkele offertjes. Zo breng je eerherstel voor je zonden.