

GEWETENSONDERZOEK

Wat is een gewetensonderzoek?

Een gewetensonderzoek is het overdenken welke zonden je hebt gedaan tegen de Tien Geboden, sinds je laatste goede biecht. Dit onderzoek moet je doen nauwkeurig, ernstig en oprecht, maar zonder angst. De biecht is geen beproeving, geen kwelling, maar een daad van vertrouwen en liefde tot God. Het gaat er niet om je ziel angstig te maken, maar om als een kind met zijn vader, jezelf met God ons aller Vader te verzoenen.

Een zonde is een misstap tegen een gebod van God, waardoor God wordt beledigd.

Wanneer is er sprake van een zware zonde?

a. wanneer het gaat om een zware overtreding van één van de Tien Geboden (Gods Wet);

b. wanneer ik er mij van bewust ben dat het zonde is;

c. wanneer ik dit deed uit vrije wil; d.w.z. ik koos er vrij voor om dit te doen.

Opmerkingen om een goede biecht te spreken: het is belangrijk niet alleen je zonden te belijden, *maar het besluit te nemen ze in de toekomst omwille van God te willen vermijden en je best te doen om ze niet meer te bedrijven.*

Je bent in geweten verplicht, om voor God en zijn priester de zonden waarvan je je bewust bent oprecht te belijden en niet alleen "wat" je hebt gedaan, maar ook "hoe vaak" (of bij benadering hoeveel keer het gebeurde). Je geeft ook aan de priester aan hoe lang sinds je laatste biecht ofwel dat deze je eerste biecht is.

1. GOD LIEFHEBBEN BOVEN ALLES EN ALLEN

- Heb ik het geloof of sommige waarheden daarvan ontkend?

- Bid ik tot God? Zeg ik Hem dank voor het goede?

- Heb ik gewanhoopt aan mijn heil?

- Heb ik me innerlijk of tegenover anderen opstandig opgesteld tegenover God als me iets onaangenaams was overkomen?

- Heb ik aan bijgeloof gedaan, aan spiritisme, of aan reiki? Draag ik amuletten of talismannen?

- Ben ik lid van een vereniging of beweging die tegen de godsdienst is?

- Heb ik een sacrament onwaardig ontvangen?

- Heb ik boeken, tijdschriften of kranten gelezen of in mijn bezit gehad, die in strijd zijn met het geloof of de zedelijkheid? Heb ik die aan anderen gegeven om te lezen?

2. ZIJN HEILIGE NAAM NIET ZONDER EERBIED GEBRUIKEN

- Heb ik gevloekt? Was dat in het bijzijn van anderen?

- Heb ik de Naam van God of Moeder Maria zonder eerbied gebruikt?

- Heb ik zonder ernstige reden een eed afgelegd? Heb ik iets lichtzinnig of ten onrechte gezworen in Godsnaam?

- Heb ik meineed gepleegd? Bij hoog en bij laag gezworen?

3. DE ZON- EN FEESTDAGEN ONDERHOUDEN

- Geloof ik alles wat de katholieke Kerk door haar officiële leergezag leert?

- Ben ik altijd op zondagen en verplichte feestdagen naar de heilige Mis geweest?

- Heb ik de heilige Communie onwaardig ontvangen? Ben ik een uur vóór de Communie nuchter gebleven? *

- Heb ik gevast en geen vlees gegeten op Aswoensdag en Goede Vrijdag?

- Heb ik de penitentie gedaan die de priester bij mijn laatste biecht me had opgelegd?

- Heb ik minstens één keer per jaar gebiecht?

- Heb ik in de biecht, uit schaamte, een ernstige zonde achtergehouden?

- Werk ik onnodig op zondag en tegen Gods gebod?

* Er zijn voorwaarden om de Communie te mogen ontvangen: 1. nuchter zijn; 2. van geen zware zonde bewust zijn, dwz, in genade te zijn; en 3. op tijd naar de heilige Mis te zijn gekomen, dwz, sinds het begin. Als je aan één niet voldoet mag je dan niet meedoen.

4. VADER EN MOEDER EREN

- Ben ik aan mijn ouders in ernstige zaken ongehoorzaam geweest?

- Heb ik hun door mijn gedrag verdriet gedaan?

- Heb ik hen bedreigd of slecht behandeld in woord of daad? Heb ik hun ongeluk toegewenst?

- Heb ik hen niet willen helpen, als ze in geestelijke of materiële nood waren?

- Heb ik ruzie gemaakt met mijn broers of zusjes?

- Heb ik niet meer met hen willen praten en niet het nodige gedaan om het weer goed te maken?

- Heb ik een slecht voorbeeld gegeven aan mijn broers of zusjes?

- Heb ik me voldoende ingespannen voor mijn studie?

5. NIET DODEN

- Voel ik vijandschap, haat of verwijt tegenover anderen?

- Heb ik geweigerd met iemand te praten en wil ik het niet goed maken?

- Heb ik een ander ongeluk toegewenst? Heb ik leedvermaak gevoeld als hem iets slechts overkwam?

- Ben ik jaloers geweest?

- Heb ik in woord of daad anderen slecht behandeld? Vraag ik dingen op een onvriendelijke manier, zonder liefde voor de ander?

- Heb ik abortus gepleegd of daaraan meegewerkt? Heb ik een ander geaborteerd of tot abortus aangezet?

- Heb ik meegewerkt aan het vervroegd doen sterven van een ernstige zieke, om hem verder lijden en offer te besparen, wetende dat euthanasie doodslag is?

- Heb ik zelfmoord willen plegen?

- Ben ik buiten me zelf geweest van woede?

- Heb ik anderen gekritiseerd, lastig gevallen of uitgelachen?

- Ben ik dronken geweest, heb ik veel te veel gedronken, heb ik drugs gebruikt?

6./9. GEEN ONZEDELIJKE DINGEN DOEN OF ERNAAR VERLANGEN

- Heb ik eerbied voor mijn lichaam dat een tempel van God dient te zijn?

- Heb ik me overgegeven aan onzedelijke herinneringen of gedachten?

- Heb ik toegegeven aan onfatsoenlijke verlangens, ook al heb ik die niet uitgevoerd?

- Heb ik losbandige gesprekken gevoerd? Was ik daarmee begonnen?

- Ben ik aanwezig geweest bij voorstellingen die me een directe gelegenheid tot zonde gaven?

- Heb ik onzedelijke dingen gedaan zoals zelfbevrediging?

- Heb ik iemand sensueel aangeraakt? Was ik ermee begonnen?

- Heb ik seksuele omgang gehad vóór het huwelijk? Was met iemand van mijn geslacht?

- Heb ik vrienden of vriendinnen, die me steeds tot zonde aanleiding geven? Ben ik bereid met hen te breken?

- Heb ik anticonceptiemiddelen of geneesmiddelen gebruikt om een zwangerschap te voorkómen (condooms, de pil, spiraaltje)? Of voor vasectomie of sterilisatie laten ingrijpen?

- Heb ik die aan anderen gegeven of aangeraden om te gebruiken?

- Heb ik naar de partner van iemand anders verlangd?

- Woon ik al vóór het kerkelijke huwelijk samen?*

* zo ja wordt dit dan een beletsel om vergeving van God in de biecht te ontvangen. Volgens de geloofsleer mag een zo levend katholiek evenmin de heilige Communie ontvangen, omdat deze vrij gekozen levenstoestand in strijd is met Gods wet over het huwelijk. Vraag dan aan een goede priester om raad.

7./10. NIET STELEN EN NIET DE ZAKEN VAN EEN ANDER WILLEN HEBBEN

- Heb ik iets, geld of goed, gestolen?

- Heb ik anderen benadeeld door valse trucs of bedrog?

- Heb ik meer in rekening gebracht dan wat rechtvaardig was?

- Heb ik het onrecht al hersteld?

- Respecteer ik het openbare bezit?

- Heb ik in christelijke geest aanvaard dat ik geen luxegoederen heb of zelfs niet het noodzakelijke?

- Heb ik tijdens de werktijd, op school of thuis de tijd voor iets anders gebruikt?

- Wil ik alles voor me zelf, ben ik zelfzuchtig?

- Vertouw ik er op, dat God zal zorgen voor alles wat ik geestelijk of materieel nodig heb?

8. GEEN ONWARE DINGEN VERTELLEN OVER ANDEREN, NIET LIEGEN

- Heb ik gelogen? Heb ik het kwade dat daaruit voortkwam hersteld?

- Lieg ik uit gewoonte, omdat het toch maar om onbelangrijke dingen gaat?

- Heb ik schade aangericht door iets aan anderen toe te schrijven wat niet waar was? Heb ik de schade hersteld?

- Heb ik nagelaten iemand die vals beschuldigd of benadeeld was te verdedigen?

- Heb ik belangrijke geheimen van anderen bekend gemaakt zonder goede of ernstige reden?

- Verdraaide ik de waarheid?

- Deed ik met roddel mee?

- Heb ik brieven of mails geopend of gelezen, waarvan door de wijze van opbergen duidelijk moest zijn, dat de eigenaar niet wilde dat ze gelezen werden?

- Heb ik gesprekken afgeluisterd?

- Is er nog iets in mijn hart dat ik als fout of zonde tegen God of mijn naaste zie en deed en dat ik nog niet gezegd heb?

OEFENING VAN BEROUW

Barmhartige God, ik heb spijt over mijn zonden, omdat ik Uw straffen heb verdiend, maar vooral omdat ik U, mijn grootste Weldoener en hoogste Goed, heb beledigd. Ik verfoei al mijn zonden en beloof met de hulp van Uw genade, mijn leven te beteren, niet meer te zondigen. Heer, wees mij zondaar genadig!

Aantekening: als men bij het gewetensonderzoek doodzonde heeft ontdekt, maar om welke rede ook beslist de biecht te laten staan, moet men consequent met Gods Wet en zichzelf zijn en van dat ogenblik af *niet meer* bij het bijwonen van een Heilige Mis de Heilige Communie gaan ontvangen. Pas na de biecht mag het weer.
