

HOOFDSTUK 6 – HET SACRAMENT VAN DE BIECHT

**“Zij die het sacrament van de biecht ontvangen, verkrijgen vergeving van Gods barmhartigheid voor de tegen Hem begaan overtreding, en worden tegelijkertijd verzoend met de Kerk die zij door hun zonden hebben gekwetst en die door naastenliefde, voorbeeld en gebed werkt aan hun bekering”
(LG 11 § 2) (CCC #1422)**

Het sacrament van de biecht heeft vele namen. De verschillende namen benadrukken de effecten ervan in ons leven. Hieronder volgen de verschillende namen die wij gebruiken:

Sacrament van de Boetedoening : Dit sacrament stelt ons in staat boete te doen voor onze zonden, als een manier om onze bekering te verdiepen en ons af te wenden van de zonden die we belijden.

Sacrament van bekering : Het roept ons op tot verandering, tot bekering en om meer gelijkvormig te worden aan het beeld van Christus.

Sacrament van de Biecht : In dit sacrament worden wij opgeroepen om ons geweten te openbaren en onze zonden in absolute vertrouwelijkheid aan de priester te onthullen.

Sacrament van Vergeving : Het uiteindelijke effect van dit sacrament is de vergeving van onze zonden.

Sacrament van Verzoening : Door dit sacrament te ontvangen, worden we niet alleen met God verzoend, maar ook met de andere leden van de Kerk.

Bij de doop worden alle zonden vergeven. Natuurlijk, als we als baby gedoopt worden, zijn er geen ‘persoonlijke’ zonden, alleen de ‘erfzonde’. In dat geval wordt de erfzonde uitgewist. Maar voor degenen die als volwassene gedoopt worden, is het goed te weten dat alle zonden uit hun verleden volledig worden uitgewist bij de doop. Zoals vermeld in hoofdstuk drie, waren er in de vroege Kerk mensen die wachtten met dopen tot later in hun leven, zodat ze dit effect van de doop dichterbij hun dood konden ervaren. Maar als we een goed begrip hebben van zowel de doop als de boete, zullen we beseffen dat de kinderdoop het ideaal is, mits gevolgd door regelmatige deelname aan het

sacrament van de boete. De heilige Ambrosius wordt in de *Catechismus* geciteerd om dit te illustreren met de woorden: ‘er is water en tranen: het water van de doop en de tranen van de berouw’ (Sint Ambrosius, ep. 41, 12: PL 16, 1116). (CCC #1429)

De sleutel tot het begrijpen van het sacrament van de biecht ligt in het inzien hoe heerlijk het is om een leven van voortdurende bekering te omarmen. Dát is het christelijke leven! Het is een leven van steeds dichterbij tot God groeien en steeds verder van onze zonden verwijderd raken. Voor sommigen kan dit een last lijken en onwenselijk zijn. Maar als we de prachtige innerlijke beloningen van voortdurende en verdiepende bekering zouden begrijpen, zou het onze grootste wens zijn.

Hoe bekeren we ons? Allereerst is het een innerlijke handeling. Het betekent dat we twee dingen in de diepte van ons geweten ontdekken. We ontdekken de zonde en we ontdekken God. Het doel is uiteraard om de zonde te zien voor wat ze is en haar vervolgens over te geven aan onze barmhartige God. Maar God wil ook dat deze innerlijke bekering uiterlijke aspecten heeft. Vandaar het sacrament van de biecht. In dit sacrament nodigen we Christus, in de persoon van de priester, uit om ons geweten binnen te treden en het te reinigen, zodat alleen God overblijft om ons volledig te verteren.

Deze innerlijke bekering heeft ook een uiterlijk effect: het verandert ons handelen en stelt God in staat om op een meer zichtbare manier door ons heen te schijnen, zodat we Zijn liefde en barmhartigheid aan anderen kunnen tonen. Bekering begint dus innerlijk en ontvouwt zich vervolgens in ons uiterlijke leven.

Laten we nu eens vanuit een meer praktisch oogpunt kijken naar de noodzakelijke voorbereidingen die we moeten treffen voor het sacrament van de biecht. Als we dit sacrament begrijpen voor wat het is, kunnen we wellicht ook de waarde inzien van het regelmatig beoefenen ervan!

Hoe ik me voorbereid

De voorbereiding op het sacrament van de biecht is een voortdurend proces. Het vereist een dagelijkse erkenning van twee dingen. Ten eerste moeten we Gods barmhartigheid zien voor wat ze is. Ten tweede, pas wanneer we Gods barmhartigheid begrijpen en erin geloven, zullen we voldoende voorbereid zijn om dit sacrament ten volle te omarmen.

Barmhartigheid is liefde. Het is de vorm van liefde die God ons schenkt. Om barmhartigheid te ontvangen, moeten we haar begrijpen. En om barmhartigheid goed te begrijpen, moeten we begrijpen wie God is.

Is God een God van toorn en woede? Is Hij een God van oordeel en gerechtigheid? Jazeker. Maar Zijn toorn en woede zijn heilig en gericht op onze zonden, niet op ons. God haat onze zonden, maar bemint ons met een oneindige liefde. Sterker nog, de reden waarom Hij onze zonden zo haat, is omdat Hij ons zo intens liefheeft. Hij weet dat onze zonden ons pijn doen en ons belemmeren om Hem lief te hebben en de vervulling in het leven te vinden waar we zo naar verlangen. God wil dat we gelukkig zijn en daarom wil Hij dat we vrij zijn van zonde.

Begin met het besef van een almachtige God, vervuld van heilige toorn jegens datgene wat ons het meest pijn doet... onze zonde. Idealiter laat je je eigen hart groeien in diezelfde heilige toorn jegens je zonde. Idealiter laat je je hart de zonde zien voor wat ze is en groeit het verlangen om ervan bevrijd te worden, zodat je vrij kunt zijn om lief te hebben en te leven zoals je bedoeld bent.

God is ook een God van oordeel en gerechtigheid. En dat is goed! Waarom? Omdat Zijn oordeel volkomen rechtvaardig is. Het is niet hard of willekeurig. Het is niet veroordelend of onderdrukkend. Zijn oordeel is uitsluitend gebaseerd op de Waarheid. En het is die Waarheid die ons bevrijdt.

Daarom zouden we in ons leven naar oordeel en gerechtigheid moeten verlangen. Helaas denken we bij het woord 'oordeel' vaak aan 'oordelend zijn'. God oordeelt niet op de manier waarop wij dat woord gewoonlijk gebruiken. Hij houdt onze zonden niet vast en houdt ze niet voortdurend voor ons, alsof Hij steeds wil zeggen: "Jij bent een zondaar, schaam je!" Nee, Gods oordeel is zodanig dat het verwarring opheldert en ons helpt om datgene te doorgronden wat ons het meest belast. Wees dus niet bang voor deze zuivere en heilige vorm van oordeel en gerechtigheid die van onze liefdevolle en barmhartige God komt.

Als we eenmaal een goed begrip hebben van heilige toorn, woede, oordeel en gerechtigheid, zullen we in staat zijn om die heilige eigenschappen in onze eigen ziel te laten doordringen. We zullen deze eigenschappen van God ontvangen en ze gebruiken voor onze eigen heiligheid. We zullen de zonde gaan zien voor wat ze is en een diep verlangen koesteren om ervan bevrijd te worden. Wat een genade is dit!

Deze goede en heilige eigenschappen zullen ons ertoe brengen boete en berouw te beoefenen. Wat betreft het beoefenen van boete en berouw, stelt de *Catechismus* het volgende:

De innerlijke boetedoening van de christen kan op vele en uiteenlopende manieren tot uiting komen. De Schrift en de kerkvaders benadrukken vooral drie vormen: vasten, gebed en liefdadigheid ([Tob 12:8](#) ; [Mt 6:1-18](#)), die bekering uitdrukken ten opzichte van zichzelf, God en anderen. Naast de radicale reiniging die door de doop of het martelaarschap wordt teweeggebracht, noemen zij als middelen om vergeving van zonden te verkrijgen: pogingen tot verzoening met de naaste, tranen van berouw, zorg voor het heil van de naaste, de voorspraak van de heiligen en de praktijk van naastenliefde, "die een veelheid van zonden bedekt" ([1 Petr 4:8](#) ; vgl. [Jak 5:20](#)). (#1434)

De poging tot verzoening met je naaste: hoe moeilijk is dat! Wanneer we door een ander gekwetst zijn, vergt het enorm veel barmhartigheid om ons te verzoenen en te vergeven. Een manier om dit te doen is door Gods rechtvaardigheid aan het werk te zien. In Zijn rechtvaardigheid wil Hij dat alle mensen gered worden. De eerste stap in dit proces is vergeven en barmhartigheid tonen. Deze barmhartigheid is een vorm van rechtvaardigheid, omdat ze verzoening teweegbrengt. Denk eens aan de mensen die je moet vergeven en met wie je je moet verzoenen. Hoe gaat het daarmee? Als je merkt dat je tekortschiet, is dit een goed punt om naar te kijken en in te groeien.

Tranen van berouw: Dit is niets meer dan een heilige haat tegen onze zonde die zelfs onze emoties en hartstochten beïnvloedt. Het betekent dat we zo afgestoten worden door de zonde dat we verteerd worden door een heilig verlangen om zelfs de kleinste zwakheden te overwinnen. Emoties mogen niet de drijvende kracht zijn, anders kunnen ze meer problemen veroorzaken dan ze oplossen. Maar ze spelen wel een rol wanneer ze geleid worden door de Heilige Geest. Geef je emoties over aan God en vraag Hem ze te vullen met dezelfde passie voor vrijheid die Zijn hart beheerst, en met dezelfde haat tegen de zonde die Hij heeft.

Zorg voor het heil van de naaste en het beoefenen van naastenliefde: Ware bekering is altijd gericht op de ander. We zullen niet zelfzuchtig blijven zitten, maar ernaar verlangen onze zonden te overwinnen, omdat dit een glorieus effect zal hebben op het leven van anderen. Bekering

van onze eigen zonden komt uiteindelijk voort uit naastenliefde, omdat we bevrijding zoeken zodat we een beter instrument van genade voor hen kunnen zijn.

Voorspraak van de heiligen: We zijn niet alleen. Het is gemakkelijk te vergeten dat de heiligen er zijn en voortdurend voor ons bidden. Onthoud dat! Roep hen aan en vertrouw op hen. Laat hun krachtige voorspraak een effectief middel tot genade worden in je leven en in het leven van degenen die je geroepen bent lief te hebben.

Bovengenoemde praktijken worden volbracht wanneer we de fundamentele spirituele principes van berouw, boetedoening en voortdurende bekering omarmen. We moeten dagelijks de Heilige Schrift lezen, trouw de Mis bijwonen, elke dag tijd besteden aan gebed, liefdadigheidswerken verrichten en dagelijks offers brengen (zelfs als het geen vastentijd is!). Al deze beproefde spirituele praktijken zullen ons voorbereiden om bevrijd te worden van onze zonden. Eenmaal voorbereid, zijn we klaar om het glorieuze Sacrament van Vergeving binnen te gaan.

Inzicht in dit glorieuze geschenk

Zonde is bovenal een overtreding tegen God, een verbreking van de gemeenschap met Hem. Tegelijkertijd schaadt het de gemeenschap met de Kerk. Daarom houdt bekering zowel Gods vergeving als verzoening met de Kerk in, die liturgisch worden uitgedrukt en volbracht door het sacrament van boete en verzoening (LG 11). (*Catechismus* nr. 1440)

Alleen God kan zonden vergeven. Maar Hij kan dit doen op elke manier die Hij verkiest. En de voornaamste manier waarop Hij de genade van vergeving aanbiedt, is via de Kerk. Hij is de bron, maar de Kerk is er nauw bij betrokken. En een van de belangrijkste manieren waarop de Kerk hierbij betrokken is, is het sacrament van de biecht. Laten we eens kijken naar enkele praktische aspecten van dit sacrament en de gevolgen ervan, zodat we kunnen groeien in onze liefde voor deze glorieuze gave.

Het dienstwerk van de Kerk: De Kerk is op twee specifieke manieren nauw betrokken bij het sacrament van de biecht. Ten eerste is het door het

ambt van de priester dat God rechtstreeks ingrijpt en de zonde wegvaagt. Deze macht om te vergeven werd aan de apostelen gegeven en is door de eeuwen heen doorgegeven aan allen die deelhebben aan het gewijde ambt. De priester vergeeft, maar in werkelijkheid is het Christus in de persoon van de priester die vergeeft. God is de bron van alle vergeving en barmhartigheid. We zien deze macht aan de apostelen gegeven toen Jezus, na Zijn opstanding, aan hen verscheen, hen aanstelde en hen gebod te vergeven. Dit staat in [Johannes 20:21-23](#).

[Jezus] zei opnieuw tegen hen: “Vrede zij met jullie. Zoals de Vader Mij gezonden heeft, zo zend Ik jullie.” En toen Hij dit gezegd had, blies Hij op hen en zei: “Ontvang de Heilige Geest. Aan wie jullie de zonden vergeven, die zullen vergeven worden; en aan wie jullie de zonden niet vergeven, die zullen niet vergeven worden.”

Wanneer we zondigen, schaden we niet alleen onze relatie met God, maar ook onze relatie met elkaar en met de hele Kerk. Daarom verzoent het sacrament van de verzoening ons ook met de andere leden van het Lichaam van Christus, de Kerk.

Vergeving van doodzonde: Doodzonde is afschuwelijk. Hierover volgt meer in deel drie van deze serie. Maar voorlopig volstaat het te zeggen dat een doodzonde drie basiselementen bevat: 1) Het is een ernstige daad tegen God; 2) We weten dat het ernstig verkeerd is; 3) We zijn volledig van plan en stemmen er desondanks mee in om het te doen. Wanneer al deze drie elementen aanwezig zijn, hebben we een doodzonde begaan.

Met 'doodzonde' bedoelen we dat de zonde zo ernstig is dat ze onze relatie met God en Zijn Kerk volledig verbreekt. En als we zouden sterven zonder ons van deze zonde te bekeren, zouden we naar de hel gaan. Dus ja, dat maakt het zo afschuwelijk. Doodzonde brengt ernstige wanorde in ons leven en beïnvloedt ons op alle mogelijke manieren: emotioneel, spiritueel, intellectueel; en het verzwakt onze wil. De weg naar vrijheid en vergeving is het sacrament van de biecht. In dit sacrament neemt God de zware last van de doodzonde weg en herstelt Hij ons in Zijn genade. Een goed begrip van doodzonde, wat het wel en niet is, is erg belangrijk voor een goede en evenwichtige biecht.

We zeggen dat de biecht de 'gewone manier' is om vergeving van doodzonden te ontvangen. Dit betekent dat de Kerk geen andere manier kent waarop God vergeeft. We willen Gods barmhartigheid niet beperken door te zeggen dat het onmogelijk is om op een andere manier vergeving van Hem te ontvangen,

maar het is belangrijk om duidelijk te maken dat dit de enige manier is die we kennen waarop God ons heeft vergeven. Dus als je worstelt met een doodzonde, lees dan verder en omarm dit sacrament!

Vergeving van veniële (lichte) zonden: Heel vaak is een zonde niet ernstig genoeg om als doodzonde te worden beschouwd. Zelfs als de daad zelf ernstig is, zijn er vaak verzachtende omstandigheden. Neem bijvoorbeeld iemand die worstelt met een vorm van seksverslaving, zoals het kijken naar pornografie. Dit is een veelvoorkomend probleem in onze tijd. Het kijken naar pornografie is een ernstige overtreding tegen God en moet daarom als ernstig worden beschouwd. Maar hoe zit het met iemand die hier al jaren mee worstelt en eindelijk hulp zoekt? Hij gaat elke week te biechten en zoekt goede geestelijke begeleiding en de genade van het sacrament. Hij heeft filters op zijn computer geïnstalleerd en vrienden houden hem verantwoordelijk. Met andere woorden, hij doet er alles aan om deze verslaving te overwinnen.

Stel je voor dat iemand wekenlang goed bezig is geweest en dan, in een moment van zwakte, valt en online naar afbeeldingen kijkt. Stel dat hij die week erg gestrest was en even overweldigd raakte. Hij voelt zich er vreselijk over en walgt van deze misstap. Heeft hij zojuist een doodzonde begaan? Met andere woorden, heeft hij zojuist zijn relatie met God volledig verbroken? Misschien wel, maar waarschijnlijk niet. In dit geval willen we niet de indruk wekken dat hij niets verkeerd heeft gedaan, want dat heeft hij wel. Dit was zeker een zonde. Maar de feiten zijn dat zijn voortdurende worsteling, zijn verslaving, zijn oprechte pogingen om dit te overwinnen en zijn onmiddellijke verdriet erop wijzen dat deze ernstige daad een lichte zonde was in plaats van een doodzonde. Als iets de persoonlijke schuld voor een ernstige daad vermindert, valt de zonde in de categorie van lichte zonde in plaats van doodzonde. Onze morele traditie erkent dat factoren zoals *dwang, angst, hartstocht en onwetendheid* iemands schuld voor God verminderen.

Het punt is hier absoluut NIET om de indruk te wekken dat het geen groot probleem was. Integendeel, we moeten ervoor zorgen dat we niet overdreven reageren op onze zwakheden, verleidingen en zonden. We moeten onszelf genadig zijn, net zoals God genadig is. In dit geval moet de persoon onmiddellijk een akte van berouw uitspreken, spijt betuigen en zich opnieuw voornemen om deze strijd te overwinnen. En hij moet het vermelden bij zijn volgende biecht. Maar hij moet er ook voor oppassen dat hij niet in de val trapt door te denken dat hij nu tot zijn volgende biecht tot de hel veroordeeld is. Zo werkt God niet.

Veniële zonden zijn alle andere zonden die niet onder de categorie 'zware zonden' vallen, maar toch verkeerd zijn. Dit zijn bijvoorbeeld de hieronder beschreven hoofdzonden die in mindere mate worden begaan. Veniële

zonden zijn altijd bij ons en vereisen een dagelijkse inzet om ze te bestrijden. Het ontvangen van de Eucharistie, het tekenen met wijwater of het doen van een oprechte daad van berouw brengen Gods vergeving voor veniële zonden. Wat echter nog krachtiger is in onze strijd tegen elke veniële zonde, is het biechten ervan. Door deze zonden te biechten, staan we God toe Zijn helende balsem uit te storten over de gebieden waar we het meest mee worstelen. We laten Hem ons sterken in tijden van nood en alle zonden volledig uitwissen.

De minst ernstige vorm van veniële zonde (dat wat het minst zondig is) kan worden omschreven als 'geestelijke onvolkomenheden'. Deze zonden openbaren de vele manieren waarop we de volmaakte deugd missen. We zijn allemaal schuldig aan deze geestelijke onvolkomenheden en hebben daarom altijd iets te vertellen in de biecht. In het bijzonder zijn we schuldig aan het niet hebben van volmaakt geloof, hoop en liefde. Het sacrament van de biecht helpt ons ook op deze gebieden, doordat de sacramentele genade die ons wordt geschonken ons in deze deugden versterkt, zodat we meer op Christus gaan lijken.

Biechtgeheim: Een van de grootste geschenken die we van de Kerk ontvangen, is de belofte van absolute vertrouwelijkheid bij het biechten van onze zonden. De priester mag onder geen enkele omstandigheid onze zonden aan een ander onthullen. Dat betekent bijvoorbeeld dat als hij voor de rechter moet verschijnen en te horen krijgt dat hij uw biecht aan de rechter en jury moet onthullen, de priester dit moet weigeren, ongeacht de burgerlijke gevolgen voor hem. Hij mag uw biecht niet aan een andere priester, zijn bisschop of wie dan ook onthullen. Het biechtgeheim is absoluut! Sterker nog, als een priester ooit opzettelijk iemands biecht zou onthullen, zou hij automatisch en onmiddellijk uit de Kerk worden geëxcommuniceerd. Au! Wij nemen het biechtgeheim zeer serieus!

Van innerlijk berouw naar de genade van het sacrament

Laten we eens wat praktischer kijken naar hoe dit sacrament gevierd wordt. Het volgt een bepaald proces en liturgisch ritueel. Binnen die liturgische viering zijn de innerlijke intentie en handeling van het grootste belang. Hier volgen de belangrijkste punten die u moet kennen en omarmen voor een goede viering van dit sacrament.

Ons geweten onderzoeken: We zullen er veel baat bij hebben ons geweten te onderzoeken om praktisch te zien van welke zonden we bevrijd

moeten worden. Er zijn veel vormen van gewetensonderzoek, maar de beste zijn gebaseerd op de Tien Geboden of de Zeven Hoofdzonden. Hieronder volgen een paar onderzoeken die licht zullen werpen op wat we moeten loslaten als we vollediger deel willen hebben aan Gods overvloedige genade.

Zelfonderzoek naar het geweten: de 7 hoofdzonden

Trots: "Trots is een onjuiste mening over onszelf, een onjuist idee van wat we niet zijn." Heb ik een superieure houding in mijn denken, spreken of handelen? Ben ik snobistisch? Heb ik aanstootgevende, hooghartige manieren van handelen of mezelf presenteren? Plaats ik mezelf boven anderen? Eis ik erkenning? Wil ik altijd de eerste zijn? Zoek ik advies? Ben ik bereid advies te accepteren? Ben ik in enig opzicht een pestkop? Ben ik geneigd om bazig te zijn? Spreek ik kwaad over anderen? Heb ik over anderen gelogen? Maak ik de fouten van anderen bekend? Probeer ik de schuld op anderen af te schuiven en mezelf te verontschuldigen? Zijn er mensen met wie ik weiger te praten? Zijn er mensen met wie ik al lange tijd niet heb gesproken? Ben ik geneigd om te discussiëren? Ben ik aanstootgevend in mijn argumenten? Heb ik een superieure, betweterige houding in discussies? Ben ik zelfbewust? Ben ik gevoelig? Ben ik snel gekwetst?

Jaloezie : "Jaloezie is een verdriet dat we voelen vanwege het goede dat onze naaste overkomt." Voel ik me verdrietig over de voorspoed van anderen? Over hun succes in sport? In de atletiek? Verheug ik me over hun mislukkingen? Benijd ik de rijkdom van anderen?

Luiheid: "Luiheid is een soort lafheid en afkeer, waardoor we onze plichten verwaarlozen en nalaten in plaats van onszelf te disciplineren." Heb ik een buitensporige liefde voor rust en verwaarloos ik mijn plichten? Gedraag ik me lui? Ben ik te dol op rust? Neem ik een luie houding aan bij het verhoren van gebeden? Kniel ik op een luie manier? Geniet ik van nutteloze gesprekken? Schiet ik tekort in mijn ijver in de dienst van God?

Lust : "Lust is de liefde voor de genoegens die in strijd zijn met reinheid." Heb ik onzuivere dingen begeerd of gedaan? Heb ik plezier beleefd aan onzuivere gedachten of verlangens? Heb ik onzuiver materiaal gelezen, naar muziek met onzuivere teksten geluisterd of

naar onzuivere beelden gekeken, of het nu foto's, televisie, films of internet waren? Heb ik seksueel verlangen bij mezelf of een ander opgewekt door onzuiver kussen, omhelzen of aanraken? Heb ik in mijn eentje onzuivere handelingen verricht, zoals masturbatie? Kleed ik me onzedig of ben ik te veel bezig met mijn uiterlijk? Gebruik ik vulgaire taal of vertel of luister ik naar onzuivere grappen of verhalen? Heb ik toegegeven aan verlangens naar overspel, zelfs in mijn verbeelding?

Hebzucht: "Hebzucht is een ongeordende liefde voor de goederen van deze wereld." Ga ik verstandig of egoïstisch met mijn geld om? Vervul ik mijn plichten rechtvaardig jegens mijn medemens? Vervul ik mijn plichten rechtvaardig jegens de Kerk?

Gulzigheid: "Gulzigheid is een ongeordende liefde voor eten en drinken." Eet ik om te leven of leef ik om te eten? Drink ik te veel? Word ik dronken? Gebruik ik voorgeschreven medicijnen verkeerd? Gebruik ik illegale drugs? Heb ik mezelf laten verslappen in een alcohol- en/of drugsverslaving?

Woede: "Een emotie van de ziel, die ons ertoe aanzet om met geweld alles af te weren wat ons pijn doet of ons mishaaft." Ben ik snel boos? Word ik door vrijwel alles boos? Ben ik wat men over het algemeen een 'driftbui' noemt? Lukt het me niet om de eerste tekenen van woede te onderdrukken? Kan ik niet goed met iedereen opschieten? Pieker ik over beledigingen of kwetsingen en neem ik die zelfs voor lief? Verheug ik me over het ongeluk van anderen? Denk ik aan manieren om wraak te nemen? Om 'wraak te nemen'? Ben ik van nature argumentatief? Heb ik een tegendraadse geest? Ben ik geneigd om mensen, plaatsen of dingen belachelijk te maken? Ben ik moeilijk in de omgang? Koester ik wrok, blijf ik 'buiten de boot vallen' bij anderen? Praat ik over de fouten van anderen? Onthul ik de fouten of gebreken van anderen? Onthul ik de fouten van anderen vanuit een verkeerd motief?

Zelfonderzoek door geweten - De 10 geboden

Eerste gebod: "Ik ben de HEER, uw God; u zult geen andere goden voor Mij hebben." Heb ik God verloochend? Heb ik me geschaamd voor mijn geloof of het voor anderen verloochend? Heb ik de leer of gebruiken van de Kerk belachelijk gemaakt? Heb ik mijn gebeden verwaarloosd? Heb ik hekserij, wicca of andere occulte

praktijken beoefend? Heb ik verschillende vormen van bijgeloof toegepast, zoals waarzeggers, mediums, ouija-borden of tarotkaarten?

Tweede gebod: "Misbruik de naam van de Heer niet." Gebruik ik Gods naam onachtzaam, in woede of uit verbazing? Heb ik kwaad over iemand of iets afgeroepen?

Derde gebod: "Heilig de sabbatdag." Ben ik, door mijn eigen schuld, er niet in geslaagd om elke zondag en elke verplichte feestdag naar de mis te gaan? Kom ik te laat bij de mis of ga ik te vroeg weg zonder goede reden? Laat ik me afleiden tijdens de mis?

Vierde gebod: "Eer je vader en je moeder." Heb ik mijn ouders ongehoorzaam geweest of hen met disrespect behandeld? Ben ik respectloos, onbeleefd of on hoffelijk tegenover mijn familie? Heb ik mijn werk of mijn studie verwaarloosd? Ben ik behulpzaam geweest in huis? Heb ik nagelaten serieus en ijverig te studeren? Heb ik een examen op school gemist door luiheid? Ben ik respectloos tegenover ouderen? Ben ik ongehoorzaam aan de burgerlijke wet of aan gezagsdragers zoals de politie?

Vijfde gebod: "Gij zult niet doden." Heb ik een abortus ondergaan of iemand anders geholpen bij een abortus? Heb ik mijn lichaam of het lichaam van een ander verminkt? Heb ik een zelfmoordpoging gedaan of serieus aan zelfmoord gedacht? Gedraag ik me gewelddadig door te vechten of anderen te slaan? Heb ik haatgedachten jegens een ander gehad? Heb ik illegale drugs gebruikt of misbruik gemaakt van voorgeschreven medicijnen? Heb ik illegale drugs verkocht of verspreid? Verwaarloos ik de zorg voor mijn lichaam? Eet ik te veel of slaap ik te veel? Drink ik overmatig bier of andere alcoholische dranken? Heb ik mezelf laten bezatten? Maak ik me te veel zorgen over mijn gezondheid of uiterlijk? Koester ik opzettelijk onvriendelijke en wraakzuchtige gedachten over anderen? Heb ik wraak genomen? Heb ik harde of beledigende taal gebruikt tegen een ander? Gedraag ik me onbeleefd, onbeschaafd of maak ik anderen belachelijk? Heb ik me schuldig gemaakt aan racisme? Ben ik wreed tegen dieren?

Zesde en negende gebod: "Pleeg geen overspel. Begeer de vrouw van je naaste niet." Heb ik onreine dingen begeerd of gedaan? Heb ik plezier beleefd aan onreine gedachten of verlangens? Heb ik onreine lectuur gelezen, naar muziek met onreine teksten geluisterd of naar onreine beelden gekeken, of het nu foto's, televisie,

films of internet betreft? Heb ik seksueel verlangen bij mezelf of een ander opgewekt door onrein kussen, omhelzen of aanraken? Heb ik onreine handelingen in mijn eentje verricht, zoals masturbatie? Heb ik homoseksuele handelingen of andere onnatuurlijke handelingen verricht? Gebruik ik kunstmatige anticonceptie, of het nu chirurgische, barrière- of chemische methoden zijn? Heb ik me onzedig gekleed of ben ik te veel bezig met mijn uiterlijk? Gebruik ik vulgaire taal of vertel of luister ik naar onreine grappen of verhalen?

Zevende en tiende gebod: "Gij zult niet stelen. Gij zult niet begeren wat uw naaste bezit." Heb ik iets meegenomen dat niet van mij was? Heb ik privé- of openbaar eigendom beschadigd of ontsierd door vandalisme? Ben ik schuldig geweest aan winkeldiefstal? Heb ik gestolen goederen aangenomen of gekocht, of iemand geholpen bij diefstal? Heb ik iemand omgekocht? Gok ik overmatig? Heb ik iets geleend zonder toestemming van de eigenaar? Heb ik iets dat ik geleend had niet teruggebracht? Verspil ik geld of geef ik het buitensporig uit? Heb ik hebzucht naar geld of wereldse bezittingen? Heb ik van geld, of van welk bezit dan ook, een valse god gemaakt? Verspil ik goederen of voedsel? Heb ik gespiekt bij toetsen of schoolwerk? Heb ik vals gespeeld bij spelletjes of sport?

Achtste gebod: "Gij zult geen valse getuigenis afleggen tegen uw naaste." Heb ik opzettelijk gelogen? Heb ik gezworen iets zondigs of illegaals te doen? Heb ik anderen belasterd door hen zonden toe te schrijven die zij niet hebben begaan of waarvoor ik geen bewijs had? Roddel ik over anderen of luister ik naar roddels? Heb ik een geheim verklapt dat ik moest bewaren? Heb ik iemands vertrouwen geschonden? Heb ik iemand onvriendelijk bekritiseerd? Oordeel ik overhaast en koester ik valse verdenkingen jegens anderen? Heb ik iemand opzettelijk misleid of bedrogen? Heb ik geweigerd iemand te vergeven of een wrok tegen hem of haar gekoesterd? Heb ik nagelaten mijn excuses aan te bieden of het goed te maken met iemand die ik heb beledigd?

Andere overwegingen: Ben ik hebzuchtig of egoïstisch, of geef ik me over aan zelfmedelijden? Ben ik trots of ijdel, of pronk ik? Ben ik oppervlakkig en werelds? Verlang ik ernaar geprezen te worden door mijn successen te overdrijven? Ben ik prikkelbaar en overgevoelig? Blaas ik de kleinste onachtzaamheid of onnadenkendheid uit tot een belediging of opzettelijke affront? Ben ik opschepperig geweest? Ben ik arrogant geweest tegenover anderen? Heb ik hardnekkig zondige daden verdedigd, zowel die van mezelf als die van anderen? Ben ik rebels? Heb ik nutteloze tijd doorgebracht voor de tv terwijl ik

constructievere dingen had kunnen doen? Ben ik jaloers op andermans bezittingen en verlang ik er onevenredig naar om die ook te bezitten? Schep ik genoeg in het ongeluk van anderen?

Oké, je hebt God je zonde laten openbaren en je wilt die nu overwinnen. Wat is de volgende stap? Na voldoende tijd te hebben besteed aan gewetensonderzoek, is het essentieel dat dit onderzoek leidt tot oprecht berouw. Berouw over zonde is een van de belangrijkste aspecten van dit sacrament, en het hangt allemaal van ons af!

Berouw: Er wordt in twee fundamentele vormen over berouw gesproken: 1) Onvolmaakt berouw; 2) Volmaakt berouw. Uiteraard is dat laatste waar we naar moeten streven.

Onvolmaakt berouw is verdriet over onze zonden omdat we bang zijn voor straf. Ter vergelijking: een kind dat in de verleiding komt om een koekje te pakken, maar zich inhoudt omdat het weet dat zijn moeder het zal ontdekken en dat hij gestraft zal worden. Het is de angst voor straf die hem ervan weerhoudt ongehoorzaam te zijn. Of, een nog duidelijker voorbeeld: datzelfde kind slaat zijn broer en krijgt daarvoor straf. Hem wordt gezegd: "Als je geen spijt betuigt, moet je naar je kamer!" De jongen zegt met tegenzin: "Het spijt me." Hij heeft spijt uit angst voor straf.

In ons geestelijk leven geldt hetzelfde. We vrezen vaak straf, en meer specifiek de hel. Deze heilige vrees voor de hel is een goed uitgangspunt voor het ontwikkelen van een berouwvol hart. Hoewel dit niet de ideale en volmaakte vorm van berouw is, accepteert God het en werkt Hij ermee. Daarom, als we naar het sacrament van de biecht zouden gaan en een ernstige zonde met onvolmaakt berouw zouden belijden, zou God ons berouw aanvaarden. In dat geval zou de biecht er als volgt uit kunnen zien: "Vader, vergeef me voor (noemt ernstige zonde). Ik wil niet naar de hel, dus ik vraag u mij alstublieft te vergeven." Oké, God zal je vergeven. Dat is voldoende.

Voldoende, ja, maar verre van ideaal! Wat is dan het ideaal? Het ideaal is "volmaakt berouw". Volmaakt berouw is een verdriet dat zegt: "Het spijt me voor wat ik gedaan heb, omdat ik van je houd en zie dat mijn zonde die liefde heeft gekwetst. Ik wil het goedmaken; en daarom heb ik spijt, want ik houd echt van je."

Volmaakt berouw is gebaseerd op liefde en wordt gedreven door liefde. Het wordt niet gedreven door egoïstische angst, maar door een andere vorm van 'angst'. Het is de gave van vrees, gegeven als een van de zeven gaven van de Heilige Geest: de gave van 'vreze des Heren'. Dit is een op vrees gebaseerde liefde voor God of een ander, in die zin dat we de ander zo liefhebben dat we

bang zijn iets te doen dat hem of haar en onze relatie met hem of haar schaadt.

Stel je bijvoorbeeld voor dat echtparen zo diep van elkaar houden dat ze altijd aanvoelen wat hun relatie ten goede of ten kwade komt. De heilige vrees die ze ervaren, wordt niet ingegeven door het vermijden van conflicten, maar eerder door de wens dat hun liefde blijft groeien en dat niets hen in de weg staat. Deze heilige vrees is een drijvende kracht die hen ertoe aanzet zich steeds opnieuw aan hun relatie te verbinden.

Zo is het ook met onze relatie met God; volkomen berouw hebben over onze zonden betekent dat we God zo diep liefhebben dat deze liefde, en de mogelijkheid om deze liefde te verliezen of te schaden, de drijvende kracht achter ons berouw wordt. Dit is het soort berouw waarnaar we in de biecht zouden moeten streven.

In het gedeelte verderop in dit hoofdstuk over hoe je te biechten gaat, staat een traditionele akte van berouw. Dit is een prachtig gebed dat beide vormen van berouw duidelijk uitdrukt. Het stelt dat we spijt hebben vanwege Gods "rechtvaardige straffen". Maar het vervolgt met de woorden: "vooral omdat ze U, mijn God, hebben beledigd, die volkomen goed bent en al mijn liefde verdient."

Vastberaden voornemen tot verbetering: De Akte van Berouw eindigt met een vastberaden voornemen tot verbetering door te zeggen: "Ik neem mij vastberaden voor, met de hulp van Uw genade, niet meer te zondigen en de gelegenheid tot zonde te vermijden." Dit is moeilijk te menen en nog moeilijker om te doen. Het drukt uit dat we niet alleen diep berouw hebben, maar ook vastbesloten zijn om te veranderen. Dit vaste voornemen tot verbetering is zeer belangrijk als we de genade van dit sacrament ons willen laten transformeren.

Het vieren van het sacrament: De feitelijke vorm van het sacrament van de boete, dat wil zeggen de praktische manier waarop we het vieren, heeft door de eeuwen heen verschillende vormen aangenomen. In de vroege Kerk werd het slechts eenmaal in het leven aan zware zondaars aangeboden. De publieke zondaar moest openbaar boete doen, soms jarenlang, voordat hij de genade van het sacrament van de verzoening ontving. In de zevende eeuw begonnen Ierse missionarissen echter met de praktijk om dit sacrament in besloten kring aan te bieden. Boetedoening en de biecht betroffen niet langer de hele Kerk. Dit opende de deur voor een frequentere viering van de verzoening, wat zich ontwikkelde tot de praktijk die we vandaag de dag kennen, waarbij dit sacrament wordt aangemoedigd om een vast onderdeel van ons spirituele leven te zijn. Sommigen stellen voor om het wekelijks te

vieren, anderen maandelijks en weer anderen minstens één of twee keer per jaar, in de adventstijd en de vastentijd. Een goed doel zou wellicht zijn om het maandelijks of tweemaandelijks te vieren, tenzij u de behoefte voelt om vaker te gaan. De kerk *vereist* slechts dat we één keer per jaar naar de kerk gaan als we ons bewust zijn van een ernstige zonde, maar dit is een minimale vereiste. We zouden veel hoger moeten mikken!

De vorm van dit sacrament is tegenwoordig vrij eenvoudig. De priester begeleidt u erdoorheen als u niet goed weet hoe het moet. Dit is de meest gebruikelijke manier om dit sacrament te vieren:

Hoe ga je naar de biecht?

Begin met te zeggen: In de naam van de Vader, en van de Zoon, en van de Heilige Geest. Amen.

Zegen mij, vader, want ik heb gezondigd. Het is (hoe lang geleden?) sinds mijn laatste biecht en dit zijn mijn zonden...

(Biecht al je zonden op... wees niet bang!)

Nadat je je zonden hebt beleden, geeft de priester je een penitentie en vraagt hij je vervolgens een akte van berouw te bidden.

AKTE VAN BEROUW

O mijn God, ik heb oprecht berouw dat ik U heb beledigd, en ik verafschuw al mijn zonden vanwege Uw rechtvaardige straffen, maar vooral omdat ze U beledigen, mijn God, die volkomen goed bent en alle liefde waardig. Ik neem mij vastberaden voor, met de hulp van Uw genade, niet meer te zondigen en de gelegenheid tot zonde te vermijden. Amen.

Vervolgens bidt de priester het absolutiegebed (gebed om vergeving).

Als je boetedoening bestaat uit het opzeggen van gebeden, ga dan onmiddellijk die gebeden opzeggen, of voer de opgelegde boetedoening uit.

Je bent vergeven!

Absolutie: Van de vele dingen die we zeggen over dit sacrament van de biecht, is de centrale leer waaraan we ons met grote dankbaarheid moeten vasthouden de gave van de absolutie. Absolutie betekent dat, nadat wij ons deel hebben gedaan door ons voor te bereiden, berouw te koesteren en te biechten, God vervolgens Zijn deel doet. Hij vergeeft alle zonden. Dit gebeurt door de bediening van de priester en wordt ons geschonken door het absolutiegebed. Zodra de priester het over ons uitspreekt, zijn onze zonden uitgewist!

Vrede en boetedoening: We kunnen onze zonden nooit goedmaken, maar we moeten er niettemin naar streven om er boete voor te doen. De *Catechismus* verwoordt het als volgt:

Veel zonden doen onze naaste kwaad. Men moet doen wat mogelijk is om de schade te herstellen (bijvoorbeeld gestolen goederen teruggeven, de reputatie van iemand die belasterd is herstellen, schadevergoeding betalen). Rechtvaardigheid vereist dat. Maar zonde schaadt en verzwakt ook de zondaar zelf, evenals zijn relatie met God en zijn naaste. Absolutie neemt de zonde weg, maar verhelpt niet alle problemen die de zonde heeft veroorzaakt (Concilie van Trente (1551): DS 1712). Wanneer de zondaar van de zonde verlost is, moet hij zijn geestelijke gezondheid volledig herstellen door nog iets meer te doen om de zonde goed te maken: hij moet zijn zonden 'verzoenen' of 'boetedoening'. Deze verzoening wordt ook wel 'boetedoening' genoemd. (#1459)

Dit gebeurt doordat de priester je een bepaalde boete oplegt. De boete kan volgens de *Catechismus* een van de volgende zijn: "gebed, een offer, werken van barmhartigheid, dienst aan de naaste, vrijwillige zelfverloochening, offers, en bovenal de geduldige aanvaarding van het kruis dat we moeten dragen" (#1460). Hopelijk zal de priester je situatie bekijken, je goed geestelijk advies geven en een boete opleggen die je helpt bij je bekering en bevrijding van de zonde. Maar het is geen toverkunst! Het is aan jou om de genade in je hart en ziel toe te laten en van daaruit je daden te veranderen.

Vergeving ontvangen is in de eerste plaats aan God. Het streven naar volledige reiniging van onze zonden en de gevolgen daarvan is de volgende grote verbintenis die we moeten aangaan. Naast de boete die de priester ons in de biecht oplegt, moeten we ernaar streven om aanvullende boetedoeningen te verrichten. Een genade die hand in hand gaat met het ontvangen van het sacrament van de boete is het ontvangen van een aflaat.

Laten we nu eens kijken hoe deze gave de genade biedt die nodig is om onze gehechtheid aan de zonden die we hebben beleden te overwinnen.

Vergeving is niet genoeg... De genade van aflaten

Dit lijkt misschien een vreemde tussentitel voor dit hoofdstuk, maar het is waar. Vergeving alleen is niet genoeg om heilig te worden. Hier is een klassieke vraag die dit illustreert.

Vaak wordt de vraag gesteld of iemand direct naar de hemel gaat als hij of zij biecht, al zijn of haar zonden opbiecht en vervolgens, bij het verlaten van de kerk, een hartaanval krijgt en sterft. Ze zijn immers net vergeven, dus dat betekent vast dat ze direct naar de hemel gaan zonder eerst in het vagevuur te hoeven verblijven! Toch? Fout.

Het sacrament van de biecht vergeeft inderdaad al onze zonden. Daarom zal iemand die biecht en sterft voordat hij een onbeleden doodzonde begaat, inderdaad naar de hemel gaan. Maar om in de hemel te komen, is er nog iets anders nodig. Het vereist volledige vrijheid van elke gehechtheid aan de zonde! En dat is een hele opgave.

Zonde schaadt niet alleen onze relatie met God, maar versterkt als het ware ook onze 'relatie' met de zonde zelf. Met andere woorden, hoe meer we zondigen, hoe meer we aan de zonde gehecht raken. De biecht vergeeft onze vroegere zonden en helpt ons toekomstige zonden te overwinnen, maar we hebben wel extra genade nodig om bevrijd te worden van de 'gehechtheid' die we ervaren.

Neem bijvoorbeeld iemand die een notoire leugenaar is. Die persoon is zo gewend geraakt aan liegen dat hij of zij het zonder echte reden doet. De gewoonte is diepgeworteld en sterk, en de leugen wordt dagelijks en de hele dag door herhaald.

Stel je voor dat iemand te biechten gaat en vergeving ontvangt voor alle vroegere leugens. Dat is fantastisch! Maar betekent dit dat die persoon, zodra hij of zij de biechtstoel verlaat, ook volledig van de gewoonte is afgekomen? Zeker niet. Hoogstwaarschijnlijk zal hij of zij binnen een paar uur weer in de verleiding komen om te liegen, simpelweg omdat de gewoonte zo sterk is. Dit laat zien dat vergeving alleen niet genoeg is; we hebben ook een bijzondere

genade nodig om ons los te maken van alle neigingen tot zonde. En dat is waar een aflaat om de hoek komt kijken.

De *catechismus* definieert een aflaat als volgt:

“Een aflaat is een kwijtschelding voor God van de tijdelijke straf die verschuldigd is voor zonden waarvan de schuld reeds is vergeven. De gelovige christen die daartoe de juiste gezindheid heeft, verkrijgt deze onder bepaalde voorgeschreven voorwaarden door toedoen van de Kerk, die als dienaar van de verlossing met gezag de schat van de voldoening van Christus en de heiligen uitkeert en toepast” (Paulus VI, apostolische constitutie, *Indulgentiarum doctrina*, Norm 1).

“Een aflaat is gedeeltelijk of volledig, al naar gelang zij een deel of de gehele tijdelijke straf die aan de zonde is verbonden, wegneemt” (*Indulgentiarum doctrina*, Norm 2; vgl. Norm 3). De gelovigen kunnen aflaten voor zichzelf verkrijgen of ze toepassen op de doden (CIC, can. 994). (#1471)

Deze verklaring bevat veel informatie, wat verwarrend kan zijn. Laten we het daarom stukje voor stukje bekijken.

Tijdelijke straf: Allereerst is de straf voor zonde ofwel eeuwig ofwel tijdelijk. De eeuwige straf (de hel) wordt weggenomen door de biecht, maar de tijdelijke straf blijft bestaan. Deze formulering kan misleidend zijn. Dit is geen straf van God. Het is niet zo dat God zegt: "Omdat je dit hebt gedaan, verdien je tien jaar in het vagevuur, tenzij je het nu goedmaakt." De "straf" is "veroorzaakt door de zonde". Met andere woorden, de zonde zelf legt ons een straf op. Wat is die straf? Het is gehechtheid aan de zonde. Door te zondigen raken we door onze gewoonte gehecht aan de zonde, en deze gehechtheid is een straf van de zonde zelf. God wil die gehechtheid verbreken. De genade van een aflaat is specifiek voor dit doel bedoeld.

Voorgeschreven handelingen van de Kerk: Alle genade komt van God, maar de Kerk heeft de bevoegdheid gekregen om Gods genade op bepaalde manieren te verstrekken. Een aflaat is een van die manieren. Wanneer de Kerk dus zegt dat bepaalde handelingen de schatkamer van genade openen, kunnen we er zeker van zijn dat dit waar is. Een van de aflaten die de Kerk aanbiedt, vereist bijvoorbeeld het volgende: een heilig uur doorbrengen voor het Heilig Sacrament; binnen zeven dagen na dat heilig uur biechten; binnen zeven dagen de Heilige Communie ontvangen; en bidden voor de paus. Na het voldoen aan deze vereisten, kunnen we er zeker van zijn dat alle genade

die we nodig hebben om ons volledig te bevrijden van de zonden die we belijden, ons gegeven is. Inderdaad. De genade is er.

Innerlijke gesteldheid: Maar er is één addertje onder het gras bij bovenstaande uitleg! We moeten openstaan voor die genade wil ze effect hebben op ons leven. En dit is het belangrijkste om te onthouden (en het moeilijkst om te vervullen). Laten we ter illustratie teruggaan naar ons eerdere voorbeeld. Stel, iemand ging biechten, voldeed aan de voorwaarden van een volledige aflaat, en liep vervolgens naar buiten en werd aangereden door een auto en overleed. Betekent de aflaat dat die persoon rechtstreeks naar de hemel ging? Misschien, maar waarschijnlijk niet. Die persoon zou rechtstreeks naar de hemel gaan, zonder door het vagevuur te hoeven gaan, als en alleen als zijn of haar hart OOK volkomen openstond voor de oneindige genade die door deze aflaat wordt geschonken. Vergeving van zonden is zeker. Daarom zal de hemel er komen. Maar of iemand naar het vagevuur gaat of niet, hangt af van hoe open die persoon staat om zich volledig los te maken van alle zonde en elke neiging tot zonde. Dit is de genade die de aflaat beoogt te schenken, als we bereid zijn die te ontvangen. En als we ons hart er volledig voor openstellen, betekent dit dat we ons volledig tot God hebben bekeerd en volkomen in Zijn genade zijn. Dit moet natuurlijk ons doel zijn!

Soorten aflaten: Een aflaat is ofwel "gedeeltelijk" ofwel "volledig". "Gedeeltelijk" betekent dat een deel van de genade die nodig is voor de volledige bekering wordt gegeven; en "volledig" betekent dat alle benodigde genade beschikbaar wordt gesteld als het hart van de persoon volledig openstaat.

Dit is dus het glorieuze en transformerende sacrament van boete, verzoening, biecht en vergeving. Het is een geschenk waar velen bang voor zijn, maar een geschenk dat we zouden moeten liefhebben. Onderzoek je benadering van dit sacrament en laat God tot je spreken, je ernaartoe trekken en je helpen er verliefd op te worden. Als je dat doet, zul je ontdekken dat dit een van de beste manieren is om de liefde en barmhartigheid van onze volmaakt liefdevolle en genadige God te ervaren!