

opusdei.org

# Biechten: Een Stap-voor-Stap Gids

In deze korte gids vind je hulp om je voor te bereiden op het succesvol ontvangen van het sacrament van Verzoening: het bevat een uitleg van de stappen om te kunnen biechten, enkele gewetensonderzoeken en teksten om te mediteren over de grootsheid van de vergeving die God ons wil geven.

14-1-2025

*De heilige Jozefmaria noemde de **biecht** het sacrament van de vreugde,*

omdat je er de vreugde en vrede door terugkrijgt die de vriendschap met God oplevert, het geschenk dat *de zonde* van de zielen van christenen weg kan nemen.

---

## **Samenvatting**

– *Wat is biechten?*

– *Waarom biechten?*

– *Is het moeilijk om te biechten?*

*Stappen naar een goede biecht:*

1. *Gewetensonderzoek;*
2. *Berouw (of innerlijke boetvaardigheid), wat de vastberadenheid inhoudt om niet meer te zondigen (het voornemen van verbetering)*
3. *Biechten (je zonden aan de biechtvader vertellen);*

#### 4. Voldoening (of het uitvoeren van bepaalde verzoenende handelingen).

---

### **Wat is biechten?**

“Het Sacrament van de Verzoening is een sacrament van genezing. Als ik ga biechten, is dat om genezen te worden, *om mijn ziel te genezen, om mijn hart te genezen* en om genezen te worden van een misstap”. [1]

### **Waarom biechten?**

Paus Franciscus legt uit dat “vergeving van onze zonden niet iets is wat we onszelf kunnen geven. Ik kan niet zeggen: Ik vergeef mijn zonden. Vergiving wordt gevraagd, wordt gevraagd aan een ander, en in de biecht vragen we Jezus om vergiving. Vergiving is niet de vrucht van onze eigen inspanningen

maar eerder een geschenk, het is een gave van *de Heilige Geest*". [2]

## **Is het moeilijk om te biechten? Stappen naar een goede biecht**

Het is heel gemakkelijk om te biechten, volg gewoon deze uitleg. In haar *Catechismus* stelt de Kerk vier stappen voor een goede biecht voor [3]:

1. Gewetensonderzoek;
2. Berouw (of innerlijke boetvaardigheid), dat de vastberadenheid omvat om niet meer te zondigen;
3. Biecht;
4. Voldoening (of het verrichten van bepaalde verzoenende handelingen).

Dit zijn vier stappen die we zetten om de grote omhelzing van liefde te kunnen ontvangen die God, onze Vader, ons met dit sacrament wil geven: "God wacht met uitgestrekte

armen op ons, zoals de vader in de parabel, ook al hebben wij dat niet verdiend. Het maakt niet uit wat we Hem schuldig zijn. Zoals de *verloren zoon* hoeven we alleen maar ons hart voor Hem te openen”. [4]

Hieronder leggen we deze vier stappen uit, die zullen helpen om dit sacrament van Gods barmhartigheid in al zijn pracht te beleven.

Download de leidraad voor de biecht (PDF) voor volwassenen, jongeren en kinderen.

## **1. Gewetensonderzoek**

“Welk advies zou je een boeteling geven zodat hij goed kan biechten?

– Paus Franciscus vraagt het aan zichzelf. - Hij zou moeten nadenken over de waarheid van zijn leven, over wat hij voelt en wat hij denkt ten overstaan van God. Hij moet ernstig naar zichzelf en zijn zonde

kunnen kijken. Hij zou zich een zondaar moeten voelen, zodat hij zich door God kan laten verbazen.”

[5]

Het gewetensonderzoek bestaat uit het nadenken over die daden, gedachten of woorden die ons misschien van God hebben verwijderd, anderen hebben beledigd of ons innerlijk hebben geschaad.

Het is het moment om *oprecht* te zijn tegenover jezelf en tegenover God, wetende dat Hij niet wil dat onze zonden uit het verleden ons terneerdrukken, maar dat Hij ons ervan wil bevrijden zodat we als Zijn goede kinderen kunnen leven.

We bieden enkele vragen om je te helpen nadenken over waarvoor je God om vergeving kunt vragen. Ze dienen alleen als richtlijn: het belangrijkste is dat je in je eigen hart binnengaat en je fouten toegeeft. Als

je wilt, kun je tijdens de biecht de priester vragen je te helpen door andere vragen voor te stellen.

**- Gewetensonderzoek voor kinderen**

**- Gewetensonderzoek voor jongeren**

**- Gewetensonderzoek voor volwassenen**

## **2. Berouw en de vastbeslotenheid om niet meer te zondigen**

Berouw, of innerlijke boetvaardigheid, is een droefheid van de ziel en een afkeer van de begane zonde, samen met het voornemen om niet meer te zondigen. Het is een geschenk van God: dus als je nog steeds het gevoel hebt dat je aan de zonde vastzit - dat je je bijvoorbeeld niet sterk genoeg voelt om een ondeugd op te geven, iemand te vergeven of iets goed te

maken - vraag Hem dan om in je hart te werken, zodat je het kwaad kunt afwijzen.

Soms gaat boetvaardigheid gepaard met een intens gevoel van pijn of schaamte, wat ons helpt om tot inkeer te komen. Het is echter niet essentieel om dat soort pijn of schaamte te voelen: het belangrijkste is om te begrijpen dat we verkeerd hebben gehandeld, een verlangen te hebben om ons als Christenen te verbeteren en een besluit te nemen om die fouten niet meer te maken.

*“Berouw - zo legt de paus uit - is de weg naar boetvaardigheid, die bevoorrechte weg die leidt naar het hart van God, die ons omhelst en ons een nieuwe kans geeft, die ons altijd opent voor de waarheid van verzoening en ons door zijn barmhartigheid in staat stelt om te veranderen.”* [6]

Er zijn verschillende gebeden die gebruikt kunnen worden om berouw te tonen, bijvoorbeeld de volgende:

*Heer mijn God, ik heb echt berouw en betreur het dat ik kwaad heb gedaan en het goede heb nagelaten. Door mijn zonden heb ik U beledigd die mijn hoogste goed zijt, en alle liefde waardig. Het is mijn vaste voornemen, mij met de hulp van uw genade te bekeren, niet meer te zondigen en te vermijden wat tot zonde kan leiden. Heer wees mij genadig, omwille van het lijden van onze Verlosser, Jezus Christus.*

### **3. Het belijden van zonden**

Biechten bestaat uit het belijden van de zonden ten overstaan van de priester.

“Biechten bij een priester is een manier om mijn leven in de handen en het hart van iemand anders te leggen, iemand die op dat moment in

de naam van Jezus handelt. (...) Het is belangrijk dat ik ga biechten, dat ik ga zitten voor een priester die Jezus belichaamt, dat ik kniel voor Moeder Kerk, die geroepen is om de barmhartigheid van Christus uit te delen. Er is objectiviteit in dit gebaar van knielen voor de priester; het wordt het voertuig waardoor genade mij bereikt en geneest”. [7]

Soms kunnen we ons schamen om onze zonden tegen een andere persoon te zeggen. Zo zou het niet moeten zijn. We uiten onze zonden niet tegen een andere persoon, maar tegen Jezus Christus, die degene is die ons vrijspreekt. De priester is slechts een kanaal dat Jezus Christus gebruikt om onze zonden te vergeven.

In het geval van het belijden van doodzonden is het belangrijk voor de volledigheid van de biecht, dat we het aantal en de belangrijke

omstandigheden met betrekking tot de zonde noemen. Als we niet meer weten hoe vaak, is het voldoende om te zeggen 'een paar keer' of 'vaak'. Het is niet hetzelfde om te zeggen *dat ik deze maand vier keer de Mis niet heb bijgewoond op de Zondagen, omdat ik ziek was of omdat ik lui was*; het is niet hetzelfde om te zeggen *dat ik laster of minachting toonde tegen een persoon of tegen meerdere personen, of in een groep van WhatsApp of in een video van YouTube die ik heb geüpload*. De ernst is groter of kleiner, afhankelijk van het aantal en de omstandigheden, en daarom is het goed om die te noemen.

Tegelijkertijd hoeft de biecht niet lang te zijn. Een goede biecht heeft vier aspecten, een biecht is:

1. Duidelijk: geef aan wat de specifieke fout was, excuseer jezelf niet.

2. Concreet: meld de precieze actie of gedachte, gebruik geen algemene formuleringen.
3. Beknopt: vermijd onnodige uitleg of beschrijvingen.
4. Compleet: zwijg niet over een ernstige zonde, overwin schaamte.

De biecht is een sacrament en de viering ervan omvat bepaalde gebaren en woorden van de boeteling en de priester. Hier leggen we uit hoe dat in zijn werk gaat aan de hand van een flyer die je hier kunt downloaden: [volwassenen](#), [jongeren](#), [kinderen](#).

Als je je zonden in de biecht hebt uitgesproken, is het ook goed om een algemene bekentenis af te leggen over de zonden in je verleden; misschien noem je een bepaald soort zonde of verwijst je naar een van de *Tien Geboden*, zonder expliciet te zijn over de specifieke zonde, zoals

bijvoorbeeld: *Ik wil ook in het verleden begane zonden in deze biecht insluiten, vooral tegen het achtste gebod of tegen de deugd van oprechtheid, of naastenliefde, enzovoort.*

Daarna zal de priester je wat advies geven voor je strijd om je geestelijke leven te verbeteren of misschien zal hij je ook wat vragen stellen om sommige aspecten van de zonden die je hebt opgebiecht te verduidelijken. Daarna zal hij je de boetedoening en de absolutie geven. Houd in gedachten dat het heel belangrijk is om de boetedoening te kennen en de absolutie van de priester te horen: ***“...En ik ontsla u van uw zonden in de naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen”***. Dit “ik” is het feit dat Jezus degene is die onze zonden vergeeft; de priester is slechts het kanaal waardoor de vergeving van God tot ons komt.

## 4. De genoegdoening volbrengen

De genoegdoening bestaat uit het uitvoeren van bepaalde handelingen van boetvaardigheid (een paar gebeden, wat versterving, enzovoort), die de biechtvader de boeteling voorhoudt om de schade door de zonde te herstellen.

Het is ook een gelegenheid om God te danken voor de ontvangen vergeving en om je voornemen om niet meer te zondigen te vernieuwen.

Als je vragen hebt of meer informatie wilt, schrijf ons dan op [info@opusdei.nl](mailto:info@opusdei.nl).

.....

[1] Paus Franciscus, Algemene Audiëntie, 19 februari 2014.

[2] Idem.

[3] Vgl. *Compendium van de Catechismus van de Katholieke Kerk*, 303

[4] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 64.

[5] Paus Franciscus, *Gods naam is barmhartigheid*.

[6] Paus Franciscus, brief van 30 mei 2014.

[7] Paus Franciscus, *Gods naam is barmhartigheid*.

***Rodolfo Valdés – Juan José Silvestre***

Rodolfo Valdés – Juan José Silvestre

be/article/biechten-een-stap-voor-stap-  
gids/ (19-3-2026)