

Gewissensprüfung / Beichtspiegel

(Vorbereitung auf das Sakrament der Versöhnung)

Nichts kann eine von Sünden belastete Seele so beruhigen und trösten, wie ein vergebender Gott. Die Heilige Beichte oder auch das Sakrament der Versöhnung, Buße, Bekehrung oder Vergebung, wie sie im Katechismus der katholischen Kirche genannt wird (KKK 1423-1424), ist das heilige Geheimnis, das den Jüngern Christi und damit auch ihren Nachfolgern anvertraut wurde. Gott ist derjenige, der vergibt aber er gibt seinen Priestern die Vollmacht, sie in seinem Namen auszuüben. „Durch die Kraft des Sakramentes der Weihe, haben Bischöfe und Presbyter (Priester) die Autorität, alle Sünden, „im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“, zu vergeben. (KKK 1461). Das grundlegende Sakrament des Heils ist die Taufe, und die Kirchenväter verwendeten oft den Begriff „zweite Planke des Heils“ für das Sakrament der Versöhnung, wobei sie das Bild des Schiffsbruchs der Sünde vor Augen hatten, in dem sich die Menschheit befindet (DS 1706). Daher ist es wichtig, gut zu beichten! Über die Versöhnung sagt der Katechismus, dass es sich um ein „Sakrament der Heilung“ handelt (KKK 1421). In der Tat hat das Sakrament der heiligen Beichte große und heilende Wirkungen! In ihm sieht der Heilige Johannes Paul II die Heilung der gesamten Menschheit.

KKK 1496 Die geistlichen Wirkungen des Bußsakramentes sind:

- Die Versöhnung mit Gott
- die Versöhnung mit der Kirche;
- Erlass der ewigen Strafe der man durch Todsünden verfällt
- Erlass der zeitlichen Strafen, die aus der Sünde folgen
- der Friede und die Ruhe des Gewissens und der geistliche Trost
- das Wachstum der geistlichen Kräfte für den christlichen Kampf

Heute ist das Sakrament der Versöhnung spürbar in der Kirche lebendig geworden, was auch Johannes Paul II. betonte, als er sagte:

"Die Auferstehung ist immer im Sakrament der Buße gegenwärtig. Und viele werden auferweckt, sogar große Sünder. Das Verdienst vieler Bewegungen hat das Bewusstsein für die Bedeutung des Sakraments der Buße und der Vergebung geweckt..." (Sakrament der Buße, KS - Zagreb, 1997).

Wie nähert man sich dem Sakrament der Versöhnung? Man muss mit dem Bewusstsein herangehen, dass wir in diesem Sakrament, dem auferstandenen Christus auf geheimnisvolle Weise begegnen. In diesem Sakrament lädt er uns ein, seine Worte zu erleben: „Friede sei mit dir!“ (Joh 20,19). In der Tat empfinden alle, die in Reue beichten und die unserem guten Gott zu gefügten Beleidigungen aufrichtig bereuen, nach der Beichte einen tiefen Frieden. Dieser Frieden ist ein Zeichen der Begegnung mit dem auferstandenen Herrn, dem wir durch dieses Sakrament begegnen und das uns von der Sünde befreit.

Die vor Ihnen liegende Gewissensprüfung dient der Vorbereitung für eine ausrichtige Beichte. Diese Vorbereitung kann für eine gründliche Lebensbeichte oder für eine regelmäßige Beichte hilfreich sein. Bei der Beichte sollte auf eine ausführliche Darstellung seiner Lebensgeschichte, verschiedener Ereignisse oder Gebetserfahrungen, verzichtet werden. Die Beichte basiert auf einem reuigen Bekenntnis der eigenen Sünden.

Als Erinnerung ist es nützlich (aber nicht notwendig), die Sünden für die Beichte aufzulisten, um es nicht zu versäumen manchen schweren Sünden zu bekennen, die in diesem Sakrament ausgesprochen werden müssen. Falls jemand das Bedürfnis nach einer ausführlicheren Beichte hat oder seine Lebensgeschichte darlegen möchte, damit der Beichtvater einen besseren Einblick in die Umstände des Problems erhält, sollte vor der Beichte eine Vereinbarung getroffen werden, damit der Beichtvater die nötige Zeit einplanen kann. Einige Fragen haben nicht unbedingt direkt mit Sünden zu tun, regen aber zum geistigen Wachstum an.

Der Zweck dieser Gewissensprüfung besteht darin, sich auf die Beichte vorzubereiten und sich zu vergegenwärtigen, dass es das Wichtigste ist, die Sünden zu bekennen und ehrlich zu bereuen. Wer beichtet, tut nicht nur sich selbst Gutes, sondern auch anderen: „Die Sünde des Einzelnen schadet anderen, so wie die Heiligkeit des Einzelnen, anderen zu Gute kommt.“ (Papst Paul VI., *Indulgentiam doctinarum*). Indem wir unsere Sünden bereuen und um Vergebung bitten, entsteht Frieden unter den Menschen, als Konsequenz der Versöhnung mit Gott, unserem Vater (Papst Johannes Paul II., *Dives in misericordia*, 14).

Im Laufe der Geschichte wurde die Gewissenserforschung unter verschiedenen Aspekten praktiziert. Als grundlegend und unumgänglich muss man drei Dimensionen miteinbeziehen: Die Beziehung zu Gott, die Beziehung zum Menschen und die Beziehung zu sich selbst. Insbesondere die Zehn Gebote eignen sich für eine Gewissenserforschung, weil sie durch ihre Konkretheit zusätzlich präzisieren, aber durch ihre Struktur dennoch weiter ihren Blick auf die Breite, Tiefe und Höhe des Liebesgebotes aus dem Evangelium behalten. So ist es auch mit dem Katechismus der katholischen Kirche der bekräftigt, dass „die Gebote selbst die Antwort der Liebe erklären, die der Mensch seinem Gott geben soll“ (KKK 2083). Durch die tägliche Betrachtung des Wortes Gottes öffnen wir unser Gewissen für Gott, der uns mit dem Licht des Geistes über alles lehrt und in die Wahrheit führt (vgl. Joh 14,26). Möge der Geist des Herrn Sie bei dieser Vorbereitung auf das Sakrament der Versöhnung begleiten.

Erinnerungen

1. Gott liebt den Menschen bedingungslos, verurteilt aber immer die Sünde und das Böse. Um uns von der Macht der Sünde und des Bösen zu befreien, ist es notwendig zu bereuen und zu beichten. Für eine aufrichtige Beichte müssen wir alle fünf Teile des Sakraments gültig beachten, welche da wären: Gewissensprüfung, aufrichtige Reue, Entscheidung, dass wir nicht mehr sündigen, der eigentliche Akt der heiligen Beichte und das Buße tun. Sünden werden unterteilt in: leichte, schwere und Todsünden.

2. Je aufrichtiger wir beichten, anderen und uns selbst vergeben, desto kraftvoller reinigt, befreit und erfüllt uns der Heilige Geist.

3. Die Heilige Kommunion, darf nicht von jemandem empfangen werden, der eine schwere Sünde oder eine Todsünde begangen hat (z.B. Gotteslästerung, absichtlich die Mutter beschimpfen (verfluchen), Menschen oder Dinge verteufeln oder beschimpfen, absichtlich nicht zur Heiligen Messe gehen an Sonntagen und Hochfesten, schwerer Diebstahl, Unzucht, Selbstbefriedigung, Anwendung von Verhütungsmittel oder Abtreibungsmittel usw.). Wer das Sakrament der Heiligen Kommunion mit einer schweren oder Todsünde empfängt, begeht ein Sakrileg. Wer darin beharrt, begeht eine Todsünde.

4. Schwere- und Todsünden werden nach Anzahl und Art bekannt (CIC 988). Es reicht nicht zu sagen: Ich habe geflucht; Ich ging nicht zur heiligen Messe oder ähnliches. Es muss angegeben werden, was und wie oft, wenn irgendwie möglich. Der Priester interessiert sich nicht für unsere Sünden und es handelt sich nicht um Neugier seinerseits, vielmehr geht es um die Aufrichtigkeit der Beichte. Wenn man aus irgendeinem Grund bewusst eine Sünde oder Todsünde bei der heiligen Beichte verschweigt, somit ist die gesamte heilige Beichte ungültig. Das als hätte sie nie stattgefunden und die Heilige Kommunion, wenn sie stattfindet, ist sakrilegisch.

5. Wer sich von seinem Ehepartner getrennt (geschieden) und nicht mit jemandem lebt und sich nicht wie Mann und Frau sieht, kann die heiligen Sakramente empfangen, nachdem er ein rechtliches Verfahren bei seinem Pfarrer durchführt, und in einigen Diözesen auch ohne dieses Verfahren. Wer von seinem rechtmäßigen Ehepartner geschieden ist und mit einer anderen Person lebt oder sich mit jemandem wie Mann und Frau trifft, kann die heiligen Sakramente nicht empfangen, solange er nicht entschieden den Zustand der schweren Sünde bricht. Menschen können zusammenleben und Kinder erziehen, das ist keine Sünde, aber sie können nicht das tun, was nach dem göttlichen Gesetz dem rechtmäßigen Mann und der rechtmäßigen Frau zusteht: Geschlechtsverkehr haben. Eine Person kann nicht in schwerer und tödlicher Sünde leben und zur heiligen Kommunion oder Beichte gehen, bevor sie ihren sündhaften Zustand beendet. Der Priester ist verpflichtet, solchen Personen öffentlich die heilige Kommunion zu verweigern, wenn er einen gültigen Einblick erlangt (vgl. CIC 915.).

Das Verharren in dieser Sünde ist für Jesus Christus Unzucht und ein Zustand der schweren Sünde (vgl. Mk 10,9-12).

Onaj tko se rastavio od supružnika, a ne živi s nekim i ne viđa se s nekim kao muž i žena, može na svete sakramente, nakon što napravi pravni postupak kod svoga župnika, a u nekim biskupijama i bez toga postupka.

6. Der Gläubige, der sexuelle Handlungen mit einer anderen Person hat, die nicht sein rechtmäßiger Ehegatte ist oder mit einer anderen Person unverheiratet ohne das Sakrament der Ehe als Mann und Frau zusammenlebt, lebt in einem Zustand der Todsünde, ebenso wie ein Mensch, der seine Sexualität in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft lebt. Der Zustand der Todsünde setzt eine äußerst schwere Angelegenheit voraus, einen freien und vollkommen bewussten Zustand (KKK 1856-1863). Dazu gehört, dass diese Personen das Sakrament der Heiligen Beichte und der Heiligen Kommunion nicht empfangen können, wenn sie nicht bereit sind, ihre Sünden zu bereuen und den Zustand der Todsünde zu beenden. Wer in Kauf nimmt trotz eines solchen Zustands (des Geistes) an den Sakramenten bewusst teilzunehmen ohne den Willen, seinen sündigen Zustand zu beenden, begeht eine noch größere Sünde und begeht ein Sakrileg.

7. Wer den Namen Gottes verflucht, verflucht sich selbst und zieht die Macht des Teufels auf sich selbst, auf das Leben seiner Familie. Gebetserfahrungen zeigen, dass sich dies oft auch bei Kindern widerspiegelt. Der Mensch hat weder Frieden noch Segen solange er dabei beharrt. Das Verfluchen eines Namens wird oft mit seltsamen geistigen und gesundheitlichen Problemen bei Familienmitgliedern in Verbindung gebracht. Wer den Namen Jesu verflucht, zieht den Fluch und die Trauer des Heiligen Geistes-Verteidigers auf sich und verbannt den lebendigen Gott aus seinem Leben und seiner Familie. Wer sich mit Aberglauben beschäftigt, Hilfe sucht bei der Bioenergetikern (Heilpraktikern oder Menschen mit besonderen Kräften, die angeblich helfen), Imamen, Kräuterkundiger oder beharrt in schwerer Unzucht beharrend weiterlebt, bringt und überträgt böse Geister auf seine Familie, insbesondere auf seine Kinder. Wer unzüchtig durch einen sexuellen Akt mit einer anderen Person sündigt, die verflucht und mit Dämonen, bösen Geistern, infiziert ist (wer weiß, mit wem sie vorher zusammen war und was sie oder jemand aus ihrer Familie macht), dann kann es vorkommen, dass diese Flüche und Dämonen auf die bisher unbelastete Person durch die Sünde übertragen werden. Über schwere und Todsünden blockieren böse Geister oft die Seele, den Segen, die Finanzen, die Talente und manchmal auch den Frieden eines Menschen, die Fortpflanzung und es kommt oft zu ungeklärten Fehlgeburten und anderen ungewöhnlichen Dingen sowie gesundheitlichen Problemen, die einen geistigen Hintergrund haben. Man muss hier Buße und Genugtuung tun, damit die Person den Zustand dieser Belastung verlassen und sich befreien kann.

8. Jeder Gläubige, der eine Abtreibung vornimmt, sich daran beteiligt, eine Person dabei unterstützt oder überredet, begeht Todsünde und wird gleichzeitig aus der katholischen Kirche exkommuniziert (CIC 1398). Rechte: „Wer etwas zum Zwecke der Abtreibung unternimmt, wird, wenn es wirksam wird, von vornherein aus der Kirche ausgeschlossen.“ Die Person muss Buße tun und dem Bösen widersagen, damit sie zur Gemeinschaft mit Gott und der Kirche zurückkehren kann. Ein Priester oder Bischof ist nach dem Kirchenrecht verpflichtet, Politikern die Heilige Kommunion zu verweigern, die öffentlich die Abtreibung unterstützen und sie fördern, indem sie sich daran beteiligen (CIC 915).

9. Frauen, die das abortive Gerät der Spirale tragen und ihre Sexualität leben, können nicht an den Sakramenten, bis zur Entfernung der Spirale aus dem Körper, teilnehmen. Die Spirale ist ein Abtreibungsmittel, das erst gerade gezeugte Menschen tötet. Wer es trägt und seine Sexualität lebt, lebt in einem Zustand der Todsünde und macht aus seinem Mutterleib ein Massengrab für neugezeugte Kinder, die von der Spiralklinge getötet wurden.

10. Wer einer anderen Religion oder einer freimaurerischen Organisation oder Loge beitrifft (z. B. Zeugen Jehovas, Reiki, Islam, Zen-Buddhismus, Hinduismus, Hare Krishna oder andere) wird durch die bloßen Handlung aus der katholischen Kirche ausgeschlossen. Er hat weder Recht auf eine katholische Beerdigung oder noch Recht auf irgendein Sakrament. Alles, was er in der Kirche vor der vollständigen Rückkehr und Kommunion empfängt, ist ein Sakrileg und ungültig, weil die Person exkommuniziert ist.

11. Wer die katholische Kirche aus irgendeinem Grund verlässt, was in Deutschland immer öfter passiert um Steuerzahlungen zu entgehen, wird er durch diese Tat aus der katholischen Kirche exkommuniziert. Er hat weder Recht auf eine katholische Beerdigung oder noch Recht auf irgendein Sakrament. Alles, was er in der Kirche vor der vollständigen Rückkehr und Kommunion empfängt, ist ein Sakrileg und ungültig, weil die Person exkommuniziert ist.

12. Wer vom Bösen befreit werden will, Gottes Liebe und Vergebung empfangen will und aufhören möchte Böses zu tun, sollte sich zu aufrichtiger und beharrliche Buße und zum Gebet umkehren. Für schwere Sünden und Todsünden reicht ein wenig Buße nicht aus. Es ist notwendig für das Böse, das wir begangen Genugtuung zu leisten, damit alle Folgen der Sünde beseitigt und aufgehoben werden. Es gibt Sünden und Folgen der Sünde. In der heiligen Beichte wird die Sünde vergeben und Buße und Genugtuung bringen uns in einen Zustand der Gnade und stellen die Nähe zu Gott wieder her, die wir durch die Sünde verloren haben. So werden die Folgen der Sünde entfernt. Die Genugtuung sollte im Verhältnis zu dem stehen, was wir gemacht haben. Diese erhält man durch Darbringungen und häufige Besuche der Heiligen Messen, des Rosenkranzes, des Gebets, des Fastens, gute Taten, Pilgern, Almosen an die Armen, Almosen für Missionen, Durchführung der ersten neun Freitage zu Ehren des Heiligen Herzens Jesu, die ersten fünf Samstage zu Ehren des Heiligen Herzens Mariens. Wer nicht aufrichtig bekennt und Genugtuungen für schwere Sünden gibt, kann sich nicht von der Macht der Sünde und des Bösen befreien. Die Gläubige, die nicht

Genugtuung, für das von ihnen getane Übel, leisten, beseitigen nicht die Gewalt und Macht der Sünde aus ihrem Leben und müssen so die gewaltige Qualen des Fegefeuers ertragen, denn alles wofür hier (auf Erden) nicht "bezahlt" wurde, muss man dort in starken Schmerzen ertragen und leiden. Genugtuung, für das vom Verstorbenen begangene Böse, wird üblicherweise mit über 30 Messen erlangt, welche man für sie feiern. Jedoch können auch alle anderen Bußen für sie dargebracht werden. Für Todsünden und schwere Sünden wird Genugtuung gegeben. Der Glaube und das Bewusstsein allein reichen nicht immer aus, um Vergebung ohne Genugtuung zu erlangen. Das bedeutet, dass Gott nicht immer alle Strafen und Schuld vergibt (Konzil von Trient, im Sinne von Kanon 12, von 14-15 November 1551). Es ist notwendig, für das Böse das wir getan haben, Genugtuung zu erlangen, um alle Folgen der Sünde zu beseitigen und zu vernichten. Und die Folgen können beispielsweise starke Heimsuchungen böser Geister, körperliche Erkrankungen oder psychische Erkrankungen im Leben einer Einzelperson oder Familie sein. Das Quälen durch böse Mächte manifestiert sich besonders, wenn Familienmitglieder sich mit Magie und Aberglauben zu tun hatten, Kräuterheilkundlern und Imame besuchten, heidnische Gegenstände mit nach Hause brachten, nahmen an bioenergetischen Massagen teil, unbewusst falsche Präparate konsumierten oder in irgendeiner anderen schweren Sünde verharrten. Es ist unmöglich, dass man sündigt und Böses tut und gleichzeitig Segen und Frieden erwartet.

13. Böse Geister greifen stärker an und „haften“ an den Menschen durch schwere Sünden und Todessünde. Solche Angriffe sind am häufigsten durch Gedanken und Wünsche, die nicht mit den Geboten Gottes übereinstimmen. Böse Geister der zwanghaften sündhaften Gedanken und andere böse Geister dringen in unseren menschlichen Geist und unsere Gedanken ein und verleiten den Einzelnen zur Sünde. Menschen denken oft fälschlicherweise, dass diese bösen Gedanken und Angriffe Teil ihres eigenen Bewusstseins und Denkens sind. Die Erfahrung in Befreiungsgebeten zeigt, dass sich diese Belästigung besonders stark bei Personen zeigt, die das erste, fünfte und sechste Gebot Gottes gebrochen haben, d.h. die sich mit Magie und Aberglauben beschäftigen, wenn sie Unzucht treiben, insbesondere wenn sie mit anderen Personen Unzucht treiben, wo sie Dämonen des Fluchs auf sich übertragen können (z.B. eine Person, die Mitglied einer satanischen Sekte ist, wird nach dem Geschlechtsakt mit einer anderen Person diese dämonischen Kräfte auf ihren Partner in der Sünde übertragen), wenn sie ein gezeugtes Kind auf irgendeine Weise töten, sei es durch Pillen, sei es durch eine Spirale oder mit etwas anderem. Böse Geister belasten die menschliche Seele auf besonders starke Weise durch die Verletzung dieser drei Gebote. Die Ungeister verlieren die Grundlage und den Grund für die Unterdrückung, wenn sich die Person für ihr Übel bereut, aufhört, es zu tun, ihr Leben auf Jesus Christus ausrichtet und Genugtuung für ihre Sünden leistet.

14. Gott, der Herr Jesus Christus verkündete im Evangelium, dass es eine ewige Hölle gibt. Wir können nicht mit Gott vereint sein, wenn wir uns nicht aus freien Stücken dazu entschließen, ihn zu lieben. Aber wir können Gott nicht lieben, wenn wir schwer gegen Ihn sündigen, gegen unseren Nächsten oder gegen uns selbst: „Wer nicht liebt, bleibt im Tod.“ Jeder, der seinen Bruder hasst, ist ein Mörder. Kein Mörder hat ewiges Leben, das in Ihm bleibt. (1 Joh 3,14-15). Unser Herr warnt uns, dass wir von Ihm getrennt sein werden, wenn wir nicht den Armen und Kleinen- seinen Schwestern und Brüdern, die in größte Not gekommen sind, zur Hilfe eilen. In Todessünde zu sterben und davor nicht genau diese Todessünden zu bereuen und die barmherzige Liebe Gottes nicht angenommen zu haben, bedeutet, nach seiner eigenen Wahl für immer von Ihm getrennt zu bleiben. Jesus verkündet mit „schweren“ Worten, dass Er seine Engel senden wird, um alle aufzusammeln (...) Gesetzesbrecher in den Feueröfen zu werfen (Mt 25,41) und dass sie den Richterspruch verkünden: „Geht weg von Mir, ihr Verfluchten, in das ewige Feuer.“ (Mt 25,41) Die Seelen derer, die in Todsünde sterben, gehen direkt in die Hölle, wo sie höllische Qualen leiden werden, das ewige Feuer.“ (KKK-1033-35) Viele Katholiken enden in der Hölle, weil sie im Zustand der Todsünde sterben. Die Muttergottes vom Rosenkranz sprach am Erscheinungstag, dem 15.8. 1917, in Fatima zu den Kindern und warnte sie vor dem aktuellen Zustand: „Betet jeden Tag den Rosenkranz... Betet, betet viel! Opfert euch für die Sünder, viele Seelen kommen in die Hölle, nur weil sich niemand für sie opfert und für sie betet.“

Liebe gegenüber Gott

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft“ (Lk 10,27).

1. Glauben Sie, dass Gott in sich die Dreifaltigkeit ist und dass er so ist, wie ihn Jesus Christus in seinem Evangelium offenbart hat?
2. Glauben Sie, dass Gott eine Person ist und keine Kraft?
3. Glauben Sie, dass Gott Sie liebt?
4. Lieben Sie Gott?
5. Worin suchen Sie das Glück Ihres Lebens?
6. Steht Gott an erster Stelle für Sie?
7. Haben Sie Ehrfurcht vor Gott?

PRÜFUNG DES GEWISSENS GEMÄSS DEN ZEHN GEBOTEN GOTTES

1. Ich bin der Herr, dein Gott; du sollst keine anderen Götter neben mir haben (Ex 20, 2-5; vgl. Mt 4,10).

1. Glauben Sie an einen, wahren Gott: den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist?
2. Glauben Sie, dass Jesus Christus Gott und Mensch ist?
3. Verehren Sie Gott im Geist und in der Wahrheit und beten Sie regelmäßig?
4. Zweifeln Sie an einigen Wahrheiten, die die Kirche lehrt?

„Es soll bei dir niemand gefunden werden [...], der sich mit Wahrsagerei, Zauberei, Hexerei und Magie beschäftigt.“ (Dtn 18,10)

5. Habt ihr jemals Hilfe von einer geistlichen Quelle gesucht, die nicht von Gott ist?
6. Haben Sie versucht, Ihren Willen/Wünsche durch spirituelle Kräfte zu erreichen?
7. Haben Sie daran geglaubt, dass irgendein Hellseher oder Quacksalber, Kräuterkundiger helfen kann?

(Kräuter sind in sich kein Problem; das Problem sind Menschen, die sich oft mit Kräutern und Aberglauben, Okkultismus und islamischer Magie beschäftigen. Gläubige kaufen deren Zubereitungen und Kräuter und später wenden dies an, im Glauben etwas Gutes zu tun; Hier wäre das Beste, man würde selbst Kräuter sammeln, Honig bei Imkern kaufen oder Produkte aus der Apotheke)

8. Haben Sie sich „Hilfe“ von Menschen geholt, die besondere übersinnliche Fähigkeiten „haben“?
9. Haben Sie anderen geraten, sich an einen Hellseher oder „Heiler“ zu wenden?
10. Haben Sie Menschen, die Hellseher und ähnliches um „Hilfe“ bitten, gewarnt, dass dies eine Sünde und schädlich ist?
11. Sind Sie mit Menschen verbunden, die Aberglauben praktizieren?
 - 11a. Sind Sie mit „Golden Dawn“, den „Rosenkreuzern“, oder einem anderen Geheimbund und/oder Okkultismus verbunden? Sind Sie Mitglied einer ähnlichen Organisation und wurden Sie initiiert?
12. Geben Sie Gott die Schuld für Übel und Misserfolge im Leben?
13. Haben Sie jemanden wegen seines Glaubens an Gott oder seiner religiösen Erfahrung verspottet?
14. Haben Sie jemals an nichtchristlichen Ritualen teilgenommen? Waren Sie schon einmal bei bioenergetischen Massagen? (Oft wissen die Menschen nicht einmal, dass bei einer Massage oder beim Einrenken oder Knochenanpassung Zauber auf sie ausgeübt wird)?
15. Haben Sie jemals für sich oder für anderer Menschen folgendes in Anspruch genommen (sei es aus voller Überzeugung, Unwissenheit oder Neugier, oder einem sonstigen harmlosen Grund): Spiritismus (Geisterbeschwörung), Magie, Zauberei, Hexerei, Wahrsagerei, Bleigießen, Voodoo, Schamanismus, Weiße Magie-entfernen von Verfluchungen, moslemische Zauberei durch Hodschas, Zauberstaub, Volksbräuche wie Verpflichtende Patenschaft aus Tradition, das Vergraben von Blut der Tierteile im Fundament beim Hausbau, Aberglaube wie das Anziehen von linksseitig umgedrehter Kleidung, das Tragen von

Glücksbringern/Amulettes, anbringen von Schleifen bei Neugeborenen, Kartenlegen, Zukunftsdeuten durch Bohnen, Tarotkarten, Stängeln oder Kaffeesatz, aus der Hand lesen; Haben Sie von Wahrsagern Gegenstände zum "Schutz" bekommen? Haben Sie an vierblättrige Kleeblätter, Hufeisen, Schornsteinfeger, Katzen die die Straße überqueren oder sonstige Dinge, die angeblich Glück oder Unglück bringen geglaubt? Haben sie auf Holz geklopft, dreimal gespuckt oder Horoskope oder Traumdeutungen gelesen?

16. Waren Sie Einflüssen ausgesetzt wie: Hare Krishna, transzendente Meditation, Reiki, Essener Psychokybernetik, Yoga, Zen, Rosenkreuzer-Philosophie und -Seminare, Mitgliedschaft in einem Geheimbund, kommunistische Partei, Freimaurerei, Satanismus, Theosophie, Kontrolle des Geistes, Lesen mythologischer und gnostische Schriften, New-Age-Literatur, Edgar Cayce, Sai Baba, P. Coelho, P. Blavatsky, Osho, Richard Bach, Maharishi, Aleister Crowley, Anton LaVey und andere...

17. Bioenergie, Astrologie (Horoskop), Kristalltherapie, Numerologie, Pendel (Radiästhesie), Wünschelrute, Regression, Enneagramm, Psychotherapie, die versucht den Menschen von moralischer Verantwortung zu befreien, Chiropraktik, Astralprojektion, Akupunktur, Homöopathie, Prana-Inhalation, Glaube an Reinkarnation, Halloween feiern, Esoterik (erinnern wie oft Sie bei so etwas waren und wie viel Sie dafür bezahlt haben); Initiation außerhalb der katholischen Kirche (jede zweite Initiation) impliziert die Exkommunikation aus der katholischen Kirche.

18. Hypnose, Kampfkünste (insbesondere solche, die die Wörter „ki“ oder „chi“ in ihrem Namen enthalten, die bedeuten „Energie“) wie Tai-Chi-Chuan, Chi Kung, Ki Aikido, Feng-Shui (Gestaltung Wohnkultur), okkulte Spiele mit außersinnlicher Wahrnehmung, Telepathie oder ähnliches, die Initiierung von Objekten durch übernatürliche Kräfte. Computerspiele mit okkulten Inhalten wie „Dungeons and Dragons“ und ähnliche Spiele, Pokémon (Pocket - Monsters, Digimon (Digital Monsters) und andere Filme mit mythischen Charakteren, denen magische Kräfte zugeschrieben werden; so wie Filme deren Inhalte keinen klaren Standpunkt vertreten, dass Gewalt böse ist und in denen es kein Werturteil steht, was gut und was schlecht ist. Horrorfilme oder heidnische Rituale schauen, satanische Musik hören, insbesondere Gothic und Heavy Metal (Black, Death und Thrash). Haben Sie magische, esoterische oder satanische Seiten im Internet besucht und angeschaut? Bringen Sie Kindern bei, Okkultismus nicht anzuschauen oder zuzuhören? Erinnern Sie sich im Gebet daran, ob Sie noch etwas ausgeübt haben, was hier nicht aufgeführt wurde....

2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen (Ex 20,7; Dtn 5,11; vgl. Mt 5, 33-34)

1. Fluch, Lästerung des Namens Gottes oder der Heiligen.
2. Den Namen Gottes oder der Namen von Heiligen ohne ein inneres Gefühl der Ehrfurcht aussprechen.
3. Beim Namen Gottes schwören.
4. Meineid, falsches Schwören unter Berufung auf Gott.
5. Verwünschungen (Mögest du ..., Deine Mutter soll..., verrecke daran...)

6. Andere Schimpfwörter...?
7. Haben Sie einen Eid oder ein Gelübde gebrochen?

3. Gedenke den Tag des Herrn, um ihn heilig zu halten (Ex 20, 8-10; vgl. Mk 2, 27-28).

1. Feiern Sie regelmäßig die Heilige Messe an Sonntagen und an den vorgeschriebenen Feiertagen – Weihnachten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, Allerheiligen?
2. Arbeiten Sie an Sonn- und Feiertagen, auch wenn das der Arbeitgeber und die Art des Berufes dies nicht fordern?
3. Streben Sie danach, den Sonntag Gott zu widmen, die Bibel zu lesen und zu beten?
4. Streben Sie danach, bei der Heiligen Messe innerlich gesammelt zu sein?
5. Kommen Sie vor Beginn der Heiligen Messe in die Kirche, um gemeinsam zu beten?
6. Kommen Sie zu spät zur Heiligen Messe oder kommen Sie in letzter Minute?
7. Bleiben Sie nach der Messe, um Gott zu danken?
8. Kommen Sie unangemessen gekleidet in die Kirche?
9. Empfangen Sie die Heilige Kommunion? Wenn nicht, warum?
10. Haben Sie jemals im Zustand schwerer Sünde die Heilige Kommunion oder ein anderes Sakrament empfangen?
11. Sind Sie sich der Größe der Heiligen Messe und ihres spirituellen Nutzens bewusst oder gehen Sie aus Tradition in die Kirche?
12. Leisten Sie entsprechend Ihren Möglichkeiten eine Kollekte zur Heiligen Messe?
13. Haben Sie an bestimmten Tagen gefastet?
14. Haben Sie an einer nicht-katholischen Kirche teilgenommen, in der negativen Sinne über die MutterGottes gesprochen wurden? Über die Heiligen, Sakramente, den Papst und das Lehramt der Kirche?

4. „Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ (Ex 20,12; Eph 6, 1-3)

1. Respektieren Sie Ihre Eltern und die Eltern Ihres Ehepartners?
2. Sind Sie dankbar für das Leben, das Gott dir durch deine Eltern geschenkt hat?
3. Sind deine Eltern allein, vernachlässigt und verlassen?
4. Spüren Sie Intoleranz gegenüber Ihren Eltern?
5. Wenn es die Eltern schwer haben denken Sie dann: "das geschieht Ihnen recht.. , das haben sie verdient."
6. Helfen Sie Ihren Eltern aus Liebe oder eher aus Eigennutz?
7. Gibt es etwas, das du deinen Eltern nicht verzeihen hast?
8. Demütigen Sie Ihre Eltern?
9. Lästern Sie über Ihre Eltern?
10. Beten Sie für Ihre Eltern?
11. Sorgen Sie sich um das sakramentale Leben Ihrer Eltern, wenn diese nicht mehr in die Kirche gehen können?

12. Pflegen Sie gute Beziehungen (von Liebe und Respekt) zu Ihrer Familie?
13. Haben Sie (als Elternteil) Ihre Kinder freudig als Geschenk Gottes angenommen?
14. Geben Sie Ihren Kindern ein gutes Beispiel für ein religiöses und moralisches Leben?
15. Reden Sie mit Ihren Kindern oder lassen Sie die so verhalten und leben wie sie es wollen?
16. Pflegen Sie in Ihrer Familie das gemeinsame Gebet?
17. Bist du aggressiv, wütend auf deine Kinder, schreist du sie an und gibst du ihnen die Schuld für alles?
18. Nutzen Sie Kinder, um Ihre Wünsche und Ziele zu erreichen?
19. Haben Sie die Kinder mit großen Verantwortungen und Aufgaben überfordert?
20. Ignorieren Sie Kinder, als ob ihre Meinung und Hilfe nicht hilfreich wären?
21. Demütigen Sie Ihre Kinder als inkompetent, ungeschickt, „widerspenstig“?
22. Haben Sie Ihren Kindern gesagt, dass aus ihnen niemals etwas werden wird?
23. Werfen Sie den Kindern vor, dass Sie für ihre Ausbildung und Unterhalt aufkommen müssen und somit Schuldgefühle in ihnen wecken?
24. Haben Kinder Angst vor ihnen oder respektieren sie dich?
25. Zwingen Sie Ihren Kindern religiöse Praktiken auf oder bezeugen Sie ihnen dies durch ein gutes Beispiel?
26. Beten Sie für Ihre Kinder?
27. Manipulieren Sie Ihre Kinder, damit sie Ihren Willen ausüben und nicht das, wozu Gott sie aufruft?
28. Denken Sie darüber nach, was Gottes Wille für Ihr Kind wäre, sodass Sie diese Entscheidung unterstützen?
29. Respektieren Sie deren eigenständige Ehepartnerwahl?
30. Streben Sie danach, jemanden in Ihrer Familie hörig zu sein?
31. Machen Sie sich wichtig?
32. Wenn Sie keine Kinder haben, denken Sie über den edlen Akt der Adoption eines Kindes nach?
33. Wenn Sie sich entschieden haben, dauerhaft ledig (unverheiratet) zu sein, haben Sie dafür aufrichtige Gründe gefunden?

5. Töte nicht (Ex. 20:13; vgl. Mt. 5:21-22).

1. Respektieren Sie das menschliche Leben, Ihr eigenes und andere?
2. Vorsätzlicher Mord (in den Himmel schreiende Sünde), Mord aus Notwehr, Selbstmordversuch.
3. Mord an einem ungeborenen Kind, Abtreibung (Vater und Mutter sind gleichermaßen schuldig), Anstiftung zur Abtreibung; sich an Abtreibungen beteiligen, nicht gegen Abtreibung protestieren, Abtreibung befürworten.
4. Verwendung von Mitteln, die das Kind nach der Empfängnis töten (Spiralen, Antibabypillen...).
5. Kämpfst du gegen Abtreibung und die Kultur des Todes?

6. Künstliche Befruchtung (wenn bei der künstlichen Befruchtung mehrere Eizellen befruchtet werden, aus denen sie ausgewählt werden, wird der Rest eingefroren oder zerstört, dann wird das gerade empfangene Leben getötet, weil das Leben mit der Empfängnis beginnt.)
7. Folter einer anderen Person (Sadismus), Folter von sich selbst (Masochismus), Folter von Tieren.
8. Andere oder sich selbst mit Worten töten. (Rufmord, üble Nachrede, Lästern)
9. Streit, Schlägereien, Wut, Wunsch einem anderen Schaden zuzufügen (Rache).
10. Klatsch, Verleumdung, Verrat, Offenlegung eines Geheimnisses.
12. Vernachlässigung des Körpers, Hungern, übermäßiges Essen, Trinken, Drogen, Marihuana (wissenschaftlich erwiesen, dass Marihuana eine Form der Schizophrenie an die Oberfläche bringt und deren Entwicklung bei denjenigen fördert, die dafür genetisch veranlagt und anfällig sind).
13. Streben Sie danach, in Gnade zu leben und mit reinem Gewissen zur Heiligen Kommunion zu gehen?
14. Erniedrigen, unterdrücken oder beuten Sie jemanden aus?
15. Ist Ihre Wortwahl freundlich oder grob, obszön und brutal? Hassen Sie jemanden?
17. Fahren Sie schneller als vom Gesetzgeber erlaubt? (Überschreitung des Tempolimits?)
18. Haben Sie Fahrerflucht begangen?
19. Sind Sie süchtig nach Spielen und Glücksspielen, zum Beispiel Casino-, Karten-, Wett-, Lotto-, Bingo - ,Sportwetten, Handyspiele, Computerspiele...?
20. Abhängigkeit von Alkohol oder ähnlichen Betäubungsmitteln.
21. Workaholicismus, Flucht vor schlechtem Gewissen, Müßiggang, völlige Lustlosigkeit.
22. Der Wunsch, dass jemand stirbt (oder dass du stirbst), dass jemand getötet wird oder dass Gott ihn bestraft.

6. Du sollst nicht Ehebrechen (Ex 20,14; vgl. Mt 5,27-28).

1. Akzeptieren Sie Ihre Geschlechtsidentität, dass Sie männlich oder weiblich sind?
2. Ist die Tugend der Reinheit für Sie ein Wert?
3. Schamlose Gedanken und Worte, Witze, unanständige Kleidung, Lieder, Geschichten.
4. Lustvolle Blicke und Wünsche? Körperliche Intimität außerhalb der Ehe, Berührungen, die über die Grenzen hinausgehen der Freundschaft, „Mund-zu-Mund“-Küsse.
5. Sexuelle Beziehungen vor der Ehe, außerhalb der Ehe.
6. Unterbrechen Sie den Geschlechtsverkehr in der Ehe, Selbstbefriedigung.
7. Perverses Sexualverhalten: Pädophilie, homosexuelle Beziehungen, Sodomie oder Bestialität (zum Himmel schreiende Sünde). Vergewaltigung, Perversion,
8. Ehebruch, Inzest, Prostitution.
9. Erotische und pornografische Inhalte, Filme, Zeitschriften, Bücher, Oben-ohne-Bars, FKK-Strand.
10. Verhalten Sie sich in der männlichen und weiblichen Gesellschaft gleich?
11. Verführung.

12. Phantasieren vom außerehelichen Sexualakt.
13. Sexualität in der Ehe: Ist dies von Liebe und Zärtlichkeit erfüllt?
14. Vermeidung von Geschlechtsverkehr in der Ehe, Vermeidung des Ehegatten.
15. Grobheit beim sexuellen Akt in der Ehe, Egoismus, mangelnde Zusammenarbeit mit dem Herzen.
16. Geben Sie der ungezügelteren Lust des Körpers nach?
17. Kämpfst du gegen die "Lust des Fleisches" oder gibst du jedem Gefühl nach?
18. Haben Sie reine Absichten?
19. Schätzen Sie Schüchternheit, Keuschheit und Sauberkeit als Werte?
20. Betrachten Sie Ihren Nächsten als Schwester oder Bruder?
21. Bist du geduldig mit dir selbst im Kampf um die Reinheit von Herz und Körper?
22. Haben Sie Probleme mit Eifersucht oder Wahnvorstellungen?
23. Respektieren Sie Ihren Körper und den Körper Ihres Nächsten als Tempel des Heiligen Geistes?
24. Beten Sie um die Gnade der Reinheit?
25. Einnahme von Verhütungsmitteln (verhindert die Empfängnis eines Kindes)? Haben Sie ein Spermogramm machen lassen?
26. Einnahme von Abtreibungsmitteln (Abtreibungsmittel töten den gezeugten Menschen)?
27. Spirale (eine Frau, die eine Spirale trägt, kann nicht zur Heiligen Beichte oder zur Heiligen Kommunion gehen, bis sie die Spirale aus ihrem Körper entfernt; die Spirale ist ein 100-prozentiges Abtreibungsmittel, auch wenn sie aus medizinischen Gründen verschrieben wird, bleibt sie ein Abtreibungsmittel; eine Frau, die ein IUP trägt und ihre Sexualität wahrhaftig lebt, trägt ein Massengrab in sich)? Antibabypille? Pille danach?

7. Du sollst nicht stehlen (Ex 20,15; vgl. Mt 19,18).

1. Respektieren Sie das Eigentum anderer Menschen, Privat- und Staatseigentum?
2. Haben Sie jemanden aus materiellen Gründen getäuscht?
3. Haben Sie etwas genommen (gestohlen), was einem anderen gehört?
4. Haben Sie gestohlen (was, wie viel, von wem)?
5. Haben Sie privates oder gesellschaftliches Eigentum zerstört?
6. Haben Sie Geld geliehen, Schulden nicht zurückgezahlt oder Dinge geliehen?
7. Sind Sie gierig nach Geld, Reichtum und materiellem Wohlstand?
8. Empfangen oder geben Sie Bestechungsgelder, regeln Sie „alles durch Verbindungen“ zum Nachteil anderer, Korruption?
9. Vernachlässigung der Armen.
10. Entlohnung des Arbeitnehmers oder Arbeitgebers, fahrlässige Arbeitseinstellung, Schmuggel.
11. Beurteilen Sie die Arbeit anderer Leute, das Eigentum anderer Leute ungerecht?
12. "Schwarzfahren", nutzen Sie Privilegien, die Ihnen nicht zustehen?
13. Müßiggang, Faulheit, Arbeitsvermeidung, leichtverdientes Geld (ohne Anstrengung), nicht zur Arbeit gehen.
14. Bezahlen Sie Ihre Rechnungen regelmäßig? Sind Sie geizig oder verschwenderisch?

15. Streiten Sie wegen Besitz und Eigentum?
16. Machen Sie sich durch ein Gerichtsverfahren etwas zu eigen, das Ihnen nicht gehört?
17. Unterdrücken Sie Witwen und Arme (die Sünde zum Himmel schreiend)?
18. Verweigern Sie dem Arbeitnehmer ein verdientes Gehalt (in den Himmel schreiende Sünde) oder eine Krankenversicherung?
19. Hinterziehen Sie Steuern, kaufen Sie „schwarz“ oder kaufen Sie gestohlene Waren?
20. Vervielfältigen Sie CDs für kommerzielle Zwecke?
21. Machen Sie sich die Leistungen anderer Menschen zu eigen?
22. Wenn Sie jemandem was vorenthalten haben, haben Sie den Schaden ersetzt?
23. Unterstützen Sie bürgerschaftliche Güter, zum Beispiel Umweltschutz, Steuern zahlen, Wahlen, Patriotismus usw.?
24. Sind Sie verschwenderisch, geben Sie unnötig Geld für den Kauf neuer Dinge aus, lassen Sie übermäßig viel Wasser laufen? Stromverbrauch, Fernseher den ganzen Tag an?

8. Du sollst nicht lügen (Ex. 20,16; vgl. Mt 5,33)

1. Sind Sie ehrlich?
 2. Haben Sie schon einmal eine Wahrheit verfälscht?
 3. Glauben Sie, dass Gottes Wort wahr ist?
 4. Haben Sie sich selbst getäuscht, unter dem Vorwand: Ich werde sündigen und dann werde ich Buße tun und beichten?
 5. Setzen Sie sich für Wahrheit und Ehrlichkeit unter den Menschen ein (Kirche, Familie, Arbeit, Gebet) in der Gemeinschaft?
 6. Schmeicheln Sie sich selbst und schmeicheln Sie sich fälschlicherweise, um einen Vorteil zu erlangen?
 7. Sind Sie höflich gegenüber Autoritätspersonen, aber unhöflich gegenüber anderen?
 8. Haben Sie es versäumt, für Jesus Zeugnis abzulegen, obwohl Sie wussten, was er für Sie getan hat?
 9. Vertrauen Sie Menschen oder sind Sie misstrauisch?
 10. Erkennen Sie einem anderen gegenüber an, was ihm gehört und worin er sich auszeichnet?
 11. Verheimlichen Sie die guten Taten anderer oder minimieren Sie sie zu Ihrem eigenen Vorteil?
 12. Haben Sie schon einmal vor Gericht eine Falschaussage gemacht? Meineid: eine unter Eid erzählte Lüge.
 13. Haben Sie schon einmal jemanden bei seinem/ihrem Arbeitgeber angeschwärzt, damit der Chef oder jemand anderes einen schlechten Eindruck oder eine schlechte Meinung von ihm bekommt?
- Haben Sie ohne Schuldbeweise ein negatives Urteil über einen anderen gefällt (nach Ihrer Meinung)?
15. Klatsch- und Tratschgespräche? Entdecken Sie die Fehler und Mängel anderer Menschen?
 16. Werden Sie verleumden, d.h. schädigen Sie den guten Namen eines anderen, indem Sie das Gegenteil der Wahrheit behaupten?

17. Haben Sie jemals gelogen? Sind Sie voreingenommen?
19. Haben Sie das Ihnen anvertraute Geheimnis jemandem offenbart? Bewahren Sie die Geheimnisse Ihres Berufes?
20. Lassen Sie sich Klatsch oder Vergeltung gefallen oder antworten sie mit selbigem?
21. Wenn Sie jemanden durch Lügen oder ein falsches Urteil verletzt haben, haben Sie dann um Vergebung gebeten?
22. Sagen Sie öffentlich die Wahrheit oder verfälschen Sie sie aus Profitgründen? Verteidigen Sie trotzdem die falsche Position trotz objektiver Wahrheit?
23. Haben Sie etwas über einen anderen gesagt, dass seine Würde als Kind Gottes verletzt hat?

9. Begehre nicht dein nächstes Weib (Ex 20,17; vgl. Mt 5,28)

1. Liebst du deinen Ehepartner von ganzem Herzen? Haben Sie jemanden zur Scheidung ermutigt?
2. Haben Sie jemandes Ehe oder „Beziehung“ bedroht? Wollten Sie schon immer, dass die Ehe eines Menschen scheitert?
3. Waren Sie neidisch auf die glückliche Ehe von jemandem?
4. Haben Sie sich ohne triftigen Grund gegen die Heirat einer anderen Person ausgesprochen?
5. Haben Sie einer Person den Hof gemacht, die verheiratet oder verlobt (vorehelich) war?
6. Haben Sie Ehebruch mit einer verheirateten oder verlobten (vorehelichen) Person begangen?
7. Neigen Sie dazu, mit Ihrem Verhalten, Verhalten und Ihrer Kleidung Lust zu erregen?
8. Ziehen Sie sich unanständig an (anliegende Kleidung, Kleidung, die die Oberschenkel und den Busen nicht bedeckt, durchsichtige Kleidung) Sind Sie sich bewusst, dass Sie mit Ihrem unkeuschen Verhalten und Ihrer Kleidung provozieren können? Vorstellungen, Emotionen und sogar Lust von verheirateten, vielbeschäftigten oder gottgeweihten Personen?
9. Achten Sie darauf, keine Intimität mit einer Person des anderen Geschlechts aufzubauen, wenn diese nicht Ihr (möglicher) Partner ist?
10. Kontrollieren Sie Ihre Gedanken und Fantasien, damit Sie nicht Lust auf den Partner eines anderen haben?
11. Betrachten Sie den Partner einer anderen Person mit Respekt oder als mögliches Objekt Ihrer Lust?
12. Vermeiden Sie Unklarheiten in Gesprächen, die Treue und Anstand gefährden?

10. Begehre nicht deines Nächsten Hab und Gut (Ex 20,17; vgl. Mt 6,21)

1. Wollten Sie etwas, das einem anderen gehört? Betrachten Sie alles als materiellen Gewinn?
2. Vergleichen Sie sich hinsichtlich Ihres Reichtums mit anderen? Sind Sie unzufrieden, eifersüchtig und neidisch, dass andere wohlhabender als du sind? Neigen Sie zu Konkurrenz und übermäßiger Materialbeschaffung? Waren? Haben Sie jemandem den Job weggenommen oder ihm die Möglichkeit verweigert sich weiterzuentwickeln?
3. Neigen Sie zu Karrierismus und Aufstieg „auf dem Rücken anderer“?
4. Haben Sie einem anderen materiellen Schaden zugefügt? Sind deine Freunde nur die, die du hast? Vorteile? Freuen Sie sich über den Erfolg und das Wohlergehen anderer Menschen? Denken Sie darüber nach, wem Sie materiell brauchen helfen? Helfen Sie jemandem in Ihrer Familie oder Nachbarschaft, der in großer Not ist?
5. Vermeiden Sie es, Bedürftigen unter dem Vorwand zu helfen, dass andere für sie eintreten sollten?
6. Hängen Sie an Ihrem Reichtum und Ihren materiellen Besitztümern? (Mt 5,3).
7. Sind Sie bereit, alles für Jesus aufzugeben? (Lukas 14,33).

Sind Sie neidisch auf andere um ihre spirituellen Gaben?

„Gute Taten beginnen mit dem Eingeständnis böser Taten.“ (Heiliger Augustinus)

„Sündigen ist menschlich, aber in der Sünde verharren ist teuflisch.“ (Heilige Katharina von Siena)

„Die wertvollste Frucht der Beichte ist die Versöhnung mit Gott.“ (Heiliger Johannes Paul II)

„Verzeih mir, mein Perfekter.“

Gott, wie ich Unvollkommenheit und böse Neigungen mehr liebte als Dich!

Vergib mir, mein gerechter Gott, denn ich bin es, der Dich mit meinen Sünden verletzt habe.

Verzeih mir, mein heiliger Gott, da ich mit meinen Sünden so lange deine Ehre und deine Heiligkeit in Verruf gebracht habe. Vergib mir, mein barmherziger Gott, dass ich so lange die Stimme deiner Barmherzigkeit verachtet habe. In tiefer Trauer und Reue Knie ich vor Dir nieder. Erbarme Dich meiner!

Amen. (Ignatius von Loyola)