



*Bei der heiligen Beichte stelle dich an den Fuß des Kreuzes neben Maria. Meine gute Mutter, möge Dein tiefer Schmerz und Dein lebhafter Abscheu vor der Sünde in mich übergehen. Möge Deine jungfräuliche Reinheit und Deine vollkommene Treue die geringsten Unvollkommenheiten in meiner Seele zerstören.*

## Beichtandacht

Durch die allerseligste Jungfrau kommen uns nach dem heiligen Bernhard alle Gnaden zu, also auch jene des Sakramentes der Buße. „Durch dich, o Maria“, ruft der hl. Cyrill auf der Kirchenversammlung zu Ephesus aus, „empfangen die Gläubigen die Taufe, durch dich werden wir zur Buße gerufen.“ So oft wir also uns dem Bußgerichte nahen, sollen wir uns auch an diese liebevolle Spenderin der Gnaden wenden.

Freilich ist Jesus Christus allein die Quelle unseres Lebens; er allein hat uns von der Hölle erlöst und durch seinen Tod am Kreuze die Verzeihung unserer Sünden verdient. Maria aber stand als Miterlöserin, wie die Heiligen sie nannten, unter dem Kreuze und hat zu unserer Erlösung durch ihre Schmerzen mitgewirkt. Durch die Hingabe ihres Sohnes hat sie sich auch selbst für unsere Rettung hingegeben. Auch sie hat in Vereinigung mit Jesus alle unsere Sünden auf sich genommen, beweint und verabscheut. O wie groß muss doch der Schmerz Mariä gewesen sein, da sie die Heiligkeit und Gerechtigkeit Gottes, sowie die Hässlichkeit der Sünde mehr erkannte als alle Heiligen zusammengenommen! Wie viele Gnaden muss sie damals auch zur Bekehrung der Sünder verdient haben.

Danken wir also unserer Schmerzensmutter, der Zuflucht der Sünder, für diese ihre Liebe zu uns, die sie unter dem Kreuze bewiesen hat. Als Beweis unserer Erkenntlichkeit erinnern wir uns jedesmal, wenn wir uns dem heiligen Bußgerichte nahen, an ihre Schmerzen, die sie unserer Sünden wegen erduldet hat. Stellen wir uns zu ihr an den Fuß des Kreuzes und bitten wir sie, bei der heiligen Beichte uns etwas von jenen Gefühlen der Bitterkeit und Traurigkeit mitzuteilen, die sie über unsere Sünden empfunden hat.

### Gebet zu Maria vor der heiligen Beichte

O barmherzigste Mutter, Du hast Dich für das Heil meiner Seele mit dem Leiden Deines teuren Sohnes vereinigt und wegen meiner Sünden ebenfalls unsägliche Schmerzen gelitten, um in Vereinigung mit dem Gekreuzigten für mich Buße zu tun und mir die Gnade einer guten Beichte jetzt erleben zu können. Wie sehr ist mein Herz mit Dankbarkeit und Reue erfüllt! O meine Mutter, Zuflucht der Sünder, ich bitte Dich, siehe mit liebevollem Mitleid auf mich herab und mache mich teilhaftig jener Erkenntnis und jenes Abscheus, die Du über meine Sünden gehabt hast. Erlange mir die Gnade, dass ich sie alle mit dem lebhaftesten Schmerze zu den Füßen des Priesters bekenne, und lege auf seine Lippen Worte, welche mein armes Herz zu ändern vermögen.



O mächtigste Mutter Jesu, durch die Wunden, die den Leib Deines göttlichen Sohnes zerrissen und durch die Leiden, welche Du meinetwegen erduldet hast, heile mich von den Wunden meiner Seele, die ich durch die Sünden meines Leibes, meines Verstandes, meines Gedächtnisses, meiner Einbildungskraft, meines Willens und meines Herzens verschuldet habe. Wasche mich durch die Hände des Priesters im Blute meines Jesu, damit ich mit Deinem makellosen Herzen vereinigt, Deinem Sohne in immer größerer Reinheit und Treue diene. Amen.

O heiliger Gott! der Du allzeit bereit bist, die Sündern in Gnaden anzunehmen und sie zu verschonen, blicke barmherzig auf meine arme Seele, die nach so vielfachen Beleidigungen wiederum zu Dir zurückkehrt, um durch Dein heiliges Sakrament Verzeihung zu erlangen. Verleihe mir hierzu die notwendige Vorbereitung; erleuchte meinen Verstand, damit ich alle meine Sünden erkenne; erweiche mein Herz, damit ich sie wahrhaft bereue, und leite meine Zunge, damit ich alle recht beichten und dadurch Verzeihung erlangen möge; lass nicht zu, dass meine Eigenliebe mich verblende.

Heilige Maria, Mutter der Gnaden und Zuflucht der armen Sünder, bitte jetzt für mich, damit ich diese heilige Beichte wohl verrichte und dadurch Verzeihung und die Gnade erlange, mein Leben zu bessern. Amen.

## **Gewissenerforschung**

Die Gewissenerforschung ist ein Werk, das nicht andere für uns verrichten können, sondern das man selbst erledigen muss. Man versetze sich lebhaft in die Gegenwart Jesu und Mariä und denke nach, welche Fehler man seit der letzten gültigen Beichte begangen hat.

Erforsche Dich über die zehn Gebote Gottes und die Gebote der Kirche, die sieben Haupt- und neun fremden Sünden, und frage Dich gewissenhaft, wie Du in Werken, Worten, Gedanken, Begierden und Unterlassungen gesündigt hast. Auch über Deine Standespflichten und die Meidung der nächsten Gelegenheit zur Sünde denke ernstlich nach.

Insbesondere sollen Seelen, welche ernstlich Fortschritte im geistlichen Leben machen wollen, folgende Punkte ins Auge fassen:

1. Die Gewohnheits- oder Lieblingsfehler, in die man gewöhnlich fällt. Man sehe
2. insbesondere auf die Fehler, welche das Zunehmen in der Liebe Gottes verhindern, ob man eine, sei es auch noch so geringe, unordentliche Anhänglichkeit an eine Person oder Sache habe und in sich dulde; ob man bei all seinem Tun und Lassen eine ganz reine Meinung und übernatürliche Absicht habe, damit keine Ehrsucht, keine Menschendienererei sich einschleiche.



3. Man überlege, ob man auch alle Fehler gegen die Nächstenliebe sorgfältig gemieden habe, ob man den Nächsten durch Wort oder Benehmen beleidigt, betrübt oder geärgert habe, ob man selbst geringe Abneigung gegen den Nächsten in sich habe aufkommen lassen, ob man christliche Geduld, Sanftmut, Nachsicht und Nachgiebigkeit gegen ihn geübt, für ihn gebetet habe und ihm sonst nach Kräften zu Hilfe gekommen sei.
4. Auch die Fehler gegen die heilige Demut soll man nicht gering anschlagen, sondern sich ernstlich fragen, ob man jemand geringgeschätzt, verlacht oder gar verachtet habe, was ein sehr bedeutender Fehler wäre, der den wahren christlichen Geist nicht aufkommen lässt; ob man anderen sich nicht vorgezogen, oder sein eigenes Ich durch Worte oder sonstwie zur Schau gestellt habe.
5. Man frage sich weiterhin, ob man sich der Abtötung beflissen habe; ob man in Speise und Trank mäßig, abgetötet war; ob man die Augen und besonders die Zunge bezähmt, ob man große Abscheu gegen alles Unlautere gehabt habe.
6. Insbesondere muss man auch bezüglich seiner Reden sich erforschen, ob man dem Vielreden oder der Tadelsucht ergeben sei, ob man über die Fehler anderer geredet, oder sie weiter verbreitet habe, ob man solche Reden gern anhört, oder sie, wenn möglich, nicht gehindert habe. Hierher gehört auch das Richten, Urteilen, Absprechen... über andere, ein höchst hässlicher und schädlicher Fehler, der auch bei Frommen sich einschleichen kann.
7. Endlich erforsche man sich, wie man die kostbare Zeit benützt habe, ob man immer gut beschäftigt war.

Trotz alledem soll die Gewissenserforschung bei Personen, die öfters mit reumütiger Aufrichtigkeit beichten, kurz, nicht ängstlich sein. Kindlicher Gehorsam gegen den Beichtvater ist ganz besonders wichtig.

## **Akt der Reue vor der heiligen Beichte**

O mein Gott, ich hasse und verabscheue alle meine Sünden, weil ich Dich, meinen Schöpfer und strengsten Richter, aber auch zugleich meinen liebevollsten Erlöser und größten Wohltäter, erzürnt und dadurch verdient habe, von Dir bestraft und verstoßen zu werden. Am meisten aber sind mir alle meine Sünden leid, weil ich Dich, das höchste, vollkommenste und schönste Gut, welches ich über alles liebe, dadurch erzürnt, entehrt und beleidigt habe. Ich hasse und verabscheue alle meine Sünden, besonders diese... und nehme mir fest vor, lieber zu sterben, als Dich, meinen Gott, noch einmal zu beleidigen. Um diese Gnade bitte ich Dich durch die unendlichen Verdienste Deines eingeborenen Sohnes, unseres Herrn Jesu Christi. Amen.

*(Nun beichte)*



## Nach der heiligen Beichte

O mein lebenswürdigster Jesus, wie großen Dank bin ich Dir schuldig! Ich hoffe, dass Du mir um der Verdienste Deines Blutes willen, meine Sünden vergeben hast. Ich danke Dir deshalb von ganzem Herzen, und ich brenne vor Begierde, im Himmel die ganze Ewigkeit hindurch Deine Barmherzigkeit zu preisen. Bis jetzt, o mein Gott, habe ich Dich oft verloren, aber in der Folge will ich Dich nicht wieder verlieren; ich will mein Leben ändern, Du verdienst alle meine Liebe, ich will Dich wahrhaft lieben, ich will nicht wieder von Dir getrennt werden. Ich habe Dir versprochen, lieber zu sterben, als Dich zu beleidigen; ich erneuere jetzt mein Versprechen, ich will es halten.

Ich verspreche Dir, die Gelegenheit zur Sünde zu meiden und folgendes Mittel anzuwenden (hier nenne man das Mittel), um nicht wieder zu sündigen. Aber Du kennst auch meine Schwäche, o Gott! Gib mir die Gnade, Dir treu zu bleiben bis zu meinem Tode, und hilf mir bei jeder Versuchung, dass ich alsbald zu Dir meine Zuflucht nehme. Hilf mir, o Maria! Du bist die Mutter der Barmherzigkeit, auf Dich setze ich alle meine Hoffnung.

## Lob- und Dankgebet in Vereinigung mit Maria

O meine Seele, in Vereinigung mit deiner himmlischen Mutter preise den Herrn und alles, was in mir ist, preise seinen heiligen Namen!

Meine Seele preise den Herrn und vergiss niemals der unermesslichen Wohltaten, die er dir erwiesen!

Denn er hat dir verziehen alle deine Sünden und geheilt alle deine Gebrechen.

Er hat dich befreit vom Tode und dich umgeben mit Barmherzigkeit und Gnade... Er erfüllt alle deine Wünsche und überhäuft dich mit seinen Gütern; er stellt in dir der Unschuld Schönheit wieder her und erneuert deine Jugend, wie die des Adlers. So weit der Aufgang der Sonne entfernt ist vom Niedergang, so weit entfernt er deine Sünden... Denn, wie ein Vater zartes Mitleid hat mit seinen Kindern, so ist der Herr voll Mitleid gegen jene, die ihn fürchten, denn er weiß, was für gebrechliche Geschöpfe wir sind... Preiset den Herrn, alle seine Engel und seine Diener, die ihr vollführt seinen Willen!... Ihr Werke des Herrn, preiset ihn und du, meine Seele, in Vereinigung mit Maria, preise Deinen Gott! (Ps 102)

O meine himmlische Mutter, die die Engel loben und die Cherubim preisen, Du siehst mein Unvermögen, Gott für diese Gnade geziemend zu loben, die er mir erwiesen: hilf mir, ihm danken! Opfere ihm für mich alles Lob der Heiligen und alle Danksagungen Deines unbefleckten Herzens auf!

*(Verrichte jetzt deine Buße und schließe mit dem schönen Gebet der hl. Gertrud,  
das du Gott durch die Hände Mariä darbringst – siehe Folgeseite)*

## Gebet der hl. Gertrud

Himmlicher Vater, indem ich meine Buße mit allen Bußwerken vereinige, die jemals zur Ehre Deines Namens verrichtet wurden, opfere ich Dir diese Beichte und diese Genugtuung auf. Durch die Verdienste des Leidens Deines geliebten Sohnes, durch die Fürbitte der allerseligsten Jungfrau Maria und aller Deiner hhl. Apostel, Märtyrer, Bekenner und Jungfrauen, bitte ich Dich, Sie zu bestätigen und für mich fruchtbar zu machen!

Was mir an Ernst der Vorbereitung, an Vollkommenheit meines Schmerzes, an Treue und Entschiedenheit meiner Vorsätze gefehlt hat, mögen das süßeste Herz Deines eingeborenen Sohnes und das heiligste Herz seiner gebenedeiten Mutter aus dem überfließenden Schatz ihrer Verdienste ergänzen. Alle Mängel und Nachlässigkeiten, deren ich mich auch sonst beim Empfang dieses heiligen Sakramentes schuldig gemacht habe, mögen durch diese heiligsten Herzen zu Deiner ewigen Glorie vollkommen wieder gut gemacht und ersetzt werden.

Mit vollem Vertrauen gebe ich mich somit der zuversichtlichen Hoffnung hin, dass Du mich auch im Himmel so vollkommen von meinen Sünden und meiner Schuld befreit hast, wie mich Dein Diener auf Erden losgesprochen hat durch die Gewalt, die Du ihm verliehen hast. Erhöre mich durch unsern Herrn Jesus Christus, Deinen Sohn, der mit dir und dem Heiligen Geiste lebt und regiert von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

## Gebet zu Maria

Meine geliebteste Mutter und Herrin, jetzt hast Du wieder Wohlgefallen an meiner Seele. O nimm mich nun unter Deinen mächtigen Schutz. Mit kindlichem Vertrauen übergebe ich Dir von neuem mein Herz und meine Seele und weihe mich Dir ganz und gar. Leite und führe mich auf den Weg der Tugend, erziehe mich für Deinen göttlichen Sohn und hilf mir, ihm immer ähnlicher zu werden. Ich verspreche Dir von Herzen, dass ich bereitwillig allen Deinen Mahnungen folgen will, um Dir ein treuer Diener zu sein. Bewahre mich vor neuer Sünde und gib mir Kraft, den Verfolgungen des bösen Feindes zu entrinnen, den Lockungen der Welt zu widerstehen und die eigene böse Begierlichkeit zu überwinden. Ich nehme mir ernstlich vor, die nächste Gelegenheit zur Sünde zu meiden und mit Deiner Hilfe besonders meinen Hauptfehler zu bekämpfen, der mir schon so oft verhängnisvoll geworden ist. Bitte für mich am Throne Gottes, damit ich standhaft bleibe und fortschreite auf dem Wege, der zum Himmel führt. Amen.



## Besondere Gewissenerforschung

Hast Du wirklich den ernstesten Willen, die Sünde, besonders die freiwillige Sünde aus Deinem Herzen zu beseitigen, so musst Du einen entschiedenen Kampf gegen Deine bösen Neigungen aufnehmen, „den alten Menschen ausziehen und den neuen Menschen anziehen, der nach Gott geschaffen ist in Gerechtigkeit und wahrhafter Heiligkeit.“ „Denn das Himmelreich leidet Gewalt, und nur die Gewalt brauchen, reißen es an sich.“ Diese Überwindung der eigenen durch die Sünde verderbten Natur kostet aber viel Mühe, Ausdauer und Übung, über die Du Dir täglich im sog. Partikular-Examen Rechenschaft geben musst. Es ist dies die besondere Gewissenerforschung über die Bekämpfung Deines Hauptfehlers, der Dich schon so oft zur Sünde verleitet hat und die Quelle Deiner meisten Sünden ist. Um diesen hartnäckigen Feind deiner Seele unschädlich zu machen, musst Du ihn zunächst ausforschen. Er ist oft nicht leicht zu finden, da er sich Deiner Natur so schlau anzupassen und sich sorgsam zu verstecken weiß. Hast Du ihn erkannt, nimm Dir vor, nicht eher zu ruhen, als bis er völlig in die Flucht geschlagen ist.

Gleich beim Erwachen grüße Maria, Deine Mutter, und nimm Dir vor, Dich vor Deinem Hauptfehler zu hüten. Nach der Mittagsmahlzeit erforsche Dein Gewissen, aber nur über diesen Fehler, und untersuche sorgfältig, ob Du dem morgens gefassten Entschluss treu geblieben bist oder wie oft Du Dich gegen ihn verfehlt hast. Alsdann bitte Gott um Verzeihung, lege Dir selbst eine Buße auf und erneuere Deinen Vorsatz. Abends vor der allgemeinen Gewissenerforschung stelle zum zweiten Mal dieselbe Prüfung über Deinen Hauptfehler an. Lass aber vor allem nie den Mut sinken, wenn Du nicht bald einen Fortschritt merkst, setze ein demütiges, festes Vertrauen auf Gott, der Deinem Kampf vom Himmel aus mit Freuden zusieht und gewiss reiche Gnaden für Dich bereit hält.