

BÍ TÍCH HOÀ GIẢI CHO NGƯỜI LỚN

XUNG TỘI NHƯ THẾ NÀO

1. Trước khi đi xưng tội: tự xét lương tâm (xin xem mặt sau) bằng cách suy nghĩ về tội của mình.
2. Bắt đầu xưng tội bằng câu nói, **“Nhân danh Chúa Cha, và Chúa Con, và Chúa Thánh Thần. Xin Cha ban phép Giải Tội cho con vì con là kẻ có tội. Con đã xưng tội cách đây(bao lâu). Và đây là những tội lỗi của con ...”** :

Khi xưng tội:

- Nêu tên những tội của bạn, nhưng đừng nói các chi tiết không cần thiết cũng như hoàn cảnh của tội.
- Nếu bạn không biết chắc chắn việc đó có phải là tội hay không, bạn hãy hỏi vị linh mục giải tội.
- Trừ khi bạn xin lời khuyên; vị Linh Mục có thể sẽ khuyên bạn vắn tắt vài lời.

3. Vị Linh Mục sẽ đề nghị bạn một việc gì đó hoặc cầu nguyện sau khi xưng tội (gọi là Việc Đền Tội), đáp lại lòng thương xót của Thiên Chúa.
4. Vị Linh Mục sau đó sẽ yêu cầu bạn đọc Kinh Ăn Năn Tội (xem lời dưới đây), để thể hiện sự thống hối về những tội mình đã phạm.
5. Vị Linh Mục sẽ giơ tay về phía bạn và ban Phép Giải Tội. Bạn trả lời **“Amen.”**
6. Vị Linh Mục sẽ nói “Chúa đã tha tội cho con. Con hãy đi bình an.” Bạn đáp lời **“Tạ ơn Chúa.”**

KINH ĂN NĂN TỘI

Lạy Thiên Chúa, con thành tâm hối lỗi về những tội con đã phạm. Khi con chọn làm điều sai và không làm điều tốt, con đã phạm tội với Ngài, Đấng mà con phải yêu mến trên tất cả mọi sự. Con quyết chí, với sự giúp đỡ của Chúa, ăn năn đến tội, không phạm tội nữa, và tránh bất cứ điều gì khiến con phải sa ngã. Chúa Giêsu Kitô, Đấng Cứu Độ, đã chịu đau khổ và chết vì chúng con. Nhờ Danh Ngài, xin Chúa thương xót con. A-men!



Archdiocese
of Toronto

XÉT LƯƠNG TÂM CHO NGƯỜI LỚN

Thờ phượng một Đức Chúa Trời và kính mến Người trên hết mọi sự.

Tôi có coi trọng người thế, hoặc sự việc, hoặc vật chất hơn Thiên Chúa không?

Chớ kêu tên Đức Chúa Trời vô cớ.

Có phải những lời nói của tôi, trực tiếp hoặc gián tiếp, đã xúc phạm đến Thiên Chúa, Giáo Hội của Ngài, hoặc dân của Ngài không?

Giữ Ngày Chúa Nhật.

Tôi có đi lễ mỗi Chúa nhật (hoặc chiều thứ Bảy) và những Ngày Hội Thánh Buộc (ngày 01 tháng 1, ngày 25 tháng 12) không? Tôi có tránh những công việc làm cản trở sự phụng thờ Thiên Chúa, hoặc làm giảm bớt sự vui tươi trong Ngày của Chúa, cũng như ngăn trở việc thư giãn cần thiết cho tâm trí và cơ thể không? Tôi có tìm cách để dành thời gian cho gia đình hoặc cho các dịch vụ của ngày Chúa nhật không?

Thảo kính cha mẹ.

Tôi có tỏ ra kính trọng với cha mẹ mình hoặc những người lớn tuổi không? Tôi có cố gắng tìm cách duy trì mối giao thiệp tốt với họ không? Tôi có chỉ trích họ là họ thiếu các kỹ năng mà tôi nghĩ rằng họ nên có không?

Chớ giết người .

Tôi có làm hại người khác qua tư tưởng, lời nói, hay việc làm, kể cả phao tin đồn, bóp méo sự thật, hoặc bất cứ thao tác ác hại nào không?

Chớ làm sự dâm dục.

Tôi có tôn trọng phẩm giá về thể chất và giới tính của người khác và của bản thân mình không?

Chớ lấy của người.

Tôi có lấy trộm đồ của người khác; tôi có chiếm đoạt khen thưởng hoặc danh dự của người khác; tôi có lãng phí thời gian của người khác không?

Chớ làm chứng dối.

Tôi có ngồi lê đôi mách, nói dối, hoặc nói khoác những chuyện của người khác không?

Chớ muốn vợ chồng người.

Tôi có quý trọng người phối ngẫu của mình với tất cả tấm lòng và tình yêu của mình không?

Chớ tham của người.

Tôi có hài lòng với những gì mình có, hay tôi so sánh mình với những người khác một cách không cần thiết?

