

# Phép Giải Tội là gì? Xưng Tội là gì? Việc Đền Tội là gì ?

Phép Giải Tội, Xưng Tội, hay việc Đền Tội là bí tích thiết lập bởi Chúa Giê-Su trong tình yêu và lòng thương xót để ban ơn tha thứ cho tội nhân đã lỗi nghịch cùng Thiên Chúa. Đồng thời, tội nhân hòa giải với Hội Thánh vì những thương tích bởi tội lỗi chính mình.

Mỗi lần chúng ta phạm tội, là chúng ta làm tổn thương chính mình, người khác, và Thiên Chúa. Trong phép Giải Tội, chúng ta thừa nhận tội lỗi của mình trước Thiên Chúa và cùng Hội Thánh. Chúng ta bày tỏ sự ăn năn thống hối của mình trong một cách có ý nghĩa, để nhận được sự tha thứ của Chúa Kitô và Hội Thánh, để sửa chữa lại những gì chúng ta đã làm và giải quyết, làm lại tốt hơn trong tương lai.

Việc tha thứ tội lỗi bao gồm bốn phần:

- Ăn Năn tội : là thành thật đau buồn vì đã xúc phạm đến Thiên Chúa, và là hành động quan trọng nhất của sự thống hối. Có thể sẽ không có sự tha thứ tội, nếu chúng ta không thật lòng lo buồn thống hối ăn năn và một lòng quyết tâm không vấp phải những tội lỗi đã phạm.
- Xưng Tội: là đối diện với tội lỗi của chính mình một cách chân thành, thiết tha đối với Thiên Chúa, bằng cách nói rõ ràng, bày tỏ hết mọi tội cùng Linh Mục
- Việc Đền Tội: một phần quan trọng trong việc xoa dịu vết thương tội lỗi là "việc đền tội" Linh Mục giao cho, trong việc Sửa chữa lại những lỗi lầm của chính mình .
- Tha tội, ân xá: Linh mục nguyện cầu cùng: "Thiên Chúa, là Cha nhân từ giàu lòng thương xót... "hòa giải tội nhân với chính con một Người qua ơn cứu độ của thập giá.



## Act of Contrition for Children

O my God,  
I am sorry for my sins.  
In choosing to sin  
And failing to do good,  
I have sinned against you.  
I promise, with the help of your Son, Jesus,  
To make up for my sins  
And to love you and others as I should.  
Amen.



DIOCESE OF  
LONDON

Để tìm một nhà thờ Công Giáo gần bạn,  
xin mời vào [www.dol.ca](http://www.dol.ca)



DIOCESE OF  
LONDON

# CẢ NGÀY XUNG TỘI

TẤT CẢ CÁC GIÁO XỨ  
TẤT CẢ CÁC LINH MỤC  
CẢ NGÀY

# CÁCH THỨC ĐỂ XƯƠNG TỘI NÊN (TỐT LÀNH)

Việc xưng tội không khó, nhưng đòi hỏi việc chuẩn bị.

Chúng ta nên bắt đầu với việc cầu nguyện, đặt mình trong sự hiện diện của Thiên Chúa, người Cha yêu thương. Chúng ta tìm kiếm sự xoa dịu và tha thứ qua việc đền tội và quyết tâm không phạm tội nữa.

Kể đến chúng ta ôn lại đời sống mình từ lúc xưng tội lần cuối, tìm lại trong tư tưởng, lời nói, việc làm, những gì lỗi phạm đến các giới răn Chúa, kính Chúa và yêu Chúa và yêu người qua các giới răn và luật hội thánh Chúa. Đây là việc thẩm tra lại lương tâm, dọn mình xưng tội.

Dọn mình xưng tội:

- Bắt đầu với việc cầu nguyện, xin Chúa soi sáng
- Ôn lại đời sống mình với sự giúp đỡ của những câu hỏi dưới đây dựa trên 10 Điều Răn Đức Chúa Trời.
- Thật lòng thống hối, xin Chúa thứ tha hết mọi tội lỗi
- Kiên quyết không phạm tội nữa.

## CÁCH THỨC DỌN MÌNH XƯƠNG TỘI.

Xem xét lại những điều dưới đây trong khi chuẩn bị xưng tội. Có thể còn những điều khác đè nặng trong lòng, không thuộc những câu hỏi này. Hãy thật lòng, dâng hết lên Thiên Chúa, tin tưởng vào lòng nhân từ, thương xót của Người.

Quan hệ đối với Thiên Chúa có là việc ưu tiên hàng đầu của tôi không? Tôi có dành thời gian cho việc cầu nguyện và suy ngẫm điều này không? Tôi có chuẩn bị kỹ càng khi tham dự, lãnh nhận Bí Tích và có thường xuyên không?

Tôi có ủng hộ sứ mệnh truyền giáo của họ đạo, Hội Thánh không? Tôi có thật lòng cho hết thời gian, những phương tiện, khả năng tôi có, và cầu nguyện hay không? Mọi người có nhận biết Thiên Chúa qua việc sống đạo, qua lời nói việc làm của tôi không?

Tôi có gọi tên Chúa khi nguyện rủa người khác? Những lời nói của tôi có làm ảnh

hưởng đến sự thăng trầm đời sống người khác không? Lời nói, từ ngữ của tôi có tạo sự dèm pha, tiếng xấu cho người khác không?

Tôi có để thời gian chú tâm đến những quan hệ trong đời sống tôi không? Tôi có để ý đến những nhu cầu cần thiết của cha mẹ tôi, vợ, chồng tôi, con cái tôi và bạn bè của tôi không?

Tôi có để Kinh Thánh tác động đến tôi như thế nào đó để tôi tham gia với cộng đoàn không? Tôi có áp dụng lời Chúa trong công ăn việc làm, những liên quan chính trị của tôi không?

Tôi có tìm cách để sống trung thực vẹn

toàn với công bằng không?

Tôi có biết quý trọng bản năng giới tính, bản năng sinh dục của mình như món quà được Chúa ban tặng, và dùng nó đúng với giá trị bản năng chân thật của nó trong việc tôn trọng người khác và chính mình? Tôi có liên can đến những hành vi bản năng coi rẻ người khác không?

Tôi có ủng hộ việc để xương, nhận thức quý trọng cuộc sống, từ sự hình thành phôi thai đến sự chết không?

Tôi có tìm cách sáng tạo, bảo vệ môi sinh nơi sự sống có thể sinh sôi phát triển không? Tôi có chọn cách sống đơn giản hầu có thể chia sẻ những gì Chúa ban với

người khác không?

Tôi có sống cách hài hòa cân đối qua việc ăn uống không? Tôi có để ý đến nhu cầu thích hợp của cơ thể cần đến tập thể dục và sống lành mạnh không?

Tôi có liên can đến việc 'ngồi lê-đôi-mách', hay việc bàn tán chuyện người khác làm hại đến thanh danh người ta không? Tôi có làm cho mình trở nên quan trọng, hoặc để thăng tiến bằng cách coi thường người khác chăng?

Tôi có giữ mối hận thù hay sự phẫn uất, bực bội không? Tôi có mở rộng sự tha thứ đối với người khác như khi tôi tìm sự tha thứ nơi Thiên Chúa không?

## TỪNG BƯỚC MỘT: NGHI THỨC GIẢI TỘI,

Nghi thức này có thể mặt đối mặt, hoặc khuất mặt, với màn chắn lưới giữa anh, chị và Linh mục. Hãy Chọn cách nào đó thích hợp, tiện nghi nhất cho anh, chị.

### BƯỚC 1

Linh Mục ban phép lành hay lời chào mở đầu. Người có thể chia sẻ một đoạn kinh thánh ngắn.

### BƯỚC 2

Làm dấu thánh giá và nói: "Lạy cha con là kẻ có tội. Xin cha ban phép lành cho con. Con xưng tội cách đây ..."( vài tuần, tháng, năm)

### BƯỚC 3

Xưng hết các tội đã phạm, Linh Mục sẽ giúp anh, chị xưng tội nên, nếu anh không biết chắc xưng tội thế nào, có thể hỏi để được giúp đỡ, trả lời những câu hỏi của người, không hổ thẹn hay sợ sệt mà che dấu điều gì. Đặt hết niềm tin vào Thiên Chúa là cha nhân từ tha hết các tội lỗi anh, chị đã phạm.

### BƯỚC 4

Tiếp theo việc xưng tội, hãy nói: "Con cáo mình con về những tội này và tất cả mọi tội lỗi"

### BƯỚC 5

Linh Mục giao việc đền tội và dặn dò khuyên nhủ giúp anh, chị trở nên người tín hữu tốt hơn

### BƯỚC 6

Đọc kinh ăn năn tội: " Lạy Chúa tôi, Chúa là đấng trọn tốt, trọn lành vô cùng, Chúa đã dựng nên tôi và cho con Chúa ra đời chịu nạn chịu chết vì tôi, mà tôi đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa thì tôi lo buồn đau đớn cùng chê ghét mọi tội, tôi trên hết mọi sự, tôi dốt lòng chưa cải và nhờ ơn Chúa thì tôi sẽ lánh xa dịp tội cùng làm việc đền tội cho xứng Amen"

Linh mục nhân danh Đức Kito giải tội, tha thứ mọi tội anh, chị đã phạm.