

# XƯNG TỘI THẬT DỄ

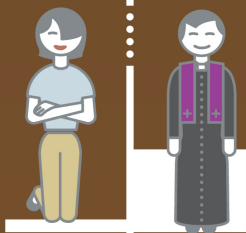
Bạn làm dấu Thánh giá

BẠN

LINH MỤC

Nhân danh Cha, và Con,  
và Thánh Thần. Amen.

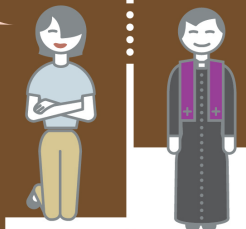
1



Xin Thiên Chúa ngự trị trong tâm  
hồn con để con xưng thú tội lỗi  
với lòng thống hối chân thành.

Thưa Cha, con là kẻ có tội, xin Cha  
ban phép lành cho con. Con đã xưng  
tội cách đây... (tháng/tuần/năm)

2



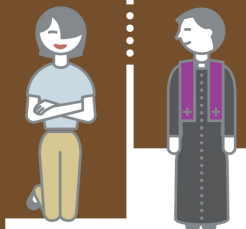
Có thể ước chừng nếu bạn không nhớ rõ

Con đã phạm tội...

Bạn lần lượt kể đơn sơ và trung  
thực các tội mình đã phạm.

Linh mục khuyên nhủ bạn.

3



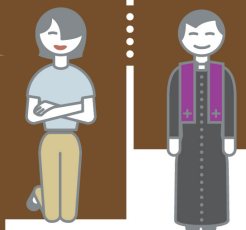
Linh mục giao việc đền tội cho bạn,  
thường là đọc các kinh nguyện.

Bạn có thể bày tỏ lòng thống hối:

Lạy Thiên Chúa, xin thương  
xót con là kẻ tội lỗi (Lc 18,13).

Hoặc bạn có thể đọc Kinh Ăn năn tội.

4



Nhân danh Chúa Giêsu,  
Linh mục đọc lời xá giải:

Thiên Chúa là Cha hay thương xót, đã  
nhờ sự chết và sống lại của Con Chúa  
mà giao hòa thế gian với Chúa và ban  
Thánh Thần để tha tội. Xin Người  
dùng tác vụ của Hội Thánh mà ban  
cho con ơn tha thứ và bình an.  
**Vậy Cha tha tội cho con, nhân danh  
Cha, và Con, và Thánh Thần.**

5



Linh mục chúc bạn ra về bình an.

Amen.

Con cảm ơn Cha.

## NGƯỜI LỚN

**Lãnh nhận Bí tích Hòa Giải là cơ hội đón nhận ơn Chúa tha thứ và thánh hóa, giúp ta đổi mới đời sống. Lãnh nhận Bí tích Hòa giải không khó, nhưng cần có sự chuẩn bị. Để lãnh nhận Bí tích Hòa Giải, cần làm 4 bước sau đây:**

- 1. Xét mình:** Dành ít phút cầu nguyện, xin Chúa soi sáng, suy xét về những việc đã làm xúc phạm đến Chúa, đến người khác và bản thân, và những điều có thể làm tốt hơn trong tư cách người Kitô hữu (Xem các câu hỏi giúp xét mình dưới đây).
- 2. Ăn năn tội:** Nói với Chúa về lòng thống hối và quyết tâm không phạm tội nữa (Có thể đọc kinh Ăn năn tội).
- 3. Xưng tội:** Đến gặp Linh mục để xưng thú tội lỗi (Xem cách thức ở mặt trước).
- 4. Làm việc đền tội** và tạ ơn Chúa.

### Câu hỏi gợi ý xét mình:

- Tôi có chối bỏ hoặc sao lãng đức tin? Tôi có từ chối bảo vệ đức tin, hoặc xấu hổ vì đức tin? Có khía cạnh nào của đức tin tôi không chấp nhận?
- Tôi có kêu tên Chúa cách vô cơ, khinh thường? Tôi có trách móc Chúa? Tôi có dùng danh Chúa thể hứa dối trá? Tôi có mê tín dị đoan, tin vào bói toán, tử vi, ma thuật? Có thái độ bất kính với vật thánh, nơi thánh, người có chức thánh?
- Tôi có yêu mến Chúa? Tôi có dành thời gian cầu nguyện với Chúa mỗi ngày?
- Tôi có bỏ Lễ Chúa nhật hoặc các ngày Lễ buộc?
- Tôi có rước lễ khi đang mắc tội trọng? Tôi có rước lễ với thái độ bất kính hoặc vô ơn?
- Tôi có cố tình che giấu tội trọng khi xưng tội?
- Tôi có tuân giữ các giáo huấn của Hội Thánh?
- Tôi có kính trọng, vâng lời, thảo hiếu cha mẹ?
- Tôi có mất bình tĩnh, tức giận, ghen tỵ?
- Tôi có nuôi dưỡng lòng thù hận hoặc không muốn tha thứ cho người khác?
- Tôi có bạo lực với người khác bằng lời nói hoặc hành động?
- Tôi có tham gia hoặc khuyến khích phá thai, hủy hoại phôi, chết êm dịu hoặc những cách thức khác nhằm tước đi sự sống?
- Tôi có ghen ghét, xét đoán người khác trong tư tưởng hoặc hành động? Tôi có khinh thường người khác?
- Tôi có nói xấu người khác, nhiều chuyện?
- Tôi có uống rượu bia quá độ hoặc dùng ma túy?
- Tôi có xem phim ảnh, sách báo hoặc các trang mạng khiêu dâm? Tôi có hành vi lỗi đức trong sạch với bản thân hoặc người khác? Tôi có sống như vợ/chồng với người mình chưa kết hôn?
- Nếu đã kết hôn, tôi có yêu thương vợ/chồng hơn hết? Tôi có quan tâm đến gia đình, con cái trước hết? Tôi có quảng đại đón nhận mầm sống mới?
- Tôi có để công việc chiếm hết thời gian và sức lực đáng ra phải dành cho gia đình và bạn hữu?
- Tôi có kiêu căng, ích kỷ trong suy nghĩ và hành động? Tôi có thờ ơ với người nghèo và những người cần giúp đỡ? Tôi có chỉ biết chi xài hưởng thụ cho cá nhân, mà quên đi trách nhiệm đối với người khác và Hội Thánh?
- Tôi có nói dối? Tôi có trung thực và siêng năng làm việc? Tôi có ăn cắp hoặc lừa gạt người khác trong công việc?
- Tôi có lừa dối? Tôi có thích tiện nghi vật chất hơn là phục vụ người khác? Tôi có bỏ bê nhiệm vụ mang người khác đến gần Chúa hơn bằng gương sáng và lời nói của mình?

### Kinh Ăn năn tội

*Lạy Chúa, Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng, Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự, con dốc lòng chữa cải, và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.*

# XƯNG TỘI THẬT DỄ

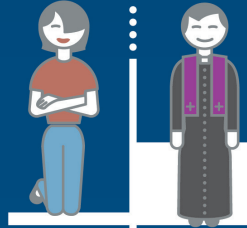
Bạn làm dấu Thánh giá

BẠN

LINH MỤC

Nhân danh Cha, và Con,  
và Thánh Thần. Amen.

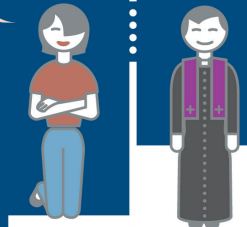
1



Xin Thiên Chúa ngự trị trong tâm  
hồn con để con xưng thú tội lỗi  
với lòng thống hối chân thành.

Thưa Cha, con là kẻ có tội, xin Cha  
ban phép lành cho con. Con đã xưng  
tội cách đây... (tháng/tuần/năm)

2



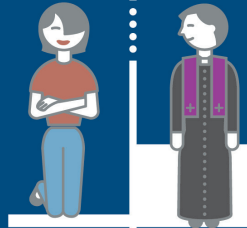
Có thể ước chừng nếu bạn không nhớ rõ

Con đã phạm tội...

Bạn lần lượt kể đơn sơ và trung  
thực các tội mình đã phạm.

Linh mục khuyên nhủ bạn.

3



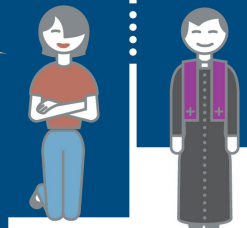
Linh mục giao việc đền tội cho bạn,  
thường là đọc các kinh nguyện.

Bạn có thể bày tỏ lòng thống hối:

Lạy Thiên Chúa, xin thương  
xót con là kẻ tội lỗi (Lc 18,13).

Hoặc bạn có thể đọc Kinh Ăn năn tội.

4



Nhân danh Chúa Giêsu,  
Linh mục đọc lời xá giải:

Thiên Chúa là Cha hay thương xót, đã  
nhờ sự chết và sống lại của Con Chúa  
mà giao hòa thế gian với Chúa và ban  
Thánh Thần để tha tội. Xin Người  
dùng tác vụ của Hội Thánh mà ban  
cho con ơn tha thứ và bình an.  
**Vậy Cha tha tội cho con, nhân danh  
Cha, và Con, và Thánh Thần.**

5



Amen.

Con cảm ơn Cha.

Linh mục chúc bạn ra về bình an.

## THIỆU NIÊN

**Lãnh nhận Bí tích Hòa Giải là cơ hội đón nhận ơn Chúa tha thứ và thánh hóa, giúp ta đổi mới đời sống. Lãnh nhận Bí tích Hòa giải không khó, nhưng cần có sự chuẩn bị. Để lãnh nhận Bí tích Hòa Giải, cần làm 4 bước sau đây:**

- 1. Xét mình:** Dành ít phút cầu nguyện, xin Chúa soi sáng, suy xét về những việc đã làm xúc phạm đến Chúa, đến người khác và bản thân, và những điều có thể làm tốt hơn trong tư cách người Kitô hữu (Xem các câu hỏi giúp xét mình dưới đây).
- 2. Ăn năn tội:** Nói với Chúa về lòng thống hối và quyết tâm không phạm tội nữa (Có thể đọc kinh Ăn năn tội).
- 3. Xưng tội:** Đến gặp Linh mục để xưng thú tội lỗi (Xem cách thức ở mặt trước).
- 4. Làm việc đền tội** và tạ ơn Chúa.

### Câu hỏi gợi ý xét mình:

- Tôi có chối bỏ, sao lãng đức tin, hoặc không muốn học hỏi thêm về Giáo lý? Tôi có từ chối bảo vệ đức tin hoặc xấu hổ vì đức tin?
- Tôi có kêu tên Chúa cách vô cớ? Tôi có mê tín dị đoan, tin bói toán, tử vi, ma thuật?
- Tôi có thái độ bất kính với những vật thánh, nơi thánh hoặc người có chức thánh?
- Tôi có bỏ Lễ Chúa nhật hoặc các Lễ buộc?
- Tôi có rước lễ khi đang mắc tội trọng? Tôi có rước lễ với thái độ bất kính hoặc vô ơn?
- Tôi có cố tình che giấu tội trọng khi xưng tội?
- Tôi có lơ là hoặc bỏ câu nguyện? Tôi có chia trí, lo ra, hoặc thờ ơ trong khi tham dự Thánh Lễ?
- Tôi có yêu mến, vâng lời cha mẹ? Ở nhà, tôi có biết giúp đỡ cha mẹ, anh chị em?
- Tôi có mất kiên nhẫn, tức giận, ghen tỵ? Tôi có nuôi dưỡng lòng thù hận hoặc không muốn tha thứ cho người khác? Tôi có giận dữ hoặc nói điều mỉa mai? Tôi có thù ghét hoặc phán xét người khác trong tư tưởng hay hành động?
- Tôi có lơ là việc học? Tôi có lười biếng? Tôi có cư xử thiếu tôn trọng với thầy cô và người lớn?
- Tôi có cãi vã, chửi bới, cư xử bạo lực, hoặc tham gia đánh nhau? Tôi có nói xấu người khác, hoặc tham gia "tám chuyện" trên mạng? Tôi có tiết lộ bí mật, hoặc nói ra những điều chỉ để làm tổn thương người khác?
- Tôi có nghĩ hoặc nói điều tục tĩu? Tôi có ăn mặc không kín đáo? Tôi có xem sách báo, phim ảnh hoặc các trang mạng dâm ô? Tôi có hành vi không trong sạch với bản thân hoặc người khác?
- Tôi có nói dối để bào chữa cho bản thân, xúc phạm người khác hoặc làm ra vẻ quan trọng hơn? Tôi có gian dối trong học tập, kiểm tra, thi cử?
- Tôi có lấy cắp thứ gì? Tôi có làm hư hỏng hoặc gây thiệt hại tài sản người khác?
- Tôi có quá ham muốn sở hữu của cải vật chất?
- Tôi có ghen tỵ với người khác về ngoại hình, về việc họ được yêu mến, hoặc về những kết quả tốt đẹp họ đạt được?
- Tôi có xúi giục người khác làm điều sai trái?
- Tôi có uống rượu bia quá mức hoặc dùng chất gây nghiện, ma túy?
- Tôi có kiêu căng, ích kỷ trong suy nghĩ, hành động?
- Tôi có thích tiện nghi vật chất hơn là phục vụ người khác? Tôi có bỏ qua nghĩa vụ mang người khác đến gần Chúa hơn bằng gương sáng và lời nói của mình?

### Kinh Ăn năn tội

*Lạy Chúa, Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng, Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự, con dốc lòng chữa cải, và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.*

# XƯNG TỘI THẬT DỄ

Em làm dấu Thánh giá

Nhân danh Cha, và Con,  
và Thánh Thần. Amen.

EM | LINH MỤC

1



Xin Thiên Chúa ngự trị trong tâm  
hồn con để con xưng thú tội lỗi  
với lòng thống hối chân thành.

Thưa Cha, con là kẻ có tội, xin Cha  
ban phép lành cho con. Con đã xưng  
tội cách đây... (tháng/tuần/năm)

Có thể ước chừng nếu em không nhớ rõ

Con đã phạm tội...

Em lần lượt kể đơn sơ và trung  
thực các tội mình đã phạm.

2



3



Linh mục khuyên nhủ em.

Linh mục giao việc đền tội cho em,  
thường là đọc các kinh nguyện.

Em có thể bày tỏ lòng thống hối  
bằng cách đọc kinh Kinh Ăn năn tội.

4



Nhân danh Chúa Giêsu,  
Linh mục đọc lời xá giải:

Thiên Chúa là Cha hay thương xót, đã  
nhờ sự chết và sống lại của Con Chúa  
mà giao hòa thế gian với Chúa và ban  
Thánh Thần để tha tội. Xin Người  
dùng tác vụ của Hội Thánh mà ban  
cho con ơn tha thứ và bình an.  
**Vậy Cha tha tội cho con, nhân danh  
Cha, và Con, và Thánh Thần.**

5



Amen.

Con cảm ơn Cha.

Linh mục chúc em ra về bình an.

**Em lãnh nhận Bí tích Hòa Giải để được Chúa tha thứ và ban ơn thánh hóa, giúp em đổi mới đời sống. Lãnh nhận Bí tích Hòa giải không khó, nhưng em cần có sự chuẩn bị. Để lãnh nhận Bí tích Hòa Giải, em cần làm 4 bước sau đây:**

- 1. Xét mình:** Em dành ít phút cầu nguyện, xin Chúa soi sáng, giúp nhớ lại những việc em đã làm xúc phạm đến Chúa, đến người khác và bản thân, và những điều có thể làm tốt hơn trong tư cách là con của Chúa. Em hãy xem các câu hỏi giúp xét mình dưới đây.
- 2. Ăn năn tội:** Em nói với Chúa về lòng thống hối và em quyết tâm không phạm tội nữa. Em đọc kinh Ăn năn tội.
- 3. Xưng tội:** Em đến gặp Linh mục để xưng thú tội lỗi. Em hãy xem cách thức ở mặt trước.
- 4. Làm việc đền tội:** Em làm những việc Cha giải tội dạy làm (thường là đọc kinh) và em cảm ơn Chúa đã tha thứ cho em.

**Câu hỏi gợi ý xét mình:**

- Em có bỏ đọc kinh, cầu nguyện sáng tối?
- Em có lười biếng học Giáo lý?
- Em có bỏ Lễ Chúa Nhật?
- Em có kêu tên Chúa vô cớ?
- Em có trò chuyện, đùa giỡn trong Thánh Lễ hay trong nhà thờ?
- Ở nhà, em có biết giúp đỡ cha mẹ, ông bà?
- Em có yêu mến cha mẹ, ông bà, anh chị em và mọi người trong gia đình?
- Em có vâng lời cha mẹ và thầy cô?
- Em có chia sẻ đồ chơi với bạn?
- Em có mất kiên nhẫn, tức giận, ghen tỵ?
- Em có bướng bỉnh, khăng khăng đòi theo ý mình?
- Em có lười biếng học hành?
- Em có cố gắng làm tốt hết sức các bài học, bài tập và trung thực trong các bài kiểm tra?
- Em có hay mắng chửi bạn, hoặc tham gia đánh nhau?
- Em có nói xấu, làm tổn thương người khác?
- Em có chửi thề, nói tục?
- Em có nói dối?
- Em có lấy cắp thứ gì? Em có làm vỡ hoặc hư hại thứ gì của người khác?
- Em có làm gương tốt cho bạn bè?
- Em có xúi bạn làm điều sai trái?
- Em có ích kỷ trong suy nghĩ hay hành vi?
- Em có hay ghen tỵ với người khác?
- Em có không cho bạn chơi chung?
- Em có cầu nguyện cho người khác và cố gắng mang người khác đến gần Chúa hơn qua những việc làm và lời nói của mình?

**Kinh Ăn năn tội**

*Lạy Chúa, Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng, Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự, con dốc lòng chữa cải, và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.*