

XÉT MÌNH



Làm việc gì cũng phải chuẩn bị, việc càng quan trọng càng phải chuẩn bị kỹ lưỡng, huống chi lúc chúng ta sắp sửa ra trước “vành móng ngựa” để tự thú tội lỗi trước mặt Chúa và cầu xin Ngài thương tha thứ. Xét mình là tự kiểm điểm linh hồn xem mình đã có những động thái sai trái nào, rồi khiêm nhường nhìn nhận, quyết tâm ăn năn và cố gắng chấn chỉnh.

Có những động thái chúng ta cảm thấy “bình thường,” tưởng rằng vô hại, thế nhưng lại là những ngẫu tượng nguy hại cho đời sống tâm linh đấy. Hãy ghi nhớ: **ĐỪNG BAO GIỜ “ĐỂ DẪI” VỚI CHÍNH MÌNH!**

Lãnh nhận Bí tích Hòa giải là đón nhận ơn thứ tha từ lòng thương xót của Thiên Chúa. Đây là 6 bước cần làm:

1. Xét xem mình đã phạm tội gì kể từ lần xưng tội trước.
2. Thành tâm ăn năn tội.
3. Thú tội với linh mục.
4. Chắc chắn đã xưng các tội trọng và số lần đã phạm.
5. Sau khi xưng tội, hãy làm việc đền tội.
6. Hằng ngày cầu xin thêm sức mạnh để tránh các dịp tội, nhất là những tội mà bạn vừa xưng thú.

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 đau buồn lo lắng, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự, con dốc lòng chừa cải, và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội, cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.

ĐIỀU RĂN 1 – “Ta là Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, đã đưa ngươi ra khỏi đất Ai-cập, khỏi cảnh nô lệ. Ngươi không được có thần nào khác đối nghịch với Ta.” (Xh 20:2-3)

- + Tôi có nghi ngờ hoặc không tin Thiên Chúa hiện hữu?
- + Tôi có không tin những gì Thiên Chúa mặc khải cho chúng ta?
- + Tôi có tin bói toán, chỉ tay (palmistry), tử vi, chiêm bao, mê tín, dị đoan, bùa ngải, xem quẻ, đầu thai, nhập hồn, cầu cơ (Ouija boards)?
- + Tôi có không dám tỏ ra mình là người Công giáo?
- + Tôi có chối bỏ đức tin Công giáo?
- + Tôi có dành thời gian cầu nguyện với Chúa hằng ngày?
- + Tôi có yêu mến Chúa hết lòng?
- + Tôi có thất vọng hoặc mạo nhận về lòng thương xót của Chúa?
- + Tôi có thờ ngẫu tượng như thầy cúng, mê tiền bạc, nghiện ma túy, ham rượu chè, mê danh vọng, khoái lạc thú, mê ti-vi, nghiện máy vi tính, ham vật chất,...?

ĐIỀU RĂN 2 – “Ngươi không được dùng danh Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, một cách bất xứng, vì Đức Chúa không dung tha kẻ dùng danh Người một cách bất xứng.” (Xh 20:7)

- + Tôi có phỉ báng hoặc xúc phạm Thiên Chúa?
- + Tôi có kêu tên Chúa vô cớ?
- + Tôi có nguyền rủa người khác, nuốt lời hứa, hoặc lời khấn?
- + Tôi có trách giận Thiên Chúa?

ĐIỀU RĂN 3 – “Ngươi hãy nhớ ngày Sa-bát, mà coi đó là ngày thánh.” (Xh 20:8)

- + Tôi có bỏ lễ Chúa Nhật hoặc lễ buộc vì lười biếng?
- + Tôi có đi lễ đúng giờ, hoặc bỏ về sớm?
- + Tôi có làm việc vào ngày Chúa Nhật khi không thực sự cần thiết?
- + Tôi có dành ngày Chúa Nhật để thờ phượng Chúa, để nghỉ ngơi và dành thời gian cho gia đình?
- + Tôi có tin và cung kính Chúa Giêsu hiện diện thật trong Bí tích Thánh Thể?

ĐIỀU RĂN 4 – “Người hãy thờ cha kính mẹ.” (Xh 20:12)

- + Tôi có cãi lời hoặc không tôn trọng cha mẹ hoặc bề trên?
- + Tôi có bỏ nhiệm vụ đối với cha mẹ, vợ chồng, con cái, hàng xóm, cộng đồng?
- + Tôi có làm gương sáng?
- + Tôi có xao nhãng việc giáo dục và nuôi dưỡng con cái?
- + Tôi có tìm hiểu và tuân phục các giáo huấn của Giáo Hội?
- + Tôi có làm nói điều không hay hoặc làm gương xấu, nhất là đối với trẻ em?
- + Tôi có làm cho người khác mất đức tin?
- + Tôi có gây căng thẳng, làm xáo trộn gia đình?
- + Tôi có quan tâm nâng đỡ người già, người bệnh, người yếu đuối?
- + Tôi có làm việc đúng mức để nhận lương bổng xứng công?
- + Tôi có trả lương phù hợp cho người được thuê làm việc?

ĐIỀU RĂN 5 – “Người không được giết người.” (Xh 20:13)

- + Tôi có giết người hoặc làm hại ai về thể lý?
- + Tôi có phá thai hoặc bảo người khác bỏ thai? (Ai làm vậy là tự động bị phạt tuyệt thông, Giáo luật 1398. Phạt tuyệt thông này được tha qua Bí tích Hòa Giải).
- + Tôi có dùng biện pháp ngừa thai nhân tạo?
- + Tôi có ý muốn tự tử?
- + Tôi có góp phần vào việc “an tử” (làm chết êm dịu – mercy killing, euthanasia)?
- + Tôi có tức giận, thiếu kiên nhẫn, ghen tỵ, không tử tế, kiêu ngạo, trả thù, ghen tương, lười biếng, thù hận?
- + Tôi có làm gương xấu bằng cách lạm dụng ma túy, nghiện rượu, cãi nhau, ẩu đả,...?
- + Tôi có lạm dụng trẻ em?

ĐIỀU RĂN 6 & 9 – “Người không được ngoại tình” (Xh 20:14) và “Người không được ham muốn vợ người ta.” (Xh 20:17)

Chúa Giêsu cảnh báo: *“Ai nhìn người phụ nữ mà thèm muốn, thì trong lòng đã ngoại tình với người ấy rồi.”* (Mt 5:28) Thánh Phaolô xác định: *“Những kẻ dâm dăng, thờ ngẫu tượng, ngoại tình, truy lạc, kẻ gian, những kẻ trộm cướp, tham lam, say sưa rượu chè, quen chửi bới, sẽ không được Nước Thiên Chúa làm cơ nghiệp.”* (1 Cr 6:9-10)

- + Tôi có ý nghĩ hoặc ham muốn nhục dục?
- + Tôi có nói những lời dâm dăng, kể chuyện tục tĩu, thích nghe/đọc chuyện “bẩn” hoặc xem hình ảnh “đen”?
- + Tôi có lỗi đức trong sạch bằng cách thủ dâm – tự sướng?
- + Tôi có lỗi đức trong sạch với người khác – sống thử, ngoại tình – với người đã kết hôn, gian dâm hoặc thông dâm – với người chưa kết hôn?
- + Tôi có dùng biện pháp tránh thai nhân tạo?
- + Tôi có kết hôn hoặc khuyên người khác kết hôn với người ngoại giáo?

- + Tôi có tránh những dịp lỗi đức trong sạch?
- + Tôi có cố gắng kiểm soát tư tưởng của tôi?
- + Tôi có “dính líu” hoạt động tình dục đồng giới?
- + Tôi có tôn trọng người khác phái, có coi người khác như đồ vật?
- + Tôi có làm cho người khác mất khả năng sinh sản?
- + Tôi có lạm dụng quyền hôn nhân?

ĐIỀU RĂN 7 & 10 – “Người không được trộm cắp” (Xh 20:15) và “Người không được ham muốn bất cứ vật gì của người ta.” (Xh 20:17)

- + Tôi có ăn trộm, ăn cướp, lừa dối, đồng lõa hoặc tiêu thụ đồ ăn cắp, đồ nhặt được?
- + Tôi có hoàn tất hợp đồng, có nhận hối lộ, thanh toán chi phiếu, cờ bạc, gian lận?
- + Tôi có lãng phí thời gian?
- + Tôi có ghen tỵ hoặc ham muốn đồ của người khác?
- + Tôi có làm việc lương thiện để sinh sống?

ĐIỀU RĂN 8 – “Người không được làm chứng gian hại người.” (Xh 20:16)

- + Tôi có ăn gian, nói dối?
- + Tôi có ăn chặn hoặc lừa đảo người khác?
- + Tôi có thề gian hoặc khai man?
- + Tôi có nói hành, nói xấu người khác?
- + Tôi có làm lộ bí mật điều phải giữ bí mật? Với linh mục: Tôi có lỗi ẩn tòa giải tội?

CÁC TỘI KHÁC

- + Tôi có giữ luật chay ngày Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh?
- + Tôi có kiêng thịt các ngày Thứ Sáu trong Mùa Chay?
- + Tôi có rước lễ trong Mùa Phục Sinh?
- + Tôi có rước lễ khi mắc tội trọng, hoặc không giữ chay (60 phút) trước khi rước lễ?
- + Tôi có xưng tội bất thành?
- + Tôi có tích cực bảo vệ Giáo Hội?

Thánh Phaolô nói: “*Bất cứ ai ăn Bánh hay uống Chén của Chúa cách bất xứng, thì cũng phạm đến Mình và Máu Chúa. Ai nấy phải tự xét mình, rồi hãy ăn Bánh và uống Chén này. Thật vậy, ai ăn và uống mà không phân biệt được Thân Thể Chúa, là ăn và uống án phạt mình.*” (1 Cr 11:27-29) Vì thế, nếu chúng ta rước lễ khi đang mắc tội trọng, thì chúng ta phạm tội trọng – tội phạm thánh (sacrilege).

Hãy thành tâm sám hối và thân thưa: “*Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi.*” (Lc 18:13) Chính Chúa đã mời gọi: “*Hãy đến đây, ta cùng nhau tranh luận! Tội các ngươi, dầu có đỏ như son, cũng ra trắng như tuyết; có thẫm tựa vải điều, cũng hoá trắng như bông.*” (Is 1:18)

Thánh Gioan nói: “*Nếu chúng ta thú nhận tội lỗi, Thiên Chúa là Đấng trung thành và công chính sẽ tha tội cho chúng ta, và sẽ thanh tẩy chúng ta sạch mọi điều bất chính.*” (1 Ga 1:9)

Ơn tha thứ vô cùng, lòng thương xót của Chúa bao la: “*Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết việc họ làm.*” (Lc 23:34) Vì thế, chúng ta đừng ngần ngại, hãy thành tâm sám hối và không ngừng cầu xin: “*Xin tha tội cho chúng con, vì chính chúng con cũng tha cho mọi người mắc lỗi với chúng con, và xin đừng để chúng con sa chước cám dỗ.*” (Lc 11:4)

Đặc biệt vào dịp Mùa Chay, tôi đã “chay” (kiêng cử hoặc từ bỏ cái gì đó) được gì chưa? Và tôi đã “tịn” (không nói bậy, nói nhảm, nói nhiều, nghĩ quấy, nghĩ xấu,...) được gì chưa?

TRẦM THIÊN THU (chuyển ngữ từ ScBorromeo.org)