

BẢN XÉT MÌNH XUNG TỘI DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

Mùa Chay là "thời điểm thuận tiện" để canh tân tâm hồn. Nhằm hỗ trợ anh chị em lâu ngày chưa đến Tòa Giải Tội, BTT xin gửi đến **Bản Xét Mình Cho Người Lớn**. Hy vọng đây là kim chỉ nam giúp quý vị giao hòa trọn vẹn với Chúa.

Xét mình theo Mười Điều Răn là một trong những phương thế ích lợi nhất trong việc chuẩn bị xưng tội của người Công Giáo qua nhiều thế kỷ. Trong tâm tình cầu nguyện, các hỏi nhân được khuyến khích dựa trên những Điều răn này để suy xét các hành vi của mình.

† **Điều Răn I:** “Ta là Đức Chúa Thiên Chúa của ngươi. Ngươi không được có thần nào khác đối nghịch với Ta” (Xh 20,2-3).

- Tôi có thực sự yêu mến Thiên Chúa trên hết mọi sự không? Hoặc tôi có đặt những thứ khác – chẳng hạn như: công việc, tiền bạc, ma túy, truyền hình, danh vọng, lạc thú, hay người nào đó – trên Thiên Chúa không?
- Tôi có dành thời gian cầu nguyện với Chúa mỗi ngày không?
- Tôi có hành động ngược lại với đức tin, không hoàn toàn tin tưởng và Chúa bằng việc tham gia vào những điều huyền bí, ma thuật, cầu cơ, bói toán, đồng cốt, bùa ngải, xem giờ, ngày lành tháng tốt... hoặc qua việc đọc, xem, hay chơi những trò trái ngược với đức tin và luân lý không?
- Tôi có hoàn toàn đón nhận và làm theo thánh ý Thiên Chúa, hay tôi chỉ chọn và tuân giữ những phần “dễ chịu” trong giáo huấn của Người? Tôi có cố gắng trau dồi sự hiểu biết về đức tin của tôi, hay là tôi thờ ơ không chịu tìm hiểu các chân lý mà Chúa đã dạy?
- Tôi có cố ý nghi ngờ hoặc chối bỏ các chân lý mạc khải, mà trở thành rôi đạo, bỏ đạo, hoặc ly khai khỏi Hội Thánh không? Tôi có sẵn sàng xác quyết, bảo vệ, và thực hành đức tin của tôi nơi công cộng chứ không phải chỉ ở nơi riêng tư không?
- Tôi có tuyệt vọng hoặc nghi ngờ lòng thương xót của Thiên Chúa không?

† **Điều Răn II:** “Ngươi không được dùng Danh Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, một cách bất xứng” (Xh 20,7).

- Tôi có yêu mến và tôn kính Danh Thánh Thiên Chúa không?
- Tôi có lấy Danh Chúa để làm chứng cho tội ác như thề gian, bội thề không?
- Tôi có báng bổ, nguyên rủa Thiên Chúa, hoặc kêu tên Người một cách bất kính không?
- Tôi có cố gắng hết sức thực hiện những lời đã hứa và những lời đã cam kết với Chúa, đặc biệt là những lời hứa khi chịu phép Rửa Tội và Thêm Sức không?
- Tôi có xúc phạm, báng bổ hay thiếu tôn trọng Đức Mẹ Maria, các thánh, Giáo Hội, những người đã được thánh hiến, nơi thánh và những đồ vật thánh không?

† **Điều Răn III:** “Người hãy nhớ ngày Sa-bát, mà coi đó là ngày thánh” (Xh 20,8).

- Tôi có bỏ lễ Chúa Nhật hoặc ngày lễ buộc mà không có lý do chính đáng (bị ốm, trông người ốm, không thể tìm ra nhà thờ..) không?
- Tôi có tham dự Thánh Lễ cách tích cực và ý thức, hay chỉ tham dự một cách máy móc cho qua?
- Tôi có chú tâm đầy đủ vào Lời Chúa không, hay dễ dàng để cho mình bị chia trí?
- Khi đi tham dự Thánh lễ tôi có cố ý đi trễ về sớm mà không có lý do chính đáng không?
- Tôi có giữ chay đủ một giờ trước khi chịu lễ không?
- Tôi có rước lễ trong tình trạng có tội trọng không?
- Tôi ý thức Chúa Nhật là ngày của Chúa để thờ phượng Chúa, dành tình yêu thương cho gia đình và cho người nghèo khó hay chỉ là “ngày nghỉ cuối tuần”?

† **Điều Răn IV:** “Người hãy thảo kính cha mẹ” (Xh 20,12).

- Tôi có bỏ bê bỏn phận đối với vợ (chồng) con, với cha mẹ, anh chị em ruột không?
- Tôi có vô ơn đối với sự hy sinh mà cha mẹ đã dành cho tôi không?
- Tôi có vô lễ với cha mẹ, đối xử tồi tệ với các ngài, hoặc phản ứng lại cách kiêu ngạo khi các ngài sửa dạy tôi không?
- Tôi có gây ra sự căng thẳng và cãi vã trong gia đình tôi không?
- Tôi có chăm sóc cho những người họ hàng đã cao tuổi và yếu đau không?
- Tôi có để ý giáo dục con cái theo giáo lý Kitô giáo, đôn đốc chúng đi nhà thờ, tham dự Thánh Lễ, đi học giáo lý... không? Tôi có nêu gương sáng cho con cái bằng các nhân đức, hay tôi lại gây ra gương mù gương xấu cho chúng bằng những thiếu sót của tôi?
- Khi kỷ luật con cái, tôi có làm trong tình yêu thương và sự khôn ngoan không?
- Tôi có khuyến khích con cái cầu nguyện để chúng hiểu được tại sao Thiên Chúa đã dựng nên chúng, cũng như để có thể nhận ra xem chúng có ơn gọi làm linh mục hoặc tu sỹ hay không?
- Tôi có kính trọng và vâng lời các vị lãnh đạo Giáo hội và các vị bề trên hợp pháp không?
- Tôi có xúi bẩy ai chống đối Giáo hội và các vị bề trên không?

† **Điều Răn V:** “Người không được giết người” (Xh 20,13).

- Tôi có cố ý giết người hoặc cố tình hại thân thể của ai không?
- Tôi có cố tình tự tử hoặc nuôi ý định tự tử, hay cộng tác vào việc ấy không?
- Tôi có phá thai, hay khuyến bảo hoặc giúp đỡ người khác phá thai không? Tôi có tham gia vào việc phá thai trực tiếp hoặc gián tiếp (qua sự im lặng, hỗ trợ tài chính cho người phá thai hoặc cho các tổ chức ủng hộ phá thai) không?
- Tôi có tham dự vào việc thụ thai nhân tạo bằng cách bơm tinh trùng vào tử cung hay thụ thai trong ống nghiệm không? Tôi có tham dự vào việc chuẩn đoán bào thai với ý định phá thai nếu kết quả không được như ý không? Tôi có đặt vòng xoắn hay uống thuốc để giết thai non không? (Chú ý: Những ai cố ý phá thai hay cố ý tham gia trực tiếp vào việc phá thai dù đã biết mình sẽ bị rút phép thông công ra khỏi Hội Thánh bởi tội ác này, thì đều bị vạ tuyệt thông).
- Tôi có tham gia, hoặc ủng hộ làm “chết êm dịu” những bệnh nhân nan y hay ở trong tình trạng cuối đời (an tử, trợ tử) không?
- Tôi có lạm dụng con cái hoặc người khác bằng bất cứ hình thức nào không?
- Tôi có tự ý cắt bỏ hoặc làm hại tới thân thể mình không? Tôi có triệt sản không?
- Tôi sinh lòng thù hận, có ý định trả thù hoặc không tha thứ cho người khác không?
- Tôi có điều khiển phương tiện giao thông cách cẩu thả khiến mạng sống của tôi và của người khác ở vào tình trạng nguy hiểm không?
- Tôi có tình làm hại sức khỏe của mình không?
- Tôi có gây gương mù gương xấu qua việc lạm dụng ma túy, sử dụng rượu bia, thuốc lá... quá độ, và đánh chửi nhau không?
- Tôi có hay quá giận dữ hoặc mất bình tĩnh hay đánh đập người khác không?
- Tôi có sản xuất, cộng tác sản xuất hay bán hàng giả, thuốc men giả hay sử dụng chất độc hại vào các thực phẩm hoặc sản phẩm làm hại đến sức khỏe hay mạng sống người khác không?
- Tôi có tôn trọng nhân phẩm của người khác không? Tôi có ức hiếp hay đàn áp người khác không? Tôi có giúp đỡ người khác đang lâm cảnh quần bách khi tôi có thể không?

† **Điều Răn VI và IX:** “Người không được ngoại tình” (Xh 20,14) và “Người không được ham muốn vợ người ta” (Xh 20,17).

- Tôi có nhớ rằng thân thể của tôi là đền thờ Chúa Thánh Thần không?
- Tôi có vui thích áp ủ những tư tưởng và những ước muốn dâm ô không?
- Tôi có chú ý xem phim, ảnh, sách, báo, trang mạng,... khiêu dâm không?
- Tôi có nói những lời thô tục hoặc ám chỉ ý xấu và phổ biến phim ảnh, sách báo khiêu dâm không?

• Tôi có thực hiện hành vi lỗi đức khiết tịnh với chính mình (thủ dâm) hoặc với những người khác như ngoại tình (quan hệ tình dục với một người đã kết hôn), gian dâm (quan hệ tình dục trước hôn nhân) hoặc quan hệ tình dục đồng giới không?

• Tôi có lạm dụng tình dục trẻ vị thành niên không?

• Tôi có chung thủy với vợ/chồng trong tư tưởng và trong hành động không?

• Tôi có phạm tội thông qua việc sử dụng các biện pháp ngừa thai trái với chu kỳ tự nhiên, triệt sản hoặc thụ tinh nhân tạo không?

• Tôi có đụng chạm hoặc ôm hôn người khác một cách dâm dăng khi chưa lập gia đình với họ không? Tôi có đối xử với những người khác, trong hành động hay suy nghĩ, như những đồ vật không?

• Tôi có gây dìm tội cho người khác bằng hành động tục tĩu hoặc ăn mặc hở hang không?

• Tôi có kết hôn theo đúng luật của Giáo Hội không?

• Tôi có khuyến khích hay tổ chức cho người có đạo kết hôn không theo luật Giáo Hội không?

† **Điều Răn VII và X:** “Người không được trộm cắp” (Xh 20,15) và “Người không được ham muốn của cải của người ta” (Xh 20,17).

• Tôi có tham lam hay thèm khát của cải của người khác không?

• Tôi có chiếm đoạt tài sản của người khác? Tôi có gắn bó quá đáng với những của cải thế gian không?

• Tôi có trộm cắp, lừa đảo, tiếp tay hay khuyến khích người khác trộm cắp hoặc cầm giữ của ăn trộm không? Tôi có đón nhận đồ trộm cắp không? Tôi có hoàn trả lại hay bồi thường những của đã trộm cắp không?

• Tôi có làm thiệt hại tài sản của người khác mà không nhận trách nhiệm và không đền bù thiệt hại đó không?

• Tôi có quyêt nợ hay gian lận không?

• Tôi có lừa đảo người khác không? Tôi có làm việc xứng với tiền lương người ta trả cho tôi không? Tôi có trả lương công bằng cho những người làm việc cho tôi không? Tôi có giữ đúng lời hứa và hợp đồng (giao kèo) đã ký kết không? Tôi có đút lót, hối lộ hay nhận của đút lót, hối lộ không?

• Tôi có tôn trọng quyền con người không? Tôi có chăm lo để chu toàn bổn phận của tôi với Thiên Chúa và gia đình không?

• Tôi có lấy tiền dành cho cuộc sống của gia đình để bài bạc không? Tôi có đánh bạc với số tiền lớn vì tham lam hoặc để thoả thích thay vì dùng tiền bạc để giúp đỡ người nghèo không?

• Tôi có quảng đại chia sẻ của cải với những người nghèo khó không?

- Tôi có quảng đại phục vụ Giáo Hội không? Tôi có đóng góp thời gian, tài năng, và của cải cho công việc tông đồ và bác ái của Giáo Hội và cho hoạt động của giáo xứ tôi không?
- Tôi có làm hại đến môi trường vứt rác bừa bãi và sử dụng tài nguyên thiên nhiên cách vô tội vạ không?

† **Điều Răn VIII:** “Người không được làm chứng gian hại người” (Xh 20,16).

- Tôi có nói dối không? Điều tôi nói dối có gây hại đến tinh thần hay của cải của người khác không?
- Tôi có bịa chuyện vu khống cáo gian người khác không?
- Tôi có làm hại đến danh dự người khác bằng lời chứng dối hay tiết lộ với ác tâm các lỗi lầm hay tội lỗi của họ không?
- Tôi có thề gian không? Tôi có từ chối làm chứng cho sự vô tội của người khác chỉ vì sợ hãi hay ích kỷ không?
- Tôi có tham gia tán chuyện hay chỉ trích người khác không?
- Tôi có làm cho gương mù gương xấu cho người khác không?
- Tôi có phạm tội lừa đảo dưới bất kỳ hình thức nào không?
- Tôi có sỉ nhục hay trêu chọc người khác với ý định làm hại họ không?
- Tôi có nịnh hót, tâng bốc, xu nịnh người khác nhằm thủ lợi bất chính không?
- Tôi có xét đoán hồ đồ, nói xấu, và bôi nhọ người khác không?
- Tôi có tiết lộ bí mật mà tôi có bổn phận phải giữ không?

† **Những Tội Khác**

- Tôi có cố ý che giấu không xưng những tội trọng trong lần xưng tội trước không?
- Tôi có chu toàn bổn phận xưng tội và rước lễ ít là một lần trong Mùa Phục Sinh không?
- Tôi có giữ chay vào Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh không?

Trên đây là bản hướng dẫn xét mình giúp chúng ta thành tâm nhận ra những thiếu sót, lỗi lầm và tội lỗi đã làm mình xa Chúa và xa anh chị em. Khi đã nhìn lại đời sống dựa trên các câu hỏi gợi ý, chúng ta hãy khiêm tốn ăn năn, quyết tâm chữa cải, rồi đến tòa giải tội để thưa với Cha những tội mình đã phạm.

Sau đó, chúng ta mở lòng lắng nghe lời khuyên bảo của Cha giải tội, lãnh nhận ơn tha thứ và đón nhận việc đền tội mà Cha giao cho.

Ngay khi bước ra khỏi tòa giải tội, chúng ta nên làm việc đền tội ngay, để tâm hồn tiếp tục ở lại trong ân sủng và khỏi bị quên sót nhé.