

EXAMEN DE CONCIENCIA PARA ADULTOS

1. No adorarás a ningún otro dios que no sea Dios nuestro Señor.

¿Amo a Dios sobre todas las cosas? ¿Dios es la prioridad en mi vida o estoy yo antes que Él? ¿Qué cosas o personas pongo delante de Dios? ¿El placer y el dinero se han vuelto más importantes para mí que buscar a Dios? ¿Pierdo el tiempo en actividades que no edifican (revistas, televisión, Internet, móvil,...)?

¿Rezo con frecuencia? ¿Descuidé mi amistad con Dios por no rezar? ¿Participé en prácticas espiritistas o supersticiosas, por ejemplo, la adivinación del futuro, la ouija, las cartas, el horóscopo,...? ¿Tengo amuletos? ¿Recibí la Sagrada Comunión en pecado mortal? ¿Mentí en la confesión u omití deliberadamente confesar un pecado mortal?

2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

¿He jurado en falso alguna vez? ¿Alguna vez mentí después de “jurar por Dios” que estaba diciendo la verdad? ¿Alguna vez pronuncié el nombre de Dios en vano?

3. Santificarás las fiestas.

¿No voy a la Santa Misa deliberadamente el domingo y las fiestas de guardar? ¿Vivo la eucaristía como una rutina? ¿Le doy poca importancia al domingo como día para estar en familia?

4. Honrar padre y madre para que vivan por mucho tiempo y prosperen.

¿Cuido de mis mayores, sobre todo si tienen algún impedimento de salud? ¿Les falto el respeto? ¿Les insulto? ¿Tengo vergüenza de ellos? ¿Les miento? ¿Les robo? ¿Desatiendo las tareas de la casa para que las hagan otros miembros de la familia? ¿Estoy enemistado con mis padres, con hermanos míos o con otros familiares? ¿Contribuyo a la armonía en la familia, o provoco conflictos en casa con mis obras o mi actitud?

5. No matarás

¿He arruinado la reputación de una persona por hacer circular rumores en forma deliberada o por mantenerlos vivos transmitiéndoselos a otros? ¿Tengo odio o ira contra una persona? ¿Guardo rencor? ¿Me niego a perdonar? ¿Maldije a alguien o le insulté en público o privado? ¿Me comprometo con el prójimo, me preocupo de las situaciones de pobreza o de sufrimiento de los otros, o paso de todo? ¿He cometido un aborto o he inducido a ello? ¿Estoy a favor del aborto? ¿Defiendo la eutanasia? ¿He pensado en suicidarme? ¿Tengo cuidado con la comida: como desmesuradamente, o estoy excesivamente preocupado por mi peso y no como adecuadamente o vomito la comida que me ponen? ¿Cuido mi salud o cometo excesos con el alcohol o las drogas? ¿Consumo drogas? ¿He conducido ebrio o bajo el estado de las drogas poniendo en riesgo mi vida y la de otros? ¿Conduzco temerariamente?

¿He insultado a alguien? ¿Me he dejado llevar por la venganza cuando alguien me ha hecho daño?

6. No cometerás adulterio.

Si estoy soltero, ¿he mantenido relaciones sexuales con otras personas? Si estoy casado, ¿le he sido infiel a mi cónyuge con otras personas? ¿He tenido relaciones con personas del mismo sexo? ¿Me he masturbado? ¿Alguna vez miré pornografía por internet o por cualquier otro medio? ¿Alguna vez tuve pensamientos impuros de manera libre y deliberada?

7. No robarás

¿He robado a familiares, amigos o alguien desconocido? ¿He robado alguna vez en alguna tienda? ¿Le he quitado a alguien algo que legítimamente era suyo? ¿Me dedico al juego, las tragaperras, las apuestas,...?

¿Comparto alguna vez con los pobres o trato de huir de ellos? ¿Qué obras de caridad hago con el prójimo, con los más necesitados? ¿Comparto mis cosas? ¿Devuelvo lo que me han prestado?

¿Me tomo mi trabajo en serio y soy profesional o no tengo cuidado con ello? ¿Estafo a mi empresa o al Estado? ¿Eludo mis deberes como ciudadano?

8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.

¿Soy mentiroso/a? ¿Me dedico a criticar a los otros a sus espaldas, o a poner de manifiesto sus faltas y pecados? ¿Soy culpable de calumnia, es decir, de divulgar mentiras sobre otras personas? ¿Doy a conocer información que debería ser confidencial? ¿Soy falso/a, es decir, he sido un cierto tipo de persona para unos y otro tipo de persona completamente diferente para otros? ¿Me comporto en función del “qué dirán”, y no me muestro tal como soy?

9. y 10. No codiciarás a la mujer de tu prójimo ni a los bienes ajenos.

¿Tengo envidia de otras personas? ¿Deseo que se prive a otras personas de sus bienes o talentos? ¿Tengo celos de otras personas? ¿Manipulo a la gente para que hagan mis intereses? ¿Menosprecio a los demás? ¿Soy orgulloso? ¿Admito que la gente me corrija?