

## IRA

¿Me enfado por cualquier cosa? ¿Controlo mi genio? ¿Me falta paciencia? ¿Procuro tratar con dulzura a la gente? ¿Doy gritos, levanto la voz, digo palabrotas...?

## PEREZA

¿Evité las cosas de Dios si me suponen esfuerzo? ¿Busco el camino fácil y cómodo? ¿Tengo un carácter débil e intento complacer a todo el mundo aunque sea ofendiendo a Dios? ¿Soy firme en mis propósitos santos? ¿Busco realmente la santidad o me conformo con ir tirando una vida cristiana a medio gas?

# EXAMEN DE CONCIENCIA PARA ADULTOS



En cursiva se colocan los pecados que son objetivamente graves. Los demás son graves o leves según las circunstancias.

### **Primer mandamiento**

#### **Amarás a Dios sobre todas las cosas**

¿Qué lugar ocupa Dios en mi vida? ¿Hago oración todos los días? ¿Rezo con atención y respeto? ¿He buscado la voluntad de Dios en mi vida? *¿Creo en todas las verdades de nuestra fe o he dudado o negado voluntariamente de alguna?* *¿He enseñado cosas contrarias a la fe?* ¿He leído libros o visto con gusto programas que hablan mal de Dios y de la Iglesia? ¿Me preocupo por conocer mejor mi fe mediante la catequesis, la lectura de libros apropiados, etc..? ¿He dudado de la ayuda de Dios? ¿Me he quejado de Dios? ¿He creído en cosas supersticiosas (horóscopos, magos, adivinos...)? ¿He hecho espiritismo o actos de magia y brujería? *¿He cometido algún sacrilegio?* (Ej: callar un pecado grave en la confesión, comulgar estando en pecado grave...) ¿Me ha dado vergüenza mostrarme ante los demás como creyente?

### **Segundo mandamiento**

#### **No tomarás el nombre de Dios en vano**

*¿He jurado en falso?* ¿He ridiculizado o me he burlado de las cosas santas? ¿He nombrado el nombre de Dios para tonterías? *¿He blasfemado de Dios, la Virgen o los santos?* ¿He hecho algún voto o promesa al Señor que luego no he cumplido? ¿Cumplo los días de ayuno?

antipático? ¿No soporto los defectos de los demás? ¿No escucho ni dejo hablar a los demás porque creo que siempre tengo la razón y se me debe escuchar a mí? ¿Busco agradar a los poderosos, a mis superiores, no por amor a Dios sino para que me tengan en consideración y me estimen? ¿Manipulo a la gente para que se haga lo que yo quiero? ¿Hago cosas de Dios buscando que me aplaudan, que me reconozcan, que me estimen, y no puramente por el Señor?

### **AVARICIA**

¿Confío demasiado en lo material? ¿Vivo con pobreza y austeridad? ¿Tengo amor a los pobres?

### **LUJURIA**

¿Tengo un desorden en la búsqueda del placer sexual? ¿Soy una persona sensual? ¿Provoco equívocos afectivos con mis palabras, mis gestos, mis actitudes...? ¿Tonteo afectivamente en situaciones que desagradan a Dios?

### **ENVIDIA**

¿Me entristezco del bien de los demás? ¿Me alegro interiormente del fracaso de los demás? ¿Me cuesta reconocer las buenas cualidades de los demás? ¿Deseo realmente el bien de los demás?

### **GULA**

¿Tengo apetito desordenado en el comer y el beber? ¿Soy caprichoso en mis comidas? ¿Busco sólo lo que me gusta?

## Décimo mandamiento

### No codiciarás los bienes ajenos

¿He deseado desordenadamente los bienes de los demás?  
¿He tenido envidia, entristeciéndome del bien espiritual o corporal del prójimo? ¿He perdido la paz por motivos de dinero, herencias, etc..?

### Caridad al prójimo

¿Amo al prójimo? ¿Tengo odio a alguien? ¿Me niego a perdonar a mi enemigo? ¿Quiero vengarme? ¿Guardo rencor? ¿Deseo a alguien algún mal? ¿He encubierto alguna mala acción?

### Deberes de esposos

¿Haces lo posible por fomentar el amor hacia tu pareja?  
¿La tratas con cariño, entrega, dedicación? ¿Hay malos tratos? ¿Hay transparencia en la economía familiar?  
¿Empleáis medios anticonceptivos inmorales para evitar tener más hijos? ¿Le has sido infiel en tus pensamientos, deseos o acciones? ¿Habéis tenido hijos mediante la fecundación artificial?

## PECADOS CAPITALES

### SOBERBIA

¿Soy testarudo? ¿Me creo mejor que otros? ¿Quiero tener siempre la última palabra? ¿Tengo afán de protagonismo?  
¿Tengo espíritu de queja, de pesimismo? ¿Tengo espíritu de rebeldía, de desobediencia, de crítica no constructiva? ¿Soy

## Tercer mandamiento

### Santificarás las fiestas

¿He faltado a la Santa Misa del Domingo o de un día de precepto sin causa suficiente? ¿He guardado el conveniente descanso estos días? ¿Asisto con atención y respeto a la Misa?

(Los días de precepto son: 25 de diciembre (Navidad) 1 de Enero (Santa María Madre de Dios) 6 de Enero (Reyes) 29 Junio (San Pedro y San Pablo) 15 Agosto (Asunción de la Virgen) 1 de Noviembre (Todos los santos) 8 de Diciembre (Inmaculada Concepción). Los días 19 de Marzo (San José) y 25 de Julio (Santiago Apóstol) son días de precepto si tu diócesis lo ve conveniente. En torno a esos días tu parroquia informará).

## Cuarto mandamiento

### Honrarás a tu padre y a tu madre

**Deberes de padres:** ¿Educas correctamente a tus hijos? ¿Les corriges con suavidad? ¿Vigilas con discreción sus amistades, el ambiente en el que se mueven, etc..? ¿Les alientas y ayudas? ¿Les das buen ejemplo? ¿Los tienes mimados y consentidos? ¿Les ayudas a labrarse un porvenir? ¿Les educas en la fe, con tus palabras y tu ejemplo o has descuidado su educación cristiana? ¿Ven en ti un padre cristiano?

**Deberes de hijos:** ¿Amas a tus padres? ¿Les obedeces? ¿Les insultas? ¿Los maltratas? ¿Les ayudas en sus necesidades? ¿Les ayudas en su vejez? ¿Aprovechas bien el tiempo de estudio? ¿Te esfuerzas en tus deberes y exámenes?

¿He respetado y obedecido aquello que las autoridades legítimamente constituidas (gobiernos, alcaldes, jueces, cuerpos de seguridad...) han mandado y no se opone a Dios? ¿Trato con respeto a los que tienen autoridad sobre mí? (jefes, maestros...)

### **Quinto mandamiento**

#### **No matarás**

*¿He matado a algún inocente? ¿He herido, golpeado o maltratado física o psicológicamente a alguien? ¿He insultado? ¿He practicado, aconsejado o facilitado algún aborto? ¿He intentado suicidarme? ¿He tomado píldoras abortivas? ¿Tomo o doy a otros drogas u otras sustancias perjudiciales? ¿Abuso de la comida en perjuicio de mi salud? ¿Me he emborrachado? ¿Soy prudente en la conducción de mi vehículo?*

### **Sexto mandamiento**

#### **No cometerás actos impuros**

*¿Me deleito viendo escenas pornográficas en revistas, móvil, ordenador...? ¿Distribuyo pornografía? ¿Tengo pudor? ¿He tenido o consentido tocamientos obscenos conmigo mismo u otras personas (masturbación)? ¿He tenido relaciones sexuales antes del matrimonio? ¿Convivo o he convivido con una persona manteniendo relaciones sexuales sin estar casados por la Iglesia? ¿He cometido actos homosexuales?*

### **Séptimo mandamiento**

#### **No robarás**

*¿He robado o cooperado en algún robo? ¿He estafado en mis ventas o en mis compras con engaño en los precios, en la calidad del producto, etc.? ¿Hago un buen uso de mi dinero o gasto innecesariamente (en lujos, caprichos, tonterías...)? ¿He adquirido de forma poco honesta dinero? ¿Me he dejado llevar por el juego? ¿Ayudo a los demás con limosnas? ¿Hago mi trabajo con honradez y profesionalidad? ¿Exploto a mis empleados? ¿He aprovechado mi puesto de autoridad para conceder favores a mis amigos y conocidos olvidando a los que justamente lo merecían?*

### **Octavo mandamiento**

#### **No dirás falso testimonio ni mentarás**

*¿He dicho mentiras, he causado daño a los demás con mis mentiras? ¿He calumniado? ¿He criticado o hablado mal sin ninguna necesidad? ¿He sembrado chismes? ¿He juzgado a los demás sin motivos suficientes? ¿He revelado secretos de otros? ¿He curioseado cosas ajenas privadas (cartas, diarios, móviles, ordenadores...) sin saberlo sus dueños? ¿He hecho uso de un lenguaje maleducado o he dicho palabrotas?*

### **Noveno mandamiento**

#### **No consentirás pensamientos ni deseos impuros**

*¿Me deleito en pensamientos obscenos? ¿He mirado de forma deshonesto a una mujer o a un hombre? ¿He provocado a los demás a la impureza con mi manera de vestir, de hablar o mi actitud?*