

Examen de conciencia para adultos

Adultos y Sectores

EQUIPO NACIONAL
DE FORMACIÓN



Frecuentemente sentimos el corazón pesado, porque muchas son las veces que, aún con la mejor de nuestras intenciones, no hacemos todo el bien que deseamos y podemos realizar.

Revisar nuestro corazón, nuestra conciencia es entrar en un diálogo interior frente a Dios para aligerar ese peso en la misericordia de Dios y proponernos ser mejores personas, acercarnos más al proyecto que Dios soñó para cada uno de nosotros, **frecuentado el Sacramento de la Reconciliación que “es el sacramento de la ternura de Dios, su forma de acogernos”**¹

Los 10 mandamientos, las bienaventuranzas, Mateo 25 son un tamiz para hacer esa mirada interior que nos ayude a ponernos siempre en camino de conversión.

Estas preguntas son orientadoras para esa revisión.

- ¿Cómo es mi relación personal y diaria con Dios, nuestro padre bueno? ¿Mi vida de oración y de celebración? ¿He rechazado o escondido mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he propuesto, o me he avergonzado de ella? ¿Me esfuerzo por discernir y vivir la voluntad de Dios en mi proyecto de vida?
- ¿He faltado voluntariamente a Misa los domingos o días de precepto?, ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿Lo he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia? ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿Me dejo llevar por acciones espiritistas de adivinos u horóscopos? ¿Tengo en cuenta la acción de Dios en vida?
- ¿Vivo con humildad y acción de gracia cada día de mi vida? ¿Soy soberbio o egoísta? ¿He sido impaciente, he tenido celos o me he enfadado con frecuencia? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿He olvidado mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia? ¿Busco con rectitud la justicia social y construyo el bien común con mi tarea diaria? ¿Soy solidario con los que menos tienen? ¿Mi forma de actuar y pensar discrimina a los demás?
- ¿Favorezco la paz y la fraternidad? ¿He albergado rencores o he estado poco dispuesto a perdonar? ¿He sido violento con otras personas verbal o físicamente? ¿Respeto las creencias religiosas de otras personas, aunque difieran de las mías? ¿Cómo es mi trato con quien piensa diferente? ¿He tenido odio o he hecho juicios críticos de pensamiento o de obra? ¿He menospreciado a otros? ¿He hablado mal de otros? ¿respeto y trabajo por los derechos humanos? ¿He mostrado falta de respeto por las personas? ¿Cómo es mi vida de relación con los demás? ¿mi familia. ¿Mi comunidad, mi patria? ¿soy una persona misericordiosa?

¹ Tuit Papa Francisco, 31 de mayo 2015

- ¿Cómo es mi compromiso con la verdad? ¿He dicho mentiras? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He robado o engañado a alguien en el trabajo? ¿Me entretiene el chisme y los rumores? ¿genero falsas noticias? ¿género o me dejé llevar por habladurías? ¿Dejo pasar por alto hechos de corrupción o formo parte de ellos? ¿Mi tiempo libre es productivo y honesto? ¿En qué lo invierto? ¿Qué programas o redes miro con frecuencia? ¿Los lugares que frecuento fomentan el bien?
- ¿Valoro la vida humana y la respeto en mi forma de comportarme a diario? ¿Mis relaciones interpersonales son respetuosas o violentas? ¿Cómo conduzco en la vía pública? ¿Cómo reacciono frente a situaciones de tensión? ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas? ¿Tengo cuidado de mi cuerpo y mi salud sin caer en excesos? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o a otro medio para acabar con la vida humana? ¿Cuido el medio ambiente responsablemente?
- ¿Valoro la pureza de obra, palabra e intención? ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? Si estoy casado, ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Vivo mi fidelidad con alegría? Si tengo hijos ¿cómo vivo mi maternidad o paternidad? ¿Cuál es la calidad de tiempo que le dedico a mi familia?

Señor y Dios mío, que conoces el corazón de cada hombre, dame la gracia de examinar sinceramente y conocer verdaderamente el mío, de manera que descubra todos mis pecados, a fin de que, confesándome bien, y enmendándome de ellos, merezca tu perdón y gracia en la tierra y la vida eterna en el cielo.

Por Cristo nuestro Señor. Amén.