

# EXAMEN DE CONCIÈNCIA PER A ADULTS

## *Estimaràs Déu sobre totes les coses...*

- ¿Crec tot el que Déu ha revelat i ens ensenya l'Església Catòlica? He dubtat o negat les veritats de la fe catòlica?
- ¿Faig amb desgana les coses que es refereixen a Déu? Em acord del Senyor al llarg del dia? ¿Prego en algun moment de la jornada?
- He rebut el Senyor a la Sagrada Comunió tenint algun pecat greu en la meva consciència? He callat en la confessió per vergonya algun pecat mortal?
- He blasfemat? He jurat sense necessitat o sense veritat? He practicat la superstició o l'espiritisme?
- He faltat a Missa els diumenges o dies festius? He complert els dies de dejuni i abstinència?

## *... i els altres com a tu mateix.*

- ¿Manifesto respecte i afecte als meus familiars? ¿Estic pendent i ajudo en la cura dels meus pares o familiars si ho necessiten? Sóc amable amb els estranys i em falta aquesta amabilitat en la vida de família? ¿Tinc paciència?
- ¿Permeto que el meu treball ocupi temps i energies que corresponen a la meva família o amics? Si estic casat, ¿he enfortit l'autoritat de la meva cònjuge, evitant renyar-, contradir-o discutir-li davant dels fills?
- ¿Respecto la vida humana? He cooperat o encoratjat a algú a avortar, destruir embrions, a l'eutanàsia o qualsevol altre mitjà que atempti contra la vida d'éssers humans?
- ¿Desitjo el bé als altres, o albergo odis i realitzo judicis crítics? He estat violent verbal o físicament en família, a la feina o en altres ambients? He donat mal exemple a les persones que m'envolten? ¿Els corregeixo amb còlera o injustament?
- Procuo cuidar la meva salut? He pres alcohol en excés? He pres drogues? He arriscat la meva vida injustificadament (per la manera de conduir, les diversions, etc.)?
- He mirat vídeos o pàgines web pornogràfiques? ¿Incito a altres a fer el mal?
- ¿Visc la castedat? ¿He comès actes impurs amb mi mateix o amb altres persones? He consentit pensaments, desitjos o sensacions impures? Visc amb algú com si estiguéssim casats sense estar-ho?

- Si estic casat, ¿he cuidat la fidelitat matrimonial? ¿Procuero estimar el meu cònjuge per sobre de qualsevol altra persona? ¿Poso el meu matrimoni i els meus fills en primer lloc? Tinc una actitud oberta a noves vides?

- He pres diners o coses que no són meves? En el seu cas, he restituït o reparat?

- Procuero complir amb els meus deures professionals? Sóc honest? He enganyat a altres: cobrant més del compte, oferint a propòsit un servei defectuós?

- He gastat diners per a la meua comoditat o luxe personal oblidant les meves responsabilitats cap a altres i cap a l'Església? He desatès els pobres o als necessitats? ¿Compleixo els meus deures de ciutadà?

- He dit mentides? He reparat el dany que hagi pogut seguir? He descobert, sense causa justa, defectes greus d'altres persones? He parlat o pensat malament d'altres? He calumniat?