

EXAMEN DE CONCIENCIA: ADULTOS

P. Edward Broom, OMV (P. Escobita)

I. AMARAS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

- ¿Veo a Dios como mi mejor Amigo?; Trato de crecer en mi amor por Dios. Estamos aquí para conocer a Dios, amar a Dios, servir a Dios para ir al cielo.
- ORACION. ¿Dedico tiempo serio para rezar cada día a solas y con mi familia? ¿Soy flojo o negligente en la oracion?
- ESTUDIO. ¿Me esfuerzo por conocer más a Dios? No podemos amar a alguien que no conocemos, como en el noviazgo o matrimonio; tampoco, podemos amar a Dios si no lo conocemos.
- SUPERSTICIONES. He ido a consultar un adivino? ¿A un brujo? ¿Curandero? ¿A la que me lean las cartas? ¿Soplar? ¿A que me hagan una limpia o magia? ¿He jugado con la ouija?
- ENOJO CON DIOS. Debido a mis sufrimientos, ¿Me he enojado con Dios debido a mi sufrimiento o por la muerte de un ser querido? ¿He hablado mal de Dios? ¿Confío en su Providencia? Creo en la frase, “Dios proveera!”
- DUDAS. ¿He puesto en dudas algunos artículos de la fe? Por ejemplo: El Papa, Maria, el Infierno o la enseñanza de la Iglesia sobre la sexualidad humana.
- SECTAS Y OTRAS RELIGIONES. ¿Me pongo a platicar mucho con los testigos de Jehová, los Mormones o Evangelistas, poniendo en peligro mi propia fe? ¿Voy a sus reuniones?
- Participo en la Iglesia, la comunidad, Misa, juntas Bíblicas, Jovenes para Cristo, Retiros. ¿Trato de crecer en mi fe, sabiendo que Dios debe de estar por encima de todo?
- ÍDOLOS. Pongo a personas, lugares o cosas por encima de Dios: Dinero, fama, poder, placer, sexo, drogas, la tomada, personas, televisión y telenovelas? ¿Dios ocupa el primer lugar en mi vida?
- FE, ESPERANZA, AMOR. ¿Trato de crecer en mi fe en Dios y la Iglesia? Esperanza = creo en Su amor y protección a pesar de los problemas en mi vida? ¿Lo amo? ¿Mi amor por Dios es es frío, mediocre o anémico?
- FILOSOFIA DEL “MAÑANA”. ¿Siempre dejo a Dios para mañana?
- COMUNIÓN Y CONFESIÓN. ¿Me confieso frecuentemente? ¿Comulgo cada domingo?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi relación con Dios y su Iglesia?

II. NO JURAR EL NOMBRE DE DIOS EN VANO

- VOTOS O MANDAS. ¿He cumplido mis votos o mandas?
- ¿Digo el Nombre de Dios, María, los ángeles o santos faltándolos el respeto?
- BLASFEMO. ¿Maldigo el nombre de Dios?
- IGLESIA. ¿He hablado mal de la Iglesia: El Papa, los Obispos, sacerdotes, monjes; Ellos representan a la Iglesia
- IGLESIA. Le galto respeto a la casa de Dios: hablando, masticando chicle, vistiendo inmodestamente, riéndome y molestando a los demas que quieren rezar?
- ¿Eschucho a otros hablar mal de Dios y no hago nada para defender la fe católica?
- DEFENSA. ¿Soy capaz de defender mi fe católica?

III. SANTIFICARÁS LAS FIESTAS *

- MISA. ¿Voy a Misa cada domingo y en los días de precepto?
- EJEMPLO. ¿Estoy faltando como padre/madre porque sé que estoy en pecado mortal y porque estoy dando mal ejemplo a mis hijos?
- PUNTUAL. ¿Llego siempre tarde a la Santa Misa?
- PARTICIPACIÓN. Trato de participar en la Santa Misa: ¿escucho la Palabra de Dios, y participo en la Santa Misa, o soy simplemente un espectador?
- COMPORTAMIENTO. ¿Me visto bien y con modestia?
- ¿Mastico chicle en la iglesia?
- ¿Me la paso platicando en la Iglesia?
- ¿COMULGO cada domingo? ¿Tengo hambre y sed de comulgar con mayor frecuencia?
- SALVACIÓN Y COMUNIÓN... Dice Jesus en Jn. 6, “YO SOY EL PAN DE VIDA, AQUEL QUE COME MI CUERPO Y BEBE MI SANGRE TENDRÁ VIDA ETERNA Y YO LO RESUCITARÉ EN EL ÚLTIMA DÍA.” ¿La santa Comunión es lo más importante para mi y mi familia y para mi vida?
- PRIMER LUGAR. ¿Jesús Eucaristía ocupa el primer lugar en mi jerarquía de valores?
- INVITACIÓN. Invito a otros a que vengan a Misa? O soy un obstáculo para que otros no vayan a Misa?
- DISTRACCIONES. ¿Distraigo a otros en Misa por la forma en que me comporto?
- ¿Le agradezco a Dios por los dones del Jueves Santo? Los dones de: La Misa, la Eucaristía, el Orden Sacerdotal y el mandamiento de amor? ¿Soy agradecido por todos los beneficios que he recibido por parte de Dios?

- ¿PARTICIPO cuando estoy en Misa o soy calientabancas?
- TRABAJO. Santifico el domingo que es día del Señor o hago trabajos innecesarios y duros?
- EL DÍA DOMINGO. ¿Descanso el día domingo? ¿Trato de rezar un poco más? ¿Leo buenos libros que alimentan mi fe? ¿Trato de pasar el día con mi familia para fortalecer mi amor por ellos? ¿Tengo un hobby sano? ¿Me divierto sanamente para evitar caer en vicios?

IV. HONRARÁS A TU PADRE Y A TU MADRE

- COMUNICACIÓN. ¿Tengo contacto con mis padres? ¿Les hablo? ¿Les escribo? ¿Les mando dinero si les hace falta? ¿Me acuerdo de ellos en el tiempo de la Navidad y en sus cumpleaños?
- ORACIONES. ¿Ofrezco oraciones por ellos por su salvación?
- RENCOR. Guardo rencor o resentimientos contra mi padre o madre por algo que pasó en mi vida?
- OBEDIENCIA. Les fui muy desobediente a mis padres de niño o en mi adolescencia?
- VERGUENZA. ¿Tenía vergüenza de mis padres por sus defectos?
- AYUDA. ¿Ayudo a mis padres en casa?
- GOBIERNO. ¿Obedezco las leyes del país?
- PATRIOTISMO. ¿Amo a mi patria y rezo por ella?
- PATRÓN. Trato de obedecer a mi patrón en mi trabajo y cumplir bien mi trabajo?
- ¿Obedezco a la Iglesia y los consejos que dan los sacerdotes?
- PARIENTES. ¿Me llevo bien con mis parientes? ¿Suegros? ¿Cuñados? ¿Vivo en una casa demasiada pequeña, donde tengo conflictos debido a la falta de espacio y privacidad?

¿SOY NEGLIGENTE EN MI DEBER COMO PADRE O MADRE?

- ¿Les enseñé mis niños a rezar?
- ¿Estoy atento a sus estudios en la escuela y a sus tareas?
- Conozco a las AMISTADES de mis hijos? ¿Procuró que tengan buenos amigos o los dejo que anden con cholos y pandilleros?
- TELEVISIÓN. Permito que mis hijos vean programas de televisión que podrían dañar su mente, corazón, alma y salvación eterna?
- PELÍCULAS. ¿Doy permiso a mis hijos a que vayan a ver películas malas?
- SALIDAS... ¿Permito que mis hijos salgan y no sé a dónde van?
- NOVIAZGOS. Le doy permiso a mi hija/o a que tenga novio cuando realmente es demasiado joven y podría quedar embarazada y abortar!!!!!!!!!!!!!!

- CARINO. ¿Les doy carino a mis hijos? Porque si no les doy cariño, lo irán a buscar a otro lado.
- DISCIPLINA. ¿Tengo la energía y fortaleza para corregir las faltas de mis hijos cuando fallan?
- CONSEJOS. ¿Les aconsejo a mis hijos de manera que puedan evitar peligros o los aconsejo con cosas que les puedan ayudar en su futuro?
- PRESENCIA... ¿Estoy presente para mis hijos o siempre estoy trabajando, jugando o tomando y dejando a mis hijos a solas?
- RENCOR. ¿Guardo rencor a mis hijos? ¿Hay algo que no les he perdonado?

CON MI ESPOSO/ESPOSA – MI RELACIÓN... ???

- COMUNICACIÓN. Tengo buena comunicación con mi esposo(a)?
- AMOR. ¿Sigo creciendo en mi amor por el(ella)?
- RESPETO. ¿Respeto a mi pareja?
- VIOLENCIA. ¿Trato a mi esposo(a) con amor, respeto y dignidad?
- TIEMPO. ¿Tengo tiempo para mi pareja o siempre estoy ocupado(a) con otras cosas como: la televisión, deportes o amigos?
- ACTIVIDADES. ¿Pongo ciertas actividades y diversiones por encima de mi esposo(a)?
- CELOS. ¿Soy celoso(a)? ¿Siempre sospecho de el(ella)? ¿Siempre pienso que me está engañando o me es infiel? Siempre pensando -¿a dónde va? ¿No le tengo confianza?
- PALABRAS. ¿Me expreso con palabras ofensivas con mi esposo(a) o mis hijos?
- TRABAJO. ¿Trabajo para mantener a mi familia?
- ORDEN Y LIMPIEZA. ¿Mantengo mi hogar limpio y en orden?
- HIJOS Y LIMPIEZA. Enseño a mis hijos a que sean ordenados, a recoger y mantener su cuarto y sus cosas limpias?
- DESORDEN. ¿Soy una persona sucia y desordenada? ¿Me asusto si recibo una visita inesperada en casa?

V. NO MATARÁS

- ¿He matado a alguien?
- ¿He sido cholo o pandillero?
- ¿He peleado con alguien?
- ¿He usado drogas que dañan mi cuerpo?
- LA TOMADA. ¿He abusado del alcohol?
- ¿Admito que tengo problemas con la tomada o me estoy engañando a mi mismo?
- ¿He dañado mi cuerpo que es templo del Espíritu Santo?

- ¿He manejado bajo los efectos del alcohol o drogas?
- ODIO. ¿Tengo odio en mi corazón contra alguien?
- VENGANZA. ¿He buscado la venganza?
- PALARAS. ¿Mato con la lengua usando malas palabras, insultos, maldiciones o sarcasmo?
- ENOJOS Y CORAJES. ¿Soy corajudo y siempre ando enojado?
- MI SALUD. ¿Descuido mi salud? ¿Tengo malos hábitos en mi alimentación o malos hábitos en el dormir?
- SUICIDIO. ¿He tratado de quitarme la vida? ¿Lo he pensado seriamente?
- ABORTO. He procurado un aborto o he sido cómplice para que alguien aborte?
- OPERADO. ¿Me he operado? Por ejemplo: Ligación de las trompas o una vasectomía, mutilado mi cuerpo, daño a los órganos procreativos que Dios he ha dado?
- ODIO. ¿Tengo mucho odio en mi corazón y no quiero dejarlo ir? (El odio es veneno que mata)
- ¿ENOJO CON DIOS?
- PELIGRO. ¿Pongo mi vida en peligro?
- AMISTADES PELIGROSAS. Borrachos, drogadictos, personas violentas o narcotraficantes?
- PELEONERO. ¿Siempre busco pleitos y soy lento para perdonar las faltas ajenas?
- ¿Respeto a cada persona? Cada persona es creada a imagen y semejanza de Dios.
- EUTANASIA. Definición: La eutanasia es la acción u omisión que acelera la muerte de un paciente desahuciado con la intención de evitar sufrimientos. Es matar a una persona porque es anciana o está enferma. Obligación de dar alimento y agua a la persona enferma.
- AMPUTACION.
- MUTILACION.
- INFLIGIR TORTURAS.
- SECUESTRAR.
- ESCÁNDALO. Dar mal ejemplo o conducir a otro a algo con el mal ejemplo.
- FALTAR EL RESPETO A MI PROPIO CUERPO O LA CLONACIÓN. Los estudios científicos deben siempre tener en cuenta la dignidad de la persona humana.
- PROMOCIÓN de la paz... Incitar guerras va en contra el 5º Mandamiento.
- Tratar de evitar la guerra en todos momentos, menos cuando un país esta atacando a inocentes.
- Tratar a los soldados o prisioneros de guerra con respeto (POW)
- Actos de guerra contra ciudades indiscriminadamente no se pueden tolerar.

VI. Y IX. MANDAMIENTOS: NO FORNICARAS NI COMETERAS ADULTERIO

- **IMPUREZA.** ¿Soy impuro?
- **UNIÓN LIBRE.** ¿Vivo en amasiato o en unión libre?
- **ADULTERIO.** ¿He engañado a mi esposo(a)?
- **COQUETEO.** ¿Me pongo a platicar y entrar en diálogo profundo con otra persona en mi trabajo y lo he besado?
- **BAILES Y RESTAURANTES.** ¿He salido con una persona que no es mi esposo(a) a un baile?
- **CANTINAS.** ¿Frecuento cantinas? ¿Clavo la mirada en las mujeres?
- **TELENOVELAS.** ¿Le doy rienda suelta a mi imaginación pensando en un hombre guapo que veo en las telenovelas?
- **PELÍCULAS Y TELEVISIÓN.** ¿He mirado malos programas en la televisión o en el cine, sabiendo que ofendo a Dios? Estoy conciente de que Dios está grabando la película de mi vida?
- **CHISTES.** ¿Cuento chistes colorados, impuros o indecentes?
- **VESTIR.** ¿Me visto de forma inmodesta y doy el mal ejemplo a mis hijos e hijas y a los demás?
- **ACTOS.** ¿Hago actos impuros conmigo mismo?
- **PENSAMIENTOS.** ¿Sueño con mi EX NOVIO o EX NOVIA?
- **FANTASIA.** ¿Dejo que mi imaginación corra libremente y pienso en cosas peligrosas?
- **LUGARES.** ¿Voy a lugares malos?
- **PORNOGRAFIA.** ¿Miro pornografía: revistas, televisión, películas en mi teléfono o en el internet?
- **COMPUTADORA.** ¿Bajo pornografía del “internet” y de sitios malos? Cuido y controlo a mis hijos en su uso de la computadora?
- **OJOS.** ¿Descuido mis ojos al ir por la calle? (Recordemos el pecado del Rey David)
- **ANTICONCEPTIVOS.** ¿Uso anticonceptivos para evitar tener hijos? ¿O sigo la Planificación Natural de Familia?
- **MENTE.** Tengo una mente sucia? Jesús dice: “Bienaventurados los puros de corazón porque verán a Dios.”
- **OBJETO.** ¿Veo a la mujer o hombre como un objeto y no como hijo o hija de Dios?

VII. & X. MANDAMIENTOS NO ROBARÁS Y NO CODICIARAS LAS COSAS AJENAS.

- ROBO. ¿He tomado o robado cosas de la tienda?
- LO PRESTADO. ¿He regresado lo prestado?
- ¿Cambio los precios en la tienda?
- ¿Cómo las uvas sin pagarlas?
- DAÑAR. ¿He dañado la propiedad ajena?
- IMPUESTOS. ¿He pagado mis impuestos?
- PRÉSTAMOS. ¿He pagado dinero que me han prestado?
- CUENTAS. ¿Pago mis cuentas y mi renta?
- ENVIDIA. ¿Soy envidioso? ¿Tengo envidia porque mi vecino o pariente tiene algo que yo no tengo?
- MATERIALISTA. ¿Siempre busco y quiero tener más y más cosas? ¿Estoy contento con lo que tengo?
- COMPRAS. ¿Hago compras cuando no hay necesidad?
- APUESTAS Y BARAJAS ¿Estoy gastando mi dinero con apuestas?
- TRABAJO. ¿Llego tarde a mi trabajo? ¿Trabajo a medias o no gano mi cheque con el sudor de mi frente?
- PREOCUPACIÓN. ¿Me preocupo sobre el futuro? ¿Confío en Dios? La Palabra de Dios nos pide que no nos preocupemos del mañana, que veamos los lirios del campo y los pájaros del cielo...

VIII. NO MENTIRÁS Y NO LEVANTARÁS FALSOS TESTIMONIOS

- ¿MIENTO en ocasiones o miento mucho?
- ¿Exagero la verdad?
- TELÉFONO. ¿Le digo a mis hijos que digan que no estoy cuando en realidad si estoy en casa cuando alguien pide hablar conmigo?
- CHISMES. ¿Exagero los defectos ajenos?
- CALUMNIA. ¿He dañado el buen nombre de otro?
- PALABRAS OFENSIVAS. Lea Santiago, capítulo 3, sobre los pecados de la lengua.
- SILENCIO. ¿Guardo silencio cuando debería hablar?
- LENGUA. ¿Mato con la lengua?
- ENOJO. ¿Soy enojon y exagero?
- ¿Hablo sin pensar y “meto la pata”? ¿Soy impulsivo(a)?
- ¿Hablo y hablo, soy un charlatan?
- TELÉFONO. ¿Paso mucho tiempo hablando por teléfono perdiendo tiempo y dinero?
- ¿Acuso y condeno los defectos ajenos y no trato de corregirme yo mismo?

LOS PECADOS CAPITALES

1. GULA: ¿Soy comelón?
2. FLOJERA: ¿Soy lento para trabajar y listo para descansar?
3. LUJURIA: ¿Mente y corazón sucio?
4. AVARICIA: ¿Materialista?
5. IRA: ¿Soy corajudo?
6. VANIDAD: ¿Mi apariencia es mi dios?
7. ENVIDIA. ¿Mis ojos se fijan en todo lo que otros tienen?

Acto de Contrición

Señor mio Jesucristo, Dios y Hombre verdadero,
me arrepiento de haberte ofendido por ser tu tan bueno.
Prometo con Tu gracia no volver a ofenderte más. AMEN.