

opusdei.org

# **Examen de consciència per a la confessió (adults)**

Oferim una sèrie de preguntes que poden ajudar a fer l'examen de consciència personal previ a la confessió. Aquesta versió està adreçada a adults.

16/01/2025

---

La Confessió és l'oportunitat de demanar perdó a Déu i de rebre la seva misericòrdia. Abans de confessar-te, dedica una estona a recollir-te i a pensar en allò que has fet i que ha fet mal als altres, i en què pots fer per ser millor cristià. Una confessió sincera és l'oportunitat de renovar la teva ànima i obrir-te a la gràcia de Déu. Les preguntes que segueixen et poden ajudar a pensar en les coses de les quals necessites ser perdonat.

- He rebutjat o abandonat la meva fe? M'he preocupat de conèixer-la millor? L'he defensada, o me n'he avergonyit? Hi ha algun aspecte de la fe que no accepto?
- He pres el nom de Déu en va? He fet espiritisme o he confiat en endevins o horòscops? He mostrat falta de respecte per les persones, llocs o coses santes?

- He faltat voluntàriament a Missa els diumenges o dies de precepte?
- He rebut el Senyor en la Sagrada Comunió tenint algun pecat greu en la meva consciència?
- L'he rebut sense agraïment o sense la deguda reverència?
- He estat impacient, he tingut gelosia o m'he enfadat?
- He albergat rancors o he estat poc disposat a perdonar?
- He estat violent amb altres persones verbalment o físicament?
- He cooperat o encoratjat a algú a avortar, destruir embrions, a l'eutanàsia o altre mitjà de posar fi a la vida humana?
- He tingut odi o he fet judicis crítics de pensament o d'obra? He menyspreat a altres?

- He parlat malament d'altres?
- He pres alcohol en excés? He consumit drogues?
- He mirat vídeos o pàgines web pornogràfiques? He comès actes impurs amb mi mateix o amb altres persones? Visc amb algú com si estiguéssim casats sense estar-ho?
- Si estic casat, procuro estimar el meu cònjuge per sobre de qualsevol altra persona? Poso el meu matrimoni en primer lloc? I els meus fills? Tinc una actitud oberta a noves vides?
- Permeto que el meu treball ocupi temps i energies que corresponen a la meva família o amics?
- He estat superb o egoista de pensament o d'obra? He desatès els pobres o els necessitats? He gastat diners per a la meva comoditat o luxe personal, oblidant les meves

responsabilitats vers els altres i cap a l'Església?

- He dit mentides? He estat honest i diligent en el meu treball? He robat o enganyat a algú a la feina?
- M'he deixat portar per la mandra? He preferit la meva comoditat personal al servei als altres? He desatès la meva responsabilitat d'apropar els altres a Déu amb el meu exemple i la meva paraula?

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/examen-de-  
consciencia-confessio-adults/](https://opusdei.org/ca-es/article/examen-de-consciencia-confessio-adults/)  
(10/04/2026)