

## **Examen de conciencia**

del esclavo de amor  
de Jesús en María

*Damos aquí un examen de conciencia sobre la práctica de la perfecta Devoción a la Santísima Virgen, enseñada por San Luis María Grignion de Montfort. Debe hacerse por entero una vez al año, en los santos ejercicios, así como también en la renovación anual de la Consagración, según el deseo de Montfort, y también en los retiros mensuales.*

*Puede y debe hacerse también a diario parcialmente, tomando de este las partes que corresponden a la práctica especial de la santa esclavitud en que uno se ejercita de modo más particular.*

*Podríase también, para el examen de conciencia general, seccionar las partes que damos, y después tomar una para cada día de la semana. Como medio de facilitar esta práctica, hemos puesto en el margen las iniciales de estos días.*

*Fuera de los momentos del día especialmente destinados a dicho examen, se recomienda con insistencia al fervoroso esclavo de María que con frecuencia, por ejemplo cada hora, entrando en sí mismo, se pregunte: «¿He sido en esta hora un verdadero esclavo de Jesús y de María? Madre divina, ¿os he contentado en esta hora que acabo de vivir?».*

### **Preámbulo**

Querido hijo y esclavo de la Santísima Virgen, es tu misma Madre y Maestra quien ante ti se presenta. Ella es quien viene a pedirte cuenta del modo cómo has practicado su perfecta Devoción. Ponte netamente en su presencia... Contesta sinceramente a sus preguntas maternas: tú no te atreverías a ocultarle nada.

Empieza pidiéndole muy humildemente su gracia, que te ilumine para ver claro en las cosas de tu alma... Y pídele que este ejercicio sea de gran utilidad para hacerte progresar en los caminos de Dios.

### **I. El acto de Consagración y sus consecuencias**

*«Os consagro, en calidad de esclavo, mi cuerpo y mi alma, mis bienes interiores y exteriores, dejándoos entero y pleno derecho de disponer de mí y de cuanto me pertenece, sin excepción, según vuestro beneplácito».*

#### **Domingo      1º Dependencia activa**

1º Hijo mío: ¿Has **renovado** a diario desde tu despertar, y después a menudo entre el día, tu acto de entrega total a Jesús por mis manos? ¿Lo has hecho **seriamente**, conscientemente, con la idea bien clara y la voluntad decidida de que me abandonas realmente la propiedad de todo cuanto entra en esta donación?

2º ¿Has vivido en la convicción y en el **habitual pensamiento** de que me perteneces realmente y por entero? ¿Has respetado mis **derechos de posesión** sobre todo cuanto me abandonaste, cuerpo y alma, sentidos y facultades, bienes y fuerzas, no sirviéndote de todo ello más que a mi intención y con mi aprobación?

3º ¿Me **has dicho** habitualmente, al menos alguna vez durante el día, si podías utilizar este cuerpo, estos sentidos, estas facultades, estos bienes que me concediste?

4º Este **cuerpo** que me consagraste, ¿lo has tratado únicamente según mis intenciones y deseos? ¿Lo has alimentado y cuidado convenientemente, evitando negligencia, no usando y malgastando sus fuerzas? ¿Lo has halagado, adulado, mimado, satisfaciendo todas sus exigencias y caprichos? ¿No has hecho de él un objeto de vanidad ridícula y culpable, buscando atraer las miradas de las criaturas? ¿Has tratado y vestido este cuerpo con gran modestia? ¿No has hecho de él un instrumento de pecado, de escándalo, por trazas y costumbres ligeras, llamativas o culpables? ¿Has castigado y reducido a servidumbre este cuerpo pecaminoso con la práctica valiente

de la mortificación cristiana, restringiendo todo lo que es lujo y superfluo en el descansar, en las comidas, en los muebles, en los vestidos, etc., yendo con valentía a estorbarle en sus gustos y preferencias?

5º Estos **ojos** de un esclavo de amor, ¿no han sido empleados en miradas peligrosas o culpables, en lecturas mundanas o en espectáculos prohibidos, o al menos en curiosidades vanas y en miradas inútiles?

6º Estos **óidos**, ¿no han servido para oír canciones que turban, conversaciones peligrosas, en oír aquello que no te incumbía, o en cualquier uso solamente curioso?

7º Esta **boca** o lengua, ¿no te han servido para charlas contrarias a la modestia, a la caridad, o has hablado en horas en que por la Regla o el Reglamento debías guardar silencio por razón de tu deber?

8º Tu **imaginación** y tu **inteligencia**, ¿las has utilizado según mis deseos? ¿Las has hecho aplicarse generosamente, según los deberes de tu estado, al estudio, a reflexionar, a meditar, a orar? ¿No hubo en tus ejercicios de piedad distracciones consentidas, o más bien rechazadas con molicie? ¿No tienes que reprocharte pensamientos peligrosos, imaginaciones ligeras y sensuales, ensueños malsanos, curiosidades desordenadas?

9º Tu **corazón**, ¿no ha consentido en antipatías naturales, evitando las personas que no te agradan, critica ndo sus defectos, poniéndoles mala cara y negándote a ayudarles? Y en tu corazón, ¿no se ha deslizado algún afec to demasiado natural, demasiado vivo o sensual, que no entra para nada en las exigencias del estado de vida que t ienes?

10º Tu **voluntad**, ¿ha estado habitualmente unida a la de Jesús y la mía? Y de ordinario, ¿no buscas tu propia voluntad, sin preocuparte en conocer y realizar ante todo la de Dios? Tu divisa, ¿no ha sido la del verdadero esclavo de amor: «*No mi voluntad sino la vuestra, oh Jesús, oh María*»?

11º Tus **bienes temporales** son míos... ¿Has hecho uso de ellos con poco apego, sin depender de ellos? ¿No tienes un apego excesivo a estos objetos: dinero, muebles, alhajas, vestidos? ¿No hay en tu vida un lujo exagerado? ¿Has gastado en compras inútiles? ¿Has tenido en cuenta mis deseos de dar una parte de tus bienes a obras piadosas o caritativas: los pobres, las Misiones, las obras de propaganda mariana? ¿Has vivido mirando hacia la sencillez y pobreza de Jesús y de tu Madre?

12º ¿Qué uso has hecho de tus **fuerzas**? ¿Cómo has empleado el tiempo que me estaba consagrado? ¿Lo has utilizado de un modo serio, como lo exigen tus deberes de estado y el reglamento de vida que te ha sido prescrito? ¿Has dado el tiempo necesario a tus ejercicios de piedad, al trabajo, etc.? Este precioso tiempo, ¿no se ha malgastado en naderías, en cosas inútiles? ¡Qué responsabilidad, qué cargos a la hora del juicio!

## Lunes 2º Dependencia pasiva

13º Examina ahora, hijo muy amado y esclavo querido, si has respetado bien en la práctica de tu vida «*este derecho pleno*» que me habías reconocido «*de disponer de ti y de cuanto te pertenece, según mi beneplácito*». ¿Has recibido con alegría, con sumisión, o por lo menos resignado, lo que con Jesús decidí y dispuse respecto de tí?

14º ¿Has recibido con agradecimiento la **salud**, y has pensado en darme gracias por ella? ¿No has sido impaciente, no has murmurado cuando tu cuerpo tuvo frío, cuando tuvo calor, hambre o sed, incomodidades o dolencias o la enfermedad?

15º ¿Has aceptado resignado cuando lo permití, que sufrieses algún quebranto en tu **reputación**, cuando te mostraron menos confianza, menos afecto, cuando se te hizo la desconfianza manifiesta en lo que te concernía a tí, cuando te calumniaron o injurieron?

16º ¿Cuáles han sido tus sentimientos cuando tuviste que sufrir merma en tus **bienes temporales**, cuando tuviste que soportar los inconvenientes de la pobreza o de la indigencia?

17º ¿Te has sentido satisfecho con humildad de los **talentos** que se te otorgaron, de la condición social en que vives, de la situación de que disfrutas, del cargo que tienes que cumplir, de las circunstancias en que tienes que vivir...? Todo ello es voluntad de Jesús sobre tí y es la mía.

18º Tu alma, ¿no ha estado inquieta, turbada, descontenta, cuando por la prueba, la enfermedad, la muerte, disponía yo de tus **familiares**, de los seres que querías, de la Congregación a la que perteneces? Tú me has reconocido como Dueña y Soberana de cuanto es tuyo. Has de saber respetar mis derechos de soberanía...

19º ¿Me has dejado fielmente disponer del valor comunicable y alienable de tus **buenas obras** y **oraciones**? ¿Aquí no ha habido volver a recoger o al menos sentir su falta?

## II. Las prácticas interiores de la perfecta devoción a la Santísima Virgen

### Martes 1º Por María

20º Tú me prometiste «**obedecerme en todas las cosas**». ¿He tenido habitualmente la directiva de tu vida y de tus actos? ¿Me has sometido tus ideas, tus juicios, tus decisiones, tus palabras, tus acciones? ¿No has contrariado conscientemente lo que yo te mostraba? ¿No has actuado por tu propio movimiento, siguiendo las impresiones de tu sensibilidad, las agudezas de tu carácter, los caprichos de tu voluntad?

21º ¿Me has **consultado** en tus dudas, me has pedido habitualmente **permiso para actuar**, como consulta sin cesar el niñito a su madre para saber lo que debe hacer? ¿Me has dicho a menudo, con el corazón o con los labios: «Mi buena Madre, puedo hacer esto, dejo dejar aquello»?

22º ¿Has hecho por obedecerme **todo cuanto dice Jesús**? ¿Has pensado, juzgado, obrado, vivido según las máximas, los preceptos y consejos del Evangelio de Jesús, y no según las máximas y el espíritu del mundo, es decir, el evangelio de Satán?

23º Fuiste fiel desecharo el **pecado** grave sin duda, pero ¿lo has sido también con el venial, sobre todo en la lucha contra el defecto dominante?

24º ¿Te has aplicado seria y conscientemente a los **deberes particulares de tu estado**, cargos de la familia, deberes profesionales, empleos, etc.?

25º ¿Has sido, como esclavo mío de amor, modelo de obediencia a **toda legítima autoridad**? ¿Has reconocido la autoridad de Jesús y la mía en tus superiores: padres, esposos, maestros, poderes civiles, superiores eclesiásticos y religiosos sobre todo, director de conciencia, etc.? ¿No ha sido tu obediencia **natural**, inspirada en las cualidades o defectos de los que están revestidos de este poder? ¿No has **discutido** y **criticado** las órdenes y consejos dados? ¿No hubo nunca **excepciones deliberadas**, quizás, en tu obedecer? ¿No has obedecido de mala gana, **murmurando**, con tristeza consentida o con rencor? ¿Has estado verdaderamente **entregado** como un niño a tus superiores, yendo hacia la obediencia en vez de esquivarla?

### Miércoles

26º ¿Has sido fiel, por depender de mí, al **reglamento de vida** que te he prescrito, a la **santa Regla** que te he propuesto? ¿Has dado fielmente a la oración, al trabajo, al estudio, a la distracción, el tiempo que se daba para estos ejercicios? ¿No hubo tal o cual punto de la regla en el que con frecuencia faltases? ¿Has sido especialmente asiduo en tus **ejercicios de piedad**? ¿No los has omitido, abreviado, hecho a medias o con laxitud y pereza?

27º ¿Reconociste mi voluntad y mi dirección en todos los **acontecimientos** que te suceden y rodean? ¿Supiste decir *amén* a cuanto te consuela y alegra; pero lo mismo a todo lo que te contraría, te es molesto, te violenta, todo lo que te encoge y te hiere, todo lo que te aplana y te abruma? ¿Aceptaste generosamente de la mano de Dios y de la mía las molestias, incomodidades del mal tiempo, las contrariedades, las enfermedades, los lutos?

28º ¿Escuchaste atento y seguiste generosamente los **llamamientos de mi gracia**? ¿Me has negado tal acto de caridad, tal pequeño sacrificio, tal acto de generosidad que yo te pedía? ¿No existe tal acto de virtud que con sangre fría continúas negando a tu amada Madre? ¿No habrás ahogado en tu corazón la llamada que hacía yo a una vocación más elevada, a más perfecta santidad?

29º Y en tus ejercicios de piedad, santa Misa, sagrada Comunión, meditación, etc., ¿has sido fiel renunciando a tus propias disposiciones e intenciones? ¿Fiel **uniéndote a tu Madre y Maestra**, invocando su ayuda, apoyándote en su merecimiento, revistiéndote de sus virtudes? ¿Me has hecho entrega de ti mismo, como un **instrumento**, hundiéndote en apacible silencio, con el fin de que yo pueda orar y obrar en tí y por tí?

30º ¿Has tenido hacia mí los sentimientos de **confianza** y **abandono** que tiene el niño para con su buena madre? ¿Has recurrido a mi solicitud materna en «*todo tiempo, en todo lugar, y en todas las cosas*»? ¿No has descuidado este llamamiento confiado a mi socorro en los mínimos detalles de la vida, en las indecisiones cotidianas de tu vida espiritual, en las horas dolorosas y graves de tu existencia? ¿No te dejas llevar por la agitación, la preocupación o el desaliento, en vez de abandonar sencillamente en mí todo cuanto pueda inquietarte? ¿Me confías con un abandono total la hora y circunstancias de tu muerte, el cuidado de tu perfección y de tu salvación eterna?

## Jueves 2º Con María

31º ¿He sido, después de Jesús, el **modelo de perfección** que habitualmente pones ante tus ojos? ¿Has sido fiel preguntándome a menudo: «*Cómo haría esto mi buena Madre, si se encontrara en mi lugar*»?

32º ¿Has intentado copiar, **respecto de Dios**, mi absoluta docilidad de esclava del Señor? ¿Has intentado vivir mi *Magnificat* y buscar la gloria de Dios en cuanto haces, poniendo el amor divino en tu vida entera y viviendo con la Trinidad Santísima en tu alma, en un comercio incesante, muy respetuoso y filial?

33º ¿Has sido **fiel a Jesús** en todo, por todo, no amando más que a El, no viviendo sino por El, no aspirando sino a sus intereses, a su reinado, deseando siempre una más estrecha unión con El?

34º ¿Has imitado mi **humildad**? ¿Has reconocido prácticamente que tus talentos, éxitos y virtudes vienen de Dios? ¿Has considerado con frecuencia tu nada, tus defectos, tus miserias? ¿No te has puesto por encima de los demás en pensamientos, palabras o actos? ¿Has sentido alegría al ser desconocido y tenido en nada?

35º A ejemplo mío, ¿has sido verdaderamente **caritativo**, amando al prójimo por Dios y por mí? ¿Has perdonado toda falta e injuria y soportado con paciencia los defectos de los que te rodean? ¿Has sido amable y atento a los deseos de los demás? ¿Has procurado prestar servicios y dar gusto? ¿No has sido cobarde y egoísta cuando había que molestarse, cansarse para servir al prójimo y hacer buenas obras? ¿No has juzgado severamente, sospechando el mal con ligereza o hablando inútilmente de los defectos ajenos?

36º ¿Cuál ha sido tu actitud **hacia Satanás y hacia el pecado**? Yo soy odio vivo..., ¿y tú? ¿Luchaste con valentía contra el pecado mortal o venial, hasta contra toda imperfección voluntaria, contra todo lo que puede en algún grado manchar o empañar la belleza de tu alma? ¿Trabajaste particularmente en ser perfectamente puro y casto según tu estado de vida, en pensamientos, imaginaciones, palabras, lecturas, y en toda tu conducta? ¿Tuviste odio de todo lo que bajo cualquier pretexto conduce al mal, al pecado?

37º ¿Has renunciado a la falsa sabiduría del **mundo**, que es opuesta al Evangelio de Jesús? ¿Has combatido contra las seducciones del demonio o contra los negocios del mundo: placeres funestos, diversiones peligrosas, lecturas que turban, modas malditas? ¿No habrás hecho obra de Satanás con tu vestir que te convertiría en sembrador de pecado? ¿Con valentía y con constancia te has puesto del lado de Jesús y mío, y has trabajado cuanto has podido para impedir el mal, el pecado, la impureza, el escándalo, los excesos?

38º ¿No te has dejado llevar de una **vida disipada**, frívola, no te han absorbido completamente tus ocupaciones del exterior hasta el punto de olvidar la vida interior con Dios, Jesús y su Madre, que tanto te aman?

39º ¿Has procurado **entrar en ti a menudo** para encontrarme en el fondo de tu alma, ayudándote para ello de pequeñas prácticas que te había enseñado: *Ave María* al dar la hora, imagen, medalla, sello mariano en tu vestir, jaculatorias, inscripción mariana en cada página escrita, bendición que pides al salir de la habitación, etc.?

40º ¿Has intentado **vivir bajo mi mirada** todas tus horas de oración, de trabajo, de descanso y de entretenimiento, como el niño siente la necesidad de estar cerca de su madre?

41º ¿Trataste de retirarte al fondo del santuario de tu alma, para encontrarme con Jesús en un frente a frente delicioso? ¿Llegará tu alma a respirarme como sin cesar tus pulmones respiran el aire?

## Sábado            4º Para María

42º De ordinario, ¿cuál es el **motivo** que inspira o determina tus actos? ¿Cuántas veces los has hecho por amor a tus comodidades, vanidad y amor propio, para agradar a tal o cual criatura? ¡Esto no es ser esclavo de Jesús, esclavo de María!

43º ¿Has pensado con frecuencia en **ofrecer tus acciones por amor de Jesús y mío**, para glorificarnos y para agradarnos? ¿Has repetido a menudo: «*Todo por Jesús, todo por María, todo por amor tuyo, Madre mía amadísima*»?

44º ¿Ha sido mi reinado el **ideal de tu vida**, para llegar al bendito reinado de Cristo Rey? ¿Has pensado en ello en tus momentos libres? ¿Has ofrecido por esta intención tus horas de trabajo, sobre todo el que te resulta penoso? ¿Tus oraciones, sufrimientos, contrariedades y pruebas? ¿Surge en tu mente todos los días ofrecer a este fin tu última enfermedad, tu agonía y tu muerte?

45º ¿Has tratado de **atraer todo el mundo** a mi servicio y a mi verdadera y sólida devoción? ¿No has tenido pereza o cobardía, y por eso desperdiciaste a menudo las ocasiones de darme a conocer, a amar, y de que me sirvieran del modo más perfecto?

## Conclusión

Ha terminado el examen de conciencia. Humíllate profundamente ante tu gloriosa Reina, al ver las numerosas faltas de que has sido culpable... ¡Perdón, oh Madre divina, por haberte sido tan infiel! No quiero desanimarme: voy a trabajar con energía y con perseverancia para ser un hijo más dócil y un esclavo más fiel. Te prometo, querida Soberana, velar especialmente sobre este punto..., en aquella ocasión... Ayúdame con tu gracia todopoderosa. En fin, con Jesús, tu tesoro, dígnate, Madre, bendecirme.

No te apures al ver la distancia que te queda por recorrer. Tu misma Madre Inmaculada ha de ser tu «**caminó fácil, corto, perfecto y seguro**», dice San Luis María Grignion de Monfort.

**¡Madre mía, dame tú lo que me mandas, y mándame lo que quieras!**