

PADRE JOSÉ TORRES

EXAMEN DE CONCIENCIA  
PARA UNA PERFECTA DEVOCIÓN A  
DIOS Y A LA SANTÍSIMA VIRGEN  
MARÍA DESATADORA DE NUDOS



Este no es un examen de conciencia como cualquiera que se pueda encontrar por ahí... Es uno muy particular, pensando en los requisitos y consecuencias que lleva consigo el Acto de Consagración.

Dispongámonos pues a recibir los dones que Dios nos tiene reservados en este tiempo de gracia y bendición, haciendo una revisión profunda de nuestra conducta y actitudes.

Los pecados y faltas son nudos. Para purificarnos y desatarlos, preparémonos revisando cuáles son nuestras motivaciones de cara al futuro, para vivir verdaderamente como hijos de Dios, una vez que hayamos realizado nuestra consagración.

Acudamos lo antes posible al Sacramento de la Reconciliación y a las Prácticas de Penitencia: oración, limosna, ayuno, buenas obras.

# PRIMERA PARTE

## EN CUANTO A MI RELACIÓN CON DIOS:

1- Ordinariamente ¿Cuáles son los motivos que inspiran o determinan tus actos? ¿Cuántas veces los has hecho por amor a Dios y cuántas otras con apego a tu comodidad, vanidad y amor propio, para complacer a tal o cual otra creatura?

2- ¿Has vivido con la convicción y el pensamiento habitual de que le perteneces a Dios plena y verdaderamente? ¿Has respetado los derechos de Dios sobre tu cuerpo, alma, sentidos y facultades, bienes y fuerzas, usando todo esto sólo de acuerdo con su voluntad y aprobación, de acuerdo a lo que a Él le agrada?

3- ¿Has entregado habitualmente tu voluntad y planes a Dios, encomendando tu jornada con alguna piadosa oración? Ordinariamente, ¿Buscas tu voluntad sin preocuparte por conocer y realizar, en primer lugar, la voluntad de Dios?

4- ¿Has probado vivir cada día bajo la mirada de Dios, en todas tus horas de oración, de trabajo, de descanso y de diversión, como un niño siente la necesidad de estar cerca de su madre?

5- ¿Has pensado que al consagrarte deberás ofrecer con frecuencia, por amor de Dios y de María para agradecerles, tus actos, oraciones, sufrimientos, molestias, pruebas, alegrías y tristezas? ¿Piensas a menudo en la salvación de tus familiares, amigos, vecinos, conocidos y las Benditas Almas del Purgatorio?

6- Al haberte decidido participar de la Consagración ¿Has hecho seria y conscientemente, con una idea clara y voluntad decidida, el propósito de confiarle a Dios por María la propiedad de todo tu ser y lo que te pertenece?

7- ¿Sabes que como consagrado deberás renovar cada día al despertar, y con frecuencia durante el día, tu acto de gratitud y entrega total a Jesús, a través de las manos de María?

8- ¿Sabes que como consagrado vas a prometer obedecerle a Dios en todas las cosas? ¿Usualmente es Él quien dirige tu vida y tus acciones? ¿Has sometido a su parecer tus ideas, tus juicios, tus decisiones, tus palabras, tus acciones?

9- ¿Has contradicho conscientemente lo que Dios te ha mostrado de tantas maneras? ¿Has actuado según el criterio de Dios o según tu propio parecer, siguiendo los caprichos de tu voluntad, según tus estados de ánimo o la agudeza de tu carácter?

10- ¿Ha sido el bendito Reino de Cristo en el ideal de tu vida? ¿Has pensado acerca de este Reino en tus ratos libres? ¿Has ofrecido tus horas de trabajo y las situaciones más dolorosas y difíciles con la intención de que el Reino de Dios se establezca en todos los corazones? ¿Has buscado el modo de “atraer” al mundo entero al servicio del Reino? ¿Has sido perezoso o cobarde en las ocasiones que has tenido para dar a conocer a otros la verdadera devoción y hacerles amar y servir a Dios?

11- ¿Has consultado a Dios en tus dudas; le has pedido permiso para actuar, como le pediría un niño pequeño a su madre, para saber lo que más te conviene hacer? ¿Le has dicho a Dios y a María con tu corazón y tus labios: “Padre mío, mi buena Madre, ¿puedo hacer esto o debo dejar esto otro?”

12- ¿Eres consciente de que algún día te abandonarán las fuerzas y morirás? ¿Ha surgido en tu mente el deseo de ofrecer a Dios este final de tu vida sea como fuere y tu última enfermedad, agonía y muerte?

## SEGUNDA PARTE

### EN CUANTO A MI RELACIÓN CONMIGO MISMO

- 1- ¿Jesús es el modelo de perfección en el que habitualmente guío mi conducta o mi vida o está basada completamente en una auto referencialidad? ¿Me he preguntado con frecuencia “¿Cómo haría esto Jesús si Él estuviera en mi lugar?”
- 2- ¿He procurado imitar las virtudes humanas de Jesús, buscando el progreso humano y la gloria de Dios en todo lo que hago, o sólo busco mi autosatisfacción y autocomplacencia? ¿He trabajado para impedir el mal, el pecado, la impureza, el escándalo, y los excesos?
- 3- ¿He procurado desarrollar una relación íntima y personal con la Santísima Trinidad y con María, introduciendo mi vida en la dinámica de su amor divino de manera respetuosa y filial?
- 4- ¿Seré capaz de abandonarme y consagrarme a Jesús por María con todo mi cuerpo y alma, mis bienes internos y externos, y con el valor de mis buenas acciones pasadas, presentes y futuras, dejándole a Dios por entero el pleno derecho de disponer de mí y de todo lo que me pertenece, sin excepción?

5- ¿Sé cuáles son las implicaciones y consecuencias de Consagrarme? ¿Le he dicho a Dios, al menos una vez que puede disponer de mi cuerpo, de mis sentidos, facultades y de los bienes que me ha dado?

6- ¿He hecho buen uso de mis energías? ¿Cómo he usado mis fuerzas, potencias y sentidos físicos, mentales y espirituales?

7- ¿Me he aplicado seria y conscientemente a los deberes de mi estado de vida: responsabilidades familiares, deberes profesionales, trabajo, etc.?

8- ¿Me he dejado arrastrar por una vida disipada y frívola? ¿Me he dejado absorber por mis ocupaciones externas al punto de olvidarme de Dios, de la vida interior, de la unión con Él, con Jesús y con María?

9- ¿He tratado de entrar frecuentemente dentro de mí cayendo en cuenta de que estoy continuamente en la presencia de Dios? ¿Recurro a menudo a la acción de gracias por el día que comienza, cuando salgo de casa, en las comidas o antes de dormir? ¿Ayudo mi vida de fe portando en mi casa y conmigo alguna imagen sagrada, medalla, rosario o signo exterior, que testimonie mi confianza en Dios?

10- ¿Qué responsabilidad cargo sobre mis hombros en el momento del juicio cuando se me pida cuenta del tiempo que me ha sido dado? ¿Cómo he usado el tiempo que se me ha concedido? ¿De manera seria, como lo exigen mis deberes de estado, o de manera disipada como agua que se desparrama? ¿Lo he desperdiciado en banalidades y cosas inútiles? ¿He dedicado el tiempo necesario para la oración, el trabajo, el estudio, la familia, el descanso, el ejercicio físico, y las prácticas de la piedad cristiana?

11- ¿He trabajado para ser verdaderamente puro y casto de acuerdo a mi estado de vida, en pensamientos, imaginaciones, palabras, lecturas y en todo mi comportamiento?

12- ¿Cómo he tratado, el cuerpo que Dios me dio? ¿Lo he nutrido y cuidado convenientemente o lo he adulado y mimado caprichosamente, de acuerdo con mis malas inclinaciones o deseos? ¿He hecho de mi cuerpo un objeto de vanidad ridícula que intenta atraer la atención de los demás o lo he cuidado conforme a la complacencia de Dios? ¿He hecho de mi cuerpo un instrumento de pecado o escándalo?



13- ¿He cuidado y vestido mi cuerpo con decoro y modestia? ¿He sabido educarme en lo que respecta al descanso, la comida, el hogar, la ropa, etc.? ¿O he, en cambio, buscado más todo lo que es lujoso y superfluo, haciéndome esclavo de mis gustos y preferencias?

14- Mis ojos serán consagrados a ser propiedad de Dios ¿Los he usado en miradas vanas y curiosas, peligrosas y culpables? ¿En lecturas o contemplación de cosas mundanas o morbosas, en espectáculos prohibidos o en cosas inútiles?

15- Mis oídos serán consagrados a ser propiedad de Dios ¿Los he usado para escuchar discursos contra la fe, conversaciones chismosas, canciones inquietantes o para satisfacer curiosidades peligrosas?

16- Mi boca será consagrada a ser propiedad de Dios ¿He usado mi boca o mi lengua para discursar sobre ideologías mundanas, alabar a las criaturas, entretenerme en conversaciones chismosas o subidas de tono, contrarias a la modestia y la caridad o para hablar imprudentemente cuando debí haber estado callado?

17- Mi imaginación y mi inteligencia serán consagradas a ser propiedad de Dios ¿He utilizado la fantasía, la creatividad, imaginación o la inteligencia para aplicarme en la búsqueda de Dios y en el cumplimiento de los deberes propios de mi estado? ¿Me he abocado con mis potencias mentales al estudio, el trabajo, la reflexión, la meditación o sólo he dejado que mi mente divague en distracciones, pensamientos peligrosos o negativos, imaginaciones ligeras, deseos malsanos o curiosidad desordenada?

18- Mis bienes temporales serán consagrados a ser propiedad de Dios. ¿He vivido guardando la simplicidad y la pobreza de espíritu de Jesús y de su santísima Madre? ¿He usado mis bienes temporales con excesivo apego? ¿Dependo más de mi prestigio, posición, dinero, ropa, muebles, inmuebles, joyas, contactos, influencias, etc., que de la voluntad providente de Dios? ¿Llevo un lujo exagerado en mi vida? ¿O en cambio, el anhelo y frustración por no tener estas cosas me amarga la existencia? ¿He sido dispendioso en gastos y compras innecesarias? ¿He tenido en cuenta en mis deseos de prosperar a los pobres, a los misioneros, a las obras de propaganda de la fe o a entregar una parte de mis bienes a obras de caridad?

19- Mi voluntad será consagrada a Dios ¿Me he asegurado de obedecer a todo cuanto Jesús me ha dicho en su Palabra? ¿He pensado y juzgado, obrando y viviendo de acuerdo a las máximas, preceptos y consejos del Evangelio de Jesús o según las máximas del espíritu del mundo?

20- ¿He sido fiel, rechazando el pecado grave con radicalidad e incluso el pecado venial, con la misma fuerza y con la conciencia del daño progresivo que este conlleva? ¿He luchado valientemente contra el pecado mortal e incluso contra las imperfecciones involuntarias y contra todo lo que en cualquier grado pueda manchar u oscurecer la belleza de mi alma? ¿Me he esforzado por vencer mi defecto predominante?

21- ¿He buscado imitar la humildad de Jesús y de María? ¿He reconocido que mis talentos, éxitos y virtudes vienen de Dios y no de mí y que todo es gracia de Dios y no mérito mío? ¿He considerado frecuentemente mi nada y mis miserias? ¿Me he considerado superior a otros en pensamientos, palabras, obras? ¿He sentido tristeza al ser ignorado o considerado como nada?

22- ¿He renunciado a la falsa sabiduría del mundo, que es opuesta al Evangelio de Cristo, o me he entregado a falsas creencias o ideologías? ¿Cuál ha sido mi actitud hacia Satanás y respecto al pecado? ¿Lo relativizo todo o soy firme en separar lo bueno de lo malo? ¿He combatido en mi interior contra las pompas y obras de Satanás, los negocios de este mundo, los placeres funestos, los entretenimientos peligrosos, las lecturas que disturbaban o las modas indecentes?

23- ¿He sido un verdadero hijo de Dios obedeciendo a toda autoridad legítima? ¿He reconocido la autoridad de Dios, de Jesús, de mis padres, superiores, sacerdotes, esposo (a), maestros, poderes civiles, superiores eclesiásticos y religiosos, etc.? ¿Mi obediencia es natural o fingida? ¿Está inspirada en las virtudes de quienes saben más que yo en un fingimiento que critica a escondidas los defectos de aquellos que están revestidos de autoridad sobre mí?

24- ¿He discutido y criticado las órdenes y los consejos que me han sido dadas? ¿He hecho excepciones deliberadas en su obediencia? ¿He obedecido a regañadientes, murmurando, con tristeza o con rencor? ¿He recibido, con la confianza de un hijo, las indicaciones de mis superiores, abrazando la obediencia en lugar de evitarla?

## TERCERA PARTE EN CUANTO A MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS:

- 1- ¿Has sido fiel a Jesús en todo, no amando a nada ni a nadie más de lo que lo amas a Él, o por encima de su amor, amas más a otras personas?
- 2- A ejemplo de Jesús y de María, ¿Has sido verdaderamente caritativo, amando al prójimo por amor Dios?
- 3- ¿Has perdonado todas las faltas e injurias soportando pacientemente los defectos de quienes te rodean?
- 4- ¿Has sido amable y has buscado satisfacer los buenos deseos de los demás?
- 5- ¿Has tratado de servir y complacer a los demás o has sido egoísta y cobarde cuando era necesario preocuparse y darse en servicio del prójimo haciendo alguna buena obra?
- 6- ¿Has juzgado con severidad, sospechando con ligereza o hablando innecesariamente sobre los defectos de los demás?

7- ¿Has permitido que en tu corazón haya ira y antipatías naturales?

8- ¿Has evitado a personas que no te son agradables, has criticado sus faltas, volviendo la cara hacia el otro lado y negándote a ayudarles?

9- ¿En tu corazón ha habido algún afecto demasiado natural, demasiado vivo, sensual o contrario a las exigencias de tu estado de vida?

Has terminado el examen de conciencia.

Estando en la presencia de Dios y poniendo a María y a tu Ángel de la Guarda por testigos, humíllate profundamente al ver las numerosas faltas de las que has sido culpable y pídele perdón por haber sido tan infiel.

¡No te desanimas! ¡Trabaja con energía y perseverancia para ser un hijo más dócil y más fiel!

Pídele a Jesús, por intercesión de María, con las palabras de San Agustín:

“¡Señor, dame lo que me mandas y mándame lo que quieras!”

Por último, reza con fervor agradecido, suplicando a Dios por María, con esta oración de nuestro Padre Alberione:

Querida y tierna Madre mía, María,  
ampárame, cuida de mi inteligencia,  
de mi corazón y mis sentidos,  
para que nunca cometa el pecado.  
Santifica mis pensamientos, afectos,  
palabras y acciones, para que pueda  
agradarte a ti y a tu Jesús y Dios mío, y  
contigo llegue al Paraíso. Jesús y María  
denme su santa bendición:  
En el nombre del Padre, del Hijo  
y del Espíritu Santo.  
**Amén.**

