

[https://www.aciprensa.com/noticias/87975/sacerdote-crea-examen-de-conciencia-sobre-la-anunciacion-para-antes-de-dormir?utm\\_campaign=ACI%20Prensa%20Weekly&utm\\_medium=email&\\_hsenc=p2ANqtz-9I4zCXWA-XTiLGhMirrf92VqhnyYeTiuSFuOnKzD\\_pJxe5MVoMiaCk\\_otJVHDxkEx1lwwGCj76dl\\_y6wHkUcGFbx5Q&\\_hsmi=301557904&utm\\_content=301557904&utm\\_source=hs\\_email](https://www.aciprensa.com/noticias/87975/sacerdote-crea-examen-de-conciencia-sobre-la-anunciacion-para-antes-de-dormir?utm_campaign=ACI%20Prensa%20Weekly&utm_medium=email&_hsenc=p2ANqtz-9I4zCXWA-XTiLGhMirrf92VqhnyYeTiuSFuOnKzD_pJxe5MVoMiaCk_otJVHDxkEx1lwwGCj76dl_y6wHkUcGFbx5Q&_hsmi=301557904&utm_content=301557904&utm_source=hs_email)

## SACERDOTE CREA EXAMEN DE CONCIENCIA SOBRE LA ANUNCIACIÓN PARA ANTES DE DORMIR



"La Anunciación" de Bartolomé Esteban Murillo. | Crédito: Wikimedia Commons (CC BY-SA 4.0).

Por Cynthia Pérez  
6 de abril de 2024

El P. Edward Looney, miembro de la Sociedad Mariológica de América y escritor del libro devocional "A Rosary Litany", ofreció un examen de conciencia basado en la Anunciación que puedes realizar todos los días antes de dormir.

“Como sacerdote, rezo todas las noches las Completas de la Liturgia de las Horas, oración litúrgica que rezan los ordenados, consagrados y algunos fieles laicos”, y que comprende realizar un examen de conciencia, dijo el P. Looney, en un artículo publicado en **ChurchPop**.

El sacerdote dijo que es común asociar esta práctica solo a un aspecto, “el negativo: nuestros pecados y faltas”, pues “la mayoría de las personas están familiarizadas con un examen de conciencia en el contexto de la preparación para el sacramento de la Reconciliación”. Sin embargo, realizarlo diariamente es muy recomendable para la vida de todo cristiano.

El sacerdote recordó que “San Ignacio de Loyola animaba a realizarlo todos los días”. Al respecto, recomendó leer el libro *The Examen Prayer: Ignacian Wisdom for our Lives* (Sabiduría ignaciana para nuestras vidas), del P. Timothy Gallaheer.

“Un examen de conciencia diario en el espíritu de San Ignacio, es una revisión del día desde una perspectiva holística”, que incluye preguntas como: “¿Dónde vi a Dios hoy?, ¿por qué estoy agradecido?”, explicó.

Por su parte, el P. Looney dijo que siempre busca un nuevo método para realizar su examen de conciencia. Fue así que motivado por la Solemnidad de la Anunciación del Nacimiento de Jesús a María, celebrada por la Iglesia el 25 de marzo, propuso un examen basado en el Evangelio de la Anunciación (Lucas 1: 26-38).

### **Examen de Conciencia basado en la Anunciación**

1. El Ángel Gabriel visitó a María de Nazaret con un mensaje de Buena Nueva.

El Señor nos envía mensajeros todos los días.

-¿Quién fue el Ángel Gabriel para mi hoy?

-¿Cuál fue su mensaje?

2. El Ángel le dijo a María: “El Señor está contigo”.

-¿Cuándo experimenté y sentí la presencia de Dios en mi vida hoy?

3. El Ángel le dijo a la Virgen: “No temas”.

-¿Tuve alguna angustia o preocupación indebida hoy? ¿Cuál era?

Ofrécela a Dios. Pídele que reemplace tu miedo con paz.

4. El Ángel le dijo a María: “Has hallado gracia delante de Dios”.

-¿Cómo hijo amado de Dios, hoy hice algo impropio del favor que Él tiene hacia mí?

5. El Ángel dijo a María: “El Espíritu Santo vendrá”.

Reconoce cómo el Espíritu Santo estuvo presente a lo largo de tu día.

-¿Qué fruto del Espíritu Santo demostré?

-¿Qué don del Espíritu Santo es el que más necesito en este momento?

Pide al Espíritu de Dios que te guíe en todo lo que hagas mañana.

6. El Ángel dijo: “Nada es imposible para Dios”.

-¿Dudé de la providencia de Dios hoy?

Arrepiéntete y celebra lo que Dios ha hecho por ti hoy, lo posible y lo imposible.

7. La Virgen María dijo: “He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu voluntad”.

-¿Cómo he servido al Señor hoy?

-¿Cómo espero que Dios me use como su instrumento mañana?

-¿Cuál es la voluntad de Dios para mí en este momento? ¿Esta semana? ¿Próximo mes?

Pide a Dios que te revele Su voluntad.