

ORACIÓN DE EXAMEN

La oración de “Examen” no es donde hay una calificación, si no un tiempo de examinación buscando a Dios en nuestras experiencias del día.



Paso Uno: Repase el día en su mente y encuentre un momento de bendición.

Note dónde Dios ha estado activo en este día.

Encuentre algún momento en el que sintieras una bendición de Dios en tu vida. Agradécele a Dios por haberte permitido experimentar su bendición.

Paso Dos: Nombre el sentimiento más fuerte que ha experimentado hoy.

Este paso está enfocado a reconocer una emoción fuerte que sintió durante el día.

¿Qué emoción en particular sintió fuertemente? Dale un nombre a ese sentimiento en particular: alegría, depresión, ira, satisfacción, esperanza, vergüenza, arrepentimiento, confusión, compasión, duda, miedo, ansiedad, gratitud, etc.

Pregúntele a Dios acerca de esas reacciones. "¿Por qué sentí eso con tanta fuerza?" "¿Esta fuerte reacción revela mi fe en Dios, o la falta de ella?"

Paso Tres: Comparta esa emoción fuerte con Jesús.

Sea honesto con Jesús acerca de lo que “causó” esta fuerte emoción en su vida. Pregúntale a Jesús si alguna vez sintió lo mismo que tú sentiste cuando vivió en la tierra como nosotros.

Puedes ir a un pasaje de los Evangelios, en la que crees que Él reaccionó como tú lo hiciste. Lee ese texto y explora la respuesta de Jesús.

Piensa, ¿Reaccionó Jesús como yo lo hice o de forma diferente?

Paso Cuatro: Cierre orando y actuando.

Termine orando en base al punto pasado.

Si tu emoción más fuerte fue que le gristaste a tu hijo(a), amigo(a), o esposa(a). Pídele perdón a Dios y que te de la valentía para pedir person a esa persona el siguiente día.

Si tu emoción más fuerte fue de alegría. Dale gracias a Dios por ser bueno.

Si tu emoción más fuerte fue de ansiedad. Pídele al Padre que te recuerde que el tiene el control de todo.

En el nombre de Jesús, amén.