

Oración de Examen [Emociones]

“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos. Y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno.”

Salmo 139:23–24

1) Invocación y Adoración

Escritura: Salmo 34:1; Salmo 103:1–2

Señor, Tú creaste mi ser interior; conoces mis pensamientos antes de que hable. Te alabo porque me hiciste con emociones que reflejan Tu imagen. Tú te regocijas, Tú te entristeces, eres compasivo y lento para la ira. Vengo a Ti no para ocultar mis emociones, sino para rendírmelas a Ti.

2) Iluminación

Escritura: Juan 16:13; Efesios 1:17–18

Espíritu Santo, revela el estado de mi corazón. Muéstrame dónde mis emociones se alinean con Tu verdad y dónde están moldeadas por el pecado, el miedo o la incredulidad.

Preguntas para Reflexión:

- ¿Qué emoción ha sido la más dominante en mí hoy (o esta semana)?
- ¿Me está acercando a Dios o me está alejando?
- ¿Qué estoy creyendo acerca de Dios en este estado emocional?

3) Confesión

Escritura: Santiago 1:19–20; Efesios 4:26–27

Señor, confieso cuando he permitido que mis emociones me controlen en lugar de ser guiado por Tu Espíritu. Perdóname por palabras dichas con ira, retraimiento en amargura, indulgencia en la autocompasión o gozo buscado aparte de Ti.

Preguntas para Reflexión:

- ¿He actuado según mis emociones de maneras que han herido a otros?
- ¿He ignorado o reprimido emociones que necesitaban ser llevadas a Dios?
- ¿He justificado acciones pecaminosas diciendo “así me sentía”?

4) Alineación con Cristo

Escritura: Colosenses 3:15; Filipenses 4:6–7

Príncipe de Paz, que Tu paz gobierne mi corazón. Enséñame a nombrar honestamente mis emociones, llevarlas a la cruz y permitir que Tu verdad las rehaga.

Práctica:

- Nombra la emoción.
- Identifica el detonante.
- Declara una verdad bíblica sobre ella (p. ej., ansiedad → “Dios es mi refugio” – Sal. 46:1).

5) Respuesta Piadosa

Escritura: Gálatas 5:22–23; Romanos 12:21

Señor, ayúdame a responder de una manera que manifieste el fruto del Espíritu. Que el amor temple mi ira, que el gozo eleve mi desaliento y que la mansedumbre dé forma a mis interacciones.

Preguntas para Reflexión:

- ¿Qué acción piadosa puedo tomar en respuesta a esta emoción?
- ¿Quién podría necesitar gracia o verdad de mi parte hoy?

6) Seguridad y Descanso

Escritura: 1 Juan 1:9; Mateo 11:28–29

Gracias porque mi identidad no está en cómo me siento, sino en quién soy en Cristo. Presento mis emociones delante de Ti y descanso en Tu amor inmutable.