

# Oración “Tú eres mi esperanza”

Noviembre 2025

Si en Cáritas somos un **equipo de acción social**, es porque antes somos un **grupo que ORA**, poniéndose en manos del Dios Padre Bueno de Jesús, para ser, cada día, mejores instrumentos *que hacen visible y palpable el Amor de Dios en Acción*. Por ello, os invitamos a uniros a nuestra oración, para rezar juntos/as, y sentirnos Comunidad que ORA y ACTÚA por las personas que viven en situación de pobreza y vulnerabilidad.

Comenzamos poniéndonos en presencia de nuestro Padre-Madre Dios que nos ha engendrado, de su Hijo Jesús que no deja de darnos Vida Resucitada, y del Espíritu Santo que nos envuelve y guía dándonos fortaleza. Dejamos un tiempo sosegado para poder percibir esta presencia en el silencio de nuestro corazón.



<https://www.youtube.com/watch?v=4p4fqf3Ayac>

Este es el lema de la IX Jornada Mundial de los pobres del 16 de noviembre. Es un versículo del salmo 71. Vamos a hacer oración con él. Es la oración confiada de alguien que vive en situación de vulnerabilidad, pobreza, fragilidad, dificultad, y pone toda su esperanza en Dios. ¿Quién no ha vivido, o vive una situación así? Todos nos identificamos con ella, porque todos nos sabemos vulnerables, por ello, la hacemos nuestra, y rezándola, nos unimos a quienes ahora están sufriendo una situación así.

*La leemos juntos a dos coros.*

## Salmo 71

Yo me refugio en ti, Señor,  
¡que nunca tenga que avergonzarme!  
Por tu justicia, líbrame y rescátame,  
inclina tu oído hacia mí, y sálvame.  
Sé para mí una roca protectora,  
tú que decidiste venir siempre en mi ayuda,  
porque tú eres mi Roca y mi fortaleza.

Líbrame, Señor, de las manos del malvado.  
Porque **tú, Señor, eres mi esperanza**  
y mi seguridad desde mi juventud.  
En ti me apoyé desde las entrañas de mi madre;  
desde el seno materno fuiste mi protector,  
y mi alabanza está siempre ante ti.

Soy motivo de estupor para muchos,  
pero tú eres mi refugio poderoso.  
Mi boca proclama tu alabanza  
y anuncia tu gloria todo el día.  
¡Señor, no te quedes lejos de mí;  
Dios mío, ven pronto a socorrerme!  
Yo, por mi parte, seguiré esperando  
y te alabaré cada vez más.

Mi boca anunciará incesantemente  
tus actos de justicia y salvación,  
aunque ni siquiera soy capaz de enumerarlos.  
Tu justicia llega hasta el cielo, Señor:  
tú has hecho grandes cosas,  
y no hay nadie igual a ti, mi Dios.

He pasado ya por muchas angustias,  
pero de nuevo me darás la vida;  
me harás subir de lo profundo de la tierra,  
acrecentarás mi dignidad,  
y volveré a sentir tu consuelo.

Entonces te daré gracias por tu fidelidad, mi Dios.  
Mis labios te cantarán jubilosos,  
y también mi alma, que tú redimiste.  
Yo hablaré de tu justicia todo el día,  
porque quedarán confundidos y avergonzados  
los que buscaban mi perdición.

**Ahora escuchamos la canción “Señor, tú eres mi esperanza”** (Está en el código QR, o enlace que hay arriba)

*Mientras escuchamos la canción, hacemos oración con ella, y cuando termine, releemos con calma el salmo 71. Aquel versículo o frase que nos atrape y toque más en lo hondo, y queramos hacer nuestro, lo repetiremos en nuestro interior varias veces.*

*Y si estamos orando en grupo, lo podremos decir en voz alta para compartirlo, y continuar en silencio nuestra oración interior, (no importa que otros puedan repetir lo mismo).*

*Lee pausadamente esta oración, y quédate con el eco que producen en ti sus palabras... y dedica un tiempo de silencio para orar desde ellas.*

### **Desde nuestra vulnerabilidad y pobreza**

Todos somos mendigos, Señor Jesús,  
mendigos del pan de tu Palabra,  
mendigos del pan de tu Amor.  
Gracias por regalarnos tu Pan,  
por alimentar el hambre más profunda.

Gracias por los talentos que me has dado.  
Que nunca me considere tan pobre  
que no me crea capaz de compartir con los demás.  
Que nunca me considere tan rico  
que piense que no necesito nada de nadie.

Tú no quieres que ninguna persona sea descartada.  
Y, por eso, nos has confiado una misión:  
que tus dones lleguen a todos tus hijos,  
que todos tengan pan, sanidad, casa, educación,  
que todos se sientan respetados y queridos...

No dejes que el egoísmo me haga indiferente,  
ante las pobrezas espirituales y materiales de las personas.  
No permitas que me cruce de brazos  
y tienda las manos a quien me necesita:  
el hambriento y el enfermo, el forastero y el encarcelado,  
el que sufre sin ayuda y el necesitado descartado.

Ayúdame a abrir los ojos de la cara y del alma,  
para descubrir la "fuerza salvadora" de los pobres.  
Desde ellos, tú llamas a mi puerta y esperas mi amor.  
Desde ellos, tú me bendices, me haces más humano,  
me recuerdas que lo más importante de la vida es amar.

Señor, Tú tienes compasión de nuestra pobreza,  
nos regalas tu amor y nos revistes de tus talentos,  
danos la sabiduría de buscar lo que cuenta  
y el valor de amar con palabras y, sobre todo, con hechos.



*Interiorizo esta última oración... hago más sus palabras, y dejo un tiempo de silencio para ponerme en sus manos.*

### **Te buscaré**

Te buscaré sin descanso cada día,  
en el lloro y en la risa, en la pena y en el canto,  
en el paso del que llega y en los ojos del vigía,  
en el ruido y en la espera, en el coche y el asfalto.

Te buscaré sin pausa en la justicia,  
en el muro demolido y en lo nuevo por nacer,  
en la mano que se abre sin mirar a quién se da,  
en el sur que pierde el norte y en el odio por vencer.

Te buscaré en aquello que no brilla,  
en lo opaco, en lo escondido,  
y en la hora que ya fue,  
en lo hostil, lo obligatorio y hasta en la monotonía,  
en la vida malograda y el amor que no se ve.

Te buscaré siempre junto a otros,  
en ese enlace de afectos y esa amplitud de miras,  
en ese nada ser mío e ir siendo todo de todos,  
en esa esperanza global  
que es la aguardada utopía. (Seve Lázaro, sj)

*Podéis ahora dedicar un tiempo largo para hacer oración contemplativa ante un icono de Jesús. Y para terminar este momento de oración, podemos compartir con los que están con nosotros, algo de lo vivido en este espacio de oración, hacer alguna acción de gracias, alguna petición. Y concluir con el Padrenuestro.*

*(Lo valioso de la oración no es lo que le dices a Jesús, sino lo que ESCUCHAS que Él te dice al corazón... el SILENCIO que se crea en ti. Que este momento te ayude a esto... y produzca sus frutos... "para esto sirve la oración, para que nazcan siempre obras, y más obras..., para tener fuerzas para servir" (Sta. Teresa de Jesús, Séptimas Moradas).*