

Oración para ser REFUGIO del pobre

Noviembre 2026

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. Luego, leemos estas citas de la Palabra de Dios, y dejamos un tiempo de silencio para escuchar el eco interior que nos provocan.

“El Señor es el refugio del pobre” (cf. Sal 14,6)

“El Señor es refugio de los oprimidos; es su baluarte en momentos de angustia” (Sal 9,9)

“El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para anunciar el evangelio a los pobres” (Lc 4,18)

“Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré” (Mt 11,28)

“En verdad os digo que, cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis” (Mt



Tras el eco que te han provocado estas palabras de Dios, escucha el eco que le ha provocado al Papa León XIV, la cita ***“El Señor es el refugio del pobre”***, y luego escucha la canción ***“Los Intocables”***. Déjate un momento de silencio y ponte en manos de Dios para ser, en tu vida, refugio de quien sufre a tu alrededor



Quienes están afligidos, quienes sufren injusticia y son ofendidos, quienes padecen sufrimiento y dolor, quienes están solos y privados del sentido de la vida, pueden encontrar consuelo y nueva motivación junto al Señor. Ser refugio no es sólo una promesa, sino que se convierte en realidad en la persona de Jesús.

Jesús es realmente el refugio de Dios para los pobres. Sale al encuentro de todos y a cada uno, ofrece refugio seguro: «Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré» (Mt 11,28). En Jesús, Dios no sólo protege, sino que comparte la pobreza humana hasta la cruz.

En Cristo estamos llamados, por tanto, también nosotros, a hacernos pobres, y a convertirnos en refugio para el pobre. La comunidad cristiana no puede permanecer insensible ante tantos que hoy están a la puerta y siguen siendo invisibles para quienes permanecen encerrados entre sus propios muros. La Iglesia, por su misma naturaleza, está llamada a ser pobre y refugio para los pobres.

Canción ***“Los Intocables”*** de Ain Karem



https://drive.google.com/file/d/1UZrXzd9NI6UnSnpp72rnTf3Od8ze_qC/view?usp=sharing

Medita con calma esta oración, para ser refugio fraterno de quien sufre situación de pobreza y vulnerabilidad

Mantener siempre atentos los oídos al grito del dolor de los demás, y escuchar su llamada de socorro, es ser refugio fraterno para quien sufre

Sentir como algo propio el sufrimiento del hermano/a de aquí y de allá, hacer propia la angustia de los pobres, es ser refugio fraterno para quien sufre.

Dejarse tocar por la Palabra de Dios cargada de Esperanza, Amor y Paz,

y lanzarnos al compromiso con nuestro prójimo “herido”, para, juntos, ayudarle a salir adelante, es ser refugio fraterno para quien sufre.

Señor, danos un corazón abierto, acogedor, fraterno, comprometido, un corazón grande, capaz de abrirse a tus preferidos, a quien sufre por su pobreza y vulnerabilidad, y que esté siempre de su parte, que no se cierre al que lo necesita, que lo sienta como mi carne, como de mi familia.

Y danos un corazón compasivo,
que tenga las entrañas de una madre.
Agranda bien nuestro corazón
para que nadie se quede al margen,
un corazón generoso, vacío
y libre de nosotros/as mismos/as,
capaz de compartir, de entregarse
y de luchar por un mundo justo, nuevo.

Un corazón que confíe en los otros,
en los que sufren, en los olvidados, en los pobres.
Danos, Señor, un corazón nuevo,
un corazón que te agrade,
un corazón que sea **refugio fraterno para quien sufre**
para quienes son tus preferidos.

*Lee, y luego ora en silencio relejendo esta oración,
escuchando el eco que provoca en ti...*

*Ahora, con esta oración, ponte en manos de
Dios para que te ayude a ser refugio y consuelo
para quien sufre y vive abatido allí donde estás*

Se conmovían tus entrañas

Señor Jesús, refugio y consuelo de los pobres,
de quien sufre necesidad...
Tú te acercaste a los más pequeños y necesitados,
porque se conmovían tus entrañas.
No rechazaste la compañía de tullidos, ciegos,
lisiados, sordomudos...
porque se conmovían tus entrañas.

Fuiste amigo de los marginados: enfermos,
pecadores, mujeres...
porque se conmovían tus entrañas.
Compartiste con ellos tu Palabra, tu Pan,
tu Fuerza, tu Amor...
porque se conmovían tus entrañas.

Hoy, como siempre, me miras con ternura,
te acercas a mí y me ofreces tu PRESENCIA,
tu Palabra, tu Pan, tu Fuerza, tu Amor, tu Paz,
porque se conmueven tus entrañas.

Que sepa acercarme a Ti, Señor Jesús,
y abrirte las puertas de mi corazón.
Que, a tu lado, sepa conmovirme
ante las personas que sufren,
y comparta agradecido
lo mucho que Tú me has dado.
Siempre como Tú y contigo.

Gracias por el poder de aliviar

Gracias, Señor, refugio y consuelo
de los pobres,
porque has compartido con nosotros
tu poder de aliviar los sufrimientos
y mejorar la vida de las personas.

Gracias por las mujeres y los hombres,
niños, jóvenes y adultos,
que utilizan habitualmente este poder,
en la familia, en el trabajo,
en su trabajo de voluntariado,
en su compromiso social.

Gracias por las personas
que se dedican a cuidar, curar, enseñar,
acompañar, escuchar, abrazar, amar...
a quienes más sufren,
siendo refugio y hogar acogedor,
donde reconfortar y recomponer
lo que hay roto en tantas vidas excluidas,
desamparadas, abatidas...

Dame la gracia de reconocer
que yo también tengo ese poder,
y de ejercitarlo sin descanso,
para bien de las personas y gloria tuya.



*Y ahora que hemos puesto en manos de Dios nuestra
vida para ser refugio, ayuda y fortaleza para quien sufre
y vive en pobreza y vulnerabilidad, alzamos nuestra
mirada ante AQUÉL que es nuestro REFUGIO, uniendo
nuestro corazón a la letra de esta canción, porque SIN
ÉL, NO PODEMOS NADA.
De ÉL nos viene toda su fuerza...*

https://www.youtube.com/watch?v=Jj8X5vv5LNY&list=RDJj8X5vv5LNY&start_radio=1

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).