

# Las 7 palabras de Cristo en la Cruz

A silhouette of the crucifixion of Christ is centered on the page. The figure is dark against a warm, golden-brown background that has a soft glow behind the cross. The background is slightly blurred, creating a sense of depth and focus on the central image.

La oración de una esposa y  
madre de familia en una  
Semana Santa

De *Lucía Martínez Alcalde*

arguments

# **Las 7 palabras de Cristo en la Cruz**

**La oración de una esposa y  
madre de familia en una  
Semana Santa**

***De Lucía Martínez Alcalde***

© Arguments Catequesis

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esa obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. Para cualquier cuestión puede escribirnos a [catequesis@arguments.es](mailto:catequesis@arguments.es)

Primera edición: marzo de 2023

Autora: Lucía Martínez Alcalde

Todos los derechos reservados © Arguments Catequesis

Edita: Asociación Arguments Catequesis

Portada: Imagen de Pixabay de Dalibor M.

Arguments Catequesis, Monasterio de la Oliva 7, 2º B, 31007,  
Pamplona, Navarra (España).  
[www.arguments.es](http://www.arguments.es)

*“Jesús eligió el camino más difícil: la cruz, porque allí,  
donde se piensa que Dios no pueda estar, Dios ha llegado”,  
Papa Francisco.*

# ÍNDICE

- Prólogo de la autora
- Primera palabra: *Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen*
- Segunda palabra: *Yo te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso*
- Tercera palabra: *¡Mujer, ahí tienes a tu hijo!*
- Cuarta palabra: *¡Dios mío, Dios mío!, ¿por qué me has abandonado?*
- Quinta palabra: *Tengo sed*
- Sexta palabra: *Todo está cumplido*
- Séptima palabra: *Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu*
- Acerca de la autora
- Quiénes somos

# Prólogo de la autora

La meditación de las siete palabras de Cristo en la Cruz es una de las costumbres piadosas del **Viernes Santo**, junto con la oración del Via Crucis, y consiste en rezar con las siete últimas frases que dijo Jesús —y que aparecen en los evangelios—, ya crucificado, antes de morir.

Escribí estas líneas como parte de mi oración una Semana Santa, hablando con el Señor sobre qué me quería decir con esas frases tuyas, cómo podía ser yo más como Él en mis circunstancias concretas de mujer casada y con hijos, con mi trabajo y mis proyectos, con mis amigos...

Espero que estas breves reflexiones te ayuden a vivir los días santos más cerca de Jesús y que sean el comienzo de un diálogo con Él donde te pueda mostrar cómo hacer vida sus palabras en tu propia vida.

# Primera palabra

«Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen»  
(Lucas 23, 34).

Cuántas veces nos sentimos agraviados a lo largo del día. Con razón o, la mayoría de las veces, sin ella.

Dice el papa en *Amoris laetitia*: “El problema es cuando exigimos que las relaciones sean celestiales o que las personas sean perfectas, o cuando nos colocamos en el centro y esperamos que solo se cumpla la propia voluntad. Entonces todo nos impacienta, todo nos lleva a reaccionar con agresividad. Si no cultivamos la paciencia, siempre tendremos excusas para responder con ira”.

Si, a veces, los niños “nos molestan” con sus demandas, interrupciones, etcétera... es porque somos avaros de tiempo. A veces también “nos molestan” los adultos, porque todos tenemos [nuestras cosillas...](#)

Impacencias y chasquidos de lengua que vienen cuando perdemos el control de la situación, cuando nos entronizamos a nosotros mismos; o cuando nos exigimos de mala manera y entonces exigimos así a los otros; o cuando se nos empieza a [empañar la mirada...](#)

Señor, en cambio, Tú, en medio de ese sufrimiento, dices estas palabras, y no solo las dices: brotan de Tu corazón, de ese costado que van a atravesar. La sangre que cae sobre tus ojos no te empaña la mirada, y no podía haber injusticia mayor que la que sufriste, ni dolor mayor, ni desprecio más

grande... ¿Cómo lo hacías? ¿Cómo eras capaz? Porque nos mirabas —nos miras— como Dios que eres.

Fabio Rosini, en *Solo el amor crea*, recomienda pensar en cómo es paciente Dios. También dice —muy bien visto— que Dios puede ser [paciente](#) porque tiene todo el tiempo del mundo, es eterno, y, claro, precisamente nuestra impaciencia viene muchas veces porque para nosotros el tiempo es limitado. Pero añade que “somos pacientes con el prójimo cuando tenemos muy presente cuánto nos ha perdonado Dios, toda la paciencia que ha ejercitado con nosotros”.

Además de esto, la paciencia es un fruto del Espíritu Santo, así que también podemos pedirlo, como regalo, sin olvidar lo que [recoge un vídeo de CDL](#) citando la película *Sigo como Dios*: “Si alguien pide paciencia, ¿Dios le da paciencia o le ofrece la oportunidad de ser paciente?”.

# Segunda palabra

*«Yo te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso» (Lucas 23, 43).*

¿Qué puedo hacer, Señor, para ganarme que me digas esto? Sé que, en realidad, no se trata de ganarte, porque tengo Tu amor asegurado (cómo nos acostumbramos a esta maravilla, Señor, cómo lo damos por hecho y cómo nos perdemos con este despiste), pero, en el Calvario, dos compartían Tu tormento, y uno se llevó estas palabras y el otro no. ¿Por qué? Porque el otro no quiso, y [Dimas](#) sí: Dimas quiso y su petición fue humilde y llena de fe, y recibió una respuesta que, en medio del sufrimiento, debió de ser luz y paz.

Pues yo quiero querer, siempre; no ser un ladrón despistado, ser un ladrón avisado que te [robe el corazón](#), aunque sea en el último minuto... que no me quede en mis miserias y en mis limitaciones pensando que “total, no tengo remedio” o que “total, me amas igual”...

Ayúdame Tú a saber mirarte y dirigirte la petición oportuna cuando las cosas me cuestan, con cruces pequeñas o grandes... ayúdame a verte ahí a mi lado. No eres un mero espectador de mi vida, sino que cada día lo vives conmigo. No juzgas, no reprochas, no preguntas. Solo esperas que extienda mi petición para llenarme de gracias, [aunque no lo sienta](#), aunque la cruz no desaparezca, confío en Tu palabra y eso será luz y paz. Y Alegría.

# Tercera palabra

*«¡Mujer, ahí tienes a tu hijo! [Luego dijo al discípulo] ¡Ahí tienes a tu madre!» (Juan 19, 26-27).*

Cada hijo es un regalo. Y una responsabilidad. Don y tarea. Ya sabes, Jesús, que [aún estoy aprendiendo a ser madre](#). No me cuesta ver a los hijos como un regalo en préstamo, sé que propiamente no son nuestros: son Tuyo, y son libres. Sí me cuesta estar a la altura y que mi fecundidad biológica tenga su continuación en esta fecundidad espiritual cuyo primer campo debe ser mi familia —si no, no sé a qué me estoy dedicando...—. Aplicar con ellos también ese [“ahogar el mal en abundancia de bien”](#), como me recomendó una vez un sacerdote: contraponer a cada uno de mis errores, fallos y faltas de amor una avalancha de bien y de amor del bueno. Tú das la verdadera fecundidad. Y para que eso sea así, tengo que estar muy unida a Ti, si no, no hacemos nada.

“Mujer, ahí tienes a tu hijo”: me lo dices también con cada una de las personas que tengo al lado. Si me las has puesto cerca... será que tengo que hablarles de Ti, acercarlas a Ti, hacerlas felices, que Te conozcan. Dame valentía para que esto sea así. Tenemos poco tiempo en esta vida y no podemos malgastarlo sin amar.

# Cuarta palabra

*«¡Dios mío, Dios mío!, ¿por qué me has abandonado?» (Marcos 15, 34).*

Con qué poco me siento abandonada por Ti y por otros... síntoma sin duda de estar demasiado centrada en mí. Qué pena. Ayúdame a ver detrás de las pequeñas contrariedades de cada día una llamada Tuya, una invitación a llevar un poquito de Tu cruz (tan poquito que serán simples astillas, pero aquí cada uno con sus capacidades 😊). Qué diferencia ver eso como señal de “Es que no me quieres, es que no me cuidas” a verlo como una llamada: “Estoy aquí, contigo, juntos podemos, no tengas miedo”.

De cómo afrontamos las cruces diarias, pequeñas, depende qué fortaleza estemos consiguiendo en nuestra vida. No se trata de aparentar fortaleza ni de ponernos la capa de súperwoman (ni de ser como la pobre Luisa, de la peli *Encanto*): se trata de luchar por ser fuertes. Porque la fortaleza nos hace mejores y más felices y con más capacidad de amar y hacer felices a los demás. También sin olvidar que “cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2 Co 12, 10) y que “todo lo puedo en Aquel que me conforta” (Flp 4, 13). La fortaleza es un don del Espíritu Santo. Que no me olvide de pedirselo.

# Quinta palabra

*«Tengo sed» (Juan 19, 28).*

Lo primero que pienso con esta palabra Tuya, Señor, es en mis hijos diciendo: “Tengo sed” o “¿Me das agua, por favor?”. Casi siempre en los momentos menos oportunos y, a veces, con martilleante insistencia. ¡Ay, si cuando lo dicen te viera a Ti en ellos claramente...!

¿Cómo habría socorrido Tu petición? ¿Cómo acudo a esas peticiones de mis pequeños? Que es verdad que estas muchas veces pueden esperar, por diferentes motivos: porque realmente no puedo atenderles en ese momento, porque no suelen ser cosas de vida o muerte y es bueno que aprendan a esperar... Pero que hay un abismo enorme entre Tu forma de ser padre y mi forma de ser madre... eso es un hecho.

¿Y qué hay de mi marido? Yo soy muy pedigüeña, en general no me cuesta [expresar deseos, expectativas, necesidades...](#) Pero él también los tiene —aunque no los radie tanto como yo— y no quiero fallar en verlos, intuirlos —preguntando si hace falta—, salir al paso, sin dejar de atender lo suyo porque, total, no se queja ni es un “mini yo” tirando de la pierna diciendo “mamaaaaaá”.

Dame también Tu mirada para ser capaz de ver y atender los diferentes tipos de sed que tienen quienes me rodean. Que me haga cargo. Que no me pueda la indiferencia. En los evangelios veo que Tú siempre acertabas con lo que cada uno necesitaba, a veces incluso sin que la persona formulara su

deseo en voz alta, como hiciste al perdonar los pecados del parálítico al que sus amigos descolgaron por el techo de una casa.

Pero, Señor, ¿qué hacemos con esas otras “demandas” que nos tiran por todos lados y en diferentes direcciones y que pueden hacernos sentir como si nos estuvieran queriendo desmembrar? Puede ser fácil tener un orden de prioridades, pero a veces no es tan sencillo vivir conforme a eso, sin perder la paz y la libertad interior.

Sobre esto me ha ayudado mucho [un artículo de Enrique García-Máiquez](#) que dice que “solamente puede afirmar un gran sí quien sea capaz de mantener después muchos micrones dirigidos a las múltiples distracciones —también a las estupendas— que te asaltarán por el camino” y añade: “Quien más nos tiene que llevarse iy a lo largo de un solo día! es con diferencia uno mismo, que es —soy— el más liante y caprichoso de todos mis amigos, conocidos y saludados”.

# Sexta palabra

«*Todo está cumplido*» (Juan 19, 30).

¿Qué es ese *todo*? Las profecías de las Escrituras, la Redención, la voluntad de Dios. Me acuerdo de esa frase Tuya, Señor: “Mi alimento es hacer la voluntad de mi Padre”. Y, si es Tu alimento, debe de ser algo cotidiano... Así era en Tu vida, ¿y en la mía?

Ojalá fuera capaz de plantearme en diferentes momentos del día a día, ante una decisión o encrucijada: “¿Tú qué harías?” y “¿Qué quieres que haga yo”. Agudizar el oído para escuchar Tu respuesta iy a por ello! Jacques Philippe explica que, cuanto más secundas las luces que te sopla el Espíritu Santo, más fácilmente captas próximos chispazos.

En un momento en el que parece que el valor de uno se mide por éxitos y eficacia, qué paz dejarse empapar por la idea de que no nuestra eficacia sino más bien nuestra fecundidad está en hacer la [voluntad de Dios en cada momento](#). Qué maravilla esto de poder ser santo trabajando bien, cambiando un pañal (o mil), queriendo cada día más a mi marido, escuchando a mi hijo mayor, jugando con los *peques*... En las [cosas pequeñas de cada día](#), sin tener que esperar a momentos ideales ni [ocasiones grandiosas](#). Como [decía san Josemaría](#): “Hacedlo todo por Amor. —Así no hay cosas pequeñas: todo es grande. —La perseverancia en las cosas pequeñas, por Amor, es heroísmo”.

Pero a veces tenemos que terminar de creernos que Tu voluntad es el mejor camino, que es lo que me va a hacer

feliz, aunque cueste. Ahí está de fondo siempre esa resistencia a no entregarse del todo, a calcular... Pero eso, en mi historia de amor contigo el cálculo no debería tener cabida —y del mismo modo con mi marido—. Ayúdame a amar como Tú. Como afirmaba [@antonioguzmandi en Instagram](#): “Jesús no era un héroe, era un enamorado. Los héroes ayudan, los enamorados se entregan”.

# Séptima palabra

«Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu»  
(Lucas 23, 46).

Veo esta Palabra en conexión con la anterior: puedo entregarme sin reservas y sin miedos cuando sé que [“estoy más segura en sus manos que en las mías”](#) —y esas manos son las de mi marido, y son también las de Dios—. Pero eso no quita que haya que dar un salto de fe, confiar, fiarse, creer... poner el alma y la vida en Tus manos y decirte: “Tú cuidas de mí, así yo no tengo que preocuparme por mí”.

¿Cómo entender bien esto, Señor, y hacerlo realidad en el día a día de una mujer trabajadora madre de familia numerosa? Hay demasiadas cosas por hacer, demasiado pendiente de organizar, faltan horas en el día, tengo mil proyectos bullendo en mi cabeza, tengo un *google calendar* que rebosa, notificaciones que parpadean pidiendo ser atendidas... ¿Cómo abandonarme en Tus manos? ¿Cómo ceder el control?

Enséñame Tú, aunque no sea de golpe, aunque sea con pequeñas luces, llevándome de la mano, poquito a poco, ya conoces mi ritmo. Y, así, en unos cuantos años, podré mirar atrás, y [mirar a Tu Cruz](#) en una [Semana Santa](#) como ésta y decir: “Ahora lo entiendo, ahora lo sé, gracias”.

Ponerme en Tus manos es hacerte protagonista de mi vida, que entres en ella y me ordenes Tú el día. Dejarte hacer. Ceder el control. Dejarme sorprender por Ti.

# Acerca de la autora



**Lucía Martínez Alcalde** colabora en Arguments desde 2011. Es la directora del proyecto Amor en Construcción. Escritora, licenciada en Filosofía y graduada en Periodismo. Le gusta **poner el mundo en palabras** y contar historias. Lleva muchos años escribiendo sobre el amor y las personas.

En 2012 publicó su primer libro *Me debes un beso*. En 2021 publicó junto con María Álvarez de las Asturias, *Más que juntos. Cómo disfrutar del matrimonio desde el sí quiero*. En 2022 publicó su segunda novela: *Por donde entra la luz*.

Escribe en [makelovehappen.blog](http://makelovehappen.blog) sobre amor, noviazgo, sexualidad, matrimonio y la vida en general. Desde 2015 empezó a impartir sesiones sobre temas de afectividad, noviazgo y matrimonio.

Actualmente trabaja en la revista *Nuestro Tiempo* y también escribe para otros medios.

# Arguments Catequesis



**Arguments Catequesis** es una asociación dedicada a la formación y vida cristiana, que ofrece recursos para la catequesis y las clases de religión en la que colaboran más de 150 voluntarios.

En nuestra **web** puedes encontrar recursos para rezar (como el santo rosario en audio, hasta una guía de cómo hacer una buena confesión), recursos sobre liturgia, matrimonio y noviazgo, cultura de la vida, comunicar la fe, vocación... Todos gratuitos y a golpe de clic.

Si te gusta nuestro trabajo y nuestros proyectos, puedes hacer un donativo a «**Asociación Arguments**» (CIF: G31931561), cuenta del Banco Santander ES37 0075 4732 7806 0009 4461 o por **Paypal**.