

Libro de la Vida



Santa Teresa de Jesús

Índice

El libro de la vida	3
Índice.....	7
Prefacio	9
Sobre el conocimiento espiritual.....	13
Teresa: mujer, escritora y mística.....	15
Teresa: amor humano, amor divino	17
El demonio de Teresa.....	19
Cómo decir lo inefable y no ser silenciada.....	21
Agradecimientos intelectuales.....	23
Biografía cronológica	25
PRÓLOGO.....	27
CAPÍTULO 1	29
CAPÍTULO 2	34
CAPÍTULO 3	41
CAPÍTULO 4	47
CAPÍTULO 5	59
CAPÍTULO 6	70
CAPÍTULO 7	79
CAPÍTULO 8	97
CAPÍTULO 9	107
CAPÍTULO 10	115
CAPÍTULO 11	126
CAPÍTULO 12	138
CAPÍTULO 13	147
CAPÍTULO 14	161
CAPÍTULO 15	169
CAPÍTULO 16	180
CAPÍTULO 17	187
CAPÍTULO 18	195
CAPÍTULO 19	205
CAPÍTULO 20	218
CAPÍTULO 21	238
CAPÍTULO 22	247
CAPÍTULO 23	260
CAPÍTULO 24	271
CAPÍTULO 25	276
CAPÍTULO 26	292
CAPÍTULO 27	297
CAPÍTULO 28	310
CAPÍTULO 29	321
CAPÍTULO 30	333
CAPÍTULO 31	349

CAPÍTULO 32.....	367
CAPÍTULO 33.....	383
CAPÍTULO 34.....	396
CAPÍTULO 35.....	409
CAPÍTULO 36.....	419
CAPÍTULO 37.....	437
CAPÍTULO 38.....	447
CAPÍTULO 39.....	464
CAPÍTULO 40.....	480
EPÍLOGO.....	501
Obras del mismo autor	503

Prefacio

Lo primero que el lector debe saber es que esta obra no pretende ser un estudio académico sobre la autobiografía de Teresa de Jesús. Nace, más bien, de una lectura apasionada, sostenida a lo largo de los años; de una profunda admiración por su figura y su experiencia interior; y de la honda resonancia que sus palabras han tenido en mi propia vida espiritual.

La razón que me ha llevado a modernizar el texto original y a acompañarlo de amplios comentarios es el deseo de acercar al lector contemporáneo —no necesariamente católico ni familiarizado con la mística— el riquísimo legado humano y espiritual de esta gigante del alma. Aunque este empeño nace de un recorrido personal de lectura, admiración y resonancia interior, lo he asumido con un doble objetivo claro: preservar la esencia espiritual y el carácter único de la obra teresiana, al tiempo que actualizo su léxico y sus estructuras gramaticales para facilitar su lectura hoy. Esta traducción busca mantener viva la autenticidad de la voz de la Santa, respetando su profunda intención mística y su carisma tan personal.

Vivimos en una época profundamente necesitada de la enseñanza de los grandes místicos. En un mundo cada vez más volcado hacia lo externo, lo inmediato y lo cuantificable, la dimensión interior del ser humano corre el riesgo de quedar sepultada bajo el ruido, la prisa y la saturación de estímulos. La tradición mística —tan viva en Teresa— no ofrece evasión ni consuelo superficial, sino una invitación radical a reencontrarnos con lo esencial: el silencio, la verdad, el amor, la presencia de lo divino en el corazón; nuestra verdadera identidad espiritual. Frente a una cultura que ha hecho del bienestar material su horizonte último, los místicos nos recuerdan que no hay plenitud sin profundidad, ni libertad sin trascendencia. Por eso, volver a leer a Teresa —no como figura histórica, sino como guía viva del alma— es un acto de resistencia interior y, al mismo tiempo, de esperanza. Su palabra, nacida de la experiencia y encendida por el amor, sigue siendo un faro luminoso para quienes intuyen que no basta con vivir por fuera: que hay otra vida, más honda, más verdadera, que nos está esperando dentro: el Reino de Dios en nuestro interior, que Jesús nos insta a buscar.

Para que la voz de Teresa siga iluminando a los buscadores de hoy, es necesario tender un puente entre su lengua original y la nuestra. Santa Teresa escribió su obra en el español del siglo XVI, con expresiones y giros idiomáticos que hoy, para muchas personas, resultan arcaicos y dificultan el acceso a la experiencia espiritual que ella compartió con tanta generosidad. La riqueza de su lenguaje es innegable, pero el paso del tiempo ha hecho que ciertos términos y construcciones pierdan

claridad para los lectores contemporáneos. Con esta traducción, he buscado clarificar el mensaje sin diluir su profundidad, logrando un equilibrio entre la fidelidad al texto original y la adaptación necesaria para su comprensión moderna.

Santa Teresa redactó el *Libro de la Vida* en un momento crucial de su existencia, entre 1561 y 1565, cuando ya había alcanzado una considerable madurez espiritual y contaba con una amplia experiencia tanto en su vida interior como en la reforma del Carmelo. En gran parte, lo escribió para cumplir con la petición expresa de su confesor, fray García de Toledo, dominico y teólogo destacado, quien deseaba conocer en profundidad sus experiencias místicas y su proceso espiritual. Este encargo respondía también a la necesidad de someter su vida interior al discernimiento de expertos que pudieran juzgar la autenticidad de sus vivencias. Por entonces, Teresa se enfrentaba a críticas y sospechas por sus visiones y éxtasis, y el *Libro de la Vida* se convirtió también en una forma de explicar y justificar su camino, proporcionando un testimonio sincero, detallado y valiente de su relación con Dios.

La obra está dirigida a un destinatario específico, al que Teresa menciona repetidamente como «vuesa merced», un tratamiento formal y respetuoso que indica que fue concebida inicialmente para una persona concreta: fray García de Toledo, uno de sus confesores y principales consejeros espirituales en esa etapa. Fue él quien, movido por su admiración y su deseo de claridad teológica, le pidió que pusiera por escrito todo cuanto le sucedía en el alma. Más adelante, el texto fue revisado y corregido por indicación del padre Domingo Báñez, también dominico y uno de los teólogos más influyentes de la época, a quien Teresa confió su conciencia. A través de este relato, escrito en obediencia y con plena confianza en sus confesores, Teresa comparte con humildad y transparencia las profundidades de su alma y el obrar de Dios en ella, ofreciendo a la vez un documento espiritual de excepcional valor.

El contexto histórico en el que Santa Teresa escribió fue especialmente complejo. El siglo XVI en España estaba marcado por la profunda influencia de la Contrarreforma, un movimiento que surgió en respuesta a la Reforma Protestante liderada por Martín Lutero. La Iglesia Católica, a través del Concilio de Trento (1545-1563), buscaba reforzar la ortodoxia y combatir cualquier desviación doctrinal. En este contexto, las manifestaciones místicas y las experiencias espirituales extraordinarias, como las de Teresa, eran vistas con cautela y a menudo se sospechaba que podían albergar elementos heréticos. La Inquisición, como institución encargada de salvaguardar la pureza de la fe, supervisaba de cerca a quienes, como Santa Teresa, afirmaban tener visiones y experiencias místicas. De ahí que ella tuviera que ser extremadamente cuidadosa al describir sus vivencias, intentando

siempre demostrar la autenticidad de su camino espiritual y asegurarse de que sus palabras no fueran malinterpretadas.

El *Libro de la Vida* fue recibido de manera diversa por las autoridades de la Iglesia, las comunidades religiosas—incluida la suya propia— y la sociedad en general. Por un lado, algunas autoridades eclesiásticas mostraron reservas e incluso sospechas hacia sus experiencias místicas, considerándolas potencialmente problemáticas o exageradas. El clima inquisitorial generaba una atmósfera de desconfianza hacia cualquier manifestación espiritual que pudiera parecer heterodoxa. La obra fue examinada con detenimiento, lo cual llevó a que Teresa tuviera que explicar y defender con claridad la autenticidad de sus visiones y éxtasis. Sin embargo, su sinceridad y la transparencia con la que expuso sus experiencias acabaron ganándose la aprobación de muchos dentro de la Iglesia, incluyendo a figuras influyentes que reconocieron la profundidad de su espiritualidad.

Dentro de las comunidades religiosas, la obra de Teresa suscitó admiración, pero también cierta incomodidad. Muchos contemporáneos la veían como una figura excepcional, capaz de alcanzar niveles de intimidad con Dios poco comunes. Sin embargo, la reforma del Carmelo, impulsada por ella, generó tensiones entre los miembros de la Orden, especialmente entre quienes se sentían amenazados por los cambios que proponía. Para las carmelitas descalzas, su obra se convirtió en un modelo de inspiración y en un referente espiritual imprescindible; para otros, representó una fuente de desafíos e incluso de conflictos internos.

En cuanto a la sociedad en general, la recepción fue variada. Para muchos, Teresa era una mujer valiente y una visionaria que se atrevió a plasmar sus vivencias de una manera que pocos en su tiempo se habrían atrevido. En una época en que el papel de la mujer estaba muy limitado, su figura rompió moldes y se convirtió en un símbolo de lo que puede alcanzarse con una fe profunda y una voluntad decidida. No obstante, también hubo quienes la consideraron una figura controvertida, tanto por la naturaleza poco convencional de sus experiencias místicas como por el papel activo que asumió en la reforma de su Orden. Con el paso del tiempo, su figura y su obra fueron adquiriendo un reconocimiento creciente, hasta llegar a ser canonizada y proclamada Doctora de la Iglesia, lo que consolidó su legado como una de las grandes místicas y teólogas de la historia cristiana.

Esta edición tiene un claro carácter pedagógico, algo que también fue la vocación del texto original de la Santa. Por ello, cada capítulo ha sido comentado, resaltando las ideas principales de tal manera que el lector tenga la oportunidad de familiarizarse con ellas al leerlas dos veces. Los comentarios buscan profundizar en

el mensaje de Teresa, proporcionando una segunda lectura que destaca los puntos esenciales y facilita su comprensión.

En estos comentarios he introducido referencias históricas, psicológicas y vínculos con otras obras y místicos, enriqueciendo así el contexto y ofreciendo al lector una visión más amplia y profunda del pensamiento teresiano. De manera especial, he establecido paralelismos entre las enseñanzas de Santa Teresa y las de *Un Curso de Milagros*, un sistema de pensamiento contemporáneo que, al igual que la obra de la Santa, puede considerarse un manual de santidad de raíz cristiana. *Un Curso de Milagros* comparte muchos elementos con el camino espiritual que Teresa describe, especialmente en lo que respecta a la búsqueda de la verdad interior y a la relación personal con lo divino.

Al exponer las similitudes y diferencias entre estas dos formas de interpretar la espiritualidad, buscamos tender un puente entre la mentalidad de la España del siglo XVI y la del mundo actual. Esto permite al lector moderno comprender y acoger mejor la obra de la Santa, al encontrar en ella resonancias con enseñanzas contemporáneas más cercanas a su horizonte cultural. Así, las referencias a *Un Curso de Milagros* no solo enriquecen la lectura, sino que también facilitan la aplicación práctica de las enseñanzas teresianas en el contexto actual.

He cuidado con esmero que las palabras de Santa Teresa no pierdan su fuerza, que su pensamiento no se diluya en la comodidad de un lenguaje simplificado, sino que, al contrario, alcance con renovado vigor a quienes se acerquen a él con corazón abierto. He sustituido vocablos y expresiones que hoy resultarían extraños por otros más accesibles, sin perder el carácter directo y sincero que caracteriza a la autora. Al hacerlo, procuro conservar el tono cercano, íntimo y vibrante de Teresa, conscientes de que cada palabra suya es una ventana abierta al alma de una mujer que se atrevió a relatar, sin reservas, su experiencia del encuentro con Dios.

Invito al lector moderno a caminar de la mano de Teresa, a dejarse impregnar de sus vivencias y enseñanzas, y a disfrutar de este viaje espiritual tan vigente hoy como lo fue hace siglos. En este texto renovado, Teresa sigue siendo la amiga que comparte sus dudas, sus éxtasis y también sus luchas cotidianas. Mi esperanza es que esta traducción sirva para que sus palabras sigan tocando corazones, abriendo caminos interiores y recordándonos, como ella misma nos enseña, que el viaje hacia la verdad y la fe siempre es posible, y siempre está al alcance de quien se atreva a emprenderlo.

Sobre el conocimiento espiritual

Al comenzar la lectura del *Libro de la vida*, es importante recordar que no estamos ante una autobiografía en el sentido moderno del término, ni tampoco ante un tratado doctrinal. Lo que Teresa de Jesús ofrece es, ante todo, el testimonio de un viaje interior, de una transformación de la conciencia que se despliega a través de la oración, la experiencia afectiva, el discernimiento espiritual y una escucha radical del Misterio.

Para comprender adecuadamente la naturaleza de este tipo de relato, es útil distinguir entre dos enfoques filosóficos sobre el conocimiento: la epistemología y la gnoseología.

La **epistemología** es la disciplina que estudia los criterios de validez del conocimiento. Se pregunta por los fundamentos racionales, empíricos o lógicos que nos permiten afirmar que algo es verdadero. Desde esta perspectiva, el conocimiento es algo que debe poder justificarse, transmitirse y verificarse. Aplicada al campo de la historia, la ciencia o la filosofía, esta mirada ha sido fundamental para construir un saber riguroso y crítico. Sin embargo, la epistemología tradicional suele excluir de su horizonte aquellas formas de conocimiento que no se ajustan a sus exigencias de objetividad, como la experiencia mística.

La **gnoseología**, en cambio, se interesa por el acto de conocer en todas sus formas. No se limita al conocimiento demostrable, sino que contempla también el saber intuitivo, simbólico, afectivo, contemplativo. Desde este enfoque, la experiencia espiritual no es una desviación, sino una expresión plena de la capacidad humana de acceder a la realidad de formas no reductibles a la razón instrumental. La gnoseología reconoce que hay modos de saber que no se apoyan en pruebas, sino en transformaciones internas, en certezas que no se argumentan sino que se viven.

Teresa se sitúa claramente en esta segunda tradición. Lo que ella narra en su *Libro de la vida* no busca convencer desde fuera, sino dar testimonio desde dentro. Cuando afirma: «Es un desatino glorioso, una locura celestial, donde se aprende la verdadera sabiduría de una manera indescriptiblemente placentera» (16, 1), no está describiendo una hipótesis psicológica, sino una forma de conocimiento experiencial que rompe con las categorías habituales. Y cuando escribe: «Dios graba lo que desea que el alma entienda en lo más profundo de su ser, sin palabras, imágenes ni formas...» (V 27, 6), alude a un tipo de saber que no pasa por la

comprensión discursiva, sino por una forma de inteligibilidad profunda, directa, que se impone al alma con la evidencia de lo vivido.

Desde una epistemología clásica, muchas de las afirmaciones de Teresa podrían parecer infundadas o inverificables. Pero desde una gnoseología abierta a la totalidad de la experiencia humana, esas mismas afirmaciones revelan una forma de conocimiento que transforma radicalmente al sujeto. Teresa no ofrece argumentos, sino huellas de un camino; no desarrolla conceptos, sino que comparte estados de conciencia. Cuando dice: «En este estado, incluso el cuerpo se convierte en un obstáculo, y cualquier intento de comunicar este gozo sería un estorbo. Si el alma logra estar completamente unida en este gozo, ni siquiera puede desear o hacer otra cosa. Si puede, entonces ya no está en unión completa» (V 18, 1), está describiendo una experiencia de unificación interior en la que las categorías habituales del pensamiento se disuelven.

En otro pasaje, confiesa: «Si intenta leer, no logra distinguir las letras ni reconocerlas claramente; ve que hay algo escrito, pero, como el entendimiento no colabora, no puede leerlo aunque lo intente. Oye, pero no comprende lo que escucha» (V 18, 10). Este testimonio pone en suspenso nuestras ideas comunes sobre el conocimiento como acto controlado y deliberado. En la experiencia mística, conocer es dejarse llenar, no dominar el objeto del saber, sino ser transformado por él.

Y cuando Teresa dice: «Lo contempla todo sin enredarse en nada, y siente vergüenza del tiempo que perdió enredándose en cosas vanas» (V 20, 25), desafía directamente la idea de que el conocimiento siempre es fruto del estudio o del esfuerzo racional. Hay momentos en que el alma accede a una comprensión directa, no mediada, que ella describe como un "entender sin entender", o como "sabiduría infusa".

Leer a Teresa, por tanto, exige una actitud distinta a la que adoptamos frente a un ensayo filosófico o un texto teológico sistemático. Requiere una apertura gnoseológica: dejar que su testimonio resuene en nuestra propia experiencia, sin apresurarnos a juzgarlo desde criterios externos. Tal como dice Teresa: «Parece que allá, sin palabras, todo se comprende» (V 27, 10). Y, sin palabras, en este contexto, significa abrirse a una forma de conocimiento encarnado, vivo, profundamente personal y transformador.

Esta obra no exige tanto ser analizada como ser acompañada. Y en ese acompañamiento, si nos dejamos tocar por la autenticidad de su experiencia, podríamos descubrir en nosotros mismos una forma de saber que no habíamos sospechado: una sabiduría nacida del silencio, del amor y de la presencia.

Teresa: mujer, escritora y mística

Hablar de Teresa de Jesús es adentrarse en un mundo de palabras que emergen desde las profundidades de una época convulsa y de una vida marcada por la lucha constante entre la subordinación y la necesidad de expresión. En los años en que vivía en el convento de la Encarnación de Ávila, Castilla era un hervidero de cambios socioculturales. La llegada al Nuevo Mundo, el Concilio de Trento, y la creciente rigidez espiritual de la Inquisición definieron el panorama. En medio de este torbellino, Teresa comenzó a moldear su voz, una voz que, aunque a menudo se enfrentó a silencios impuestos, logró encontrar sus propios caminos para hacerse escuchar.

Cuando en 1559 se prohibieron los libros en romance, Teresa sufrió la pérdida de las obras que habían nutrido su formación espiritual. Pero este momento de despojo también marcó un punto de inflexión. Obligada a desprenderse de las autoridades externas que habían guiado su aprendizaje, se volvió hacia su propia experiencia. Su "libro vivo", como lo llamó, emergió de sus vivencias místicas y de una voluntad pedagógica que la impulsó a compartir con otras mujeres sin acceso al latín lo que ella misma había descubierto. Fue en este acto de transmutar la experiencia personal en palabra escrita donde comenzó a gestarse su autoridad literaria.

Teresa escribió en una época en que la vigilancia inquisitorial moldeaba cada palabra publicada. Este control, lejos de amedrentarla, la empujó a explorar los pliegues del lenguaje, a encontrar maneras de decir sin decir. Con una habilidad que pocos igualan, manejó los silencios y las alusiones para transmitir mensajes que sorteaban las barreras de la censura. En sus textos, el juego entre el saber, el decir y el callar se vuelve una danza constante, una estrategia que le permitió construir un discurso sin desafiar directamente la autoridad masculina o eclesiástica.

En este equilibrio precario, Teresa también supo cómo enraizar sus escritos en la autoridad divina. La presencia de Dios en sus palabras no solo legitimó su discurso ante sus contemporáneos, sino que también le permitió proyectar su voz sin que esta pareciera contradecir a los teólogos, confesores o superiores. Sin embargo, a pesar de esta sumisión aparente, nunca renunció por completo a su identidad como escritora. Teresa era consciente de su capacidad para modelar la palabra y luchó por un espacio donde pudiera definirse desde su propio yo, sin ser simplemente un eco de lo divino.

Teresa de Jesús también tuvo que enfrentarse a un mundo que no le daba espacio ni voz. Nació en un entorno lleno de barreras, donde su condición de mujer, el ser descendiente de conversos judíos y pertenecer a la burguesía provinciana la colocaban en desventaja. A esto se sumaba el hecho de ser mística, una condición que la Inquisición consideraba cercana a la herejía, especialmente en las mujeres. Pero Teresa desplegó una inteligencia y astucia notables para asegurarse de que su voz no fuera silenciada. Escribía por mandato de sus confesores o como cumplimiento de un deseo divino, protegiéndose de acusaciones de ambición o vanidad. Sin embargo, investigaciones recientes muestran que Teresa disfrutaba profundamente de la escritura, encontrando en ella una fuente de alegría y sentido.

Su retórica, cuidadosamente elaborada, subrayaba su humildad. Hablaba de sus "muchos pecados" y su "falta de letras" como una estrategia para evitar ser vista como una amenaza. Esta aparente sumisión era, en realidad, una táctica para compartir sus experiencias. Ella misma reconoció que «basta ser mujer para caérseme las alas», pero nunca permitió que eso la detuviera. Obras como el "Libro de la vida" muestran su honestidad y su capacidad para equilibrar la narración de su historia personal con enseñanzas que guiaban a otros en el camino de la oración. Aunque en público afirmaba que escribir le suponía una carga, en privado dejaba entrever cómo la escritura era parte esencial de su alma.

Una de las razones por las que su obra sigue siendo tan poderosa es porque Teresa no escribía desde la teoría, sino desde el corazón de sus vivencias. Muchas veces, su destinatario era Dios, a quien se dirigía con ternura y familiaridad, como si cada página fuera una carta de amor. Deseaba transmitir la pasión de su experiencia divina, ese fuego que la consumía y que quería compartir con los demás. Logró expresar lo inefable y hacer que lo divino se volviera accesible y deseable.

Tras su muerte en 1582, su figura fue transformada por las fuerzas de la ortodoxia. Sus obras fueron manipuladas para encajar en los ideales de santidad posttridentinos, relegando su autoría literaria en favor de su santidad. Sin embargo, incluso bajo esta capa de idealización, persiste la Teresa escritora, la mujer que supo encontrar fisuras en las estructuras que buscaban silenciarla. En esas fisuras, Teresa descubrió cómo redefinir los límites de lo decible, consolidándose como una de las grandes voces literarias de su tiempo.

Pensar en el coraje que le supuso cada palabra, en la lucha silenciosa que libró contra las barreras de género y clase, y en cómo logró dejar un legado que sigue inspirando a quienes se acercan a él, es algo que conmueve y motiva a todos nosotros, sus lectores y alumnos de santidad.

Teresa: amor humano, amor divino

Teresa de Ávila nos ofrece en su *Libro de la vida* una visión del amor que trasciende las barreras entre lo divino y lo humano, entre lo espiritual y lo filosófico. Teresa no solo vivía una relación con lo sagrado, sino que lo exploraba a través de un lenguaje que se nutre tanto de la pasión erótica como de una mística que busca la verdad del alma. En su visión del amor, Dios no es un concepto abstracto, sino una presencia que se siente con el cuerpo y con el alma, y que transforma cada experiencia humana en algo profundo y pleno de significado. Teresa, al hablar del amor a Cristo, nos transmite una sensación de algo que trasciende la devoción religiosa, y que se asemeja a una intensificación del amor humano en su etapa más pura y deslumbrante.

En Teresa, la imagen de Cristo es la fuente y el motor de su amor. Este amor no es simplemente espiritual, sino que también es físico y sensorial. Para ella, el amor a Cristo comienza con la percepción de su figura, que al principio es difusa pero luego se clarifica en el corazón de quien lo contempla. Es una imagen que tiene el poder de cautivar, de seducir, de arrebatar a Teresa de sí misma y llevarla hacia algo más grande. Este proceso es descrito con una valentía y una elocuencia que pocas veces encontramos en la literatura mística: Teresa ve a Cristo con los "ojos del alma", una visión tan clara que deja una huella imborrable en su ser. Este tipo de experiencia puede ser entendido como una especie de enamoramiento que no se diferencia tanto del amor humano; al contrario, es una prolongación de ese mismo sentimiento, una forma de amor que intensifica lo que ya conocemos, llevándolo a un plano trascendental.

Lo más sorprendente es cómo Teresa logra encontrar sentido a lo divino desde su experiencia como ser humano sexuado y apasionado. Para ella, amar a Dios no es diferente de amar con toda la intensidad de la pasión humana; de hecho, implica amar con un erotismo elevado a un nivel superlativo y ejemplar. Esta percepción nos lleva a reconsiderar el papel de la fe en el contexto de la experiencia amorosa. La filosofía del amor teresiano se cimenta en la certeza de que el amor a Cristo no es un simple acto de fe, sino un verdadero movimiento del alma, un impulso que la lleva a desear acompañarlo, a estar junto a Él en sus momentos de soledad, como cuando oraba en el huerto de Getsemaní. Amar a Cristo, para Teresa, es algo que sucede de manera continua, un estado en el que Cristo está siempre presente y donde su amor se convierte en el eje de toda su existencia.

Otro aspecto fundamental de la filosofía del amor en Teresa es su capacidad para transformar lo íntimo y personal en una verdad universal. Cuando habla de su amor a Cristo, Teresa nos recuerda que todos, de una u otra manera, hemos experimentado ese primer amor que nos desborda, que nos hace ver al otro como un ser casi divino, lleno de una belleza que ilumina todo lo demás. En sus escritos, Teresa convierte esta experiencia en algo accesible a todos, en una invitación a que cada persona viva su propia versión de ese amor, entendiendo que lo divino no es algo lejano o ajeno, sino que reside en lo más profundo de nuestro ser.

La figura de Teresa de Ávila también destaca por su comprensión de la humildad y el desasimiento como elementos esenciales del verdadero amor. Desasirse, para ella, es dejar atrás todo aquello que nos impide entregarnos por completo al amado. Es dejar de buscar la seguridad en lo mundano para poder concentrarse en un amor más elevado y puro. La humildad no es simplemente una postura moral, sino una disposición del alma que permite recibir la gracia divina, que abre las puertas para que el amor pueda florecer sin limitaciones. Es a través de esta renuncia y de este desprendimiento que Teresa encuentra la verdadera libertad, una libertad que solo puede hallarse cuando se ama sin condiciones.

Para Teresa, el amor no es algo que pueda entenderse solo con la mente; es un estado del ser, una forma de vivir en la verdad y en la presencia del otro. Ella describe la unión mística como un estado de “glorioso desatino”, una locura celestial que nos hace desprendernos de todo lo que nos ata a lo mundano y nos permite vivir en el gozo de Dios. En este sentido, la filosofía del amor teresiano se convierte en un camino hacia la verdad, una verdad que no se alcanza a través del conocimiento especulativo, sino mediante la experiencia directa del amor. La experiencia del amor a Dios, tal como la describe Teresa, es una experiencia de plenitud que ilumina y transforma todo lo que somos.

En definitiva, la filosofía del amor de Teresa de Ávila es una invitación a vivir el amor de manera plena, sin reservas ni miedos. Es un amor que se expresa tanto en lo cotidiano como en lo divino, que no hace distinción entre el afecto humano y el amor a Dios, porque ambos se encuentran y se potencian mutuamente. Teresa nos enseña que amar es, en última instancia, un acto de valentía y de entrega absoluta, un acto que nos lleva a descubrir la verdadera naturaleza de nuestro ser y a alcanzar una unión con lo divino que transforma nuestra existencia en algo lleno de sentido y belleza.

El demonio de Teresa

En la vasta tradición cristiana, la figura del demonio ha ocupado un lugar central como encarnación del mal y opositor del alma que busca la unión con Dios. Sin embargo, no todas las voces dentro de esa tradición han resonado con la misma tonalidad. En el caso de Teresa de Ávila, su visión del demonio se aparta de las representaciones más aterradoras y espectaculares que predominaron en la modernidad temprana, para ofrecernos una imagen más compleja, sutil y, en el fondo, profundamente espiritual.

Este anexo propone una lectura del "Libro de la vida" desde la perspectiva de su discurso demonológico, subrayando cómo Teresa construye, a lo largo de sus páginas, la imagen de un demonio endeble, vencible, que opera principalmente mediante el engaño y la confusión, y cuyo poder se desvanece ante la luz de la contemplación.

Un demonio ilusionista, no omnipotente

Lejos de concebir al demonio como una fuerza autónoma que rivaliza con Dios, Teresa lo presenta como un ilusionista, cuya principal estrategia es perturbar la imaginación del orante. Su campo de acción se limita a las sugerencias internas, los pensamientos erróneos y las emociones desordenadas. En este sentido, su demonio hereda la tradición agustiniana, que lo considera vencido desde la cruz y subordinado al designio divino.

Este demonio no puede actuar sin el permiso de Dios y su acción, paradójicamente, puede redundar en el bien del alma, al ponerla a prueba y fortalecerla. La tentación se convierte entonces en un campo de aprendizaje espiritual, y no en una amenaza insuperable. La santa misma lo afirma con rotundidad: «No se me da más de ellos que de moscas» (cap. 25). Esta comparación, lejos de ser casual, opera como una reducción retórica que le quita dramatismo y poder.

Las verdaderas armas: humildad, discernimiento y oración

En el *Libro de la vida*, uno de los mayores peligros que Teresa identifica es el engaño espiritual: confundir la acción de Dios con la del demonio o con los propios deseos. Este riesgo no solo afecta al alma orante, sino también a los confesores encargados de discernirla. Por ello, la santa insiste en que el conocimiento de los modos del demonio es clave para neutralizarlo. Saber reconocer sus artimañas equivale a quitarle poder.

La humildad es presentada como la defensa más eficaz. No se trata de una falsa humildad, inducida por el demonio para hacer desistir del camino espiritual, sino

de una humildad verdadera que no renuncia al deseo de santidad ni al anhelo de unión con Dios. «A veces me hacía creer el demonio que era presunción desear tan grandes cosas; otras, que era imposible alcanzarlas siendo yo como era» (cap. 23). Esta distinción le permite a Teresa defender su práctica sin caer en la acusación de soberbia, y al mismo tiempo guiar a otras almas en situaciones similares.

El demonio como explicación de la resistencia externa

En su relato, Teresa también atribuye al demonio muchas de las resistencias que encuentra en el camino de la reforma carmelita: oposiciones de prelados, dificultades logísticas, divisiones internas en los conventos... Todo obstáculo es interpretado como parte del combate espiritual. Sin embargo, esta visión no genera miedo, sino determinación. El demonio actúa porque la obra es buena. Su presencia, en lugar de desalentar, confirma el camino elegido. «Parece que el demonio se aflige mucho cuando una alma comienza a entregarse del todo a Dios» (cap. 13).

Una experiencia que empodera

El crecimiento espiritual de Teresa va transformando también su visión del demonio. En sus primeras etapas, aparece la duda, el temor a ser engañada, la angustia por no saber si las experiencias interiores provienen de Dios, del demonio o de la propia mente. Pero a medida que se afianza en la contemplación, Teresa recibe una luz interior que le permite discernir. Esa luz, que ella reconoce como infundida por Dios, se vuelve fuente de autoridad y de libertad. «Venía a mí una claridad de verdades tan grande que, aunque quisiera, no podía dudar» (cap. 27).

Esta experiencia culmina en una especie de empoderamiento espiritual. La oración la fortalece, la instruye y la defiende. El demonio ya no es una amenaza, sino una oportunidad para amar a Dios y confiar en su protección. «Aunque le ponga el demonio grandes miedos, si persevera en la oración, todo se allana» (cap. 8).

Conclusión: una teología de la victoria interior

En el *Libro de la vida*, el demonio no es protagonista. No ocupa el centro del escenario, ni domina el relato. Es, más bien, un actor secundario cuya fuerza decrece a medida que la oración se profundiza. La verdadera historia es la del alma que, pese a sus temores e incertidumbres, se deja guiar por la luz divina hasta alcanzar una libertad interior que nada ni nadie puede arrebatarse.

Con este discurso, Teresa no solo se defiende de sus posibles inquisidores, sino que ofrece una visión esperanzadora y liberadora del combate espiritual. Su demonología, lejos de alimentar el miedo, refuerza la confianza en Dios y en la capacidad del alma para superar la prueba con fe, conocimiento y amor. En tiempos convulsos y bajo constante vigilancia, esta perspectiva fue sin duda una audaz afirmación de libertad interior y una invitación a vivir la contemplación sin temor.

Cómo decir lo inefable y no ser silenciada

Teresa de Jesús escribe el *Libro de la Vida* en un contexto histórico y cultural que no le concede autoridad para hablar públicamente, menos aún sobre temas espirituales de alta complejidad. Mujer, sin formación académica ni dominio del latín, enferma, sospechosa por su condición de visionaria en tiempos de escándalos religiosos, Teresa sabe que cada palabra suya podrá ser juzgada y, eventualmente, silenciada. El resultado es una obra profundamente personal que, sin embargo, desarrolla una estrategia discursiva sofisticada: la atenuación.

La atenuación es una técnica retórica por la cual el hablante suaviza o modula el impacto de sus palabras, con el fin de protegerse, proteger al interlocutor o favorecer la aceptación de lo dicho. En Teresa, esta estrategia se convierte en una herramienta de supervivencia discursiva: le permite afirmar su experiencia mística sin desafiar abiertamente la jerarquía eclesíástica que la examina. No se trata de mera cortesía, sino de una forma deliberada de insertarse en un espacio de comunicación dominado por varones letrados, sin perder por ello la fuerza de su testimonio.

A lo largo del *Libro de la Vida*, Teresa emplea una amplia variedad de recursos atenuantes. Usa diminutivos («pobrecitas», «mujercitas», «rinconcito») para desactivar afirmaciones que podrían parecer duras o altivas. Utiliza verbos modales («parece», «creo», «podría ser»...) y construcciones de duda para presentar sus opiniones como conjeturas personales, y no como afirmaciones dogmáticas. Emplea con frecuencia la tercera persona o formas impersonales para relatar experiencias propias, como si se tratara de casos ajenos. Incluso despersonaliza el tiempo verbal o intercala condicionales y subjuntivos que rebajan el tono de certeza.

Asimismo, Teresa restringe el alcance de sus afirmaciones con expresiones como «según mi parecer» o «hasta donde entiendo». Justifica lo dicho, corrige sobre la marcha, pide perdón al lector o a su confesor, y ofrece concesiones tácticas antes de sostener su punto de vista. Llega incluso a implicar al interlocutor («vuestra merced lo entenderá mejor», «como sabe bien vuestra merced») para diluir su responsabilidad individual. Todas estas formas no solo suavizan el mensaje, sino que construyen una imagen de autora humilde, dependiente, obediente—una imagen que, en el contexto de su tiempo, era la única que podía abrirle una puerta para ser escuchada.

La finalidad de esta estrategia es triple. En primer lugar, Teresa se protege: reduce su exposición a la censura y se resguarda de posibles acusaciones de

vanidad, herejía o arrogancia. En segundo lugar, cuida la imagen de su interlocutor: se muestra deferente ante sus confesores y lectores, evitando todo lo que pudiera interpretarse como imposición o superioridad. Y finalmente, asegura la eficacia comunicativa de su mensaje. Como ha señalado la lingüística pragmática, sin aceptación del otro no hay verdadera comunicación. Teresa no solo quiere hablar, quiere ser comprendida y creída.

Esta estrategia de la atenuación no debe confundirse con debilidad. Es, por el contrario, una prueba de inteligencia espiritual y comunicativa. Teresa domina con lucidez las reglas no escritas de su tiempo, y las emplea para decir lo que desea sin ser silenciada. Sabe que no puede presentarse como una maestra, y por eso se disfraza de ignorante. No puede erigirse en autora con voz propia, y por eso se presenta como instrumento de Dios. Pero bajo esa apariencia de docilidad emerge una voz firme, persuasiva, que articula una de las experiencias místicas más hondas y complejas de la historia de la espiritualidad cristiana.

Lejos de ser un mero recurso estilístico, la atenuación en el *Libro de la Vida* revela la tensión entre la autenticidad de una experiencia espiritual y las estructuras de poder que tratan de controlarla. Gracias a ella, Teresa puede narrar lo inefable, sin ser censurada; puede hablar con autoridad, sin parecer autoritaria; puede ser, en suma, una mujer que escribe, enseña y transforma, en un tiempo que habría preferido que guardase silencio.

Agradecimientos intelectuales

La presente edición del Libro de la vida de santa Teresa de Jesús, así como los comentarios y artículos que la acompañan, se han nutrido de una intensa labor de estudio y reflexión. Durante este tiempo he consultado decenas de artículos académicos, monografías y ensayos sobre la vida, la obra y el pensamiento de Teresa, así como sobre su contexto histórico, lingüístico y teológico. Cada una de estas lecturas ha dejado su huella, directa o indirectamente, en la elaboración de esta obra.

Sin embargo, deseo expresar un agradecimiento particular a algunos autores cuyos trabajos han sido especialmente inspiradores y fecundos en la redacción de ciertos artículos que acompañan esta edición.

Quiero agradecer, en primer lugar, a Facundo Sebastián Macías, cuyo brillante estudio *El discurso demonológico en Teresa de Ávila: la construcción del endeble demonio frente a la contemplación* (Tiempos Modernos, nº 29, 2014) ha sido una fuente decisiva para el artículo titulado *El demonio de Teresa*. Su enfoque lúcido, riguroso y contextualizado me permitió comprender la estrategia teresiana de desactivación del miedo a través de una teología de la humildad y del conocimiento interior.

También deseo reconocer la influencia del artículo de Francisco García-Rubio, *El inconsciente ideológico teresiano: los escenarios metafóricos animistas del cuerpo y el alma en el "Libro de su vida"*, que me ayudó a iluminar el tratamiento del amor en la experiencia mística teresiana. Su lectura ha nutrido de forma sustancial la elaboración del texto *Teresa: amor humano, amor divino*, en el que intento mostrar la continuidad entre la experiencia amorosa humana y la unión divina, tal como Teresa la vivió y expresó.

Asimismo, expreso mi gratitud a Rosa Navarro Durán y a otras autoras que han trabajado sobre la escritura femenina en la mística del Siglo de Oro. Sus estudios sobre la retórica de la humildad, la censura inquisitorial, y la construcción de la autoridad espiritual femenina han sido determinantes para la redacción del artículo *Teresa: mujer, escritora y mística*. Estos trabajos me ayudaron a profundizar en la sutileza con que Teresa sorteó las restricciones de su época para encontrar una voz propia que, sin renunciar a su devoción, afirmara con valentía su identidad como autora.

Por último, deseo agradecer el valioso trabajo de María José Pérez González, cuyo artículo *Estrategias de atenuación en el Libro de la Vida* ha sido clave para la

elaboración del texto *Cómo decir lo inefable y no ser silenciada*. Su análisis minucioso y bien documentado me permitió comprender la riqueza retórica con la que Teresa modula su discurso, y cómo esta estrategia le permitió afirmar su experiencia sin ser silenciada.

Este reconocimiento no implica una identificación total con las tesis de estos autores, ni pretende limitar la lectura de sus obras al uso que yo haya hecho de ellas. Mi intención es expresar una deuda intelectual y espiritual con quienes, desde diversos enfoques, han contribuido a desvelar nuevas capas de sentido en la obra de Teresa de Jesús, y a mostrar la fuerza inaudita de su palabra.

Biografía cronológica

1515 (28 de marzo): Nace en Gotarrendura (Ávila), España, hija de Alonso Sánchez de Cepeda y Beatriz de Ahumada. Su nombre de pila es Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada.

1527: A los 12 años pierde a su madre, experiencia que la marcará profundamente y la lleva a tomar a la Virgen María como madre espiritual.

1531: Es enviada al convento de las Agustinas de Santa María de Gracia, en Ávila, donde comienza a sentir inclinación por la vida religiosa.

1535 (2 de noviembre): Ingresa al convento de la Encarnación de las Carmelitas, en Ávila, en contra del deseo inicial de su padre.

1537 (3 de noviembre): Profesa como carmelita y adopta el nombre de Teresa de Jesús.

1538–1539: Sufre una grave enfermedad que la deja al borde de la muerte y le provoca una etapa de intensa introspección espiritual.

1542: Recuperada de su enfermedad, retoma la vida en el convento, aunque comienza a percibir cierta insatisfacción con la relajación de la Regla carmelita.

1554: Vive una profunda conversión espiritual tras contemplar una imagen de Cristo muy llagado, lo que marca el verdadero inicio de su vida mística.

1560: Hace votos privados de aspirar a una vida de mayor perfección y contempla la posibilidad de reformar la Orden carmelita. Comienza a experimentar visiones y estados místicos más intensos.

1562 (24 de agosto): Funda en Ávila el convento de San José, el primero de la Reforma del Carmelo, bajo condiciones estrictas de pobreza, oración y clausura.

1565: Concluye la redacción de *Libro de la vida*, autobiografía espiritual escrita por obediencia, en la que narra sus experiencias místicas y su evolución interior.

1567: Conoce a fray Juan de la Cruz e inspira la reforma de la rama masculina del Carmelo, dando origen a los Carmelitas Descalzos.

1568: Se funda el primer convento de Carmelitas Descalzos en Duruelo, bajo la guía de san Juan de la Cruz.

1571: Es nombrada priora del convento de la Encarnación en Ávila, donde afronta resistencias de parte de las religiosas no reformadas.

1573: Finaliza la redacción del *Camino de perfección*, obra escrita para instruir a sus monjas sobre la vida interior y la oración contemplativa.

1575–1577: Enfrenta conflictos internos con los Carmelitas Calzados, que se oponen a la Reforma. Es sometida a juicios e interrogatorios eclesiásticos, especialmente durante su estancia en Sevilla.

1577: Redacta *El Castillo Interior o Las Moradas*, su obra mística más profunda, en la que describe el alma como un castillo habitado por Dios. Será publicada póstumamente en 1588.

1582 (4 de octubre): Fallece en Alba de Tormes (Salamanca) a los 67 años. Sus últimas palabras son: «Al fin, Señor, soy hija de la Iglesia».

1610: Se publica por primera vez el *Libro de las Fundaciones*, donde relata sus viajes, dificultades y experiencias en la fundación de nuevos conventos reformados.

1614: Es beatificada por el papa Pablo V.

1622: Es canonizada por el papa Gregorio XV, junto a san Ignacio de Loyola, san Francisco Javier, san Felipe Neri y san Isidro Labrador.

1970: Es proclamada Doctora de la Iglesia por el papa Pablo VI, siendo la primera mujer en recibir este título.

PRÓLOGO

1. Me habría gustado que, así como me han ordenado y permitido escribir sobre mi manera de orar y las gracias que el Señor me ha concedido, también me hubieran dado libertad para hablar con detalle y claridad sobre mis grandes pecados y mi vida ruin. Esto habría sido un gran consuelo para mí. Sin embargo, no lo han permitido y me han impuesto muchas restricciones en este aspecto. Por eso pido, por amor del Señor, que quien lea este relato tenga siempre presente que mi vida ha sido tan miserable que no encuentro entre los santos que volvieron a Dios ninguno con quien compararme. Porque me doy cuenta de que, tras ser llamados por el Señor, ellos no volvían a ofenderle. Yo, en cambio, no solo me volvía peor, sino que parecía que buscaba resistir deliberadamente las gracias que Su Majestad me concedía, como alguien que, al sentirse más obligado a servir, también comprendía que no podría devolver ni una mínima parte de lo que debía.

2. Bendito sea Él por siempre, que tanto me esperó. Le suplico con todo mi corazón que me conceda la gracia de contar esta historia con claridad y verdad, tal como me lo han mandado mis confesores y porque sé que el Señor lo ha querido desde hace tiempo, aunque yo no me había atrevido. Que sea para su gloria y alabanza, y para que, conociéndome mejor, quienes lean esto puedan ayudarme en mi debilidad a servirle, al menos en algo de lo que le debo. Que todas las cosas le alaben por siempre, amén.†

† Comentario al Prólogo

En el *Prólogo*, Teresa expone con franqueza las razones que la llevaron a escribir su relato. Lo hace, ante todo, por obediencia. Fue a petición expresa de su confesor, **fray García de Toledo**, que comenzó a poner por escrito su historia, en un momento en que sus experiencias místicas —visiones, locuciones, éxtasis— despertaban sospechas y recelos en algunos sectores de la Iglesia. Ya antes, otros confesores, como **fray Pedro Ibáñez**, la habían animado a discernir con seriedad lo que vivía en su interior, ayudándola a interpretar estas vivencias como dones de Dios y no como

engaños del demonio. Pero es con fray García cuando recibe el mandato claro de narrarlo todo con detalle.

Este encargo la pone en una encrucijada: por un lado, su profunda humildad la lleva a resistirse a hablar de sí misma; por otro, la obediencia, que para ella era sagrada, la obliga a vencer su repugnancia interior. Esa tensión se percibe ya desde el primer párrafo del *Libro*, y atraviesa toda la obra. Teresa escribe, sí, por mandato, pero también con el deseo de dar testimonio de la acción de Dios en su alma, para que otros puedan comprender la grandeza del amor divino y la importancia del camino de oración.

CAPÍTULO 1

En que se habla de cómo comenzó el Señor a despertar esta alma en su niñez hacia cosas virtuosas y de la importancia de tener padres virtuosos.

1. Tener padres virtuosos y temerosos de Dios me habría bastado, si yo no fuera tan ruin, con las ayudas que el Señor me otorgaba, para ser buena. Mi padre era muy aficionado a leer buenos libros y los tenía traducidos al romance para que los leyésemos nosotros, sus hijos. Esto, junto con el cuidado que mi madre ponía en que rezáramos y nos hiciéramos devotos de Nuestra Señora y de algunos santos, comenzó a despertar en mí, a mi parecer, desde los seis o siete años, el deseo por la virtud. Me ayudaba mucho el hecho de que mis padres no alentaban en nosotros más que la virtud, ya que ambos eran muy virtuosos.

Mi padre era un hombre de gran caridad hacia los pobres y de gran compasión hacia los enfermos, incluso con los criados; tanta, que jamás consintió en tener esclavos porque sentía una inmensa piedad por ellos. Una vez estuvo en casa una esclava de su hermano, y él la trataba con los mismos cuidados que a sus propios hijos. Decía que no soportaba, por piedad, que alguien no fuera libre. Era un hombre de una gran rectitud. Jamás se le oyó jurar ni murmurar. En extremo honesto.

2. Mi madre también poseía muchas virtudes y pasó su vida entre grandes enfermedades. Era extremadamente honesta. A pesar de su gran belleza, nunca dio muestras de vanidad ni se le percibió que se fijara en ello, ya que, cuando murió, con apenas treinta y tres años, ya vestía como una mujer de avanzada edad. Era muy apacible y tenía un gran entendimiento. Pasó por grandes penalidades a lo largo de su vida, pero murió como una verdadera cristiana.¶

3. Éramos tres hermanas y nueve hermanos. Todos, por la bondad de Dios, salieron virtuosos, menos yo, que era la más querida de mi padre. Y parece que, antes de que comenzara a ofender a Dios, había

motivos para ello, pues cuando recuerdo las buenas inclinaciones que el Señor me había concedido, me da mucha lástima ver lo mal que supe aprovecharlas.

4. En cuanto a mis hermanos, ninguno me disuadía de servir a Dios. Había uno que era casi de mi edad, y juntos leíamos las vidas de los santos. Era a quien yo más quería, aunque también sentía un gran amor por los demás, y ellos me correspondían. Cuando leíamos sobre los martirios que las santas padecían por Dios, me parecía que pagaban un precio muy bajo para poder ir a gozar de Él, y yo deseaba mucho morir de esa manera, no por el amor que pensaba que le profesaba, sino por el deseo de disfrutar pronto de los grandes bienes que leía que había en el cielo. Así que, con este hermano, buscábamos maneras de conseguirlo. Planeábamos irnos a tierras de moros, pidiendo por amor de Dios que nos decapitaran. Me parece que el Señor nos daba ánimo incluso en aquella tierna edad, aunque nunca encontramos un medio, ya que tener padres nos parecía el mayor impedimento. **II**

Nos impresionaba mucho leer que el castigo o la recompensa eran eternos, y hablábamos de ello con frecuencia. Pasábamos largos ratos repitiendo entre nosotros: «¡Para siempre, siempre, siempre!». Al hacerlo, parecía que el Señor imprimía en nosotros desde niños el camino de la verdad. **III**

5. Al ver que era imposible ir donde nos mataran por Dios, decidimos que seríamos ermitaños. En una huerta que había en nuestra casa intentábamos, como podíamos, construir ermitas, apilando pequeñas piedras que enseguida se derrumbaban. Así que tampoco hallábamos remedio para nuestros deseos. Ahora, al recordarlo, me emociona ver cómo el Señor me daba tan temprano lo que yo perdí por mi culpa.

6. Yo daba limosna en la medida de mis posibilidades, aunque eran muy pocas, y buscaba momentos de soledad para rezar mis devociones, que eran muchas, especialmente el rosario, ya que mi madre era muy devota de él y nos inculcaba esa devoción. Me encantaba jugar

con otras niñas a que éramos monjas y hacíamos monasterios, y parece que en mi interior deseaba serlo, aunque no tanto como deseaba las cosas que ya he contado.

7. Recuerdo que, cuando murió mi madre, yo tenía alrededor de doce años, quizá algo menos. Comprendiendo lo que había perdido, me fui afligida a una imagen de Nuestra Señora y le rogué, con muchas lágrimas, que fuese mi madre. Me parece que esta petición, hecha con tanta sencillez, me ha ayudado, porque he experimentado claramente que esta Virgen soberana siempre me ha socorrido cuando me he encomendado a ella, y finalmente me ha devuelto a su protección.

Ahora me pesa mucho pensar en cómo no fui firme en los buenos deseos que entonces empezaron en mí.

8. ¡Oh Señor mío! Parece que habéis determinado salvarme. Que así sea, por vuestra Majestad. Y al hacerme tantas mercedes como me habéis hecho, ¿no habríais querido también, no por mi bien, sino por vuestro honor, evitar que se ensuciara tanto esta morada en la que tan continuamente queríais habitar? Incluso decir esto me fatiga, porque sé que toda la culpa fue mía, pues no creo que quedara nada que Vos pudierais hacer para que, desde esa edad, yo fuese toda vuestra.

Cuando pienso en quejarme de mis padres, tampoco puedo hacerlo, porque en ellos solo veía bondad y cuidado de mi bien.

Pero cuando pasé de esa edad y comencé a darme cuenta de las gracias naturales que el Señor me había dado (que, según decían, eran muchas), en vez de agradecerle por ellas, las utilicé para ofenderle, como contaré ahora.^{IV}

^I Quizás lo primero que destaca en este capítulo es que Teresa no vino al mundo en un entorno familiar cualquiera, sino en un ámbito muy particular, rodeada de almas profundamente devotas y con una gran conciencia moral. Desde pequeña respiraba un ambiente que la imbuía en la aspiración de lo trascendente. La educación que recibió y las relaciones emocionales que estableció en su infancia con sus

seres queridos y con el mundo sin duda moldearon, desde muy temprana edad, la idea que tenía de sí misma, de Dios y de la realidad. Esto es inevitable.

II No es de extrañar que, en sus juegos infantiles, tanto ella como su hermano Rodrigo de Cepeda y Ahumada, cuatro años menor, emularan la vida de sus héroes: los santos de la Iglesia. El resto de sus vidas fue una continuación fiel y honesta de esa vocación temprana: Teresa buscó y encontró la santidad con su profesión religiosa, y Rodrigo se convirtió en soldado, muriendo a manos de los “infielos” indígenas americanos tras llevar una vida de aventuras extraordinarias. Al final, ambos lograron sus objetivos infantiles y materializaron sus sueños, cada uno a su manera.

III Resulta especialmente significativo el impacto que tuvo en ella su primer contacto con una idea absoluta, destacada en su breve narración de esos años tempranos: «Pasábamos largos ratos repitiendo entre nosotros: ¡Para siempre, siempre, siempre!». La eternidad –el “siempre” de Teresa– es la dimensión trascendente del tiempo, la morada de Dios. No es de extrañar que la magnitud inabarcable de esa idea intemporal abismara la mente sensible de la niña Teresa, pues es un concepto inasequible para la mente personal que está familiarizada solo con lo finito.

IV Comentario al capítulo 1

Desde las primeras líneas, Teresa nos revela que su camino espiritual no surgió de un vacío ni fue fruto de una conversión repentina, sino que tuvo una raíz profunda en el contexto familiar que la vio crecer. El relato inicial destaca la importancia decisiva de una infancia rodeada de ejemplos virtuosos, donde la lectura de vidas de santos, la piedad mariana, la compasión por los pobres y la honestidad sin afectación se vivían como valores cotidianos. En este sentido, Teresa eleva la experiencia familiar a categoría teológica: el alma humana es tierra fértil, pero el cuidado de los padres es la lluvia que la despierta.

El capítulo no es una simple evocación nostálgica de la niñez, sino la confesión de una memoria que, al contemplar sus inicios, se duele de sus caídas. Desde el presente de su escritura, Teresa juzga con severidad sus desvíos, pero lo hace con una conciencia clara de la misericordia que la ha sostenido. Esta tensión entre lo que pudo ser y lo que fue define toda su autobiografía: una lucha entre la gracia anticipadora de Dios y la fragilidad humana que se resiste.

Especialmente conmovedor es el pasaje de su infancia en el que, junto con su hermano, proyecta escapar a tierra de moros para ser martirizada. Aunque el plan fracasa, Teresa reconoce en ese impulso infantil la semilla de una vocación auténtica. No es el heroísmo lo que la mueve, sino el deseo de estar con Dios cuanto antes. Esta distinción es clave: incluso en su forma más inmadura, su deseo no nace del deber, sino del amor.

La escena de las ermitas que construyen en la huerta familiar revela, con ternura y profundidad, el deseo de una vida apartada del mundo. No es un juego cualquiera: es el gesto simbólico de un alma que presiente ya, aunque no lo entienda del todo, su destino contemplativo. La oración solitaria, la limosna, el gusto por el rosario y

los juegos en los que simulan ser monjas refuerzan esta inclinación interior que se verá cumplida más adelante.

El momento en que, huérfana de madre, Teresa se encomienda llorando a la Virgen como nueva madre marca un giro decisivo. La simplicidad del acto y su repercusión futura —«siempre me ha socorrido»— dan testimonio de una relación viva y filial con María, que será una constante en toda su obra. No se trata de una devoción exterior, sino de un vínculo afectivo y real, vivido con la confianza de quien sabe que ha sido escuchada.

La conclusión del capítulo, teñida de tristeza por el contraste entre los dones recibidos y el mal uso que de ellos hará más adelante, introduce el tono penitencial que recorre toda la autobiografía. Pero incluso aquí, la queja no es amarga: es el reconocimiento humilde de que Dios hizo todo bien, y que solo la libertad humana puede malograr lo sembrado. Así, este primer capítulo inaugura una narración que no se centra en los méritos de Teresa, sino en la misericordia de Dios que, desde la infancia, la persiguió con amor incansable.

CAPÍTULO 2

Trata de cómo fue perdiendo estas virtudes y de lo importante que es en la niñez tratar con personas virtuosas.

1. Creo que empecé a desviarme por lo que ahora voy a contar. A veces reflexiono sobre el error que cometen los padres cuando no procuran que sus hijos estén siempre rodeados de ejemplos de virtud en todos los aspectos. Aunque mi madre era tan virtuosa como ya he mencionado, al llegar a la edad en la que podía razonar, apenas aprendí de sus virtudes y, en cambio, lo malo que vi me perjudicó mucho.

Ella tenía afición por los libros de caballerías, pero no los leía en detrimento de sus obligaciones. Los leía mientras trabajaba y, quizá, lo hacía para distraerse de los grandes problemas que afrontaba o para mantenernos ocupados y alejarnos de otros peligros. Sin embargo, esto le preocupaba tanto a mi padre que hacía todo lo posible para que ella no lo hiciera delante de nosotros.

Yo empecé a imitarla y adquirí la costumbre de leer esos libros. Esa pequeña falta que observé en mi madre fue suficiente para enfriar mis deseos de virtud y empezar a cometer otras faltas. Me parecía que no era malo dedicar muchas horas del día y de la noche a este pasatiempo tan vacío, aunque lo hacía a escondidas de mi padre. Mi obsesión llegó al extremo de que, si no tenía un libro nuevo, me sentía descontenta.

2. Poco a poco empecé a preocuparme mucho por mi apariencia. Me obsesionaba verme bien y agradar a los demás. Me esmeraba en el cuidado de mis manos, mi cabello, los perfumes y todas las cosas superficiales en las que podía fijarme. Estas vanidades me absorbieron mucho, porque era muy curiosa y detallista. No tenía malas intenciones, porque jamás querría que alguien ofendiera a Dios por mi culpa. Sin embargo, viví muchos años con una obsesión excesiva por

la limpieza y los detalles, que en su momento me parecían inofensivos, pero que ahora veo claramente que eran perjudiciales.¶

En nuestra casa, mi padre solo permitía la entrada de familiares cercanos, porque era muy recatado. Ojalá hubiera sido igual de cuidadoso con algunos de mis primos. Ahora entiendo el peligro que supone, en la edad en que se deberían formar virtudes, tratar con personas que no solo no las tienen, sino que alientan a entrar en las vanidades del mundo.

Mis primos eran casi de mi edad, o un poco mayores. Siempre estábamos juntos. Me querían mucho, y yo los complacía con conversaciones y escuchando historias de sus intereses y tonterías, que no eran nada buenas. Lo peor fue que esta relación empezó a inclinar mi alma hacia cosas que terminaron siendo la raíz de muchos de mis errores.

3. Si pudiera aconsejar a los padres, les diría que en esta etapa de la vida de sus hijos tengan muchísimo cuidado con las personas con quienes se relacionan, porque es un período muy delicado. Nuestra naturaleza tiende más fácilmente a lo malo que a lo bueno.

Eso me ocurrió a mí. Tenía una hermana mayor que era muy honesta y virtuosa, pero no tomé ejemplo de ella. En cambio, fui influenciada por una parienta que venía mucho a nuestra casa. Su comportamiento era tan frívolo que mi madre intentó muchas veces alejarla de nosotras, como si intuyera el daño que me causaría. Sin embargo, no pudo evitarlo, ya que había muchas razones para que ella pudiera entrar en casa.

Me encariñé con esta mujer y pasaba mucho tiempo con ella, compartiendo charlas y entretenimientos. Ella no solo apoyaba mis pasatiempos, sino que incluso me introducía en nuevas vanidades y me hablaba de sus propias experiencias y superficialidades, fomentando mi inclinación hacia ellas.

Fue cuando comencé a tratar con ella, alrededor de los catorce años o un poco más, que mi alma empezó a inclinarse a lo que sería

mi mayor problema. Hasta ese momento, no había perdido el temor a Dios ni había cometido pecados mortales. Tenía un profundo sentido de la honra y no habría hecho nada que la comprometiera. Este respeto por mi honra era tan fuerte que ninguna circunstancia ni persona habría logrado que renunciara a él.

¡Ojalá hubiera tenido la misma fortaleza para no ir contra la honra de Dios que tenía para no perder mi reputación! No me daba cuenta de que, por proteger mi honra en algunos aspectos, la estaba perdiendo en otros muchos.

4. Mi obsesión por cuidar mi honra era extrema, pero no ponía los medios necesarios para preservarla del todo. Solo cuidaba no arruinarla completamente, aunque tampoco hacía esfuerzos suficientes para protegerla por completo.^{II}

Mi padre y mi hermana veían con preocupación esta amistad y me reprendían con frecuencia. Sin embargo, no lograban impedir que esta mujer siguiera entrando en casa. Yo, además, era muy hábil para mantener esta relación en secreto. Ahora, al recordar todo esto, me asombra el daño que puede hacer una mala compañía. Si no lo hubiera vivido, no lo creería.

Especialmente durante la juventud, una mala influencia puede causar un daño enorme. Esta relación cambió tanto mi manera de ser que, de la inclinación natural a la virtud que tenía de niña, prácticamente no quedó nada. Esta mujer y otra amiga con intereses similares prácticamente moldearon mi carácter hacia lo superficial.

5. Aquí entiendo el gran beneficio que aporta una buena compañía.^{III} Estoy convencida de que, si en aquella edad hubiera tratado con personas virtuosas, habría perseverado en la virtud. Porque, si entonces hubiera tenido a alguien que me enseñara a temer a Dios, mi alma habría tomado fuerzas para no caer.^{IV} Pero, al perder ese temor por completo, solo me quedó el miedo a perder mi honra, y ese miedo me atormentaba en todo lo que hacía. Me atrevía a muchas cosas que iban en contra de mi honra y de Dios, siempre pensando que no se sabrían.

6. Al principio, me parece que las malas influencias que tuve fueron las que me hicieron daño. Sin embargo, la culpa no fue enteramente de ellas, sino mía, porque después mi propia malicia era suficiente para inclinarme al mal. También tenía criadas que me daban ocasión para todo tipo de faltas. Si alguna de ellas hubiera tenido el valor de aconsejarme bien, tal vez me habría aprovechado de ello. Pero, igual que a mí me cegaban mis afectos, a ellas las cegaba su interés.

Aunque no era una persona inclinada a cosas muy malas, porque naturalmente aborrecía los actos deshonestos, sí me gustaban los pasatiempos y las conversaciones frívolas. Sin embargo, al ponerme en situaciones de peligro, no solo corría yo el riesgo, sino que también lo ponía en mi padre y en mis hermanos. Dios me protegió de males mayores, dejando claro que procuraba salvarme incluso en contra de mi propia voluntad. Aun así, mi honra quedó dañada y desperté sospechas en mi padre.

No parece que hubieran pasado tres meses desde que empecé con estas vanidades cuando decidieron llevarme a un monasterio que había en la ciudad. Allí se educaban jóvenes como yo, aunque ninguna con costumbres tan ruines. Todo se hizo con gran discreción: solo yo y algún pariente sabíamos el motivo. Aprovecharon que mi hermana se había casado y que yo quedaba sola en casa, sin madre, para hacerlo sin levantar sospechas.

7. Mi padre me quería con locura, y yo era tan hábil para disimular, que nunca habría creído todo el mal que había en mí. Por eso, no quedé en desgracia con él. El tiempo de mis faltas fue breve, y aunque hubo sospechas, no había nada claro. Yo, por mi parte, tenía tanto miedo de que mi honra se viera comprometida que hacía todo lo posible por mantenerlo en secreto, aunque no pensaba que lo que hacía no podía ocultarse a Dios, que todo lo ve.

¡Oh, Dios mío! ¡Qué daño hace pensar que nuestras faltas pueden quedar ocultas a Vos! Estoy convencida de que muchos males se

evitarían si entendiéramos que no se trata de protegernos de los hombres, sino de no desagradaros a Vos.

8. Los primeros días en el monasterio sufrí mucho, más por la vergüenza de que mis vanidades se hubieran descubierto que por estar allí. Pero ya estaba cansada de mi vida anterior y seguía teniendo gran temor de ofender a Dios. Procuraba confesarme con frecuencia, y eso me daba algo de paz.

En menos de ocho días ya me sentía mucho más tranquila e incluso contenta de estar allí, más que en la casa de mi padre. Todas las monjas me querían mucho, porque el Señor me daba la gracia de agradar dondequiera que estuviera. Aunque entonces era completamente contraria a la idea de ser monja, me alegraba ver la vida de aquellas religiosas, que eran muy honestas, fervorosas y reservadas.

A pesar de esto, el demonio seguía tentándome, y algunas personas de fuera del monasterio intentaron inquietarme enviándome mensajes. Como no había oportunidad de que llegaran a mí, todo quedó en nada.

Mi alma empezó a recuperar los buenos deseos de mi primera infancia, y me di cuenta del gran favor que hace Dios al poner a alguien en compañía de personas buenas. Me parece que el Señor buscaba de todas las maneras posibles devolverme a Él. ¡Bendito seáis, Señor, que tanto me habéis soportado! Amén.

9. Una cosa había que podría servir como una ligera disculpa, aunque mis culpas eran muchas: el trato que mantenía era con alguien con quien, por vía de casamiento, creía que todo acabaría bien. Además, había personas, incluso quienes me confesaban, que me aseguraban que en muchas cosas no estaba ofendiendo a Dios.▼

▼ En este capítulo, Teresa, ya profundamente bregada en los asuntos espirituales, escribe a sus cuarenta y siete años sobre cómo le apartaron de Dios en su juventud las lecturas de los libros de caballerías y su propia vanidad. Algo que para una persona normal le puede parecer una trivialidad, a la santa le escandaliza.

Para entender bien a Teresa en los reproches que se hace a sí misma no se le puede mirar con los ojos del mundo, ni el de ahora ni el de hace quinientos años. Es la mirada retrospectiva de alguien que ha fijado su mente en la más alta meta: la unión con Dios. Su extrema sensibilidad y disgusto hacia todo lo que en su día la desvió de su gran amor se debe contemplar con gran respeto; Teresa no está equivocada. Apartar la vista de Dios es un acto abominable en el que incurrimos todos los humanos y en el que apenas reparamos, de ahí que el desasosiego que a la santa le provoca su distracción y frivolidad nos recuerda la gran necesidad que tenemos de perdonarnos a nosotros mismos perdonando a los demás.

II Luego, está todo ese asunto del honor, que tanto le afecta a Teresa: su reputación, el juicio que otros harán de ella. Eso le importa sobremanera. Ha tenido que madurar mucho para tomar conciencia de que el único juicio que vale e importa es el de Dios, por eso mira atrás horrorizada, y exclama: «¡Oh, Dios mío! ¡Qué daño hace pensar que nuestras faltas pueden quedar ocultas a Vos!»

III Teresa nos advierte, y con razón, de lo importante que es frecuentar buenas compañías en la juventud. Las relaciones humanas son oportunidades para enseñar a otros la idea que tenemos de nosotros mismos y, en consecuencia, la idea que tenemos de todo lo demás, que en definitiva no es sino la proyección de nuestra propia identidad. Y en ese intercambio fortalecemos esa idea básica, matriz de nuestra concepción del mundo, o la modificamos tomando a otros como modelo.

IV No se puede sino estar de acuerdo con Teresa en sus advertencias sobre la necesidad de elegir bien amistades y maestros. Sin embargo, resulta difícil compartir su afirmación de que, si en su juventud alguien le hubiera enseñado a temer a Dios, su alma habría tenido fuerzas para no caer. Es cierto que el miedo puede disuadir de ciertos comportamientos inconvenientes, pero lo que solemos llamar “temor” en este contexto se acerca más a la prudencia que al miedo real. En sentido estricto, la expresión “temor de Dios” es un oxímoron, pues miedo y Dios son conceptos profundamente opuestos: Dios es amor, la fuente y plenitud de todo amor, y el único que verdaderamente existe. Enseñar a temer a Dios, entendido como miedo literal, es una pedagogía deficiente y espiritualmente estéril. No obstante, es probable que esta expresión en Teresa responda más a una inercia ideológica de la pedagogía espiritual de su tiempo, en la que el “temor de Dios” funcionaba como fórmula convencional para expresar reverencia, humildad y conciencia de la propia fragilidad. Y lo cierto es que, si hay un santo en todo el santoral que se relaciona con Dios con extrema cercanía y familiaridad, ésa es Teresa. Su manera de hablar con Dios —afectuosa, directa, a veces incluso lúdica— desmiente cualquier concepción de una espiritualidad basada en el miedo.

V Comentario al capítulo 2

En estos párrafos, Teresa ofrece una de las reflexiones más hondas y maduras de toda su autobiografía temprana: el paso de una visión externa de la culpa (la influencia de los otros) a una comprensión radicalmente interiorizada de su propia

responsabilidad espiritual. Reconoce, sin justificaciones, que la corrupción de su alma no fue solo fruto del entorno, sino de su propia voluntad seducida. Esta autoconciencia no nace del remordimiento neurótico, sino del anhelo de verdad: Teresa ha comenzado a ver su vida a la luz de Dios, no del mundo.

Hay una honestidad estremecedora en su confesión de cómo las malas compañías, el miedo a perder su honra y la habilidad para disimular sus faltas la mantuvieron en una doble vida. Pero también hay una enseñanza crucial para el lector moderno: la ilusión de que basta con ocultar para quedar a salvo. Teresa desenmascara esa mentira con una frase lapidaria que debería ser inscrita en toda conciencia despierta: «¡Qué daño hace pensar que nuestras faltas pueden quedar ocultas a Vos!».

El paso al monasterio es presentado no como castigo, sino como redención. No se trata solo de un cambio de lugar, sino de atmósfera espiritual: el entorno de las religiosas honestas y recogidas favorece el despertar de los primeros deseos puros que ella había enterrado bajo capas de vanidad y miedo. Teresa empieza a descubrir, casi sin saberlo, el principio de toda regeneración espiritual: no basta con alejarse del mal, es necesario volver a rodearse del bien.

Por último, al mencionar que sus confesores no siempre vieron mal sus conductas, Teresa introduce con sutileza un elemento inquietante: el error espiritual no siempre proviene de la rebeldía, sino también de una orientación confusa por parte de quienes deberían guiar. Esta observación sigue siendo actual: muchas almas sinceras se desvían no por maldad, sino por falta de discernimiento verdadero en sus referentes.

Así, en este tramo del relato, Teresa comienza a pasar de la culpa a la conciencia, del miedo al despertar, y de la dispersión mundana al primer susurro de su vocación.

CAPÍTULO 3

En que trata de cómo la buena compañía comenzó a despertar nuevamente sus deseos y de cómo el Señor empezó a iluminarla sobre los engaños en los que había vivido.

1. Al empezar a disfrutar de la buena y santa conversación de una monja que dormía con las jóvenes en el monasterio, me alegraba mucho escucharla hablar de Dios, porque era una mujer muy discreta y santa. Recuerdo que siempre me gustó oír hablar bien de Dios, en cualquier momento de mi vida. Esta monja me contó cómo había decidido hacerse religiosa solo por leer aquel pasaje del Evangelio que dice: «Muchos son los llamados, pero pocos los escogidos». También me hablaba del gran premio que el Señor da a quienes lo dejan todo por Él.

La influencia de esta buena compañía comenzó a desterrar las malas costumbres que había adquirido anteriormente y a devolver a mi pensamiento los deseos de las cosas eternas. También logró atenuar un poco la gran aversión que yo tenía hacia la vida monástica, que era muy fuerte.

Si veía a alguna de las monjas llorar mientras rezaba o manifestar virtudes especiales, sentía una gran envidia de ellas. Esto me causaba mucha pena, porque mi corazón era tan duro que ni siquiera leyendo la Pasión de Cristo era capaz de derramar una lágrima.

2. Estuve en ese monasterio durante un año y medio, y durante ese tiempo mejoré bastante. Comencé a rezar muchas oraciones vocales y a pedir a todas las religiosas que oraran por mí, para que Dios me mostrara cuál era el estado en el que debía servirle. Sin embargo, seguía deseando no ser monja, y pedía que Dios no me llamara a ese estado, aunque también temía el matrimonio.

Al cabo de ese tiempo, ya sentía algo más de inclinación hacia la vida religiosa, aunque no en ese monasterio. Algunas de las prácticas virtuosas que observaba allí me parecían exageradas, especialmente

en las religiosas más jóvenes que me rodeaban, lo que no ayudaba a consolidar mi decisión. Si todas hubieran tenido una misma actitud, más unida y coherente, quizá me habrían influido más positivamente.†

También tenía una amiga muy cercana en otro monasterio, y esto me inclinaba, si llegaba a ser monja, a querer ir donde ella estaba. En ese momento pensaba más en lo que agradaba a mi sensibilidad y a mi vanidad que en lo que realmente era mejor para mi alma. Los pensamientos sobre hacerme monja aparecían de vez en cuando, pero se desvanecían enseguida. No lograba convencerme de dar ese paso.

3. En este tiempo, aunque no estaba completamente descuidada de buscar mi salvación, el Señor parecía más interesado que yo en disponerme para el estado que realmente me convenía. Me dio una gran enfermedad, lo que me obligó a regresar a la casa de mi padre.

Una vez recuperada, me llevaron a casa de mi hermana, que vivía en una aldea, para visitarla. Mi hermana me quería con un amor extremo, y si fuera por ella, nunca habría salido de su casa. Su marido también me quería mucho, o al menos me mostraba todo el cariño y las atenciones posibles. Esto lo debo al Señor, que siempre me concedió ser bien recibida dondequiera que iba, algo que ahora veo como un gran favor suyo.

4. En el camino a casa de mi hermana, pasé por donde vivía un hermano de mi padre, un hombre sabio y de grandes virtudes. Era viudo, y el Señor también lo estaba preparando para Él, porque en su vejez dejó todo lo que tenía, se hizo fraile y murió de una manera tan ejemplar que creo que ahora goza de Dios. Este tío quiso que me quedara con él unos días. Su vida giraba en torno a la lectura de buenos libros en romance y, casi siempre, sus conversaciones trataban sobre Dios y sobre la vanidad del mundo. Me pedía que le leyera, y aunque no era muy amiga de esos libros, fingía interés para agradarle.

Siempre he tenido una inclinación extrema por complacer a los demás, incluso si esto me resultaba molesto. En otras personas esto

podría ser una virtud, pero en mí ha sido una gran falta, porque muchas veces actuaba sin discreción.

¡Oh, Dios mío, qué caminos tomabais para preparar mi alma para el estado en que quisiste servirlos! Sin que yo lo deseara, me forzasteis a hacer fuerza sobre mí misma. Bendito seáis por siempre. Amén.

5. Aunque solo pasé unos pocos días con mi tío, las palabras de Dios, tanto las que leía como las que oía, y su buena compañía, hicieron tal efecto en mi corazón que volví a recordar la verdad que había conocido de niña: que todo en este mundo es pasajero y que la vanidad del mundo termina pronto. Empecé a temer lo que me ocurriría si muriera en ese momento, pues entendía que merecía el infierno.

A pesar de todo, mi voluntad no terminaba de inclinarse a ser monja. Sin embargo, veía que era el estado más seguro y mejor. Poco a poco empecé a decidirme a obligarme a aceptar ese camino.

6. Durante tres meses estuve librando esta batalla interior, obligándome con esta reflexión: que los trabajos y penas de ser monja no podían ser mayores que las del purgatorio, y que yo bien merecía el infierno. Así que no era tanto pasar mi vida como si estuviera en el purgatorio, pues después iría directamente al cielo, y ese era mi mayor deseo.

En ese movimiento interior que me llevaba a decidirme por este estado, creo que lo que más me impulsaba era un temor servil más que el amor a Dios. El demonio me ponía constantemente en la cabeza que no sería capaz de soportar las dificultades de la vida religiosa, porque estaba acostumbrada a demasiadas comodidades. A esto me defendía recordando los sufrimientos de Cristo y pensando que no era demasiado pasar por algunas penas por Él. Incluso me animaba la idea de que Él me ayudaría a llevarlas. Aunque no lo recuerdo con claridad, creo que pensaba así. Durante esos días, sufrí muchas tentaciones.

7. Por aquella época, las fiebres y unos desmayos intensos me tenían muy débil, pues mi salud siempre fue delicada. Sin embargo, mi

amor por los buenos libros ya se había afianzado, y esto me dio nueva vida. Leía las *Epístolas de San Jerónimo*, que me llenaban de ánimo, tanto que finalmente decidí hablar con mi padre. Decírselo era casi como dar el paso de tomar el hábito, porque yo era tan cuidadosa de mi honra que, una vez dicho, no habría vuelto atrás de ninguna manera.^{II}

Mi padre me quería tanto que no pude convencerlo de que lo permitiera, ni siquiera con las súplicas de otras personas a quienes pedí que intercedieran por mí. Lo máximo que logré de él fue que me dejara hacer lo que quisiera después de su muerte.

Sin embargo, yo ya desconfiaba de mí misma y de mi propia debilidad. Temía no cumplir lo que deseaba si dejaba pasar más tiempo. Por eso, no me pareció conveniente esperar y busqué otra manera, como contaré a continuación.^{III}

^I En el capítulo tercero, Teresa menciona que algunas prácticas virtuosas de las monjas jóvenes del monasterio donde ingresó le parecían exageradas, lo cual influyó negativamente en su inclinación hacia la vida religiosa en ese momento. Aunque Teresa no detalla explícitamente qué prácticas eran estas, el contexto histórico y sus otros escritos permiten deducir que se refiere a comportamientos como penitencias extremas, devociones excesivamente emocionales o actitudes que podían ser interpretadas como un exceso de celo espiritual. Este tipo de prácticas podían incluir ayunos rigurosos, largas horas de oración sin moderación o incluso manifestaciones físicas de piedad que ella podía considerar teatrales o faltas de equilibrio.

En cuanto a la falta de unidad y coherencia entre las monjas, Teresa parece aludir a que no todas vivían las virtudes con el mismo espíritu de sinceridad o equilibrio. Esto podía reflejarse en discrepancias en la forma de practicar la fe, algunas más rígidas o extremas, mientras otras quizás más relajadas o incluso negligentes en su vocación. Teresa percibía estas diferencias como una falta de coherencia comunitaria, lo que dificultaba que el ambiente del monasterio fuera verdaderamente inspirador y edificante.

Estas observaciones reflejan una característica fundamental del pensamiento teresiano: la búsqueda de una espiritualidad auténtica y equilibrada, que se alejara tanto de los extremos de laxitud como de los excesos que pudieran desviar del verdadero propósito de unión con Dios. Esto influyó en su posterior reforma del

Carmelo, donde intentó instaurar comunidades más unificadas en el espíritu y prácticas moderadas pero sinceras de devoción.

II Las Epístolas de San Jerónimo a las que Santa Teresa de Jesús se refiere son las cartas escritas por San Jerónimo (ca. 347-420), uno de los Padres de la Iglesia y traductor de la Biblia al latín (la *Vulgata*).

Estas epístolas abarcan una amplia variedad de temas, desde cuestiones doctrinales y teológicas hasta reflexiones sobre la vida ascética y consejos prácticos para la vida cristiana, especialmente dirigidos a vírgenes consagradas, monjes y otros religiosos.

Santa Teresa menciona estas epístolas como parte de sus lecturas espirituales, y su contenido tuvo una gran influencia en su visión sobre la vida monástica. En ellas, San Jerónimo defiende con fervor la vida ascética, el desprendimiento del mundo y el compromiso total con Dios, temas que resonaban profundamente con el ideal reformador de Teresa. La lectura de estas cartas probablemente reforzó en ella su convicción de dedicarse plenamente a la vida religiosa y de promover una espiritualidad austera pero auténtica en sus comunidades.

En el contexto de su época, el enfoque de San Jerónimo en la renuncia al mundo y en la vida de oración habría proporcionado a Teresa no solo inspiración espiritual, sino también un modelo práctico para sus reformas dentro de la Orden del Carmelo.

III Comentario al capítulo 3

En este capítulo, Teresa narra uno de los momentos cruciales de su proceso vocacional: la lenta reaparición del deseo de Dios tras un periodo de tibieza. La figura de una monja ejemplar actúa como catalizadora espiritual, y el relato muestra cómo una sola vida verdaderamente entregada puede despertar en otros el eco de su verdad olvidada. Este despertar, sin embargo, no es inmediato ni triunfal; Teresa describe una lucha interior entre atracción y rechazo, deseo y resistencia. El alma, dice implícitamente, puede recordar la luz y seguir temiendo el compromiso que esa luz exige.

Es especialmente significativa la descripción de su "gran aversión" a la vida monástica, porque revela cuán profundamente condicionada estaba por sus afectos y por su sensibilidad estética. La opción vocacional no se le presenta como una vocación irresistible, sino como una elección racional y ardua, apoyada más en el temor del infierno que en el amor de Dios. Teresa no disfraza sus motivaciones ni las idealiza; por el contrario, reconoce su debilidad y la fragilidad de su voluntad como parte esencial de su camino. Esta honestidad es una de las claves más conmovedoras de su relato.

En la figura del tío viudo y piadoso, así como en la de su hermana y su esposo, Teresa ve instrumentos de Dios que la van alejando del mundo sin forzarla. El Señor, dice, parecía más interesado que ella en prepararla. El itinerario espiritual aparece

aquí como algo progresivo y tejido con hilos cotidianos: una conversación, una lectura, una compañía. No hay milagros ni éxtasis en este momento, sino una pedagogía divina discreta y eficaz.

El relato alcanza una especial profundidad cuando Teresa describe el conflicto entre su amor a la honra y el impulso de consagrarse. Decir a su padre que quería ser monja equivale a una decisión irreversible, y sin embargo lo hace. Es un gesto de ruptura con la indecisión, que no brota de una iluminación súbita, sino de una voluntad que se esfuerza, que se obliga a sí misma desde una lógica imperfecta pero suficientemente honesta: "mejor un purgatorio en vida que arriesgar el infierno". Esta espiritualidad del temor no es aún la del amor maduro, pero ya encierra una verdad profunda: el alma que se decide por Dios, aun sin grandes consuelos, encuentra en la fidelidad el primer paso hacia la verdadera libertad.

Con este capítulo, Teresa nos ofrece un retrato psicológico de su vocación no como algo extraordinario o angelical, sino como un drama humano en el que Dios actúa con paciencia y constancia, acompañando incluso las decisiones motivadas por el temor o la necesidad. Y al hacerlo, nos recuerda que la gracia no exige perfección previa, sino disponibilidad humilde. La suya fue, en este momento, apenas eso: un primer sí, titubeante pero real, que abrió paso a todo lo que vendría después.

CAPÍTULO 4

Dice cómo la ayudó el Señor a forzarse a sí misma para tomar el hábito y las muchas enfermedades que Su Majestad comenzó a darle.

1. Durante los días en los que me debatía con estas decisiones, convencí a un hermano mío de que se hiciera fraile, hablándole de la vanidad del mundo. ¹ Ambos acordamos irnos juntos, temprano en la mañana, al monasterio donde estaba mi amiga, que era al que yo tenía más inclinación. Aunque, en esta última decisión, ya estaba en tal disposición que habría ido a cualquier monasterio donde pensara que podría servir mejor a Dios, o donde mi padre quisiera, porque lo que más me importaba era el remedio de mi alma, y no me preocupaba en absoluto buscar descanso o comodidad.

Recuerdo, con toda claridad y verdad, que cuando salí de casa de mi padre, el dolor que sentí fue tan grande que no creo que será mayor el que sienta al morir. Me parecía que cada hueso de mi cuerpo se separaba del otro. Al no tener todavía un amor tan fuerte a Dios como para superar el amor a mi padre y a mis parientes, aquello me resultaba una lucha tremenda. Si el Señor no me hubiera ayudado, mis propias reflexiones no habrían bastado para que siguiera adelante. Fue Él quien me dio fuerzas contra mí misma, de manera que pude llevarlo a cabo.

2. En cuanto tomé el hábito, el Señor me hizo comprender cómo favorece a quienes se esfuerzan por servirle. Nadie entendía el enorme esfuerzo interior que había hecho, solo se percibía en mí un gran deseo. Desde ese momento, experimenté una alegría inmensa por haber tomado ese estado, alegría que nunca me ha faltado hasta el día de hoy. Dios transformó la sequedad de mi alma en una gran ternura.

Todo lo relacionado con la vida religiosa me llenaba de alegría. Recuerdo que, a veces, mientras barría en las horas que antes dedicaba

a vanidades y placeres, me sentía libre de aquello, y eso me producía un gozo tan profundo que no podía comprender de dónde venía.■

Cuando recuerdo esto, siento que no hay dificultad, por grave que parezca, que no podría enfrentar. Porque he experimentado que, si al principio uno se esfuerza en decidirse a actuar por Dios, aunque el alma sienta miedo al comienzo, cuanto mayor sea el esfuerzo, mayor será el premio y el gozo después.

Aun en esta vida, el Señor lo recompensa de maneras que solo quienes lo experimentan pueden entender. Esto lo he comprobado muchas veces, incluso en cosas muy difíciles. Por eso, aconsejaría que, cuando una inspiración buena se presenta con insistencia, no se deje de poner en práctica por miedo. Si la intención es pura y solo busca agrandar a Dios, no hay que temer que algo salga mal, porque Él es poderoso para todo. Sea bendito por siempre. Amén.

3. Bastaban, ¡oh sumo Bien y descanso mío!, todas las mercedes que me habíais hecho hasta este momento. Con vuestra piedad y grandeza me habíais llevado, por tantos caminos, a un estado tan seguro, a una casa donde había muchas siervas vuestras de quienes podía aprender para crecer en vuestro servicio.

No sé cómo continuar cuando recuerdo la manera en que hice mi profesión, con cuánta determinación y alegría la viví, y el desposorio que realicé con Vos. No puedo hablar de esto sin lágrimas, y bien deberían ser lágrimas de sangre, pues debería romperse mi corazón por el dolor que me causa haberos ofendido después de tanto.

Ahora entiendo que tenía razón en no sentirme digna de esta gran vocación, porque he usado tan mal de ella. Pero Vos, Señor mío, permitisteis ser agraviado por mí durante casi veinte años, soportando mis faltas para que yo mejorara.

No parece, Dios mío, sino que os prometí no cumplir nada de lo que os había ofrecido. Aunque entonces no era esa mi intención, mis acciones posteriores demuestran otra cosa. Esto solo resalta más quién sois Vos, Esposo mío, y quién soy yo.

Es cierto que muchas veces, en medio del sentimiento por mis grandes culpas, me consuela el gozo que siento al ver la abundancia de vuestras misericordias.

4. ¿En quién, Señor, pueden resplandecer tanto vuestras misericordias como en mí, que con mis malas obras he oscurecido las grandes mercedes que me comenzasteis a hacer? ¡Ay de mí, Criador mío! Si intento buscar una disculpa, no tengo ninguna. Nadie tiene la culpa más que yo. Porque si os hubiera correspondido con algo del amor que me mostrasteis desde el principio, no habría podido emplearlo en nadie más que en Vos, y con eso se habría remediado todo. Pero como no lo merecí ni tuve tanta fortuna, ahora me acojo a vuestra misericordia, Señor.

5. El cambio de vida y de alimentación afectó mucho a mi salud. Aunque sentía una gran alegría, no fue suficiente para mantenerme bien. Comenzaron a empeorar los desmayos, y sufrí un dolor de corazón tan intenso que asustaba a quienes lo veían, además de otros muchos males. Pasé el primer año con una salud muy delicada. Aunque no creo que ofendiera mucho a Dios durante este tiempo, el mal físico era tan grave que casi siempre me dejaba sin sentido, y a veces lo perdía por completo.

Mi padre, al ver mi estado, hizo todo lo posible por encontrar una cura. Como los médicos de mi ciudad no pudieron ayudarme, decidió llevarme a un lugar donde se decía que curaban enfermedades similares y aseguraban que podrían tratar la mía. Me acompañó una amiga de la familia que vivía en casa con nosotros desde hacía tiempo, ya que el monasterio donde era monja no tenía clausura estricta.

6. Estuve cerca de un año en ese lugar, y durante tres meses padecí un tratamiento tan doloroso que todavía no sé cómo pude soportarlo. Al final, aunque soporté las curas, mi cuerpo no pudo resistirlo, como explicaré.

El tratamiento debía comenzar a principios del verano, pero yo llegué al lugar en pleno invierno. Durante ese tiempo me quedé en casa

de la hermana que vivía en la aldea, esperando el mes de abril, ya que estaba cerca y era más práctico no estar yendo y viniendo.

7. Antes de irme, mi tío -el que ya mencioné- me regaló un libro llamado *Tercer Abecedario*, que enseña la oración de recogimiento.^{III} Aunque durante ese primer año había leído buenos libros (porque ya entendía el daño que me habían hecho otros y decidí no usarlos más), no sabía bien cómo proceder en la oración ni cómo recogerme. Por eso, me alegró mucho encontrar este libro y me propuse seguir sus enseñanzas con todas mis fuerzas.

El Señor ya me había dado el don de lágrimas y el gusto por la lectura. Así que comencé a dedicar tiempo a la soledad, a confesarme con frecuencia y a seguir el camino que el libro indicaba, usándolo como mi maestro. Porque no encontré un confesor que realmente me entendiera, aunque lo busqué durante los veinte años siguientes. Esto me perjudicó mucho, porque me hizo retroceder muchas veces y, en ocasiones, casi perderme del todo. Un buen guía espiritual podría haberme ayudado a salir de las ocasiones en que ofendí a Dios.

Comenzó el Señor a concederme tantas mercedes al principio de este camino que, al final del tiempo que pasé allí, unos nueve meses de soledad, ya sentía su gran favor. No obstante, no estaba tan libre de ofender a Dios como el libro indicaba que debía estar, aunque me esforzaba. Me parecía casi imposible guardar tanta pureza, aunque sí tenía cuidado de no cometer pecado mortal. ¡Ojalá siempre hubiera tenido ese cuidado! Pero, por desgracia, hacía poco caso de los pecados veniales, y eso fue lo que me acabó perjudicando.

El Señor me empezó a regalar tanto en este camino que, por su bondad, me concedía la oración de quietud y, en algunas ocasiones, incluso llegaba a la unión. Sin embargo, no entendía ni una cosa ni la otra, ni lo mucho que debía valorarlas. Creo que me habría hecho mucho bien entender lo que significaban.^{IV}

Es verdad que estas experiencias de unión duraban tan poco, que quizá no llegaban ni al tiempo de rezar un Avemaría. Pero los efectos que dejaban en mí eran tan profundos que, aunque en aquel entonces

no había cumplido los veinte años, sentía que tenía el mundo bajo mis pies. Recuerdo que sentía lástima por quienes seguían las cosas del mundo, incluso cuando estas eran lícitas.

Procuraba, tanto como podía, tener siempre presente a Jesucristo, nuestro bien y Señor, dentro de mí. esta era mi forma de oración. Si pensaba en algún pasaje de su vida, lo representaba en mi interior. Sin embargo, la mayor parte del tiempo la dedicaba a leer buenos libros, que eran mi mayor recreo.

No tenía mucha capacidad para discurrir con el entendimiento ni para usar la imaginación, que siempre ha sido muy torpe en mí. A pesar de que intentaba representar en mi interior la humanidad del Señor, nunca lograba hacerlo bien. Aunque esto, si se persevera, lleva más rápido a la contemplación, también es muy trabajoso y difícil.

Cuando la voluntad no encuentra algo presente en lo que ocupar su amor, el alma se siente como sin apoyo ni actividad, y esto produce una gran soledad y sequedad, además de un intenso combate contra los pensamientos.

8. Las personas con mi disposición necesitan tener una mayor pureza de conciencia que aquellas que pueden valerse del entendimiento para obrar. Quienes reflexionan sobre lo que es el mundo, lo que deben a Dios, lo que Jesús sufrió y lo poco que le servimos, encuentran en ello fuerzas para defenderse de los pensamientos, las ocasiones y los peligros. Sin embargo, quienes no pueden recurrir a esto, tienen más dificultades y necesitan ocupar mucho tiempo en la lectura, ya que no pueden extraer nada de sí mismos.

Este modo de proceder es extremadamente penoso. Si un maestro insiste en que alguien con esta disposición permanezca en oración durante mucho tiempo sin la ayuda de la lectura, puede ser tan difícil que la persona no lo soporte. Incluso podría perjudicar su salud si persiste, porque resulta una carga muy pesada. Para quienes no logran entrar en oración mental, la lectura, aunque sea breve, puede ser una herramienta imprescindible para el recogimiento.▼

9. Ahora comprendo que fue el Señor quien dispuso que no encontrara a alguien que me guiara en esos momentos, porque me habría sido imposible perseverar durante los dieciocho años en los que pasé por este trabajo y grandes sequedades. Como no podía reflexionar ni profundizar, jamás me atrevía a comenzar a orar sin un libro, excepto justo después de comulgar. Sentía que, sin un libro, mi alma estaba tan desprotegida como si fuera a enfrentarse a una gran batalla sin armas.

El libro era para mí como un escudo que me protegía de los golpes de los muchos pensamientos que me asaltaban. Me ayudaba a recoger mi alma y me daba consuelo. La sequedad no era algo constante, pero siempre aparecía cuando me faltaba el libro, pues mi alma se desordenaba y mis pensamientos se dispersaban. Al abrir un libro, comenzaba a encontrar calma, como si acariciara mi espíritu. A veces leía mucho, otras muy poco, según la gracia que el Señor me daba en ese momento.

En esos inicios que menciono, me parecía que mientras tuviera libros y la posibilidad de estar sola, no habría nada que pudiera apartarme del bien que había encontrado. Creo que así habría sido, con la ayuda de Dios, si hubiera tenido un maestro que me aconsejara cómo evitar las ocasiones de pecado desde el principio y me ayudara a salir rápidamente de ellas si caía.

Si el demonio hubiera atacado de forma abierta en ese momento, creo que no habría vuelto a pecar gravemente. Pero fue tan sutil y yo tan débil, que todas mis buenas resoluciones no me sirvieron de mucho. Aun así, los días en que serví a Dios con fidelidad me fortalecieron para soportar las terribles enfermedades que padecí después, con la paciencia que Su Majestad me dio.

10. Muchas veces me he asombrado al pensar en la gran bondad de Dios y mi alma se ha llenado de gozo al contemplar su magnificencia y misericordia. Bendito sea por todo, porque he comprobado que nunca deja sin recompensa, incluso en esta vida, ningún buen deseo, por pequeño e imperfecto que sea.

Mis obras, aunque ruines e imperfectas, este Señor mío las mejoraba, las perfeccionaba y les daba valor. En cambio, ocultaba mis pecados y mis faltas, incluso de quienes las habían visto, permitiendo que sus ojos se cegaran y quitándolos de su memoria. Cubría mis culpas y hacía resplandecer en mí virtudes que Él mismo ponía, casi forzándome a tenerlas.

11. Ahora quiero volver a lo que me han mandado. Si tuviera que describir detalladamente cómo el Señor se comportó conmigo en estos comienzos, necesitaría un entendimiento mucho mayor que el mío para expresar lo que le debo y para reflejar mi gran ingratitud y maldad, pues todo eso lo olvidé. Sea por siempre bendito, que tanto me ha soportado. Amén. **VI**

I El hermano al que Santa Teresa de Jesús convenció de hacerse fraile es Antonio de Cepeda y Ahumada, uno de sus hermanos menores. Antonio ingresó en la Orden de San Juan de Dios, una orden hospitalaria dedicada al cuidado de los enfermos y necesitados, que seguía un estilo de vida austero y comprometido con la caridad.

Antonio de Cepeda llevó una vida religiosa marcada por la entrega al servicio y el cuidado de los demás, en consonancia con los ideales promovidos por la Orden de San Juan de Dios. Sin embargo, su trayectoria no tuvo la trascendencia histórica ni espiritual de su hermana Teresa. En sus escritos, Teresa muestra orgullo y satisfacción por haber influido en la decisión de Antonio, considerándola un fruto de su deseo de llevar a otros hacia Dios.

El hecho de que Antonio optara por esta vida confirma el impacto que Teresa tenía en su entorno familiar, siendo capaz de inspirar decisiones radicales de fe entre sus seres queridos.

II En este capítulo, Teresa comparte sus dudas y resistencias iniciales ante la llamada de Dios para tomar el hábito, mostrando su lucha interior frente a este compromiso tan trascendental. Sin embargo, también nos habla de la inmensa alegría que experimentó al decidirse por esa vocación, una dicha que, según ella, nunca la abandonó. Con ese paso, Teresa encontró claridad, propósito y una dirección firme para su vida.

Todos deseamos sentir que nuestra existencia tiene sentido, que estamos haciendo algo valioso. Necesitamos una misión, pero descubrirla no siempre es fácil, ya que exige escuchar una voz interior sutil que a menudo contradice lo que el mundo califica como “sentido común”. Esa voz, no obstante, tiene características inconfundibles: nos guía hacia actividades en las que nuestras capacidades

naturales florecen, nos llena de alegría al realizarlas y no están motivadas por el egoísmo.

Teresa escuchó esa llamada y nos anima fervientemente a ser fieles a ella, porque solo respondiendo a esa voz interior podremos encontrar la verdadera paz, claridad y alegría. ¿Puede el mundo ofrecernos algo más valioso que eso?

¡Qué razón tiene cuando nos dice! «...aconsejaría que, cuando una inspiración buena se presenta con insistencia, no se deje de poner en práctica por miedo. Si la intención es pura y solo busca agradar a Dios, no hay que temer que algo salga mal...».

En otro orden de cosas, resulta especialmente significativo el simbolismo implicado en el hecho de purificar su mente de las vanidades del mundo mientras barría el suelo del convento. No es difícil intuir aquí una correspondencia profunda entre el gesto exterior y el proceso interior. La mente humana, de naturaleza mimética, tiende a alinearse en pensamiento y emoción con aquello que contempla o valora. En este sentido, puede decirse que la mente es camaleónica: se adapta y toma forma según el entorno psíquico que la nutre. Así, mientras Teresa barría con alegría el suelo del convento —ese mismo tiempo que antes dedicaba a entretenimientos frívolos—, su conciencia se iba despojando también de las impurezas que la habían retenido. El acto físico de limpiar se convierte entonces en una metáfora viva del proceso espiritual de purificación, humildad y renuncia al ego, mediante el cual su alma empezaba a alinearse con la simplicidad y la verdad del amor divino.

III El *Tercer Abecedario Espiritual*, escrito por el franciscano Francisco de Osuna en 1527, es una de las obras místicas más importantes del siglo XVI, que influyó profundamente en figuras como Santa Teresa de Jesús en su formación espiritual. Este libro es una guía práctica para alcanzar la unión con Dios mediante el recogimiento interior, la oración y la purificación del alma. Su enfoque se basa en una espiritualidad accesible y personal, dirigida especialmente a laicos y religiosos interesados en profundizar en su vida espiritual. El autor organiza su enseñanza en forma de abecedario, una estructura pedagógica destinada a facilitar la comprensión y memorización de los principios espirituales.

Osuna subraya la importancia del recogimiento, que consiste en apartar los sentidos y pensamientos dispersos para centrarse en la presencia de Dios dentro del alma. Según él, Dios no se encuentra fuera, en el ruido del mundo, sino en el interior de cada persona, donde habita en lo más profundo. El recogimiento es, por tanto, un medio para volver al centro del propio ser, donde el alma puede establecer un diálogo íntimo con el Creador. Este proceso requiere silencio, calma y la renuncia a las distracciones externas e internas, permitiendo que el alma repose en Dios y se sienta transformada por su presencia.

Otro aspecto fundamental del *Tercer Abecedario Espiritual* es la purificación del alma, que se logra mediante la virtud, el desprendimiento y la lucha contra los deseos desordenados. Osuna destaca que el progreso espiritual depende de la

disposición del alma para recibir la gracia divina, y esto implica un esfuerzo consciente por rechazar todo lo que aleja de Dios. Este trabajo interior es el fundamento para alcanzar la paz del alma, una serenidad profunda que surge cuando se vive en armonía con la voluntad divina.

La oración ocupa un lugar central en esta obra, especialmente la oración mental y contemplativa. Osuna invita a los lectores a practicar una oración sencilla y amorosa, libre de artificios, que permita al alma recogerse y comunicarse con Dios sin intermediarios. Esta forma de oración es, para él, el medio más eficaz para experimentar la unión mística, un estado en el que el alma y Dios se encuentran en una intimidad profunda y transformadora.

Francisco de Osuna insiste en que el camino hacia Dios no es exclusivo de místicos o religiosos, sino que está abierto a todos los creyentes que deseen profundizar en su relación con Él. Por ello, su lenguaje es claro y accesible, con el propósito de inspirar y guiar a sus lectores en su vida espiritual cotidiana. En última instancia, el *Tercer Abecedario Espiritual* es una invitación a descubrir a Dios en el silencio del propio corazón, a través del recogimiento, la oración y la búsqueda sincera de una vida virtuosa, en un proceso continuo de purificación y entrega total al amor divino.

IV A continuación, una breve explicación de los tres tipos de oración que se mencionan en este capítulo:

ORACIÓN DE RECOGIMIENTO: EL INICIO DEL CAMINO INTERIOR

La oración de recogimiento es una forma de oración enseñada y practicada por Santa Teresa de Jesús, especialmente dirigida a quienes comienzan a profundizar en su vida espiritual. Consiste en centrar la atención y el corazón en la presencia interior de Dios, recogiendo los sentidos y pensamientos dispersos para dirigirlos hacia Él. Es un paso previo y necesario para entrar en una relación más íntima y profunda con Dios, abriendo el camino hacia estados más elevados de oración. Esta oración implica retirarse del bullicio exterior y concentrarse en el interior, donde Dios habita en lo más profundo del alma. Es un ejercicio de interiorización que busca apartar las distracciones externas e internas para vivir una comunión más consciente y personal con Dios. Santa Teresa lo describe como "recogerse dentro de sí mismo" y señala que es una práctica en la que el alma busca establecer contacto con Dios dentro de su propia intimidad.

En esta práctica, se prioriza la interiorización, buscando a Dios dentro de uno mismo, reconociendo su presencia en el alma. Es necesario calmar los sentidos y pensamientos, dejando de lado las preocupaciones y ruidos del mundo. Se basa en la fe de que Dios habita en el alma, lo que proporciona una confianza profunda para buscarlo ahí. Además, es un ejercicio sencillo de atención amorosa y voluntad, sin fórmulas complejas ni técnicas elaboradas.

Para practicarla, es fundamental buscar un lugar tranquilo que elimine distracciones externas y elegir un espacio propicio para la oración. La postura debe ser cómoda, ya sea sentado o de rodillas, siempre en una posición que facilite la

atención y el recogimiento. Es importante silenciar la mente y los sentidos, dejando de prestar atención a preocupaciones y pensamientos innecesarios; si algo distrae, se debe volver con suavidad al propósito de la oración. La clave está en reconocer la presencia de Dios en el interior, meditando en la idea de que Él está presente en lo más profundo del alma. Frases breves como "Señor, sé que estás aquí conmigo" pueden ayudar a mantener esta conciencia. A partir de ahí, se puede dialogar con Dios desde el corazón o simplemente permanecer en silencio, en una actitud de escucha y contemplación amorosa.

Los frutos de esta práctica son numerosos. La oración de recogimiento aporta paz interior, ayudando a calmar las emociones y a encontrar serenidad en medio de las dificultades. También aumenta la sensibilidad a Dios, facilitando la percepción de su presencia y guía en la vida diaria, y promueve el crecimiento espiritual, sirviendo como un paso importante hacia formas más avanzadas de oración, como la oración de quietud y la unión. Santa Teresa recomendaba esta práctica a quienes desean avanzar en su vida espiritual, ya que ayuda a desarrollar una relación más personal y profunda con Dios, basada en la interiorización y la confianza en su amor y presencia constante.

ORACIÓN DE QUIETUD: EL DON DE LA PAZ DIVINA

Es un estado más profundo en el que el alma comienza a experimentar la paz y el gozo que provienen directamente de Dios. Es menos activa que la oración de recogimiento, ya que aquí la gracia divina toma protagonismo. Aunque el alma sigue consciente de lo que ocurre, se siente "atrapada" en un dulce recogimiento, en el que la voluntad se une a Dios, mientras que el entendimiento y la memoria pueden seguir divagando en cierto grado.

La oración de quietud es un fruto de la oración de recogimiento. Cuando el alma logra recogerse y centrarse en Dios, Él puede intervenir más activamente, otorgando paz y consuelo. Es un paso intermedio; la voluntad se une a Dios, pero aún no todo el ser está plenamente sumergido en Él.

ORACIÓN DE UNIÓN: LA PLENA COMUNIÓN CON DIOS

Es una experiencia mucho más profunda, en la que todas las facultades del alma (voluntad, entendimiento y memoria) quedan absorbidas en Dios. Es un estado de comunión plena, donde el alma y Dios se unen de manera íntima. Aquí no hay esfuerzo humano; es Dios quien toma el control y el alma simplemente experimenta su presencia de manera tan profunda que parece perder el sentido del tiempo y del lugar.

La oración de unión es el punto culminante de las etapas anteriores. La oración de recogimiento y la de quietud han preparado el alma para esta experiencia, al habituarla a concentrarse en Dios y a dejarse llenar por su gracia.

Santa Teresa describe este proceso como un camino de intimidad creciente con Dios, donde la acción humana (especialmente en la oración de recogimiento) cede

paso progresivamente a la acción divina (oración de quietud y de unión). Este itinerario refleja la transformación espiritual del alma que se abre completamente a la gracia divina.

▼ Luego, Teresa nos explica las dificultades que tuvo para encontrar una manera de orar que sirviera a sus aptitudes. En pocas palabras, podemos decir que hay dos tipos de personas en lo que respecta a la imaginación. A unas podríamos llamar imaginativas, pues son capaces, e incluso propensas, a imaginar historias significativas que les motivan y emocionan; pueden crear mundos imaginarios personales a voluntad. Estas no necesitan de estímulos externos para centrar su mente y corazón en una idea concreta, pues son capaces de lograrlo con su propia intención. Son esas de las que se dice que pueden soñar despiertos.

A otras personas, sin embargo, eso les resulta muy difícil porque no tienen esa capacidad, y ese es el caso de Teresa. Ella necesitaba recurrir a la lectura de libros piadosos o contemplar la naturaleza para que su mente alcanzara esos niveles de enfoque. El testimonio de Teresa nos enseña que no hay una única manera de hacer oración y que cada uno tiene que encontrar los medios y la forma de ir hacia Dios. Su realismo, coraje y sensatez son un ejemplo y toda una propuesta de libertad.

VI Comentario al capítulo 4

Este capítulo marca un punto de inflexión decisivo: Teresa toma el hábito y, con ello, rompe definitivamente con el mundo. No lo hace desde un entusiasmo místico arrebatado, sino desde el sufrimiento de una elección contraria a sus apegos afectivos. La descripción que hace de su salida de casa, «como si cada hueso se separara», es una de las más vívidas de todo el *Libro de la Vida*. Este dolor revela la dimensión profundamente humana de su entrega: no es el gozo de quien ha vencido el mundo, sino el desgarramiento de quien se deja vencer por Dios.

El contraste entre esta lucha interior y la consolación inmediata que recibe al tomar el hábito es radical. Dios responde al esfuerzo con una ternura que disuelve toda resistencia. Lo que antes eran sequedades se vuelve gozo, lo que era temor se transforma en libertad. Este patrón se repetirá a lo largo de toda la obra: Dios premia desproporcionadamente cada pequeño paso del alma hacia Él. El proceso no es automático ni mecánico, sino profundamente vivencial. Teresa no disimula que muchas de sus motivaciones iniciales fueron serviles, ni oculta sus recaídas posteriores. Pero tampoco niega la evidencia de que cada acto de fidelidad fue correspondido con gracia.

El capítulo ofrece también una reflexión implícita sobre el misterio de la vocación. Teresa reconoce que no tenía suficiente amor para sostener su decisión, pero que el Señor se lo dio. La vocación aparece así no como algo que el alma posee, sino como un don que se recibe en la medida en que se responde. No hay mérito en la voluntad sola; hay gracia en la voluntad que se deja sostener.

Resulta conmovedor el tono con el que Teresa recuerda su profesión religiosa. No se jacta de ella, sino que llora al ver cuánto ha fallado después. Esta memoria

dolida de la alianza quebrada no la lleva, sin embargo, a la desesperanza, sino a una alabanza aún más intensa de la misericordia de Dios. El capítulo se convierte entonces en una elegía a la fidelidad divina que sostiene incluso a quien traiciona.

La enfermedad que sobreviene después puede leerse simbólicamente como una purificación de esa primera entrega. El cuerpo, frágil, no sostiene el ímpetu inicial, y Teresa se ve forzada a detenerse. Pero ese aparente retroceso es, en realidad, un avance: la lectura del *Tercer Abecedario*, el descubrimiento de la oración de recogimiento, y las primeras experiencias de quietud y unión interior serán los verdaderos cimientos de su vida espiritual. Aquí comienza a intuir que Dios no solo se encuentra en la obediencia y el sacrificio, sino también en el silencio interior y la presencia amorosa.

La sinceridad con que Teresa narra sus limitaciones —su incapacidad para discurrir, su necesidad constante de libros, su torpeza imaginativa— es reveladora. No busca parecer santa, sino contar con veracidad el proceso por el que Dios la ha conducido. Y en ello radica gran parte de la fuerza de este relato. Muestra cómo el Señor adapta su pedagogía a cada alma, respetando su naturaleza y trabajando desde dentro de sus límites.

Finalmente, Teresa reconoce que no tener un buen guía espiritual fue una gran desventaja. Pero incluso eso lo ve ahora como parte del plan de Dios: si lo hubiera tenido, quizá no habría aprendido a confiar solo en Él. La confianza que nace del fracaso, la humildad que surge del error, y la fidelidad que se renueva tras cada caída, son los grandes temas que comienzan a perfilarse con claridad en este capítulo. Y todos ellos son preludio de la gran transformación que, aún sin saberlo, está por llegar.