

# **Las moradas del castillo interior**

*Este tratado, llamado *Las moradas del castillo interior*, lo escribió Teresa de Jesús, monja de Nuestra Señora del Carmen, para sus hermanas e hijas, las monjas carmelitas descalzas.*

**Santa Teresa de Jesús**

© Gonzalo García Olagorta 2025

Traducción al español moderno, prólogo, notas y edición:

Gonzalo García Olagorta (Gongarola)

Independently published

[www.gongarola.com](http://www.gongarola.com)

ISBN: 9798284681510

Reservados todos los derechos de la traducción, del prefacio y de las notas.

Sin embargo, se autoriza el uso de buena fe de fragmentos significativos de esta obra como referencias en otras producciones editoriales o para su libre difusión con fines pedagógicos. En tal caso, se agradece la cortesía de mencionar la fuente.

Lo único que no se permite es copiar y comercializar o difundir en un único documento la totalidad de la obra o sus diferentes partes en ningún soporte.

**Las moradas  
del  
castillo interior**



**Santa Teresa de Jesús**



*Transcripción espiritual de Exclamaciones*

*C-XVII.3-4*

Que muera ya este yo,  
y viva en mí otro, más grande y mejor que yo,  
para que pueda servirle con todo mi ser.

Que Él viva y me dé vida,  
que Él reine y yo sea su prisionera,  
pues mi alma no desea otra libertad.

¿Cómo ser libre quien se aleja del Sumo Bien?  
¿Qué mayor esclavitud, qué peor miseria,  
que un alma separada de las manos de su Creador?

¡Dichosos quienes, atados con cadenas firmes  
de la misericordia y los dones de Dios,  
se ven cautivos,  
incapaces de soltarse!

El amor es fuerte como la muerte,  
implacable como el infierno.

¡Oh libre albedrío, esclavo de tu propia libertad,  
si no estás clavado en el amor de quien te creó!

¿Cuándo llegará ese día dichoso  
en que te ahogues en el océano infinito de la Verdad Suprema,  
donde ya no podrás pecar, ni querrás hacerlo,  
porque estarás a salvo de toda miseria,  
fundido en la vida misma de tu Dios?



# CONTENIDO

Las moradas del castillo interior .....	3
CONTENIDO .....	9
PREFACIO .....	13
PRESENTACIÓN .....	17
INTRODUCCIÓN .....	19
PRÓLOGO.....	21
PRIMERAS MORADAS .....	25
Capítulo 1 .....	25
Capítulo 2 .....	32
Primera Morada.....	49
El despertar del alma y la conciencia de su dignidad.....	49
¿Quiénes habitan esta morada?.....	49
El despertar de la conciencia espiritual .....	50
La oración: la puerta del castillo.....	50
Los obstáculos de la primera morada.....	50
El primer gran aprendizaje: la dignidad del alma .....	51
Consejos de Santa Teresa para esta etapa:.....	51
Frutos que comienzan a aparecer: .....	51
El aprendizaje clave de la primera morada: .....	52
SEGUNDAS MORADAS .....	53
Capítulo único .....	53
Segunda Morada .....	61
El despertar del deseo de Dios y la lucha interior .....	61
¿Quiénes habitan esta morada?.....	61
El gran desafío: la lucha entre la voz de Dios y las voces del mundo .....	61
El papel fundamental de la oración .....	62
Los obstáculos de la segunda morada .....	62
Las primeras victorias del alma .....	63
El aprendizaje clave: la perseverancia en medio de la lucha .....	63
Consejos de Santa Teresa para esta etapa:.....	63
Frutos que comienzan a aparecer: .....	64
El aprendizaje clave de la segunda morada:.....	64
TERCERAS MORADAS.....	65
Capítulo 1 .....	65
Capítulo 2 .....	73
Tercera Morada.....	83
El compromiso firme y la ilusión del control espiritual.....	83
¿Quiénes habitan esta morada?.....	83
El gran desafío: el autoengaño espiritual .....	83

La necesidad de una purificación más profunda .....	84
El papel crucial de la humildad .....	84
El punto de inflexión: el abandono confiado .....	85
Consejos de Santa Teresa para esta etapa .....	85
Frutos que comienzan a aparecer .....	85
El aprendizaje clave de la tercera morada .....	86
La encrucijada del alma .....	86
CUARTAS MORADAS.....	87
Capítulo 1 .....	87
Capítulo 2 .....	100
Capítulo 3 .....	108
Cuarta Morada .....	117
El umbral de la vida mística y la acción directa de Dios .....	117
¿Quiénes habitan esta morada? .....	117
La experiencia central: el paso de la oración activa a la oración mística .....	117
¿Cómo se experimenta esta oración? .....	118
El desafío de esta etapa: el desapego de los consuelos espirituales .....	119
El amor comienza a transformar el alma .....	119
Consejos de Santa Teresa para esta etapa: .....	119
Frutos que comienzan a aparecer: .....	120
El aprendizaje clave de la cuarta morada: .....	120
QUINTAS MORADAS .....	121
Capítulo 1 .....	121
Capítulo 2 .....	132
Capítulo 3 .....	142
Capítulo 4 .....	153
Quinta Morada .....	161
La unión mística y la transformación del alma .....	161
¿Quiénes habitan esta morada? .....	161
La experiencia central: la unión mística .....	161
¿Cómo se experimenta esta unión? .....	162
El desafío de esta etapa: rendirse completamente a Dios.....	162
El alma vive una nueva conciencia de Dios .....	163
Consejos de Santa Teresa para esta etapa: .....	163
Frutos que comienzan a aparecer: .....	164
El aprendizaje clave de la quinta morada: .....	164
MORADAS SEXTAS.....	165
Capítulo 1 .....	165
Capítulo 2 .....	175
Capítulo 3 .....	180
Capítulo 4 .....	189
Capítulo 5 .....	200
Capítulo 6 .....	206
Capítulo 7 .....	215

Capítulo 8 .....	224
Capítulo 9 .....	231
Capítulo 10 .....	241
Capítulo 11 .....	246
Sexta Morada .....	253
La purificación final y el amor esponsal .....	253
¿Quiénes habitan esta morada? .....	253
El gran desafío: la purificación del amor .....	253
Las pruebas de la sexta morada .....	254
Las gracias extraordinarias de esta morada .....	254
El amor esponsal: la relación del alma con Dios .....	255
El desafío final: rendirse completamente .....	255
Consejos de Santa Teresa para esta etapa: .....	255
El aprendizaje clave de la sexta morada: .....	256
SÉPTIMAS MORADAS .....	257
Capítulo 1 .....	257
Capítulo 2 .....	264
Capítulo 3 .....	273
Capítulo 4 .....	285
Séptima Morada .....	297
La unión mística y el matrimonio espiritual con Dios .....	297
¿Quiénes habitan esta morada? .....	297
La experiencia central: el matrimonio espiritual .....	297
¿Cómo se experimenta esta unión? .....	298
Los efectos del matrimonio espiritual .....	298
El desafío final: vivir la unión en lo cotidiano .....	299
Consejos de Santa Teresa para esta etapa: .....	299
El aprendizaje clave de la séptima morada: .....	299
Epílogo .....	301
Comentario final .....	303
El dinamismo del camino espiritual .....	303
De la autoconciencia a la autodonación .....	303
Un camino de amor, no de perfección .....	304
El papel central de la humildad y la caridad .....	304
El viaje nunca termina .....	304
Una invitación universal .....	305
Obras del mismo autor .....	307



# PREFACIO

Esta edición de *Las moradas del castillo interior* de Santa Teresa de Jesús tiene un carácter excepcional que se manifiesta en dos aspectos fundamentales. En primer lugar, se presenta como una versión modernizada del texto original, cuidadosamente adaptada para que las palabras y expresiones de la santa puedan sentirse plenamente actuales. El propósito no ha sido simplemente actualizar el lenguaje, sino revivir la voz de Teresa en un registro que dialogue de tú a tú con el lector contemporáneo. Se ha conservado la esencia de su pensamiento y la intensidad de su experiencia espiritual, pero liberándola de arcaísmos y estructuras que, aunque bellas en su contexto histórico, podrían levantar barreras para la comprensión actual.

Esta modernización busca que la fuerza vital de las palabras de Teresa se sienta con la misma frescura y relevancia que tuvo para sus primeros lectores. No es una traición al original, sino una forma de hacerlo vibrar en el corazón del presente, como si la propia santa nos hablara al oído en nuestro propio idioma emocional e intelectual. Su pasión, su humor, su lucidez y su profundidad no están encerrados en el siglo XVI; siguen vivas, esperando ser escuchadas de nuevo.

En segundo lugar, esta edición se distingue por ser profusamente anotada, fruto de una lectura crítica y reflexiva que busca iluminar los matices de la obra, desentrañar sus complejidades y contextualizar sus enseñanzas. Las notas no solo aclaran referencias filosóficas, psicológicas o teológicas, sino que también invitan al diálogo, explorando la riqueza de su pensamiento desde una perspectiva abierta y contemporánea. Cada comentario está diseñado para servir de guía, para tender puentes entre la experiencia de Teresa y las inquietudes del lector moderno.

El propósito de esta edición es ser un puente que salve la inmensa brecha cultural entre el pensamiento religioso de la España del siglo XVI y el del sincero buscador espiritual contemporáneo. En un mundo donde las referencias religiosas tradicionales han perdido su centralidad para muchos, la experiencia de Teresa sigue siendo de un valor incalculable, pero corre el riesgo de quedar oculta tras el velo de diferencias culturales, lingüísticas e incluso psicológicas.

Esta edición quiere rescatar del olvido y la incompreensión la valiosísima maestría espiritual de Santa Teresa, presentándola no solo como una figura histórica o literaria, sino como una maestra viva, cuyas palabras pueden tocar, transformar e inspirar a quienes están en busca de un sentido profundo en su vida. Su enseñanza trasciende dogmas y fronteras religiosas, porque habla de la experiencia universal del alma humana en su anhelo de plenitud, de verdad y de amor.

En estas páginas encontrará el lector no solo un texto clásico, sino un encuentro, un diálogo que, si se permite, puede convertirse en un verdadero acompañamiento espiritual. Porque Teresa no escribe como una teórica de la fe, sino como alguien que ha caminado el camino, que ha conocido las luces y las sombras del alma, y que nos ofrece su experiencia como un mapa vivo para quien está dispuesto a adentrarse en el misterio de su propio castillo interior.

En esta obra de madurez, Santa Teresa de Jesús ofrece una cartografía espiritual del alma humana, un recorrido que atraviesa diferentes estadios de conciencia hasta alcanzar la unión plena con Dios. Las moradas del castillo interior, considerada una de las cumbres de la mística cristiana, describe el alma como un castillo compuesto por siete moradas, cada una representando un grado más profundo de experiencia espiritual. A medida que la persona avanza hacia las estancias más interiores, su relación consigo misma, con el mundo y con la divinidad se transforma radicalmente.

En las primeras moradas, el alma está todavía muy ligada a las distracciones del mundo exterior, dominada por sus apegos y por una percepción de sí misma centrada en el ego, la idea que tiene de sí misma. El sujeto interpreta la realidad desde la separación, y su experiencia está marcada por la lucha entre los deseos mundanos y la aspiración espiritual. Sin embargo, a medida que avanza hacia las moradas centrales, especialmente la sexta, esta percepción cambia de manera drástica. El sentido de individualidad comienza a disolverse, y la separación entre el «yo» y Dios se vuelve cada vez más tenue.

La séptima morada representa la culminación de este viaje: el alma experimenta la unión completa y permanente con la divinidad, en lo que Teresa llama el «matrimonio espiritual». En este estado, el alma y Dios quedan fusionados en un amor tan profundo que ya no pueden separarse. La identidad individual, tal como se entendía antes, es transformada radicalmente. Sin embargo, Teresa insiste en que esta unión, aunque estable e irrevocable, no implica la desaparición funcional de la personalidad. El alma sigue viviendo su vida cotidiana, cumpliendo sus responsabilidades y relacionándose con el mundo, pero desde una conciencia completamente renovada: «ya no soy yo quien vive, sino que Cristo vive en mí» (Gálatas 2:20).

Un aspecto de este camino de perfeccionamiento del alma que conviene tener en cuenta es que raramente consiste en un recorrido directo, del exterior del castillo hasta la morada central, pues la persona no se desplaza de manera constante siempre en la misma dirección. Ha de entenderse, mejor, como un deambular desde las moradas más exteriores hacia las interiores, con muchos episodios de

perder la dirección y retroceder, debido a que la voluntad aún no está firmemente fijada en Dios. Así, el buscador espiritual, entra y sale visitando diferentes estancias y familiarizándose con diferentes experiencias. Unas veces, entra en alguna de las moradas centrales y experimenta intensos contactos con lo divino, pero esas experiencias no suelen durar mucho tiempo porque son impropias de su condición terrenal y su inevitable identificación con el cuerpo. En otras ocasiones, simplemente pasa cerca de una de las moradas y atisba lo que ocurre en el interior, porque la puerta está abierta y se le permite vislumbrar lo que allí se encuentra. Y en algunas otras ocasiones le puede llegar cierto conocimiento de la experiencia que se disfruta en las últimas moradas en la forma de un sueño o de un vago recuerdo de su futuro, pues el tiempo es una ilusión y lo que acabará experimentado ya lo ha vivido.

Que esta edición sirva como una invitación a recorrer este camino con apertura y entrega, permitiendo que las palabras de Teresa guíen al lector en su propia búsqueda interior. Más allá de la historia y la teología, este es un viaje del alma hacia su verdadero hogar, una travesía que cada persona está llamada a emprender en su propio tiempo y modo.



# PRESENTACIÓN

Santa Teresa de Jesús comenzó la redacción de *Las moradas del castillo interior* en un contexto de enfermedad, adversidades y amenazas contra su obra. Era el 2 de junio de 1577, fiesta de la Santísima Trinidad, cuando, tras la sugerencia del padre Jerónimo Gracián —quien, al no poder acceder al manuscrito de *La Vida*, confiscado por la Inquisición, le dijo: «Ya que no podemos tenerlo, haga memoria de lo que recuerde y de otras cosas, y escriba otro libro»—, la Santa se dispuso a escribir con una rapidez asombrosa, «tan deprisa y velozmente como suelen hacer los notarios públicos».

Aunque su salud estaba quebrantada y su espíritu asediado por preocupaciones, el manuscrito refleja una serenidad sin precedentes. «¡Oh, qué bien está escrito ese pasaje en el libro de mi vida que está en la Inquisición!», suspiraba a veces, recordando su obra anterior. Sin embargo, el empeño en esta nueva obra no se vio frenado por las circunstancias: entre la pérdida del «nuncio santo», el nombramiento del nuevo obispo de Ávila y los continuos viajes y decisiones sobre la expansión de su reforma, Santa Teresa logró avanzar hasta el capítulo tercero de las *Moradas quintas*, donde interrumpió su labor.

Retomó la escritura casi cinco meses después, hacia finales de octubre, y concluyó la obra el 29 de noviembre del mismo año, en el convento de San José de Ávila. Aunque su composición se desarrolló en poco menos de dos meses, la profundidad y madurez de su pensamiento, agudizadas por las tribulaciones del momento, dieron lugar a una obra maestra del misticismo cristiano.

Preocupado por la suerte que había corrido *La Vida*, el padre Gracián custodió celosamente este nuevo manuscrito. Tras revisarlo junto al padre Yanguas en Segovia, en presencia de la propia Santa, lo confió a María de San José en Sevilla. Años después, pasó por manos de figuras clave de la Reforma teresiana, hasta que, en 1617, fue llevado al convento de las descalzas de Sevilla, donde ha permanecido hasta nuestros días.

El título completo de la obra es *Las moradas del castillo interior*, aunque también se la conoce simplemente como *Las Moradas* o *El Castillo Interior*. En ella, la Santa describe el viaje del alma hacia Dios mediante la alegoría de un castillo con múltiples estancias. Desde los arrabales, fosos y murallas exteriores hasta el alcázar y torreón, donde reside el Señor en su «alcoba personal», cada morada representa un estado del alma en su camino hacia la unión mística. Con un análisis minucioso de la vida espiritual y la influencia innegable de San Juan de la Cruz, Santa

Teresa nos ofrece una guía para explorar la riqueza interior del alma, en un lenguaje que, a pesar de su profundidad, conserva la claridad y cercanía de su experiencia personal.

*Paráfrasis del prefacio de Moradas del Castillo Interior en homenaje a la edición de la B.A.C. de 1967.*

# INTRODUCCIÓN

Este libro contiene avisos y consejos que Teresa de Jesús dirige a sus hermanas religiosas e hijas espirituales de los monasterios que, con la ayuda de nuestro Señor y de la gloriosa Virgen Madre de Dios, nuestra Señora, ha fundado según la Regla primitiva de la Orden de Nuestra Señora del Carmen. Lo dirige especialmente a las hermanas del Monasterio de San José de Ávila, que fue el primero que fundó y donde ella era priora al momento de escribir estas palabras.

En todo lo que diga en este libro, me someto a lo que enseña la Santa Iglesia Romana, y si en algo me aparto de ello, será por ignorancia. Por eso pido, por amor de nuestro Señor, que los teólogos que lo revisen lo examinen detenidamente y corrijan cualquier error, así como otras faltas que sin duda habrá en muchas otras cosas.

Si hay algo de valor en lo escrito, sea para gloria y honor de Dios y para servicio de su santísima Madre, nuestra Patrona y Señora, bajo cuyo hábito tengo la dicha de vivir, aunque soy muy indigna de llevarlo.



# PRÓLOGO

1. Pocas cosas que me ha mandado la obediencia me han resultado tan difíciles como escribir ahora sobre temas de oración. Por un lado, porque no siento que el Señor me conceda el espíritu ni el deseo para hacerlo; por otro, porque desde hace tres meses tengo un ruido y una debilidad en la cabeza tan grandes que incluso escribir sobre asuntos necesarios me cuesta mucho. Sin embargo, comprendiendo que la fuerza de la obediencia suele allanar cosas que parecen imposibles, mi voluntad se decide a hacerlo con buena disposición, aunque mi naturaleza se resista, pues el Señor no me ha dado tanta fortaleza como para que el luchar continuamente con la enfermedad y con diversas ocupaciones no suponga una gran contradicción. Que lo haga Aquel que ha hecho otras cosas más difíciles para concederme su gracia, en cuya misericordia confío.¶

2. Bien creo que sabré decir poco más de lo que ya he escrito en otras ocasiones por mandato, e incluso temo que sean casi las mismas cosas; porque, así como los pájaros enseñados a hablar no saben más que lo que se les muestra o lo que oyen, y eso repiten una y otra vez, así soy yo, literalmente. Si el Señor quiere que diga algo nuevo, Su Majestad me lo dará o querrá traerme a la memoria lo que he dicho antes, lo cual me bastaría, pues tengo tan mala memoria que me alegraría acertar a recordar algunas cosas que se consideraron bien dichas, por si se hubieran perdido.¶¶

Si el Señor no me concede ni siquiera esto, con el solo hecho de esforzarme y empeorar mi dolor de cabeza por obediencia, ya quedaré con ganancia, aunque de lo que escriba no se obtenga ningún provecho.

3. Así comienzo a cumplir con este mandato hoy, día de la Santísima Trinidad, año de 1577, en este monasterio de San José del Carmen en Toledo, donde me encuentro actualmente, sometiéndome en

todo lo que diga al juicio de quienes me han ordenado escribir, que son personas de grandes conocimientos.

4. Si dijera algo que no esté conforme con la doctrina de la santa Iglesia Católica Romana, será por ignorancia y no por mala intención. Esto se puede tener por cierto, y que siempre estoy y estaré, por la bondad de Dios, sujeta a ella, como lo he estado hasta ahora. Sea bendito y glorificado por siempre. Amén.

5. Me dijo quien me mandó escribir que, como estas monjas de los monasterios de Nuestra Señora del Carmen necesitan que alguien les aclare algunas dudas sobre la oración, y le parecía que entre mujeres se entienden mejor, además de que, por el amor que me tienen, prestarían más atención a lo que yo les dijera, considera que podría ser de alguna utilidad si logro expresar algo provechoso. Por eso, me dirigiré a ellas en lo que vaya escribiendo.

Y porque parece un desatino pensar que esto pueda ser de utilidad para otras personas, me consideraría muy favorecida por nuestro Señor si alguna de ellas llegara a aprovecharlo para alabarle un poco más. Bien sabe Su Majestad que no pretendo otra cosa; y está muy claro que, si acierto a decir algo de provecho, se entenderá que no es mérito mío, pues no hay razón para ello, salvo tener tan poco entendimiento como escasa habilidad para cosas de esta naturaleza, si el Señor, por su misericordia, no me la concede. **III**

---

¶ Santa Teresa de Jesús padeció diversas enfermedades y dolencias a lo largo de su vida, muchas de las cuales la acompañaron durante la redacción de *Las moradas del castillo interior*, escrito en 1577. Sufrió de problemas cardíacos y respiratorios, con episodios de dificultad para respirar y dolor en el pecho que podrían interpretarse hoy como síntomas de angina de pecho o alguna forma de insuficiencia cardíaca. Estos ataques eran severos y le causaban un gran debilitamiento. En su juventud, alrededor de los 25 años, padeció una enfermedad grave que la dejó en estado de coma durante varios días, e incluso se llegó a pensar que había muerto. Tras despertar, quedó parcialmente paralizada durante un largo periodo, lo que afectó su movilidad para siempre. Aunque recuperó cierta capacidad para caminar, sufrió secuelas permanentes. También padecía dolores de cabeza muy fuertes, probablemente migrañas, acompañadas de malestar general y fatiga. Experimentó

---

problemas digestivos crónicos, incluyendo vómitos, dolor abdominal y falta de apetito, posiblemente debido a la combinación de su frágil salud y las austeras prácticas de ayuno propias de su vida religiosa. Teresa sufría fiebres intermitentes que la debilitaban, lo cual podría haber estado relacionado con infecciones crónicas o enfermedades comunes en la época, como la malaria. Además, padecía dolores articulares y musculares persistentes, probablemente debidos a algún tipo de reumatismo o artritis, lo que hacía más difícil su ya limitada movilidad. A pesar de todas estas dolencias, escribió *Las moradas del castillo interior* en un estado de salud precario, desde la cama en muchos momentos, dictando parte de sus textos debido al agotamiento físico. Sin embargo, sus escritos reflejan una mente lúcida, apasionada y profundamente enfocada en la vida espiritual, lo que destaca aún más la dimensión mística de su obra frente a las limitaciones de su cuerpo enfermo.

II Teresa deja ver que su intención no es tanto presentar su propia voz como la de Dios, a quien reconoce como el verdadero autor de lo bueno que pueda haber en sus escritos. Cuando explica que apenas repite lo que ya ha oído o leído, y que su mente suele estar llena de “ruido” que no desea plasmar en el papel, está confesando con toda claridad que se considera más un “conducto” de la gracia que una autora autónoma. Para ella, la verdadera aportación proviene de aquello que ha aprendido en la experiencia íntima de la oración y del trato con Dios, hasta el punto de subrayar que, sin la ayuda divina, no sería capaz de escribir una sola palabra de provecho.

Esta conciencia de su propia limitación hace que Teresa distinga sus “verdaderos pensamientos”, los que piensa con Dios, de esas ideas o distracciones que califica de “ruido mental”. En cierto modo, Teresa está convencida de que nada que nazca de su entendimiento limitado, sin la luz de la gracia, puede tener verdadera utilidad para sus hermanas. Por eso, insiste en la necesidad de la obediencia y la humildad: no escribe por gusto ni por propia iniciativa, sino porque se lo han ordenado, confiando en que Dios se servirá de ella para el bien de los demás. De ahí surge su insistencia en que, si se produce algún acierto en sus palabras, el mérito corresponde enteramente a Dios; y si algo se halla mal expuesto, es fruto de su flaqueza e ignorancia. De este modo, las páginas de *Las moradas del castillo interior* se convierten en testimonio vivo de alguien que se comprende a sí misma como un simple instrumento, cuya misión consiste en servir, con sinceridad y transparencia, a la Voz de Dios que anhela abrirse paso hacia todas las almas.

III Aquí, Teresa deja ver con claridad que la finalidad de sus escritos no es exhibir conocimientos teóricos ni lucir una erudición personal. Ella misma confiesa sentir escasas fuerzas y poca inspiración, pues sufre intensos dolores de cabeza y afronta una salud delicada. Sin embargo, obedece la orden que se le ha dado de poner por escrito sus reflexiones sobre la oración, reconociendo que lo hace sobre todo pensando en sus hermanas de congregación. Teresa se considera un simple

---

instrumento, un “pájaro enseñado a hablar” que repite lo que ha oído, subrayando la humildad con la que aborda la tarea.

Al insistir en que no pretende descubrir nada novedoso, refuerza la idea de que estos escritos son pura obediencia y servicio: si algo hay de provechoso en ellos, atribuye ese mérito únicamente a la gracia de Dios. Más allá de su aparente modestia, Teresa subraya un propósito muy concreto: ayudar a quienes, como sus hermanas, buscan orientarse en el camino interior y fortalecer su relación con Dios. Por eso, se dirige de manera directa y familiar a su comunidad, pues sabe que se entenderán mejor entre mujeres, y que esta cercanía afectiva facilitará que sus enseñanzas calen en la vida cotidiana de las monjas.

La intención última de Teresa no es redactar un tratado teórico, sino proporcionar una guía accesible para que sus hermanas puedan profundizar en la oración y la unión con el Señor. Así, vemos cómo el valor de la obra no radica solo en el contenido espiritual que comparte, sino también en la actitud de obediencia y disponibilidad que la autora encarna. Este gesto de servir a sus hermanas, aun en medio de sus propias dolencias, ofrece un ejemplo elocuente de su amor fraterno y de la profundidad de su fe, que busca multiplicar en otras almas la alabanza a Dios.

# PRIMERAS MORADAS

## Capítulo 1

*En que se trata de la hermosura y dignidad de nuestras almas, se pone una comparación para entenderlo, y se explica la ganancia que supone conocerla y reconocer las mercedes que recibimos de Dios, así como que la puerta de este castillo es la oración.*

1. Estando hoy suplicando a nuestro Señor que hablara por mí — pues no acertaba a encontrar qué decir ni cómo comenzar a cumplir con esta obediencia—, se me ocurrió lo que ahora diré para empezar con algún fundamento: considerar nuestra alma como un castillo hecho enteramente de diamante o de un cristal muy claro, en el que hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas.<sup>I</sup>

Si lo pensamos bien, hermanas, el alma del justo no es otra cosa que un paraíso donde, según dice el Señor, Él encuentra sus deleites. Pues ¿cómo imagináis que será la estancia en la que se deleita un Rey tan poderoso, tan sabio, tan puro, y lleno de todos los bienes? No encuentro con qué comparar la gran hermosura de un alma y su inmensa capacidad, y verdaderamente nuestros entendimientos —por agudos que sean— apenas pueden comprenderla, del mismo modo que no pueden abarcar la grandeza de Dios. Él mismo dice que nos creó a su imagen y semejanza.<sup>II</sup> Si esto es así, como lo es, no hay por qué cansarnos queriendo entender la hermosura de este castillo, porque, aunque haya entre él y Dios la diferencia propia entre el Creador y la criatura, basta que Su Majestad haya dicho que el alma está hecha a su imagen para que apenas podamos concebir su gran dignidad y belleza.

2. Es una verdadera lástima y motivo de confusión que, por culpa nuestra, no nos entendamos a nosotras mismas ni sepamos quiénes somos. ¿No sería una gran ignorancia, hijas mías, que alguien fuera

preguntado quién es y no supiera reconocerse, ni supiera quién fue su padre, su madre, ni de qué tierra procede? **III**

Pues si eso sería una gran necesidad, aún mayor es la que mostramos nosotras cuando no procuramos saber qué somos, limitándonos a pensar solo en nuestros cuerpos. Así, de manera superficial, porque lo hemos oído y la fe nos lo enseña, sabemos que tenemos un alma; pero pocas veces reflexionamos sobre los bienes que hay en ella, quién habita en su interior o el gran valor que posee. Por eso, apenas nos esforzamos en conservar con todo cuidado su hermosura; todo nuestro interés se centra en la grosería del envoltorio, que es este cuerpo, la mera corteza de este castillo.

3. Consideremos, pues, que este castillo tiene —como he dicho— muchas moradas: unas en lo alto, otras en lo bajo, otras a los lados, y en el centro, en el corazón de todas ellas, se encuentra la más principal, donde suceden los encuentros más secretos entre Dios y el alma.

Es necesario que prestéis atención a esta comparación. Quizá Dios quiera servirse de ella para daros a entender algo sobre las mercedes que se digna conceder a las almas y las diferencias que hay entre ellas, hasta donde yo haya comprendido que es posible; porque entenderlas todas sería imposible para nadie, dado que son muchas, y más aún para alguien tan miserable como yo. Sin embargo, os será de gran consuelo saber que es posible recibir estas gracias cuando el Señor os las conceda; y para quien no las reciba, será motivo de alabar su inmensa bondad. Del mismo modo que no nos perjudica considerar las maravillas del cielo y lo que gozan los bienaventurados —antes bien, nos alegra y nos impulsa a aspirar a esos bienes—, tampoco nos hará daño comprender que, incluso en este destierro, es posible que un Dios tan grande se comuniqué con criaturas tan indignas y llenas de miseria como nosotras, y que ame con tanta bondad y misericordia sin medida. **IV**

Estoy convencida de que, si a alguien le resulta ofensivo o le hace daño creer que es posible que Dios conceda tales mercedes en este mundo, esa persona carece de verdadera humildad y del amor debido

al prójimo. Porque si no es así, ¿cómo no habríamos de alegrarnos de que Dios haga estas gracias a un hermano nuestro, si eso no impide que también pueda hacérselas a nosotras? Además, Su Majestad manifiesta sus grandezas en quien le place, a veces solo para mostrarlas, como ocurrió con el ciego al que dio la vista cuando los apóstoles le preguntaron si se debía a sus pecados o a los de sus padres.▼ Así sucede que, en ocasiones, no concede estas gracias por la mayor santidad de quien las recibe en comparación con otros, sino para que se conozca su grandeza, como vemos en San Pablo o en María Magdalena, y para que nosotros le alabemos en sus criaturas.

4. Podría decirse que estas cosas parecen imposibles y que conviene no escandalizar a los más débiles en la fe. Pero se pierde menos si ellos no lo creen, que si dejamos de aprovechar a quienes Dios concede estas mercedes. Además, estos se alegrarán y se despertarán a un amor más fervoroso hacia Aquel que realiza tantas misericordias, siendo tan grande su poder y majestad. Y más aún, sé que hablo con personas en quienes no existe este peligro, porque saben y creen que Dios muestra aún mayores muestras de amor. Estoy segura de que quien no crea esto no lo experimentará por sí mismo, pues Dios es muy amigo de que no se pongan límites a sus obras. Por eso, hermanas, jamás os ocurra a las que el Señor no lleve por este camino.

5. Volviendo a nuestro hermoso y deleitoso castillo, hemos de considerar cómo podremos entrar en él.

Puede parecer que digo un disparate, porque si este castillo es el alma, está claro que no hay necesidad de entrar en él, puesto que ya somos ese castillo. Sería como decirle a alguien que entre en una habitación en la que ya se encuentra. Pero debéis entender que hay una gran diferencia entre *estary estar*. Hay muchas almas que se quedan en la ronda exterior del castillo, donde están los que lo guardan, y no se preocupan en absoluto por entrar dentro ni saben qué hay en ese lugar tan precioso, ni quién habita en su interior, ni siquiera qué estancias posee.

Ya habréis leído en algunos libros de oración que se aconseja al alma que entre dentro de sí misma; pues eso es precisamente lo que quiero decir.

6. Me decía hace poco un gran letrado que las almas que no practican la oración son como un cuerpo paralítico o tullido, que, aunque tiene pies y manos, no puede moverlos a su voluntad. Así son estas almas: tan enfermas y acostumbradas a quedarse en cosas exteriores que no hay remedio ni parece posible que puedan entrar dentro de sí mismas. La costumbre las ha llevado a tratar siempre con las sabandijas y bestias que habitan en el cerco exterior del castillo, de modo que casi se han hecho semejantes a ellas. Y, siendo por naturaleza tan ricas y capaces de conversar con nada menos que con Dios, no hay modo de que lo logren.

Si estas almas no procuran entender y remediar su gran miseria, acabarán convertidas en estatuas de sal por no volver la mirada hacia su interior, tal como le sucedió a la mujer de Lot por volver la vista atrás.**VI**

7. Según lo que puedo entender, la puerta para entrar en este castillo es la oración y la consideración. No digo solo la oración mental, sino también la vocal, siempre que sea oración hecha con verdadera reflexión. Porque quien no advierte con Quién está hablando, qué es lo que pide, quién es él mismo para pedirlo y a Quién se dirige, yo no lo considero oración, aunque mueva mucho los labios. Es cierto que, en ocasiones, puede serlo, aunque no lleve este cuidado, pero será porque en otras ocasiones sí lo ha tenido.**VII**

Sin embargo, quien tenga por costumbre hablar con la majestad de Dios como si hablara con su criado, sin fijarse en lo que dice ni en si lo dice bien, limitándose a repetir palabras que ha aprendido por rutina, yo no lo tengo por oración. ¡Dios no permita que ningún cristiano ore de esta manera! Y confío en Su Majestad que entre vosotras, hermanas, no se dará este caso, por la costumbre que tenéis de tratar asuntos interiores, lo cual es un gran bien para no caer en semejante necesidad.

8. No hablemos, pues, de estas almas paralizadas, que, si el mismo Señor no viene a levantarlas —como al paralítico que llevaba treinta años junto a la piscina—, están en gran desventura y peligro. En cambio, hablemos de aquellas otras almas que, al menos, entran en el castillo. Aunque estén muy inmersas en el mundo, tienen buenos deseos y, de vez en cuando, aunque sea de tarde en tarde, se encomiendan a nuestro Señor y reflexionan sobre quiénes son, aunque no lo hagan con mucha profundidad.

Tal vez una vez al mes, en medio de mil ocupaciones, se detienen a rezar, aunque su pensamiento suele estar disperso en otras cosas, porque están tan apegadas a ellas que, como dice la Escritura, «donde está tu tesoro, allí está tu corazón». **VIII** Sin embargo, algunas veces logran apartarse un poco y tomar conciencia de sí mismas, lo cual es ya un gran paso para reconocer que no van bien y para encontrar la puerta.

Entran, pues, en las primeras estancias de la parte baja del castillo, pero lo hacen acompañadas de tantas sabandijas que ni les permiten ver la hermosura del castillo ni encontrar la paz. Aun así, es mucho que hayan conseguido entrar.

9. Os parecerá, hijas mías, que esto es innecesario, pues por la bondad del Señor vosotras no os encontráis en ese estado. Pero debéis tener paciencia, porque no sabré explicaros, como yo lo entiendo, algunas cosas interiores de la oración si no es de este modo. Y aun así, quiera Dios que acierte a deciros algo, porque es muy difícil expresar lo que desearía daros a entender si no se tiene experiencia. Si la tenéis, veréis que es imposible hablar de estas cosas sin tocar lo que, quiera el Señor, no nos toque a nosotras por su misericordia.

---

**I** Juan 14,2 «En la casa de mi Padre hay muchas moradas; si no fuera así, os lo habría dicho; voy a prepararos un lugar.»

**II** Génesis 1:26 «Dijo entonces Dios: —Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza...».

---

**III** Esta imagen teresiana —la de no saber quién se es, ni de dónde se viene— tiene un notable eco en el pensamiento contemporáneo de *Un Curso de Milagros*. En su Lección 139, el Curso afirma que «toda duda radica en eso. No hay duda que no se refleje en la incertidumbre sobre la propia identidad», y añade: «el mundo es un lugar cuyo propósito es ser el hogar en el que los que afirman no conocerse a sí mismos puedan venir a cuestionarse lo que son». Tanto Teresa como el Curso señalan que el mayor extravío espiritual consiste en ignorar la propia filiación divina. En ambos casos, el camino de regreso comienza con el reconocimiento de quiénes somos en verdad.

**IV** La paradoja que Teresa presenta —por un lado, un alma creada a imagen de Dios y, por otro, una «criatura tan indigna y llena de miseria»— puede abordarse desde un punto de vista psicológico como el contraste entre la identidad más profunda y espiritual del ser humano y la percepción que solemos tener de nosotros mismos a nivel consciente o cotidiano. Por un lado, la mística sostiene que en lo más íntimo de la persona existe un fundamento trascendente, un espacio interior en el que se aloja lo divino. Desde esta perspectiva, el ser humano participa de una dignidad excelsa que proviene de su origen y destino divinos. Por otro, la propia experiencia de la fragilidad, la culpa y la imperfección nos lleva a reconocernos como «miserables» o «indignos», conscientes de nuestras limitaciones reales.

En términos psicológicos, puede decirse que el «yo» que se percibe limitado, con errores y carencias, corresponde a lo que hoy podríamos llamar el nivel de la consciencia ordinaria o, en lenguaje más secular, el «ego». Es la parte de nosotros que se define por nuestras historias personales, por nuestras inseguridades y por la conciencia inmediata de la finitud. En cambio, la mística apunta a un «sí mismo» más profundo (lo que a veces se denomina el «Self» en el ámbito de la psicología transpersonal) que se identifica con la dimensión interior, el «castillo» donde habita Dios.

La tensión entre estas dos realidades —la grandeza interior frente a la conciencia de la propia limitación— genera un impulso dialéctico hacia el crecimiento espiritual. Teresa y los místicos de su época veían imprescindible la humildad para no caer en la soberbia, pero al mismo tiempo enfatizaban la altísima vocación de la persona llamada a la unión con Dios. Desde el punto de vista psicológico, esta humildad es un mecanismo que protege contra la inflación del ego, a la vez que la contemplación de la dignidad del alma mantiene vivo el anhelo de perfeccionamiento y unión con lo divino.

Así, la dualidad permanente que encontramos en las expresiones teresianas refleja, en el fondo, la dialéctica entre un «yo» consciente, marcado por la sensación de miseria, y una identidad más profunda, capaz de albergar una vida divina. Lejos de ser una contradicción insalvable, esta polaridad constituye el «espacio de trabajo» de la experiencia mística: el reconocimiento de la propia miseria conduce a

---

la humildad, y la certidumbre de la dignidad interior impulsa la búsqueda de ese Dios que habita en el «centro» del alma.

**V** Juan 9,2 «Y le preguntaron sus discípulos: “Rabí, ¿quién pecó, él o sus padres, para que haya nacido ciego?”»

**VI** Génesis 19,26 «Pero la mujer de Lot miró hacia atrás y se convirtió en una estatua de sal.»

**VII** Teresa describe la grandeza y dignidad inmensas del alma como un «castillo» de cristal o diamante, hecho a imagen y semejanza de Dios, con muchas moradas y un aposento central donde Él habita. Sin embargo, la dificultad que señala es que no solemos identificarnos con esa descripción sublime de nuestra propia alma: tendemos a quedarnos en la «corteza» externa, la parte más superficial de nuestro ser, preocupados por lo externo y atrapados en distracciones y «sabandijas» que nos impiden descubrir el esplendor interior.

Este desajuste entre lo que realmente somos —un «castillo» destinado a albergar al Rey— y la imagen que tenemos de nosotros mismos genera una crisis de identidad espiritual. No nos reconocemos como morada de Dios, sino como un sujeto limitado y frágil. Teresa evidencia que esta falta de conciencia es una «gran necesidad», pues si conociésemos de verdad nuestra propia alma, no pondríamos tanto empeño en cuidar lo de fuera, sino que nos volcaríamos en salvaguardar y embellecer esa morada interior que el mismo Dios ha escogido.

La clave para reconciliar esa identidad verdadera —el alma resplandeciente— con la cotidiana percepción que tenemos de nosotros mismos es la práctica de la oración. La oración, tal como la entiende Teresa, es la «puerta» que conduce a los aposentos interiores donde tiene lugar el diálogo secreto con Dios. Esta reorientación de la mirada nos ayuda a deshacernos del «ruido» externo e interno para reconocer que no somos solo cuerpo, sino ese «castillo maravilloso» creado para la unión con su Creador. De ahí que el ejercicio de conocernos a nosotros mismos, de tomar conciencia de la dignidad que poseemos, sea el primer paso —y a la vez el gran desafío— para empezar a identificarnos con lo que Teresa llama la «verdadera realidad de nuestra alma».

**VIII** Mateo 6,21 «Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón.»

## Capítulo 2

*Se habla de lo horrible que es un alma en pecado mortal y de cómo Dios quiso mostrarle esto a una persona. También trata sobre el conocimiento de uno mismo. Es un tema provechoso, pues hay algunos puntos importantes que considerar. Se explica cómo deben entenderse estas moradas.*

1. Antes de continuar, quiero que reflexionéis sobre lo que significa ver este castillo tan resplandeciente y hermoso, esta perla preciosa, este árbol de la vida plantado en las aguas vivas de la vida,<sup>I</sup> que es Dios, cuando cae en pecado mortal. No existen tinieblas más oscuras ni cosa tan sombría que pueda compararse con ello. Aunque el mismo Sol, que le daba su luz y hermosura, sigue estando en el centro del alma, es como si no estuviera, porque el alma ya no participa de Él, a pesar de ser tan capaz de reflejar Su Majestad como el cristal lo es para reflejar la luz del sol. No le sirve de nada.

Por eso, todas las buenas obras que haga una persona en estado de pecado mortal no producen fruto para alcanzar la gloria, porque no proceden de ese principio que es Dios, de Quien viene toda virtud. Al estar apartada de Él, esas obras no pueden ser agradables a sus ojos. En definitiva, quien comete un pecado mortal no busca complacer a Dios, sino al demonio, que es la misma oscuridad, y así el alma queda sumida en una tiniebla total.<sup>II</sup>

2. Conozco a una persona a quien el Señor quiso mostrar cómo queda un alma después de cometer un pecado mortal. Dice que, si los seres humanos pudieran comprenderlo, sería imposible que alguien volviera a pecar, aunque tuviera que soportar los mayores sufrimientos para evitar las ocasiones de pecado. Por eso deseaba con gran fervor que todos pudieran entenderlo.<sup>III</sup> Ojalá vosotras, hijas mías, sintáis ese mismo deseo de orar mucho por quienes están en este estado de oscuridad total, porque así son también sus obras.

Del mismo modo que de una fuente cristalina brotan arroyos limpios, en un alma en gracia sus obras son agradables a Dios y a los

hombres, ya que proceden de esa fuente de vida donde el alma está plantada como un árbol, recibiendo de allí su frescura y su fruto. Sin esa fuente, el árbol se secaría y no daría buenos frutos. En cambio, el alma que, por su culpa, se aparta de esta fuente y se arraiga en otra de aguas negras y malolientes, todo lo que brota de ella es desventura y suciedad.

3. Es importante entender que la fuente y ese sol resplandeciente que habita en el centro del alma no pierden su luz ni su hermosura, pues nada puede empañar su perfección. Pero si sobre un cristal que está al sol se coloca un paño negro, es evidente que, aunque el sol siga brillando, su luz no podrá atravesar el cristal ni reflejarse en él.

4. ¡Oh, almas redimidas por la sangre de Jesucristo! ¡Entendedlo y tened compasión de vosotras mismas! ¿Cómo es posible que, comprendiendo esto, no os esforcéis por limpiar esa suciedad que oscurece el cristal de vuestra alma? Recordad que, si la vida se os acaba en este estado, jamás volveréis a gozar de esa luz. ¡Oh, Jesús! ¡Qué terrible es ver un alma apartada de esa luz! ¡Qué desolados quedan los aposentos del castillo! ¡Qué confusión reina en los sentidos, que son como los habitantes del castillo! Y las potencias del alma, que son como los gobernantes y administradores, ¡qué cegadas están y qué mal gobiernan! **IV**

En fin, si el árbol que está plantado en el alma es el demonio, ¿qué buen fruto podría dar? **V**

5. Oí una vez a un hombre espiritual decir que no se asombraba de las cosas que pudiera hacer una persona en pecado mortal, sino de lo poco que hacía, considerando el estado en el que se encontraba. Que Dios, por su misericordia, nos libre de tan gran mal, porque no hay nada en esta vida que merezca el nombre de "mal" como esto, ya que acarrea males eternos. **VI** Esto, hijas mías, es lo que verdaderamente debe causarnos temor y lo que debemos pedir a Dios en nuestras oraciones. Porque, si Él no guarda la ciudad, en vano trabajamos, ya que somos frágiles y propensas a la vanidad.

Aquella persona de la que hablé sacó dos grandes lecciones de la gracia que Dios le concedió. La primera fue un profundo temor de ofenderle, rogándole siempre que no permitiera que cayera en pecado, al ver cuán terribles son sus consecuencias. La segunda, un espejo para la humildad, al comprender que todo bien que hacemos no tiene su origen en nosotras mismas, sino en esa fuente donde está plantado el árbol de nuestras almas y en ese sol que da calor a nuestras obras.

Decía que esto se le representaba con tanta claridad que, al hacer algo bueno o verlo en otros, acudía a su verdadero origen y comprendía que, sin la ayuda de Dios, no podríamos hacer nada. De ahí le nacía un impulso inmediato de alabar al Señor, olvidándose casi por completo de sí misma cuando hacía el bien.

6. No será tiempo perdido, hermanas, el que dediquéis a leer esto, ni el que yo empleo en escribirlo, si logramos quedarnos con estas dos enseñanzas. Los letrados y entendidos las conocen bien, pero nuestra simplicidad, como mujeres, necesita de estas comparaciones, y quizá por eso el Señor quiere que lleguen a nuestro conocimiento. Que su bondad nos conceda la gracia de entenderlo.

7. Las cosas del alma son tan difíciles de comprender que alguien tan ignorante como yo necesita decir muchas cosas innecesarias e incluso desacertadas para poder acertar en alguna. Deberá tener paciencia quien lo lea, del mismo modo que yo la tengo para escribir sobre lo que no sé. A veces, de hecho, tomo el papel como si fuera una tarea vacía, sin saber qué decir ni cómo empezar. **VII** Pero comprendo que es importante para vosotras explicar, en la medida de lo posible, algunas experiencias interiores de la oración.

Siempre oímos decir cuán buena es la oración y nos han enseñado a practicarla durante determinadas horas, pero pocas veces se nos explica más allá de lo que nosotras mismas podemos entender. De las obras sobrenaturales que Dios realiza en el alma, se habla poco. Sin embargo, si se expone de diversas maneras, encontraremos

consuelo al reflexionar sobre este arte celestial interior, tan poco conocido por los mortales, aunque muchos caminen por ese sendero.

Y aunque en otros escritos el Señor me ha concedido cierta comprensión, entiendo que algunas cosas no las había captado del todo hasta ahora, especialmente las más difíciles. El problema es que, para llegar a esas verdades, tendré que repetir cosas muy conocidas, porque no puedo hacerlo de otro modo con mi limitado entendimiento.

8. Volvamos ahora a nuestro castillo de muchas moradas. No debéis imaginar estas moradas como estancias dispuestas en fila, una detrás de otra, sino pensad en el centro, que es la sala o el palacio donde está el Rey. Imaginadlo como un fruto, un palmito, que para llegar a su parte comestible hay que atravesar muchas capas que lo rodean. Así ocurre aquí: alrededor de esa sala central hay otras moradas, y también por encima y por debajo.

Las realidades del alma deben contemplarse con amplitud y grandeza, porque no hay límites para su capacidad, que es mucho mayor de lo que podemos imaginar. Y en todas partes del alma se extiende la luz de ese sol que está en el palacio interior.

Esto es muy importante para cualquier alma que tenga vida de oración, sea mucha o poca. No la encasilléis ni la limitéis. Dejadla recorrer libremente estas moradas, subir, bajar y moverse hacia los lados, porque Dios le ha concedido una dignidad tan grande que no debemos forzarla a quedarse siempre en el mismo lugar.

¡Oh, y si se trata del propio conocimiento! Aunque es sumamente necesario (escuchad bien), incluso para las almas que el Señor ha llevado a la morada donde Él habita, nunca dejará de ser fundamental. Por muy elevadas que estén, siempre necesitarán este conocimiento, y aunque quisieran prescindir de él, no podrían, porque la humildad es un trabajo constante, como la abeja que no deja de hacer miel en la colmena: sin ella, todo está perdido.

Sin embargo, pensad también que la abeja no se queda encerrada en la colmena; sale a volar para buscar flores. Así debe hacer el alma

en su propio conocimiento: creedme, debe volar de vez en cuando para contemplar la grandeza y la majestad de Dios. Ahí descubrirá su pequeñez con mayor claridad que si solo se mira a sí misma, y estará más libre de las pequeñas miserias que se encuentran en las primeras estancias, las del conocimiento propio.

Aunque, como digo, es una gran misericordia de Dios ejercitarse en este autoconocimiento, tanto exceso como defecto pueden ser perjudiciales. Creedme, con la fuerza de Dios obramos mejor que si estamos demasiado atadas a nuestra propia miseria.

9. No sé si me he explicado bien, porque el conocerse a uno mismo es tan importante que no quisiera que nunca hubiera descuido en esto, aunque estéis muy elevadas espiritualmente. Mientras estemos en esta vida, no hay nada más necesario que la humildad. Por eso insisto en que es muy bueno y provechoso entrar primero en la morada del autoconocimiento antes de querer volar hacia otras más altas.

Este es el camino seguro, y si podemos andar por un sendero llano y firme, ¿para qué querer alas para volar? Eso sí, buscad siempre cómo avanzar más en este conocimiento. A mi parecer, nunca terminamos de conocernos del todo si no procuramos conocer a Dios. Mirando su grandeza, descubrimos nuestra pequeñez; contemplando su pureza, reconocemos nuestra impureza; considerando su humildad, vemos cuán lejos estamos de ser verdaderamente humildes. **VIII**

10. Hay dos beneficios en esto: el primero es que lo blanco parece mucho más blanco cuando se compara con lo negro, y, de igual manera, lo negro resalta más junto a lo blanco. El segundo beneficio es que nuestro entendimiento y nuestra voluntad se vuelven más nobles y están mejor dispuestos para el bien cuando nos mantenemos en relación constante con Dios. En cambio, si nunca salimos del barro de nuestras miserias, esto se convierte en un gran obstáculo.

Así como decíamos que quienes están en pecado mortal tienen pensamientos oscuros y corrompidos, de forma similar (aunque no tan graves, Dios nos libre, pues solo es una comparación), si vivimos

siempre atrapados en la miseria de nuestra naturaleza, nunca podremos liberarnos del barro de los temores, la cobardía y la inseguridad: estar siempre pensando si me miran o no, si al seguir cierto camino me pasará algo malo, si me atreveré a empezar un proyecto, si hacerlo será un acto de soberbia, si una persona tan miserable como yo debería intentar algo tan elevado como la oración, si los demás pensarán que soy mejor de lo que realmente soy, si no sigo el mismo camino que todos los demás, creyendo que los extremos no son buenos, incluso en la virtud. Pensar que, como soy tan pecadora, una posible caída será más dura; que quizás no avanzaré y solo perjudicaré a los buenos, y que alguien como yo no necesita nada especial.

11. ¡Oh, válgame Dios, hijas mías! ¡Cuántas almas debe haber perdido el demonio por este camino! Muchas de ellas creen que su actitud es humildad, pero en realidad proviene de no comprenderse a sí mismas. El autoconocimiento, si no se entiende bien, puede volverse una trampa: nos encierra en nosotros mismos y nos aleja de la verdad. No me sorprende que esto suceda si nunca salimos de nuestro propio mundo interior, pues es fácil caer en este error.

Por eso os digo, hijas, que pongamos los ojos en Cristo, nuestro bien supremo. En Él aprenderemos la verdadera humildad. También podemos mirarnos en el ejemplo de los santos, y así se ennoblecerá nuestro entendimiento, como ya os he dicho. De este modo, el autoconocimiento no se convertirá en algo mezquino ni cobarde. Aunque esta sea la primera morada, es muy rica y de gran valor. Si conseguimos liberarnos de las pequeñas miserias que la rodean, podremos avanzar a moradas superiores.

El demonio tiene estrategias muy sutiles para evitar que las almas se conozcan a sí mismas y descubran el camino hacia Dios.

12. De estas primeras moradas puedo hablar con bastante experiencia. Por eso os digo que no penséis que hay pocas habitaciones en este castillo: imaginad millones de ellas. Las almas entran en estas moradas de muchas maneras, con intenciones buenas en general. Sin embargo, el demonio siempre actúa con mala intención y debe tener

legiones de espíritus malignos en cada estancia para impedir que el alma avance de una morada a otra.

La pobre alma no se da cuenta de estas trampas. El demonio utiliza mil engaños para atraparla, cosa que no logra tan fácilmente con las almas que ya están más cerca del Rey. En estas primeras moradas, el alma todavía está muy ligada al mundo, sumergida en sus placeres, preocupada por honores y ambiciones vanas. Por eso, las facultades del alma (los sentidos y las potencias) están debilitadas y no pueden defenderse con la fuerza que Dios les ha dado por naturaleza. Así, aunque estas almas tengan el deseo de no ofender a Dios y realicen buenas obras, son fácilmente vencidas.

Las almas que se encuentren en este estado necesitan acudir con frecuencia a Dios, como puedan, y buscar la intercesión de la Virgen María y de los santos, para que luchen por ellas, ya que sus propias fuerzas no son suficientes para defenderse. En realidad, en cualquier estado de la vida espiritual dependemos de la ayuda de Dios. Que Su Majestad nos la conceda por su misericordia. Amén.

13. ¡Qué miserable es la vida que llevamos! En otra parte ya he hablado extensamente sobre el daño que nos causa no entender bien lo que es la humildad y el autoconocimiento. Por eso no me detendré más aquí, aunque es lo que más nos importa. Que el Señor, por su bondad, haya hecho que algo de lo que he dicho os sea de provecho.

14. Debéis tener en cuenta que, en estas primeras moradas, apenas llega la luz que irradia del palacio donde está el Rey. Aunque el alma no está en un estado de oscuridad total como cuando vive en pecado mortal, sí hay cierta falta de claridad que le impide ver con nitidez. Esto no se debe a un defecto en la propia alma —que no sé bien cómo explicar—, sino a las muchas cosas negativas que la rodean: serpientes, víboras y otros venenos espirituales que entraron con ella y que le impiden ver la luz.

Es como si alguien entrara en una habitación iluminada por el sol, pero llevara tierra en los ojos y apenas pudiera abrirlos. La luz está ahí, pero esa persona no puede disfrutarla debido a su propia ceguera.

Lo mismo le ocurre al alma que, aunque no está en un estado de pecado grave, sigue tan apegada a las cosas del mundo, a la riqueza, al honor o a los negocios, que no puede percibir su propia belleza ni gozar de la luz interior.

Para poder avanzar a las segundas moradas, es fundamental empezar a desprenderse de lo que no es necesario, cada uno según su estado de vida. Esto es tan importante para llegar a la morada principal que, si no se comienza a hacerlo, creo que es imposible avanzar. Incluso permanecer sin riesgo en la primera morada es difícil si no se deja atrás todo lo que envenena el alma. Entre tantas cosas nocivas, tarde o temprano, alguna acabará haciéndole daño. **IX**

15. Y, ¿qué sería, hijas mías, si las que ya estamos liberadas de estos obstáculos exteriores, como nosotras, y hemos entrado en moradas más interiores del castillo, volviéramos por nuestra propia culpa a estos enredos mundanos? Por desgracia, esto le ha sucedido a muchas personas que Dios había colmado de gracias, pero que, por su negligencia, regresaron a esta miseria espiritual.

Exteriormente, estamos libres de estas distracciones, pero pido al Señor que también lo estemos en nuestro interior. Guardaos, hijas mías, de preocuparos por asuntos que no os corresponden. **X** Recordad que en casi todas las moradas del castillo los demonios siguen combatiendo. Es cierto que, en algunas de ellas, las facultades del alma tienen mayor fuerza para resistir, pero nunca debemos bajar la guardia. Es necesario estar atentas para reconocer las trampas del enemigo, que a veces se disfraza de ángel de luz.

El demonio puede dañarnos de muchas maneras sutiles, introduciéndose poco a poco en nuestra alma sin que nos demos cuenta hasta que ya ha hecho su trabajo.

16. Ya os dije antes que el demonio actúa como una "lima sorda", es decir, trabaja de forma silenciosa y disimulada. Por eso necesitamos identificar sus engaños desde el principio. Os pondré algunos ejemplos para que lo entendáis mejor.

Imaginad que a una hermana le surgen grandes deseos de penitencia, hasta el punto de que no se siente en paz si no está sufriendo de alguna manera. Este es un buen comienzo.<sup>XI</sup> Pero si la priora ha mandado que nadie haga penitencia sin su permiso, y la hermana, convencida de que en algo tan bueno puede desobedecer, empieza a hacerlo en secreto, puede llegar a dañar su salud y a incumplir la Regla. ¿Veis en qué ha terminado ese buen principio?

Otro ejemplo: a una hermana le nace un gran celo por la perfección, lo cual también es muy bueno. Pero de ahí puede derivarse que cualquier falta, por pequeña que sea, en sus hermanas le parezca una gran falta. Esto podría llevarla a vigilar constantemente a las demás, a informar a la priora de sus errores y, a veces, incluso a no ver los suyos propios debido a su obsesión con la perfección ajena.

Las demás hermanas, que quizá no comprendan bien el trasfondo espiritual de su actitud, podrían no recibirlo de la mejor manera. Por eso, incluso en cosas buenas, debemos tener cuidado y discernir bien los movimientos de nuestro corazón, porque el demonio puede colarse disfrazado de virtud.

17. Lo que el demonio busca aquí no es poca cosa: quiere enfriar la caridad y el amor entre nosotras, lo cual sería un gran daño. Entendamos, hijas mías, que la verdadera perfección consiste en el amor a Dios y al prójimo, y que, cuanto más perfectamente guardemos estos dos mandamientos, más perfectas seremos. Toda nuestra Regla y Constituciones no son otra cosa que medios para ayudarnos a vivir estos mandamientos con mayor perfección.

Dejemos de lado esos celos indiscretos que pueden causarnos mucho daño. Que cada una se mire a sí misma, porque ya os he hablado bastante sobre esto en otra parte y no quiero extenderme más.

18. Este amor entre nosotras es tan importante que nunca querría que lo olvidaseis. Si nos dedicamos a fijarnos en pequeñeces de las demás, que a veces ni siquiera serán imperfecciones —sino que, por nuestra falta de comprensión, las interpretamos de la peor manera—

, el alma puede perder la paz e incluso perturbar la de las demás. Mirad si sería costosa esa “perfección” mal entendida.

El demonio también podría sembrar esta tentación en el corazón de la priora, lo cual sería aún más peligroso. Por eso se necesita mucha discreción. Si se trata de cosas que van en contra de la Regla o las Constituciones, no siempre debe mirarse con indulgencia: es necesario advertirlo con caridad y, si no hay enmienda, comunicarlo al prelado. Esto, bien hecho, es un acto de verdadera caridad.

Lo mismo se aplica con las hermanas, si se trata de algo grave. Callar por miedo a que sea una tentación podría ser, en sí mismo, otra tentación. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado para que el demonio no nos engañe: no debemos tratar estos asuntos con otras hermanas que no puedan aportar una solución, porque de ahí podría nacer la murmuración, y el demonio sacaría gran provecho.

Debemos hablarlo únicamente con quien pueda ayudar a corregir el problema, como ya he dicho. Gracias a Dios, en nuestra comunidad esto tiene menos oportunidad de suceder, porque se guarda un silencio continuo, pero nunca está de más permanecer vigilantes.

---

**I** Génesis 3,22 «Y dijo el Señor Dios: “Ahora el hombre ha llegado a ser como uno de nosotros, conocedor del bien y del mal. No vaya a ser que extienda su mano, tome también del árbol de la vida, coma y viva para siempre.”»

Apocalipsis 22,1 «Y me mostró un río de agua de vida, resplandeciente como cristal, que salía del trono de Dios y del Cordero.»

**II** En este pasaje, Teresa de Jesús emplea la poderosa imagen del castillo resplandeciente, la perla preciosa y el árbol de la vida plantado en las aguas vivas de Dios para ilustrar la belleza y dignidad intrínsecas del alma humana. Sin embargo, cuando el alma cae en pecado mortal, esa conexión vital con Dios se interrumpe. Aunque el "Sol" divino sigue presente en el centro del alma, esta ya no participa de su luz, y es como si esa presencia no existiera. La analogía del cristal cubierto por un paño negro muestra cómo, pese a la luz constante de Dios, el alma queda incapaz de reflejar esa luz debido a su estado.

En el contexto teológico de la época, el pecado mortal suponía una ruptura radical con Dios, y las buenas obras realizadas en ese estado no se consideraban meritorias para la salvación hasta que la persona se reconciliara mediante la

---

confesión sacramental. Teresa parece suscribir esta visión al afirmar que las obras hechas en pecado mortal «no producen fruto para alcanzar la gloria», porque no proceden del principio divino que es la fuente de toda virtud.

Sin embargo, más allá del marco doctrinal, Teresa está subrayando la tragedia espiritual de la desconexión con Dios, más que condenando las acciones externas. Su enfoque está en la relación viva y transformadora con Dios, y cómo el alejamiento de esta fuente de vida empobrece al alma, privándola de su capacidad plena para reflejar la luz divina. No necesariamente implica que estas acciones sean intrínsecamente malas o carentes de todo valor, sino que, sin esa conexión vital, pierden su orientación hacia el fin último de la unión con Dios.

Desde una perspectiva más amplia y contemporánea, incluso las obras realizadas en un estado de aparente desconexión espiritual pueden tener un valor positivo. Estas acciones pueden ser expresiones de la bondad innata del ser humano, reflejos inconscientes de la imagen divina que persiste en el alma, y pueden actuar como semillas que preparen el terreno para una futura conversión o un reencuentro con lo divino. Aunque Teresa afirma que estas obras no agradan a los ojos de Dios por no proceder directamente de Él, podría entenderse también que cualquier gesto de bondad, aunque imperfecto, es un eco de la luz divina que nunca se extingue del todo en el alma.

Así, el mensaje de Teresa puede interpretarse no solo como una advertencia sobre la gravedad del pecado mortal, sino también como un llamado a la esperanza: la luz de Dios sigue presente, esperando ser redescubierta. La "tiniebla total" que describe no es una condena definitiva, sino la descripción de una situación que puede ser revertida mediante el reencuentro con la fuente de la vida y la luz.

**III** Es muy común en sus escritos que Teresa emplee la tercera persona para hablar de experiencias propias, especialmente cuando se trata de visiones, gracias místicas o asuntos delicados, como en este caso. Este recurso tiene varias funciones: la humildad (no querer atribuirse directamente experiencias espirituales elevadas), la protección frente a posibles juicios inquisitoriales, y también una manera de dar objetividad o distancia a lo que relata.

En el *Libro de la vida* y en *Las moradas del castillo interior* encontramos varios pasajes en los que dice «conozco a una persona» o expresiones similares, pero el contexto y el tono hacen pensar con bastante claridad que habla de sí misma. En este caso en particular, la intensidad con la que describe el impacto de la visión — al punto de afirmar que nadie volvería a pecar si lo comprendiera — y el fervor con el que desearía que otros también lo entendieran, refuerzan la idea de que fue una experiencia directa.

**IV** Esas potencias que administran el alma, según el paradigma tomista, son la memoria, el entendimiento y la voluntad. Cuando estas se encuentran oscurecidas por el pecado, el alma pierde su orientación y equilibrio internos. La memoria deja de recordar su origen divino, el entendimiento se nubla y no puede discernir la

---

verdad, y la voluntad, debilitada, se inclina hacia bienes inferiores, incapaz de buscar el bien supremo que es Dios. Sin embargo, esta situación no es definitiva: la luz de Dios sigue presente, esperando ser redescubierta y reavivada por el alma que busca volver a su centro.

▼ El demonio representa la idea perversa que desvía al alma de Dios o, más precisamente, la convence de que es posible apartarse de su Creador. Sin embargo, el demonio siempre miente: aunque no puede separar al alma de su origen divino, sí logra hacerle creer que está distanciada. En este engaño radica una nueva perspectiva: el «nacimiento» de una identidad ilusoria, el surgimiento de la llamada «mente individual».

Desde este punto de vista ilusorio, emerge un mundo de engaños, un escenario donde el alma cree haberse separado de Dios para iniciar, por cuenta propia, una nueva «vida» definida por la noción de la muerte. Este mundo, en el que el alma confundida se percibe a sí misma como habitante, es un ámbito ficticio e irracional que ha distorsionado el orden divino, donde vivir conlleva morir y el amor suscita temor.

En ese espacio ilusorio, el alma emprende un viaje igualmente imaginario de expiación, intentando redimirse de una culpa originada en un pecado que jamás existió. Porque, ¿cómo podría siquiera concebirse que el alma haya logrado quebrantar la Voluntad de Dios de permanecer unido a Su amado Hijo?

▼ Aquí, Teresa está uniendo conceptos que, desde una perspectiva ontológica, resultan contradictorios: «mal» y «eternidad». El mal, entendido como la ausencia del bien, carece de una realidad ontológica propia; es una carencia, no una entidad creada. Dios, siendo la fuente de todo lo que es, no crea ausencias, y lo que Él no crea no puede tener existencia en la Realidad. El mal, por tanto, solo puede considerarse "real" dentro de un ámbito ilusorio, tan efímero e insustancial como él mismo.

Por el contrario, la eternidad es un concepto que pertenece a la naturaleza divina. Expresa la ausencia de tiempo y, por tanto, de cambio. Todo lo que Dios crea es inmutable y eterno, sustentado por su Voluntad, también inmutable y absolutamente real. De esto se deduce que la expresión «mal eterno» encierra una contradicción en sus propios términos —una suerte de oxímoron ontológico—, pues algo que es ausencia no puede tener permanencia en la eternidad.

Es comprensible que Teresa, inmersa en la pedagogía teológica de su época, heredada de una tradición judeocristiana milenaria, empleara el miedo como herramienta docente. En aquel contexto, el temor al castigo eterno era un recurso habitual para impulsar la conversión y el arrepentimiento. Sin embargo, desde una perspectiva más amplia y contemporánea, resulta evidente que los medios no pueden estar en contradicción con los fines. Pretender llegar al Amor por medio del

---

temor encierra una paradoja fundamental que la humanidad ha tardado siglos en empezar a reconocer y que, aún hoy, no ha logrado asumir por completo.

Teresa, sin duda, alcanzó un grado de santidad y experiencia mística que pocos pueden siquiera imaginar. No obstante, solo en sus momentos de mayor lucidez logró desprenderse de conceptos que repugnan a la razón y estremecen el corazón. En esos destellos de comprensión profunda, su experiencia directa de Dios la llevó a reconocer la naturaleza absolutamente amorosa del Padre, incapaz de imponer sufrimiento alguno a su Hijo para llevarlo de vuelta a Él. Estos momentos trascienden los límites de la doctrina y revelan una verdad más universal y liberadora: que el Amor divino es incondicional y eterno, y que cualquier percepción de separación o condena es, en última instancia, una ilusoria fabricación de la mente humana.

Así, aunque Teresa emplea la expresión «mal eterno» en este pasaje, su obra está llena de intuiciones que desmienten esa visión punitiva. Su experiencia mística, que la llevó a una unión íntima con lo divino, es testimonio de un Dios que no castiga, sino que abraza, no separa, sino que une, y cuya esencia es el Amor puro e incondicional.

**VII** Este gesto de enfrentarse a la labor creativa con absoluta humildad, despojándose de todo hacer personal, es el origen de la verdadera creatividad. La autenticidad no surge del control consciente ni del esfuerzo por replicar lo conocido, sino de la capacidad de vaciarse de uno mismo para convertirse en un canal de algo más grande. Todo lo que no parte de este vacío interior son meras reelaboraciones del pasado, reproducciones que, aunque puedan ser técnicamente correctas, carecen de la chispa de lo genuinamente original.

Este pasaje refleja el pánico del escritor honesto ante la página en blanco, ese momento de vulnerabilidad en el que se reconoce la propia limitación y se abandona toda pretensión de dominio. Es precisamente en ese vacío donde puede emerger la verdadera inspiración. Enfrentarse a este vacío requiere valentía y, sobre todo, confianza: la confianza de que no se quedará desamparado, de que la petición-oración será respondida. La creatividad auténtica es, en este sentido, un acto de fe, un ejercicio de entrega donde el creador se convierte en testigo y receptáculo de algo que lo trasciende.

**VIII** Este «autoconocimiento» del que la santa nos habla va más allá de un simple reconocimiento de los rasgos de la personalidad o del ego individual. Aunque podría interpretarse en parte como la identificación con el «ser inferior», es decir, la mente individual que nos distingue a unos de otros, el enfoque de Teresa tiene una profundidad espiritual que trasciende esta perspectiva más psicológica.

Efectivamente, en el autoconocimiento hay un aspecto que puede ayudarnos a comprender nuestras inclinaciones, limitaciones y reacciones, permitiéndonos anticipar cómo podríamos comportarnos en diferentes situaciones. Esto es útil para el crecimiento personal y la mejora de nuestras relaciones con los demás. Sin embargo, para Teresa, el verdadero autoconocimiento no se detiene en el análisis del

---

carácter o de los rasgos individuales; es un ejercicio continuo de humildad que lleva al alma a reconocer su radical dependencia de Dios.

El autoconocimiento del que habla la santa no es solo una herramienta de introspección psicológica, sino un medio para desvelar la propia pequeñez frente a la grandeza divina. No basta con conocer nuestras virtudes y defectos; el alma debe elevarse para contemplar la majestad de Dios, y es en esa contemplación donde realmente descubre su verdadera naturaleza: limitada, frágil e incapaz de alcanzar la plenitud por sí misma. Esta visión no conduce a la desesperanza, sino a una humildad fructífera que abre la puerta a la gracia.

Teresa nos advierte también contra los excesos: un autoconocimiento que se convierta en un ensimismamiento puede ser tan perjudicial como la falta de introspección. La humildad no debe transformarse en autocompasión ni en una fijación por la propia miseria. Del mismo modo que la abeja no se queda en la colmena, el alma no debe quedarse atrapada en su propia contemplación. Debe volar hacia Dios, y es en esa contemplación divina donde encuentra el equilibrio perfecto entre el conocimiento de sí misma y la confianza en la misericordia de Dios.

**IX** Aquí, Teresa hace una poderosa llamada a simplificar la vida, invitando al alma a desprenderse de todas las cargas innecesarias que entorpecen su avance espiritual. No se trata solo de renunciar a bienes materiales, sino de una purificación más profunda de los deseos y motivaciones internas. El apego excesivo a la riqueza, al honor o a las ocupaciones mundanas impide al alma percibir su propia belleza y disfrutar de la luz interior que Dios le ofrece.

Para avanzar a las segundas moradas, es fundamental empezar este proceso de liberación. Cada uno, según su estado de vida, debe identificar qué aspectos lo atan y dificultan su camino hacia Dios. Este desapego no significa despreciar el mundo o las relaciones humanas, sino colocar cada cosa en su justo lugar, sin que ninguna ocupe el espacio que corresponde a la relación con lo divino. En definitiva: es un asunto de prioridades.

La falta de este ejercicio de desapego hace que incluso permanecer en la primera morada sea arriesgado. Las cosas que envenenan el alma —ya sean preocupaciones materiales, ambiciones desmedidas o dependencias emocionales— acabarán tarde o temprano perjudicándola. Teresa nos muestra que el camino hacia la unión con Dios comienza con esta limpieza interior: desprenderse no es pérdida, sino la condición necesaria para que el alma pueda abrirse a la plenitud del amor divino.

La dificultad que encierra este ejercicio de desapego suele radicar en que todavía no se reconoce la falta de valor de aquello a lo que se renuncia. Se interpreta como un sacrificio, como una pérdida necesaria para conseguir algo mejor, cuando en realidad no lo es. Dios no puede imponernos que renunciemos a nada que

---

realmente tenga valor para llegar a Él. Tan solo renunciamos a las ilusiones, a falsas promesas de felicidad.

Así, el desapego no es un fin en sí mismo, sino un medio para liberar al alma de todo lo que le impide reconocer su verdadera naturaleza y avanzar hacia la morada principal, donde Dios la espera en toda su luz y belleza.

**X** Ahora, Teresa nos recuerda la importancia de renunciar a las preocupaciones por los asuntos del mundo, especialmente aquellos que no nos corresponden. Esta advertencia no es solo una llamada a evitar distracciones externas, sino una invitación a mantener la pureza interior y la concentración espiritual, incluso para quienes ya han avanzado en el camino de la contemplación.

Teresa subraya un principio fundamental: pensar que algo externo a uno mismo es responsabilidad propia puede convertirse en un obstáculo para la vida espiritual. Este es un sesgo cognitivo común; la responsabilidad solo puede ejercerse allí donde se tiene verdadero control, y ese ámbito es, en esencia, la propia mente. Pretender controlar o sentirse responsable por asuntos ajenos no solo desvía la atención del crecimiento interior, sino que también puede arrastrar al alma de nuevo a la «miseria espiritual» de la que ya había sido liberada.

Responsabilizarse de la propia mente es el requisito imperativo para actuar adecuadamente en el mundo. Solo cuando el alma está en paz consigo misma y libre de enredos innecesarios puede discernir con claridad cómo interactuar con el entorno sin quedar atrapada en él. Teresa nos muestra que la verdadera libertad no consiste solo en liberarse de las distracciones exteriores, sino en alcanzar una serenidad interior que permita vivir en el mundo sin pertenecer a él.

Por ello, su exhortación a «guardarse de preocuparse por asuntos que no corresponden» no es un llamado a la indiferencia, sino a la claridad interior que permite discernir qué merece nuestra atención y qué debe dejarse en manos de Dios o del flujo natural de la vida.

**XI** Esta observación de la santa puede parecer cuestionable desde una perspectiva contemporánea. La idea de que el sufrimiento es un requisito para acercarse a Dios sugiere una visión de la divinidad que exige penitencia y dolor como medios de purificación. Sin embargo, cabe preguntarse: ¿qué buen padre exigiría a su hijo sufrimiento para ganarse su amor?

Desde una visión más amplia del amor divino, podríamos interpretar que el sufrimiento no es un fin en sí mismo ni una condición impuesta por Dios, sino una experiencia que, en ocasiones, puede tener un valor transformador si se vive con sentido y entrega. Teresa advierte sobre los engaños sutiles del demonio, que pueden disfrazar el deseo de penitencia como un acto de virtud cuando, en realidad, podría estar alimentando el ego espiritual o una búsqueda de autocomplacencia en el dolor.

---

Por tanto, más que afirmar que Dios exige sufrimiento, Teresa parece señalar la necesidad de discernir la verdadera motivación detrás de nuestros actos. El deseo de penitencia puede ser un buen comienzo si está guiado por un amor sincero y desinteresado hacia Dios, pero también puede convertirse en una trampa si el sufrimiento se busca por sí mismo o como medio para sentirse más virtuoso.

Un Padre verdaderamente amoroso no desea el dolor de sus hijos, sino su crecimiento y plenitud. El camino hacia Dios puede implicar sacrificios y renunciaciones, pero eso nunca implicará la pérdida de nada real. Dios solo nos puede pedir que sacrifiquemos y renunciemos a ilusiones. Y estos gestos están siempre orientados a liberar el alma y acercarla al Amor, no a imponerle sufrimientos innecesarios.



# PRIMERA MORADA

## El despertar del alma y la conciencia de su dignidad

La Primera Morada es la entrada al castillo interior, ese espacio simbólico que Santa Teresa de Jesús utiliza para describir el alma humana en su camino hacia la unión con Dios. El castillo es un lugar de indescriptible belleza, hecho de cristal puro o de un diamante resplandeciente, con muchas habitaciones y estancias que representan los diferentes estados del alma. En el centro de este castillo habita Dios, irradiando una luz que lo ilumina todo. Sin embargo, cuanto más alejada está el alma de este centro, más oscuro y confuso es su interior.

Las primeras moradas están en la periferia del castillo. Aquí se encuentran las almas que han dado el primer paso hacia la vida espiritual, pero que todavía están muy influenciadas por el mundo exterior. Están dentro del castillo, sí, pero apenas han entrado. No han descubierto aún la riqueza que hay en su interior ni la presencia viva de Dios que habita en lo más profundo de su ser.

### ¿Quiénes habitan esta morada?

Son personas que viven con escasa conciencia de su vida interior. Tal vez rezan de vez en cuando, asisten a actos religiosos o sienten cierta inquietud espiritual, pero su atención está centrada en lo externo: el trabajo, los placeres, el éxito, las relaciones sociales, las preocupaciones cotidianas. Son almas que no se han detenido a reflexionar seriamente sobre su relación con Dios ni sobre el propósito profundo de su existencia.

Santa Teresa dice que estas almas están llenas de "sabandijas" y "bestias ponzoñosas", imágenes fuertes que simbolizan los vicios, las pasiones desordenadas y los pensamientos mundanos que distraen al alma de su verdadero centro. Aunque no vivan en pecado grave, su corazón está fragmentado, disperso en mil cosas que no permiten que la luz de Dios brille con claridad.

Sin embargo, hay un hecho crucial: estas almas han entrado en el castillo. Puede haber sido por una inquietud interior, por una crisis personal, por el ejemplo de alguien cercano o simplemente por un deseo vago de algo más. Sea como sea, han dado el primer paso. Y eso, para Santa Teresa, es motivo de gran esperanza.

## El despertar de la conciencia espiritual

El gran desafío en esta morada es la falta de autoconocimiento. Estas almas no se conocen a sí mismas. No saben quiénes son en lo más profundo, ni comprenden la dignidad inmensa que tienen por ser morada de Dios. Viven en la superficie de su existencia, sin explorar las habitaciones interiores donde reside la verdad de su ser.

Santa Teresa insiste en que el camino hacia Dios comienza por el conocimiento propio. No para quedar atrapados en la culpa o el autoanálisis obsesivo, sino para descubrir que dentro de nosotros hay un tesoro inmenso: la imagen de Dios grabada en el alma. Este despertar no es fácil, porque requiere detenerse, hacer silencio y mirar hacia dentro, algo que puede resultar incómodo al principio.

### La oración: la puerta del castillo

Santa Teresa es clara: la oración es la puerta de entrada al castillo interior. Pero no se refiere a una oración mecánica o repetitiva, sino a un diálogo sincero con Dios, un acto de recogimiento donde el alma comienza a volverse hacia su propio centro.

En esta etapa, la oración puede ser difícil. La mente está dispersa, el corazón inquieto, y las distracciones parecen incontrolables. El alma todavía está muy apegada a los ruidos del mundo y le cuesta encontrar la paz interior. Sin embargo, cada vez que se hace el esfuerzo de rezar, aunque sea de manera imperfecta, se está dando un paso hacia adelante.

Santa Teresa anima a no desanimarse. El simple hecho de intentar orar, de buscar un momento de silencio interior, ya es una victoria espiritual. La clave es la perseverancia, aunque no se sienta nada especial. Es como sembrar una semilla: al principio no se ve el crecimiento, pero con el tiempo dará fruto.

### Los obstáculos de la primera morada

**Distracciones constantes:** El alma se siente arrastrada por pensamientos mundanos, preocupaciones y deseos superficiales. Le cuesta mantener la atención en la oración o en su vida interior.

**Apegos desordenados:** Hay una fuerte dependencia de cosas externas: éxito, reconocimiento, placer, seguridad material. Estos apegos actúan como cadenas que impiden al alma avanzar hacia Dios.

**Autoengaño espiritual:** El alma puede creer que está bien solo porque cumple con ciertas prácticas religiosas, sin darse cuenta de que su corazón está lejos de Dios.

**Miedo al cambio:** El temor a enfrentarse con la propia verdad o a dejar atrás viejas seguridades puede frenar el deseo de profundizar en la vida espiritual.

## El primer gran aprendizaje: la dignidad del alma

Santa Teresa quiere que el alma comprenda algo fundamental: aunque esté llena de imperfecciones, es un castillo de un valor incalculable. Fue creada para ser morada de Dios, y su dignidad no depende de lo que haya hecho o dejado de hacer, sino del amor con el que fue creada.

Este descubrimiento puede ser impactante. La persona que siempre ha vivido hacia afuera, buscando valor en sus logros o en la opinión de los demás, de repente se da cuenta de que su verdadero valor está dentro, en su relación con Dios.

### Consejos de Santa Teresa para esta etapa:

**No abandonar la oración:** Aunque sea difícil o parezca que no sirve de nada, la oración es el único camino para conocerse a uno mismo y conocer a Dios.

**Cultivar el silencio interior:** Buscar momentos de recogimiento, aunque sean breves, para desconectarse del ruido exterior y conectar con el propio corazón.

**Reflexionar sobre la propia vida:** Detenerse a pensar en el rumbo que lleva la vida, en lo que da sentido y propósito a la existencia.

**No tener miedo de la propia fragilidad:** Dios no rechaza al alma imperfecta; al contrario, está esperando que dé el primer paso para salir a su encuentro.

### Frutos que comienzan a aparecer:

**Inquietud interior:** Un deseo vago pero persistente de algo más profundo, aunque no se sepa muy bien qué es.

**Conciencia de la propia fragilidad:** El alma empieza a reconocer sus limitaciones, no para desanimarse, sino para abrirse a la gracia de Dios.

**Primeros gestos de conversión:** Pequeñas decisiones para mejorar la vida espiritual, dejar hábitos negativos o buscar un mayor sentido en la existencia.

## El aprendizaje clave de la primera morada:

**Reconocer que hay un castillo interior:** La vida espiritual existe, y es un mundo fascinante que merece ser explorado.

**Darse cuenta de la presencia de Dios:** Aunque el alma no lo sienta, Dios ya habita en su interior, esperando pacientemente ser descubierto.

**Aceptar la propia dignidad:** El alma, incluso en su estado más imperfecto, es un tesoro inestimable a los ojos de Dios.

**Empezar el viaje:** Lo importante no es cuán lejos se esté del centro, sino haber dado el primer paso para entrar en el castillo.

En la Primera Morada, el alma se encuentra en el umbral de un viaje fascinante. Ha pasado toda su vida quizás sin saber que dentro de sí misma se encuentra su verdadero hogar; un castillo luminoso. Ahora, por fin, ha abierto la puerta. El desafío es no quedarse en la entrada, sino atreverse a avanzar, paso a paso, hacia el encuentro con Dios en la morada que Él habita desde siempre.