



Santa Teresa de Ávila, ¡Ayúdanos a mudar de vida!

## Descripción

### Santa Teresa de Jesús Doctora de la Iglesia

Cuando comenté que mi siguiente artículo en este blog sería sobre [Santa Teresa de Ávila](#), también conocida como **Santa Teresa de Jesús**, el común denominador de sus reacciones fue el tono de desaliento:

“Es muy difícil leer sus escritos. Su libro de *Las moradas* es muy complicado”. “Tienes que conseguirte a un cura carmelita que te ayude a entenderla”, “Es la primera mujer en ser declarada doctora de la iglesia”. (1970) fueron algunos de sus comentarios.

De hecho, en la homilía de la ceremonia en que el Papa Pablo VI la declaró la primera mujer Doctora de la Iglesia, se refería a **Santa Teresa de Jesús** como “esta santa tan singular y tan grande, suscita en nuestro espíritu un cúmulo de pensamientos.

La vemos ante nosotros como una mujer excepcional, como a una religiosa que, envuelta toda ella en humildad, penitencia y sencillez, irradia en torno a sí la llama de su vitalidad humana y de su dinámica espiritualidad; la vemos, además, como reformadora y fundadora de una histórica e insigne Orden religiosa, como escritora genial y fecunda, como maestra de vida espiritual, como contemplativa incomparable e incansable alma activa”.

Así que podrán imaginarse que sentí algo de susto, pero a la vez curiosidad por comprobar por mí misma lo que me estaban diciendo.

### Mudar de vida



[Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada](#) nació en 1515. Su familia era muy acomodada y de joven ella buscaba la aprobación de las personas vistiéndose a la moda, luciendo joyas y maquillaje. Era fanática de los libros de caballería que leía escondidas de su padre. Quería incluso imitar la vida de sus personajes. Además, sus amigos eran personas chismosas.

A los dieciséis años, su padre la mandó a un internado para jóvenes y empezó a crecer en su conocimiento de Dios. Al sentir temor por el castigo eterno, comenzó a luchar con los malos hábitos, pero aún no actuaba por amor a Jesús. Pasaron cinco años para que sintiera el deseo de entrar a la vida religiosa, pero su decisión estuvo basada en el horror al infierno y que si seguía la vida que llevaba era seguro que ese sería su destino. Así **Teresa de Jesús** se hizo así monja [carmelita](#).

### Más de su Vida

Estuvo muy enferma y se enfrentó dos veces a la muerte. Incluso, en una de ellas, fue dada por muerta. Quedó paralizada y solo podía mover un dedo de la mano. Pasó nueve meses de dolor y estuvo tres años en la enfermería del convento. Las hermanas se sorprendían de su estado de ánimo. Teresa pensaba que el dolor era un regalo de Dios para atraerla más cerca de Él.

Cuando **Santa Teresa de Jesús** se recuperó, decidió no volver a quedar atrapada por las cosas del mundo. Al encontrarse, de forma fortuita, con una imagen de Jesús “Ecce Homo” (cuando Cristo es presentado por Pilatos después de la flagelación), que era tan vivido y tan real que se mudó en lo más profundo de su ser. Lo leemos en el Libro de su Vida:

*“Acaeció que, entrando un día en el oratorio, vi una imagen que habían traído allá, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en casa. Era de Cristo muy llagado y tan*

*devota que, mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros. Fue tanto lo que sentí de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón me parece se me partía, y arrojéme cabe Él con grandísimo derramamiento de lágrimas, suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle”.*



## Todos podemos mudar o cambiar de Vida

Cuando estuve en quimioterapia, cada ciclo era un recordatorio de que la muerte me acechaba y eso me motivaba a rezar y a buscar tener mi alma limpia y en paz. Cuando volví a la vida sin las ataduras de un tratamiento contra el cáncer lo más importante siguió siendo mantener mi alma en paz en medio de las distracciones del día a día, y para eso estaba convencida de que necesitaba a Dios en mi vida de una forma constante. Igual que **Santa Teresa de Jesús**.

No solo recurrir a Él cuando lo necesitara. Esa es ahora mi prioridad y esto cambia todo. Desde las preferencias de lectura, desde cómo invierto mi tiempo, desde qué series quiero ver, desde qué

---

lugares deseo visitar una vez las condiciones de salud lo permitan, de las personas con las que quiero relacionarme y las inspiraciones para mis escritos. Y, tú

¿Necesitas mudar algún aspecto de tu vida?

¿Qué intenciones mueven tus acciones?

¿Te lo has planteado alguna vez?

Esta reflexión la había hecho antes de leer la vida de **Santa Teresa de Ávila**, pero al conocer cómo ella pudo **mudar** de vida me dije que yo iba en buen camino. Todos podemos hacerlo. Y por eso elegí compartirles esta parte de su vida.

### Las claves de Santa Teresa para mudar de vida



---

Cuando uno enfrenta la muerte, quiere vivir con trascendencia. No vivir solo para las cosas del hoy, de ahora, las cosas materiales. Vivimos en un mundo muy materialista que nos dice desde que nacemos que debemos tener muchas cosas: cosas para que nos quieran, para ser felices... Cuando uno se encuentra cara a cara con la muerte descubre que todas esas cosas son tonterías y lo que nos queda es una vida de cara a la eternidad. El alma no muere nunca. Al igual que **Santa Teresa de Jesús**, todos podemos y tenemos la oportunidad de **mudar** de vida.

## ¿Y cómo podemos comenzar a cambiar de vida, tal como lo hizo Santa Teresa?

1. **Leer libros que nutran el alma:** cuestionarme, ¿qué estoy leyendo? Hay autores que están muy de moda pero que le hacen mal al alma. Si **Teresa de Jesús** estuviera viva hoy, y fuera joven, leería las revistas de moda en línea, los blogs de los artistas. Su alma no estuvo libre de avanzar en la santidad hasta que se liberó de esas distracciones mundanas.
2. **Liberarse de los malos hábitos:** son obstáculos para acercarnos a Dios. Por ejemplo, hablar mal de las otras personas, el chisme. **Santa Teresa** se dio cuenta de que al estar con ciertas personas ofendía a Dios. Así que mudar de vida significa muchas veces cambiar de amigos. En este momento, con la proliferación de las redes sociales, debemos detenernos a pensar y

liberarnos del chisme al darle el beneficio de la duda a la víctima.



3. **Cultivar la humildad y el desapego:** Santa Teresa hacía gestos de mortificación que no eran los de pegarse con un látigo o quedarse sin comer un día. Eran actos como por ejemplo elegir una silla menos cómoda para dejarle la mejor a un amigo. Actos pequeños y humildes. **Santa Teresa de Jesús** vivía lo que hablaba.
4. **Perseverar en la oración:** Santa Teresa es una de las más grandes maestras en el arte de la oración. Ella les preguntaba a las personas, y tú, ¿cómo rezas? Pasó 18 años perseverando en la oración. Luchaba con lo que ella llamaba la «loca de la casa», las distracciones y la imaginación. ¿Su premio? Conseguir un nivel de comunión con Dios que cuando no lo sentía vivo dentro de ella, sufría. Experimentó muchas veces la transverberación. Llegó a decir: “Me veía morir con deseo de ver a Dios”. Así de intensa era su oración.

Estos pasos son tan vigentes como lo es **Santa Teresa de Ávila**. He comprobado que ella es una santa actual porque comparte la manifestación de Dios en su vida y nos enseña a buscarlo en nuestras vidas y a relacionarnos con él. Nos enseña que es posible **mudar** de vida a una donde Dioses nuestra prioridad.

## Ahora te pregunto: ¿Te atreves a mudar de vida?

Párrafos iniciales de uno de los tantos poemas escritos por Santa Teresa de Ávila.

Nada te turbe,  
Nada te espante,  
Todo se pasa,  
Dios no se muda.  
La paciencia  
Todo lo alcanza;  
Quien a Dios tiene  
Nada le falta:  
Sólo Dios basta.

Eleva el pensamiento,  
Al cielo sube,  
Por nada te acongojes,  
Nada te turbe.  
A Jesucristo sigue  
Con pecho grande,  
Y, venga lo que venga,  
Nada te espante.  
¿Ves la gloria del mundo?  
Es gloria vana;  
Nada tiene de estable,  
Todo se pasa.

### [Te invitamos a escuchar esta meditación del Padre Federico \(Guatemala\)](#)

- Si quieres conocer más de la vida de Santa Teresa de Jesús, te sugiero el libro “Mis hermanas santas”, de Colleen Carroll Campbell. En él podrás profundizar en la vida de esta gran santa.

*Fotos de Alice Granda*