

## Vivir en la Luz



Hace unos años, **se me acercó un hombre** que me pidió que yo fuera su director espiritual. Tenía unos cuarenta y tantos años, y casi todo en él irradiaba un buen grado de salud. Mientras nos sentamos para hablar, le mencioné que parecía estar en muy buena forma. Se sonrió y replicó que sí, que así era, pero que no había sido siempre así. Su felicidad tenía su propia historia... y su propia pre-historia **He aquí su relato, tal como él me lo contó:**

“No siempre he estado en tan buena forma en mi vida; de hecho, he estado luchando mucho tiempo para llegar a donde hoy estoy. **Durante más de veinte años**, desde que acabé bachillerato hasta hace tres años, **tuve que luchar con dos adicciones: el alcohol y el sexo**. Las controlaba lo suficiente, de modo que las pudiera esencialmente ocultar a mi familia, a mis amigos y a mis colegas. Así mismo, nunca actué de modo peligroso. Era adicto, pero tenía todavía buen control de mi vida. El problema consistía en que estaba **viviendo una doble vida** – mostrando una vida a mi familia y a mis amigos, y viviendo a escondidas otra vida totalmente diferente (alcohol, pornografía y bares de alterne). Nunca jamás fallé ni un solo día al trabajo y siempre fui capaz de funcionar satisfactoriamente en mi profesión, pero mi vida poco a poco comenzó a tener **fijación en torno a mis adicciones** – escondiéndolas, mintiendo sobre mis actividades, protegiendo exageradamente mi privacidad, sintiendo resentimiento hacia cualquier cosa o hacia cualquier persona que se interpusiera entre mí y mis adicciones, y sintiendo ansiedad diaria por calcular el lugar a dónde podría ir a divertirme por la noche. Funcioné aceptablemente en mi trabajo y en mis relaciones, pero mi mente, mi corazón y mi atención real se centraban en otra cosa: mis adicciones, mi próxima diana.

No estoy seguro qué es exactamente lo que provocó mi cambio, ya que hubo un conjunto de

circunstancias que me golpearon al mismo tiempo (la muerte de mi madre, un par de ocasiones en que estuve a punto de ser descubierto, auténtica vergüenza de mí mismo, algunos momentos providenciales de claridad cuando sentía, a la vez, mi hipocresía y el callejón sin salida en el que me encontraba).

**Pero hace ahora tres años** que me acerqué a un monasterio para un retiro espiritual y tuve la valentía –y la gran fortuna– de mantener una larga conversación con el Abad del monasterio. Me aconsejó que me enrolara en dos programas de recuperación, uno que tratara el problema del alcohol y el otro el problema del sexo. Seguí su consejo, y todo lo que puedo decir ahora es que mi vida ha cambiado totalmente. Me he mantenido “sobrio”, ahora ya durante tres años, y la mejor manera cómo puedo describir mi situación actual es que ahora “percibo de nuevo el color”. ¡Nada te sienta tan bien como la honestidad! ¡Nunca me había sentido así de feliz! **¡Ahora estoy viviendo en la luz!**

Hasta aquí su relato.

Nos sentimos llamados a “vivir en la luz”, pero tendemos a abrigar una idea excesivamente romántica de lo que eso habría de significar. Sentimos tendencia a pensar que “vivir en la luz” significa que habría de haber un tipo de resplandor especial en nuestro interior, una luminosidad divina en nuestra conciencia, una alegría soleada y alborozada dentro de nosotros que nos llevara constantemente a querer alabar a Dios, un ambiente de santidad que envolviera nuestra actitud. **Pero eso no es real. ¿Qué significa, entonces, “vivir en la luz”?**

“Vivir en la luz” quiere decir vivir con honestidad, pura y simple; ser transparente, no tener nada de nosotros escondido a los demás como secreto oscuro.

Todos los programas de conversión y recuperación dignos de tal nombre **se basan en llevarnos a este tipo de honestidad**. Nos encaminamos hacia la salud espiritual precisamente eliminando nuestros secretos más enfermizos y llevándolos y exponiéndolos a la luz. La sobriedad consiste más en vivir con honestidad y transparencia que en vivir sin un cierto

elemento químico (drogas), sin juego de apuestas, sin hábito sexual maligno. Lo que nos causa verdadero daño, a nosotros mismos y a nuestros seres queridos, es el ocultar algo, el mentir, la deshonestidad, el engaño, el resentimiento que guardamos contra los que se interponen entre nosotros y nuestra adicción.

**La salud espiritual se fundamenta en la honestidad y en la transparencia**, y así vivimos en la luz cuando estamos dispuestos a dejar todas las partes y zonas de nuestra vida abiertas a examen por parte de aquellos que necesitan confiar en nosotros.

**He aquí algunos ejemplos de lo que significa “vivir en la luz”:**

Vivir en la luz es ser siempre capaces de decir a nuestros seres queridos dónde estamos y qué estamos haciendo.

Vivir en la luz consiste en no tener que estar preocupados si alguien rastrea en nuestro ordenador qué páginas web hemos visitado.

Vivir en la luz es no estar ansioso si algún miembro de la familia encuentra abiertos nuestros archivos

digitales.

Vivir en la luz consiste en ser capaces de permitir a los que conviven con nosotros escuchar lo grabado en nuestros teléfonos móviles o celulares, leer nuestros correos electrónicos y saber quién está registrado en nuestro discado o marcado rápido.

Vivir en la luz consiste en tener confesor y ser capaces de abrirnos a él y decirle cuáles son nuestras luchas, sin tener que ocultarle nada.

Vivir en la luz consiste en vivir de tal manera que, para los que nos conocen, nuestra vida sea un libro abierto.

---

Imagen [por ale.557](#)

Ron Rolheiser (Traducción Carmelo Astiz)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/vivir-en-la-luz](http://www.ciudadredonda.org/articulo/vivir-en-la-luz)