



**SEMINARIO DE ESTUDIO Y PRÁCTICA MEDITATIVA  
ORGANIZADO EN CONJUNTO POR LA WCCM  
(COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN  
CRISTIANA), SU RAMA DE OBLATOS BENEDICTINOS Y  
EL INSTITUTO MONÁSTICO SAN ANSELMO, ROMA**

**LA MEDITACIÓN EN LA TRADICIÓN MONÁSTICA  
28 de junio al 5 de julio 2015**

**Charlas del P. LAURENCE FREEMAN OSB, Director de la  
WCCM, durante el seminario.**

**Bienvenida:**

Nos da la bienvenida, contento de tenernos aquí meditando, orando y compartiendo, en la expectativa que este encuentro nos lleve a nuevas aperturas, a charlas interesantes, a intercambiar nuestras experiencias. El encuentro se organizó en solo tres meses, y agradece al equipo que lo hizo posible: Pauline Peters, Henriette Hollaar, Susan Spence, Brijji Waterfield, Adriano Massi.



Cristo central de la Iglesia de San Anselmo

Refiere la universalidad de la idea monástica y de la meditación en las distintas religiones: es algo que trasciende las divisiones sociales y políticas tan fuertes en nuestro problemático mundo.

Nos propone una experiencia de estudio en un contexto monástico, como retiro y como forma de oración según la meditación cristiana. Advierte sobre la importancia de unir la práctica individual con la práctica y el compartir comunitario, el deseo de Dios y el amor al estudio.

En la cultura occidental, encontramos actualmente una división entre el corazón y la mente. Esta separación es disfuncional, y el uso correcto del estudio nos puede enseñar a desarrollar el amor de Dios a un nivel básico, que alcanza su cima más alta en la oración.

Uno de los propósitos del estudio es desarrollar un nivel más alto de atención, el cual, unido a la oración, hace nacer también una atención más elevada que desemboca en la compasión.

Esta sabiduría universal nos conduce a la verdadera búsqueda de Dios y nos permite, como fruto, llegar a ciertos valores y al testimonio de esta búsqueda. En este sentido, es muy rico el testimonio de vida tanto de los monjes como de los oblatos.

John Main fue muy sensible a la riqueza del oblatado y a redescubrir la sabiduría que nos ofrecen los Padres y las Madres del desierto, así como Juan Casiano. Esta combinación especial que hizo tuvo su influencia en los estudios que hizo en San Anselmo, Roma, permitiéndole proponer de nuevas formas este llamado universal a la contemplación.

Comprendió así cómo la comunidad crece al compartir el silencio de la oración, y lo propuso durante cinco encuentros diarios, cosa que no pueden hacer quienes trabajan como laicos en sus diversas ocupaciones. Su visión de la oración contemplativa fue profunda, llegando a comprender el núcleo de esta enseñanza. Raimon Panikkar dijo que John Main tenía el genio de la simplicidad...

Es importante hablar de esta simplicidad a un mundo en crisis como el que estamos viviendo. Grandes maestros espirituales, como Thomas Merton, Joan Chittister, Thomas Keating, han comprendido esto.

Recordemos el dicho: “no importa cuántos libros tengas en tu biblioteca, sino cuántos has entendido y hayan podido cambiar tu vida”. Necesitamos profundizar en el conocimiento de nuestra propia tradición cristiana para poder dialogar con otras tradiciones.

Iniciamos hoy una semana de estudio en el camino oblato, recordando que el monasticismo trata fundamentalmente sobre la oración; las obras no son lo esencial. Y el monasticismo es esencialmente un movimiento laico en sus orígenes: San Benito era laico, y en un principio, la vida en comunidad también era un testimonio de laicos que compartían oración y trabajo. Repensemos en qué grado el carisma monástico es un carisma laico: una vida humilde, que requiere constancia, y que enseña la oración esencial.



Jardín de uno de los claustros

## **1. La rueda monástica de la oración: Opus Dei y Oratio pura (la Obra de Dios y la Oración Pura)**

Se refiere a la rueda de la oración y a la oración pura, que es el tesoro de esta tradición, ya que refleja algo profundo del corazón humano. Mediante su práctica lleva a una mayor toma de conciencia y de atención, comunicando los dos hemisferios cerebrales.

Hay dos aspectos de la tradición y la oración monásticas, si bien el sentido de las palabras meditación y contemplación ha cambiado durante el transcurso de la historia.

La frase que Juan Casiano tomó de las Escrituras: “Dios mío, ven en mi auxilio; Señor, date prisa en socorrerme” se ha convertido en dominante en la tradición occidental monástica. Recordemos que la Regla de San Benito ha sido la palabra de mayor influencia en Occidente, además de los Evangelios. También en los libros de Sabiduría de la Biblia encontramos el elogio del “ora et labora”, “ora y trabaja”, como propuesta de una vida equilibrada, sin distracciones inútiles. Hoy en día los monjes siguen llevando una vida moderada, regulada por el “camino medio” de la discreción, que es madre de virtudes. Aunque en realidad, la Regla de Benito es una colección de excepciones a la misma...

Juan Casiano nos dice que el objetivo último del monje es orar sin cesar, con pureza de corazón. Esto responde a un dicho de los Evangelios: “pon tu mente en el Reino de Dios y todo lo demás vendrá por añadidura”.

El trabajo de la vida monástica puede ser manual, artesanal o intelectual, y se equilibra con la disciplina de la lectio divina como alimento espiritual. No se trata de un ejercicio intelectual para mejorar la mente, sino de un alimento espiritual que posibilita llegar a la oración continua, ¡aún durmiendo!

La oración consiste en primer lugar en leer y cantar los Salmos, compartiendo en comunidad siete tiempos diarios de oración: vigiliias, laudes, “tres pequeñas horas”: tercia, sexta y nona, vísperas y completas. En esto consiste la “obra de Dios”, un ciclo continuo y cotidiano que toca lo profundo de nuestras vidas.

Con este motivo, los monasterios benedictinos desarrollaron notablemente el canto litúrgico, muy hermoso de escuchar.

¿Cuál es el propósito de estos tiempos de oración? La Regla dice: “no antepongan nada a la Obra de Dios”. Cuando llega el tiempo de la oración, se deja lo que se esté haciendo para dedicarse a orar. Hay excepciones, pero la Regla deberá cumplirse. La Regla de San Benito dedica 12 capítulos a la “Obra de Dios”, es decir, a lo que comúnmente denominamos oficio divino o liturgia de las horas.

El P. Laurence comenta que en la casa Meditatio se reserva un cuarto donde nos reunimos para orar en los tiempos previstos. Allí se interesa a los laicos a rezar el Oficio Divino diariamente, al menos algunas de sus horas.

Hubo una actitud legalista hacia esta práctica, pero el punto es que no se rompe la regla si se omite alguna de las horas litúrgicas, aunque conviene mantener el ritmo para ayudar a sostener el espíritu de oración continua.

San Benito decía que los 150 Salmos deberían decirse en el curso de una semana, y con frecuencia nos fijamos en la cantidad y nos volvemos escrupulosos. Esto puede crear en nosotros un espíritu de materialismo espiritual (tomar en cuenta lo material, lo cuantitativo y legalista) y volvernos escrupulosos y culposos.

Recitar muchas oraciones diariamente, rezar muchos rosarios, se practica en distintas culturas y esta práctica tiene esa misma intención: convertirse en una disciplina.

Una mujer muy activa en su trabajo hizo un curso de mindfulness que le permitió desestresarse y estar más en paz. Luego ingresó a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM) con el deseo de meditar dos veces por día. Puede hacerlo y se siente contenta de esa disciplina, si bien no se siente culpable si alguna vez omite una meditación.

En este sentido, recordemos que una disciplina es una estructura que repetimos con regularidad para sostenernos en un camino. Tiene el requisito de “permanecer”.

La totalidad de la vida monástica requiere “desear la Obra de Dios”... y en el mismo sentido, aún cuando fallemos o no tengamos ganas, igualmente deberíamos volver cotidianamente a la meditación, seamos laicos o monjes.

En el capítulo 19 de la Regla, San Benito nos dice cómo deberíamos recitar los Salmos en comunidad: deberíamos estar especialmente concientes de la presencia de Dios. Decir los Salmos durante el Oficio Divino sin distraernos, es una práctica que hace posible una mayor toma de conciencia. Es bueno hacer breves silencios entre un salmo y otro.

Aquí el P. Laurence relata la experiencia que les propuso a los estudiantes de la Escuela de Negocios de Georgetown donde da un seminario sobre la meditación: los alumnos meditan “a su manera” aunque no en forma mecánica. Comenta sobre estudiantes de arte, felices de trabajar juntos y asombrados por las artísticas iglesias de Italia. Una estudiante diseñó a partir de esto algo muy bello para su propia casa, basándose en esas obras de arte, intuyendo sobre estos objetos más allá de su uso religioso.

Los antiguos monjes del desierto (siglos III a V de la era cristiana) equilibraron la soledad con la comunidad. Esto continúa lo que hizo Cristo: juntar lo personal con lo comunitario. Nosotros tenemos esta responsabilidad sobre nosotros mismos: la flexibilidad entre la oración comunitaria, ordenada y estructurada, y la oración personal.

Evagrio, uno de los grandes maestros del desierto, enseñó sobre la oración pura. Decía que puede ser muy breve, en lo posible libre de todo pensamiento. “Toca lo profundo del corazón”, las honduras del ser, llevando la conciencia a los límites de la mente, a quitar las formas externas de adoración, y conduce a “adorar en espíritu y en verdad” como agrada al Padre celestial.

Esta oración pura es consistente con la oración de los salmos en comunidad, y conduce a sanar los sentimientos y las pasiones, la sanación de lo propiamente humano. En esto, Evagrio tiene un enfoque muy contemporáneo. Aún la desarmonía corporal puede ser mejorada por la recitación del oficio divino. También puede ser sanada la sobreexcitación mental, especialmente de la ira, a partir de lo esencial de esta forma de plegaria, “la oración del corazón”. Esto también se hace posible por el autoconocimiento, donde observamos nuestras movidas mentales (pensamientos y pasiones). En la práctica de la meditación cristiana podemos observar cambios caracteriales muy positivos.

Los primeros oblatos de la Comunidad Mundial primeramente solo meditaban; luego John Main les propuso probar con la Liturgia de las Horas durante un mes, a partir de lo cual aceptaron incorporarla, integrándola en el formato tradicional. John Main fue profético al integrar el Oficio Divino o Liturgia de las Horas en la meditación cristiana.

La meditación cristiana no reemplaza ni es amenazada por otras formas de oración, ya que todas las formas de oración viven en la oración de Cristo.

En cuanto a los “fragmentos duros” de los salmos, podemos estudiar su imaginaria y tomarlos como representantes de nuestros enemigos internos.

Un hijo expresó a su padre que no comprendía el sentido de los salmos, y el padre le contestó: Bueno, dílos igualmente... El hijo entonces continuó recitándolos, y encontró así su sentido, “como hace el encantador de serpientes, que produce efectos mediante su música”... Esto responde al dicho: “hazlo, y el efecto se producirá”, y a lo que se llama el efecto “ex opere operato” de los sacramentos.

La oración obra así en todos los niveles: mecánico, mental, sanador.

Se ha intentado incluir las horas litúrgicas en la misa, aunque no es tarea fácil introducirlas en las comunidades parroquiales.

## 2. Juan Casiano

Juan Casiano es uno de los grandes maestros que a través de los siglos nos enseña a seguir a Jesús, el Maestro interior. Este autor es un puente entre las iglesias oriental y occidental, muy influyente en la espiritualidad cristiana de Occidente, particularmente mediante sus Conferencias sobre la oración.

Esta corriente de la tradición es como un río que transmite la experiencia espiritual a las distintas generaciones. Así como influyó en San Benito, también influyó en John Main. El monje benedictino Adalbert de Vogüé escribió sobre esto<sup>1</sup>.



Jardín interior del Instituto Monástico San Anselmo

Casiano nació en la actual Rumania y murió en Francia, y con su amigo Germán fue a Egipto, al centro del monasticismo de su época (siglo IV). Antes había ido a Belén con hambre de crecimiento espiritual, pero al no encontrar una respuesta satisfactoria pidió permiso para visitar Egipto con su amigo, donde permaneció por años.

Posteriormente hubo en Egipto un choque entre dos tendencias monásticas de ese tiempo: entre los origenistas o seguidores de Orígenes, y los antiorigenistas, a consecuencia de lo cual huyeron a Constantinopla, luego fue a Roma y por último a Marsella donde fundó un monasterio. Allí los monjes tuvieron un problema con el obispo, por lo cual este pidió a Casiano que desarrollara una teología del monasticismo. Casiano respondió a ese pedido escribiendo *Instituciones*, que trata sobre las costumbres de los monjes, y luego, 24 *Conferencias* sobre la vida y la oración de los monjes del desierto con quienes había convivido. Las *Conferencias* 9 y 10 tratan especialmente sobre la oración. También escribió otro libro sobre la Encarnación. Casiano fue reconocido como santo, aunque nunca fue canonizado.

---

<sup>1</sup> Adalbert de Vogüé OSB, "From John Cassian to John Main: reflections on Christian Meditation", *Monastic Studies* 15, 1984. Traducido por Marina Müller y publicado en [www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net) en la entrada Oblatos.

San Benito fue profundamente influido por Casiano.

Y Casiano, ¿de qué habla? De cómo llegar en forma práctica a la oración incesante a que invita San Pablo: “oren constantemente” (I Tesalonicenses, 5, 17) y a la pureza de corazón, adquiriendo así la calma y el abandono de la ansiedad mediante la purificación de las imágenes mentales. Propone abandonar las preocupaciones materiales, que deben dejarse a un lado para no permitir que interfieran en la oración. Esto lleva a identificar lo que ocurre en la mente y a trabajar sobre ello, para dejar a un lado la tristeza, la lujuria, la ira y otras pasiones.

¿Cómo prepararnos para la oración?

Para ser la persona orante que queremos ser, tengamos presente que la forma en que vivimos es la forma en que oramos. Antes de orar, deberíamos echar de nuestro corazón lo que no se corresponda con la oración: ver cada vez con mayor claridad que hay cosas que no armonizan con la oración, con la meditación cristiana.

Tendremos que simplificar nuestra vida: cómo vivimos, cómo comemos, en qué trabajamos, cómo nos tratamos unos a otros. Volvemos más concientes de la simplicidad de nuestra vida.

Cuando Casiano habla de distracciones en la oración, reconoce que son inevitables. Nuestra oración siempre será un trabajo constante de prestar atención una y otra vez. Sobre este tema, hay un relato de los Padres del desierto: un monje le dijo a su padre espiritual que no podía orar sin distraerse, y qué podía hacer al respecto. El guía espiritual le dijo: “abre tu manto y atrapa al viento”. “Imposible” le contestó el monje. “Tampoco puedes evitar distraerte” le respondió el padre espiritual.

Refiriéndose a esta forma de oración, hay gente que dice: “si tienes la mente en blanco, entrará el demonio”. Pero... ¡no ponemos la mente en blanco al orar contemplativamente!

Las diversas formas de oración son buenas en distintos momentos y circunstancias. Hay una dirección hacia un estado de oración sin palabras, “la oración de fuego” como la llama Casiano. Esto mismo, dice John Main, es entrar en la oración de Cristo: es el Espíritu Santo que ora en nosotros más allá de las palabras. Se trata de un movimiento profundo, que nos lleva hacia la oración de Cristo en nuestro ser más íntimo, hacia la contemplación.

Hay un pasaje hermoso en la 10ª Conferencia sobre la oración de Juan Casiano: “*ser en el perfecto amor de Dios*”. Es decir, cuando Dios sea liberado en nosotros y sea todo nuestro amor, estaremos unidos a Él en un permanente movimiento de amor, hasta ser uno con Él.

Casiano está apasionadamente comprometido con esto: que todo en nosotros se convierta en una oración permanente... y aún en nuestro cuerpo experimentamos un anticipo de la gloria eterna.

El proceso de entrada a la oración pura puede considerarse en tres etapas:

- 1 – la purificación, es un periodo de duro trabajo
- 2 – la iluminación, expresada en un gusto por Dios
- 3 – la divinización o *theosis*, etapa de la unión con Dios

John Main ve estas etapas como el trabajo del silencio.

La décima conferencia de Casiano sobre la oración abre de un modo curioso, narrando la ruptura de la comprensión antropomórfica de Dios por parte del monje Serapio. Esta imagen antropomórfica de Dios consistía en la herejía de imaginar a Dios en términos humanos. Un obispo tomó la posición de Orígenes y condenó la representación de Dios en términos demasiado humanos. Los monjes debían entonces orar “sin palabras” ni imágenes. Muchos monjes combatieron esta posición, pero Serapio se lamenta y llora porque “ya no tiene una imagen que adorar, y entonces ya no sabe qué adora o a quién”.

Casiano se mueve hacia “el oro de la oración pura”. La conferencia prosigue con el pedido de Germán, el amigo de Casiano, al abad Isaac, para que les diga cómo se hace para orar incesantemente. Isaac les responde que puede enseñarles, si ellos están preparados y si hacen las preguntas correctas para poder aprender. Les dijo: “les enseñaré un método de oración continua que recibimos de los Apóstoles”.

Y les enseña cómo hacerlo, repitiendo continuamente un versículo de la Biblia “con el corazón”, transmitiéndoles lo que llama la “fórmula” que les conducirá a la oración continua: “*Dios mío, ven en mi auxilio; Señor, apresúrate a socorrerme*”. Esta frase constituye esta “fórmula” sagrada o mantra. Deberán repetirla continuamente hasta “renunciar a la riqueza de todo tipo de pensamientos” y llegar así a la primera bienaventuranza que trata sobre la pobreza o el espíritu de pobreza, en este caso, la pobreza de una sola frase o palabra. Así, les dice, se llega a ser “grandemente” o “profundamente” pobre...

Isaac les explica que pasamos por muchos estados mentales en este camino de oración. Y les aconseja “vuelve siempre a tu palabra” (la frase sagrada) sin intentar “poseer ese tesoro”. Dice que necesitamos atravesar tanto la prosperidad como la adversidad, los buenos y los malos momentos, acompañándonos de esa frase o palabra. Todo se unifica mediante esta repetición, nada real o potencial se pierde, ya que contiene el brillo del amor.

“*Repite este versículo sin cesar en tu pecho*” les dice, “*en todo momento, aún durmiendo*”... es el corazón de la práctica ascética que les propone.

Casiano y Germán agradecen al Abad Isaac, pero le dicen que esto “es mucho más duro de lo que pensaban”. Sin embargo, cuando comienzan a practicar esta enseñanza, vieron que podían comprender las Escrituras mucho más claramente. Ambos dijeron que lo que les dio Isaac fueron “lineamientos para principiantes”, como si se tratara de niños que están aprendiendo el alfabeto. Y desearon seguir este método, corto y simple aunque duro.

Podemos ser iletrados, como eran entonces la mayoría de los monjes del desierto, pero aún sernos posible practicar este sencillo método. No se trata de una teoría, de una especulación mental, sino de una práctica.

Jesús dijo: “*Busquen primero el Reino de Dios y todo les será dado por añadidura*”.



Mosaico de la nave lateral izquierda, iglesia del Instituto Monástico San Anselmo

### 3. John Main

Estamos explorando distintos aspectos de esta tradición monástica que no es un museo de objetos muertos sino una *transmisión* de algo viviente, como son los Evangelios. Esto nos permite asomarnos al misterio de Cristo, por el que entramos en la vida divina mediante la oración de Cristo, que nos hace presentes a la parte de nosotros mismos donde recibimos con humildad el don de la oración.

Respecto a esta transmisión viviente, veamos la siguiente secuencia.

Thomas Merton, monje trapense de la Abadía de Getsemaní en Estados Unidos, murió en 1968, y no ofreció una enseñanza específica sobre cómo orar.

John Main, monje benedictino, al ir a vivir a Estados Unidos para dirigir un colegio en Washington DC, pasó seis meses en esa misma Abadía, y fue invitado en 1966 a dar unas charlas en ese mismo lugar donde por entonces vivía Thomas Merton. Luego de darlas, pasó unos días compartiendo la ermita de Thomas Merton y comentó que ahí celebró las más hermosas misas de su vida. Estas charlas fueron su primera enseñanza sobre la tradición monástica, y fueron publicadas con el nombre de *Getsemani Talks (Charlas de Getsemaní)*. Ahí discernió si aceptar o no la invitación a abrir un monasterio en Montreal, Canadá – lo que en definitiva aceptó.

En 1990 le dieron a Laurence Freeman OSB la posibilidad de ofrecer un retiro en la Abadía de Getsemaní. Entonces pudo pasar varios días en la que fuera la ermita de Thomas Merton años antes.

En 1991, luego de invitar a Bede Griffiths OSB a dar unas charlas para los meditadores en Estados Unidos, se creó la WCCM (Comunidad Mundial para

la Meditación Cristiana). Bede Griffiths se había ido a la India luego de más de 20 años de ser monje benedictino en Inglaterra.

Esta secuencia es muy simbólica para la trasmisión de una tradición.

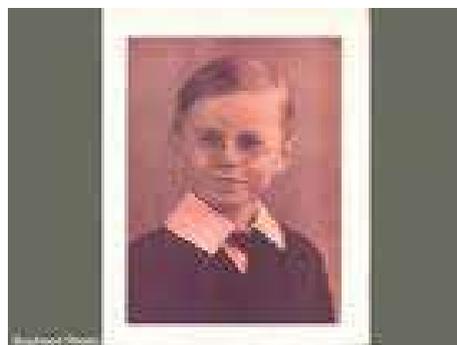
John Main tenía una convicción total sobre la importancia de la tradición monástica para la espiritualidad cristiana actual. Dio orientaciones fundamentales para el anhelo humano: “el monje es alguien que busca verdadera y continuamente a Dios”, y estaba convencido de la existencia de ese arquetipo en cada ser humano.

Sin embargo, no se ilusionaba respecto a las fallas del monasticismo, y a veces fue muy crítico sobre este punto. Estaba frustrado sobre algunos aspectos institucionales y diferenciaba entre ***institución*** y ***tradición***.

Fue un visionario que creyó que las tradiciones debían ser resguardadas por las instituciones. En Montreal, Canadá, hizo una experiencia piloto absolutamente nueva, llevando adelante sus ideas al fundar esa nueva institución.



*John Main, foto tomada poco antes de su muerte*



*John Main niño <sup>2</sup>*

John Main nació en 1926 en Londres, de padres irlandeses. Su abuelo paterno procedía de Escocia y fue a vivir a Irlanda, es decir, que su ascendencia era escocesa e irlandesa. Era muy unido a su familia.

---

<sup>2</sup> Para ver un hermoso álbum de fotos de la vida del P. John Main, ir a <https://www.flickr.com/photos/thewccm/sets/72157635411714489/> (Nota de la traductora).

Fue un excelente tío y amaba a los niños. Tuvo una educación jesuita. Tenía muy buena voz, y cantaba en un coro de la catedral de Westminster.

Muy joven, fue periodista. En 1943, durante la II Guerra Mundial, se unió al ejército, a los 17 años, como especialista en señales. Durante la guerra, fue herido en la espalda. Mucho después usó esta metáfora: “Tomamos las señales y las incorporamos para entrar a la mente de Cristo”.

Pasó un año como novicio de los Canónigos regulares, luego lo mandaron a Roma para seguir estudiando; ahí no se sintió cómodo y salió de esa congregación. Una de sus hermanas dijo que al volver a Londres, se sacó el hábito y dijo: “Todo esto terminó”.

Posteriormente estudió derecho y chino, con la intención de entrar al servicio diplomático. Era abogado, pero no ejerció como tal. Una vez en el servicio diplomático, fue destinado a Malasia. En aquel entonces lo enviaron a una escuela a visitar a un monje indio, Swami Satyananda. Este monje tenía un orfanato para chicos de la guerra, y al visitarlo, hablaron de las bases espirituales de esa institución y de la forma de orar. El monje le preguntó cómo oraba, y él le explicó la oración mental jesuita y la oración de súplica y de devoción. A continuación habló el monje sobre su forma de oración basada en el Upanishad, y le dijo que el Espíritu creador vivía en el interior de cada corazón.

Le explicó que la oración iba de la mente al corazón, repitiendo continuamente una palabra o frase corta. John Main se sintió muy conmovido por la claridad y simplicidad de esta forma de orar y le pidió que le enseñase a meditar. El Swami aceptó, diciéndole que así sería un mejor cristiano; que era necesario que fuese “serio en su intención”, que meditara dos veces por día, media hora cada vez, repitiendo una palabra o frase sagrada breve, que también puede denominarse mantra.

John Main era muy disciplinado y comenzó a practicar esta forma de oración, compartiendo una vez por semana su meditación con el monje hinduista. Le preguntaba: ¿Qué va a pasar después? Y el monje invariablemente le decía: “Simplemente, di tu mantra”.

Al volver a Inglaterra continuó practicando la meditación, siendo nombrado profesor universitario de Derecho Internacional en la Universidad de Dublín. En esa época disfrutaba mucho de la vida: conciertos, amigos, comidas.

Cuando había finalizado la guerra había sentido la vocación religiosa y luego había desistido, como se relató antes. Pero luego de la muerte de un sobrino de 12 años a causa de un tumor cerebral, se planteó nuevamente el sentido de su vida y decidió hacerse monje benedictino. Buscaba a Dios en profundidad.

Cuando era novicio, habló de su experiencia de oración meditativa, y el maestro de novicios le dijo que la abandonase, porque no la consideraba católica. En espíritu de obediencia, dejó de meditar y “entró en el desierto”, orando de muchas otras formas. Es que aún no había encontrado la forma de conectar la meditación con la tradición contemplativa cristiana.

La meditación cristiana fue considerada por algunos como proveniente del movimiento Nueva Era; esto expresa que la tradición puede ser mal entendida y mal interpretada.

A raíz del Concilio Vaticano II, se sintió muy feliz por los cambios que tuvieron lugar en la Iglesia a partir de entonces.

Laurence Freeman, quien entonces era un joven estudiante, se encontró con él poco antes de que fuera ordenado sacerdote. Era su maestro de religión. Los estudiantes “habían destruido al maestro anterior” pero percibieron la diferencia con este nuevo docente. Hubo un recíproco respeto entre los estudiantes y este nuevo maestro, quien luego de ordenarse llegó a ser el director de esa escuela.

Luego lo enviaron a una abadía situada en Washington, Estados Unidos, nombrándolo también ahí director de ese colegio. En ese lugar pudo resolver una crisis financiera, en un desempeño que fue muy exitoso para recaudar fondos.

Cuando desempeñaba ese cargo, un estudiante que venía de visitar Oriente le preguntó si había algo semejante en la espiritualidad de Occidente. Esta consulta fue un punto de cambio para John Main.

Para responder a este joven, estudió las enseñanzas del monje Agustín Baker (1575 – 1641), un monje benedictino inglés, escritor de ascética y mística, que escribió *Holy Wisdom (Santa Sabiduría)*, quien lo remitió a Juan Casiano y a sus conferencias 9 y 10 sobre la oración pura. Otra de las influencias en John Main fue un reconocido abad benedictino, John Chapman. Y por entonces releó el Nuevo Testamento ávidamente, en especial las cartas de San Pablo.

A partir de estas lecturas, reconoce el mismo método que le había enseñado el monje hindú. Teniendo una mente decidida, resolvió retomar la práctica de meditación que había abandonado en su noviciado. Junto con la oración monástica de las horas litúrgicas, comenzó a meditar tres veces por día.

En esos tiempos, Laurence Freeman mantuvo con él una conversación que tuvo en el primero un fuerte impacto, aunque en aquel momento no le encontraba sentido a lo que decía el P. John, no lo comprendía, si bien a otro nivel, en lo profundo de su corazón, sentía que esas palabras eran verdaderas, y despertaban en él un hambre espiritual. Es que el P. John no solamente describía lo que había experimentado, sino que lo transmitía.

Era una presentación muy persuasiva de la meditación, como una práctica universal basada en la propia experiencia: ¡si no lo haces, no lo comprenderás!

John Main permaneció en Washington unos años más. Fue para él una etapa muy exitosa. En un momento dado, renunció y volvió a Inglaterra, donde pidió que le dieran una casa para ofrecer a los laicos que compartieran por seis meses la vida monástica, meditando además tres veces por día. Allí fue a verlo Laurence Freeman y pasó esos 6 meses en esa pequeña comunidad; tuvo entonces en ese compartir, una experiencia única y transformante, de vivir la tradición en una institución. Las instituciones sospechan de las tradiciones, porque estas pueden ser cuestionadoras.

A partir de esta etapa, en 1977 abrieron una casa en Montreal para realizar ese “experimento” de buscar la “oración pura” que proponía Juan Casiano, aceptando visitantes y si hubiese vivido más John Main, formar una congregación. Pero en 1980 le diagnosticaron cáncer de colon, y murió en diciembre de 1982.

Seguir este camino espiritual no es fácil, por eso necesitamos participar de una comunidad. Lo principal es la obediencia a Dios y el desarrollar la disciplina diaria de meditar por la mañana y por la tarde o la noche. La oración es transformación e integración. “No sabemos cómo orar, pero el Espíritu ora en nosotros”.

Por eso, una de las claves repetidamente señaladas por John Main en esta forma de oración contemplativa es **la experiencia** (no “las experiencias” como búsqueda de sensaciones extraordinarias). Y la importancia de la transmisión oral, de corazón a corazón, de mirada a mirada; por eso la comunidad es algo tan central.

De esa manera tuvo lugar un cambio personal, basado en la comprensión de la **resurrección** (¡Cristo vive!), no la pasión y la cruz, que fueron entendidas a la luz de la resurrección.

John Main amaba a la Iglesia y quería que se liberara de sus formas decadentes. Vivió el ser monje como una forma de liberación y de alegría. La vida monástica era para él una gracia, una **comunidad de amor**.

Él volvió a la raíz de la Regla de San Benito, volvió a sus fuentes, a partir de Juan Casiano. Y habló de cómo hacerlo en la iglesia latina, lo cual se corresponde con la oración de Jesús de la iglesia oriental.

A partir de los 20 años de su muerte, y al crearse la WCCM, se realiza anualmente un Seminario que lleva su nombre.

Hay varias obras suyas publicadas en inglés, y los CDs de sus charlas, cada uno de los cuales corresponde a uno de sus libros<sup>3</sup>.

Traducción-transcripción de las charlas: Marina Müller

---

<sup>3</sup> En castellano han sido publicados varios de ellos: *De la palabra al silencio*; *El camino de la meditación de Momento de Cristo*; *Silencio y quietud para cada día del año* (compilación de Paul Harris); *Anhelos de profundidad y sentido* (compilación de Peter Ng). También se ha traducido *Comunidad de amor*, aún sin publicar y para uso interno de la comunidad de Oblatos de la WCCM (Nota de la traductora).