

# MEDITACIÓN CRISTIANA

LAS CONFERENCIAS DE GETHSEMANÍ

JOHN MAIN

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN



Para descargar de Internet:  
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo  
Rosario – Argentina

Adherida a: Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

## INTRODUCCIÓN

En noviembre de 1976, el Padre John Main fue invitado a dar una serie de conferencias sobre la oración en la Comunidad Cisterciaca de la Abadía de Gethsemaní. Este libro es la transcripción de esas tres conferencias.

Juntas ellas forman lo que muchas personas, durante los últimos años, consideran una utilísima introducción a la comprensión de la oración y, lo que es más importante, a la práctica de la meditación dentro de la tradición cristiana de la oración.

Aunque los primeros destinatarios de las conferencias fueron integrantes de una orden monástica, ello no ha sido un obstáculo para cristianos que viven y trabajan en un contexto no monástico. Es más, el mantener las conferencias en su forma original sirve para recordarnos que la respuesta a la llamada de Jesús, de que hagamos un giro radical no egoísta en nuestro corazón, hacia Su espíritu, no es la prerrogativa de una élite espiritual o de personas especializadas en oración.

Existe un reiterado mensaje en las enseñanzas del Padre John a lo largo de los años, desde que fundó el Centro de Oración de la Abadía de Ealing, en Londres, y que luego se extendió por todo el mundo desde la fundación de la Rectoría Benedictina, en Montreal: hoy enfrentamos un ineludible desafío en la forma de proclamar el Evangelio, un desafío dirigido a la auténtica base de nuestra propia fe en el Evangelio y dirigido a la verdadera autoridad con la que lo proclamamos. Las raíces de nuestra fe y las de la autoridad con la que la expresamos deben ser íntimas, personales. Nuestros contemporáneos no creerán en lo que manifestamos si nos falta la autenticidad de la autoridad y experiencia íntimas. El desafío para las comunidades cristianas, sean monásticas, eclesíásticas o seculares, es redescubrir su propio poder transmitido por gracia del Espíritu y reexperimentar su propia Santidad mediante el redescubrimiento de la oración.

El Padre John murió el 30 de diciembre de 1982 en el monasterio de Montreal. Al momento de su muerte, el trabajo que él inició había cambiado la vida de incontable número de hombres y mujeres que buscaban recuperar la esencia contemplativa de su fe. Su trabajo continúa con monjes y laicos que forman comunidades en muchas partes del mundo.

Este libro fue el primero publicado por el Padre John sobre meditación. Es una introducción a la meditación cristiana tradicional, insuperable por su simplicidad y autoridad íntima.

Fue lo último en que trabajó, modificándolo ligeramente, para su segunda edición, algunas semanas antes de su muerte. Es apropiado que su última palabra de enseñanza escrita publicada en este libro, haya ampliado y expandido su primera palabra.

***Laurence Freeman O. S. B.***

## PRIMERA CONFERENCIA

### EL FUNDAMENTO ÍNTIMO DE LA MEDITACIÓN

En la primera de sus charlas a la comunidad, el Padre John habló de su propia iniciación en la meditación.

Mis queridísimos hermanos en San Benito: en estas charlas espero compartir con ustedes una comprensión y una experiencia de oración que es algo mucho más completo que una mera **teoría** sobre la oración. Me parece que la teoría impersonal, no importa cuán acertada sea, está siempre flotando en la estratosfera. Para ser traída a tierra necesita ser provista de un contexto íntimo y entonces no sólo será correcta sino, además, verdadera.

Tomé mi primer contacto con la meditación mucho antes de convertirme en monje, cuando formaba parte del Servicio Colonial Británico en Malaya. Mi Maestro fue un Swami Indio que tenía un templo en las afueras de Kuala Lumpur. Cuando lo conocí, a propósito de una gestión oficial, me impresionó profundamente su paz y quieta sabiduría. El parecía dispuesto a conversar sobre temas personales una vez concluida nuestra gestión, y comenzamos a charlar.

Me preguntó si yo era un hombre religioso. Le dije que era católico. Entonces me preguntó si meditaba. Le contesté que intentaba hacerlo y a su pedido describí brevemente lo que nosotros conocemos como el método de San Ignacio de meditación. Estuvo en silencio por algunos instantes y entonces, en forma muy suave, comentó que su propia meditación tradicional era diferente.

Para el Swami, el objeto de meditar es tomar conciencia del Espíritu Universal que mora en nuestros corazones, y recitó estos versos de las Upanishads:

*"El contiene todas las cosas, todo lo hecho y lo deseado y todos los perfumes y los gustos. El envuelve el Universo entero y, en silencio, ama a todos. Este es el espíritu que existe en mi corazón. Esto es Braman".\**

\*(N. del T.: "Upanishads" es el nombre de un tratado místico hindú en prosa y verso que conforma el fundamento metafísico del Yoga. "Brahman" en la tradición Yoga es Dios impersonal, trascendente, sin atributos)

El Swami leyó este pasaje con tanta devoción y tan cargado de contenido, que le pedí me aceptara como discípulo para enseñarme a meditar. Me contestó: "Meditar es muy simple... todo lo que tienes que hacer es meditar. Si quieres aprender, intentaré enseñarte. Lo que sugiero es esto... que vengas y medites conmigo una vez por semana. Antes de meditar te diré algunas cosas, pero lo importante es que meditemos juntos".

Comencé a visitar regularmente a este hombre santo y esto es lo que me dijo en mi primera visita: "Para meditar debes estar en silencio. Debes estar quieto. Y debes concentrarte. En nuestra tradición sabemos de un camino por el cual se arriba a esa quietud, a esa concentración. Nosotros usamos una palabra que llamamos **mantra**. Para meditar, lo que debes hacer es elegir esa palabra y entonces repetirla, con amor, fiel y continuamente. Esto es lo que se necesita para meditar. Realmente, no tengo nada más que decirte. Ahora meditemos".

Así, cada semana, durante casi dieciocho meses, iba a este santo hombre de Dios, me sentaba a su lado y meditaba con él durante media hora.

Me dijo que si mi propósito era serio, era absolutamente necesario meditar dos veces por día, durante media hora, y meditar dos veces por día todos los días.

Me dijo: "Meditar sólo cuando vienes a verme es una frivolidad. Meditar una sola vez por día sería una frivolidad. Si tu intención es seria y deseas enraizar este **mantra** en tu corazón, entonces éste es el mínimo compromiso... que medites antes de ninguna otra actividad por la mañana, durante media hora, y en algún momento al atardecer durante media hora, y en algún momento al atardecer durante media hora. Durante el tiempo de meditación no debe existir en tu mente ningún pensamiento, ninguna palabra, ninguna imaginación. El único sonido será el sonido de tu **mantra**, tu palabra. Continuó diciendo: "el **mantra** es como una melodía armónica. A medida que repetimos esa armonía interiormente comenzamos a construir una resonancia. Esa resonancia nos conduce a nuestra propia integración. Comenzamos a experimentar la profunda unidad que todos poseemos en nuestro propio Ser. Y entonces, la armonía comienza a construir una resonancia entre tú y todas las criaturas y toda la creación, y una unidad entre tú y Tu Creador".

Frecuentemente pregunté al Swami: "¿Cuánto tarda esto? ¿Cuánto tiempo me tomará alcanzar la iluminación? Pero el Swami no prestó atención a estas torpes preguntas, o en ocasiones contestaba con las palabras que realmente sintetizaban su enseñanza y su sabiduría: "Repite tu **mantra**". Durante esos dieciocho meses esa fue la esencia de lo que dijo y enseñó: "Repite tu **mantra**".

Al retornar a Europa para enseñar Derecho en Trinity College en Dublin, años antes de existir los Beattles o de descubrirse la Meditación Trascendental, no pude encontrar a nadie que conociera sobre meditación tal como yo entonces la comprendía. Al comienzo intenté hablar del tema con amigos religiosos, pero descubrí con sorpresa que mis preguntas a menudo eran recibidas con sospecha y a veces con hostilidad.

En estas conversaciones pude apreciar que estos buenos hombres practicaban con mucha fidelidad un tipo de meditación jesuita y que los mejores se preparaban para su oración matinal siguiendo sistemáticamente una lista de temas. A mí me pareció que esta práctica era muy esotérica y bastante complicada.

La obra que parecía haber tenido la mayor influencia en estos muy sinceros varones era ***The Soul of the Apostolate***, escrito por el Padre Chautard, que aparentemente fue ampliamente recomendada a los seminaristas en la década del treinta. Es un libro que me impactó como bastante complejo.

Pero para mí existía toda la alegría íntima y la excitación del peregrinaje de mis meditaciones matutinas y vespertinas. Fui experimentando una atracción creciente hacia la meditación, y la mañana y el atardecer se convirtieron en el eje sobre el cual se construía mi día.

Por ese tiempo, en 1958, uno de los hijos de mi hermana enfermó seriamente y falleció. La muerte de ese niño tuvo un impacto enorme en mí y me llevó al tema de la vida y la muerte y todo el sentido de la existencia. Al repasar mi vida, en esos momentos me di cuenta muy claramente de que la cosa más importante de mi entera existencia era mi meditación diaria. Entonces decidí estructurar mi vida en torno de la meditación y busqué realizar esto haciéndome monje.

Sin embargo, al convertirme en monje me fue dado otro método distinto de meditación, que acepté en obediencia según mi nueva condición de novicio benedictino. Este nuevo método era el llamado "oración de los actos" ("prayet of acts") que consistía en media hora de pensamientos de adoración, contrición, acción de gracias y súplica. Es decir, una media hora de oración que eran mayormente palabras en el corazón dirigidas a Dios y pensamientos sobre Dios en la mente.

Acepté este método con la misma actitud de fatalismo de la frase de Alexander Pope: "Lo que es, es correcto". Esperé y postergué toda seria confrontación con el hecho de que esta forma de oración se tornaba progresivamente insatisfactoria. A medida que fui ocupado cada vez más plenamente en mis actividades monacales esta insatisfacción se hizo menos urgente.

Mirando al pasado veo esta parte de mi vida como una etapa de gran Gracia. Involuntariamente, mi Maestro de Novicios me enseñó desapego en el mismo centro de mi vida. Aprendí a desapegarme de una práctica que era lo más sagrado para mí y sobre lo cual buscaba construir mi vida.

En cambio, aprendí a construir mi vida centrándome en Dios mismo. Los años siguientes fueron pobres en términos de desarrollo espiritual, pero siempre continuaba en la obediencia que es la base de mi vida como monje. Pienso que también en lo profundo de mí mismo existía la esperanza de que Dios no me dejaría deambular en la desolación para siempre y que me llamaría de vuelta al camino. Lo importante era que yo regresara bajo Sus propias condiciones y no según las mías.

Finalmente, vino una etapa en este retroceso en la que todo parecía conspirar para una eterna postergación del regreso a una más vital experiencia de la oración. Fui nombrado director de la Escuela de St. Anselm en Washington D. C. y me vi inmerso en el período más ocupado de toda mi vida monástica. Los temas urgentes eran obtener fondos para construir aulas para enseñar ciencias, desarrollar programas de ingreso al nivel terciario, y evaluaciones de examen. En el medio de todo, un joven vino al monasterio pidiendo instrucción sobre misticismo cristiano. El joven había estado algún tiempo con un maestro hindú, pero ahora quería encontrar el punto de vista cristiano.

Con alguna picardía le di la obra de Baker ***Sabiduría Santa*** como su primer libro de estudio, con la idea de que ello lo mantendría ocupado por algunas semanas mientras desbrozaba su difícil y complicado texto que recordaba al estilo de Dryden. Para mi sorpresa el joven reaccionó con inmediato entusiasmo, al punto tal que sentí que yo debía leer nuevamente el libro. Comenzamos a leerlo juntos y muy poco tiempo después también comenzamos a meditar juntos.

En Baker redescubrí el sentido de maravilla de la vocación monástica que años de mera ocupación habían adormecido, junto con una tenue comprensión de la oración en su simplicidad y su realidad presente. En Baker también vi una comprensión intuitiva del ***mantra*** en esos pasajes de su texto que tratan sobre "actos" y sobre las comúnmente llamadas "oraciones exclamativas". Baker escribe con la confianza y convicción de un hombre que ha reconocido las vueltas equivocadas que, de alguna manera, lo han traído de regreso al camino correcto. Escribe con autoridad:

*"Cierto es que las oraciones en voz alta, aun prolongadas y en gran soledad, nunca producirán ese efecto de completitud si no existe el verdadero espíritu de la oración contemplativa. Ese desconocimiento ha existido aun en las órdenes monásticas de la mayor abstracción y austeridad; así vemos que Germanus y Cassianus, aunque prácticos durante muchos años en una estricta vida cenobítica, se maravillaron cuando escucharon las narraciones de los santos eremitas sobre la oración de pura espiritualidad, libre de imágenes".*

Repetidamente Baker recordaba la insistencia con que San Benito enfatizaba la importancia de las Conferencias Cassianas. Ello me llevó a releerlas seriamente por primera vez. Fue con un muy maravilloso deslumbramiento que leí, en su Décima Conferencia, sobre la práctica de usar una sola frase corta para alcanzar la quietud requerida para orar:

*"Así, la mente echa fuera y reprime la rica y amplia materia de los pensamientos y se limita a la austeridad de un solo versículo".*

Al leer estas palabras en Cassian y el Capítulo X de la misma Conferencia sobre el método de oración continua, nuevamente retorné a la fuente y volví a la práctica del **mantra**.

La historia de John Cassian y su amigo Germanus, tanto como la enseñanza y sabiduría de las Conferencias en sí, tienen una impactante relevancia en nuestros días. Al igual que millares de occidentales contemporáneos que buscan y viajan al Oriente, estos dos jóvenes monjes del siglo cuarto querían por sobre todo aprender a orar, y sufrieron grandes inquietudes durante su búsqueda de un maestro. Primero fueron a un monasterio en Belén buscando una tradición viviente, pero sufrieron "... dolorosa pérdida por la mediocridad de la forma de vida allí...", y al momento en que San Jerónimo llegó con el tormentoso acompañamiento de controversias intelectuales, ellos obtuvieron permiso para ir al desierto egipcio. En la Novena Conferencia, Cassian describe su visita al Abad Isaac y el ruego para que les diga cómo orar. Isaac respondió y les habló desde el corazón, no con meras teorías. Habló de su propia experiencia, su propia sabiduría aprendida en constante fidelidad a la oración y a la vigilia.

Cassian y Germanus escucharon con creciente éxtasis al santo hombre, al comprender que habían encontrado a su maestro. Al escucharlo, sus corazones ardían dentro de ellos cuando hablaba sobre la oración incesante. La respuesta fue incondicional: "Esto es lo que debemos hacer. Nosotros mismos debemos practicar esta continua experiencia de la santa presencia de Dios en nuestras vidas. Debemos alcanzar en nuestras vidas lo que este santo hombre hizo en la suya".

Con este ferviente espíritu despierto en ellos, se despidieron de Isaac y se dirigían a sus celdas cuando interrumpieron sus pasos para decirse a sí mismos lo que muchos dijeron desde entonces: "Sabemos que la oración es el camino único. Sabemos que queremos orar. Sabemos que el Espíritu de Aquel que levantó a Jesús de entre los muertos vive en nosotros y nos dará nueva vida a nuestros cuerpos mortales. 'Sabemos' eso. No hubiéramos recorrido toda esta distancia si no lo hubiéramos sabido".

"Lo que el santo Abad no nos dijo fue **cómo** vamos a hacerlo. **¿Cómo** vamos a alcanzar esta continua experiencia y oración?"

Entonces regresaron a Isaac y en tono respetuoso, teñido de impaciencia, le dijeron: "Tú nos hablaste con elocuencia y amor sobre la oración y casi nos cegueciste con tus palabras doradas. Pero lo que no nos dijiste fue **cómo** debemos orar".

La respuesta de Isaac a esta explosión de idealismo juvenil fue alentadora y atemperadora al mismo tiempo. Da la impresión de haberlo previsto y de haber, de esta manera, comprobado la verdadera seriedad de sus intenciones. Les dijo:

*"No creo que tenga yo ninguna dificultad en presentarles lo que yo llamo el templo de oración, para que ustedes recorran sus recintos como lo disponga el Señor. Porque quien con cuidado reconoce lo que debe preguntar está cerca de comprender... y quien comienza a entender cuán ignorante es, no está lejos del conocimiento... "*

Así, Cassian crea el clima necesario para lo que les revelará el Abad Isaac en los primeros capítulos de su Conferencia. Comienza con un solemne pronunciamiento de que la "doctrina" que desarrollará es "tan importante que los hombres no pueden ignorarla sin caer en terrible blasfemia y serio daño a la fe católica..."

Esta solemne afirmación es agradablemente personalizada en la siguiente historia del Abad Serapión.

Serapión era uno de los ancianos en una comunidad en el desierto, quien hacía tiempo había caído en la herejía de antropomorfismo, esto es, él había hecho a Dios en su propia imagen y semejanza. Cassian enseñaba que éste es el gran peligro de toda oración cristiana: que reduzcamos a Dios a nuestro propio tamaño para poder hablar con Él, hacer de El un hombre sobre el cual apoyarnos para llorar, y un conveniente ídolo que nos permite evitar el abismo de Su "Otroriedad".

Por el contrario, lo que nosotros debemos comprender es tanto Su total trascendencia como Su total cercanía a nosotros, en Su espíritu que nos habita. Es a esta comprensión de la oración a la que Serapión es luego guiado por el sabio Photinus; ese Serapión cuyos cuarenta años de ordalía ascética no habían logrado rescatar del desierto innecesario del antropomorfismo. Otra vez, no es por la teoría sino por la práctica que Serapión es iniciado en lo que Cassian llama la "forma católica de oración": oración sin imágenes que se limita a la repetición de un solo versículo, la "oración de pobreza". Cassian nos dice que cuando los otros eremitas, en el desierto, supieron de la conversión de Serapión a la oración de la fe católica, todos vinieron a orar con él y regocijarse. Pero Serapión rompió en llanto y penosamente gritó:

*"Me han llevado mi Dios y yo ahora no tengo donde apoyarme... Y no sé a quien elevo mi oración... ni a quien adoro".*

Cuando Cassian coloca esta historia al comienzo de la Conferencia da prueba de su sutileza. En primer lugar baja la teoría a Tierra en la conmovedora historia de la conversión de Serapión. Más importante aún, enfatiza que no hay asunto humano que pueda ocultar la tremenda Trascendencia de Dios y el lugar esencial que esta Trascendencia debe ocupar en nuestra comprensión de la oración. Nos indica la reverencia que debemos tener cuando oramos. Y por sobre todo, nos enseña que en toda oración es el Señor Dios Mismo quien es el principal accionador. Su primera acción fue enviar a Su Hijo Jesús. Entonces, si nos colocamos verdaderamente dentro de la "tradición católica" de Cassian, comenzamos a aprehender que la oración

cristiana es en esencia disponernos de forma tal que el murmullo de la oración de Jesús pueda elevarse en nuestros corazones.

Cassian nos informa sobre las instrucciones impartidas por Isaac respecto de la manera en que debemos decir este **mantra**, este versículo.

El texto que él recomienda es:

*"Deus in adiutorium meum intende".*

Que San Benito tanto apreciaba y nos indicó deberíamos decirlo al comienzo de cada uno de nuestros oficios.

De este **mantra** dice Cassian:

*"Este **mantra** debe estar siempre en vuestro corazón. Cuando se duerman, háganlo diciendo este versículo, hasta que moldeados por él, se acostumbren a repetirlo aún durante el sueño. Al despertarse el **mantra** deberá anticipar todos vuestros pensamientos, y durante el día deberá cantar sin cesar en los recovecos del corazón".*

La metáfora del peregrinaje es una que a menudo se nos ocurre cuando reflexionamos sobre nuestra vida o sobre áreas específicas de la misma. Esta metáfora describe muy bien la manera indirecta en la que Augustine Baker encontró su ingreso a la oración cristiana tradicional, como también la aventura de Cassian y Germanus en su viaje al desierto egipcio. Cada uno de nosotros está llamado a seguir el mismo peregrinaje para descubrir la oración de Jesús en nuestro propio corazón.

Todo lo que les he dicho esta tarde es lo que yo he podido descubrir en mi propia limitada experiencia. Ni por un solo instante estoy sugiriendo que ésta es la única manera de orar. Existen muchas mansiones en el reino del Padre. Pero es la única manera que he podido descubrir y es la manera de una gran simplicidad. Todo lo que tienen que hacer es encontrar vuestra palabra, en lo ideal con la ayuda de un maestro, y entonces repetirla con total fidelidad. No quiero desorientarlos. Deben decir la palabra mañana y noche, día tras día, invierno y verano, estén o no dispuestos o preparados para ello. Todo eso requiere una gran decisión y determinación. Recuerden a Serapión.

Pero si pueden hacerlo, repitan el **mantra**, y pienso que encontrarán una comprensión de vuestra vida monástica que les concederá increíble plenitud.

Si me permiten, quiero terminar con esta corta cita de las Escrituras (Efesios 3:14-19):

*"Por esta razón me pongo de rodillas delante del Padre, de quien recibe su nombre toda la familia, tanto en el Cielo como en la Tierra. Pido al Padre que de su gloriosa riqueza les dé a ustedes, interiormente, poder y fuerza por medio del Espíritu de Dios, y que Cristo viva en sus corazones por la fe. Así ustedes, firmes y con raíces profundas en el amor, podrán comprender, con todos los creyentes, cuán ancho, largo, profundo y alto es el amor de Cristo. Pido, pues, que conozcan ese amor, que es mucho más grande que todo cuanto podemos conocer, para que así estén completamente llenos de Dios".*

## **SEGUNDA CONFERENCIA**

### **MEDITACIÓN: DE LA TEORÍA A LA REALIDAD.**

En su segunda charla, el Padre John habló de la meditación como manera de verificar íntimamente la verdad de nuestra fe.

Queridos hermanos, en la charla de esta tarde me gustaría compartir con ustedes las verdades de nuestra religión, que he experimentado en mi propia vida a través del tipo de meditación que comenté con ustedes ayer.

Dios es nuestro Creador y Padre. Jesús es nuestro Redentor y Hermano. Y el Espíritu Santo habita dentro de cada uno de nosotros de tal manera que todos somos - como lo hemos escuchado en la hermosa liturgia vespertina esta tarde - literalmente "templos de santidad".

Meditación es simplemente el proceso por el cual comprendemos estas verdades. La verdad sobre Dios, la verdad sobre nosotros mismos y la verdad también respecto de nuestros hermanos. Ello es así pues en nuestra meditación diaria dejamos de lado todo lo que definimos como "lo inmediato efímero" y nos abrimos totalmente a la grandeza y la maravilla de Dios, y al presente permanente.

Y en este proceso descubrimos nuestra propia grandeza y también liberamos nuestra capacidad de deslumbramiento. Podríamos, en el mismo sentido, decir que al descubrir nuestro propio valor descubrimos a Dios, el Creador de todo lo que es valioso. Descubrimos, con Gerard Manley Hopkins, que el mundo "está pleno de la grandeza de Dios".

La palabra clave en lo que acabo de decir es "liberar". Meditación es un proceso de liberación: debemos liberar estas verdades en nuestras vidas. Y mis queridos hermanos, me parece que como cristianos muchas veces hemos vivido nuestras vidas sobre una base de meras proposiciones. Como resultado de ello, el marco de nuestra respuesta a Dios ha sido incompleto, limitada por lo racional, un mero compendio de credos y fórmulas. Por el contrario, en la oración meditativa nos preparamos para la experiencia completa de la presencia íntima de Jesús en nosotros, y este **pleroma** es la presencia íntima del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo - la vida completa de la Divina Trinidad - vívida dentro de nosotros mismos.

Este es exactamente el tipo de proposición que debemos dejar libre en nuestros corazones: liberarlo de su formulación meramente teológica o retórica, para que viva, enriquezca y transforme nuestras vidas y esto se hace, en las palabras de San Pedro (II Pedro, 3:4), en el "más profundo centro de nuestro Ser".

Así, la meditación es un proceso de aprendizaje. Es el proceso de aprender a prestar atención, a concentrarse.

Debemos **atender**, tanto en el sentido del idioma inglés de "prestar atención" (**paying attention**) como en el del francés de "esperar" (**attendre**). Todos debemos aprender esta lección fundamental si queremos alguna vez descubrir la completa riqueza de nuestra fe cristiana, la riqueza de nuestra íntima relación y compromiso con Jesús.

Entonces, al meditar aprendemos a prestar atención a la íntima y personal presencia de Jesús dentro de nosotros mismos.

Comenzamos a aprender esto aprendiendo a no distraernos, a estar en paz y a gozar completamente la maravilla de nuestra Creación. Estamos entonces aprendiendo a cantar con el salmista, desde lo más profundo de nuestro corazón: "Te agradezco por la maravilla de mi Ser" (Salmos 138:14).

Queridos hermanos: intento enfatizar una verdad que a menudo se nos escapa en la realidad práctica de nuestras vidas diarias, vidas muchas veces llenas de meras ocupaciones.

Es una verdad fundamental que cada uno de nosotros ha sido creado por Dios; que cada uno de nosotros tiene entonces un origen divino. Esta es una proposición tan primitiva de nuestra fe - una verdad que la mayoría de nosotros hemos aprendido por repetición a una edad temprana - que tendemos a no comprenderla nunca en totalidad, a liberarla de lo abstracto de la vieja y gastada proposición, y así permitirle cumplir su verdadero propósito de activar nuestro espíritu.

Creo que fue éste el concepto que tenía en mente el autor de la carta a los hebreos cuando escribió esta enérgica exhortación (Hebreos 6:1-3):

*"Así que sigamos adelante hasta llegar a ser adultos, dejando a un lado las primeras enseñanzas acerca de Cristo. No volvamos otra vez a las cosas básicas... Es lo que haremos si Dios lo permite..."*

Si todos pudiéramos reflexionar - no como una proposición sino directamente - sobre nuestro origen divino, no podríamos sino crecer diaria aunque imperceptiblemente, en la vivencia del maravilloso contexto en el cual existimos. Y la maravillosa cualidad de nuestra existencia no se disminuye ni se ve amenazada - por el contrario es inimaginablemente intensificada - por el infinito poder y maravilla de Dios nuestro Creador. Esta verdad por sí sola sería suficiente para sostenernos en exaltada adoración toda una vida.

En la revelación de Jesús nuestro Redentor, nuestro Hermano, descubrimos que no sólo tenemos este origen divino sino que también compartimos - somos llamados a compartir - Su propia naturaleza y existencia.

Entonces tenemos cada uno de nosotros, ecuanímente y con unicidad, una importancia infinita y un valor infinito. No sólo hemos sido creados por Dios de la nada sino que además hemos sido cada uno de nosotros redimidos, liberados por Su Hijo Jesús. Y entonces, como una permanente garantía de nuestra importancia y valor, Jesús ha enviado su Espíritu para que more dentro nuestro, haciéndonos templos de santidad: Dios mismo mora en nosotros.

El "ser adultos", esa madurez a la que se refiere la citada carta a los hebreos, es totalmente ajena a la elaboración discursiva de proposiciones, de las "primeras enseñanzas acerca de Cristo" como los llama el autor de la epístola a los hebreos. La "madurez" es más bien la liberación de las inevitables limitaciones y distorsiones de lo meramente proposicional. La epístola continúa indicando que esta "madurez" se desarrolla y crece (Hebreos 6:4-6):

*"Los que una vez recibieron la luz, y saborearon el don de Dios, y tuvieron parte en el Espíritu Santo, y saborearon el buen mensaje de Dios y el poder del mundo venidero..."*

Estamos demasiado familiarizados con estas verdades a nivel de teoría teológica. Pero en meditación buscamos vivir con estas verdades en la práctica o, tal vez, dicho en forma más definida, buscamos **vivir** estas verdades.

La oración meditativa no es un ejercicio intelectual en el cual reflexionamos sobre proposiciones teológicas. En la meditación no estamos **pensando** en Dios ni estamos **pensando** en Su Hijo Jesús ni en el Espíritu Santo. En meditación buscamos hacer algo inconmensurablemente más profundo: buscamos **estar con** Dios, **estar con** Jesús, **estar con** el Espíritu Santo, y no meramente pensar sobre ellos.

Una cosa es saber que Jesús es la revelación del Padre; una cosa es saber que Jesús es el camino al Padre. Pero otra cosa muy distinta es experimentar la presencia de Jesús dentro nuestro, experimentar el poder de Su Espíritu dentro nuestro; y **en esa experiencia** ser llevados a la presencia de Su Padre y nuestro Padre.

Cuando reflexionamos sobre nuestra naturaleza, la naturaleza de nuestra condición humana, comenzamos a ver que la oración - que es la forma en que prestamos atención a la relación fundamental entre el Creador y la criatura en nuestras vidas - no es sólo una actividad opcional o periférica: tampoco es una obligación. La oración es la experiencia basal y fundamental de todo lo que somos. En otras palabras, la oración es el proceso en el cual descubrimos tanto lo que somos como por qué existimos. En esencia, es el proceso por el cual y en el cual prestamos total atención a nuestra propia naturaleza humana de forma tal que, concentrándonos en ella, llegamos a servir y a honrar a nuestro Creador.

San Agustín lo dijo en forma breve y maravillosa de la siguiente manera: (Retractaciones I VIII 3 Migne PL XXXII).

*"El hombre debe primero recomponerse a sí mismo para que, haciéndose como si fuere un escalón, pueda elevarse desde allí y ser llevado a Dios".*

Entonces la oración, la meditación, no es sólo una forma de "hacer" algo, sino que es un camino para "transformarse" en alguien, transformarse en ustedes mismos creados por Dios, redimidos por Jesús y templos del Espíritu Santo.

Y así, mis queridísimos hermanos, en la meditación vamos más allá de los pensamientos, aun los pensamientos sacros. La meditación tiene que ver no tanto con pensar como con ser. En la oración contemplativa buscamos transformarnos en la persona que somos llamados a ser: no pensando en Dios, sino estando con Él. Simplemente, estar en Su presencia es suficiente. Simplemente estar con Él es ser convocado a transformarse en la persona que Él nos llama a ser. Este es el mensaje de la exhortación de Jesús de que busquemos primero el reino, y lo demás nos será dado también.

Esta no es tarea fácil para quienes han sido formados en nuestra cultura occidental contemporánea. Todos hemos sido condicionados por la excesiva atención de nuestra cultura hacia la actividad cerebral. Nos hemos definido a nosotros mismos demasiado limitadamente como "seres racionales". Creo que ésa es una de las principales razones del empobrecimiento de nuestra oración. La ofrenda de **toda nuestra persona** a Dios ha sido destruida y sólo las astillas verbales o cerebrales están activadas en nuestra muy atenuada comprensión de la oración.

Nuestro objetivo en la oración cristiana es permitir que la presencia misteriosa y silente de Dios en nosotros mismos sea, cada vez más, no sólo una realidad, una de las muchas a las que damos "asentimiento nocional" (**Notional assent**) en las palabras del Cardenal Newman, sino principalmente la realidad que da sentido, forma y propósito a todo lo que hacemos, a todo lo que somos. Entonces, la oración no es un tiempo para palabras, no importa cuán bella o sinceramente las expresemos. Todas nuestras palabras son absolutamente ineficaces cuando entramos en la comunión misteriosa con Dios, cuya Palabra está antes y después de todas las otras palabras.

Entonces, en oración, buscamos la senda de lo simple. Esto es lo que he descubierto en mi propia experiencia en el camino del **mantra**.

Escuchemos nuevamente a John Cassian: (Conferencia X -xi-).



*"Esta es la fórmula a la cual la mente debe aferrarse incesantemente, hasta el momento en que, fortalecida por su constante repetición y por la continuada meditación, se desapegue y rechace toda la rica y amplia materia de toda forma de pensamiento y se restrinja a la pobreza de un único versículo".*

Lo que estoy sugiriendo a ustedes es que existe un verdadero peligro para la persona religiosa - en verdad para todas las personas - de vivir nuestra vida respondiendo meramente a respuestas teóricas en cambio de profundizar nuestra comprensión y aprehensión, y nuestro compromiso con la viva y auténtica verdad. Existe un verdadero peligro para las personas religiosas, que consiste en volvernos cómodos y autocomplacientes al repetir nuestras fórmulas sacras. De la misma manera como el hombre político puede descansar con facilidad **hablando** sobre libertad, fraternidad e igualdad. La consecuencia de esa excesiva intelectualización en nuestras vidas es que vivimos sólo a medias. Dicho de otra manera menos agradable, vivimos medio muertos.

Como decían las mujeres de Canterbury en la obra de Eliot **Asesinato en la Catedral**, con una visión de la vida a medias que lleva a la muerte:

*"Y mientras tanto hemos seguido viviendo  
viviendo y viviendo a medias  
juntando los pedazos..."*

*(And meanwhile we have gone on living  
living and partly living  
picking together the pieces...)*

¿Cuál es el camino hacia adelante? Curiosamente, paradójicamente, es el camino de la pobreza. Todos los cristianos son llamados a vivenciar un cierto espíritu de pobreza en sus vidas: la de ser convocados a tal grado de no-egoísmo que les permita ser completa y profundamente sensibles a la realidad del otro - Dios, nuestro vecino -. Y creo que de eso se trata la pobreza religiosa: un reconocimiento vivencial de la maravilla de Dios en toda Su gloria. Y al mismo tiempo un reconocimiento de que toda nuestra existencia es un compartir y un reflejo de Su existencia. Este es un concepto que necesitamos considerar de nuevo, para hacerlo real en nuestras vidas reales. En el pasado hemos hablado muchas veces de la pobreza en términos meramente negativos, como meros renunciamientos, cuando en cambio deberíamos haber reflexionado y comprendido la riqueza inimaginable de la pobreza cristiana en la cual - como dice John Cassian - nos volvemos "grandiosamente pobres".

A través de nuestra experiencia de pobreza admitimos y al mismo tiempo afirmamos y damos bienvenida a la verdad de la riqueza y gloria de Dios. En este reconocimiento, en esta afirmación y en esta aceptación, cada uno de nosotros se hace consciente de que nuestra propia verdadera riqueza y gloria se nutre de Él y no de las posesiones materiales.

Entonces, el espíritu de pobreza en su sentido más profundo es una afirmación de nuestro propio infinito valor. Nosotros somos los valiosos destinatarios del amor de Dios.

El voto de pobreza que los monjes tomamos nos compromete a una experiencia duradera de Dios que penetra mucho más profundamente en nuestras vidas que una mera renuncia a la propiedad privada. El desapego al dinero y a las posesiones materiales solamente indican y simbolizan la pobreza que como religiosos hemos prometido mantener y experimentar. La verdadera pobreza que debemos practicar es el empobrecimiento del egoísmo que nos aísla; la verdadera renuncia es a la de todas las tendencias alienantes de un materialismo que puede tan fácilmente erigir barreras alrededor de cada uno de nosotros; barreras tan reales como las gruesas murallas de los burgos medievales o el alambre de púa de una prisión con guardias de seguridad. Detrás de esas barreras que auto-aíslan podemos creernos a salvo. Pero ese tipo de seguridad no es la que nace de un sentido de aceptación, de vivir en armonía con nuestro ambiente, con nuestros hermanos y vecinos. Esa seguridad, en última instancia, depende del sostenido rechazo y repulsión signado por la violencia que estamos preparados a ejercer contra quienes amenazan a nuestro aislamiento y nuestra separación.

Ustedes dirán: ¿qué tiene esto que ver con meditación?

Cuando meditamos en oración contemplativa y meditativa, buscamos practicar la pobreza esencial. En las palabras de John Cassian: "... restringir la actividad de nuestra mente a la pobreza de un único versículo..." - el **mantra** -. La clara propuesta de Cassian es ésta: que **por el mantra** descubrimos la infinita riqueza de Dios. Entonces, nuestra "seguridad" no se erige en fuerzas negativas, sino que se enraíza en la fuerza positiva, única del cosmos, del Señor Dios mismo, conocido y experimentado en el amor de Jesús. Esta es la piedra fundacional de toda confianza y coraje cristianos y que da autoridad a las palabras y obras de Jesús.

Debemos entonces tener extremo cuidado en el uso de conceptos como "auto-renunciación". En oración realmente buscamos volcar todo nuestro Ser a una contemplación de la bondad de Dios, de su amor infinito. Pero sólo podemos lograrlo con alguna posibilidad de éxito cuando primero nos aproximamos a nosotros mismos. La oración es el camino para experimentar la verdad de las palabras de Jesús: "El hombre que ha de salvar su vida debe primero perderla" (Mateo: 10:39).

Pero debemos dar el primer paso. Y ese primer paso es ganar la confianza necesaria para ofrendar nuestra vida en la pobreza de una única palabra en meditación. Esta es la tremenda importancia de la comunidad

cristiana, donde vivimos entre hermanos y experimentamos la reverencia y amor que construye la confianza; esa confianza que es imprescindible para entrar en oración, donde practicamos la pobreza total, esa total renunciación. La autorrenunciación cristiana es siempre una autoafirmación en Cristo.

La meditación y su pobreza no son formas de autorrechazo. No estamos huyendo de nosotros mismos, ni nos odiamos. Por el contrario, nuestra búsqueda es una búsqueda de nosotros mismos y de la experiencia de la propia íntima e infinita capacidad de ser amados. La armonía del verdadero Ser que yace más allá de todo egoísmo, más allá de toda actividad egocéntrica está muy ampliamente testimoniada en la tradición cristiana. Santa Catalina de Génova lo dijo en maravillosa síntesis:

*"Mi yo es Dios. No conozco mi propio Ser salvo en Él". (Cita de E. Underhill en **The Mystics of the Church**).*

Pero para arribar a ese "yo" - y es a esa invitación a la que respondemos cuando meditamos - o en términos más felices y tal vez en conceptos orientales más explícitos para **realizarnos**, debemos pasar por la experiencia radical de la pobreza íntima con una autoentrega total.

Lo que entregamos, para lo que morimos según el pensamiento Zen, no es el **yo** o la razón, sino que es la **imagen** del **yo** o de la razón que equivocadamente hemos identificado con quien somos verdaderamente. Ahora bien; ésta no es una proposición que necesitamos "exponer con inteligencia imaginativa", según dice la obra **The Cloud of Unknowing**. Pero sí indica que a lo que estamos renunciando cuando oramos es, esencialmente, a la **irrealidad**. Y el dolor de la renunciación será proporcional a la medida con que nos hemos comprometido con esa irrealidad, a la medida con que hemos creído que nuestras ilusiones son reales.

En oración nos despojamos de la ilusión del ego aislador. Lo logramos con un continuado acto de fe al concentrar todo nuestro Ser fuera de la **idea** de nosotros mismos, al concentrarnos en nuestro verdadero Ser creado por Dios, redimido por Jesús, un templo del Espíritu Santo.

Debemos primero acercarnos a nosotros mismos encontrando nuestro propio verdadero Ser. Pero debemos aún aprender a entrar en la paradoja que Jesús nos presentó: "El hombre que desea encontrar su vida (psyche) debe primero perderla". La meditación es la oración de fe porque estamos dispuestos a seguir el consejo del Maestro: estamos dispuestos a perder nuestras vidas para que podamos realizar plenamente nuestro potencial.

Y cuando hemos encontrado nuestro verdadero Ser, nuestra tarea recién comienza. Pues tan pronto como nos hemos encontrado, lo que hemos realmente hecho - otra vez en la expresión de San Agustín - es haber encontrado el escalón esencial que nos llevará a Dios.

Porque entonces - sólo entonces - tendremos la confianza suficiente para tomar el siguiente paso, que es dejar de observar nuestro recién encontrado Ser, para fijar la atención en el Otro y no en nosotros. La meditación es la oración de fe precisamente porque renunciamos a nosotros mismos **antes** que el Otro aparezca, y sin ninguna garantía de que efectivamente aparezca.

La esencia de toda pobreza, de todo desapego, es el riesgo de la aniquilación.

Este es el salto de fe, desde nosotros al Otro, que tiene el riesgo ínsito en cada acto de amor. Aun una corta experiencia en la práctica de la meditación revela a cada uno que el proceso de autoempobrecimiento es una experiencia radical progresiva y continuada. Este es un momento delicado en el desarrollo de la oración, porque cuando comenzamos a comprender la inmensidad del compromiso que representa la oración profunda y renunciadora, aparece la fuerte tentación de volver atrás, de evadir el llamado a la pobreza total, a renunciar a la meditación y abandonar el ascetismo del **mantra**, para tomar la oración centrada en el ego en reemplazo de la meditación centrada en Dios.

La tentación es volver a aquella oración que podríamos describir como la oración de piedad dormida, flotante, la oración que John Cassian llamaba la **pax perniciosa** (la paz ruinosa) y **sopor letalis** (el sueño mortal) (Conferencia X viii).

Esta es una tentación que debemos trascender. Jesús nos ha llamado para que **perdamos** nuestra vida; no para que la prestemos ni para negociarla en las mejores condiciones. Si la perdemos, únicamente si la perdemos, la encontraremos en Él. La visión de oración de John Cassian, restringiendo nuestra mente a una sola palabra, es prueba de la genuinidad de nuestra renunciación. En su visión de la oración renunciamos al pensamiento, a la imaginación, aun a la autoconciencia y a la matriz del lenguaje y del pensamiento.

Pero tengamos muy claro por qué renunciamos a estos dones de Dios en los momentos en que oramos, momentos que el autor de **The Cloud of Unknowing** llama **tiempo de trabajo**.

No es suficiente decir que renunciamos a ellos meramente porque nos "distraen". Sería realmente absurdo que nosotros neguemos que ellos constituyen la forma primaria natural de autocomprensión y comunicación. Tampoco renunciamos a ellos porque consideramos que no tienen cabida en nuestra relación grupal o íntima con Dios. Es obvio que la totalidad de nuestra respuesta litúrgica a Dios se basa en palabras, gestos e imágenes. Jesús mismo nos dijo que podemos rezar al Padre en su nombre, pidiendo todo lo que necesitamos y por las necesidades de todo el mundo.

Todas estas consideraciones deben tenerse constantemente en vista. Pero creo que en el centro de nuestro Ser todos nosotros sabemos de la verdad de lo que quiso decir Jesús cuando nos invitó a perder nuestras vidas para que podamos encontrarlas. En ese mismo centro todos nosotros sentimos la necesidad de una simplicidad radical, un ir más allá de nuestras actividades, hacia el principio unitario de la actividad misma: la causa y el objeto de todo movimiento. En otras palabras, todos sabemos de nuestra necesidad de alegrarnos

de nuestro Ser en su más simple expresión, donde simplemente existimos sin ninguna otra razón que no sea glorificar a Dios, nuestro Creador, quien nos ama y nos sostiene en nuestra existencia.

En la oración experimentamos el puro gozo que hay en el simple existir. Habiendo entregado todo lo que tenemos, todo por lo que existimos y la razón por la que existimos, estamos en la presencia del Señor Nuestro Dios, en completa simplicidad.

La pobreza del único versículo que propone John Cassian es la manera en que perdemos nuestra vida en meditación, para que la encontremos: nos transformamos en nada, para que podamos ser el Todo.

## **TERCERA CONFERENCIA**

### **PREGUNTAS Y RESPUESTAS.**

En su tercera conferencia el Padre John contestó a preguntas de los miembros de la Comunidad de Gethsemaní.

**Padre John:** Mis queridos hermanos: es difícil saber cómo proceder en una ocasión como ésta, porque a menudo encuentro que si pido preguntas se produce un gran silencio. Tal vez éste no sea el caso con ustedes. Creo que una forma útil de proceder sería dar una muy corta síntesis de lo que he intentado decirles, sobre la base de que el mejor maestro dice a sus discípulos qué les va a decir, luego se los dice y al final les recuerda lo que les ha dicho.

Muy brevemente, como yo lo entiendo, toda oración cristiana es un creciente tomar conciencia de Dios en Jesús. Y para esa toma de conciencia necesitamos un estado de no distracción, un estado de atención y de concentración, un estado de conciencia. De acuerdo con lo que he podido aprender en mi propia limitada vida, la única manera que he podido encontrar para arribar a esa quietud, esa atención, esa concentración, es la senda del **mantra**.

Quisiera aclarar algo. Según entiendo a San Benito, él consideraba a la vida monástica en términos de oración (**oratio**), lectura (**lectio**) y trabajo (**labor**), todos fusionados entre sí y armonizados por amor y mutua caridad. Lo que he dicho a ustedes en los últimos días concierne a la oración, pero por supuesto los otros dos elementos son esenciales. Particularmente la lectura de la Biblia y del Nuevo Testamento es fundamental sobre todo para una respuesta cristiana completa.

Y en lo que respecta a la oración, existe más de una forma de oración cristiana. Tenemos nuestra oración litúrgica, tenemos la oración hablada o dicha en voz alta, que utilizamos muy naturalmente, y también tenemos nuestra oración estrictamente contemplativa. Lo que he encontrado en mi limitada experiencia sobre la relación entre esas formas de participar en la oración de Jesús es esto: a medida en que he practicado la forma meditativa a lo largo de los años, el Oficio Divino ha sido cada vez más un deleite y cada vez menos un deber.

Creo que esto ocurre porque, como les he sugerido en estas charlas, la meditación progresivamente abre para nosotros la **realidad** de nuestra fe.

Una vez preguntaron a Carl Jung, en una entrevista, si él creía en Dios. Guardó silencio durante algunos instantes y entonces, suave y sencillamente, contestó: "No, yo **sé**". Cassian, al final de su segunda Conferencia sobre el Abate Isaac, llega a lo mismo cuando enfatiza la manera en que la meditación nos guía a un mundo de experiencia directa. Por ejemplo, dice que cuando leemos los Salmos ya no sólo los leemos o memorizamos, sino que "... arribamos a sus significados no por la lectura del texto sino por la experiencia y la anticipación de ese significado...". Y dice que el sentido de las palabras de las Escrituras no se revela por su estudio y comentarios tanto como por lo que él llama "la evidencia práctica", pues nuestra propia experiencia pone al descubierto las propias venas y médula de la Palabra de Dios.

Walter Hilton es un muy buen testigo de que no hay incompatibilidad entre la oración contemplativa, la oración exclamatoria y la oración litúrgica. El traza una especie de desarrollo progresivo entre estas formas, pero no en el sentido de que llegamos a un punto en nuestras vidas en el que vamos más allá de la oración litúrgica o la exclamatoria. El desarrollo que él observa está en el crecimiento del gozo con el cual uno ingresa a cualquiera de las formas apropiadas, según el momento. Todas estas formas de oración son, por supuesto, complementarias, siempre que las consideremos como lo que en realidad son: ingresos a la oración eterna de Jesús con su amoroso retorno al Padre. En todo momento, en nuestras vidas, todas las distintas vertientes de oración se juntan y nos integran cada vez más íntimamente al Señor Jesús en el océano universal de su oración.

Si podemos aceptar la oración en este contexto creo que estamos en el camino a trascender nuestra obstructiva autoconciencia sobre las formas o técnicas de oración. Uno debe tener especial cuidado - cuando se trata de la forma de oración que he descrito - de no desorientarse pensando sobre tecnicismo. No hay nada más simple que tomar una sola palabra como "Jesús" o "Abba". Pero, a veces, cuando se escucha hablar de meditación por primera vez, puede no apreciarse la simplicidad que es su esencia y se fija la atención en lo que puede percibirse como una especie de técnica extranjera esotérica de oración. Cuando enseñamos a laicos de Europa o América encontramos que a menudo se confunden, y el mensaje que más dificultad tenemos en transmitir, el único mensaje que hay que transmitir, es que no hay necesidad de confundirse por la esencial sencillez del mensaje.

Teníamos una querida dama irlandesa que venía a uno de nuestros grupos hace algunos meses. Expliqué brevemente qué era lo que debía hacerse. Dije que el **mantra** que recomendaba es **Maranatha**. Lo recomendaba porque está en arameo, la lengua que Jesús habló y porque es probablemente la oración más antigua en la Iglesia. San Pablo termina su epístola a los Corintios con ella. Juan termina el Apocalipsis con ella. Puede encontrarse en el **didache** y en otros lugares también. A través de la obra **The Could of Unknowing** el autor nos urge a que elijamos una palabra plena de significado, y que una vez elegida nos

vayamos de su significado y asociaciones para escucharla sólo como un sonido. **Maranatha** es un **mantra** perfecto desde ese punto de vista.

Esta buena mujer escuchó todo esto y entonces entramos a meditar. Al salir me dijo: "Oh Padre, una cosa terrible ocurrió cuando ingresamos a la sala de meditación. Me olvidé el **mantra**". Y luego agregó: "Estaba allí sentada y pensaba: ¿Cómo puedo meditar si no tengo el **mantra**? Pero Padre, Dios es bueno. Después de unos minutos recordé: **Macushla, Macushla**".

Entonces el **mantra** es un muy, pero muy simple recurso que sirve para acercarnos, en total simpleza, a la presencia de nuestro Señor. Si quieren pueden hacer preguntas.

**Pregunta:** *¿Cuán importante fue meditar al comienzo con su Maestro, su Gurú, el santo Swami indio?*

**Padre John:** Ciertamente fue una gran ayuda para mí. Él era un hombre de muy profunda y muy evidente santidad y poder, y sólo el estar con Él llevaba a la convicción de estar en la presencia poderosa de un radiante ser humano. Y creo que no hay dudas de que ésta es la imperiosa necesidad que la Iglesia tiene hoy: un número de hombres de suficiente autenticidad, de maestros en la oración, que por su ejemplo y su experiencia puedan realmente guiar a otros en la profunda conciencia de Dios en Jesús. Yo aprendí a meditar con un hombre que no era cristiano, pero ciertamente creía en Dios - **conocía** a Dios - y como les leí la otra tarde de las **Upanishads**, tenía un profundo vital sentido de Dios en su interior. Puede tener alguna significancia que no fue hasta 15 años después de haber aprendido a meditar con él que yo comencé tíbiamente a comprender lo que mi Maestro me había enseñado y a comprender la increíble riqueza de su total exposición a la luz de la visión cristiana. Esto fue cuando estudié la doctrina de la interioridad humana del Espíritu Santo con Cyprian Vagaggini, en Roma.

No tener un guía o maestro en muchos casos puede retrasarnos en nuestro peregrinaje, o puede causar pérdidas de tiempo innecesarias en caminos secundarios o equivocados. Por otro lado, existe una gran ventaja para quien comienza a meditar si lo hace con un maestro que, por su total compromiso, construya una atmósfera de seriedad y comunique un espíritu de perseverancia: ambos son de gran importancia para quien se inicia en esta senda.

**Pregunta:** *¿Hay alguna postura óptima para meditar?*

**Padre John:** Creo que si pueden, la mejor manera es meditar con la columna vertebral erguida. Esta recomendación parece ser un factor universal en todas las tradiciones. Que lo hagan arrodillados, o sentados en una silla, o en el suelo, o en la perfecta postura o posición de loto, es materia de preferencia personal o de posibilidad individual. En nuestro monasterio en Ealing, los jóvenes que ingresan por períodos de seis meses a la vez, usualmente adoptan la postura perfecta o posición de loto: se sientan en el suelo, cruzados de piernas. Lamento que yo no pueda emularlos y me siento en una silla. Pero me siento en posición erguida.

La importancia de la postura, creo es ésta: que esta forma de meditación lleva a una completa relajación y al mismo tiempo a una concentración total.

Otra vez, Walter Hilton es muy claro en este punto: debemos llevarnos a nosotros mismos a una completa unidad en la cual pasamos más allá de las limitaciones de nuestro cuerpo físico, para descubrir la libertad total.

Santa Teresa dice algo similar cuando recomienda elegir una postura confortable cuando oramos, para evitar que nuestro cuerpo nos distraiga. Ahora bien, estar completamente relajado y completamente consciente es algo que los occidentales conocemos muy poco. O estamos relajados y próximos a dormirnos, o viendo un partido de pelota, masticando chicle o algo por el estilo, o estamos completamente conscientes con toda nuestra adrenalina pulseando por todo el sistema. Lo que debemos aprender es a combinar estos dos estados de conciencia. Necesitamos entonces una posición confortable y al mismo tiempo alerta.

**Pregunta:** *¿Podría decirnos algo más sobre nuestra actitud hacia la "palabra" o su función, o cómo podemos pensar sobre ella?*

**Padre John:** El arte de meditar consiste en decir el **mantra**. Esto es simple pero exigente. Lo verdaderamente simple raramente es **fácil**.

Cuando comenzamos en Londres visité un amigo quien es un monje Ramakrishna. Me dijo: "Bueno, es muy interesante ver que ustedes, los católicos, enseñarán a la gente a meditar. Dime qué es exactamente lo que les vas a decir". Y le dije lo que les dije a ustedes: "Siéntense en posición erguida y repitan el **mantra**". Él me contestó: "Padre John, ésta es exactamente nuestra tradición de meditación que tenemos del mismo Ramakrishna a través del Swami Vivekananda. Pero si dice eso a un grupo de occidentales ellos no le creerán porque les parecerá demasiado simple. Lo que le aconsejo es complicarles un poco las cosas. Dígalos que tiene un conocimiento esotérico que ha sido transmitido por medio de una orden monástica, por ejemplo, a través de John Cassian; ése es un lindo nombre y la gente estará interesada. Pero debe decirles que este conocimiento es de tal importancia que no puede transmitirse hasta tanto no hayan permanecido diez semanas, o algo por el estilo, en el centro de meditación. Y entonces, finalmente, puede iniciarlos en la meditación". Y en verdad, los que practican meditación trascendental hacen algo por el estilo.

Mi amigo ciertamente había apreciado el mayor problema que los occidentales enfrentamos en meditación: simplemente creer en su simplicidad esencial. Repetir el **mantra** es lo más simple que hay. No hay nada complejo en la técnica. Para describir lo que la mayoría hace puedo decirles que comenzamos diciendo el **mantra** en nuestra mente. Decimos MA - RA - NA - THA. Durante los años en que he guiado a personas en

oración contemplativa he encontrado que la mayoría debe decir el **mantra** de esa manera, por un tiempo largo. Luego, siguiendo la exhortación de Cassian de guardar el **mantra** siempre frente a uno mismo al acostarse, al despertarse en la mañana, al entrar en oración, al prepararse a meditar, el **mantra** comienza a enraizarse en nuestro Ser. Entonces comienza a **sonar** en el corazón y comenzamos casi a **sentir** el **mantra** en un nivel central en nuestro Ser.

En esta etapa, podríamos decir que es la segunda, **oímos** el **mantra**.

La tercera etapa es cuando comenzamos a **escuchar** el **mantra** y es sólo entonces que nuestra meditación empieza realmente: cuando **escuchamos**.

Mi maestro solía decirme: "Cuando arribas a la etapa de escuchar es como si estuvieras trabajosamente subiendo a la montaña y el **mantra** suena en el valle abajo. Más alto subes, más tenue el sonido del **mantra**. Y entonces, llega el momento en que el **mantra** ya no se oye".

Les digo esto para alentarlos. Porque aunque ha sido un gran placer para mí estar con ustedes, lamentablemente debo partir mañana. Debo advertirles que es necesario que se acerquen a la meditación con total simplicidad. Ustedes no deben pensar: "¿En qué etapa estoy ahora? ¿Estoy diciendo el **mantra**? ¿Está sonando el **mantra**? ¿Lo estoy escuchando? ¿Cuánto he subido a la montaña? ¿Dejaré de oírlo en dos semanas?".

Todo lo que deben hacer es repetir el **mantra** en total simplicidad y con absoluta fidelidad. Sin esperar nada. Como diría Eliot: "Tener esperanza sería esperar la cosa equivocada".

La justificación de obrar así se encuentra en las palabras de San Pablo: "El Espíritu de quien resucitó a Jesús de los muertos, mora en vosotros y dará nueva vida a vuestro cuerpo mortal".

**Pregunta:** *¿Qué consejo da a las personas para prepararlas para su meditación?*

**Padre John:** Muy diferentes personas vienen a nosotros. Algunos viven solos, otros son padres y madres de familia grandes, etc. Lo que les exhorto a todos que hagan, en la medida de lo posible, es que mediten a primera hora de la mañana, antes que les alcancen las distracciones u ocupaciones del día. Para la mayoría, esto significa levantarse media hora antes que el resto de la familia y meditar en el momento de mayor silencio. Con respecto a la segunda meditación, deben hacer lo mejor que puedan. Lo que sí les digo, y creo que el mismo proceso de meditar así se los demuestra (creo que ése es el testimonio universal de nuestros grupos de oración), es que cuando han meditado por un período de alrededor de seis meses, comienzan a ver sus vidas bajo diferentes valores.

Todos ellos dicen que encuentran que la calidad de vida comienza a cambiar. Mientras que antes ellos dedicaban un segmento importante de tiempo a ver televisión, ahora aprecian que el tiempo es una cosa preciosa. Entonces leen el Nuevo Testamento, o algún libro que he recomendado al grupo y, eventualmente, algo aún más serio.

Creo que por lo general la mejor preparación inmediata previa a una sesión de meditación es un momento de silencio o tal vez algo de música. En la primera de las Conferencias sobre el Abad Isaac, Cassian sintetizaba: "El estado en que queremos estar durante la oración es lo que debemos preparar antes de comenzar la oración".

**Pregunta:** *¿Cómo se compatibiliza la meditación con el ascetismo monástico?*

**Padre John:** La pobreza es el factor común. La respuesta a la pregunta, como se los sugería anoche, es que toda la observancia exterior de la vida monástica, toda la disciplina a la que exhorta San Benito busca llevarnos en esta dirección: simplemente prepararnos para ese ascetismo en el centro de nuestro Ser. En muchos sentidos es fácil practicar la pobreza comunitaria, es fácil practicar la obediencia o castidad. Todo ello exige mucho, pero desde un punto de vista ello pertenece al aspecto externo de nuestra vida. Sólo cuando interiorizamos la totalidad de nuestro ascetismo es que nuestra vida verdaderamente comienza a tener sentido. Si ustedes pueden aprender a practicar la pobreza, la obediencia y la castidad en el meollo de vuestro Ser, en el mismo corazón vuestro, entonces creo que ya están en el corazón mismo del ascetismo monástico, en esta fidelidad a la simpleza esencial del **mantra**.

Creo que ésta es una forma de oración particularmente adecuada a los monjes porque posee tanto la pobreza esencial como la simplicidad esencial: la pobreza y la simpleza de una palabra. Existe la castidad esencial: la totalidad de vuestro Ser dedicado al Señor. Existe la obediencia esencial: **obaudire**, escuchar para que el Maestro hable. Y reitero, creo que sólo si practicamos la renunciación total, lo que Juan de la Cruz llamó la "aniquilación total" es que entonces nuestra completa identidad, nuestra completa realidad surge: que hemos sido creados por Dios, redimidos por Jesús y somos el templo del Espíritu Santo.

**Pregunta:** *¿Qué nos puede decir respecto de cómo proceder con las distracciones en este tipo de oración?*

**Padre John:** La oración es la forma **par excellence** de manejar distracciones pues el propósito de la sola palabra es simplemente llevar la mente a la paz, al silencio y a la concentración. No solamente para traer descanso con pensamientos sacros, sino para trascender lo que conocemos como el pensamiento mismo. El **mantra**, sirviendo a este fin, es como un arado que atraviesa nuestra mente y empuja todo al costado, "haciendo planas las partes irregulares". Recordemos a Cassian cuando hablaba del "desapego y rechazo de la rica y amplia materia de todo tipo de pensamiento". Es porque la mente es "liviana e inconstante", tan

susceptible a los pensamientos e imágenes como una pluma ante la más leve brisa, que Cassian presenta al **mantra** como manera de trascender toda distracción y obtener estabilidad.

La esencia, el arte de repetir el **mantra** es decirlo, sentir su resonancia, escucharlo con atención y simplemente ignorar las distracciones. Debe darse primacía al **mantra** por sobre todo lo demás. Gradualmente, al mismo tiempo que perseveramos en decir el **mantra**, las distracciones son cada vez menos una realidad. Mi Maestro solía decir que las tres metas cuando comenzamos a meditar son: primero simplemente decir el **mantra** durante todo el período de la meditación. Ese es el primer objetivo y puede tomar un año o puede tomar diez años. El segundo objetivo es decir el **mantra** y mantenerse en perfecta calma ante cualquier distracción que aparece. Y la tercera meta preliminar, es decir, el **mantra** por el tiempo completo de la meditación, sin distracciones.

**Pregunta:** *¿Con respecto a la oración de petición y la oración de intercesión, cómo se articulan con este tipo de oración?*

**Padre John:** Sí, es una típica e importante pregunta. Creo que mucha gente ve a la meditación como un tipo de ejercicio estoico en el cual la preocupación es el propio desarrollo en la divinidad o en la sabiduría, excluyendo cualquier otra relación o asunto. Es necesario comprender claramente que la oración meditativa no es la única forma de oración que existe. Como comenté antes, tanto la oración en alta voz como la oración litúrgica tienen su lugar correspondiente.

Pero cuando arribamos a la meditación nos abrimos **plenamente** a la presencia de Dios, que mora en nosotros, con el simple fin de que su presencia abarque todo. Nuestros corazones están así abiertos totalmente a ese amor. Y nuestros corazones también están, por supuesto, totalmente abiertos a su escrutinio. Él sabe exactamente todo lo que nos ocurre, todos nuestros amores, todos nuestros temores antes de que podamos articularlos. En esta bien llamada "oración de fe" nosotros no los articulamos pero los ofrecemos a Él en fiel silencio. Por lo tanto, una persona que medita no es un egoísta buscador de conocimiento sino, por el contrario, un seguidor de Cristo que viene a Él, la fuente y origen de todo amor, para ser llenado con ese amor y de esa manera ser un vehículo intermediador. Verdaderamente, actuamos como vehículos intermediadores del fruto de nuestra meditación.

**Pregunta:** *¿Cómo debemos decir el mantra? ¿Con qué velocidad y frecuencia?*

**Padre John:** La meditación es por sobre todo la oración de la simplicidad. Debemos, entonces, cada uno de nosotros, aprender a ser natural y a permitir que los procesos naturales se desenvuelvan por los suyos, a su debido tiempo. Por lo tanto, cada uno debe encontrar su propio tiempo para decir el **mantra**. Muchas personas lo dicen al ritmo de su respiración. Lo importante es articular el **mantra** claramente en el silencio de nuestra mente, un silencio que en sí se profundiza y se amplía continuamente, y a concentrar nuestra atención en el **mantra** con exclusión de todo otro pensamiento. Recuerden: se comienza diciéndolo, luego suena en el corazón y finalmente llegan a escucharlo con total atención.

Respecto de la frecuencia, se debe decir el **mantra** durante todo el tiempo de vuestra meditación, al ritmo que encuentren para ustedes mismos. Tendrán la tentación de descansar en sus éxitos, a flotar en un mundo anestesiado propio: la manera de trascender la tentación es mantener absoluta fidelidad al **mantra**. Este es un requisito esencial para enraizarlo en vuestro corazón.

Mis queridos hermanos: ha sido magnífico estar con ustedes. Gracias por vuestra amabilidad y maravillosa hospitalidad. Siempre recordaré con afecto estos días pasados entre ustedes.

# JOHN MAIN O.S.B.

## DATOS BIOGRÁFICOS

Por Laurence Freeman O.S.B.  
(Rectoría Benedictina de Montreal)

La última etapa de la rica y variada vida de John Main fue para él una de extraordinario florecimiento espiritual que también fructificó en la vida de otros. Cuando vemos el sentido que tomó su vida y nos damos cuenta de la unidad direccional de su existencia, vemos por qué durante sus últimos diez años fue un gran maestro espiritual para incontable número de hombres y mujeres que buscan recuperar la dimensión contemplativa esencial de la fe. De la misma manera en que la historia pone a la vida en perspectiva, Main aparecerá a nosotros como un espíritu brillante para la reforma de la vida monástica y la vida religiosa, mediante su enseñanza del énfasis en la **pura** oración y el compromiso diario con ella como fundamento de toda misión y apostolado.

Toda su vida, hasta esta fase final, fue una preparación: tuvo diferentes experiencias que ocurrieron sucesivamente y lo llevaron finalmente a la decisión definitiva de renunciar a su vida y convertirse en monje. Su familia era originaria de la costa oeste en Kerry, donde desde su casa se veía el Atlántico por encima de las áridas Rocas Skelly en las que los primeros monjes celtas vivieron su heroico y absoluto compromiso con Dios, y más allá, hacia América, donde él - cual sucesor espiritual - llevó su particular mezcla de urbanidad benedictina e intensidad celta. Después de actuar en inteligencia militar durante la guerra y de estudiar derecho en Trinity College en Dublin, prestó servicios para el Colonial Service en el Lejano Oriente. En un orfanato de las afueras de Kuala Lumpur conoció a un Swami quien lo introdujo en el camino de la meditación que proclamó como su misión culminante y que continúa siendo su legado constante para los cristianos modernos.

Regresó para enseñar derecho internacional en Trinity y ejerció la abogacía en Gray's Inn. Posteriormente, fue monje en la Abadía de Ealing donde inició un peregrinaje que lo llevó a Roma, Washington, D. C. y de regreso a Londres, donde fue presidente de Maestros de Novicios de los Benedictinos en Inglaterra. En ese tiempo inauguró un centro de meditación en Londres que inició la última y más intensa fase de su vida. En 1977 fui con él a Montreal cuando la Arquidiócesis lo invitó para fundar un monasterio dedicado a la práctica y enseñanza en la tradición de Meditación Cristiana. Esto llevó a un florecimiento internacional de sus enseñanzas desde su propia fundación monástica: La Rectoría Benedictina en Mont Royan, con vista sobre la ciudad de Montreal.

Para el Padre John la vida monástica se caracterizó por el desapego y la generosidad. Su paciencia fue sólo puesta a prueba por quienes tenían una visión acomodaticia de la vida, y por aquellos con puntos de vista muy limitados. Su compasión y la fuente de su extraordinaria autoridad personal se originaban en la libertad, la alegría y la generosidad humanitaria que creció de su propio compromiso absoluto. Nunca permitió que la religión disminuyera su humanidad o que la seriedad de su dedicación inhibiera su sentido del humor. Pero la autoridad y la confianza con que comunicaba el mensaje confiado a él, derivaba de la armonía que existía entre su vida y su enseñanza. Él en verdad vivía lo que decía y decía lo que sabía.

Fue mi privilegio experimentar con él un retorno a la esencia de la vida monástica, al construir nuestra obra en Montreal. Una gran expansión de su espíritu se produjo como resultado de esa concentración de energías. Fue una expansión que tocó y cambió las vidas de todos quienes estuvieron en contacto con él y culminó en sus últimos años en el crecimiento de este tipo de comunidad, única en el mundo, siguiendo el "camino del **mantra**" que él enseñó y compartió en el trabajo del monasterio, consistente en transmitir esta tradición. En entendía a esta comunidad como una "fraternidad", pues evitaba los "movimientos". Sus libros (por ejemplo **Letters from the Heart** y **Word into Silence**) y la serie de grabaciones en cassettes son menos obras sobre oración y más un real incentivo a orar. Esa fue su enseñanza: no pensar ni hablar de Dios ni imaginar a Dios, sino entrar completa e íntimamente en el misterio.

Es más fácil describir su trabajo que su carácter personal. Pero como el futuro autor de su biografía está ya descubriendo, no se puede comprender la obra sin comprender al hombre. Conocerle es algo más que conocer la "grandeza". La grandeza no le interesaba y le seguía a una pequeña distancia. Seguramente le alcanzará después de su muerte. Conocerle equivalía a sentir el gozoso misterio de una humanidad totalmente desarrollada que se continúa expandiendo en el Reino que sirvió. Siempre decía a quienes deseaban convertirse en monjes que uno es monje porque no tiene alternativa, no porque meramente lo desea. Una vez le pregunté por qué fue monje y él dijo que lo fue porque quería ser completamente libre. Siempre afirmó que él sabía lo que tenía que hacer y ésa era la fuente de su profunda tranquilidad y energía creativa. Esa fue su enseñanza que culminó en la forma en que enfrentó y pasó a través de la muerte.

"No tenemos nada que perder", escribió en una de sus cartas circulares dirigidas a quienes lo seguían en el peregrinaje del espíritu, "salvo nuestras limitaciones". Nos enseñó a vivir plenamente en el momento presente y así el trabajo que él inició continúa. Su propio momento presente se ha expandido más allá de lo visible, para integrarse en el "ahora perpetuo" de Dios.



Poco antes de su muerte, el Padre John se tornó hacia el mayor silencio de la vida eremítica. Desde el silencio del que ahora goza, las palabras que dejó para nosotros ganan cada vez mayor riqueza y poder de persuasión.

#### **JOHN MAIN (1926-1982)**

El Padre John llegó a ser monje benedictino después de servir en el Lejano Oriente en el Servicio Colonial Británico y enseñar Derecho Internacional en el Trinity College, en Dublin. El fue Director de la St. Anselm's Abbey en Washington, D. C. hasta ser designado Prior y Director de Novicios de la Abadía Ealing en Londres. Fundó allí un Centro de Meditación, el cual ha continuado enseñando y compartiendo esta tradición con las oraciones monásticas. En 1977 fundó la Rectoría Benedictina en Montreal como un monasterio contemplativo en la ciudad. A través de sus escritos, cassettes y discursos difundidos por todo el mundo, el Padre John ha introducido a muchos buscadores del sendero espiritual en el camino de la práctica de la meditación dentro de la tradición cristiana. Murió el 30 de diciembre de 1982 en el monasterio que él fundó.

FIN

\* \* \*

**Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red  
Digitalización: Eduardo A. (Bs. As.) - Revisión y Edición Electrónica de Hernán.  
Rosario - Argentina  
5 de Octubre 2003 – 18:50**