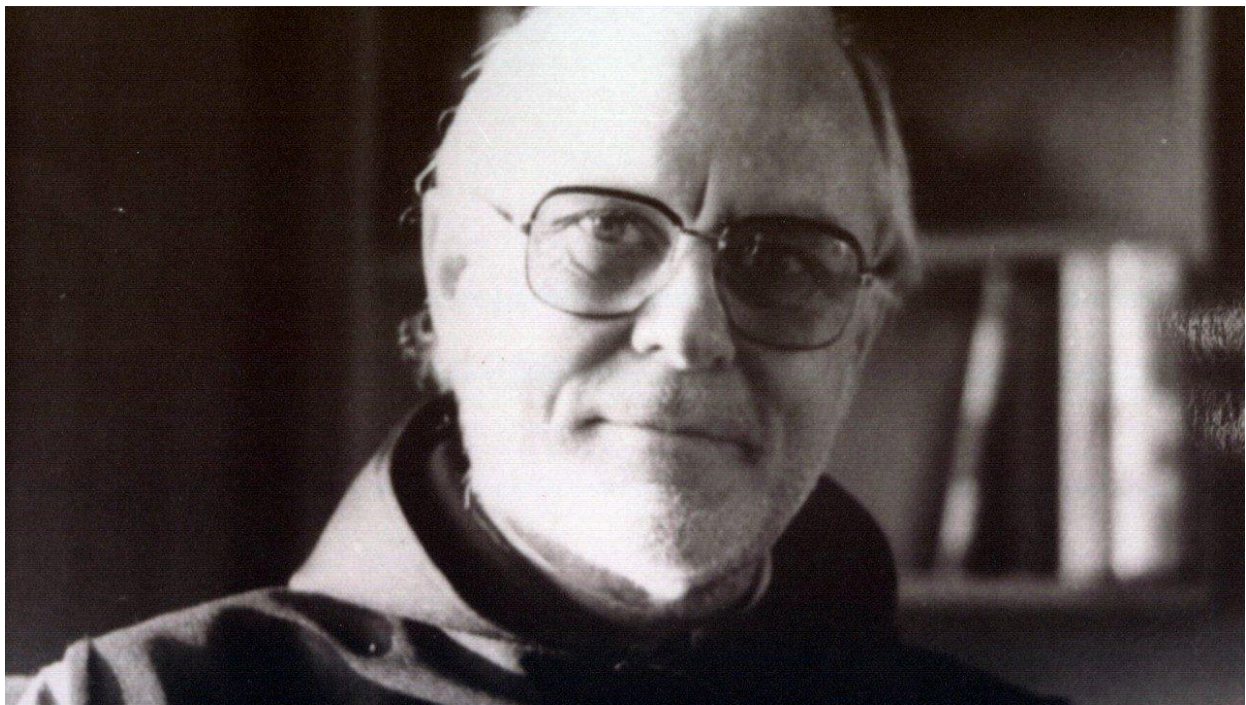


John Main and the Legacy of Silence



On the centenary of the birth of the Benedictine monk who restored meditation to the Christian tradition, a look at his life, the World Community for Christian Meditation born in the wake of his teaching, and the spiritual significance of his legacy

Fabio Colagrande – Vatican City

Celebrating a centenary does not merely mean remembering a figure from the past, but questioning what, from that experience, continues to speak to the present. It is from this perspective that the World Community for Christian Meditation (WCCM) has opened the year dedicated to John Main, an Irish Benedictine monk born in London one hundred years ago, on 21 January 1926, whose spiritual quest helped to restore the practice of silent meditation to the heart of the Christian tradition.

John Main remains, even today, a relatively little-known figure in large sectors of the Catholic world. Yet, as Giovanni Giambalvo Dal Ben, an oblate of the WCCM and author of **The Ear of the Heart**, observes, his place in the spiritual history of the twentieth century is far from marginal. The Benedictine monk Bede Griffiths, who knew him personally, described him as one of the most important spiritual guides of his time. His life was marked by travel, encounters and inner searching. Main was able to unite the Christian contemplative tradition with an

openness to dialogue with the East, without ever stepping outside the ecclesial framework. His central proposal was that of a silent, simple prayer, based on the repetition of a sacred word, to be practised every day with fidelity.

The birth of a community

After John Main's death in 1982, at just fifty-six years of age, his spiritual legacy continued to spread through meditation groups that arose spontaneously in various countries. In 1991, during the John Main Seminar, the World Community for Christian Meditation was officially founded under the guidance of Laurence Freeman, a Benedictine monk and his direct disciple. The Community does not present itself as a religious order or a structured movement. Rather, it is a network of small groups that embody what Main called the idea of a "monastery without walls": a form of contemplative life integrated into everyday secular life.



PHOTO A moment of prayer at the Bonnevaux community of the WCCM

In the message released for the opening of the centenary year, Freeman recalled how the WCCM was never conceived as a finished institution, but as a living process: "For fifty years it has been a becoming, a community that bears witness to the original, personal and cosmic power of love. Inclusive, forgiving, courageously de-polarising." The celebration, he explained, is not nostalgia but an act of hope: "We celebrate because, whatever may be negative or frightening in our lives, we always recognise a connection with a fundamental direction and purpose."

An essential spirituality

John Main's spirituality is marked by radical simplicity: meditating every day, in silence, with fidelity. Accepting that one does not control the Mystery, but allows oneself to be inhabited by it. Meditation thus becomes a form of gradual inner transformation, which promises no immediate results but trains one in perseverance and listening. In his book, Giambalvo emphasises that Christian meditation is not an end in itself, but a means: a tool for entering into

a more authentic relationship with God and with oneself. It is an accessible yet demanding discipline, which invites one to relinquish control and to entrust oneself to an inner journey of simplifying the mind and purifying the heart.



PHOTO: Fr Laurence Freeman, spiritual guide of the World Community for Christian Meditation

For Freeman, it is precisely this simplicity that represents a path of hope today: “The more we feel ourselves to be in a collective decline, the more deeply we must draw from the inner well of wisdom and hope.” Daily meditation, he adds, generates a silent *metanoia* that is reflected in relationships, in responsibility towards others, and in the capacity to pass through dark times without despair. According to Laurence Freeman, the current spiritual guide of the Community, Christian meditation today offers a space of interiority in a context marked by acceleration and fragmentation. It is not escapism, but attention. Not flight, but rootedness. A pilgrimage towards the heart, in silence and friendship. In John Main’s perspective, meditation does not aim at spiritual efficiency, but at a transformation of vision. It is a path of simplification that seeks to reduce the ego and open the way to communion.

Freeman invites this experience to be lived not in isolation but in relationship: “Sit together, share what you fear, what you hope for, and what you feel called to.” The community thus becomes a place of mutual listening, a laboratory of renewed humanity. One could say that “Meditation creates Community”, paraphrasing the title of Bede Griffiths’ book which collects the proceedings of the above-mentioned John Main Seminar of 1991.



PHOTO: A meeting of the National Council of WCCM Italy

The future of religion

The theme chosen for the centenary, “The Future of Religion”, invites a broader reflection. For John Main, religion is not called to possess the Mystery, but to safeguard its openness. Meditation does not provide answers, but educates in listening. It does not build systems, but forms people capable of remaining in silence without fleeing from it. Freeman sums up this perspective in an essential formula: “Religion must serve and open the Mystery, not control or define it. The contemplative revolution is the way, and it is already under way.” Expansion, deepening and connection are, for him, the three coordinates of this future: opening up to new seekers, going deeper into silence, and collaborating with others to “re-humanise” humanity. In this perspective, meditation also becomes a social act: an offering of faith, hope and humanity in education, healthcare, care for creation, resistance to greed and political violence, and above all in simple contact with marginalised people.

In the preface to Giambalvo Dal Ben’s book, Freeman sums up this vision with an effective image: only those who learn to listen with the ear of the heart can truly begin to see with the eye of the heart. One hundred years after his birth, John Main thus continues to be read not as the founder of a movement, but as a witness to a possibility: that the Christian faith can still speak through silence, and that precisely in this discreet form it may rediscover one of its most essential expressions.

👉  READ THE ORIGINAL ARTICLE IN ITALIAN [HERE](#)

TRANSLATION IN OTHER LANGUAGES:



John Main en de erfenis van de stilte

Honderd jaar na de geboorte van de benedictijner monnik die meditatie opnieuw in de christelijke traditie heeft geplaatst: een blik op zijn figuur, op de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie die uit zijn onderricht is voortgekomen, en op de spirituele betekenis van zijn nalatenschap

Fabio Colagrande – Vaticaanstad

Een eeuwfeest vieren betekent niet alleen een figuur uit het verleden herdenken, maar ook onderzoeken wat van die ervaring nog altijd tot het heden spreekt. Vanuit dit perspectief heeft de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie (World Community for Christian Meditation, WCCM) het jaar geopend dat is gewijd aan John Main, de Ierse benedictijner monnik die honderd jaar geleden, op 21 januari 1926, in Londen werd geboren en wiens spirituele zoektocht ertoe heeft bijgedragen de praktijk van stille meditatie opnieuw in het hart van de christelijke traditie te plaatsen.

John Main blijft ook vandaag een relatief weinig bekende figuur in brede sectoren van de katholieke wereld. Toch is zijn plaats in de spirituele geschiedenis van de twintigste eeuw, zoals Giovanni Giambalvo Dal Ben — oplaats van de WCCM en auteur van het boek *Het oor van het hart* — opmerkt, allesbehalve marginaal. De benedictijner monnik Bede Griffiths, die hem persoonlijk kende, noemde hem een van de belangrijkste spirituele gidsen van zijn tijd. Zijn leven werd getekend door reizen, ontmoetingen en innerlijke zoektocht. Main wist de christelijke contemplatieve traditie te verbinden met een gevoeligheid die openstond voor dialoog met het Oosten, zonder ooit buiten het kerkelijk verband te treden. Zijn centrale voorstel was dat van een stil, eenvoudig gebed, gebaseerd op de herhaling van een heilig woord, dat men dagelijks trouw beoefent.

De geboorte van een gemeenschap

Na de dood van John Main, in 1982, op slechts zesenvijftigjarige leeftijd, bleef zijn spirituele erfenis zich verspreiden via meditatiegroepen die spontaan in verschillende landen ontstonden. In 1991 werd tijdens het John Main Seminar officieel de World Community for Christian Meditation opgericht, onder leiding van Laurence Freeman, benedictijner monnik en zijn directe leerling. De Gemeenschap presenteert zich niet als een religieuze orde, noch als een gestructureerde beweging. Zij is veeleer een netwerk van kleine groepen die belichamen wat Main het idee van een “klooster zonder muren” noemde: een vorm van contemplatief leven die geïntegreerd is in het dagelijkse leven van leken.

In de boodschap die werd verspreid bij de opening van het centenaire jaar, herinnerde Freeman eraan dat de WCCM nooit bedoeld is geweest als een afgewerkte instelling, maar als een levend proces: “Al vijftig jaar is zij een worden, een gemeenschap die getuigt van de oorspronkelijke, persoonlijke en kosmische kracht van de liefde. Inclusief, vergevingsgezind, moedig ont-polariserend.” De viering, zo legde hij uit, is geen nostalgie maar een daad van

hoop: “Wij vieren omdat wij, wat er ook negatief of beangstigend in ons leven kan zijn, altijd een band erkennen met een fundamentele richting en een fundamenteel doel.”

Een wezenlijke spiritualiteit

De spiritualiteit van John Main wordt gekenmerkt door een radicale eenvoud: elke dag mediteren, in stilte, trouw volhouden. Aanvaarden dat men het Mysterie niet beheerst, maar zich erdoor laat bewonen. Meditatie wordt zo een vorm van geleidelijke innerlijke transformatie, die geen onmiddellijke resultaten belooft maar opvoedt tot volharding en luisteren. In zijn boek benadrukt Giambalvo dat christelijke meditatie geen doel op zich is, maar een middel: een instrument om een waarachtiger relatie met God en met zichzelf binnen te gaan. Het is een toegankelijke, maar veeleisende discipline, die uitnodigt de controle los te laten en zich toe te vertrouwen aan een innerlijke reis van vereenvoudiging van de geest en zuivering van het hart.

Voor Freeman is juist deze eenvoud vandaag een weg van hoop: “Hoe meer wij het gevoel hebben ons in een collectieve neergang te bevinden, des te dieper moeten wij putten uit de innerlijke bron van wijsheid en hoop.” De dagelijkse meditatie, voegt hij toe, wekt een stille *metanoia* die zich weerspiegelt in relaties, in verantwoordelijkheid voor anderen, en in het vermogen donkere tijden door te gaan zonder te wanhopen. Volgens Laurence Freeman, de huidige spirituele gids van de Gemeenschap, biedt christelijke meditatie vandaag een ruimte van innerlijkheid in een context die getekend is door versnelling en verstrooiing. Het is geen ontsnapping, maar aandacht. Geen vlucht, maar worteling. Een pelgrimage naar het hart, in stilte en vriendschap. In de visie van John Main is het doel van meditatie niet spirituele efficiëntie, maar een transformatie van de blik. Het is een weg van vereenvoudiging die erop gericht is het ego te verminderen en zich te openen voor gemeenschap.

Freeman nodigt uit deze ervaring niet in eenzaamheid maar in relatie te beleven: “Ga samen zitten, deel wat je vreest, wat je hoopt en waartoe je je geroepen voelt.” Zo wordt de gemeenschap een plaats van wederzijds luisteren, een laboratorium van vernieuwde menselijkheid. Men zou kunnen zeggen dat “Meditatie gemeenschap scheidt”, als parafrase van de titel van het boek van Bede Griffiths dat de handelingen bundelt van het hierboven genoemde John Main Seminar van 1991.

De toekomst van religie

Het thema dat voor het centenaire werd gekozen, “De toekomst van religie”, nodigt uit tot een bredere reflectie. Voor John Main is religie niet geroepen het Mysterie te bezitten, maar de openheid ervan te bewaren. Meditatie geeft geen antwoorden, maar vormt tot luisteren. Zij bouwt geen systemen, maar vormt mensen die in staat zijn in de stilte te verblijven zonder ervoor weg te lopen. Freeman vat dit perspectief samen in een essentiële formule: “Religie moet het Mysterie dienen en openen, niet beheersen of definiëren. De contemplatieve revolutie is de weg, en zij is al gaande.” Uitbreiding, verdieping en verbinding zijn voor hem de drie coördinaten van die toekomst: zich openen voor nieuwe zoekers, dieper afdalen in de stilte, en met anderen samenwerken om de mensheid te “rehumaniseren”. In dit perspectief wordt meditatie ook een sociale daad: een aanbod van geloof, hoop en menselijkheid in het onderwijs,

de gezondheidszorg, de zorg voor de schepping, het weerstaan van hebzucht en politiek geweld, en vooral in het eenvoudige contact met gemarginaliseerde mensen.

In het voorwoord bij het genoemde boek van Giambalvo Dal Ben vat Freeman dit perspectief samen met een treffend beeld: alleen wie leert luisteren met het oor van het hart kan werkelijk beginnen te zien met het oog van het hart. Honderd jaar na zijn geboorte wordt John Main zo niet gelezen als de stichter van een beweging, maar als getuige van een mogelijkheid: dat het christelijk geloof nog steeds door de stilte kan spreken, en dat het juist in deze discrete vorm een van zijn meest wezenlijke uitdrukkingen kan terugvinden.

FRENCH

John Main et l'héritage du silence

À cent ans de la naissance du moine bénédictin qui a réintroduit la méditation dans la tradition chrétienne, un regard sur sa figure, sur la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne née dans le sillage de ses enseignements, et sur la signification spirituelle de son héritage

Fabio Colagrande – Cité du Vatican

Célébrer un centenaire ne signifie pas seulement se souvenir d'une figure du passé, mais interroger ce qui, de cette expérience, continue de parler au présent. C'est dans cette perspective que la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (World Community for Christian Meditation, WCCM) a ouvert l'année dédiée à John Main, moine bénédictin irlandais né à Londres il y a cent ans, le 21 janvier 1926, dont la recherche spirituelle a contribué à remettre au centre de la tradition chrétienne la pratique de la méditation silencieuse.

John Main demeure, encore aujourd'hui, une figure relativement peu connue dans de larges secteurs du monde catholique. Pourtant, comme l'observe Giovanni Giambalvo Dal Ben, olat de la WCCM et auteur de l'ouvrage *L'Oreille du cœur*, sa place dans l'histoire spirituelle du XX^e siècle est loin d'être marginale. Le moine bénédictin Bede Griffiths, qui l'a connu personnellement, le définissait comme l'un des plus importants guides spirituels de son temps. Sa vie fut marquée par les voyages, les rencontres et la recherche intérieure. Main sut conjuguer la tradition contemplative chrétienne avec une sensibilité ouverte au dialogue avec l'Orient, sans jamais sortir du cadre ecclésial. Sa proposition centrale fut celle d'une prière silencieuse, simple, fondée sur la répétition d'un mot sacré, à pratiquer chaque jour avec fidélité.

La naissance d'une communauté

Après la mort de John Main, survenue en 1982 à seulement cinquante-six ans, son héritage spirituel continua à se diffuser à travers des groupes de méditation nés spontanément dans différents pays. En 1991, lors du John Main Seminar, la World Community for Christian Meditation naquit officiellement, sous la conduite de Laurence Freeman, moine bénédictin et son disciple direct. La Communauté ne se présente ni comme un ordre religieux ni comme un mouvement structuré. Elle est plutôt un réseau de petits groupes qui incarnent ce que Main

appelait l'idée d'un « monastère sans murs » : une forme de vie contemplative intégrée au quotidien des laïcs.

Dans le message diffusé à l'ouverture du centenaire, Freeman a rappelé que la WCCM n'a jamais été pensée comme une institution achevée, mais comme un processus vivant : « Depuis cinquante ans, c'est un devenir, une communauté qui témoigne de la force originelle, personnelle et cosmique de l'amour. Inclusive, capable de pardonner, courageusement dépolarisante. » La célébration, a-t-il expliqué, n'est pas la nostalgie mais un acte d'espérance : « Nous célébrons parce que, quoi qu'il y ait de négatif ou d'effrayant dans nos vies, nous reconnaissons toujours un lien avec une direction et une finalité fondamentales. »

Une spiritualité essentielle

La spiritualité de John Main se caractérise par une extrême simplicité : méditer chaque jour, dans le silence, avec fidélité. Accepter de ne pas contrôler le Mystère, mais de se laisser habiter. La méditation devient ainsi une forme de transformation intérieure progressive, qui ne promet pas de résultats immédiats mais éduque à la persévérance et à l'écoute. Dans son ouvrage, Giambalvo souligne que la méditation chrétienne n'est pas une fin en soi, mais un moyen : un instrument pour entrer dans une relation plus vraie avec Dieu et avec soi-même. C'est une discipline accessible, mais exigeante, qui invite à perdre le contrôle et à s'en remettre à un voyage intérieur de simplification de l'esprit et de purification du cœur.

Pour Freeman, c'est précisément cette simplicité qui représente aujourd'hui une voie d'espérance : « Plus nous avons le sentiment d'être dans un déclin collectif, plus profondément nous devons puiser au puits intérieur de la sagesse et de l'espérance. » La méditation quotidienne, ajoute-t-il, engendre une *metanoïa* silencieuse qui se reflète dans les relations, dans la responsabilité envers les autres, dans la capacité de traverser les temps obscurs sans désespérer. Selon Laurence Freeman, actuel guide spirituel de la Communauté, la méditation chrétienne offre aujourd'hui un espace d'intériorité dans un contexte marqué par l'accélération et la dispersion. Il ne s'agit pas d'évasion, mais d'attention. Non d'une fuite, mais d'un enracinement. Un pèlerinage vers le cœur, dans le silence et l'amitié. Dans la perspective de John Main, la méditation n'a pas pour objectif l'efficacité spirituelle, mais la transformation du regard. C'est un chemin de simplification qui vise à réduire l'ego et à s'ouvrir à la communion.

Freeman invite à vivre cette expérience non dans la solitude mais dans la relation : « Asseyez-vous ensemble, partagez ce que vous craignez, ce que vous espérez et ce à quoi vous vous sentez appelés. » La communauté devient ainsi un lieu d'écoute réciproque, un laboratoire d'humanité renouvelée. On pourrait dire que la « Méditation crée Communauté », en paraphrasant le titre du livre de Bede Griffiths qui rassemble les actes du John Main Seminar de 1991 mentionné ci-dessus.

L'avenir de la religion

Le thème choisi pour le centenaire, « L'avenir de la religion », invite à une réflexion plus large. Pour John Main, la religion n'est pas appelée à posséder le Mystère, mais à en garder

l'ouverture. La méditation ne fournit pas de réponses, mais éduque à l'écoute. Elle ne construit pas des systèmes, mais forme des personnes capables de demeurer dans le silence sans le fuir. Freeman résume cette perspective en une formule essentielle : « La religion doit servir et ouvrir le Mystère, non le contrôler ni le définir. La révolution contemplative est la voie, et elle est déjà en marche. » Expansion, approfondissement et connexion sont, pour lui, les trois coordonnées de cet avenir : s'ouvrir à de nouveaux chercheurs, descendre plus profondément dans le silence, et collaborer avec d'autres pour « réhumaniser » l'humanité. Dans cette perspective, la méditation devient aussi un geste social : une proposition de foi, d'espérance et d'humanité dans l'éducation, la santé, le soin de la création, la résistance à l'avidité et à la violence politique, et surtout dans le contact simple avec les personnes marginalisées.

Dans la préface du livre de Giambalvo Dal Ben mentionné plus haut, Freeman résume ce point de vue par une image efficace : seul celui qui apprend à écouter avec l'oreille du cœur peut vraiment commencer à voir avec l'œil du cœur. Cent ans après sa naissance, John Main continue ainsi d'être lu non comme le fondateur d'un mouvement, mais comme le témoin d'une possibilité : que la foi chrétienne puisse encore parler à travers le silence, et que, précisément sous cette forme discrète, elle puisse retrouver l'une de ses expressions les plus essentielles.

GERMAN

John Main und das Erbe der Stille

Hundert Jahre nach der Geburt des Benediktinermönchs, der die Meditation in die christliche Tradition zurückgeführt hat: ein Blick auf seine Person, auf die aus seinen Lehren hervorgegangene Weltgemeinschaft für Christliche Meditation und auf die spirituelle Bedeutung seines Vermächtnisses

Fabio Colagrande – Vatikanstadt

Ein hundertjähriges Jubiläum zu begehen bedeutet nicht nur, an eine Gestalt der Vergangenheit zu erinnern, sondern zu fragen, was aus dieser Erfahrung weiterhin in die Gegenwart hinein spricht. In dieser Perspektive hat die Weltgemeinschaft für Christliche Meditation (World Community for Christian Meditation, WCCM) das Jahr eröffnet, das John Main gewidmet ist: dem irischen Benediktinermönch, der vor hundert Jahren, am 21. Januar 1926, in London geboren wurde und dessen spirituelle Suche dazu beigetragen hat, die Praxis der stillen Meditation wieder ins Zentrum der christlichen Tradition zu rücken.

John Main ist auch heute in weiten Bereichen der katholischen Welt eine vergleichsweise wenig bekannte Gestalt. Und doch ist seine Stellung in der spirituellen Geschichte des 20. Jahrhunderts, wie Giovanni Giambalvo Dal Ben — Oblate der WCCM und Autor des Buches *Das Ohr des Herzens* — bemerkt, alles andere als marginal. Der Benediktinermönch Bede Griffiths, der ihn persönlich kannte, bezeichnete ihn als einen der wichtigsten geistlichen Führer seiner Zeit. Sein Leben war von Reisen, Begegnungen und innerer Suche geprägt. Main verstand es, die christliche kontemplative Tradition mit einer Offenheit für den Dialog mit dem Osten zu verbinden, ohne jemals den kirchlichen Rahmen zu verlassen. Sein zentraler

Vorschlag war ein stilles, schlichtes Gebet, das auf der Wiederholung eines heiligen Wortes beruht und jeden Tag in Treue geübt wird.

Die Entstehung einer Gemeinschaft

Nach John Mains Tod im Jahr 1982, im Alter von nur sechsundfünfzig Jahren, verbreitete sich sein geistliches Erbe weiter durch Meditationsgruppen, die in verschiedenen Ländern spontan entstanden. 1991 entstand während des John Main Seminar offiziell die World Community for Christian Meditation unter der Leitung von Laurence Freeman, Benediktinermönch und sein direkter Schüler. Die Gemeinschaft versteht sich weder als Ordensgemeinschaft noch als strukturiertes Movement. Sie ist vielmehr ein Netzwerk kleiner Gruppen, die das verkörpern, was Main die Idee eines „Klosters ohne Mauern“ nannte: eine Form kontemplativen Lebens, die in den weltlichen Alltag integriert ist.

In der Botschaft zur Eröffnung des Jubiläumsjahres erinnerte Freeman daran, dass die WCCM nie als abgeschlossene Institution gedacht war, sondern als lebendiger Prozess: „Seit fünfzig Jahren ist sie ein Werden, eine Gemeinschaft, die die ursprüngliche, persönliche und kosmische Kraft der Liebe bezeugt. Inklusiv, vergebungsfähig, mutig entpolarisierend.“ Die Feier sei, so erklärte er, keine Nostalgie, sondern ein Akt der Hoffnung: „Wir feiern, weil wir — was immer auch negativ oder beängstigend in unserem Leben sein mag — stets eine Verbindung zu einer grundlegenden Richtung und einem grundlegenden Sinn erkennen.“

Eine wesentliche Spiritualität

John Mains Spiritualität ist von radikaler Einfachheit geprägt: täglich meditieren, in Stille, in Treue. Annehmen, dass man das Geheimnis nicht kontrolliert, sondern sich von ihm bewohnen lässt. So wird Meditation zu einer Form allmählicher innerer Verwandlung, die keine sofortigen Ergebnisse verspricht, sondern zu Ausdauer und Hören erzieht. In seinem Buch betont Giambalvo, dass christliche Meditation nicht Selbstzweck ist, sondern ein Mittel: ein Werkzeug, um in eine wahrhaftigere Beziehung zu Gott und zu sich selbst einzutreten. Es ist eine zugängliche, aber anspruchsvolle Disziplin, die einlädt, die Kontrolle loszulassen und sich einer inneren Reise der Vereinfachung des Geistes und der Läuterung des Herzens anzuvertrauen.

Für Freeman ist gerade diese Einfachheit heute ein Weg der Hoffnung: „Je stärker wir spüren, dass wir uns in einem kollektiven Niedergang befinden, desto tiefer müssen wir aus dem inneren Brunnen der Weisheit und der Hoffnung schöpfen.“ Die tägliche Meditation, fügt er hinzu, erzeugt eine stille *Metanoia*, die sich in Beziehungen, in Verantwortung für andere und in der Fähigkeit widerspiegelt, dunkle Zeiten zu durchschreiten, ohne zu verzweifeln. Nach Laurence Freeman, dem heutigen geistlichen Begleiter der Gemeinschaft, eröffnet christliche Meditation heute einen Raum der Innerlichkeit in einem Kontext der Beschleunigung und Zerstreuung. Es geht nicht um Flucht, sondern um Aufmerksamkeit. Nicht um Ausweichen, sondern um Verwurzelung. Eine Pilgerschaft zum Herzen, in Stille und Freundschaft. In John Mains Perspektive zielt Meditation nicht auf spirituelle Effizienz, sondern auf die Verwandlung des Blicks. Es ist ein Weg der Vereinfachung, der das Ego verringern und für Gemeinschaft öffnen will.

Freeman lädt dazu ein, diese Erfahrung nicht in Einsamkeit, sondern in Beziehung zu leben: „Setzt euch zusammen, teilt, was ihr fürchtet, was ihr hofft und wozu ihr euch gerufen fühlt.“ So wird die Gemeinschaft zu einem Ort gegenseitigen Hörens, zu einem Labor erneuerter Menschlichkeit. Man könnte sagen, „Meditation schafft Gemeinschaft“, in Anlehnung an den Titel des Buches von Bede Griffiths, das die Akten des erwähnten John Main Seminar von 1991 versammelt.

Die Zukunft der Religion

Das für das Jubiläum gewählte Thema „Die Zukunft der Religion“ lädt zu einer umfassenderen Reflexion ein. Für John Main ist Religion nicht dazu berufen, das Geheimnis zu besitzen, sondern seine Offenheit zu hüten. Meditation liefert keine Antworten, sondern bildet zum Hören. Sie errichtet keine Systeme, sondern formt Menschen, die in der Stille bleiben können, ohne vor ihr zu fliehen. Freeman fasst diese Perspektive in eine knappe Formel: „Religion muss dem Geheimnis dienen und es öffnen, nicht es kontrollieren oder definieren. Die kontemplative Revolution ist der Weg, und sie ist bereits im Gang.“ Ausweitung, Vertiefung und Verbindung sind für ihn die drei Koordinaten dieser Zukunft: sich für neue Suchende öffnen, tiefer in die Stille hinabsteigen und mit anderen zusammenarbeiten, um die Menschheit zu „rehumanisieren“. In dieser Sicht wird Meditation auch zu einer sozialen Geste: ein Angebot von Glauben, Hoffnung und Menschlichkeit in Bildung, Gesundheitswesen, Sorge um die Schöpfung, im Widerstand gegen Gier und politische Gewalt und vor allem im schlichten Kontakt mit ausgegrenzten Menschen.

Im Vorwort zum genannten Buch von Giambalvo Dal Ben fasst Freeman diese Perspektive mit einem treffenden Bild zusammen: Nur wer lernt, mit dem Ohr des Herzens zu hören, kann wirklich beginnen, mit dem Auge des Herzens zu sehen. Hundert Jahre nach seiner Geburt wird John Main so weiterhin nicht als Gründer einer Bewegung gelesen, sondern als Zeuge einer Möglichkeit: dass der christliche Glaube noch immer durch die Stille sprechen kann und gerade in dieser diskreten Form eine seiner wesentlichsten Ausdrucksweisen wiederfinden kann.



John Main i dziedzictwo ciszy

W setną rocznicę urodzin benedyktyńskiego mnicha, który przywrócił medytację tradycji chrześcijańskiej — spojrzenie na jego postać, na Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej powstałą na fali jego nauczania oraz na duchowe znaczenie jego dziedzictwa
Fabio Colagrande – Watykan

Świętowanie stulecia nie oznacza jedynie wspomniania postaci z przeszłości, lecz także stawiania pytania o to, co z tamtego doświadczenia nadal przemawia do teraźniejszości. W tej

perspektywie Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (World Community for Christian Meditation, WCCM) zainaugurowała rok poświęcony Johnowi Mainowi — irlandzkiemu mnichowi benedyktyńskiemu, urodzonemu w Londynie sto lat temu, 21 stycznia 1926 roku — którego duchowe poszukiwania przyczyniły się do ponownego umieszczenia praktyki cichej medytacji w centrum tradycji chrześcijańskiej.

John Main pozostaje do dziś postacią stosunkowo mało znaną w szerokich kręgach świata katolickiego. A jednak, jak zauważa Giovanni Giambalvo Dal Ben, oblat WCCM i autor książki *Ucho serca*, jego miejsce w historii duchowości XX wieku wcale nie jest marginalne. Benedyktynski mnich Bede Griffiths, który znał go osobiście, określił go jako jednego z najważniejszych przewodników duchowych swoich czasów. Jego życie naznaczone było podróżami, spotkaniami i wewnętrznym poszukiwaniem. Main potrafił połączyć chrześcijańską tradycję kontemplacyjną z wrażliwością otwartą na dialog ze Wschodem, nie wychodząc nigdy poza ramy kościelne. Jego centralną propozycją była prosta, cicha modlitwa oparta na powtarzaniu świętego słowa, praktykowana codziennie z wiernością.

Narodziny wspólnoty

Po śmierci Johna Maina w 1982 roku, w wieku zaledwie pięćdziesięciu sześciu lat, jego duchowe dziedzictwo nadal się rozpowszechniało poprzez grupy medytacyjne, które spontanicznie powstawały w różnych krajach. W 1991 roku, podczas John Main Seminar, oficjalnie powstała World Community for Christian Meditation, pod przewodnictwem Laurence'a Freemana, benedyktyńskiego mnicha i jego bezpośredniego ucznia. Wspólnota nie przedstawia się jako zakon ani jako sformalizowany ruch. Jest raczej siecią małych grup, które urzeczywistniają to, co Main nazywał ideą „klasztora bez murów”: formę życia kontemplacyjnego zintegrowaną ze świecką codziennością.

W przesłaniu opublikowanym na otwarcie roku jubileuszowego Freeman przypomniał, że WCCM nigdy nie była pomyślana jako instytucja zamknięta, lecz jako żywy proces: „Od pięćdziesięciu lat jest stawaniem się — wspólnotą, która świadczy o pierwotnej, osobowej i kosmicznej sile miłości. Włączająca, zdolna do przebaczenia, odważnie depolaryzująca.” Jak wyjaśnił, celebrowanie nie jest nostalgią, lecz aktem nadziei: „Świętujemy, ponieważ — cokolwiek w naszym życiu może być negatywne czy przerażające — zawsze rozpoznajemy więź z fundamentalnym kierunkiem i celem.”

Duchowość istoty rzeczy

Duchowość Johna Maina cechuje skrajna prostota: medytować każdego dnia, w ciszy, wiernie. Przyjąć, że nie kontroluje się Tajemnicy, lecz pozwala się jej zamieszkać w sobie. Medytacja staje się w ten sposób formą stopniowej przemiany wewnętrznej, która nie obiecuje natychmiastowych rezultatów, lecz wychowuje do wytrwałości i słuchania. W swojej książce

Giambalvo podkreśla, że medytacja chrześcijańska nie jest celem sama w sobie, lecz środkiem: narzędziem wejścia w prawdziwą relację z Bogiem i z samym sobą. To dyscyplina dostępna, ale wymagająca — zaprasza do utraty kontroli i do powierzenia się wewnętrznej podróży upraszczania umysłu i oczyszczania serca.

Dla Freemana właśnie ta prostota jest dziś drogą nadziei: „Im bardziej czujemy, że znajdujemy się w zbiorowym upadku, tym głębiej musimy czerpać z wewnętrznego źródła mądrości i nadziei.” Codzienna medytacja — dodaje — rodzi cichą metanoję, która odbija się w relacjach, w odpowiedzialności za innych, w zdolności przechodzenia przez mroczne czasy bez rozpacz. Według Laurence’a Freemana, obecnego przewodnika duchowego Wspólnoty, medytacja chrześcijańska oferuje dziś przestrzeń wewnętrżności w kontekście przyspieszenia i rozproszenia. Nie chodzi o ucieczkę, lecz o uwagę. Nie o odwrót, lecz o zakorzenienie. O pielgrzymkę ku sercu, w ciszy i przyjaźni. W perspektywie Johna Maina celem medytacji nie jest „duchowa efektywność”, lecz przemiana spojrzenia. To droga upraszczania, która ma zmniejszać ego i otwierać na komunję.

Freeman zachęca, by przeżywać to doświadczenie nie w samotności, lecz w relacji: „Usiądźcie razem, podzielcie się tym, czego się boicie, na co macie nadzieję i do czego czujecie się wezwani.” Wspólnota staje się w ten sposób miejscem wzajemnego słuchania, laboratorium odnowionego człowieczeństwa. Można by powiedzieć, że „Medytacja tworzy Wspólnotę”, parafrazując tytuł książki Bede’a Griffithsa, która gromadzi materiały ze wspomnianego John Main Seminar z 1991 roku.

Przyszłość religii

Wybrany na jubileusz temat — „Przyszłość religii” — zaprasza do szerszej refleksji. Dla Johna Maina religia nie jest powołana do posiadania Tajemnicy, lecz do strzeżenia jej otwartości. Medytacja nie daje odpowiedzi, lecz uczy słuchania. Nie buduje systemów, lecz kształtuje osoby zdolne trwać w ciszy bez uciekania od niej. Freeman streszcza tę perspektywę w formule prostej i zasadniczej: „Religia ma służyć Tajemnicy i ją otwierać, a nie kontrolować czy definiować. Rewolucja kontemplacyjna jest drogą — i już trwa.” Rozszerzenie, pogłębienie i więź są dla niego trzema współrzędnymi tej przyszłości: otwarcie się na nowych poszukujących, schodzenie głębiej w ciszę oraz współpraca z innymi, by „rehumanizować” człowieczeństwo. W tej perspektywie medytacja staje się także gestem społecznym: propozycją wiary, nadziei i człowieczeństwa w edukacji, ochronie zdrowia, trosce o stworzenie, w sprzeciwie wobec chciwości i przemocy politycznej, a przede wszystkim w prostym kontakcie z ludźmi zepchniętymi na margines.

We wstępie do wspomnianej książki Giambalvo Dal Bena Freeman ujmuje tę perspektywę w obrazowej metaforze: tylko ten, kto uczy się słuchać uchem serca, może naprawdę zacząć widzieć okiem serca. Sto lat po narodzinach John Main jest więc czytany nie jako założyciel ruchu, lecz jako świadek pewnej możliwości: że wiara chrześcijańska nadal może przemawiać

poprzez ciszę i że właśnie w tej dyskretniej formie może odnaleźć jeden ze swoich najbardziej istotnych wyrazów.

PORTUGUESE

John Main e o legado do silêncio

No centenário do nascimento do monge beneditino que recolocou a meditação na tradição cristã, um olhar sobre a sua figura, sobre a Comunidade Mundial para a Meditação Cristã, nascida na esteira dos seus ensinamentos, e sobre o significado espiritual do seu legado

Fabio Colagrande – Cidade do Vaticano

Celebrar um centenário não significa apenas recordar uma figura do passado, mas interrogar aquilo que dessa experiência continua a falar ao presente. É nesta perspetiva que a Comunidade Mundial para a Meditação Cristã (World Community for Christian Meditation, WCCM) abriu o ano dedicado a John Main, monge beneditino irlandês nascido em Londres há cem anos, a 21 de janeiro de 1926, cuja busca espiritual contribuiu para recolocar no centro da tradição cristã a prática da meditação silenciosa.

John Main continua a ser, ainda hoje, uma figura relativamente pouco conhecida em amplos setores do mundo católico. E, contudo, como observa Giovanni Giambalvo Dal Ben, oblato da WCCM e autor do volume *O ouvido do coração*, o seu lugar na história espiritual do século XX está longe de ser marginal. O monge beneditino Bede Griffiths, que o conheceu pessoalmente, definiu-o como um dos mais importantes guias espirituais do seu tempo. A sua vida foi marcada por viagens, encontros e busca interior. Main soube conjugar a tradição contemplativa cristã com uma sensibilidade aberta ao diálogo com o Oriente, sem jamais sair do âmbito eclesial. A sua proposta central foi a de uma oração silenciosa e simples, fundada na repetição de uma palavra sagrada, a praticar todos os dias com fidelidade.

O nascimento de uma comunidade

Após a morte de John Main, ocorrida em 1982, com apenas cinquenta e seis anos, o seu legado espiritual continuou a difundir-se através de grupos de meditação surgidos espontaneamente em diversos países. Em 1991, durante o John Main Seminar, nasceu oficialmente a World Community for Christian Meditation, sob a orientação de Laurence Freeman, monge beneditino e seu discípulo direto. A Comunidade não se apresenta como uma ordem religiosa nem como um movimento estruturado. É, antes, uma rede de pequenos grupos que encarnam aquilo a que Main chamava a ideia de um “mosteiro sem muros”: uma forma de vida contemplativa integrada na quotidianidade laical.

Na mensagem divulgada para a abertura do centenário, Freeman recordou que a WCCM nunca foi pensada como uma instituição concluída, mas como um processo vivo: «Há

cinquenta anos que é um tornar-se, uma comunidade que testemunha a força originária, pessoal e cósmica, do amor. Inclusiva, capaz de perdoar, corajosamente despolarizadora». A celebração — explicou — não é nostalgia, mas um ato de esperança: «Celebramos porque, qualquer que seja o negativo ou assustador nas nossas vidas, reconhecemos sempre um vínculo com uma direção e um propósito fundamentais».

Uma espiritualidade essencial

A espiritualidade de John Main caracteriza-se por uma extrema simplicidade: meditar todos os dias, no silêncio, com fidelidade. Aceitar não controlar o Mistério, mas deixar-se habitar por Ele. A meditação torna-se assim uma forma de transformação interior progressiva, que não promete resultados imediatos, mas educa para a perseverança e para a escuta. No seu livro, Giambalvo sublinha que a meditação cristã não é um fim em si mesma, mas um meio: um instrumento para entrar numa relação mais verdadeira com Deus e consigo mesmo. É uma disciplina acessível, mas exigente, que convida a perder o controlo e a confiar-se a uma viagem interior de simplificação da mente e de purificação do coração.

Para Freeman, é precisamente esta simplicidade que hoje representa um caminho de esperança: «Quanto mais sentimos que nos encontramos num declínio coletivo, mais profundamente devemos ir beber ao poço interior da sabedoria e da esperança». A meditação quotidiana — acrescenta — gera uma *metanoia* silenciosa que se reflete nas relações, na responsabilidade para com os outros, na capacidade de atravessar tempos sombrios sem desesperar. Segundo Laurence Freeman, atual guia espiritual da Comunidade, a meditação cristã oferece hoje um espaço de interioridade num contexto marcado pela aceleração e pela dispersão. Não se trata de evasão, mas de atenção. Não de fuga, mas de enraizamento. Uma peregrinação ao coração, em silêncio e amizade. A meditação, na perspetiva de John Main, não tem como objetivo a eficiência espiritual, mas a transformação do olhar. É um caminho de simplificação que visa reduzir o ego e abrir-se à comunhão.

Freeman convida a viver esta experiência não na solidão, mas na relação: «Sentem-se juntos, partilhem aquilo que temem, aquilo que esperam e aquilo a que se sentem chamados». A comunidade torna-se assim lugar de escuta recíproca, laboratório de humanidade renovada. Poder-se-ia dizer que a “Meditação cria Comunidade”, parafraseando o título do livro de Bede Griffiths que reúne as atas do acima referido John Main Seminar de 1991.

O futuro da religião

O tema escolhido para o centenário, «O futuro da religião», convida a uma reflexão mais ampla. Para John Main, a religião não é chamada a possuir o Mistério, mas a guardar a sua abertura. A meditação não fornece respostas, mas educa para a escuta. Não constrói sistemas, mas forma pessoas capazes de permanecer no silêncio sem dele fugir. Freeman sintetiza esta perspetiva numa fórmula essencial: «A religião deve servir e abrir o Mistério, não controlá-lo nem defini-lo. A revolução contemplativa é o caminho, e já está em curso». Expansão, aprofundamento e ligação são, para ele, as três coordenadas deste futuro: abrir-se a novos buscadores, descer mais profundamente no silêncio e colaborar com outros para

“re-humanizar” a humanidade. Nesta perspetiva, a meditação torna-se também um gesto social: proposta de fé, esperança e humanidade na educação, na saúde, no cuidado da criação, no combate à ganância e à violência política e, sobretudo, no contacto simples com as pessoas marginalizadas.

No prefácio do referido livro de Giambalvo Dal Ben, Freeman resume esta perspetiva com uma imagem eficaz: só quem aprende a escutar com o ouvido do coração pode realmente começar a ver com o olho do coração. Cem anos após o seu nascimento, John Main continua assim a ser lido não como fundador de um movimento, mas como testemunha de uma possibilidade: que a fé cristã ainda possa falar através do silêncio e que, precisamente nesta forma discreta, possa reencontrar uma das suas expressões mais essenciais.

SPANISH

John Main y el legado del silencio

A cien años del nacimiento del monje benedictino que devolvió la meditación a la tradición cristiana, una mirada a su figura, a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, nacida al calor de sus enseñanzas, y al significado espiritual de su legado

Fabio Colagrande – Ciudad del Vaticano

Celebrar un centenario no significa únicamente recordar a una figura del pasado, sino interrogar aquello de esa experiencia que sigue hablando al presente. Es desde esta perspectiva como la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (World Community for Christian Meditation, WCCM) ha abierto el año dedicado a John Main, monje benedictino irlandés nacido en Londres hace cien años, el 21 de enero de 1926, cuya búsqueda espiritual contribuyó a devolver al centro de la tradición cristiana la práctica de la meditación en silencio.

John Main sigue siendo, todavía hoy, una figura relativamente poco conocida en amplios sectores del mundo católico. Y, sin embargo, como observa Giovanni Giambalvo Dal Ben, oblato de la WCCM y autor del volumen *El oído del corazón*, su ubicación en la historia espiritual del siglo XX dista mucho de ser marginal. El monje benedictino Bede Griffiths, que lo conoció personalmente, lo definió como uno de los guías espirituales más importantes de su tiempo. Su vida estuvo marcada por viajes, encuentros y búsqueda interior. Main supo conjugar la tradición contemplativa cristiana con una sensibilidad abierta al diálogo con Oriente, sin salir nunca del ámbito eclesial. Su propuesta central fue la de una oración silenciosa, sencilla, basada en la repetición de una palabra sagrada, practicada cada día con fidelidad.

El nacimiento de una comunidad

Tras la muerte de John Main, ocurrida en 1982 con tan solo cincuenta y seis años, su herencia espiritual siguió difundiéndose a través de grupos de meditación surgidos espontáneamente en distintos países. En 1991, durante el John Main Seminar, nació oficialmente la World Community for Christian Meditation, bajo la guía de Laurence Freeman, monje benedictino y su discípulo directo. La Comunidad no se presenta como una orden religiosa ni como un movimiento estructurado. Es, más bien, una red de pequeños grupos que encarnan lo que Main llamaba la idea de un “monasterio sin muros”: una forma de vida contemplativa integrada en la cotidianidad laical.

En el mensaje difundido con motivo de la apertura del centenario, Freeman recordó que la WCCM nunca fue pensada como una institución acabada, sino como un proceso vivo: «Desde hace cincuenta años es un devenir, una comunidad que testimonia la fuerza originaria, personal y cósmica del amor. Inclusiva, capaz de perdonar, valientemente despolarizadora». La celebración —explicó— no es nostalgia, sino un acto de esperanza: «Celebramos porque, sea lo que sea lo negativo o aterrador que pueda haber en nuestras vidas, reconocemos siempre un vínculo con una dirección y un propósito fundamentales».

Una espiritualidad esencial

La espiritualidad de John Main se caracteriza por una extrema sencillez: meditar cada día, en silencio, con fidelidad. Aceptar no controlar el Misterio, sino dejarse habitar por él. La meditación se convierte así en una forma de transformación interior progresiva, que no promete resultados inmediatos, pero educa en la perseverancia y en la escucha. En su libro, Giambalvo subraya que la meditación cristiana no es un fin en sí misma, sino un medio: un instrumento para entrar en una relación más verdadera con Dios y con uno mismo. Es una disciplina accesible, pero exigente, que invita a perder el control y a confiarse a un viaje interior de simplificación de la mente y de purificación del corazón.

Para Freeman, precisamente esta sencillez representa hoy un camino de esperanza: «Cuanto más sentimos que nos encontramos en un declive colectivo, más profundamente debemos acudir al pozo interior de la sabiduría y de la esperanza». La meditación cotidiana —añade— genera una *metanoia* silenciosa que se refleja en las relaciones, en la responsabilidad hacia los demás, en la capacidad de atravesar tiempos oscuros sin desesperar. Según Laurence Freeman, actual guía espiritual de la Comunidad, la meditación cristiana ofrece hoy un espacio de interioridad en un contexto marcado por la aceleración y la dispersión. No se trata de evasión, sino de atención. No de huida, sino de arraigo. Una peregrinación hacia el corazón, en silencio y amistad. La meditación, en la perspectiva de John Main, no tiene como objetivo la eficiencia espiritual, sino la transformación de la mirada. Es un camino de simplificación que pretende reducir el ego y abrirse a la comunión.

Freeman invita a vivir esta experiencia no en soledad, sino en relación: «Sentaos juntos, compartid lo que teméis, lo que esperáis y aquello a lo que os sentís llamados». La comunidad se convierte así en un lugar de escucha recíproca, un laboratorio de humanidad renovada. Podría decirse que la «Meditación crea Comunidad», parafraseando el título del libro de Bede Griffiths que recoge las actas del citado John Main Seminar de 1991.

El futuro de la religión

El tema elegido para el centenario, «El futuro de la religión», invita a una reflexión más amplia. Para John Main, la religión no está llamada a poseer el Misterio, sino a custodiar su apertura. La meditación no ofrece respuestas, sino que educa en la escucha. No construye sistemas, sino que forma personas capaces de permanecer en el silencio sin huir de él. Freeman sintetiza esta perspectiva en una fórmula esencial: «La religión debe servir y abrir el Misterio, no controlarlo ni definirlo. La revolución contemplativa es el camino, y ya está en marcha». Expansión, profundización y conexión son, para él, las tres coordenadas de este futuro: abrirse a nuevos buscadores, descender más profundamente en el silencio y colaborar con otros para “rehumanizar” a la humanidad. En esta perspectiva, la meditación se convierte también en un gesto social: propuesta de fe, esperanza y humanidad en la educación, en la sanidad, en el cuidado de la creación, en el contraste a la avaricia y a la violencia política y, sobre todo, en el contacto sencillo con las personas marginadas.

En el prólogo del citado libro de Giambalvo Dal Ben, Freeman resume esta perspectiva con una imagen eficaz: solo quien aprende a escuchar con el oído del corazón puede de verdad empezar a ver con el ojo del corazón. A cien años de su nacimiento, John Main continúa así siendo leído no como fundador de un movimiento, sino como testigo de una posibilidad: que la fe cristiana aún pueda hablar a través del silencio, y que precisamente en esta forma discreta pueda reencontrar una de sus expresiones más esenciales.

CHINESE (SIMPLIFIED)

约翰·梅因与沉默的遗产

在将默观冥想重新带回基督宗教传统的本笃会修士诞辰一百周年之际，回顾其生平、由其教导孕育而生的基督徒冥想世界团体，以及其遗产的精神意义

法比奥·科拉格兰德 —— 梵蒂冈城

纪念一个世纪的意义，并不仅仅在于追忆一位历史人物，更在于省思那段经验中哪些部分至今仍在向当发声。正是在这一视角下，基督徒冥想世界团体 (World Community for Christian Meditation, WCCM) 开启了纪念约翰·梅因的一年。约翰·梅因是一位爱尔兰籍本笃会修士，1926年1月21日出生于伦敦，他的灵性探索为将静默冥想重新置于基督宗教传统的核心作出了重要贡献。

直到今天，约翰·梅因在天主教世界的广大领域中仍是一位相对不太为人所知的人物。然而，正如 WCCM 奉献者、《心之耳》一书作者乔瓦尼·詹巴尔沃·达尔·本所指出的那样，他在二十世纪灵修史中的地位绝非边缘性的。本笃会修士贝德·格里菲思曾亲自认识他，并称他为其时代最重要的灵修导师之一。梅因的一生充满了旅行、相遇与内在的探索。他成功地将基督宗教的默观传统与对东方对话保持开放的灵性敏感性结合起来，而始终不曾脱离教会的脉络。他的核心主张是一种简单而静默的祈祷方式，以反复诵念一个神圣的词语为基础，并以每日忠实的实践为要义。

一个团体的诞生

约翰·梅因于1982年去世，年仅五十六岁。此后，他的灵性遗产通过在不同国家自发形成的冥想小组不断传播。1991年，在“约翰·梅因研讨会”期间，基督徒冥想世界团体在劳伦斯·弗里曼的带领下正式成立。弗里曼是一位本笃会修士，也是梅因的直接弟子。该团体并不将自己呈现为一个修会，也不是一个结构化的运动，而是一个由众多小型团体组成的网络，体现了梅因所称的“没有围墙的修道院”这一理念：一种融入世俗日常生活的默观生活方式。

WCCM博讷沃 (Bonnevaux) 团体的祈祷时刻

WCCM博讷沃 (Bonnevaux) 团体的祈祷时刻

在百年纪念活动启动时发布的信息中，弗里曼回顾说，WCCM从来不是被设想为一个完成了的机构，而是一个活生生的过程：“五十年来，它始终处在生成之中，是一个见证爱的原初力量——既是个人的，也是宇宙性的——的团体。它是包容的、能够宽恕的，并且勇敢地消解对立。”他解释说，这种庆祝不是怀旧，而是一种希望的行动：“我们之所以庆祝，是因为无论生活中有什么消极或令人恐惧的事，我们始终能够辨认出一种与根本方向和目标相连的纽带。”

一种本质性的灵修

约翰·梅因的灵修以极度的简朴为特征：每日冥想，在沉默中，坚持不懈。接受自己并不掌控奥秘，而是让奥秘居住在自己之内。如此，冥想成为一种渐进的内在转化形式，它不承诺立竿见影的成果，却培养人恒心与倾听的能力。詹巴尔沃在其著作中强调，基督宗教的冥想并非目的本身，而是一种途径：一种进入与天主、与自我建立更真实关系的工具。这是一种人人可及却又要求甚高的操练，它邀请人放下控制，信赖一段内在旅程，以简化心智并净化内心。

劳伦斯·弗里曼神父，基督徒冥想世界团体的灵修导师

劳伦斯·弗里曼神父，基督徒冥想世界团体的灵修导师

在弗里曼看来，正是这种简朴在当下构成了一条希望之路：“我们越是感到身处集体性的衰退之中，就越需要深入汲取内在智慧与希望的源泉。”他补充说，每日的冥想孕育出一种无声的悔改 (*metanoia*)，并反映在人的关系中、在对他人的责任感中，以及在穿越黑暗时刻而不陷入绝望的能力中。根据现任团体灵修导师劳伦斯·弗里曼的说法，基督宗教的冥想在当今这个充满加速与分散的时代，为人提供了一片内在的空间。这不是逃避，而是专注；不是撤退，而是扎根；是一场走向内心的朝圣之旅，在沉默与友谊中前行。在约翰·梅因的视野中，冥想的目标并非灵修效率，而是观看方式的转化。这是一条简化之路，旨在削弱自我、敞开共融。

弗里曼邀请人们不要在孤独中，而要在关系中体验这一实践：“一起坐下来，分享你们所恐惧的、所希望的，以及你们感到被召唤去做的事。”于是，团体成为彼此倾听的场所，成为更新人性的实验室。可以说，“冥想创造团体”，这是对贝德·格里菲思那本汇集1991年约翰·梅因研讨会文献之书名的意译。

WCCM意大利全国委员会的一次会议

WCCM意大利全国委员会的一次会议

宗教的未来

百年纪念所选择的主题——“宗教的未来”——引发了更为广泛的反思。对约翰·梅因而言，宗教并非被召去占有奥秘，而是去守护其开放性。冥想不提供答案，却训练人倾听；它不建立体系，却塑造能够在沉默中停留而不逃避的人。弗里曼以一句精炼的话概括了这一视角：“宗教必须服务并开启奥秘，而不是控制或界定它。默观的革命就是道路，而且已经在进行中。”在他看来，扩展、深化与连结是这一未来的三大坐标：向新的寻求者敞开、更深地进入沉默，并与他人合作以“重新人化”人类。在这一视野中，冥想也成为一种社会行动：在教育、医疗、对受造界的关怀、对抗贪婪与政治暴力中，尤其是在与被边缘化者的简单接触中，提供信德、希望与人性。

在为詹巴尔沃·达尔·本上述著作所写的序言中，弗里曼用一个生动的意象总结了这一视角：唯有学会用“心之耳”倾听的人，才能真正开始用“心之眼”看见。约翰·梅因诞辰一百年之后，他仍然不是作为某个运动的创立者被阅读，而是作为一种可能性的见证者：基督宗教的信仰依然能够通过沉默发声，并且正是在这种谦逊而克制形式中，重新发现其最本质的表达之一。

INDONESIAN

John Main dan Warisan Keheningan

Pada peringatan seratus tahun kelahiran biarawan Benediktin yang mengembalikan meditasi ke dalam tradisi Kristen, sebuah pandangan tentang sosoknya, tentang Komunitas Dunia untuk Meditasi Kristen yang lahir dari ajarannya, serta tentang makna spiritual dari warisannya

Fabio Colagrande – Kota Vatikan

Merayakan satu abad bukan hanya berarti mengenang seorang tokoh dari masa lalu, tetapi juga mempertanyakan apa dari pengalaman tersebut yang terus berbicara kepada masa kini. Dalam perspektif inilah Komunitas Dunia untuk Meditasi Kristen (World Community for Christian Meditation, WCCM) membuka tahun yang didedikasikan bagi John Main, seorang biarawan Benediktin asal Irlandia yang lahir di London seratus tahun lalu, pada 21 Januari 1926, dan yang pencarian spiritualnya berkontribusi pada pengembalian praktik meditasi hening ke jantung tradisi Kristen.

John Main hingga kini tetap merupakan sosok yang relatif kurang dikenal di banyak kalangan dunia Katolik. Namun demikian, seperti dicatat oleh Giovanni Giambalvo Dal Ben, oblat WCCM dan penulis buku *Telinga Hati*, posisinya dalam sejarah spiritual abad ke-20 sama sekali tidak bersifat marjinal. Biarawan Benediktin Bede Griffiths, yang mengenalnya secara pribadi, menyebutnya sebagai salah satu pembimbing rohani terpenting pada zamannya. Hidupnya ditandai oleh perjalanan, perjumpaan, dan pencarian batin. Main mampu memadukan tradisi kontemplatif Kristen dengan kepekaan yang terbuka terhadap dialog dengan Timur, tanpa pernah keluar dari kerangka Gereja. Gagasannya yang utama adalah doa yang sederhana dan

hening, yang didasarkan pada pengulangan satu kata suci dan dipraktikkan setiap hari dengan kesetiaan.

Lahirnya sebuah komunitas

Setelah wafatnya John Main pada tahun 1982, dalam usia yang masih sangat muda, lima puluh enam tahun, warisan spiritualnya terus menyebar melalui kelompok-kelompok meditasi yang muncul secara spontan di berbagai negara. Pada tahun 1991, dalam rangka John Main Seminar, secara resmi berdirilah World Community for Christian Meditation di bawah bimbingan Laurence Freeman, seorang biarawan Benediktin dan murid langsungnya. Komunitas ini tidak menampilkan dirinya sebagai sebuah tarekat religius maupun sebagai sebuah gerakan yang terstruktur. Sebaliknya, ia merupakan sebuah jaringan kelompok-kelompok kecil yang mewujudkan apa yang oleh Main disebut sebagai gagasan “biara tanpa tembok”: suatu bentuk hidup kontemplatif yang terintegrasi dalam kehidupan awam sehari-hari.

Dalam pesan yang disampaikan pada pembukaan tahun peringatan seratus tahun ini, Freeman mengingatkan bahwa WCCM tidak pernah dirancang sebagai sebuah institusi yang telah selesai, melainkan sebagai sebuah proses yang hidup: «Selama lima puluh tahun, ia adalah sebuah proses menjadi, sebuah komunitas yang memberi kesaksian tentang kekuatan cinta yang asli, personal, dan kosmik. Inklusif, mampu mengampuni, dan dengan berani mengurangi polarisasi.» Perayaan ini, jelasnya, bukanlah nostalgia, melainkan suatu tindakan harapan: «Kita merayakan karena, apa pun yang negatif atau menakutkan dalam hidup kita, kita selalu mengenali adanya keterhubungan dengan arah dan tujuan yang mendasar.»

Sebuah spiritualitas yang esensial

Spiritualitas John Main ditandai oleh kesederhanaan yang radikal: bermeditasi setiap hari, dalam keheningan, dengan kesetiaan. Menerima bahwa seseorang tidak mengendalikan Misteri, melainkan membiarkan dirinya dihuni olehnya. Dengan demikian, meditasi menjadi suatu bentuk transformasi batin yang berlangsung secara bertahap, yang tidak menjanjikan hasil instan, tetapi mendidik pada ketekunan dan pendengaran batin. Dalam bukunya, Giambalvo menegaskan bahwa meditasi Kristen bukanlah tujuan pada dirinya sendiri, melainkan sebuah sarana: alat untuk memasuki relasi yang lebih sejati dengan Allah dan dengan diri sendiri. Ia adalah disiplin yang dapat diakses oleh banyak orang, namun tetap menuntut, karena mengundang seseorang untuk melepaskan kendali dan mempercayakan diri pada perjalanan batin untuk menyederhanakan pikiran dan memurnikan hati.

Bagi Freeman, justru kesederhanaan inilah yang pada masa kini menjadi jalan pengharapan: «Semakin kita merasakan bahwa kita berada dalam suatu kemerosotan kolektif, semakin dalam kita harus menimba dari sumur batin kebijaksanaan dan harapan.» Meditasi harian, tambahnya, melahirkan sebuah *metanoia* yang sunyi, yang tercermin dalam relasi-relasi, dalam tanggung jawab terhadap sesama, dan dalam kemampuan untuk melewati masa-masa gelap tanpa keputusasaan. Menurut Laurence Freeman, pembimbing rohani Komunitas saat ini, meditasi Kristen menawarkan ruang interioritas di tengah konteks yang ditandai oleh percepatan dan ketercerabutan. Ini bukanlah pelarian, melainkan perhatian. Bukan penghindaran, melainkan

pengakaran. Sebuah ziarah menuju hati, dalam keheningan dan persahabatan. Dalam perspektif John Main, tujuan meditasi bukanlah efisiensi spiritual, melainkan transformasi cara memandang. Ini adalah jalan penyederhanaan yang bertujuan mengurangi ego dan membuka diri pada persekutuan.

Freeman mengajak untuk menghidupi pengalaman ini bukan dalam kesendirian, melainkan dalam relasi: «Duduklah bersama, bagikan apa yang kalian takutkan, apa yang kalian harapkan, dan apa yang kalian rasakan sebagai panggilan.» Dengan demikian, komunitas menjadi tempat saling mendengarkan, sebuah laboratorium bagi kemanusiaan yang diperbarui. Dapat dikatakan bahwa “Meditasi menciptakan Komunitas”, dengan memparafrasekan judul buku Bede Griffiths yang menghimpun materi John Main Seminar tahun 1991.

Masa depan agama

Tema yang dipilih untuk peringatan seratus tahun ini, “Masa depan agama”, mengundang refleksi yang lebih luas. Bagi John Main, agama tidak dipanggil untuk memiliki Misteri, melainkan untuk menjaga keterbukaannya. Meditasi tidak memberikan jawaban, tetapi mendidik untuk mendengarkan. Ia tidak membangun sistem, melainkan membentuk pribadi-pribadi yang mampu tinggal dalam keheningan tanpa melarikan diri darinya. Freeman merangkum perspektif ini dalam sebuah rumusan yang esensial: «Agama harus melayani dan membuka Misteri, bukan mengendalikannya atau mendefinisikannya. Revolusi kontemplatif adalah jalannya, dan ia sudah berlangsung.» Ekspansi, pendalaman, dan keterhubungan adalah, baginya, tiga koordinat masa depan ini: membuka diri bagi para pencari baru, masuk lebih dalam ke dalam keheningan, dan bekerja sama dengan yang lain untuk “memanusiakan kembali” kemanusiaan. Dalam perspektif ini, meditasi juga menjadi suatu tindakan sosial: sebuah tawaran iman, harapan, dan kemanusiaan dalam pendidikan, layanan kesehatan, kepedulian terhadap ciptaan, perlawanan terhadap keserakahan dan kekerasan politik, dan terutama dalam kontak sederhana dengan mereka yang terpinggirkan.

Dalam kata pengantar buku Giambalvo Dal Ben yang disebutkan di atas, Freeman merangkum visi ini dengan sebuah gambaran yang kuat: hanya mereka yang belajar mendengarkan dengan telinga hati yang sungguh dapat mulai melihat dengan mata hati. Seratus tahun setelah kelahirannya, John Main dengan demikian terus dibaca bukan sebagai pendiri sebuah gerakan, melainkan sebagai saksi sebuah kemungkinan: bahwa iman Kristen masih dapat berbicara melalui keheningan, dan bahwa justru dalam bentuk yang bersahaja inilah ia dapat menemukan kembali salah satu ungkapannya yang paling esensial.