

Life of the Beloved

Spiritual Living in a Secular World

by Henri J. M. Nouwen

July 12, 2017

Prologue: A Friendship Begins

Being the Beloved

This book is Henri's attempt to answer the challenge of his young friend Fred. Fred challenged Henri to speak of a spirituality that made sense – real sense – in a secularized society. "He was calling me," Henri writes, "to speak a word of hope to people who no longer came to churches or synagogues and for whom priests and rabbis were no longer the obvious counselors" (p. 21). "Speak to us about the deepest yearnings of our hearts, about our many wishes, about hope... Yes, speak to us about something or someone greater than ourselves. Speak to us about God" (p. 23).

Tú Eres Mi Amado

La vida espiritual en un mundo secular

por Henri J. M. Nouwen

12 de julio del 2017

Prólogo: Comienza una amistad

Ser el Amado

Este libro es el intento de responder por Henri al reto de su joven amigo Fred. Fred le había desafiado a Henri a hablar de una espiritualidad que tuviese sentido – un verdadero sentido – en una sociedad secularizada. "Me hacía una llamada," escribe Henri, "para que dijera una palabra de esperanza a personas que ya no van a las iglesias o a las sinagogas, y para las que sacerdotes y rabinos habían dejado de ser los consejeros normales" (p. 14). "Háblanos de nuestros anhelos más profundos, de nuestros deseos, nuestra esperanza... Sí, háblanos de algo o de alguien más grande que nosotros. Háblanos de Dios" (p. 15).

Discussion Questions

1. In what ways does your life resemble that of Fred and his friends?
2. What criteria do you use to evaluate your value and your success in the different settings of your life: your family, your job, your church, your community?
3. Henri says, "Over the years, I have come to realize that the greatest trap in our life is not success, popularity, or power, but self-rejection." (p. 31). When have you fallen into this trap? Why do you think it plays such a large role in our world?
4. Henri says he heard a soft, gentle voice calling him "beloved," from parents, friends, teachers, students and even strangers. Consider who in your life has been that voice, calling you worthy of love, the beloved. What are your relationships to these people? How is their message expressed?

Preguntas para reflexión

1. ¿De qué maneras se parece su vida a la que viven Fred y sus amigos?
2. ¿Qué criterios utiliza para evaluar su valor y su éxito en contextos diferentes de su vida: su familia, su trabajo, su iglesia, su comunidad?
3. Henri dice "Al cabo de muchos años, he podido constatar que la trampa más peligrosa en nuestra vida no es el éxito, la popularidad o el poder, sino el auto-desprecio" (p. 20). ¿Cuándo ha caído en esta trampa? ¿Por qué cree que esto juega un papel tan grande en nuestro mundo?
4. Henri dice que oyó una voz suave y amorosa que le llamaba "mi amado," de sus padres, amigos, maestros, estudiantes, incluso personas ajenas a él. Considere quien en su vida ha sido esa voz, la cual le llama digno de amor, el amado. ¿Cuáles son sus relaciones con estas personas? ¿Cómo han expresado este mensaje?

Life of the Beloved

Spiritual Living in a Secular World

by Henri J. M. Nouwen

July 19, 2017

Becoming the Beloved

1. Taken

It is important to learn how to "become the beloved." That means "letting the truth of our Belovedness become enfleshed in everything we think, say or do" (p. 45). Being aware of our spirituality is different from psychological awareness. Henri plans to use four words – taken, blessed, broken, and given – to explain the movement of the Spirit within us. It is helpful to realize that we are taken, or chosen, by God. To get in touch with your chosenness:

- Remind yourself that the world tells many lies about you, but the truth is "that I am the chosen child of God."
- Keep looking for the people and places where your truth is spoken, and spend time with those people and in those places.
- Be grateful for your chosenness.

Tú Eres Mi Amado

La vida espiritual en un mundo secular

por Henri J. M. Nouwen

19 de julio del 2017

Convertirse en el Amado

1. Tomados (Cogidos)

Es importante aprender como "convertirse en el Amado." Esto significa "hacer realidad que nuestra condición de amados se concreta en todo lo que pensamos, decimos o hacemos" (p. 28). Estar consciente de nuestra espiritualidad es distinto de consciencia psicológica. Henri pretende usar cuatro palabras – tomado, bendecido, roto y entregado – para explicar el movimiento del Espíritu dentro de nosotros. Es útil darnos cuenta que somos tomados, o elegidos, por Dios. A entrar en contacto con su condición de elegido:

- Recuerde que el mundo inventa mentiras sobre usted, pero la verdad es "que yo soy un hijo elegido de Dios."
- Siga buscando la gente y los lugares donde se habla su verdad, y pase tiempo con estas personas y en estos lugares.
- Agradezca ser elegido.

Discussion Questions

1. What does Henri mean by the word *chosen*? How does his meaning differ from our everyday use of this word?
2. How can we unmask the lies that the world constantly tells about us? Why is it so easy to believe these lies in the first place?
3. Identify a specific person "who speaks your truth": that you are worthy of love and in fact are the beloved. Identify a specific place where that truth is spoken. How do you feel when you think about these people and places? If you cannot name anyone or anyplace now, can you name someone or someplace from the past? Can you go back there?
4. How do you practice gratitude in your life? Why is it so important to be grateful?
5. How does awareness of our chosenness affect how we relate to others?

Preguntas para reflexión

1. ¿Qué quiere decir Henri con la palabra *elegido*? ¿Cómo se distingue este significado al uso diario de esta palabra?
2. ¿Cómo podemos desenmascarar las mentiras que el mundo nos dice constantemente sobre nosotros? ¿Por qué es tan fácil creer estas mentiras en primer lugar?
3. Identifique a una persona en particular "que habla su verdad": que es digno de amor y de hecho es el amado. Identifique un lugar específico donde su verdad se habla. ¿Cómo se siente cuando piensa en estas personas y lugares? Si no puede nombrar a alguien o algún lugar ahora, ¿puede nombrar a alguien o algún lugar del pasado? ¿Puede regresar allá?
4. ¿Cómo practica la gratitud en su vida? ¿Por qué es importante ser agradecido?
5. ¿Cómo afecta la consciencia de ser elegido a la manera de relacionarnos con los demás?

Life of the Beloved

Spiritual Living in a Secular World

by Henri J. M. Nouwen

July 26, 2017

Becoming the Beloved

2. Blessed

People need blessings from others. A blessing is similar to affirmation. "To give a blessing is to affirm, to say yes to a person's Belovedness" (p. 69). With the problems that both we and the world have, it is sometimes as easy to feel cursed as it is to feel blessed. Yet, the blessing speaks truth and the curse speaks lies. We can claim our blessing in two ways: prayer and the "cultivation of presence" (p. 79) – that is, to be more and more focused on the small blessings that come our way in the present moment, in the routine of life. The work of prayer is a hard discipline, though, because it requires us "to become silent and listen to the voice that says good things about me" (p. 75).

Tú Eres Mi Amado

La vida espiritual en un mundo secular

por Henri J. M. Nouwen

26 de julio del 2017

Convertirse en el Amado

2. Bendecidos

La gente necesita bendiciones de los demás. Una bendición es similar a la afirmación. "Bendecir es afirmar, decir sí a la condición de amado de una persona" (p. 44). Con los problemas que el mundo y nosotros tenemos, a veces sentirse maldecido es tan fácil como sentirse bendecido. Pero la bendición habla verdad y la maldición habla mentira. Podemos reclamar nuestra bendición en dos maneras: la oración y "el cultivo de la presencia" (p. 51) – es decir, centrarnos más y más en las pequeñas bendiciones del momento actual, en la rutina de la vida. Sin embargo, el trabajo de la oración es una disciplina ardua porque nos requiere "hacer silencio y escuchar la voz que me dice cosas buenas sobre mí" (p. 49)."

Discussion Questions

1. Henri states, "To give someone a blessing is the most significant affirmation we can offer" (p. 68). How does a blessing differ from a compliment? Share an example of a blessing you have given to someone or a blessing you have received.
2. If it is so powerful to give a blessing to another and to feel the blessing from another, why don't we do it more often?
3. According to Henri, "the real work of prayer is to become silent and listen to the voice that says good things about me" (p. 75). Why is silence so difficult for Henri and for us? If you have used a sacred text as a part of praying, how has it helped you?
4. Why do prayer and "cultivating presence" seem so hard to implement in our daily lives? What can you do to overcome this difficulty?

Preguntas para reflexión

1. Henri dice, "Bendecir a alguien es la afirmación más significativa que podemos ofrecerle" (p. 44). ¿Cómo se diferencia una bendición de un elogio? Comparta un ejemplo de una bendición que ha dado a alguien o una que ha recibido.
2. Si es tan poderoso dar una bendición a otra persona y sentir la bendición de otra persona, ¿por qué no lo hacemos más a menudo?
3. Según Henri, "el trabajo real de la oración es hacer silencio y escuchar la voz que me dice cosas buenas sobre mí" (p. 49). ¿Por qué es el silencio tan difícil para Henri y para nosotros? Si ha usado un texto sagrado como parte de la oración, ¿cómo le ha ayudado?
4. ¿Por qué es tan difícil aplicar la oración y "el cultivo de la presencia" en nuestra vida diaria? ¿Qué puede hacer para superar esta dificultad?

Life of the Beloved

Spiritual Living in a Secular World

by Henri J. M. Nouwen

August 2, 2017

Becoming the Beloved

3. Broken

Nouwen uses the word *broken* personally and powerfully. We don't often talk of ourselves as broken. We might say we are not perfect, or that everybody has problems. True enough, but as Nouwen puts it, "All the people we know or know about are broken" (p. 85). And "Our brokenness is always lived and experienced as highly personal, intimate, and unique" (p. 87). Perhaps surprisingly, Nouwen says the first response to our brokenness should be to befriend it (p. 92). Our culture teaches us to avoid pain or deny it, and to get rid of it quickly. But Nouwen, who suffered from depression and went to treatment for it, writes that facing pain is the first step through it. He also says it is healthy to put your brokenness "under the light of the blessing" (p. 97). By that he means to keep listening for the Voice that calls you Beloved. If you do that, your pain and brokenness slowly will be transformed and will become a source of communion and hope, even in the midst of suffering.

Tú Eres Mi Amado

La vida espiritual en un mundo secular

por Henri J. M. Nouwen

2 de agosto del 2017

Convertirse en el Amado

3. Rotos

Nouwen usa la palabra *roto* personalmente y poderosamente. No hablamos a menudo de nosotros como rotos. Podríamos decir que no somos perfectos o que todo el mundo tiene problemas. Es verdad, pero como Nouwen lo expresa, "todas las personas que conocemos están rotos" (p. 55). Y "Nuestra ruptura es vivida y experimentada siempre como algo fuertemente personal, íntimo y único" (p. 57). Quizás sorprendentemente, Nouwen dice que la primera respuesta a la ruptura es mirarla con cariño (p. 60). Nuestra cultura nos enseña a evitar el dolor o negarlo, y eliminarlo pronto. Pero Nouwen, el cual sufría depresión y recibió tratamiento, escribe que enfrentar el dolor es el primer paso para superarlo. También dice que es saludable poner su ruptura "al amparo de la luz de la bendición" (p. 63). Por eso intenta seguir escuchando la Voz que le llama Amado. Si lo hace, su sufrimiento y ruptura se transformarán poco a poco en una fuente de comunión y esperanza, incluso en medio del sufrimiento.

Discussion Questions

1. It might be difficult to share the pain of brokenness, even in a group of friends. It seems so personal, perhaps too personal to share. Yet in what ways can sharing our brokenness deepen relationships and make pain easier to bear?
2. What do you do with suffering? Do you wallow in it? Do you run away? Blame yourself, others, God? What does it mean to befriend brokenness?
3. Henri says, "The great spiritual call of the Beloved Children of God is to pull their brokenness away from the shadow of the curse and put it under the light of the blessing" (p. 97). How does putting our brokenness under the blessing differ from putting it under the curse? Why do we find it hard to do this?
4. Think of a time of great suffering in your life. What helped you get through this experience? How were you changed by it?

Preguntas para reflexión

1. Puede ser difícil compartir el dolor de su ruptura, incluso en un grupo de amigos. Se siente tan personal, tal vez demasiado personal para compartirlo. Pero ¿cómo puede el compartir nuestra ruptura profundizar las relaciones y ayudar a soportar el dolor?
2. ¿Qué hace con el sufrimiento? ¿Se revuelca en él? ¿Lo huye? ¿Se reprocha a sí mismo, a los demás, a Dios? ¿Qué significa hacerse amigo de su ruptura?
3. Henri dice, "La gran llamada espiritual de los hijos amados de Dios es la de sacar a la luz su ruptura, desde el fondo de las tinieblas de la maldición, y ponerla al amparo de la luz de la bendición" (p. 63). ¿Cómo se distingue el poner nuestra ruptura al amparo de la bendición a ponerla bajo la maldición? ¿Por qué es tan difícil hacer esto?
4. Recuerde un tiempo de gran sufrimiento en su vida. ¿Qué le permitió sobrevivir esta experiencia? ¿Cómo le cambió?

Life of the Beloved

Spiritual Living in a Secular World

by Henri J. M. Nouwen

August 9, 2017

Becoming the Beloved

4. Given

True joy and happiness come from giving to others. But, "the real question is not 'What can we offer to each other?' but 'Who can we be for each other?'" (p. 113). Our true gift is not so much what we can do as who we are: "friendship, kindness, patience, joy, peace, forgiveness, gentleness, love, hope, trust, and many others" (p. 114). We are called to live in such a way that not only our life but also our death is a gift.

Tú Eres Mi Amado

La vida espiritual en un mundo secular

por Henri J. M. Nouwen

9 de agosto del 2017

Convertirse en el Amado

4. Entregados

La verdadera alegría y la felicidad provienen de dar a los demás. Pero "la verdadera pregunta no es ¿Qué podemos ofrecernos mutuamente?, sino ¿Qué podemos ser el uno para el otro?" (p. 74). Nuestro verdadero don no es tanto lo que podemos hacer, sino lo que somos: "la amistad, la bondad, la paciencia, el gozo, la paz, el perdón, la delicadeza, el amor, la esperanza, el sentido de confianza, y muchos más" (p. 74). Estamos llamados a vivir de tal manera que no solo nuestra vida sino también nuestra muerte sea un don.

Discussion Questions

1. What is it about giving of yourself that is especially satisfying?
2. How does the concept of being given help us integrate the other concepts of being chosen, blessed and broken into our lives?
3. Why is it not enough to rely on our talents when we give to others?
4. How do you understand Henri's statement: "Not only are we called to live for others, but also to die for others" (pp. 116-117)? Can you describe any experiences in which someone else's death contained a great gift to you?

Preguntas para reflexión

1. ¿Por qué nos satisface tanto dar de nosotros mismos?
2. ¿Cómo nos ayuda el concepto de ser entregados a integrar en nuestras vidas los conceptos de ser elegidos, bendecidos y rotos?
3. ¿Por qué no basta depender en nuestros talentos cuando damos a los demás?
4. ¿Cómo entiende la declaración de Henri: "No solamente estamos llamados a vivir por los demás, sino también a morir por los demás" (p. 76-77)? ¿Puede describir algunas experiencias cuando la muerte de alguien contuvo un gran don para usted?

Life of the Beloved

Spiritual Living in a Secular World

by Henri J. M. Nouwen

August 16, 2017

Living as the Beloved

Including the Epilogue

The truth is that the world is not our source of life. Instead, life is an opportunity to say "Yes" to the truth of our belovedness and to say "Yes" to the One who calls us Beloved (p. 133). Both joy and suffering become our way to spiritual fulfillment (p. 136). The Spirit of God calls us to wholeness, to a life in which "divisions vanish and inner as well as outer unity manifests itself" (p. 135).

Discussion Questions

1. Henri says, "I believe deeply that all the good things our world has to offer are yours to enjoy. But you can enjoy them truly only when you can acknowledge them as affirmations of the truth that you are the Beloved of God" (pp. 130-131). Do you agree with this statement? If so, why? If not, why not?
2. Henri describes God as "a Lover who wants to be loved" (p. 133). How can our life become an expression of our love for God?
3. Our secular world is one of divisions and opposites. How can the spiritual life that Henri describes overcome these divisions and create "one unified reality" (p. 134)?
4. How does Henri envision eternal life? In light of his understanding, why is death no longer a defeat? How does Henri's view fit into your beliefs about life after death?

Tú Eres Mi Amado

La vida espiritual en un mundo secular

por Henri J. M. Nouwen

16 de agosto del 2017

Viviendo como Amado

Incluyendo el Epílogo

La verdad es que el mundo no es nuestra fuente de vida. Al contrario, la vida es una oportunidad para decir "Sí" a la verdad de que somos amados y para decir "Sí" al que nos llama el amado (p. 85). Los dos, el gozo y el sufrimiento, se convierten en parte del camino de nuestra plenitud espiritual (p. 87). El Espíritu de Dios nos llama a una unidad, a una vida en que "se desvanecen las divisiones y se manifiestan la unidad interior y exterior" (p. 87).

Preguntas para reflexión

1. Henri dice, "Creo profundamente que todas las cosas buenas que nuestro mundo nos ofrece están a tu disposición para que goces de ellas. Pero solamente puedes gozarlas de verdad si eres capaz de conocerlas como afirmaciones de la verdad de que eres el amado de Dios" (p. 84). ¿Está de acuerdo con esta afirmación? Si sí, ¿por qué? Si no, ¿por qué no?
2. Henri describe a Dios como "el amor que quiere ser amado" (p. 85). ¿Cómo puede nuestra vida convertirse en una expresión de nuestro amor a Dios?
3. Nuestro mundo secular es uno de divisiones y opuestos. ¿Cómo puede la vida espiritual que describe Henri superar estas divisiones para crear "una realidad unificada" (p. 86)?
4. ¿Cómo imagina Henri la vida eterna? A la luz de su comprensión, ¿por qué la muerte ya no es una derrota? ¿Cómo encaja su punto de vista con sus creencias sobre la vida después de la muerte?

Epilogue: A Friendship Deepens

After finishing this manuscript, Henri sent a copy to his friend Fred, who then went to Toronto to talk to Henri about it. Although the response by Fred and his secular friends was not what Henri had hoped for, the manuscript was received favorably by a group of searching Christians and thus became *Life of the Beloved*.

Discussion Questions

1. According to Henri, in our secular society, "the issue is whether there is anything in our world that we can call *sacred*" (p. 145). What is sacred for you and how do you nurture your experience of the sacred?
2. Fred asks, "Do I really need God to live, to be happy, to enjoy life, to fulfill my deepest desires? Do I need faith to live a decent and creative life?" (p. 146). How do you answer these questions for yourself?
3. Although Henri's manuscript did not have the desired effect on Fred, it did help others. In what ways has it helped you? Have you had an experience that was a failure in one respect but an unexpected success in another?

Epílogo: Profundización de una amistad

Después de acabar este manuscrito, Henri envió una copia a su amigo Fred, quien después fue a Toronto para hablar a Henri sobre ello. Aunque la respuesta de Fred y de sus amigos seculares no era lo que Henri había esperado, el manuscrito fue recibido favorablemente por un grupo de cristianos inquisitivos y así se convirtió en *Tú eres mi amado*.

Preguntas para reflexión

1. Según Henri, en nuestra sociedad secular "el problema está en ver si hay algo en nuestro mundo que pueda llamarse sagrado" (p. 94). ¿Qué es sagrado para usted y cómo alimenta su experiencia de lo sagrado?
2. Fred pregunta, "¿Necesitamos realmente un Dios para ser felices, para gozar de la vida, para llenar nuestros deseos más íntimos? ¿Necesitamos tener fe para llevar una vida creativa y decente?" (p. 94). ¿Cómo responde a estas preguntas para usted mismo?
3. Aunque el manuscrito de Henri no tuvo el efecto deseado en Fred, sí ayudó a otros. ¿De qué maneras le ha ayudado? ¿Ha tenido una experiencia que en un sentido fue un fracaso pero en otro un éxito inesperado?