

La amistad es fundamental en una vida rica y completa. Sin embargo, en el vaivén de lo cotidiano, corremos el riesgo de dar por supuesto este tesoro, olvidando cuidar nuestras amistades más significativas. *Elogio de la amistad* te ayudará a apreciar a tus amistades y a ser mejor amigo. Como regalo, te servirá para decir a una persona cuánto aprecias su amistad. Esta sabia y reconfortante guía te recordará la dicha de ser amigo y de tener amigos.



Elogio de la amistad

Kass P. Dotterweich
John D. Perry

Ilustraciones de
R. W. Alley

ELOGIO DE LA AMISTAD



Elogio de la amistad

Escrito por
Kass P. Dotterweich
y John D. Perry

Ilustraciones de
R.W. Alley



Centro Iberoamericano de Editores Paulinos (CIDEP):

Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Lima, Lisboa,
Los Ángeles, Madrid, México, Miami, Nueva York, Panamá, Quito,
Santiago de Chile, San José de Costa Rica, São Paulo, Sevilla.

5ª edición

© SAN PABLO 1996 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)

Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723

© Abbey Press - St. Meinrad, Indiana 1994

Título original: *Friendship therapy*

Traducido por Adoración Pérez

Distribución: SAN PABLO. División Comercial

Resina, 1. 28021 Madrid * Tel. 917 987 375 - Fax 915 052 050

ISBN: 84-285-1854-8

Depósito legal: M. 45.326-2000

Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)

Printed in Spain. Impreso en España

Antes de empezar

La amistad es la piedra angular de la vida, el «lugar» en que podemos ser nosotros mismos, incluso mientras estamos intentando llegar a ser lo mejor. Sin embargo, cuando apretados horarios y responsabilidades diarias nos privan de la posibilidad de apreciar los más hermosos regalos de la vida, a menudo somos negligentes en el cultivo de la amistad.

Tómate un momento para pensar en un gran amigo. ¿Por qué es amiga tuya esta persona? ¿Le has dicho alguna vez que tu relación con ella es importante para ti y por qué? ¿Es posible enriquecer esa amistad?

Elogio de la amistad puede ayudarte a estimar tu amistad con sinceridad y objetividad, a apreciar y valorar la amistad singular que te une con tu amigo y a acrecentar tu habilidad para ser amigo. Como regalo para otros puede proporcionar la manera de expresar sentimientos que a veces son difíciles de explicar y servir como testimonio del valor de tu amistad.

Ojalá los contenidos de *Elogio de la amistad* sean para ti guía «amistosa» hacia la riqueza de compartir tu ser más profundo mediante el don de la amistad.

1.

Un amigo te acepta tal como
eres. Lo que eres a los ojos
de tu amigo te da una idea
de quién eres a los ojos de Dios.



2.

Cultiva tu amistad.
En el terreno del respeto,
iluminado con la luz de la verdad
y empapado con el rocío
de la compasión, la vida brotará
como un árbol gigante cuyo fruto
será el amor.



3.

No importa si tu amistad
es grande o pequeña, alta o baja,
larga o corta, cuadrada
o redonda, complicada o sencilla.
La amistad se da en todo tamaño,
forma y color imaginable.



4.

Concede a tu amistad la graciosa libertad de que goza un barco en el mar. Cuando las olas os azotan, cuando la fuerza del viento hincha vuestras velas, cuando la calma permite una navegación serena, cuando las estrellas os guían de noche, cuando compartís el manejo del timón. Vuestra amistad puede conducirlos hacia orillas jamás soñadas.



5.

Ser un buen amigo te enriquece.
Para poder atesorar la esencia
de otro en tu corazón, antes
tienes que saber atesorar la
preciosa esencia que eres tú.



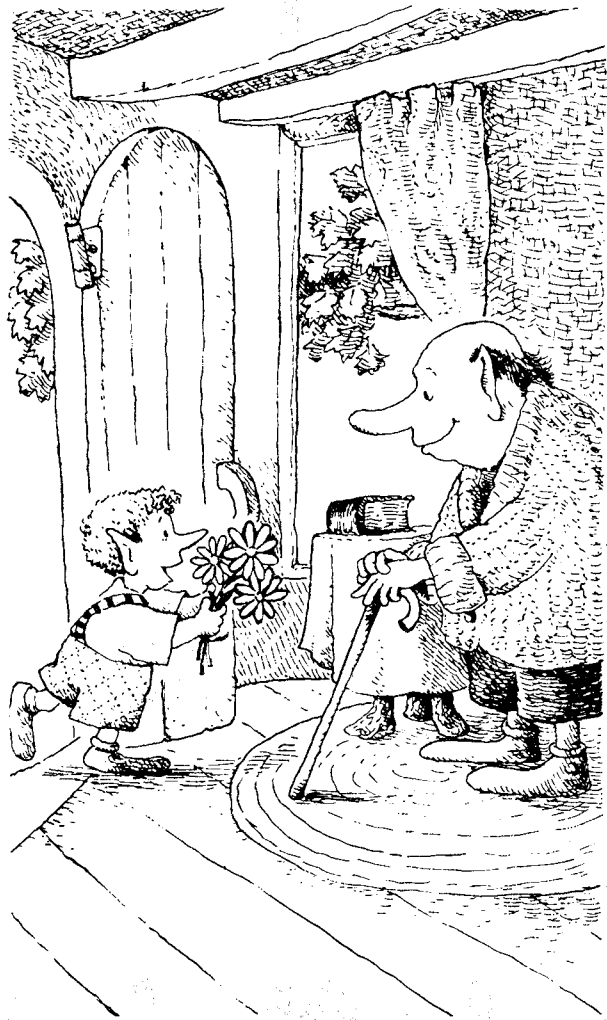
6.

No necesitas jurar amistad eterna, simplemente sé amigo. Aceptad el don que sois uno para el otro y calentaos con el resplandor de tal milagro.



7.

Da a tu amigo sin esperar nada
a cambio. El don más gratificante
se realiza sin expectación ni
preocupación por el resultado.



8.

Pasa tiempo con tu amigo.
Tiempo dulce: paseando, jugando,
rezando; tiempo agridulce:
discrepando, tropezando,
buscando. La amistad
abraza todas las situaciones
de la vida misma.



9.

Escucha gozosamente la risa
del otro; tu corazón
experimentará alegría
abundante.



10.

Escucha con dulzura los sollozos
del otro; tu corazón
experimentará vida
abundante.



11.

Bendice los altibajos de tu amigo
y deja que tu amigo bendiga los
tuyos. Eso es lo que hace Dios.



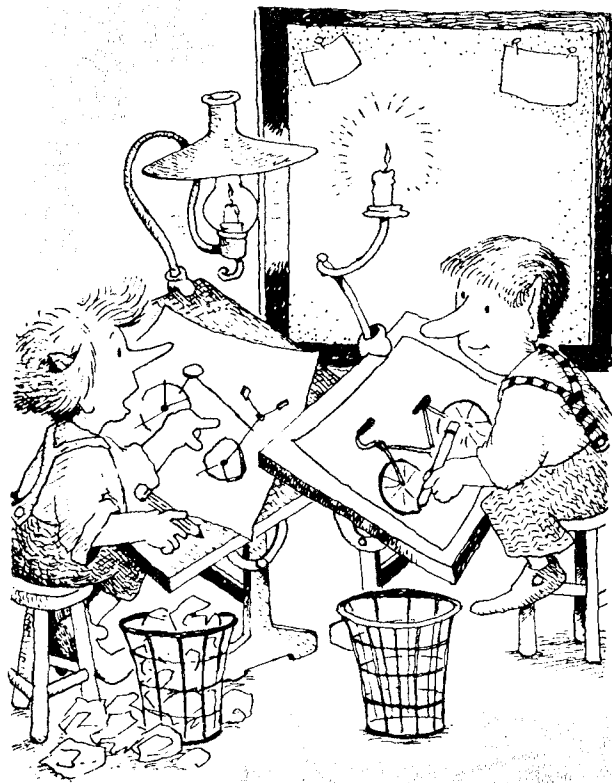
12.

Acepta a tu amigo sin ser su juez.
No es que no podáis confrontaros
mutuamente; se trata más bien
de luchar por conocer vuestras
mutuas realidades.



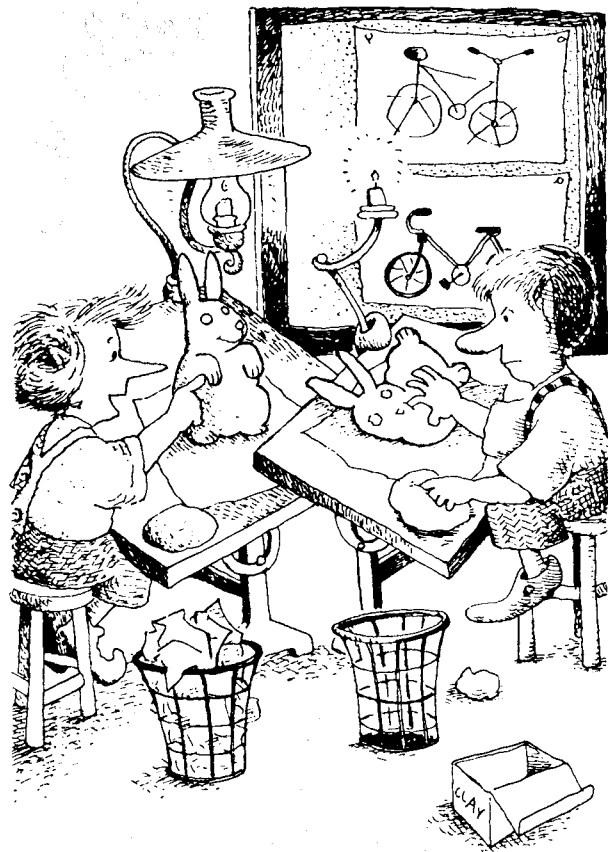
13.

Recurre a tu amigo
cuando te sientas débil o
necesites ayuda. Probablemente
tienes más que ofrecer a vuestra
relación cuando te parece que
tienes muy poco que dar.



14.

No importa que tu amigo
se sienta débil y necesitado;
la debilidad de tu amigo es un
don que solicita tu fortaleza.



15.

Sé sincero con tu amigo.
La verdad y el amor son amigos
entre ellos; estar la una sin
el otro, merma a cada uno
de los dos.



16.

Sé humilde con tu amigo.
No podrás ser lo que tu amigo
necesita si piensas que tienes
todas las respuestas.



17.

Permite que tu amigo te ame.
Sólo puedes dar lo que has
recibido. Cuando tu amigo llama
a tu corazón con amor, dale
la bienvenida dentro de tu ser
siempre sediento de amor.



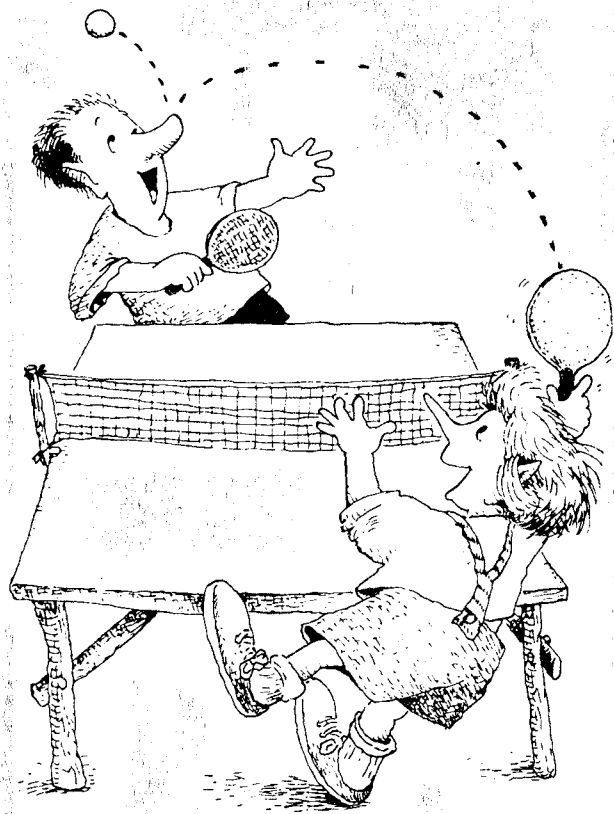
18.

Permanece abierto a descubrir
nuevos aspectos de tu verdadero
ser en tu amistad. Cuando te ves
en los ojos de un amigo,
te descubres como una nueva
e interesante creación.



19.

No entres en competición con tu
amigo; juega, pero no compitas.
La amistad no tiene meta, y
«ganar» es alcanzar una meta.



20.

No halagues falsamente
a tu amigo por no querer
criticarlo. Hay otro modo:
ser constructivo en la crítica,
expresándole amor solícito.



21.

No temas el enfado,
que es parte natural
de la amistad.

El mismo enfado de un amigo
puede que te esté diciendo
que algo no marcha. Responde
con apertura y sinceridad.



22.

Cuando tu amigo te ofende,
vuestra amistad puede sobrevivir.
No intentes ocultar tu disgusto.
Habla de ello. Y goza
de la deliciosa efervescencia
de la reconciliación.



23.

Comparte un tiempo especial
con tu amigo: un desayuno
a primera hora de la mañana,
un paseo a la hora del crepúsculo,
una conversación nocturna.

Cuando vuestra alma está libre
de las preocupaciones cotidianas,
podéis saborear el vínculo
que hay entre vosotros.



24.

Toca a tu amigo.
Cuando el contacto es respetuoso
y tranquilizador, no menesteroso
ni exigente, el contacto entre
amigos es sagrado, conecta
el cuerpo y el espíritu.



25.

Acepta con afabilidad
que un amigo se ausente.
Las despedidas nos permiten
nuevos comienzos y renovadas
experiencias. Tendréis mucho más
que daros mutuamente cuando
volváis a encontraros.



26.

Considera el tiempo que pasas lejos de tu amigo. Si estar separados amenaza vuestra amistad, examina cuáles son tus verdaderos sentimientos y cómo puedes abordarlos.



27.

Si las demostraciones de amor se realizan de tal manera que te hacen sentir molesto, es probable que tu amigo se encuentre necesitado.

Dale la oportunidad de explorar su propia indigencia siendo sincero acerca de tu sentimiento de malestar.



28.

Di «no» a tu amigo cuando
el «no» es adecuado,
y acepta airoosamente los «no»
de tu amigo.

La amistad es suficientemente
amplia y profunda como
para permitir el «no» y el «sí»,
el «es posible» y el «no sé».



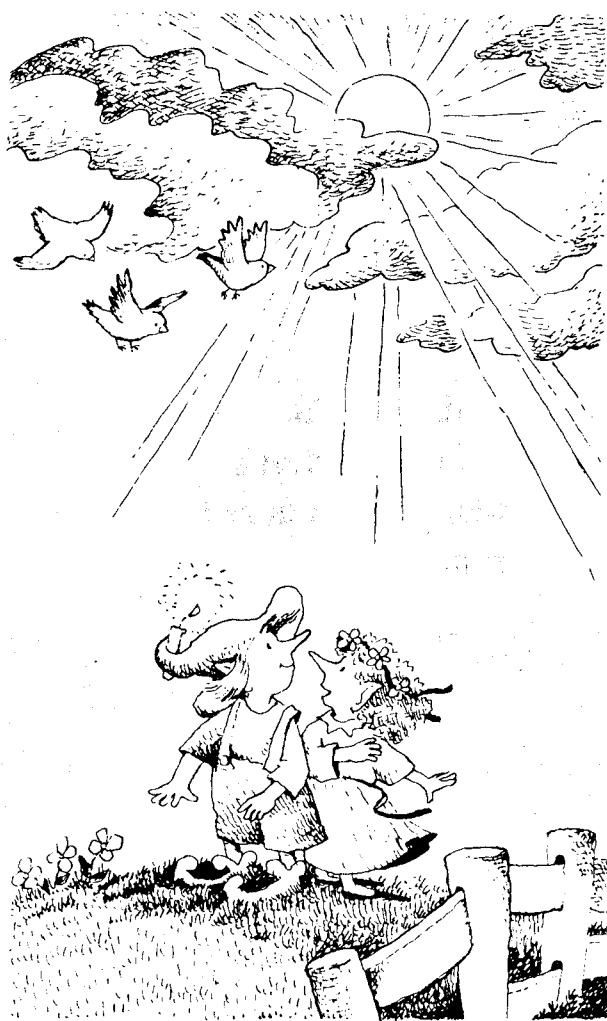
29.

Respetar tu propia intimidad
así como la de tu amigo. No es
necesario exponer todo lo que se
lleva dentro. Aprende a distinguir
lo que puede compartirse y
lo que es preferible guardar
tranquilamente para ti.



30.

Cuando te subes a los hombros de un amigo, tienes mayor visibilidad. Cuando os apoyáis mutuamente, hay menos temor. Cuando os unís hombro con hombro, la carga es más ligera. Y cuando miráis juntos a lo alto, la grandeza del cielo es impresionante.



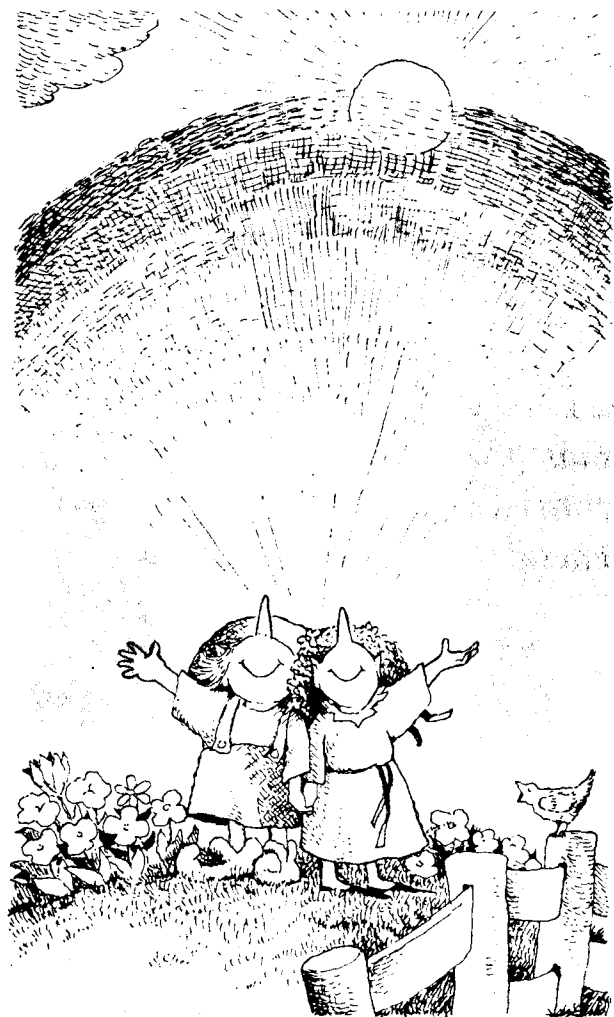
31.

Acoge la magia y la jovialidad
en tu amistad. Cuando dos
personas comparten su ser
profundo, pueden acontecer
cosas maravillosas.



32.

Permitid que el resplandor
de vuestra amistad se derrame
sobre cada uno de vosotros como
la luz a través de un prisma.
Juntos creáis un arco iris
que el mundo no podría conocer
de otro modo.



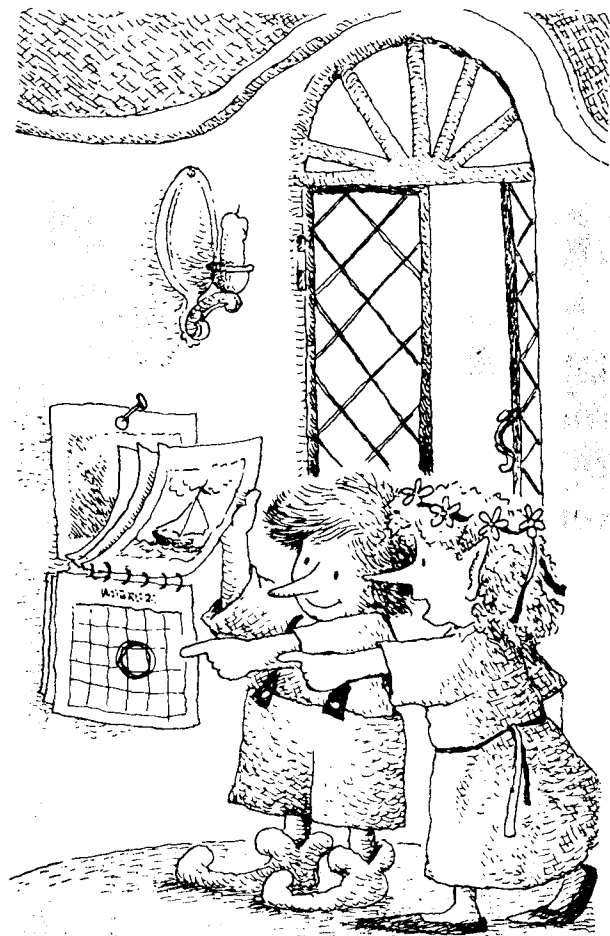
33.

Ora con tu amigo. Hablad juntos a Dios y de Dios. La experiencia más profunda de la amistad consiste en compartir vuestros encuentros con el Misterio.



34.

Señala una fecha aniversario
del nacimiento de vuestra
amistad. Juntos podréis
recordar, reír, llorar, y soñar
sobre el futuro.



35.

Celebrad vuestra amistad
con gratitud. Exalta a tu amigo
en acción de gracias y alégrate
con la bendición de Dios.

