

JUICIO Y CONDENA FRENTE A TERNURA Y COMPASIÓN

- 1.- Somos como vasijas de barro
- 2.- Cultivar la bondad amorosa frente al juicio
- 3.- Cambiar el piloto automático del juicio por el de la ternura

1- Somos como vasijas de barro



Como somos criaturas limitadas, frágiles como vasijas de barro, en nuestra cotidianeidad **nos vamos a equivocar, a reaccionar de forma indebida, a ser incapaces de hacer y lograr lo que nos proponemos, a dejarnos llevar por nuestro carácter...** va a ser normal que cuando me ponga a practicar lo que he aprendido, cuando intente conseguir los objetivos propuestos, será "habitual que me salga mal, **que me olvide,** que de nuevo entre en la rutina, en el cansancio de tener que recomenzar una y otra vez". Si me doy cuenta, **son momentos privilegiados para cultivar la ternura conmigo mismo y con los que me rodean.**

2- Cultivar la bondad amorosa frente al juicio



Puedo empezar aprovechando estos momentos y como adulto-intencionadamente- **puedo tomar un camino nuevo: el de la bondad amorosa.**

Para V. Simón “como seres humanos, **luchamos instintivamente contra las experiencias negativas** y nos consideramos responsables cuando las cosas salen mal. Frecuentemente reaccionamos con una trinidad de respuestas:

- 1- **Autocrítica:** “Soy estúpido.” “No soy digno de que me quieran.
- 2- **“Aislamiento:** Nos escondemos con vergüenza de los demás, o nos escondemos de nuestros sentimientos, comiendo, trabajando demasiado o mediante otras conductas nocivas.
- 3- **Ensimismamiento:** Cavilación. “¿Por qué soy así?” “¿Por qué me pasó esto a mí?”¹

“Es un momento privilegiado para hacer algo nuevo, para empezar a adoptar un conjunto de respuestas distintas, en las que en vez de tratarme con autocrítica y autojuicio **trataré de hacerlo con espíritu de delicadeza**, esto es, en vez de criticarme, exigirme, decirme que soy un desastre, juzgarme, etc. aprender a tratarme con ternura y solicitud. Del mismo modo que cuando un niño se cae constantemente cuando está aprendiendo a caminar y su madre mirándolo, responde con paciencia y ternura ya que comprende su pequeñez.



3- Cambiar el piloto automático del juicio por el de la ternura

Así, en vez de reaccionar con el piloto automático de siempre, más allá de nuestras debilidades y caídas, estas son oportunidades para

¹ V. SIMÓN, Aprender a practicar Mindfulness. Con la colaboración de Christopher Germer, Sello, Madrid, 2014, p.139.

detenernos y mirarnos de otro modo y poco a poco, a dar una respuesta nueva, **a tratarme con la misma ternura de la madre hacia su hijo pequeño cuando está aprendiendo algo nuevo**. Por eso, “cuando soy débil soy fuerte”, “impregnados de misericordia para poder ir al encuentro de cada persona llevando la bondad y la ternura de Dios” (MV n.16). Como el niño que desde que nace tiene que madurar realizando continuos aprendizajes, nosotros nos hacemos una vez más como ellos, con la humildad de reconocernos nuevos en este camino retomando el valor de lo sencillo y pequeño”.²

Y haciéndolo conmigo primero, me estaré preparando para hacerlo con los demás...poco a poco... con la acogida incondicional. **En vez de juicio y condena: ternura y solicitud que trataré también a los demás.** Habré estado cultivando estas semillas en mi tierra interior.

“Yo os aseguro que si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entrareis en el reino de los cielos” (Mt 18, 3).

² C.JALÓN, La revolución de la ternura.Hacerse como niño. Mindfulness y Tradición cristiana, intervención en Congreso Tradición cristiana y Mindfulness. Zaragoza 2015.