

# INGREDIENTES DE LA BONDAD

## 3. TERNURA



***La mirada y la mano de una persona no sirven sólo para ver o palpar, sino que simbolizan y manifiestan la ternura escondida en el corazón.*** LÓPEZ AZPITARTE

Ternura. Amor fundido. Acogedora, protectora y jovial.

*Es un latido afectivo, el tipo de amor punzante y dulce que inspiran los recién nacidos cuando nos sonríen, dibujando un hoyito... ¡Ah la ternura!*

*Aporta una sensación de calidez, como olas suaves que van invadiendo nuestro cuerpo y que salen del corazón. La dureza es vencida por lo pequeño y la aspereza es disuelta por la dulzura. Cuando la ternura avanza, la violencia decrece.*