



## MANO ABIERTA, PUÑO CERRADO

Una mañana de primavera estaba paseando por la playa en compañía de mi maestro.

Agradecido por el momento, exclamé:

- ¡Quién pudiera retener para siempre estos momentos!  
- ¿Realmente quieres aprender a retener estas cosas? – preguntó extrañado mi maestro.

- Sí, señor –respondí sin dudar. Y los amigos, la fortuna, la salud, la buena fama...

- ¿Quieres que te diga la clave? Toma arena en tus dos manos. Ahora mantén tu derecha abierta con la palma hacia arriba y la izquierda con el puño cerrado.

Nada más hacerlo, la arena fina comenzó a salirse por entre los dedos y si intentaba retenerla se salía con más rapidez. El montoncillo de arena de la palma abierta seguía en su sitio. Entonces entendí.

Seguimos paseando en silencio... y disfrutando del momento.



### Para profundizar

- Imagina que todas las cosas que quieres o te gustan de tu vida las pudieras colocar en tu puño cerrado... ¿Cómo te sientes?
- Ve a la imagen del relato... Reconoce que las cosas retenidas son como la arena fina, que se te escapa por entre los dedos... Deja que se vayan, y descubre con la nada que te quedas...
- Coloca ahora todo lo que quieres en la palma de tu mano abierta... Siente cómo el viento o tu desequilibrio pueden hacer que se caigan... Respira e imagina que te mantienes con ellas, sin perderlas... ¿Qué sientes?
- Estás con la mano abierta... Lo mismo quieren estar en otro sitio... ¿Qué aprendes para tu vida?