

## INTRODUCCIÓN

### La vocación

#### *Crea tu Renacimiento personal*

La Naturaleza, forjadora de los cuatro elementos que por la supremacía luchan en nuestros pechos, nos enseña a todos a tener ánimos ambiciosos.

CHRISTOPHER MARLOWE, *Tamerlán el grande*<sup>1</sup>

¿Estás preparado para que ocurra un Renacimiento en tu vida? ¿Anhelas disfrutar más de ella y sentirte más lleno? ¿Te sientes atrapado en un trabajo sin futuro, en una rutina debilitadora o en una relación que te corta las alas? ¿Tienes problemas para llegar a fin de mes? Quizás estés afrontando un cambio importante —una graduación, un despido, una jubilación, un divorcio o incluso un desastre natural— o deseas desde hace mucho tiempo que se haga realidad un sueño.

Un Renacimiento personal puede llegar de distintas formas. Para un ingeniero sin trabajo podría consistir en escribir un libro y comenzar una nueva vida como asesor empresarial. Para otra persona podría ser volver a la universidad para doctorarse en gestión de empresas y dejar un trabajo mediocre. Para una mujer podría consistir en separarse de una pareja que la maltrata y empezar a vivir su propia vida. O en ocuparse de la educación de su hija en casa en lugar de mandarla al colegio, o en montar su propia empresa. Y para una pareja de jubilados podría ser trabajar como voluntarios en un banco de alimentos del barrio e implicarse más activamente en su comunidad.

Tu Renacimiento personal, al margen de adónde te lleve, te permite empezar una nueva vida llena de creatividad, ser una persona más feliz y auténtica. Este proceso suele empezar con un creciente desasosiego interior que refleja que deseas algo más en la vida. Ocurre cuando un agente de Bolsa se siente cada vez más vacío por dentro aunque vea aumentar sus ingresos. O cuando una mujer con una excelente trayectoria profesional, advierte que nunca tiene tiempo para ella, porque está demasiado ocupada complaciendo a los demás. O cuando un frustrado directivo descubre que la vida que ha estado llevando hasta entonces no es la que él quería vivir.

¿Sientes que te falta algo en la vida? ¿Te resulta familiar alguna de las siguientes afirmaciones?

Últimamente me he estado sintiendo inquieto e infeliz.

No puedo expresar una parte importante de quien soy.

Con todos los cambios ocurridos a mi alrededor, siento que ya no encajo en este ambiente.

He superado la situación que atravesaba, pero ahora no sé qué es lo que debo hacer.

Mi vida no es más que un montón de responsabilidades, ya no me resulta divertida.

Sé que me falta algo en la vida, pero ignoro lo que es.

Mi vida está cambiando y necesito fijarme unas nuevas metas.

Siento la creciente necesidad de hacer algo más en la vida.

Si te identificas con cualquiera de estas afirmaciones, significa que sientes un descontento creativo en tu interior y que estás preparado para vivir tu nuevo Renacimiento.

## ¿Qué es una vocación?

Encontrar tu vocación es un proceso de descubrimiento que dura toda la vida. Depende de las preguntas que te haces, de los conflic-

tos que vives y de cuáles son tus sueños más profundos. Es un viaje al que se le ha dado muchos nombres distintos: desde *La odisea* de Homero, hasta el peregrinaje de *La divina comedia* de Dante, la búsqueda de los caballeros de la tabla redonda, la cosmovisión de los indios americanos y el camino del sabio chino Lao Tsé. Abraham Maslow lo llamó autorrealización. Joseph Campbell se refirió a él como «el viaje del héroe». Es el viaje dinámico del autoconocimiento tan fundamental en el Renacimiento y constituye el viaje que tanto tú como yo emprendemos cuando intentamos llevar una vida más feliz y llena, ser unas personas más realizadas y auténticas.

A medida que descubres cuál es tu vocación, ésta se va tejiendo en la trama diaria de tu vida como una especie de hilo reluciente, y mientras atraviesas las distintas etapas de tu existencia, se manifiesta en nuevos papeles en tu profesión, familia y comunidad, y cada etapa te invita a descubrirla a otro nivel. En el Renacimiento, Shakespeare y sus contemporáneos vieron que todos atravesamos muchas etapas en la vida, «representando distintos papeles» en ellas. Nuestra vocación suele empezar en la infancia al explorar el mundo que nos rodea y descubrir lo que nos gusta hacer. En la adolescencia y la veintena seguimos intentando manifestar nuestra vocación matriculándonos en la universidad o empezando a trabajar. Descubrimos nuevas vocaciones en el amor, el matrimonio y la vida familiar, o sentimos el deseo de servir a la comunidad, o de trabajar como cuidadores o bien como mentores. Seguimos llevando a cabo nuestra búsqueda en cada ascenso profesional, despido o deseo de dar un nuevo rumbo a nuestra vida, y al hacernos mayores descubrimos una nueva vocación en la creativa etapa de la jubilación.

Los psicólogos de Estados Unidos, Italia, Canadá, Bélgica, Portugal, Sudáfrica, Polonia, Croacia, Israel, Australia y Japón consideran que tener una vocación es esencial para sentirse realizado y «lo más importante en la vida». Al seguir tu vocación eres una persona más feliz, sana y vigorosa, experimentas el agradable estado conocido como «el flujo» y tu vida es más llena.<sup>2</sup>

## El descontento creativo: el origen de la vocación

Sea cual sea la etapa de la vida en la que ahora estés, el desasosiego interior que quizá sientes es una señal de que tu vida está cambiando. Significa que estás a punto de vislumbrar otras posibilidades, listo para empezar el viaje para ser tú mismo más plenamente.

Hace cientos de años los hombres y mujeres del pasado ya conocían un poderoso secreto: la sensación creativa de descontento es la primera etapa en el viaje arquetípico de la renovación que nos lleva a descubrir nuestra vocación en la vida. Para comprenderlo mejor retrocederemos cinco siglos en la historia, cuando la búsqueda de la vocación inspiró el Renacimiento, una época de cambios dinámicos muy parecida a la nuestra.

La invención de la imprenta desencadenó un torrente de información sólo equiparable a la llegada de los ordenadores y de Internet. Los exploradores navegaron audazmente por mares desconocidos para descubrir nuevos mundos, al igual que los astronautas modernos pisaron la Luna y se aventuraron por la inmensidad del espacio sideral. Con la creación del telescopio, Galileo Galilei descubrió las lunas de Júpiter y obtuvo una nueva visión del sistema solar, y los astrónomos de nuestra época han hallado nuevos planetas y enviado sondas espaciales a Marte. William Harvey descubrió la circulación sanguínea explorando nuevos mundos interiores, Anthony van Leeuwenhoek inventó el microscopio y descubrió con él los glóbulos rojos y las bacterias, y los científicos actuales han desarrollado la nanotecnología y trazado la secuencia del genoma humano.

En una época en la que tuvo lugar una exploración y creatividad sin precedentes, los hombres y mujeres del Renacimiento sabían cuál era su llamada interior o vocación (que procede de *vocare*, que en latín significa llamar). Martin Lutero, Calvino y las generaciones que les sucedieron creían que todo el mundo tenía una vocación en la vida, desde los reyes hasta las personas más corrientes:

artistas, artesanos, panaderos, carpinteros, diplomáticos, doctores, granjeros, abogados, comerciantes, ministros, profesores, padres, maridos, esposas y personas como tú y como yo. Los hombres y mujeres del Renacimiento al creer que su vida estaba regida por un propósito divino, que todos ellos estaban dotados de talentos especiales, se acabaron convirtiendo en artistas, poetas, humanistas, santos, científicos, líderes políticos, padres dedicados y ciudadanos comprometidos. La sensación de tener un destino en la vida, de vivir en un universo lleno de significado y de ocupar un lugar en él configuró sus identidades.<sup>3</sup>

Nuestro nuevo milenio está en cambio lleno de lo que el psicólogo Martin Seligman ha llamado una «epidemia de depresión sin precedentes». Hoy día demasiadas personas al sufrir un estado crónico de ansiedad y soledad y al no encontrarle sentido a la vida, se sienten desvalidas, experimentando lo que Seligman ha llamado una «indefensión aprendida», la sensación de que nada de lo que hacen en la vida tiene sentido.<sup>4</sup>

En la actualidad podríamos estar a punto de vivir un Renacimiento parecido al del pasado, pero con una diferencia vital: los hombres y mujeres del Renacimiento, a diferencia de las personas que experimentan hoy día una indefensión aprendida, creían en sus recursos interiores, se consideraban los creadores de su propio destino y no unas víctimas pasivas de él. Los filósofos de aquel tiempo proclamaban el poder que como humanos tenemos para descubrir, decidir y crear. Las obras de teatro de Shakespeare asociaban el destino de sus personajes con las decisiones que tomaban en la vida y Francis Bacon afirmó que el conocimiento es poder.<sup>5</sup>

En la actualidad aunque tengamos una inmensa cantidad de información en la punta de los dedos, perdemos con demasiada frecuencia el contacto con nosotros mismos al ignorar nuestros recursos interiores. Como mucha gente nunca mira en su interior para preguntarse adónde está yendo, recorre a toda velocidad el camino de la vida en la dirección equivocada.

## ¿Has estado persiguiendo lo que quieres o lo que crees que debes desear?

En mi condición de profesora universitaria he visto a demasiados alumnos tomar precipitadamente decisiones sobre su futuro sin hacer el trabajo interior esencial para ello. Cuando el año pasado se anunciaron los resultados de los exámenes para entrar en la Facultad de Derecho, la orientadora profesional de nuestra universidad se pasó horas aconsejando a estudiantes abatidos que habían descubierto no tener aptitudes para esta carrera. Habían crecido viendo series televisivas de abogados, y sus padres, madres o tíos ejercían la abogacía. Y habían hecho cursos preparatorios para cursar la carrera de Derecho, habían mirado en todos lados menos en su interior. Una estudiante que se licenció con matrícula de honor el verano pasado, pero que no había mirado nunca dentro de ella para descubrir su vocación, le pidió a otro de mis colegas que le redactara cartas de recomendación para los estudios de doctorado, los de dirección de empresas, los de orientación profesional y los de docencia.

Estos estudiantes no son casos aislados. El *New York Times* señala que el 58 por ciento de los trabajadores estadounidenses han hecho al menos un cambio importante relacionado con la profesión y actualmente cerca de una tercera parte de los estudiantes que cursan una carrera vuelven a la universidad a los veinticinco años para dar un nuevo rumbo a su vida.<sup>6</sup> Algunos de estos casos se deben a los rápidos cambios que acusa la economía, pero la mayoría de ellos son porque hoy día la gente no mira en su interior. He visto a muchas personas licenciarse, coger el primer trabajo que les ha salido, aunque fuera de la más baja categoría y, varios años más tarde, pedirme que les redactara una carta de recomendación para dedicarse a una profesión totalmente distinta. He conocido a abogados, vicepresidentes de compañías y técnicos en informática que a pesar de haber triunfado en el mundo tenían por dentro la angustiada sensación de haber perdido de algún modo una parte vital de ellos mismos.

Millones de americanos languidecen en una indefensión aprendida al intentar encontrarse a sí mismos en el consumismo y el conformismo. Nuestra cultura ha olvidado la sabiduría vital del Renacimiento, una época en la que la gente sabía que cada uno de nosotros es único y que todos estamos dotados de unos talentos especiales que podemos utilizar para descubrir nuestra vocación y vivir con más creatividad, alegría y sentido.

Comprendí la gran pérdida que había supuesto para nosotros la desaparición de aquella sabiduría renacentista hace algunos años cuando estaba dando una clase de literatura en la Universidad de Santa Clara. Mientras analizaba un soneto de John Milton, les dije a mis alumnos que él ansiaba dar salida a su talento literario para seguir su vocación. Comprendí por la confusión que vi en sus rostros que no sabían de lo que les estaba hablando. Les dije: «“Vocación” viene de *vocare*, una palabra latina que significa “llamar”. La vocación es una llamada interior, la labor que estamos destinados a hacer en la vida. ¿Cómo describiríais hoy día vuestra vocación?»

Se hizo un gran silencio. Los estudiantes se removieron nerviosamente en sus sillas. Les formulé la pregunta de otro modo: «¿Qué queréis hacer con vuestra vida?» Más silencio. Intentando conectar con ellos, les pregunté por qué iban a la universidad. Me respondieron que querían comprarse un coche nuevo, ganar un buen sueldo, vivir tan bien como sus padres. Yo no podía dar crédito a lo que oía. «¿Acaso no estudiáis Derecho por una razón más profunda que la de ganar dinero?», les pregunté.

De nuevo se hizo un gran silencio. Los alumnos se miraron inquietos unos a otros. Al final un joven dijo: «Yo he elegido esta carrera para poder mantener a mi esposa y mi familia». Sacudí la cabeza. «Para que nuestra vida tenga sentido aparte de ganar dinero y pagar las facturas debemos aspirar a algo más. En el Renacimiento se creía que los talentos o dones naturales que todos poseemos formaban parte de un plan divino y que debían emplearse con sensatez y adecuadamente. Tener una vocación significa usar nuestros talentos, nuestra vida, para contribuir de manera significativa a mejorar el mundo.»

Mis alumnos me miraron perplejos. «Seguro que hoy día la gente sigue pensando lo mismo», añadí dudando de mis propias palabras. «Cuando iba a la universidad mis amigos y yo queríamos “encontrarnos a nosotros mismos”, hacer algo en la vida que nos llenara». Los alumnos sonrieron, divertidos. Mis años universitarios debían de parecerles tan lejanos como John Milton y los puritanos del siglo diecisiete.

Al terminar la clase me dirigí a mi despacho, preocupada por mis brillantes estudiantes, unos jóvenes que a pesar de estar a punto de entrar en la adultez, nunca se habían planteado cuestiones tan profundas como el sentido y el propósito de su vida. En aquel momento supe que debía escribir este libro.

## **El descubrimiento de la vocación**

Mis alumnos estaban confundidos porque nuestra cultura no nos anima a descubrir cuál es nuestra vocación. Los neurocientíficos afirman que ponerle nombre a una emoción nos ayuda a comprenderla y a afrontarla mejor. En la época del Renacimiento, al contrario de hoy día, había un extenso vocabulario relacionado con la vocación. Ese desasosiego interior, el anhelo de algo que nos falta en la vida, de la oportunidad para seguir los dictados del corazón, de desarrollar nuestro potencial más profundo, se conocía como la llamada de la vocación. Pero como nuestra cultura carece de esta clase de vocabulario, cuando nos sentimos inquietos y descontentos creemos tener algún problema; en cambio en el Renacimiento estos sentimientos se consideraban el primer paso en el viaje que nos lleva a una vida más llena.<sup>7</sup>

En un proceso conocido como la «profecía que acarrea su propio cumplimiento», los psicólogos han descubierto que son nuestras expectativas las que configuran nuestra experiencia. A muchos niveles, desde el del rendimiento personal hasta las relaciones, tú y yo por lo visto obtenemos aquello que esperamos. Como los hom-



bres y mujeres de las generaciones del Renacimiento esperaban descubrir sus vocaciones, las hallaban de una forma sorprendente. Sus vocaciones les iluminaban la vida mientras combinaban los ideales y la acción en unas contribuciones sin precedentes a la ciencia, la religión, la cultura, la política y las artes. Un niño pobre holandés acabó convirtiéndose en el gran humanista Erasmo de Rotterdam. Artemisia Gentileschi superó los maltratos sufridos en la infancia y se convirtió en la pintora más importante del Renacimiento. Catalina Adorno transformó su infeliz matrimonio, dirigió un gran hospital y se convirtió en santa Catalina de Génova. Y un chico pobre procedente de la campiña inglesa cuyos padres firmaban su nombre sólo con una equis, encontró su vocación en los escenarios londinenses como William Shakespeare.<sup>8</sup>

En Inglaterra, en el siglo diecisiete, George Fox sentía un creciente desasosiego en su interior, buscaba el sentido de su vida caminando con la Biblia por el campo, sentándose «al pie de árboles huecos y en parajes solitarios hasta que oscurecía, y a menudo caminaba en medio de la noche reflexionando abrumado por ello». Descubrió su vocación en 1643 y fundó la Sociedad de los Amigos, o los cuáqueros. El joven Isaac Newton también pasó por un estado similar de desasosiego y depresión durante su primer año en la Universidad de Cambridge en 1662. Dos años más tarde, tras encontrar su vocación como científico y matemático, descubrió la ley de la gravedad y empezó su pionera labor en el campo de la física. Algunas personas encuentran su vocación en las etapas de crisis. En Nápoles, en el siglo dieciséis, Vittoria Colonna perdió el conocimiento y cayó del caballo al enterarse de la muerte de su esposo. La llevaron a un convento de las inmediaciones y, tras recuperarse, empezó una nueva vida componiendo poesía, viviendo con sencillez y ocupándose de los pobres. Hizo actos caritativos, compuso sonetos que el poeta Ariosto elogió y se convirtió en íntima amiga de Miguel Ángel.<sup>9</sup>

Como ya sabes, Renacimiento significa «renacer», volver a tener fe en nuestro propio potencial, creer que lo que hacemos im-

porta. Tanto a nivel cultural como personal, al expresar valientemente los ideales en los que creemos nos abrimos a nuevas posibilidades. A mediados del siglo diecinueve un grupo de escritores de Nueva Inglaterra crearon el Renacimiento americano. A principios del siglo veinte, escritores y artistas afroamericanos generaron el Renacimiento de Harlem. Del siglo catorce al diecisiete, durante el Renacimiento en Europa Occidental, generaciones de hombres y mujeres encontraron sus vocaciones y cambiaron el mundo, al cuestionarse las ideas existentes en el ámbito de la filosofía, la religión, la ciencia, la política y las artes. Botticelli, Leonardo da Vinci y Miguel Ángel celebraban las maravillas del mundo natural y la fuerza de la forma humana. Los artistas del Renacimiento, reconociendo que cada persona es única, pintaron los primeros retratos, y hombres y mujeres corrientes empezaron a escribir sus vidas en autobiografías espirituales. Los principios rectores de la cultura renacentista, a diferencia de los medios de comunicación actuales, que suelen aislarnos y abrumarnos, afirman que estamos íntimamente conectados con el mundo que nos rodea y que tú y yo tenemos la fuerza suficiente para marcar una diferencia.

Marcamos esta diferencia al encontrar nuestra vocación en la vida. Para comprender cómo los hombres y mujeres de hoy día pueden descubrir su vocación, durante los cinco últimos años he estado realizando una investigación empírica con cientos de personas de 18 a 80 años: universitarios, trabajadores adultos y jubilados. Mis hallazgos han revelado que nunca es demasiado tarde para descubrir el patrón de nuestra vida, para volvernos más creativos y auténticos. Podemos encontrar nuestra vocación a cualquier edad y en cualquier profesión: desde en un trabajo renumerado, hasta en los estudios, en una actividad artística, cuidando a la familia o sirviendo a la comunidad. Los que descubren su vocación sienten una gran alegría y satisfacción personal. Motivados por lo que hacen y no por las recompensas exteriores que pueda aportarles, se implican tanto en su trabajo que el tiempo se les pasa volando. Inspirados y llenos de energía, ven que su vida forma parte de un universo

llo de sentido, les apasiona su trabajo y sienten que con él contribuyen positivamente en el mundo.<sup>10</sup>

Mis investigaciones y los veinte años en los que he estado dirigiendo talleres y retiros, y asesorando a la gente, me han revelado un proceso sencillo que puedes usar para descubrir tu vocación. Es un proceso que se ha empleado en la práctica clínica y presentado en congresos nacionales a través del Instituto de la Espiritualidad y la Salud de Santa Clara. Al trabajar con miles de individuos, desde adolescentes hasta jubilados, he visto el creativo despertar que experimentaban cuando descubrían sus talentos, superaban los obstáculos, reconocían sus valores más profundos y trazaban la nueva dirección que iban a dar a su vida, recorriendo el mismo camino vital que conduce a la plenitud que inspiró el Renacimiento. He escrito este libro precisamente para revelarte la sabiduría oculta del Renacimiento y mostrarte este camino.<sup>11</sup>

## **Una vida más creativa**

Nuestros homólogos del Renacimiento aspiraban a vivir creativamente. Al reconocer sus talentos y valores, desarrollaron lo que los psicólogos contemporáneos llaman una motivación intrínseca, una actitud que puede convertirnos en personas más felices, sanas y exitosas. Los estudios también han revelado que vivir reactivamente, empujados por las gratificaciones y las presiones exteriores de la vida, puede minar nuestro yo. Dejarnos llevar por los acontecimientos buenos y malos, por las recompensas y decepciones, por las exigencias y expectativas de los demás, puede provocarnos ansiedad y depresión. En cambio, cuando vivimos creativamente siguiendo nuestra brújula interior, los altibajos de la vida no nos afectan porque vemos más allá de lo que Shakespeare llamaba «las adversidades de la vida».<sup>12</sup>

Este libro te ayudará a vivir con más creatividad y aumentará tu motivación mientras abandonas los hábitos que no conducen a

nada para descubrir tu vocación. Al hacer una serie de ejercicios sencillos concebidos para gozar de más energía, vitalidad y diversión en tu vida, volverás a conectar con aquella parte de ti eternamente joven tan juguetona y curiosa como un niño. Aprenderás las poderosas lecciones de otras personas que vivieron creativamente. A lo largo de los años he investigado las vidas de más de cien artistas, científicos, eruditos, escritores, ciudadanos, santos y líderes políticos desde los inicios del Renacimiento hasta la Ilustración, un periodo de unos cuatrocientos años. También he investigado a hombres y mujeres actuales que están experimentando un Renacimiento en su vida. En este libro he entretejido sus historias, unos ejemplos de coraje y creatividad para que iluminen tu camino.

## Qué encontrarás en el libro

A medida que sigas los pasos de este libro, te descubrirás:

- Más feliz y vital, siendo más tú mismo
- Más introspectivo, concentrado y seguro
- Más relajado, juguetón y abierto a nuevas posibilidades
- Capaz de reconocer y rechazar lo que te agota
- Capaz de aceptar lo que te da energía y te inspira
- Más consciente de las oportunidades creativas
- Rodeado de amigos y mentores que te apoyan
- Experimentando una mayor alegría y sentido en tu vida.

*Tu Renacimiento personal* constituye literalmente el mensaje de este libro, ya que en él encontrarás una práctica guía de doce pasos para la renovación personal. Durante la primera etapa, los cuatro primeros capítulos te llevarán por las fases del Descubrimiento, el Desapego, el Discernimiento y la Dirección. El progreso que harás en cada una de ellas estará respaldado por las historias, valoraciones, ejercicios personales y listas de control del libro.

En el capítulo 1 descubrirás cuáles son tus dones naturales al preguntarte: «¿qué me hace feliz? ¿Para qué estoy dotado?»

En el capítulo 2 empezarás a eliminar todo lo que consume tu energía creativa al preguntarte: «¿Qué es lo que me impide expresar mi verdadero yo? ¿Qué debo hacer para sacar lo que llevo dentro?»

En el capítulo 3 verás cuáles son tus valores más profundos al preguntarte: «¿Qué es lo que realmente me importa? ¿Cuáles son las elecciones que me hacen sentir vacío y frustrado? ¿Y cuáles son las que me hacen sentir más vivo?»

En el capítulo 4 combinarás tus dones naturales y valores para dar una nueva dirección a tu vida al preguntarte: «¿Adónde me está llevando mi vida? ¿Cuál es el siguiente paso que debo dar? ¿Cómo puedo seguir por el buen camino?»

En cuanto hayas elegido la dirección que deseas seguir en la vida, los ocho capítulos siguientes te llevarán a la segunda etapa, presentándote ocho poderosas prácticas del Renacimiento: 1) Fe; 2) Autoexamen; 3) Comunidad; 4) Contemplación; 5) Creatividad; 6) Lectura y reflexión; 7) Ejercicio físico; 8) Disciplina y dedicación. Estas prácticas crearán una contracultura que te ayudará a descubrir tu vocación.

Este libro, escrito en apartados cortos que pueden leerse de una sentada, combina lo mejor de lo antiguo y lo nuevo al ofrecerte los poderosos principios de la vida de figuras del Renacimiento respaldados por los descubrimientos de las últimas investigaciones psicológicas. También encontrarás en él ejemplos procedentes de mi vida y de la de otros hombres y mujeres actuales. Algunas de estas personas las reconocerás y otras son mis alumnos, pacientes y colegas, cuyos nombres he cambiado para proteger su intimidad.

Uno de los poderosos secretos que descubrirás en este libro es que las *pequeñas acciones producen con el tiempo grandes resultados*. Cualquiera que haya cultivado un huerto, tocado un instrumento musical, corrido una maratón o adquirido una nueva habilidad sabe el sorprendente poder de la constancia. Cuando empiezas una nueva empresa tus esfuerzos constantes acaban transformando tu mundo interior, el funcionamiento de tu cerebro. Los neuro-

científicos han descubierto que mientras aprendes una habilidad nueva tu cerebro crea nuevas conexiones neurales. Y cada vez que la practicas, lo estimulas para que siga creando más. La transición de la torpeza inicial a una elegante maestría ocurre cuando estas nuevas conexiones se establecen.

Mientras sigues el programa de este libro —aceptando tus talentos, abandonando los hábitos improductivos, viviendo tus valores y siendo más tú mismo— los pequeños pasos de este curso generarán un Renacimiento dentro de ti y a tu alrededor que cambiará de manera espectacular tu vida.

## **Cómo sacarle el máximo partido al libro**

Para beneficiarte de este libro:

- Adquiere un diario para anotar en él tu viaje.
- Concéntrate en un solo capítulo cada vez, haz los ejercicios y repásalo con el recordatorio del final.
- Sé bueno contigo mismo. Encontrarás tu vocación a través de la alegría y el amor, y no del estrés y las obligaciones.
- Usa el libro en lugar de limitarte a leerlo. Siempre que veas «Ejercicio personal» actúa positivamente haciéndolo. Recuerda: cada pequeño paso crea conexiones neurales en tu cerebro, con lo que aumentas tu impulso creativo.
- Escúchate, reconoce lo que te da energía y lo que te la agota.
- Haz una copia de los principios del Renacimiento que aparecen más abajo y repásalos a diario.
- Confía en el proceso, en ti y en el poder creativo del universo.

Te invito ahora a acompañarme en un viaje al pasado y hacia tu creativo futuro. Como mi amiga la Dra. Carol Flinders descubrió en sus investigaciones sobre los místicos, todos tenemos dentro «un mapa que nos lleva a una conciencia más elevada», un patrón interior

que le da un mayor sentido a nuestra vida.<sup>13</sup> Mientras realizas este viaje, te unirás a Leonardo da Vinci, William Shakespeare, Santa Teresa de Jesús, Galileo Galilei, John Donne, la reina Isabel I de Inglaterra, y a muchos otros personajes, y descubrirás la profunda y vigorizante dicha de encontrar tu vocación: tu Renacimiento personal.

---

### **PRINCIPIOS DEL RENACIMIENTO**

- Tu vocación es tu misión en esta vida que te permite llevar una existencia más feliz y plena.
  - Las decisiones diarias configuran tu vida e influyen en el mundo.
  - Hay una parte de ti eternamente joven, juguetona, curiosa y auténtica que te lleva a tu vocación.
  - Apártate del bullicioso mundo que te rodea para seguir los valores más profundos de tu corazón.
  - Estás en este mundo para descubrir tus talentos y usarlos para cumplir tu destino.
  - El discernimiento significa seguir lo que te inspira y abandonar lo que te empequeñece.
  - Sobresales en la vida al concentrarte en tus virtudes en lugar de hacerlo en tus defectos.
  - Los hombres y mujeres del nuevo Renacimiento fomentan el crecimiento creativo en ellos mismos y en los demás.
  - Las pequeñas acciones producen con el tiempo unos grandes resultados.
  - Cuando intentas seguir tu vocación el universo te apoya con un sinnúmero de posibilidades.
-





## **PRIMERA ETAPA**

El viaje del discernimiento:  
La sabiduría del Renacimiento  
para tu vida cotidiana



# 1

## Descubrimiento

### *Conoce tus pasiones y talentos*

Hay diversidad de dones, pero todos proceden del mismo Espíritu.

CORINTIOS I, 12,4

¿Qué te apasiona? ¿Qué es lo que te gusta hacer? Hoy día mucha gente está tan inmersa en su rutina diaria que ha perdido el contacto con sus sueños.

Como Linda. Un frenético lunes por la mañana, Linda, tras colgar el teléfono, imprimió la siguiente serie de extractos de ventas. Cogiendo la taza de café, echó una mirada a la fotografía de la familia que tenía sobre el escritorio. Joe, su marido, era el director de una importante compañía de ordenadores, su hijo Scott ya iba al instituto y Molly, su hija, acababa de marcharse de casa para estudiar en la universidad. Se le empañaron los ojos. ¡Qué orgullosa se sentía de Molly, una joven tan entusiasta y llena de aspiraciones! En el pasado Linda había soñado con ser periodista. Pero dejó los estudios al casarse y tuvo que trabajar de secretaria para que Joe pudiera sacarse el máster en dirección de empresas. Y como tenían muchas responsabilidades —los hijos, la nueva casa y un montón de facturas por pagar— seguía trabajando. Tenía una familia maravillosa y ahora era la directora de un concurrido concesionario de la Ford, pero al contemplar desde su des-

pacho acristalado los relucientes automóviles expuestos en la planta, se preguntó si algún día tendría tiempo para hacer realidad sus sueños.

Si tú también estás atrapado en un círculo de inacabables responsabilidades, si el viaje de tu vida te parece una batalla cuesta arriba, es hora de tomar otro camino. Tu vocación no la encontrarás avanzando laboriosamente por una ciénaga de obligaciones, sino siguiendo el camino de la alegría y el amor. Los artistas y filósofos del Renacimiento italiano veían el amor como el poder creativo del universo. Volver a conectar con lo que te apasiona en la vida te llenará de la poderosa alegría del descubrimiento.

¿Conoces a alguien que sienta esta clase de alegría? Yo la vi hace años, cuando iba a la universidad, en Linus Pauling, el químico galardonado con un Nobel. Mientras conversaba con un grupo de estudiantes reunidos en el campus de la Universidad de California, los ojos azules le brillaban al contarnos anécdotas de su vida como científico, y su curiosidad y deseo de explorar nuevas ideas. Vi que le apasionaba su trabajo, que la ciencia era su vocación. Sucedió al atardecer. El sol se estaba poniendo a su espalda, pero él brillaba con luz propia irradiando energía positiva, entusiasmo y la alegría del descubrimiento. Desde entonces su luminoso espíritu no ha cesado de inspirarme.

En el Renacimiento se creía que todos hemos recibido dones especiales como parte de un plan divino. Aunque en el planeta haya más de seis mil millones de habitantes, las investigaciones actuales confirman que cada uno de nosotros es único. En toda la historia del mundo nunca ha habido nadie igual a ti. Incluso los mellizos tienen huellas dactilares y personalidades distintas. Bob, mi marido, tiene un hermano mellizo clavado a él llamado Michael. Ambos son profesores de psicología especializados en la investigación del cerebro, pero a Bob, a diferencia de Michael, le encantan los animales. Cuando Bob y yo paseamos por la ciudad, se le acercan gatos y perros desconocidos como si fuera San Francisco de Asís. Tres gatos perdidos le siguieron hasta nuestra casa y ahora viven en el jardín. Uno de los dones naturales de Bob es el vínculo especial que mantiene con los animales.

Al descubrir en este capítulo tus dones naturales, los talentos y virtudes que te permiten ser quien eres, el tesoro de tu singularidad, das el primer paso para encontrar tu vocación.

## Retrocede al pasado y mira dentro de ti

De niño empezaste a descubrir tus talentos al explorar el mundo que te rodeaba y aprender lo que te gustaba hacer en él. ¿Cómo tiene lugar este descubrimiento? Sígueme por el largo túnel del tiempo que nos llevará a la Toscana del siglo trece.

Hace siglos un niño desde la cumbre de una soleada colina de la región de Florencia vigilaba las ovejas de su padre. Contempló las ondulantes colinas verdes y doradas, las pequeñas granjas y los campos de olivos. Después condujo a las ovejas a un paraje donde la hierba crecía dulce y sabrosa a la sombra de los cipreses, cogió una piedra y se puso a dibujar. A aquel niño le encantaba dibujar en el suelo, en las piedras, con cualquier material con el que se encontrara. Cierta día, tras observar detenidamente un carnero joven, bosquejó su imagen en una gran roca plana. Siguió dibujando a lo largo de la tarde hasta que los cálidos rayos del sol empezaron a declinar a su espalda. Al final se levantó, se limpió las manos en su desgastada túnica marrón y sonrió mientras la imagen del carnero le miraba desde la piedra. De pronto se giró sorprendido al oír los cascos de un caballo.

—*Buon Giorno* —le saludó el jinete.

—*Buon Giorno, signore* —le respondió el muchacho, levantando la cabeza para contemplar a aquel hombre ataviado con una capa marrón y una capucha roja.

El desconocido desmontó del caballo y se acercó al dibujo.

—¿Quién lo ha hecho? —preguntó.

—Yo —le respondió el niño.

—¿Tú?

—Sí, *signore*.

—¿Cómo te llamas?

—Giotto di Bondone.

—¿Cuántos años tienes?

—Diez, *signore*, casi once.

—Posees un don, hijo —le dijo el desconocido—. Soy Giovanni Cimabue, pintor de Florencia... ¿Te gustaría ser mi aprendiz?  
—añadió tras hacer una pausa.

Cimabue había hecho que las bellas artes revivieran en Florencia; incluso había pintado a Francisco de Asís del natural.

Giotto contuvo el aliento asombrado.

—Sí, *signore*... si mi padre accede —repuso el muchacho.

Se dirigieron a la cabaña donde Giotto vivía. Su madre le entregó en un hatillo sus escasas pertenencias y su padre le dio sus bendiciones. Giotto se despidió de su familia y partió para convertirse en un artista en Florencia.

Giotto vivió y trabajó con Cimabue, creciendo tanto en estatura como en habilidad y sutileza, llenando el taller de pintura con su energía e ingenio. Se cuenta que un día, mientras Cimabue había ido a hacer un recado, Giotto pintó con tanto realismo una mosca en una pintura de su maestro que cuando el artista volvió intentó espantarla varias veces. Al final, el arte de Giotto superó incluso el de su maestro. Llegó a ser el artista más importante de principios del siglo catorce, trascendiendo los viejos iconos medievales con un realismo tan espectacular que fue el precursor del alborar del arte renacentista.<sup>1</sup>

## **Tus dones naturales son la clave de tu destino**

Lo que le ocurrió a Giotto también puede ocurrirte a ti. Descubrir y utilizar tus dones naturales iluminará el camino de tu vocación con un torrente de energía creativa.

Los reformadores religiosos del Renacimiento enseñaban que Dios nos ha dotado a todos de «una diversidad de talentos» y que

en cuanto los descubrimos tenemos la responsabilidad de usarlos.<sup>2</sup> A medida que las generaciones de hombres y mujeres del Renacimiento descubrían sus talentos, el antiguo sistema de clases empezó a desaparecer. Un pastorcito pobre como Giotto y un hijo ilegítimo como Leonardo da Vinci pudieron llegar a ser dos de los artistas más importantes de su tiempo. Las mujeres también pudieron encontrar su vocación como artistas. Madonna Properzia de Rossi se convirtió en una célebre escultora y Artemisia Gentileschi en una famosa pintora que recibió encargos de Roma, Venecia, Nápoles y Londres, donde pintó retratos para el rey Carlos I.

No sólo los artistas sino también los científicos, los santos y los eruditos descubrieron sus talentos y éstos los llevaron a su vocación. Mientras lees sus historias busca en ellas el poderoso secreto del patrón que rige sus vidas.

En 1572, a los ocho años, Galileo Galilei vio aparecer una nueva estrella en los cielos supuestamente inalterables. Esta estrella y el cometa que contempló a los trece ardiendo en el firmamento despertaron en él la curiosidad que sentiría toda la vida por el cosmos. A los diecisiete años, mientras asistía a misa en la catedral de Pisa, se fijó en una araña de luces oscilando en el techo y calculó sus movimientos con el ritmo de los latidos de su corazón. Este experimento le llevó a estudiar las leyes del movimiento pendular y usó sus talentos hasta llegar a ser un físico dedicado a la investigación.<sup>3</sup>

Santa Teresa de Jesús fue ya de niña muy devota. Mientras sus amigas jugaban al aire libre a últimas horas de la tarde, ella se quedaba en su habitación para leer las vidas de los santos. A santa Teresa de pequeña le encantaba rezar el rosario y al morir su madre empezó a sentir una especial devoción por la Virgen María. Cuando tenía siete años y su hermano Rodrigo once, abandonaron la ciudad para irse de peregrinaje por su cuenta. Y cuando su tío los llevó de vuelta a casa, construyeron una ermita junto a un huerto cercano que auguraría el futuro de Teresa como reformadora religiosa.<sup>4</sup>

A Isaac Newton de niño le fascinaba el tiempo y el movimiento y siempre estaba construyendo cometas, cuadrantes solares y relojes de agua. En una ocasión hizo un molino en miniatura con unas aspas que giraban accionadas por el movimiento de un ratoncito, encerrado dentro, al que llamó «el molinero». Aunque la mayoría de los miembros de su familia eran agricultores pobres, su tío reconoció sus talentos y logró que lo admitieran en 1661 en el Trinity College de Cambridge. Durante su primer año allí Isaac se sentía solo y fuera de lugar, limpiaba habitaciones y servía comidas para pagarse los estudios. Pero acabaron concediéndole una beca. A partir de entonces se concentró tanto en sus estudios que a menudo se olvidaba de comer o de dormir. El gato de Newton engordó de los festines que se daba con la comida del joven, que acababa enfriándose en el escritorio mientras él estaba absorto en sus estudios.<sup>5</sup>

Cuando Elena Lucrecia Cornaro tenía siete años, el sacerdote que le enseñaba latín y griego descubrió su gran talento intelectual. A los once años empezó a estudiar hebreo, árabe, francés y español, y más tarde se convirtió en la primera mujer de la historia con un doctorado: se lo concedieron en la Universidad de Padua en 1678.<sup>6</sup>

A medio mundo de distancia, en la colonia española que ahora es México, Juana Inés de la Cruz siguió a los tres años a su hermana hasta el colegio rogándole que le enseñara a leer. A los siete suplicó a sus padres que la vistieran con ropa de niño, como una de las heroínas de Shakespeare, para ir a la universidad, que en aquel tiempo sólo admitía a varones. Cuando ellos se negaron, decidió estudiar latín y leer un montón de libros en la biblioteca de su abuelo. A los ocho años le concedieron un premio por la poesía que compuso, y el virrey y la virreina se quedaron tan impresionados con ella que decidieron convertirse en sus mecenas. A los quince ya era la mujer más ilustrada de Nueva España.<sup>7</sup>



¿Has descubierto el secreto, el patrón común en la vida de estos hombres y mujeres del Renacimiento? Todos empezaron a descubrir sus talentos en la infancia al hacer lo que les gustaba; es el mismo patrón que aparece en las vidas de los hombres y mujeres creativos de la actualidad.

R. C. Gorman, el artista del siglo veinte que nació en una reserva navajo de Arizona, empezó a dibujar a los tres años. Era, como Giotto, un pastor que dibujaba en la arena, en el barro y en las rocas con cualquier material a su disposición. Inspirado por la belleza de la tierra y la vida de su gente, creció pintando imágenes arquetípicas de mujeres navajo y acabó volviéndose famoso en todo el mundo por su arte. En el último viaje que hice a Nuevo México lo vi en su galería de arte navajo en Taos. Llevaba una camisa occidental y una cinta de vivos colores en la cabeza. R. C. Gorman era un creativo original, un navajo que emanaba alegría, carisma y un intenso amor por la vida.<sup>8</sup>

De niña, cuando vivía en Bournemouth, Inglaterra, Jane Goodall ya manifestaba el amor que sentía por los animales y la curiosidad y paciencia que la han hecho famosa como una pionera primatóloga. Cuando tenía un año su padre le regaló un chimpancé de peluche —al que ella llamó Jubilee— que se convertiría en su juguete preferido. A los cuatro, Jane ya observaba sentada inmóvil durante horas a las gallinas poniendo huevos en el gallinero de su abuela.

La doctora Jane Goodall se ha dedicado durante años a estudiar a los chimpancés en Gombe, Tanzania, y actualmente imparte conferencias por todo el mundo sobre la conservación y protección de la vida salvaje. El lema de su Instituto refleja que Jane Goodall cree que todos tenemos una vocación.

*Cada individuo importa.*

*Cada individuo tiene un papel en la vida.*

*Cada individuo marca una diferencia.<sup>9</sup>*