

La costumbre mata.

La costumbre es la más infame de las enfermedades porque te hace aceptar cualquier desgracia, cualquier dolor, cualquier muerte. Por costumbre se vive junto a personas odiosas, se aprende a llevar cadenas, a padecer injusticias y a sufrir. Se resigna uno al dolor, a la soledad, a todo. La costumbre es el más despiadado de los venenos porque penetra en nosotros lenta y silenciosamente, y crece poco a poco, nutriéndose de nuestra inconsciencia. Cuando descubrimos que la tenemos encima, cada una de nuestras fibras está adaptada, cada gesto se ha acondicionado y ya no existe medicina que puede curarla.

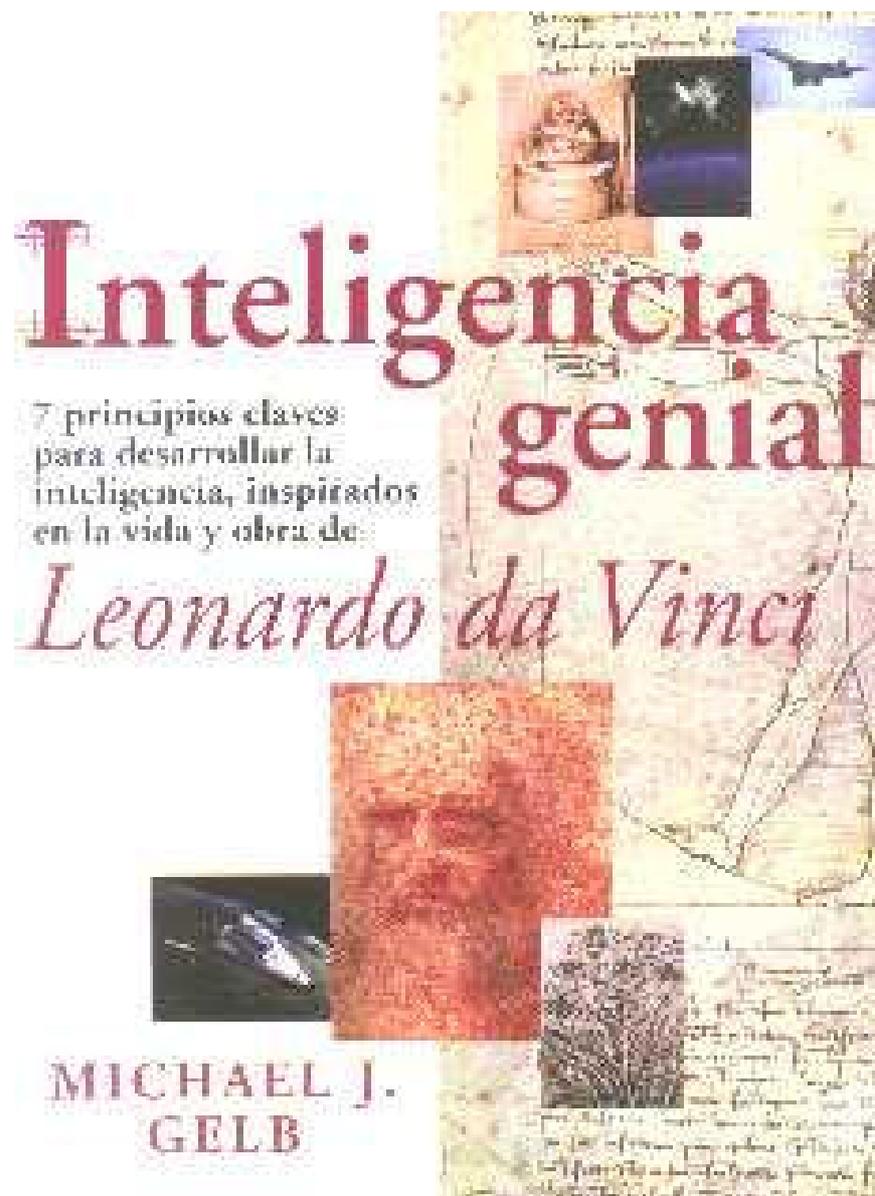
"Un hombre", Oriana Fallaci.

INTELIGENCIA GENIAL

7 principios claves para desarrollar la
inteligencia, inspirados en la vida y obra
de

Leonardo da Vinci

Resumen académico del libro de **Michael J. Gelb.**



Prefacio: "Nacido del sol"

Piense en sus héroes y heroínas, en los modelos que lo han inspirado. Si tiene suerte, quizás la lista incluya a su madre y a su padre. O quizás sean las grandes figuras de la historia las que lo inspiran. **Al sumergirse en la vida y obra de los grandes artistas, los líderes, los estudiosos y los maestros espirituales, se obtiene un rico sustento para la mente y el corazón.** Lo más probable es que usted haya escogido este libro porque reconoce en Leonardo a un arquetipo del potencial humano y se siente atraído por la posibilidad de una relación más íntima con él.

¿Podemos identificar los elementos claves de la manera como Leonardo concebía el aprendizaje y el cultivo de la inteligencia y ponerlos en práctica para inspirarnos y orientarnos en la realización de nuestro propio potencial?

Sobra decir que mi respuesta a esta pregunta es ¡sí! Los principios claves de la forma como Leonardo da Vinci concebía el aprendizaje y el cultivo de la inteligencias son muy claros y se pueden estudiar, emular y aplicar.

¿Acaso es arrogancia imaginar que podemos aprender a ser como el más grande de los genios? Quizás. Es mejor pensar que su ejemplo nos puede servir de guía para ser más de lo que verdaderamente somos.

Las hermosas palabras del poeta sir Stephen Spender resultan el prefacio perfecto para iniciar nuestro viaje a través de la mente más elevada de nuestra historia:

"Pienso sin cesar en aquellos que fueron verdaderamente
grandes

Pienso sin cesar en aquellos que fueron verdaderamente
grandes.

En quienes desde el vientre recordaban el alma de la historia a través de corredores de luz donde las horas son soles, interminables y cantantes. Cuya adorable ambición era que sus labios, aún tocados por el fuego, pudieran hablar del espíritu vestido de canto de pies a cabeza.

Y que desde las ramas primaverales atesoraban los deseos que caían a través de sus cuerpos como retoños.

Lo que es precioso es no olvidar jamás el deleite de la sangre tomada de fuentes sin edad que atravesaban rocas en mundos anteriores al nuestro; no negar jamás el placer por la simple luz de la mañana o sus severas exigencias de amor al atardecer; no permitir jamás que el tráfico asfixie poco a poco el florecimiento del espíritu con ruido y niebla.

Cerca de la nieve, cerca del sol, en el campo más alto, ved cómo aquellos nombres son festejados por el pasto ondulante, y por los rayos de nube blanca, y los susurros del viento en el cielo que escucha; los nombres de aquéllos

que en sus vidas pelearon por la vida, que llevaron el núcleo del fuego en sus corazones.

Nacidos del sol, viajaron un breve trecho hacia el sol.

Y dejaron el aire vívido firmado con su honor."

Vivimos en un mundo en el que el ruido, la niebla y el tráfico no tienen precedentes. Pero también nosotros nacimos del sol y viajamos hacia él. Este libro es una guía para ese viaje, que se inspira en una de las mentes más grandes de la historia. Es una invitación a respirar el aire vívido y a sentir el fuego en el centro de nuestros corazones, con miras al pleno florecimiento de nuestro espíritu.

Introducción:

Su cerebro es mucho mejor de lo que usted piensa.

Aunque es difícil exagerar cuando se habla de lo brillante que era Leonardo da Vinci, investigaciones científicas recientes indican que probablemente subestimamos nuestras propias capacidades. **Hemos sido dotados de un potencial creativo y de aprendizaje prácticamente ilimitado.** El noventa y cinco por ciento de lo que sabemos sobre la capacidad del cerebro humano ha sido descubierto en los últimos 20 años.

La mayor parte de nosotros creció con un concepto de inteligencia que se basaba en la tradicional prueba del coeficiente intelectual (CI). Si bien éste representó una innovación al ser formulado, la investigación actual ha demostrado que tiene dos fallas importantes. La primera es la idea de que la inteligencia se determina desde el nacimiento y es inmutable. Muchos han demostrado que el CI puede mejorar significativamente con entrenamiento adecuado. Los genes no explican sino el 48% del CI; el otro 52% es función del cuidado prenatal, el ambiente y la educación.

La segunda debilidad es la idea de que las habilidades verbales y de razonamiento matemático que miden las pruebas de CI (y las de aptitud escolar) son la condición esencial de la inteligencia. Esta estrecha concepción de la inteligencia ha sido desbancada por la investigación

sicológica contemporánea. Cada uno de nosotros posee al menos siete inteligencias mensurables:

- Lógica-matemática.
- Lingüístico-verbal.
- Mecánico-espacial.
- Musical.
- Quinestésico-corporal.
- Social-interpersonal.
- Intrapersonal.

Además de ampliar la comprensión de la naturaleza de la inteligencia y sus alcances, la investigación sicológica contemporánea ha revelado datos sorprendentes sobre nuestro potencial. Podríamos resumir los resultados en la siguiente frase: Su cerebro es mucho mejor de lo que usted piensa. Al reconocer nuestra extraordinaria dotación cortical estaremos dando un maravilloso primer paso hacia un estudio práctico del pensamiento davinciano. Piense en lo siguiente: su cerebro

- Es más flexible y multidimensional que cualquier super-computador.
- Puede aprender siete datos por segundo cada segundo por el resto de su vida y aún tendrá espacio disponible para aprender más.
- Mejorará con la edad si lo usa adecuadamente.
- No está sólo en su cabeza. De acuerdo con la doctora Candace Pert, conocida neuróloga, "La inteligencia no está sólo localizada en el cerebro sino en células distribuidas por todo el cuerpo... Ya no es válido, como se hacía tradicionalmente, separar los procesos mentales, incluidas las emociones, del cuerpo".
- Es único. Nunca ha habido nadie como usted, a menos que usted tenga un gemelo idéntico. Sus dotes creativas, sus huellas dactilares, sus expresiones, su ADN, sus sueños son únicos y no tienen precedentes.
- Es capaz de una cantidad prácticamente ilimitada de conexiones sinápticas o de patrones potenciales de pensamiento.

Ningún hombre o mujer, pasado o presente, ha explorado plenamente su capacidad cerebral. Sin embargo, Anokhin probablemente estaría de acuerdo con nosotros en que

Leonardo da Vinci podría ser el ejemplo más inspirador para aquellos de nosotros que deseamos explorar toda nuestras capacidades.

¿Qué le sucede al cerebro a medida que envejece? Muchos suponen que las habilidades mentales y físicas necesariamente disminuyen con la edad; que después de los veinticinco años, perdemos a diario una parte significativa de capacidad mental. Lo cierto es que el cerebro promedio puede mejorar con la edad. Las neuronas son capaces de llevar a cabo conexiones cada vez más complejas a medida que transcurren los años. Y nuestra dotación neuronal es tan grande que incluso si perdiéramos mil neuronas al día todos los días por el resto de nuestra vida, esto no sumaría más del uno por ciento del total. (¡Por supuesto que es importante no perder el uno por ciento que en realidad usamos!).

Cómo aprender de Leonardo.

Los paticos aprender a sobrevivir imitando a sus madres. El aprendizaje a través de la imitación es fundamental para muchas especies, incluyendo los humanos. A medida que nos volvemos adultos, ganamos una ventaja única: podemos escoger a quién y qué imitar. También podemos escoger conscientemente nuevos modelos para reemplazar a aquéllos que hemos dejado atrás. Lo lógico, por lo tanto, **es elegir los mejores modelos para que nos inspiren y nos guíen hacia la realización de nuestro potencial.**

¿Y cuál es el genio más grande todos los tiempos de acuerdo con la investigación exhaustiva de Buzan y Keene? Leonardo da Vinci.

En la versión original de su libro Vidas de los más excelente pintores, escultores y arquitectos, Giorgio Vasari escribió: "El cielo en ocasiones nos envía a unos seres que no representan tan sólo a la humanidad sino a la divinidad misma, de forma que al tomarlos como modelos e imitarlos, lo mejor de nuestra inteligencia se acerca a las

altas esferas celestiales. La experiencia demuestra que aquéllos que deciden estudiar y seguir las huellas de estos genios maravillosos pueden, incluso si la naturaleza les ha dado poca o ninguna ayuda, acercarse al menos a las obras supernaturales que participan de su divinidad".

Nuestra creciente comprensión de la multiplicidad de la inteligencia y de las capacidades del cerebro sugiere que la naturaleza nos presta más ayuda de lo que hubiéramos imaginado. En Inteligencia genial **"estudiaremos y seguiremos las huellas" del más maravilloso de todos los genios, para que su sabiduría y su inspiración nos acompañen todos los días de nuestra vida.**

Un acercamiento práctico al genio.

El núcleo del libro es la discusión de los "siete principios davincianos". Estos principios surgen de un profundo estudio del hombre y de sus métodos. Los he bautizado en italiano, la lengua original de Leonardo. La buena noticia es que los principios de Leonardo son intuitivamente obvios: usted no tiene que tratar de inventárselos en su vida. Más bien, como prácticamente todo lo relacionado con el sentido común, debe tratar de recordarlos, desarrollarlos y aplicarlos.

Los siete principios davincianos son:

Curiosità: La actitud de acercarse a la vida con curiosidad insaciable y búsqueda continua del aprendizaje.

Dimostrazione: El compromiso de poner a prueba el conocimiento a través de la experiencia, la persistencia y la disposición a aprender de nuestros errores.

Sensazione: El continuo refinamiento de los sentidos, especialmente de la vista, como medio para animar la experiencia.

Sfumato (literalmente "esfumarse"): La voluntad de aceptar la ambigüedad, la paradoja y la incertidumbre.

Arte/scienza: El desarrollo del equilibrio entre la ciencia y el arte, la lógica y la imaginación. Pensar con todo el

cerebro.

Corporalita: El cultivo de la gracia, la ambidestreza, la condición física y el porte.

Conessione: El reconocimiento de la interconexión de todas las cosas y de todos los fenómenos. Pensar en términos de sistemas.

Al haber leído hasta este punto usted ya ha aplicado el primero de los principios davincianos. La *Curiosità* -la búsqueda continua del aprendizaje- viene primero porque **el deseo de saber, de aprender y de crecer es el motor del conocimiento, de la sabiduría y del descubrimiento.**

Si usted está interesado en pensar por usted mismo y en liberar su mente de los hábitos limitantes y de las preconcepciones, entonces va camino del segundo principio: **Dimostrazione.** En su búsqueda de la verdad, Da Vinci insistió en cuestionar la sabiduría convencional. Usó la palabra **Dimostrazione** para expresar la importancia de **aprender por uno mismo a través de la experiencia práctica.**

Ahora haga una pausa y trate de recordar los momentos del año pasado cuando se sintió más intensamente vivo. Lo más probable es que en esos momentos sus sentidos estuvieran más despiertos. Nuestro tercer principio -**Sensazione**- se basa en la agudización consciente de los sentidos. Leonardo **creía que el refinamiento de la percepción sensorial era la clave para el enriquecimiento de la experiencia.**

A medida que sus sentidos se agudicen, y usted explore las profundidades de la experiencia y despierte su capacidad casi infantil de preguntar, se topará cada vez más con la incertidumbre y la ambigüedad. La "tolerancia a la confusión" es el rasgo más característico de las personas altamente creativas, y Leonardo probablemente tenía más de ese rasgo que cualquiera que haya vivido jamás. El principio número cuatro -**Sfumato**- es una guía para que usted **se sienta más a gusto con lo desconocido, para que se familiarice con la paradoja.**

Para que el equilibrio y la creatividad surjan de la incertidumbre es necesario el quinto principio -**Arte/scienza**-, que supone **pensar con todo el cerebro.** Pero Da Vinci creía que el equilibrio no era solamente mental,

ejemplificó y reafirmó la importancia del principio número seis -**Corporalita**-, el equilibrio del cuerpo y de la mente. Y si usted reconoce los patrones, las relaciones, las conexiones y los sistemas, entonces está poniendo en práctica el principio número siete: **Conessione**. La **Conessione** lo reúne todo.

("Al aprender de él, lo respetamos", Freud sobre Da Vinci)

El Renacimiento:

Entonces y ahora.

La Europa pre-renacentista se caracterizaba por "una mezcla de guerras incesantes, corrupción, anarquía, obsesión con mitos extraños y una insensatez casi impenetrable". "En todo ese tiempo nada verdaderamente importante mejoró o declinó. No hubo inventos significativos, excepto la rueda hidráulica en el 800 y el molino de viento en el 1.100. No surgieron nuevas y sorprendentes ideas ni se exploraron territorios por fuera de Europa. Todo era como había sido desde que el más viejo europeo pudiera recordar. El centro del universo tolemaico era el mundo conocido: Europa con la Tierra Santa y África del Norte es el límite. El sol se movía a su alrededor todos los días. El cielo estaba sobre la incommovible Tierra, en algún lugar en el arco del firmamento; el infierno ardía lejos, bajo sus pies. Los reyes reinaban para complacer al Todopoderoso; todos los demás hacían lo que se les ordenaba... La Iglesia era indivisible y la otra vida, una certeza; ya se conocía todo el conocimiento. Y nada cambiaría jamás". *Renacimiento* viene del latín *renasci*, que significa "volver a nacer". Después de siglos de servidumbre y superstición, el ideal de la capacidad del hombre y de su potencial volvió a nacer. Giotto anunció la renovación de este ideal clásico; Brunelleschi, Alberti y Masaccio la iniciaron y Leonardo, Miguel Ángel y Rafael la llevaron a su plena expresión. Esta dramática transformación de la manera de ver el mundo en el medioevo surgió de la mano de una serie de descubrimientos, innovaciones e invenciones, entre las cuales se cuentan:

- La *prensa*: puso el conocimiento a disposición de un sinnúmero de personas, aparte del clero y las clases dominantes. En 1.456 había menos de 60 copias de la Biblia de Gutenberg, el primer libro impreso en Europa. A fines de siglo había más de 15 millones de libros impresos en circulación.

- El *lápiz* y el *papel barato*: el ciudadano común pudo escribir y tomar notas, registrar el conocimiento.

- El *astrolabio*, la *brújula* y las *naves de gran tamaño*: dieron como resultado una tremenda expansión del tránsito en el océano, del comercio internacional y del intercambio de información. Cuando Colón y Magallanes probaron que el mundo era redondo, gran parte de la sabiduría tradicional perdió su sustento.

- El *cañón de largo alcance*: aunque las catapultas, los mandrones y los cañones pequeños se usaban desde hacía años, no podían abrir troneras en las murallas de las fortificaciones. El pionero del poderoso cañón de largo alcance fue un ingeniero húngaro llamado Urban, a mediados del siglo XV. A medida que la nueva tecnología se fue difundiendo, la fortaleza feudal y, por lo tanto, el feudalismo, fue perdiendo su impenetrabilidad. El escenario estaba listo para la entrada en escena de la moderna nación-Estado.

- El *reloj mecánico*: estimuló el comercio al permitir que la gente experimentara el tiempo como un bien controlable. En la Edad Media la gente no tenía el mismo concepto de tiempo que tenemos ahora. La mayoría de las personas no sabían qué año era o en qué siglo vivían. El espíritu empresarial, el deseo de bienes de consumo y una fiebre de hacer dinero se convirtieron en el motor de muchas de estas grandes obras maestras e innovaciones. El capitalismo en expansión impulsó las transformaciones culturales e intelectuales del Renacimiento. El acontecimiento fundamental que condujo al Renacimiento ocurrió en el s. XIV, cuando la peste negra azotó a Europa. Sacerdotes, obispos, nobles y caballeros murieron en la misma proporción que campesinos, siervos, prostitutas y comerciantes. La devoción, la piedad y la lealtad a la Iglesia no protegieron a la gente y su fe perdió estabilidad. En lo que originalmente fue un cambio de conciencia sutil y casi imperceptible, empezaron a buscarse respuestas por fuera de la oración y el dogma. Quinientos años después del Renacimiento, cuando las

naciones y las empresas rivalizan con la Iglesia por la lealtad de la gente, el mundo está experimentando una expansión aún más dramática del conocimiento, el capital y la interconexión de todas las cosas. No podemos ignorar que el cambio se acelera y nadie sabe cómo lo afectará personal y profesionalmente. Tenemos la obligación con nosotros de preguntarnos si nos podemos dar el lujo de permitir que las autoridades de nuestro tiempo - Iglesia, gobierno o empresa- piensen por nosotros.

Sin embargo, no nos equivocamos al afirmar que la velocidad del cambio y la creciente complejidad multiplican el valor del capital intelectual. **La capacidad individual de aprender, adaptarse y pensar independientemente y creativamente está en su mejor momento.**

En 500 años hemos pasado de un mundo en donde todo era seguro y nada cambiaba a un mundo donde nada parece seguro y todo cambia.

Leonardo da Vinci -santo patrón de los pensadores independientes- invita a avanzar a aquellos buscadores que **quieren ir a lo esencial y profundizar más en el significado, la belleza y la calidad de la vida.**

La velocidad del cambio ha inspirado un florecimiento jamás visto del interés por el crecimiento personal, el despertar del alma y las experiencias espirituales. La sola disponibilidad de información acerca de las tradiciones esotéricas del mundo ha generado una oleada de buscadores. Por otra parte, ese exceso de información contribuye a la persistencia del cinismo, de la fragmentación y de la sensación de impotencia. Tenemos más posibilidades, más libertad, más opciones que la mayor parte de los habitantes del pasado. Pero nunca antes hubo tanta basura, tanta mediocridad y tanta chatarra obstruyendo nuestra elección.

("Deseo hacer milagros", Da Vinci)

("El conocimiento de todas las cosas es posible", Da Vinci)

Los siete principios davincianos

1. *Curiosità.*

Una aproximación a la vida marcada por una incesante búsqueda del aprendizaje continuo.

**("El deseo de aprender es natural en los hombres buenos",
Da Vinci)**

Todos llegamos al mundo llenos de curiosidad. La *curiosità* se construye sobre ese impulso natural, el mismo que lo llevó a usted a voltear la página: el deseo de aprender más. Todos lo tenemos; el reto consiste en usarlo y desarrollarlo para nuestro propio beneficio. En los primeros años de vida nuestra mente está motivada por una sed insaciable de saber.

En su pasión por entender bajo a profundidades jamás exploradas y se elevó a alturas previamente inimaginables.

En una página de sus cuadernos se puede ver un pájaro en una jaula acompañado del siguiente comentario:"Los pensamientos vuelan hacia la esperanza". Observa poéticamente que una madre jilguero, al ver a sus hijos enjaulados, los alimenta con un trozo de una planta venenosa. **"Mejor muertos que sin libertad",** anota.

Giorgio Vasari nos informa que durante sus frecuentes paseos por las calles de Florencia, Leonardo se topaba a cada rato con vendedores de pájaros enjaulados. Da Vinci tenía la costumbre de detenerse, pagar el precio exigido y después abrir la puerta de la jaula para liberar a los prisioneros hacia el infinito azul. Para Leonardo, **la búsqueda del conocimiento abría la puerta que conducía a la libertad.**

("Pues en verdad el gran amor nace de un gran conocimiento del objeto amado". Da Vinci)

LA CURIOSITÀ Y USTED

Las grandes mentes se hacen grandes preguntas. Las preguntas que ocupan nuestra mente a diario reflejan nuestras metas e influyen en la calidad de nuestra vida. Al cultivar una actitud mental davinciana, abierta e inquisitiva, ampliaremos nuestro universo y mejoraremos nuestra capacidad de viajar a través de él.

Pregúntese cuán curioso es. ¿Cuándo fue la última vez que buscó el conocimiento con el único propósito de perseguir la verdad? y ¿qué ganó con ese esfuerzo? Piense en las personas que conoce. ¿Alguna de ellas personifica los ideales de la *curiosità*? ¿Cómo se ha enriquecido la vida de estas personas?

Curiosità: autoevaluación.

- Mantengo un diario o un cuaderno donde registro mis percepciones e interrogantes.
- Dedico un tiempo suficiente a la contemplación y a la reflexión.
- Siempre estoy aprendiendo algo nuevo.
- Cuando enfrento una decisión importante, busco diferentes perspectivas.
- Soy un lector voraz.
- Aprendo de los niños pequeños.
- Soy hábil en la identificación y solución de problemas.
- Mis amigos me describen como alguien abierto y curioso.
- Cuando oigo o leo una palabra o expresión nueva, la busco y la anoto.
- Sé muchas cosas sobre diferentes culturas y siempre estoy aprendiendo más.
- Hablo o estoy aprendiendo un idioma diferente de mi lengua materna.
- Pido información a mis amigos, conocidos y colegas.
- Adoro aprender.

Curiosità: aplicaciones y ejercicios.

Mantenga a diario un cuaderno.

El proceso de registrar preguntas, observaciones e ideas era de gran importancia para Da Vinci.

El trajín de la vida y el trabajo y sus responsabilidades laborales hacen que prefiramos conclusiones definitivas y resultados mensurables, pero la práctica davinciana de mantener un cuaderno exploratorio, libre, inconcluso y carente de juicios de valor estimula libertad de pensamiento y ampliación de los horizontes. Siguiendo su ejemplo, no se preocupe por el orden o la lógica, sólo por anotar todo lo que se le ocurra.

("Las plumas harán que los hombres se eleven hacia el cielo, como lo hacen con los pájaros... a través de las cartas escritas con sus cañones", Da Vinci)

Ejercicios.

Cien preguntas.

Escriba en su cuaderno una lista de cien preguntas importantes para usted. Puede incluir cualquier tipo de pregunta en tanto la considere significativa.

Cuando haya terminado, léala y subraye los temas que han surgido. Esos temas deben ser analizados sin recurrir a juicios de valor. ¿La mayoría de las preguntas se refieren a relaciones personales? ¿A negocios, a diversión? ¿Al dinero? ¿Al significado de la vida?

Las primeras diez preguntas.

Revise la lista para escoger diez que parezcan más significativas. Numérelas en orden de importancia, de uno a diez. No intente responderlas inmediatamente.

Diez preguntas de rigor.

Las siguientes preguntas han salido de la lista de las primeras diez de varias personas. Estas preguntas son catalizadores poderosos del crecimiento y las realización personal. Cópielas en su cuaderno para que reflexione sobre ellas:

- ¿Cuándo me siento más yo mismo, natural, sin artificios?
- ¿Qué personas, lugares y actividades me permiten ser más yo mismo?
- ¿Qué cosa puedo dejar de hacer, o empezar a hacer, o hacer de otro modo *a partir de hoy* para mejorar la calidad de mi vida?
- ¿Cuál es mi mayor talento?
- ¿Cómo puedo lograr que me paguen por hacer lo que me gusta hacer?
- ¿Qué personas son las que me sirven de modelo y más me inspiran?
- ¿Cómo puedo servir más a los demás?
- ¿Cuál es el deseo más profundo de mi corazón?
- ¿Cómo me perciben mi mejor amigo, mi peor enemigo, mi jefe, mis hijos, mis compañeros de trabajo, etc.?
- ¿Cuáles son mis mayores privilegios?
- ¿Qué legado me gustaría dejar cuando muera?

¿Cómo vuela un pájaro?

Escoja uno de los siguientes temas, inspirados en el apasionado cuestionamiento de Da Vinci. No necesita escribir respuestas; en la *curiosità*, lo importante son las preguntas: ¿cómo vuela un pájaro?

- ¿Por qué tiene dos alas?
- ¿Por qué tiene plumas?
- ¿Cómo "despega"?
- ¿Cómo desacelera?
- ¿Cómo acelera?
- ¿Qué tan alto puede volar?
- ¿Cuándo duerme?
- ¿Qué tan buena es su vista?
- ¿Qué come?

Tome un tema de su vida personal y haga el mismo ejercicio: diez preguntas sobre su carrera, relaciones, salud.

Observación con tema.

Tener un tema puede resultar una herramienta poderosa a la hora de concentrar la *curiosità*. Una forma de empezar puede ser elegir un tema del día y anotarlo en el cuaderno. Haga observaciones exactas y simples. No hay nada de malo en la especulación, la opinión y la teoría, pero las observaciones reales son el recurso más rico.

Ejercicio de contemplación.

En una era de fragmentos de información, la contemplación se está convirtiendo en arte extinto. El lapso de atención ha disminuido y el alma sufre.

Elija cualquier pregunta del ejercicio anterior y dele vueltas en la cabeza un rato, por lo menos diez minutos. Una manera de hacerlo es tomar una hoja grande y escribir la pregunta con letras grandes y gruesas. Después:

- Busque un lugar tranquilo y privado y cuélguela en la pared, frente a usted.

- Relájese y respire profundamente, expulsando aire con lentitud.

- Simplemente siéntese a solas con su pregunta.

- Cuando su mente empiece a dispersarse, tráigala leyendo otra vez la pregunta en voz alta. Este ejercicio de contemplación es particularmente valioso antes de dormir y al despertar. Cuando lo practicamos con sinceridad, nuestra mente "incuba" percepciones durante la noche.

Ejercicio del flujo de conciencia.

Un poderoso complemento de la contemplación, la escritura en flujo de conciencia es una herramienta maravillosa para sondear la profundidad de nuestros interrogantes. Escoja una pregunta y escriba sus pensamientos y asociaciones en el cuaderno, a medida que aparecen, sin editar.

Dedique al menos diez minutos a escribir sus respuestas. Secreto de una buena escritura en flujo de conciencia: *no dejar de mover el bolígrafo*, no alejarlo del papel ni detenerse a corregir: escribir continuamente.

Escribir en corriente de conciencia deja cantidad de sin sentidos y redundancias, pero puede llevarnos a una percepción y una comprensión profundas. No se preocupe si lo que escribe parece un galimatías: ello es señal de que usted ha superado los aspectos superficiales, habituales de su proceso de pensamiento.

- Descanse brevemente después de cada sesión de flujo de conciencia.
- Retorne su cuaderno y lea en voz alta lo que ha escrito.
- Resalte las palabras o las frases que tengan más significado.
- Una vez más, busque temas, el comienzo de un poema y más interrogantes.
- Considere la metáfora en el lema del poeta: "escribir borracho, revisar sobrio".

La curiosità y la solución creativa de problemas.

Si bien todos empezamos la vida con curiosidad insaciable, como la de Da Vinci, la mayoría aprendimos, al llegar a la escuela, que las respuestas eran más importantes que las preguntas. En la mayoría de los casos la educación escolar no desarrolla la curiosidad, ni el gusto por la ambigüedad, ni la habilidad de hacer preguntas. La habilidad intelectual que se premia es la capacidad de producir la "respuesta correcta", es decir, la que conoce la persona que tiene el control, el maestro. Este patrón persiste en la universidad y en los posgrados, en particular en aquellos cursos en lo que el profesor escribió el texto. (En un estudio ya clásico realizado en una famosa universidad, los graduados summa cum laude volvieron a presentar el examen final un mes después de la graduación y todos lo perdieron. El investigador Leslie Hart resumió así los resultados: "Los exámenes finales son realmente finales"). Es posible que la educación dirigida hacia la

complacencia de la autoridad, la supresión de las preguntas y el respeto de las reglas haya sido útil para dotar la sociedad con trabajadores aptos para una línea de montaje y con burócratas, pero no nos preparará para un nuevo Renacimiento.

La vida de Leonardo da Vinci fue un continuo ejercicio de la solución creativa de problemas en campos de la mayor importancia. El principio de la curiosità nos suministra la clave fundamental para comprender su método. Se inicia con una curiosidad intensa y una mente abierta y continúa con una cascada de preguntas formuladas desde diferentes perspectivas.

Si afinamos nuestra habilidad para formular preguntas, ampliaremos nuestra capacidad de resolver problemas, tanto en el trabajo como en la casa. Para muchas personas esto supone dejar de poner énfasis en la búsqueda de la "respuesta correcta" y empezar a cuestionarse acerca de si "esta es la pregunta correcta" y "¿de qué otras formas puedo considerar este problema?".

Para tener éxito en la solución de problemas con frecuencia es necesario replantear la pregunta o estudiarla desde otro ángulo. El ángulo desde el cual se plantean las preguntas puede variar, y la escogencia de uno u otro ángulo tendrá una influencia dramática en nuestra habilidad para encontrar soluciones. El psicólogo Mark Brown habla de una evolución en la manera de formular preguntas, que tuvo como consecuencia una transformación fundamental en las sociedades humanas. Las sociedades nómadas se basaban en la pregunta "¿Cómo llegamos al agua?", y se volvieron culturas estables y agrarias cuando empezaron a preguntarse, "¿Cómo hacemos que el agua llegue hasta nosotros?"

Algunos se complacen en divagar en torno al acertijo filosófico: "¿Cuál es el significado de la vida?" Pero los filósofos más prácticos se preguntan: "¿Cómo puedo hacer que mi vida tenga más significado?"

Buscando la pregunta.

¿Cómo pulir nuestra capacidad de hacer preguntas para que lleguen las soluciones? Habría que empezar por formular preguntas simples, ingenuas, que las personas sofisticadas tienden a ignorar.

Escriba en su cuaderno una pregunta o un problema que lo preocupe en su vida personal o profesional y pregúntese: ¿cuál? ¿cuándo? ¿quién? ¿cómo? ¿dónde? y ¿por qué? Pregúntese por qué, por qué, por qué, por qué... para llegar al fondo de un asunto.

La curiosità y el aprendizaje continuo.

"Así como el hierro se oxida cuando no lo usamos y el agua estancada se pudre, o cuando el frío se vuelve hielo, así nuestro intelecto se pierde cuando dejamos de usarlo". Piense en cualquier producto o servicio que quiera ofrecer y pregúntese, ¿qué pasaría si... lo redujera? ¿lo ampliara? ¿lo hiciera más liviano? ¿lo hiciera más pesado? ¿le cambiara la forma? ¿lo volviera al revés? ¿lo apretara? ¿lo aflojara? ¿le añadiera algo? ¿le quitara algo? ¿intercambiara piezas? ¿permaneciera abierto 24 horas al día? ¿lo garantizara? ¿le cambiara el nombre? ¿lo hiciera reconocible, más fuerte, débil, blando, duro, portátil, inamovible? ¿duplicara su precio? ¿pagara a los clientes para que lo compraran? La gente más feliz del mundo se pregunta, ¿qué pasaría si encontrara la manera de que me pagaran por hacer lo que más me gusta hacer?

Practique su pasatiempo ideal.

En el cuaderno, diseñe una estrategia para empezar a practicar su pasatiempo ideal ya mismo.

- ¿Qué beneficio específico puedo esperar?
- ¿Cuáles son mis metas?

- ¿Qué recursos necesitaré?

- ¿Dónde puedo encontrar a un buen maestro?

- ¿Cuánto tiempo pienso dedicarle?

- ¿Qué obstáculos debo superar?

- La gente más creativa y satisfecha ha encontrado además la respuesta a la siguiente pregunta: **¿cómo lograr que me paguen por dedicarme a mi pasatiempo ideal?**

Lograr que su pasatiempo ideal forme parte integral de su vida es una manera sencilla pero profunda de contribuir a

su propio Renacimiento personal. Busque a un gran maestro o entrenador, programe diez lecciones y páguelas por anticipado; con ello evitará que la inercia y las excusas de último minuto interfieran con su decisión.

Al dedicarnos con pasión a un área de interés más allá del trabajo y de la familia, estaremos ampliando nuestras perspectivas y enriqueciendo todas las facetas de nuestra vida. En palabras de Joseph Campbell, "así perseguiremos nuestra felicidad".

Aprenda otro idioma.

Aprender de otro idioma es pasatiempo y forma maravillosa de cultivar la *curiosità*.

Consejos para acelerar su aprendizaje:

- Esté dispuesto a cometer muchísimos errores. A los niños no les preocupa verse bien o tener una pronunciación perfecta y dominio de la gramática en minutos; ellos se lanzan y hablan. Su progreso será directamente proporcional a su disposición a jugar y a admitir el sentimiento de extrañeza y de ridículo.
- ¿Se ha fijado en cómo los bebés repiten una y otra vez una frase o una palabra que acaban de descubrir? Haga usted lo mismo: repetir es el secreto para acordarse.
- Empiece su proceso de aprendizaje con un "curso de inmersión". Así como los cohetes consumen la mayor parte de su energía en despegar y salir hacia la atmósfera, obtendrá mejores resultados si inicia sus esfuerzos con un programa intensivo. La intensidad dará arranque a sus circuitos cerebrales para que se apresten a dominar una nueva lengua.
- Si no ha podido encontrar un programa formal de inmersión, entonces cree el suyo propio escuchando audio cassettes y películas italianas con subtítulos; aprendiendo la letra de las grandes canciones italianas, como *Santa Lucía*, y cantándolas a dúo con Pavarotti; yendo a lugares donde la gente hable italiano; ordenando en los restaurantes italianos en la lengua original. Si usted le explica al mesero italiano que está tratando de aprender su idioma y pide ayuda, probablemente obtendrá una lección gratis, mejor servicio y antipasto adicional.
- Aprenda palabras y frases relacionadas con áreas que le interesen apasionadamente. Muchos programas de enseñanza son aburridos porque se concentran en asuntos cotidianos y necesarios como "¿dónde es la estación?" y "aquí está mi

pasaporte". Trate de familiarizarse con el lenguaje del sexo, la poesía, el arte, buena comida y vinos.

- Marque los objetos con nombres en italiano.

- Lo más importante es que se abra a la sensación de una lengua y una cultura diferentes. Mientras habla, piense que es italiano (le recomiendo a la Loren o a Mastroianni para empezar). Así adoptará los gestos y las expresiones faciales que corresponden a la lengua; será mucho más divertido y aprenderá mucho más rápidamente.

Cree su propio léxico.

Otra forma de aprender continuamente es crear nuestro propio vocabulario. Estas listas, organizadas en columnas, incluyen vocabulario nuevo, palabras extranjeras y neologismos.

arduo - difícil, penoso

alpino - de la región de los Alpes

archimandrita - líder de un grupo

Un vocabulario amplio y rico está estrechamente relacionado con el éxito académico y profesional y ofrece una deliciosa cantidad de opciones para expresarnos.

Cultive su "inteligencia emocional".

"¡Quiera Dios que me sea permitido exponer la psicología de los hábitos del hombre de la misma manera como estoy describiendo su cuerpo!", escribió. El intenso interés de Leonardo por personas de todos los orígenes es la fuente de la profundidad de carácter con que iluminó a los personajes de sus dibujos y de sus pinturas. He aquí su consejo:

"Cuando salimos a caminar, debemos observar y fijarnos en las posturas y las acciones de otros hombres mientras hablan, discuten, ríen o forcejean, y no sólo en sus acciones sino también en las de quienes los apoyan y los observan: y debemos tomar nota de éstas con unas cuantas pinceladas en nuestro cuadernito, el cual debemos llevar a todas partes".

Las agudas observaciones de Leonardo lo llevaron a la comprensión práctica del arte de llevarse bien con los demás, al mismo tiempo que complementó su inteligencia interpersonal con la dedicación al desarrollo de su inteligencia intrapersonal (el conocimiento de sí mismo).

Aparte de la contemplación y la reflexión profundas, Leonardo cultivó el conocimiento de sí mismo buscando activamente la retroalimentación; por eso aconseja a sus lectores que se "muestren deseosos de oír con paciencia la opinión de los demás y de reflexionar y observar cuidadosamente si aquel que nos censura tiene razón para censurarnos".

Cuando les pregunte sobre usted a quienes lo rodean, escuche atentamente las respuestas, en especial si no son lo que esperaba o quería oír. Escuche sin explicar, sin justificar, sin discutir. Anote las respuestas en su cuaderno para una meditación posterior.

2. Dimostrazione.

Un compromiso para poner a prueba el conocimiento a través de la experiencia, la persistencia y la disposición a aprender de los errores.

Piense en los mejores maestros que tuvo. ¿Qué hace grande a un maestro? Más que cualquier otra cosa, **la habilidad para ayudar al estudiante a que aprenda por sí mismo.** Los maestros más eficaces saben que **la experiencia es la fuente de la sabiduría.** Y el principio de la *dimostrazione* es clave para aprovechar nuestra experiencia al máximo. Eso fue lo que hizo Leonardo en el taller del maestro pintor y escultor Andrea del Verrocchio. El entrenamiento que el joven Leonardo recibió como aprendiz en el taller de Verrocchio **ponía más énfasis en la experiencia que en la teoría.** y también fue **estimulado para que estudiara, mediante la observación directa,** la estructura de las plantas y la anatomía de los hombres y de los animales. Así pues, **su educación tuvo una orientación eminentemente práctica.**

La orientación práctica, la penetrante inteligencia, la curiosidad y el espíritu independiente de Leonardo lo llevaron a cuestionar muchas de las teorías aceptadas y el dogma de su tiempo.

"Muchos pensarán que pueden culparme con razón, alegando que mis pruebas son contrarias a la autoridad de ciertos hombres tenidos en mucho respeto por sus juicios inexpertos, sin considerar que **mis estudios son el resultado de la experiencia pura y simple, que es la verdadera maestra**", escribió.

A lo largo de su vida se refirió orgullosamente a sí mismo como el uomo senza lettere (el hombre iletrado) y el discepolo della esperienza (discípulo de la experiencia). "A mí me parece que son vanas y equivocadas aquellas ciencias que no nacen de **la experiencia, madre de todas las certezas; de la experiencia de primera mano, que en su origen, medio o fin ha pasado por uno de los cinco sentidos**".

Leonardo fue el **defensor de la originalidad y de la independencia de pensamiento**. "Nadie debería imitar la costumbre de otro", insistió, "pues entonces merecería ser considerado como un nieto de la naturaleza, no su hijo. A juzgar por la abundancia de las formas naturales, es importante ir directo a la naturaleza..." Su disposición a rechazar las imitaciones, a cuestionar la autoridad y a pensar por sí mismo sería notable en cualquier época, pero resulta verdaderamente extraordinaria si recordamos que Leonardo era el heredero de una época que suponía, como lo resalta William Manchester, "que ya no hay nada por descubrir".

Leonardo se asoció con grandes mentes como Bramante, Maquiavelo, Luca Pacioli y Marcantonio della Torre. Consideraba que **el trabajo de los demás era una "experiencia por interpuesta persona" que debía ser estudiada atenta y críticamente y, con el tiempo, examinada a través de la propia experiencia**.

Para Leonardo era evidente que las preconcepciones y los "prejuicios librescos" limitaban los alcances de la investigación científica. Sabía que aprender de la experiencia también significaba aprender de los errores. "La experiencia nunca yerra", escribió, "es sólo nuestro juicio el que yerra al prometerse a sí mismo resultados que no surgen de nuestros experimentos".

A pesar de errores, desastres, fracasos y frustraciones, nunca dejó de aprender, explorar y experimentar, haciendo gala de una persistencia hercúlea en su búsqueda del conocimiento. Al lado del dibujo de un arado, Leonardo proclamó en su cuaderno: "¡Yo no me alejo de mi surco!" En otra parte escribió: "Los obstáculos no me vencen" y "El rigor vence todos los obstáculos".

Martin Kemp, autor de *Leonardo da Vinci: The Marvellous Works of Natura and Man* (Leonardo da Vinci: Las maravillosas obras de la naturaleza y del hombre), comenta: "No hay dudas sobre el principio que definiría, de acuerdo con Leonardo, la verdadera dirección del surco que deseaba arar: Ese principio era lo que él denominaba "experiencia".

La dimostrazione y usted

La verdadera importancia del Renacimiento radicó en la transformación de las presunciones fundamentales de la época, de las preconcepciones y de las creencias. El deseo de Leonardo de desafiar la visión dominante del mundo mediante la aplicación del principio de la *dimostrazione* lo puso a la vanguardia de esta revolución. Se dio cuenta de que si uno quiere desafiar la visión de mundo establecida debe enfrentar primero su propia visión y advirtió que "la mayor decepción de los hombres proviene de sus propias opiniones". Aprender a pensar como Leonardo supone que nos embarquemos en el trabajo revelador de cuestionar nuestras propias opiniones, presunciones y creencias.

¿Alguna vez lo han decepcionado sus propias opiniones? ¿Sus opiniones y creencias son verdaderamente suyas? Reflexione sobre el papel que la *dimostrazione* desempeña en su vida y cómo podría fortalecerla aún más. Evalúe su propia independencia: ¿es un pensador independiente? ¿Cuándo fue la última vez que cambió una creencia fuertemente arraigada? ¿Cómo se sintió?

Piense en sus amigos y colegas. ¿En qué fuente se basan para establecer sus opiniones y creencias? ¿Quién es el pensador más original e independiente que conoce? ¿Qué hace que sea original?

Piense cómo ha aprendido lo que sabe. ¿Aprende más de sus éxitos o sus fracasos? ¿De los buenos tiempos o los malos? Todos sabemos que el buen juicio es resultado de la experiencia. Pero también que con frecuencia las apreciaciones incorrectas son fuente de experiencias. ¿Sabe cómo sacar provecho de sus errores?

Dimostrazione: autoevaluación.

- Vivo dispuesto a admitir mis errores.
- Mis amigos más cercanos estarían de acuerdo en que vivo dispuesto a admitir mis errores.
- Aprendo de mis errores y casi nunca cometo el mismo error dos veces.
- Cuestiono la "sabiduría convencional" y la autoridad.
- Es más probable que compre un producto si una persona famosa que admiro lo respalda.
- Puedo explicar coherentemente mis convicciones más fundamentales y las razones que las sustentan.
- He modificado una creencia fuertemente arraigada a causa de una experiencia práctica.
- Persevero ante las dificultades.
- Considero la adversidad como oportunidad para crecer.
- A veces soy susceptible a la superstición.
- Mis amigos y colegas dirían que ante ideas nuevas soy:
 - a. crédulo y tolerante,
 - b. cínico obcecado,
 - c. escéptico de mente abierta.

Dimostrazione: aplicaciones y ejercicios.

Analice sus experiencias.

¿Cuáles han sido las experiencias más influyentes de su vida? En los próximos 20 a 30 minutos haga una lista de por lo menos siete, acompañada de una frase que resuma lo que aprendió de cada una.

¿Cómo aplica usted cotidianamente lo que aprendió de esas experiencias influyentes?

Luego estudie su lista de experiencias significativas y pregúntese cuál es la más influyente de su vida (para algunos esta pregunta es fácil; otros consideran que no podrían destacar una sola. Si es el caso, elija cualquiera).

¿Cómo ha influenciado esta experiencia sus actitudes y percepciones? Intente escribir una o dos frases que describan su efecto en su visión del mundo.

Por último, considere la posibilidad de repensar algunas de las conclusiones de entonces.

Revise sus convicciones y sus fuentes.

Muchos no somos conscientes de las fuentes a las que recurrimos para obtener información y verificarla. Sabemos que tenemos opiniones, presunciones y creencias sobre temas muy variados: la naturaleza humana, ética, política, grupos étnicos, verdad científica, sexualidad, religión, medicina, significado de la vida, arte, matrimonio, paternidad, la historia, otras culturas, etc. Pero ¿sabe usted en qué se fundamentan esas convicciones? o ¿de dónde salió la información en la cual se basan?

Empiece con tres áreas. Después escriba tres ideas, opiniones, presunciones o creencias que usted tenga respecto de las áreas elegidas.

Después de haber hecho la lista de por lo menos tres convicciones acerca de las áreas escogidas, pregúntese:

- ¿Cómo me formé esta idea?
- ¿Qué tan firmemente creo en ella?
- ¿Por qué persevero en esa creencia?
- ¿Qué me haría cambiarla?
- De mis convicciones, ¿cuáles me inspiran las emociones más intensas?

Ahora examine sus convicciones en las tres áreas escogidas y considere el papel que desempeñaron en su formación las siguientes fuentes:

- Los medios masivos de comunicación: libros, internet, televisión, radio, periódicos y revistas.

- La gente: la familia, los maestros, los médicos, los líderes religiosos, los jefes, los amigos y los colegas.

- Su propia experiencia.

¿Qué criterio utiliza usted para evaluar la validez de la información que recibe? ¿Acaso la mayor parte de sus ideas ha surgido de los libros? ¿O ha sido básicamente influido

por su familia? ¿Qué tanta credibilidad le concede a los periódicos o la televisión? Fíjese en si algunas de sus convicciones no se fundamentan en la verificación experimental. ¿Hay forma de que pueda poner a prueba sus convicciones en la práctica?

Tres puntos de vista.

Escriba una declaración de su firme convicción en la creencia que, en el ejercicio anterior, le despertó las emociones más intensas.

Así como el maestro recurría a un espejo para ver sus pinturas al revés, intente plantear el más fuerte argumento *en contra* de su convicción.

Leonardo también ganaba perspectiva al mirar sus cuadros desde la distancia. Intente mirar su creencia "desde la distancia", preguntándose: ¿cambiarían mis puntos de vista si viviera en otro país? ¿Si mi miedo religioso, racial, económico o de clase fuera otro? ¿Si fuera veinte años mayor o más joven? ¿Si fuera del sexo opuesto?

Por último, busque amigos y conocidos cuyos puntos de vista puedan ser diferentes. Hable con ellos con el propósito de entender las cosas desde un punto de vista diferente.

Practique artes marciales internas y anti-comerciales.

Miles de ejecutivos de publicidad excepcionalmente creativos e increíblemente decididos están gastándose altísimos presupuestos con el fin de influenciar sus valores, su auto-imagen y sus hábitos de consumo. Los publicistas tratan de llegar (y lo logran con éxito) a sus objetivos demográficos gracias a las inseguridades o las fantasías sexuales de sus víctimas, o simplemente recurriendo a tácticas de intimidación basadas en la repetición incesante. Mantener la independencia de pensamiento ante esta embestida requiere de una disciplina similar a la desarrollada durante el entrenamiento en artes marciales. Practique los siguientes ejercicios de "autodefensa":

- Hojee su revista favorita y analice la estrategia y las tácticas de cada uno de los avisos.
- Analice de la misma manera los comerciales de sus programas favoritos en la radio y la televisión.
- ¿Cuáles comerciales lo afectan más y por qué?
- ¿Cómo lo afectó la publicidad a usted cuando era niño?
- Haga una lista de los tres mejores comerciales que haya visto: ¿qué los hace tan buenos?

- Identifique diez productos que haya comprado en los últimos meses y pregúntese si la publicidad influyó.
- Haga una sesión de flujo de conciencia por escrito sobre el tema "papel de la publicidad en la formación de mis valores y mi auto-imagen".

Una de las tácticas más brillantes y cínicas de los publicistas consiste en apropiarse de la imagen del pensador independiente y del individualismo. Basta ver sus intentos para hacer que el público consumidor se identifique con "el rebelde" y "el individualista" mediante gestos tan revolucionarios como conducir un vehículo por caminos destapados, o usar una marca de jeans o de tenis, o una gorra de béisbol puesta al revés.

Aprenda de los errores y de la adversidad.

Explore su actitud hacia los errores a través de la meditación sobre las preguntas que vienen a continuación.

- ¿Qué aprendí en la escuela sobre cometer errores?
- ¿Qué me enseñaron mis padres sobre los errores?
- ¿Cuál es el peor error que he cometido?
- ¿Qué aprendí de él?
- ¿Qué errores he repetido en la vida?
- ¿Qué papel desempeña en mi vida diaria, tanto en el trabajo como en la casa, el miedo a cometer un error?
- ¿Soy más propenso a los errores por omisión o a los errores por acción?

Haga una sesión de flujo de conciencia por escrito sobre el tema "qué haría yo de otra manera si no tuviera miedo de cometer un error".

Formule afirmaciones.

El factor determinante de éxito en negocios y en la vida es flexibilidad ante la adversidad. La actitud consciente, la meditación profunda y el sentido del humor son nuestros mejores amigos al aprender de experiencias difíciles. Como Leonardo, podemos fortalecer nuestra flexibilidad inventando y formulando nuestras afirmaciones. Escriba por lo menos una afirmación que le dé aliento frente a retos difíciles.

Podemos hacer que nuestras afirmaciones funcionen en un nivel más profundo si las planteamos de manera más emocional, más centrada en el corazón.

Repita la siguiente afirmación: "*soy paciente conmigo mismo*", prestándole atención a su reacción.

Ahora dígalo así: "*siento que soy paciente conmigo mismo*", y préstele nuevamente atención a su reacción. Cuando nos decimos cómo nos sentimos, no solamente cómo somos o estamos, es más probable que sintamos lo que decimos, permitiendo que nuestra afirmación encuentre su camino hacia un nivel más profundo.

Aprenda de los "anti-modelos de identificación".

Una de las formas más eficaces de aprender de los errores es dejar que alguien más los cometa por uno. Podemos aprender muchísimo si estudiamos anti-modelos. Casi todo lo que sé sobre entrenar y enseñar lo aprendí de mis peores entrenadores y maestros.

3. Sensazione.

El refinamiento continuo de los sentidos particularmente de la vista, como medio para enriquecer la experiencia.

La vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato: si pensamos como Leonardo, sabremos que los sentidos son las llaves para abrir las puertas de la experiencia.

El hombre promedio -reflexionaba Leonardo con tristeza- "mira sin ver, oye sin oír, toca sin sentir, come sin saborear, se mueve sin ninguna conciencia física, inhala sin percibir olores o fragancias y habla sin pensar".

La sensazione y usted.

¿Qué es lo más bello que usted ha visto en la vida? ¿El sonido más dulce que ha escuchado? ¿El objeto más exquisitamente suave que ha tocado?

Además de ser los conductores del placer y el dolor, nuestros sentidos son las parteras de la inteligencia.

Agudo es sinónimo de *inteligente* y *obtuso* es otra palabra para *tonto*, y ambas palabras se refieren a la actividad sensorial. Sin embargo, en este mundo de tráfico, cubículos, buscapersonas, concreto, teléfonos que repican,

ingredientes artificiales, taladros y medios masivos de comunicación, es demasiado fácil, como diría Leonardo, "mirar sin ver".

Sensazione autoevaluación: la vista.

- Soy sensible a las armonías y los choques de color.
- Sé de qué color tienen los ojos todos mis amigos.
- Miro hacia el horizonte lejano y al cielo por lo menos una vez al día.
- Soy muy bueno describiendo una escena en detalle.
- Me gusta hacer garabatos y dibujar.
- Me describen como una persona siempre atenta.
- Soy sensible a los cambios sutiles de iluminación.
- Puedo hacerme una imagen de las cosas con claridad.

Sensazione autoevaluación: el oído.

- Me describen como alguien que escucha con atención.
- Soy sensible a los ruidos.
- Me doy cuenta cuando alguien canta desafinado.
- Cuando canto lo hago entonado.
- Regularmente escucho música clásica o jazz.
- Puedo distinguir el bajo en una pieza musical.
- Sé para qué son todos los controles de mi equipo de sonido y puedo percibir las diferencias cuando los nuevo.
- Disfruto del silencio.
- Cuando alguien habla, puedo sintonizarme con cambios sutiles en el tono, volumen y las inflexiones de su voz.

Sensazione autoevaluación: el olfato.

- Tengo una fragancia preferida.
- Los olores afectan fuertemente a mis emociones, para bien o para mal.
- Puedo reconocer a mis amigos por su olor.
- Sé cómo usar los olores para influir en mi estado de ánimo.
- Puedo juzgar con acierto la calidad de la comida o del vino por su aroma.
- Cuando veo flores frescas, generalmente me tomo un segundo para sentir su aroma.

Sensazione autoevaluación: el gusto.

- Puedo saborear la "frescura" de la comida fresca.
- Disfruto de diferentes clases de comida.
- Experimento con sabores inusuales.
- Puedo distinguir el sabor de las diferentes hierbas y especias en un plato complicado.
- Soy un buen cocinero.
- Disfruto de la combinación de comida y vino.

- Cuando como, soy consciente del sabor de las cosas.
- Evito comer porquerías.
- Evito comer a toda prisa.
- Me gusta participar en degustaciones de comida o vinos.

Sensazione autoevaluación: el tacto.

- Soy consciente de la sensación táctil de las superficies que me rodean, como, por ejemplo, los asientos, los sofás, los asientos del automóvil.
- Soy sensible a la calidad de las telas que uso.
- Me gusta tocar y ser tocado.
- Mis amigos dicen que mis abrazos son estupendos.
- Sé cómo oír con mis manos.
- Cuando toco a alguien, noto si está tenso o relajado.

Sensazione autoevaluación: sinestesia.

- Me gusta describir un sentido en los términos de otro.
- Entiendo intuitivamente qué colores son "fríos" y cuáles son "calientes".
- Tengo una respuesta visceral hacia el arte.
- Soy consciente del papel de la sinestesia en el pensamiento de los grandes artistas y científicos.- Puedo sentir cuáles de estos sonidos
-"oooohlaaaa", "zip-zip-zip", "ni-ni-ni-ni-ni"- se reflejan en las siguientes formas: ~" ^^^, vvvvv.

Sensazione: aplicaciones y ejercicios.

Visión: mirar y ver.

Ejercicio del ojo y la palma.

Siéntese en un escritorio, en un lugar tranquilo y privado. Los pies deben descansar firmemente sobre el piso y el tronco debe estar apoyado sobre los huesos inferiores de la pelvis. Si usa anteojos, quíteselos; los lentes de contacto puede dejárselos. Frote vigorosamente las palmas de las manos durante 20 segundos. Con los codos ligeramente apoyados sobre la mesa, forme una cavidad con las manos y póngaselas sobre los ojos cerrados, sin tocar los globos oculares o hacer presión a los lados de la nariz.

Respire profunda, tranquila y relajadamente, y descance con los ojos tapados, durante 3 a 5 minutos. Cuando sea el momento, retire las manos de los ojos pero déjelos cerrados durante otros 20 segundos (¡no se los restriegue!). Después ábralos suavemente y mire a su alrededor. Probablemente notará que los colores parecen más brillantes y que todo se ve más nítido. Haga esto una o dos veces al día.

Enfoque de cerca y de lejos.

Mire un objeto que esté cerca de usted y después hacia el horizonte lejano. Escoja un elemento específico en el horizonte y enfóquelo durante unos segundos; después vuelva a mirar el libro, y luego vuelva al horizonte lejano, enfocando esta vez un objeto diferente.

"Ojos blandos".

El hecho de sentarse frente a una pantalla de computador y leer informes todo el día hace que la gente pierda la flexibilidad y la amplitud de su enfoque. Para contrarrestarlo, respire profundamente unas cuantas veces: junte sus dos índices a la altura de sus ojos, a unos 25 cm. de distancia de la cara. Mirando al frente, separe los dedos lentamente uno del otro, en el plano horizontal. Deje de mover los dedos cuando ya no pueda verlos con la visión periférica. Vuelva a juntarlos en el centro y haga el mismo ejercicio en el plano vertical. Ahora "ablande" los ojos relajando los músculos de la frente, de la cara y del mentón, y amplíe su campo de visión hasta donde le sea posible.

Describa un amanecer o un atardecer.

Averigüe la hora exacta a la que saldrá o se pondrá el sol, por ejemplo mañana. Busque un lugar tranquilo y cómodo donde pueda tener una buena vista. Practique a enfocar de cerca y de lejos y después ablande los ojos mientras abarca todo el horizonte.

Estudie la vida y obra de sus artistas favoritos.

Haga una lista de sus diez pintores preferidos. Dedique un periodo determinado a estudiar a fondo la vida y las obras de estos artistas. Lea todo lo que pueda.

Aproveche los museos.

¿Cómo profundizar nuestra apreciación del gran arte y ampliar nuestro *saper vedere* (saber ver)? Una clave sencilla es tener una estrategia para visitar museos.

Limítese a mirar cada pintura y cada escultura con ojos frescos e inocentes. Trate de no mirar el nombre del artista y el título sino hasta después de haberse tomado el tiempo necesario para apreciar cada pintura a fondo. ¿Qué le llama la atención de una obra en particular?

El esfuerzo que usted tendrá que hacer para explicar qué es lo que lo atrae en un cuadro específico agudizará su capacidad de apreciación y deleite.

Practique la "especulación sutil": el arte de la visualización.

La visualización es una herramienta maravillosa para agudizar todos nuestros sentidos, mejorar la memoria y prepararnos para lograr nuestras metas. La visualización era un elemento esencial de la estrategia de Leonardo para aprender y crear.

La habilidad para visualizar un resultado determinado es una facultad del cerebro, el cual está diseñado para ayudarnos a lograr que esa imagen concuerde con nuestro desempeño. Cuanto más involucremos todos nuestros sentidos, más poderosa será nuestra visualización.

Imagine su escena favorita.

Respire profundamente y después cierre los ojos. Invoque la imagen de su lugar favorito, real o imaginario. Siga disfrutando de su visita y gozando con cada uno de los deliciosos detalles sensoriales.

Cree su propia obra de teatro interna.

Una de las mejores maneras de cultivar la visualización es a través de la visualización de obras de arte.

La visualización es diferente a la fantasía. Cuando usted visualiza, enfoca conscientemente la mente en imaginar un proceso y un resultado deseados. En otras palabras, practica un "ensayo" mental disciplinado.

Aprenda a dibujar.

Para Leonardo, el dibujo era mucho más que una ilustración; era la clave para la comprensión del universo. De modo que para los aspirantes a davincianos, aprender a dibujar es la mejor manera de comenzar a aprender a ver y a crear.

El oído: escuchar y oír.

Cada sonido y cada silencio nos dan la oportunidad de ampliar nuestra percepción auditiva; pero los ruidos urbanos pueden ser apabullantes y reducir nuestra sensibilidad.

Escuche en capas.

Una o dos veces al día, suspenda su actividad, respire profundamente y escuche los sonidos a su alrededor.

Oiga el silencio.

Intente oír las pausas entre los sonidos: en la conversación de un amigo, en su música favorita, entre una y otra nota en el canto de un ave.

Practique el silencio.

Haga el experimento de tener un día de silencio. No hable

durante todo el día, sólo oiga. Este "ayuno verbal" fortalecerá su capacidad para oír atentamente y será un ejercicio muy refrescante para el espíritu.

Estudie la vida y la obra de sus compositores y artistas musicales favoritos.

La buena música es la herramienta más poderosa para el cultivo de la apreciación del sonido y de las sutilezas del oído. Leonardo se refería a la música como "el arte de darle forma a lo invisible". Sumérgase en la obra escogida por un día, una semana o un mes.

Aprenda la historia de la música occidental.

La música es rica, diversa y maravillosa; familiarizarnos con las obras maestras de la tradición occidental y aprender a disfrutarlas resulta un espléndido punto de partida para el renacimiento auditivo.

Estudie la música del canon clásico.

Desarrolle un oído activo.

Usted puede aumentar su placer al escuchar música si participa de manera más activa en una actividad que no debe ser necesariamente pasiva.

* Busque patrones de tensión y distensión: todos los compositores, sin importar el género, utilizan métodos que en últimas suponen la creación de tensión y su consecuente desenlace. A través de técnicas como la variación rítmica, el cambio de clave, las pausas y el movimiento armónico, el compositor lleva al oyente por un camino de movimiento, quietud y altibajos melódicos que conducen al nacimiento de expectativas musicales y a su realización. Trate de identificar los momentos claves de la construcción de la tensión y su desenlace. Es tan fácil como mirar una ola en movimiento.

* Aprecie su música favorita desde los puntos de vista de los elementos: Leonardo y sus contemporáneos pensaron con frecuencia en el mundo desde el punto de vista de los elementos -tierra, fuego, agua y aire-. Esta es una forma deliciosa de pensar en la música.

* Aprenda a distinguir una música de otra: la apreciación de la música será mayor en la medida en que aprendamos a hacer distinciones. El nivel más simple en música consiste en aprender a distinguir un tipo de música de otra, como por ejemplo el tango del vallenato o la música clásica del jazz. Después se aprende a diferenciar entre los sub-tipos,

como el jazz de Nueva Orleans del jazz fusión, o la música barroca y clásica de la romántica.

Trate de escuchar la misma pieza musical interpretada por diferentes orquestas con diferentes directores.

* Esté atento a la emoción: ¿por qué una pieza específica de música logra tocar sus fibras más sensibles? ¿Qué composiciones, canciones, instrumentos y voces lo conmueven más profundamente?

* Esté atento a las huellas culturales e históricas: en la música se conjugan, como en ningún otro arte, las señales de la cultura humana, empapadas de las diferentes huellas del periodo histórico en el cual se originó. Trate de entender el trabajo de sus compositores favoritos a través del contexto del cual surgió.

Póngale música a la vida.

Para sacar el mayor provecho posible del placer que nos brinda la gran música, dedique un tiempo a escuchar profundamente, sin distracciones. La música afecta el estado de ánimo y las emociones, la percepción y la receptividad; modifica los patrones cerebrales y es utilizada para animar a los soldados que van a la guerra y a los boxeadores que van al cuadrilátero. Puede ayudar a los bebés a dormir, estimular el crecimiento de las plantas y reconfortar a los enfermos.

Conciencia aromática.

Todo el día, todos los días nos vemos asediados por una variedad de olores.

Pero la mayoría de las personas tienen un vocabulario muy limitado para describir sus experiencias aromáticas: los comentarios más comunes son "huele mal" o "huele bien". Debemos aspirar a incrementar nuestra discriminación y nuestra apreciación de los olores mediante la expansión de nuestro vocabulario olfatorio.

¿Qué olor percibe en este preciso momento?

Describa el olor que percibe ya tan vívidamente como sea posible. Después, a la manera de nuestro más amado amigo canino, explore su entorno inmediato con la nariz. Describa su experiencia en el cuaderno.

Los "olores": tema de un día.

Registre los olores que siente y cómo lo afectan a lo largo de un día. Busque aromas intensos o inusuales. Deténgase en la sección de quesos de su salsamentaria favorita. Vaya al campo y atravesese un establo a pie. ¿Cómo influyen los olores en su estado de ánimo? ¿En su memoria? Busque y registre ejemplos específicos de aromas que afecten sus emociones o sus recuerdos.

Cuerno de la abundancia olfatoria.

Reúna diversos objetos con diferentes aromas -por ejemplo una rosa, un pedazo de madera de cedro. Con una venda puesta, pídale a un amigo que le vaya acercando cada uno de estos objetos a la nariz durante 30 segundos. Describa cada olor y la reacción que le despierta.

Haga su propio perfume.

En una tienda naturista, usted puede oler algunos aceites esenciales. Pruebe a oler tantos como sea posible. ¿Cómo lo afecta cada fragancia? ¿Cómo afecta a sus amigos?

Estudie aromaterapia.

Los antiguos egipcios, hebreos y chinos usaban los aromas de las plantas y de las hierbas para curar.

El gusto.

La mayoría de nosotros tiene la oportunidad de probar alimentos por lo menos 3 veces al día. Pero en medio de la agitación que caracteriza nuestra vida con frecuencia resulta difícil prestar atención a la comida.

Desarrolle el gusto comparativo.

Compre 3 clases de miel (por ejemplo de azahares, de tréboles y de flores silvestres), abra los frascos y sienta el olor de cada una durante 30 segundos. Describa los aromas. Después pruebe cada tipo de miel: sírvase media cucharadita y déle vueltas con la lengua.

El tacto: tocar y sentir.

Nuestro cerebro recibe información de más de 500.000 detectores de tacto y 200.000 sensores de tecnología. El secreto de un tacto sensible es una actitud de receptividad, aprender a "oír" profundamente con nuestras manos y con todo nuestro cuerpo.

El tacto de un ángel.

Toque el mundo a su alrededor como si experimentara cada

sensación por vez primera.

Toque con los ojos vendados.

Reúna objetos como una pelota de goma, una bufanda de seda, una pieza de cerámica, un cierre de velcro. Con una venda, explore los con manos receptivas, atentas. Describa texturas, peso, temperatura y otras sensaciones.

Toque la naturaleza.

Salga al aire libre y explore las texturas de la naturaleza: la corteza y las hojas de diferentes clases de árboles, el pasto, los pétalos de las flores.

El tacto: tema del día.

Fíjese en la calidad del contacto con otras personas: la firmeza de un apretón de manos, la calidez de un abrazo, la suavidad de un beso. Piense en cuál es el contacto físico que le produce más deleite, aparte de las relaciones íntimas. ¿Qué lo hace tan agradable? ¿Cómo puede usted ofrecerles a los demás un poco de la calidad de ese contacto que tanto le gusta?

Sinestesia.

La sinestesia, o confluencia de los sentidos, es característica de grandes artistas y científicos.

Podemos intensificar el poder de nuestra *sensazione* cultivando la percepción sinestésica. Una forma sencilla de empezar a practicar consiste en describir un sentido en los términos de otro.

Dibuje la música.

Escuche su pieza musical favorita. Mientras escucha puede tratar de expresar sus impresiones con formas y colores.

Haga sonar el color.

Mire una reproducción de su pintura favorita. Vocalice los sonidos que le inspiran los colores, las formas y las texturas sobre el lienzo.

Déle forma a lo invisible.

Si usted fuera a esculpir una pieza musical en particular, ¿qué material usaría? ¿Qué formas le daría? ¿Qué colores emplearía? ¿A qué olería la música? SI pudiera morderla, ¿a qué sabría?

Haga transposiciones.

Revise su lista de grandes artistas y compositores e

imagine que sustituye uno por otro con base en sus obras, no en su personalidad. En otras palabras, si Miguel Ángel fuera músico, ¿quién sería? Si Mozart fuera pintor, ¿quién sería? Explique.

Busque soluciones sinestésicas para sus problemas.

Piense en una pregunta específica, un reto, un problema. Ahora déle un color, una forma, una textura. Imagine a qué sabe y a qué huele. ¿Cómo se siente al tacto? ¿Cuáles son las texturas, los sabores, las formas, los colores y los sonidos de algunas de las soluciones posibles?

Prepare una minestrone sinestésica.

Antes de empezar a picar, cortar y tajar las hortalizas, tome cada una en sus manos y aprecie su peso, su textura, su forma y su color. Aspire los aromas de cada ingrediente y cante o tararee las notas de su esencia. Mientras aspira los colores y sus sentidos se sumergen en la sopa, comience a hacer hermosos gestos "a la italiana" que expresen su experiencia minestrone.

Cree un estudio propio equivalente al del maestro.

- La construcción de una cultura que apoye el equilibrio y la creatividad en el sitio de trabajo es una tarea increíblemente compleja. Pero construir un estudio propio, equivalente al del maestro, es un paso concreto y simple en la dirección correcta. Usted puede utilizar este espacio para dejar fluir las ideas, para planear estrategias y para resolver problemas creativamente.
- La habitación: saque todos los muebles, teléfonos y demás objetos de un salón de conferencias, un cuarto de cachivaches, el sótano o una oficina vacía. Ponga en la puerta un aviso que diga: "cuarto del Renacimiento", "centro de creatividad", "laboratorio Leonardo", etc.
- La iluminación: lo mejor es la luz natural, de manera que trate de buscar una habitación con ventanas. Las luces fluorescentes tradicionales deben ser reemplazadas por lámparas de halógeno o bombillos incandescentes.
- El sonido: un buen equipo de sonido servirá para oír jazz o música clásica durante las sesiones de intercambio de ideas y en los recreos (un reciente estudio de la Universidad de California, Irvine, demostró que el cociente intelectual se eleva temporal pero significativamente cuando el sujeto contesta las pruebas mientras escucha a

Mozart).

- La estética: una buena obra de arte en las paredes o un móvil en el techo puede servir de fuente de inspiración. Cámbiela de vez en cuando, para que no pierda la frescura. También puede llevar plantas y flores frescas.

- Muebles y equipos: consiga un sofá cómodo, sillas, cojines grandes para el piso e incluso una hamaca. Debe haber varios caballetes con papel, marcadores de colores y resaltadores, un proyector y tableros para marcadores con tinta seca.

- Fêng shui: este es un antiguo arte chino para arreglar las habitaciones de tal manera que haya un equilibrio entre las fuerzas del *yin* y el *yang*, y se incremente al máximo la armonía con la naturaleza.

- El aire: la mayoría de los ambientes interiores son sofocantes y demasiado fríos o demasiado calientes. Tendría que haber un calentador/ventilador disponible. Un humidificador, un deshumidificador o un purificador de aire también podrían ser útiles. Podríamos experimentar con aromas: popurrí, incienso o aceites naturales (por ejemplo menta, cuando debemos estar alerta, o lavanda, cuando queremos relajarnos).

4. *Sfumato*. (Literalmente, "volverse humo")

Disposición para aceptar la ambigüedad, la paradoja y la incertidumbre.

A medida que despertamos los poderes de nuestra curiosità, exploramos las profundidades de la experiencia y agudizamos nuestros sentidos, nos encontraremos cara a cara con lo desconocido. El secreto más poderoso para darle rienda suelta a nuestro potencial creativo es mantener nuestra mente abierta ante la incertidumbre. Y el principio del *sfumato* es la clave para esta apertura.

La palabra *sfumato* puede traducirse como "volverse niebla", "volverse humo" o, sencillamente, "esfumarse".

Cuanto más aprendía sobre todas las cosas, Leonardo se sumía más y más en la ambigüedad. Y en la medida en que ahondaba su percepción del misterio y de la oposición, su expresión de la paradoja se tornaba más profunda.

La sonrisa de Mona Lisa se encuentra en la cúspide del bien y del mal, de la compasión y la crueldad, de la seducción y la inocencia, de lo efímero y lo eterno. Ella es el equivalente occidental del símbolo chino del *yin* y el *yang*.

Sfumato y usted.

En el pasado, un alto nivel de tolerancia hacia la incertidumbre era una cualidad exclusiva de los grandes genios como Leonardo. A medida que el cambio se acelera, nos damos cuenta de que las ambigüedades se multiplican y la ilusión de la certeza es difícil de mantener.

Sfumato: autoevaluación.

- Me siento cómodo en medio de la ambigüedad.
- Estoy sintonizado con el ritmo de mi intuición.
- Acepto el cambio.
- Busco el humor en mi vida cotidiana.
- Tengo una cierta tendencia a sacar conclusiones precipitadas.
- Disfruto con los juegos de palabras, los acertijos y los rompecabezas.
- Usualmente me doy cuenta cuando estoy ansioso.
- Paso suficiente tiempo conmigo mismo.
- Confío en mis intuiciones.
- Puedo tener ideas contradictorias y sin embargo sentirme cómodo.
- Gozo con las paradojas y soy sensible a la ironía.
- Aprecio la importancia del conflicto en la inspiración de la creatividad.

Sfumato: aplicaciones y ejercicios.

La curiosità es equivalente a la incertidumbre.

Regrese a su lista de las diez preguntas más significativas que hizo en el capítulo de la curiosità. ¿Cuáles le provocan la mayor incertidumbre o ambivalencia? ¿Hay paradojas en el corazón mismo de algunas de estas preguntas? ¿Qué música escogería para acompañar su danza de la ambigüedad?

Hágase amigo de la ambigüedad.

En su cuaderno, enumere y describa brevemente tres situaciones de su vida, pasada o presente, en las cuales reine la ambigüedad. ¿Cómo es esa sensación de ambigüedad?

¿En qué parte del cuerpo la siente? Si la ambigüedad tuviera una forma, una voz, un color, un sabor, un olor, ¿cuáles serían? ¿Cómo reacciona usted ante la sensación de ambigüedad? ¿Cómo se relacionan la ambigüedad y la ansiedad?

Observe la ansiedad.

Para muchas personas, la ambigüedad es equivalente a la ansiedad; pero la mayoría de la gente, a menos que haya trabajado intensamente con un sicoterapeuta, no reconoce su ansiedad. Reaccionan ante la ansiedad con alguna forma de comportamiento elusivo, tal como hablar en exceso, servirse un trago, prender un cigarrillo o revivir una fantasía obsesiva. Para poder crecer en medio de la incertidumbre y de la ambigüedad debemos aprender, primero que todo, a reconocer cuándo estamos ansiosos. A medida que nos volvamos conscientes de nuestra ansiedad, podremos aprender a aceptarla, a experimentar con ella, y a liberarnos de las compulsiones limitantes de nuestros pensamientos y de nuestras acciones.

Describa la sensación de ansiedad. ¿Hay diferentes tipos de ansiedad? ¿En qué lugar del cuerpo experimenta la ansiedad? Si la ansiedad tuviera una forma, un color, un sonido, un sabor, un olor, ¿cuáles serían? ¿Cómo reacciona usted ante la sensación de ansiedad?

Monitoree la intolerancia a la ambigüedad.

Cuente cuántas veces al día utiliza usted un término absoluto tal como "completamente", "siempre", "deber", "ciertamente", "nunca" y "de ninguna manera".

Fíjese en la manera como termina sus conversaciones. ¿Lo hace con una oración o con una pregunta?

Cultive la tolerancia y la confusión.

El *sfumato* tiene que ver con la esencia misma del ser. Así como el día sigue a la noche, nuestra capacidad de júbilo nace de la tristeza. Cada uno de nosotros es el centro de un universo único y especial y una brizna totalmente insignificante de polvo cósmico. De todas las polaridades, ninguna es más atemorizante que la de la vida y la muerte. La sombra de la muerte le confiere a la vida todo su potencial de significado.

Reflexiones sobre las siguientes parejas de opuestos:

- Alegría y tristeza- piense en los momentos más tristes de

su vida y en los más alegres. ¿Qué relación hay entre los dos estados? ¿Alguna vez ha sentido alegría y tristeza simultáneamente? Leonardo escribió: "la mayor alegría se convierte en la causa de tristeza". ¿Está usted de acuerdo? ¿Acaso lo contrario es cierto?

- Intimidad e independencia- ¿cuál es la relación entre intimidad e independencia en sus relaciones más cercanas? ¿Es posible tener la una sin la otra? ¿Esta relación le genera ansiedad en ocasiones?

- Fortaleza y debilidad- haga una lista de por lo menos 3 de sus fortalezas como persona. Haga una lista de 3 o más de sus debilidades. ¿De qué manera se relacionan los rasgos de las dos listas?

- Bien y mal- ¿es posible ser bueno sin admitir y comprender nuestros propios impulsos hacia el mal, lo que Jung llamó la "sombra"? ¿Qué sucede cuando una persona no es consciente de su sombra o la niega? ¿Cómo puede usted reconocer y aceptar sus propios prejuicios, el odio, la rabia, los celos, la envidia, la ambición, el orgullo y la pereza que hay en usted, si no es a través de comportamientos que expresan tales sentimientos?

- Cambio y constancia- escriba tres de los cambios más significativos que haya observado en el transcurso de su vida. Ahora escriba 3 cosas que hayan permanecido igual. ¿Cree usted que la idea según la cual "cuanto más cambian las cosas más siguen igual" es un aforismo válido o un cliché sin sentido? He aquí algunas de las ideas del maestro al respecto: "La constancia puede simbolizarse con el fénix que, a sabiendas de que por su naturaleza debe resucitar, tiene la constancia de resistir las llamas que lo consumen, para después seguir renovado".

- Orgullo y humildad- piense en los momentos de su vida en los cuales se haya sentido más orgulloso. Recuerde los momentos en los que se sintió más humilde. Intente recrear sus sentimientos más profundos de humildad genuina y de verdadero orgullo. ¿Cómo se diferencian estos sentimientos? ¿Hay similitudes inesperadas entre la humildad y el orgullo? ¿Se oponen estas cualidades?

- Metas y procesos- piense en una meta importante que haya logrado. Describa el proceso mediante el cual alcanzó esa meta. ¿Ha obtenido alguna vez un éxito sin que se sienta satisfecho? ¿Cómo se relacionan las metas y los procesos, el hacer y el ser? ¿Acaso el fin justifica los medios? Para vivir una vida exitosa y realizada, ¿es indispensable estar

100% comprometido en el logro de metas claramente definidas? ¿O admitir que el proceso de vivir día a día, que la calidad diaria de la vida es más importante? ¿O las dos cosas?

- Vida y muerte- elabore sus propios ejercicios.

Reflexione sobre Mona.

Serge Bramly se refiere a un poeta chino de la dinastía Sung según el cual las tres cosas más inútiles y perturbadoras son "una juventud pobremente educada, el mal manejo del buen té y el buen arte que no es apreciado". *Mona Lisa* es tan conocida que rara vez la miramos. Quédense con ella un rato. Deje que su mente analítica se relaje y empiece a respirar su esencia. ¿Cuáles son sus reacciones?

Encarne la sonrisa de Mona.

Trate de repetir la expresión facial de la Mona Lisa, en especial la famosa sonrisa. ¿Cuál es la sensación? Ahora retorne a las preguntas de la lista de la curiosidad que más ansiedad le producen. Sólo que esta vez, mientras piensa cada pregunta, repita la sonrisa de la Mona Lisa. ¿Acaso cambia su forma de pensar cuando mira las cosas desde la perspectiva de Mona? Registre sus observaciones.

Incubación e intuición.

Los grandes músicos aseguran que su arte nace en los espacios entre las notas. Los maestros escultores le atribuyen al espacio que rodea sus obras el secreto de su poder. Así, los espacios que hay entre nuestros esfuerzos conscientes suministran una clave para la creatividad y solución de problemas. Estas pausas permiten que se incuben percepciones, ideas y sentimientos.

Pero la incubación es más eficaz cuando, como lo hacía Leonardo, se alternan los periodos de descanso con los de trabajo intenso y concentración. Sin el trabajo intenso y la concentración no hay nada que incubar.

A veces la incubación resulta en un pensamiento obvio, a veces en uno que nos sorprende. Pero los frutos del trabajo inconsciente son sutiles y es fácil pasarlos por alto. Las musas exigen que les prestemos atención a las delicadas minucias del pensamiento, que escuchemos los débiles susurros de las tímidas voces interiores.

Los neurocientíficos calculan que el banco de datos del inconsciente excede al de la conciencia por más de diez

millones a uno. Este banco de datos es la fuente de nuestro potencial creativo. En otras palabras, hay una parte de nosotros que es mundo más inteligente que nosotros. Las personas más sabias consultan esa parte con frecuencia. Nosotros también podemos hacerlo, si abrimos un espacio para la incubación.

Dedíquele tiempo a la soledad y a la relajación.

¿Generalmente dónde está usted cuando se le ocurren las mejores ideas? Casi nadie asegura que tiene las mejores ideas en el trabajo.

¿Qué pasa cuando usted va caminando por un bosque, o está descansando en la cama o disfrutando de una ducha, que no pasa cuando está en el trabajo? Que está solo y está relajado. La mayoría de las personas han tenido sus mejores ideas cuando están relajadas y a solas.

Haga un poco de relajación.

La mayoría pasamos el día entero trabajando arduamente, concentrados, utilizando el lado izquierdo del cerebro. A veces estamos tan inmersos en un proyecto que empezamos a perder la perspectiva. Usted puede aumentar su sentimiento de satisfacción con el trabajo y su eficacia si, cuando está trabajando o estudiando, toma pequeños descansos más o menos cada hora.

Confíe en su intuición.

Es importante prestar atención a corazonadas e intuiciones cotidianas. Trate de escribirlas para poder verificar su exactitud. Si monitorea sus intuiciones diarias afinará su precisión.

Si quiere desarrollar un sistema interno de asesoría que sea confiable y exacto, debe escuchar a su cuerpo.

Sfumato en el trabajo.

La Asociación Americana de Administración publicó en la década de 1.980 un estudio que concluía que los gerentes más exitosos se distinguían por su "gran tolerancia a la ambigüedad y su habilidad intuitiva para tomar decisiones". Ahora que el ritmo del cambio se ha acelerado, la "tolerancia" a la ambigüedad no es suficiente: es necesario abrazarla y disfrutarla.

5. Arte/scienza.

El desarrollo del equilibrio entre la ciencia y el arte, la lógica y la imaginación. "Pensar con todo el cerebro".

¿Es usted un pensador más artístico, más intuitivo, con más predominio del hemisferio derecho? ¿O se siente más cómodo con la lógica organizada del izquierdo?

"Nuestro sistema educativo, así como la ciencia en general, tiende a descuidar las formas no verbales del intelecto. Y todo esto se resume en el hecho de que la sociedad moderna discrimina al hemisferio derecho". El resultado es que los individuos con predominio del izquierdo tienen buen desempeño escolar, pero con frecuencia fracasan a la hora de desarrollar capacidades creativas; en tanto que los individuos con predominio del hemisferio derecho generalmente se sienten culpables por su forma de pensar y se los clasifica erróneamente como personas con problemas de aprendizaje.

"La historia del arte no puede ser comprendida a cabalidad sin hacer referencia a la de la ciencia. En ambos casos estudiamos los símbolos mediante los cuales el hombre reafirma su esquema mental, y estos símbolos, ya sean pictóricos o matemáticos, una fábula o una fórmula, reflejarán los mismos cambios". "Dado que el crecimiento del conocimiento constituye el núcleo del progreso, la historia de la ciencia debería ser el núcleo de la historia general. Sin embargo, los hombres de ciencia, o los artistas o los humanistas, no pueden resolver por sí solos los problemas fundamentales de la vida: necesitamos de la cooperación de todos. La ciencia siempre es indispensable pero nunca suficiente. Deseamos la belleza, y allí donde no hay caridad todo es inútil...".

Antes de Da Vinci no existía el concepto de "pensamiento creativo" como disciplina intelectual.

Arte/scienza y usted.

Si bien todos los principios contenidos en este libro contribuirán al equilibrio de sus dos hemisferios y a despertar sus capacidades davincianas latentes, usted puede concentrarse en ese equilibrio mediante un método sencillo e increíblemente poderoso para cultivar la sinergia entre arte y *scienza* en el pensamiento, la planeación y la toma de decisiones cotidianas, se llama cartografía mental.

Inspirado en el sistema de Da Vinci para tomar notas, Tony Buzan ideó el método de la cartografía mental, que implica el uso de todo el cerebro para generar y organizar las ideas. Este método le puede ser de ayuda en el trabajo, con sus hijos o en cualquier empresa que se proponga. Sin embargo, la aplicación más maravillosa de la cartografía mental es que a través de la práctica cotidiana lo entrenará para convertirse en un pensador más equilibrado, a la manera de Leonardo.

Preparemos el escenario para el aprendizaje de la cartografía mental mirando con detenimiento el método que la mayoría de nosotros aprendimos para generar y organizar ideas: el plan de trabajo. El plan de trabajo tradicional comienza con el numeral I. ¿Alguna vez ha pasado un tiempo absurdamente largo esperando a que se le ocurra la idea I? A lo mejor después de 20 minutos o más se le ha ocurrido algo, lo que le permite continuar con su plan de trabajo hasta la idea IIIId, momento en el cual se da cuenta de que el punto IIIId debería ser el IIb. Entonces usted lo tacha y dibuja una flecha. A esa altura su plan de trabajo ya no está tan ordenado, y todos sabemos que los planes de trabajo deben ser *ordenados*. Por eso, frustrado, empieza a dibujar garabatos o a soñar despierto. Su reprimido "hemisferio derecho" está tratando de expresarse, pero los garabatos hacen que su plan se vea aún más desordenado, y usted se siente culpable de estar soñando despierto. Molesto y bloqueado, arruga la hoja de papel e intenta empezar de nuevo.

Aunque son una herramienta valiosa para presentar ideas organizada y formalmente, *los planes de trabajo sólo son útiles después de haber dedicado un tiempo a pensar bien las cosas*. Cuando uno intenta generar ideas con un plan de trabajo, el resultado es que éste nos torna lentos y reprime nuestra libertad de pensamiento. Es sencillamente ilógico tratar de organizar las ideas antes de producirlas. Adicionalmente, los planes de trabajo y otros sistemas lineales para tomar notas excluyen las capacidades de nuestro cerebro para el color, la dimensión, la síntesis, el ritmo y la imagen. Al imponer un color y una forma, los planes de trabajo garantizan la monotonía. Con este método usted usa apenas la mitad de su cerebro y es terrible desperdiciar la otra mitad.

La cartografía mental lo libera de la tiranía de una organización prematura, que ahoga su capacidad de generar

ideas. También libera sus poderes conceptuales al balancear la producción y la organización, a la vez que estimula todo el espectro de la expresión mental.

La estructura de la comunicación en la naturaleza no es lineal y se organiza a sí misma; trabaja a través de redes y sistemas.

Piense en el último libro que leyó o en el último seminario al que asistió. Suponga que tiene que escribir un informe sobre ese libro o sobre ese seminario. Empiece por recordar toda la información posible. A medida que lo hace, observe cómo trabaja su mente.

¿Acaso lo hace construyendo párrafos enteros o presentando organizados planes de trabajo? Probablemente no. Lo más posible es que empiecen a flotar hacia la mente impresiones, palabras claves e imágenes, que van asociándose cada una con la siguiente. La cartografía mental es un método para continuar este proceso natural de pensamiento sobre el papel.

Leonardo animaba a los artistas y a los científicos a "ir directamente a la naturaleza" en su búsqueda de conocimiento. Si contemplamos la estructura de un árbol o de una planta como la estrella de Belén, veremos que es una red de vida que se expande en todas las direcciones desde su tronco o tallo. Si paseamos en helicóptero sobre cualquier ciudad grande, notaremos que se trata de una expandida estructura de centros y rutas interconectados, arterias principales y carreteras secundarias. El nivel freático, el sistema de intercomunicación global y el sistema solar también son redes entrelazadas. La estructura de la comunicación en la naturaleza no es lineal y se organiza a sí misma; trabaja a través de redes y sistemas.

Pero quizás el sistema natural más sorprendente de todos está aquí mismo, en nuestro cerebro. La unidad estructural básica del funcionamiento cerebral es la neurona. Cada una de las miles de millones que tenemos se desprende de un centro llamado el núcleo. Cada rama, o dendrita (del griego *dendron*, que significa "árbol"), está cubierta de pequeños nódulos llamados espinas dendríticas. A medida que pensamos, la "información" electroquímica atraviesa el pequeñísimo bache que hay entre una espina y otra. Esta

conexión se llama sinapsis. Nuestro pensamiento es una función de una vasta red de patrones sinápticos. Un mapa mental es expresión gráfica de esos patrones cerebrales naturales.

Por tanto, no debería resultarnos sorprendente que el estilo de tomar notas de muchas de las grandes mentes de la historia -como Charles Darwin, por ejemplo, o Miguel Ángel, o Mark Twain, o Leonardo da Vinci- consistiera en una estructura orgánica que se ramifica y se complementa con bocetos, garabatos creativos y palabras claves. Cualesquiera que sean sus tendencias hemisféricas, la clave para realizar todo su potencial es el continuo descubrimiento del equilibrio.

Arte/scienza: autoevaluación.

- Me gustan los detalles.
- Casi siempre soy cumplido.
- Soy hábil en matemáticas.
- Confío en la lógica.
- Escribo claramente.
- Me describen como una persona sensata y clara.
- El análisis es una de mis fortalezas.
- Soy organizado y disciplinado.
- Me gustan las listas.
- Leo los libros empezando desde la página uno y en orden hasta el final.
- Soy muy imaginativo.
- Soy ingenioso en una lluvia de ideas.
- Con frecuencia digo o hago cosas inesperadas.
- Me encanta dibujar garabatos.
- En el colegio era mejor en geometría que en álgebra.
- Cuando estoy leyendo un libro puedo saltarme unas páginas.
- Prefiero mirar las situaciones en conjunto y dejarles los detalles a los demás.
- Con frecuencia no sé qué horas son.
- Confío en la intuición.

Arte/scienza: aplicaciones y ejercicios.

Aprenda las reglas de la cartografía mental.

Al final de su Tratado de pintura, Leonardo escribió:
"Estas reglas deben ayudarlo a formarse un juicio libre y correcto, pues el buen juicio surge de la comprensión correcta, y la comprensión correcta viene de la razón entrenada con las reglas adecuadas, y las reglas adecuadas son hijas de la experiencia profunda, que es la madre común de todas las ciencias y las artes".

Las reglas de la cartografía mental fueron pensadas para "ayudarlo a formarse un juicio libre y correcto". Son "las hijas de la experiencia profunda", pues han sido ampliamente probadas y refinadas a lo largo de los últimos treinta años.

Todo lo que necesita para empezar a hacer su cartografía mental es un tema, unos cuantos lápices de colores y una hoja grande de papel. Siga las siguientes reglas:

1. Comience su mapa mental con un *símbolo* o un *dibujo* (que represente su tema) en el *centro* de la página. Empezar en el centro abre su mente a 360 grados de asociación. Los dibujos y los símbolos son más fáciles de recordar que las palabras y amplían su capacidad de pensar creativamente sobre un tema.
2. Escriba palabras claves. Las palabras claves son las pepitas de oro, ricas en información, del recuerdo y la asociación creativa.
3. Conecte las palabras claves con líneas que salen de la imagen central. Al unir las palabras con líneas ("ramas") usted podrá mostrar con claridad cómo las palabras claves se relacionan entre sí.
4. Escriba las palabras claves con letra de imprenta. Las palabras escritas con letras de imprenta son más fáciles de leer y recordar que las manuscritas.
5. Escriba *sólo* una palabra clave por línea. Al hacerlo, se sentirá libre de descubrir la mayor cantidad posible de asociaciones creativas para cada palabra clave. La disciplina de una sola palabra también lo entrena para que se concentre en la palabra clave más apropiada, afinando la precisión de su pensamiento y minimizando la posibilidad de llenarlo de cosas no pertinentes.
6. Escriba las palabras claves sobre las líneas de tal manera que la longitud de la palabra sea idéntica a la de la línea sobre la cual está escrita. Esto maximiza la claridad de la asociación y economiza espacio.

7. Para mayor asociación y énfasis, use colores, fotografías, dimensión y códigos. Resalte puntos importantes e ilustre las relaciones entre las diferentes ramas de su mapa mental. Usted puede, por ejemplo, darle prioridad a sus puntos principales con un código de color, resaltando en amarillo los puntos más importantes, en azul los secundarios, y así sucesivamente. Se deben usar fotografías e imágenes, preferiblemente con colores vivos, siempre que sea posible; estas estimulan la asociación creativa y amplían enormemente la memoria.

Haga su propio mapa mental.

A medida que usted experimente con la cartografía mental, sus ventajas se harán cada vez más evidentes. La cartografía mental permite empezar más rápidamente y generar más ideas en menos tiempo; además, pensar, trabajar y resolver problemas se vuelve mucho más divertido. Todos los planes de trabajo tienden a verse igual, pero cada mapa mental es diferente.

Quizás la mayor ventaja de la cartografía mental es que al cultivar su expresión individual y única usted empezará a recorrer el camino que conduce hacia su propia originalidad. La práctica regular de la cartografía mental le ayudará a convertirse en "inventore".

Este sencillo ejercicio de cartografía mental le ayudará a empezar:

1. Empiece con una hoja de papel grande y blanca y seis o más lápices de colores. Es posible que quiera utilizar resaltadores fosforescentes para añadir más color. Por supuesto, en un apuro usted podrá recurrir a un lápiz y una hojita de papel.

Aunque se pueden hacer mapas mentales en una caja de fósforos, en la palma de la mano o en notas post-it, es mejor usar una hoja grande de papel; se recomienda usar un pliego de los que se fijan en un caballete. Cuanto más grande sea el papel, mayor libertad tendrá para expresar sus asociaciones.

Ponga la hoja frente a usted, en posición horizontal. La posición horizontal le permitirá que sus palabras claves queden derechas y sean más legibles.

2. Digamos que el tema de este mapa mental es el Renacimiento.

* Empiece su mapa mental dibujando una imagen representativa en el centro del papel.

* Dibújela tan vívidamente como pueda, usando varios colores.

* Diviértase y no se preocupe por la precisión del dibujo.

3. Ahora escriba sobre las líneas palabras claves o dibuje imágenes que salgan de la imagen central. (Recuerde que debe escribir sobre las líneas, sólo una palabra clave o imagen por línea, y que debe conectar sus líneas).

* Generar ideas en forma de palabras clave es fácil. Por ejemplo, mientras pensamos en el Renacimiento una palabra clave podría ser arte, que podría hacer surgir asociaciones con otras palabras claves como pintura, escultura, arquitectura. Otra rama clave podría ser inventos, que a su vez generaría asociaciones como imprenta, reloj, lápiz. En otras ramas principales se podría incluir, gente, política, religión, paralelos.

* Si se siente atascado, escoja una palabra cualquiera de su mapa mental y escriba inmediatamente lo primero que asocie con esa palabra -incluso si parece ridículo o irrelevante- Deje que sus asociaciones fluyan y no se preocupe si cada palabra no es la "correcta".

4. Cuando crea que ha reunido suficiente material a través de la libre asociación, mire el resultado: todas sus ideas esparcidas en una página.

*Mientras examina su mapa mental, verá relaciones que le ayudarán a organizar e integrar sus ideas.

* Busque palabras que aparezcan una y otra vez en el mapa. Con frecuencia sugieren temas principales.

5. Conecte las partes de su mapa mental con flechas, códigos y colores.

* Elimine los elementos que parecen superfluos. Reduzca su mapa mental hasta quedarse sólo con las ideas que necesita para su propósito.

* Después, si es necesario, ordénelas en una secuencia. Esto se puede lograr con números o redibujando el mapa en orden, en el sentido de las manecillas del reloj.

¿Cómo sabremos que hemos terminado nuestro mapa mental? Teóricamente un mapa mental no termina nunca. Tal como Da Vinci lo dijo: "todo está conectado con todo lo demás". Si tuviéramos tiempo, la energía, la inclinación, muchos lápices de colores y un pedazo de papel lo suficientemente grande, podríamos seguir conectando todo nuestro conocimiento y, eventualmente, todo el conocimiento humano. Pero, desde luego, si estamos planeando una conferencia o estudiando para un examen probablemente no tendremos tiempo para conectar todo el conocimiento humano. La respuesta más simple es que nuestro mapa mental estará terminado cuando la información que hayamos reunido cumpla con los objetivos de la tarea que tenemos entre manos.

Los siguientes son algunos consejos para mantener un mapa mental limpio, legible y organizado. Sitúe su imagen principal en el centro de la página y no la haga muy grande. Use líneas quebradas o curvas, según sea necesario, para que todas sus palabras claves queden al derecho y sean fáciles de leer. Ponga sólo una palabra por línea y asegúrese de hacerlo en letra de imprenta. Haga las líneas un poco más gruesas al comienzo y escriba las palabras en un tamaño fácil de leer. Si lo desea, haga algunas un poco más grandes, para añadirles énfasis. Asegúrese de que cada palabra sea del mismo tamaño de la línea sobre la cual está. Esto ahorra espacio y permite ver las conexiones más claramente. Si es posible, use hojas de papel grandes. Esto evitará que su mapa quede muy apretado y le permitirá pensar de una manera más amplia. No se preocupe si su primer borrador parece muy desorganizado. Usted siempre podrá hacer un segundo o un tercero para mayor claridad.

Practique sus habilidades para la cartografía mental.

Si bien la cartografía mental es una herramienta invaluable a la hora de simplificar tareas complejas tales como la planeación estratégica, la preparación de presentaciones,

el manejo de reuniones, la preparación de pruebas y el análisis de sistemas, probablemente lo mejor sea hacer nuestros primeros mapas sobre temas relativamente sencillos y ligeros.

Haga un mapa mental de la cartografía mental.

Empiece con una imagen en el centro de la página que represente el concepto que usted tiene de la cartografía mental. Cuando haya terminado su mapa mental, resalte las aplicaciones más importantes para usted.

Haga un mapa mental de la memoria.

La cartografía mental es una herramienta increíblemente poderosa para aprender cosas de memoria.

- Piense en algo que quisiera recordar -quizás el contenido de un libro que disfrutó particularmente, o una presentación que debe hacer, o el tema de un examen final en la universidad o la escuela.

- Elabore un amplio mapa mental de su tema, haciendo énfasis en imágenes vívidas de sus aspectos más importantes. Dependiendo del volumen y de la complejidad de la información, es posible que tenga que hacer varios borradores para organizar, integrar y expresar con claridad su tema.

- Cuando termine su "mapa mental maestro", déjelo a un lado. Tome una hoja de papel en blanco y, sin mirar el material original, intente recrear su mapa maestro de memoria. Repita el ejercicio hasta que pueda recrear el original en detalle.

- Cuando esté descansado en la cama, piense en su mapa maestro y hágase una imagen mental de él. Visualícelo hasta que la imagen mental coincida con el mapa maestro.

- Estará listo para hacer su presentación o examen, con el material perfectamente grabado en su memoria.

Haga un mapa mental de la creatividad.

Piense en una idea que quisiera explorar, o en una pregunta o en un reto.

Si se le ocurre una idea que parece un poco descabellada, anótela en su mapa mental y siga adelante. Las asociaciones absurdas e inusuales con frecuencia conducen a los descubrimientos creativos.

- Después de haber generado abundantes, si no infinitas asociaciones, dése un descanso para la incubación.

- Regrese más tarde a su mapa mental e inicie otra tanda de asociaciones.
- Después de otro recreo, mire todas sus asociaciones en conjunto, buscando conexiones y temas recurrentes.
- Ahora, redúzcalas a sus "formas completas y adecuadas". En otras palabras, recorte su mapa mental hasta que exprese solamente sus percepciones más convincentes; reordene las ramas para que éstas reflejen el nuevo orden de sus pensamientos.

6. Corporalita.

El cultivo de la gracia, la ambidestreza, la condición física y el porte.

¿Qué imagen tiene usted del cuerpo de un genio? Es sorprendente ver cuántas personas asocian la inteligencia sobresaliente con la ineptitud física. Con pocas excepciones, los grandes genios de la historia también estaban dotados de una sorprendente habilidad y energía físicas, y Da Vinci más que los demás.

¿Cuál es su actitud personal hacia el cuidado de la condición física y el desarrollo de la coordinación mente /cuerpo? ¿Qué imagen tiene de su propio cuerpo? ¿Qué tanto se deja influir por factores externos como artículos de revistas, la industria de la moda, las imágenes en la televisión o las opiniones de los demás?

Corporalita: autoevaluación.

- Estoy en buenas condiciones aeróbicas.
- Cada vez soy más fuerte.
- Mi flexibilidad está mejorando.
- Sé cuando mi cuerpo está tenso o relajado.
- Estoy bien informado de dietas y de nutrición.
- Mis amigos me describirían como alguien garboso.
- Cada vez soy más ambidiestro.
- Soy consciente de la forma como mis actitudes afectan a mi condición física.
- Conozco bastante bien la anatomía práctica.
- Soy muy coordinado.
- Me fascina moverme.

Corporalita: aplicación y ejercicios.

Desarrolle un programa de acondicionamiento físico.

Para mantener al día nuestro potencial debemos mantener un programa balanceado de acondicionamiento que desarrolle capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad.

Desarrolle el conocimiento del cuerpo.

El cultivo del conocimiento del cuerpo empieza con el refinamiento del sexto sentido: la cinestesia. La cinestesia representa el sentido del peso, la posición y el movimiento. Nos dice si estamos relajados o tensos, si nuestros movimientos son graciosos o torpes.

Obsérvese al espejo.

Observe su reflejo objetivamente, sin juzgar ni evaluar su apariencia.

Haga un dibujo de su cuerpo.

Coloree con rojo los lugares donde siente más tensión y estrés. Después, con un marcador negro, señale los puntos donde la energía parece estar bloqueada, aquellos lugares donde la sensibilidad es mínima. A continuación, marque con verde las áreas de su cuerpo que se sienten más vivas, donde la energía fluye con más libertad.

Cultive la ambidestreza.

* Cruce al revés: intente cruzar los dedos, los brazos y las piernas al contrario de como lo hace habitualmente.

* Use su mano no dominante: trate de usar su mano no dominante durante un día o parte de un día, para empezar. Prenda la luz, cepíllese los dientes y cómase el desayuno con la otra mano.

* Experimente con la escritura: trate de firmar con la otra mano. Escriba el alfabeto. Después escriba un poco de flujo de conciencia sobre un tema cualquiera.

* Experimente escritura y dibujo con ambas manos simultáneamente.

* Experimente con la escritura en espejo.

* Un cruce lateral para refrescarse: échese para atrás y tóquese el pie derecho con la mano izquierda y después, el pie izquierdo con la mano derecha.

7. Connessione.

Reconocimiento y apreciación de la interconexión de todos los objetos y todos los fenómenos. Pensamiento sistémico.

Cuando se lanza una piedra a un pozo, el agua forma una serie de círculos cada vez más amplios. Si usted evoca esa imagen y a continuación se pregunta cómo cada una de las ondas afecta a la siguiente y a dónde va esa energía, estará pensando como el maestro. Ese círculo que se expande hasta el infinito es una metáfora del principio de la *connessione*, evidente en las frecuentes observaciones de Leonardo sobre los patrones y las conexiones en el mundo que lo rodeaba:

- "En el momento en que la piedra golpea la superficie del agua, forma círculos a su alrededor que se esparcen hasta que se pierden; de la misma manera, el aire, al ser golpeado por una voz o un sonido, también inicia un movimiento circular, de forma que aquel que está más distante no puede oírlo".

- "Las corrientes de los ríos ayudan a formar las montañas. Las corrientes de los ríos destruyen las montañas".

- "Cada parte está dispuesta a unirse con el todo, para así poder escapar a su propio estado incompleto".

"Si una mariposa mueve las alas en Tokio, ¿se afectará el clima en Nueva York?". Los teóricos en sistemas contemporáneos siempre contestan a esta pregunta clásica con un entusiasta "¡sí!". Hace cinco siglos Leonardo, el primer pensador sistémico, escribió lo siguiente: "el mundo cambia de posición a causa del peso de un pajarito que descansa sobre él".

Uno de los secretos de la creatividad sin igual de Leonardo fue la costumbre de combinar y conectar elementos dispares para formar nuevos diseños.

Estudió la esencia de la belleza en miles de caras humanas y después combinó los diferentes elementos observados para crear rostros perfectos en sus pinturas. Sus ideas sobre la acústica surgieron de las conexiones que estableció con sus observaciones del agua.

Muchos de sus inventos y diseños surgieron de la combinación juguetona e imaginaria de diferentes formas naturales. Según Freud, "de hecho el gran Leonardo siguió comportándose como un niño toda la vida... No dejó de jugar

ni siquiera cuando se convirtió en adulto y ésta era otra de las razones por la cuales sus contemporáneos lo consideraban con frecuencia extraño e incomprensible". La seriedad de Leonardo lo llevó a penetrar la esencia de las cosas, y su amor por el juego le permitió establecer conexiones originales, sin precedentes.

Leonardo se refirió a sus estudios de anatomía como una "cosmografía del microcosmos".

A medida que aprendía más, en su calidad de discípulo de la experiencia, más profundos se tornaban los misterios, hasta que finalmente concluyó que "la naturaleza está llena de causas infinitas que la experiencia nunca ha demostrado". Allí donde la ciencia llegaba a su límite el arte tomaba la delantera.

El siguiente pensamiento de Platón podría resultar inspirador: "pues aquel que procede con corrección... debería empezar a frecuentar formas bellas en su juventud... y de ellas deberían surgir pensamientos justos; y muy pronto percibirá por sí mismo que la belleza de una forma es similar a la belleza de otra y que la belleza en todas sus formas es una y la misma".

Físicamente, queremos salud, afecto y el éxtasis de la unión sexual. Emocionalmente, anhelamos la sensación de pertenencia, intimidad y amor. Intelectualmente, buscamos patrones y relaciones que nos permitan entender los sistemas. Y espiritualmente, rogamos por la unión con la Divinidad.

Connessione: autoevaluación.

- Los asuntos ecológicos me interesan.
- Disfruto de los símiles, las analogías y las metáforas.
- Con frecuencia veo relaciones que otras personas no ven.
- Cuando viajo, me llaman más la atención las similitudes entre las personas que las diferencias.
- Mi actitud hacia la dieta, la salud y la sanación es "holística".
- Mi sentido de la proporción está bien desarrollado.
- Soy capaz de articular la dinámica de los sistemas -los patrones, conexiones y redes- en mi hogar y mi trabajo.
- He formulado con claridad metas y prioridades de mi vida, y éstas se integran con mis valores y mis propósitos.
- A veces experimento una sensación de conexión con toda la Creación.

Connessione: aplicación y ejercicios.

Contemplación de la totalidad.

¿Qué significa para usted la totalidad? Trate de expresar su concepto de totalidad en un dibujo, un gesto o una danza. ¿Experimenta la totalidad en su vida cotidiana? ¿Y la desconexión? Describa la diferencia. ¿Cuáles son las diferentes partes o elementos que conforman su personalidad? ¿Experimenta conflictos entre las diferentes partes de su ser? En otras palabras, ¿el cuerpo, la mente y las emociones a veces están en desacuerdo? Si es así ¿cuál de ellas tiende a dominarlo? Describa la dinámica de su cabeza, su corazón y su cuerpo, y después intente hacer un diagrama.

Dinámica familiar.

- ¿Qué papel desempeña cada persona?
- ¿Estos papeles son interdependientes? ¿Cómo?
- ¿Qué beneficios se desprenden de la distribución de papeles en la familia? ¿Cuáles son los costos?
- ¿Qué pasa con esta dinámica cuando están bajo estrés?
- ¿Qué patrones han sobrevivido a más de una generación?
- ¿Qué fuerzas primarias exteriores afectan la dinámica familiar?
- ¿Cómo era esta dinámica hace un año? ¿Hace 7 años? ¿Cómo ha cambiado? ¿Cómo será dentro de un año? ¿Dentro de 7 años?
- ¿Cómo se ve afectada su forma de participar en otros grupos por los patrones de funcionamiento que aprendió en su familia?
- En la medida en que los anteriores interrogantes generen ideas, intente dibujar un diagrama que represente a su familia como un sistema.

La metáfora del cuerpo.

Explore la dinámica de su sistema familiar:

- ¿Quién es la cabeza?
- ¿Quién es el corazón?
- ¿Está la cabeza equilibrada con el cuerpo?
- ¿De qué calidad es el alimento que recibe?
- ¿Qué tan bien digiere y asimila este alimento?
- ¿Qué tan eficazmente procesa los desechos?
- ¿Cómo está su circulación? ¿Están escleróticas sus arterias?

- ¿Cuál es su columna vertebral?
- ¿Cuáles son sus sentidos más agudos? ¿Cuáles los más lentos?
- ¿Sabe la mano derecha lo que hace la mano izquierda?
- ¿Cómo está de salud? ¿Padece males crónicos, dolores que van en aumento o una enfermedad que haya puesto su vida en peligro?
- ¿Está haciendo algo para entrenarse físicamente, para ser más fuerte, más flexible, más garboso?

Fabrique dragones.

Por ejemplo, ¿qué relación podría haber entre internet y la pesca? Que ambas reúnen en una red toda clase de elementos dispares.

¿Entre una alfombra persa y la sicoterapia? Que las alfombras persas tienen patrones complejos que se repiten, como la psique.

- Una hoja de roble y una mano humana.
- Una carcajada y un nudo.
- Un plato de sopa minestrone y los Estados Unidos.
- Las matemáticas y *La última cena*.
- Una cola de cerdo y una botella de vino.
- Una jirafa y la ensalada de repollo.
- Los bocetos del *Diluvio* y la hora de mayor tránsito.
- Un puercoespín y un computador.
- Los guerreros samurai y el juego de ajedrez.
- La "Rhapsody in blue" de Gershwin y la lluvia.
- Un tornado y el pelo rizado.
- La economía global y un hongo portobello.
- Los malabares y su carrera profesional.
- La estrella de Belén y el principio de la *conessione*.

Para comprender los sistemas, debe pensar en cómo funcionan esos sistemas en circunstancias extremas. Puede aprender mucho sobre la dinámica familiar en ocasiones como una boda, una enfermedad grave, un nacimiento o un funeral. La verdadera visión y los valores de una organización se descubren realmente después de un informe financiero particularmente malo, una crisis ética o un cambio inesperado en el mercado.

Diálogos imaginarios.

Las "conversaciones" con nuestros modelos de identificación

resultan una forma muy eficaz de entender y ganar perspectiva.

Escoja un problema que quiera solucionar o un tema que quiera comprender con más profundidad. Además de meditar sobre los puntos de vista del maestro, también puede imaginar la perspectiva de sus modelos de identificación, de sus "anti-modelos" o quizás de algunos de los grandes pensadores de la historia.

- El David de Miguel Ángel y el San Juan de Leonardo.
- Winona Ryder y Margaret Thatcher.
- La figura del "canon de proporción" y Jane Austen.
- Muhammad Alí y Mona Lisa.
- Miles Davis y Verrocchio.
- Cristo y Buda.
- Bill Gates y Lorenzo el Magnífico.
- Cualquier combinación de personajes que usted prefiera.

Pensamiento original (de los orígenes).

Pensar sobre el origen de las cosas es una forma espléndida de apreciar la *connessione*.

Pensar en todos los elementos necesarios para la creación de cualquiera de los siguientes objetos:

- Este libro.
- La ropa que lleva puesta.
- Su reloj.
- Su computador.
- Su cartera o billetera.

No podrá menos que darse cuenta de que "todo está relacionado con todo lo demás".

Meditación sobre el microcosmos y el macrocosmos.

Esta relación, intuita y expresada por diversas culturas en todas las épocas, es objeto de serias consideraciones por parte de la ciencia contemporánea. Muchos han preparado el escenario para que el antiguo dicho "tal como es arriba es abajo" sea finalmente comprendido por la ciencia moderna.

Usted es un subsistema de una red familiar, social, profesional y económica. Reconstruya en su mente el papel que desempeña en estas redes. Piense en sus conexiones con los sistemas de flujo de información: los cables, los satélites, las redes de fibra óptica y los chips de computador que conspiran para reunirlo a usted con millones

de otras mentes a través del teléfono, el computador, la televisión, la radio y su material de lectura. Véase a usted mismo en el contexto de los sistemas geopolíticos, como residente de una ciudad o de un pueblo, como parte de un estado, provincia o región que es a su vez un subsistema de la nación.

Meditación sobre la connessione.

El ritmo frenético de nuestra vida puede hacer que perdamos contacto con el microcosmos y el macrocosmos.

En los días particularmente agitados, trate de hacer una pausa una o dos veces al día y sea plenamente consciente de su respiración durante, por lo menos, 7 inhalaciones.

Cuando esté muy ocupado, trate de respirar conscientemente por lo menos una vez al día. Estos oasis de conciencia lo ayudarán a conectarse con usted mismo, con la naturaleza y con la creación entera.

La cronología-río de la vida.

En los libros de historia con frecuencia aparecen cronologías de eventos sobresalientes que han marcado una época o la vida de un personaje importante. Una cronología personal puede ser una herramienta maravillosa para ver la vida en conjunto. Haga una cronología de su vida con todos los eventos que considere significativos, personal y globalmente.

Después piense en la vida como si fuera un río. Visualice una fuente, quizás en los cristales nevados de la cima de una montaña. Su destino, en esta vida, es el océano.

Describa las represas, los diques, los remolinos, las corrientes y las caídas de su vida hasta este momento. ¿En dónde están las confluencias principales con otros ríos y cuerpos de agua? ¿Qué tan profundo es el río? ¿Qué tan puro? ¿Alguna vez se congela, o se seca, o se desborda? ¿Fluye subterráneamente en algún trecho? ¿Rebosa de vida y es fuente de sustento para quienes habitan en sus orillas? Observe bien el curso de su vida. Leonardo escribió: "en los ríos, el agua que tocamos es lo que queda de lo que ya pasó y el comienzo de lo que viene: así sucede con el presente".

"Piense hasta el final".

A medida que envejeció y se volvió consciente de su propia mortalidad, comenzó a dar mayor importancia a establecer

metas claras y a seguirlas hasta el final.

Usted puede plantear y alcanzar sus metas con mayor eficacia si se atiene a seis normas precisas, las normas CREMA, según las cuales todas nuestras metas deben ser:

C- Cronológicamente limitadas: haga un cronograma claro para el logro de sus metas.

R- Realistas y relevantes: fíjese metas ambiciosas pero alcanzables; en palabras de Leonardo, "no debemos desear lo imposible". Las metas deben tener alguna relevancia en el panorama general de sus propósitos y valores.

E- Específicas: defina con exactitud y en detalle lo que quisiera lograr.

M- Mensurables: decida de antemano cómo va a medir su progreso y, lo que es más importante, cómo sabrá que ha alcanzado la meta.

A- Asumidas con responsabilidad: comprométase con el logro de sus metas y asuma responsabilidad personal por ello. Cuando fije metas con un equipo, deje en claro la responsabilidad de cada persona.

En el cuaderno, escriba su panegírico ideal desde el punto de vista de la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y los miembros de la comunidad. ¿Cómo quisiera que lo recordaran?

Haga un mapa mental maestro de su vida.

Mirará su vida -el propósito, las metas, los valores y prioridades- desde la perspectiva de la *conessione*.

Resulta demasiado fácil vivir la vida sin reflexionar seriamente sobre lo que queremos. Obviamente todos pensamos en nuestra carrera, nuestras relaciones y nuestras finanzas de vez en cuando. Y mucha gente dedica bastante tiempo a formular visiones, metas y estrategias en el trabajo. Pero casi nunca pensamos en nuestras metas personales y cómo se compaginan unas con otras.

Ventajas de hacer un mapa mental maestro de su vida:

- Al dejar por escrito las metas, las prioridades y los valores, usted podrá ver la presencia o la ausencia de *conessione* en su vida.

- A medida que amplíe su comprensión de cómo todo en la vida está relacionado con todo lo demás, tendrá la capacidad de sobreponerse a la falta de coordinación, los conflictos y los puntos ciegos que interfieren con el logro

de sus metas y la realización de sus sueños.

- Si logra representar las metas y prioridades con imágenes y palabras, concentrará sus poderes de arte y ciencia y su visión creativa se llenará de energía.

Recomiendo que le dedique un mínimo de una hora diaria durante siete días.

Primer día: bosquejo del panorama general de sus sueños.

- Cree su propia "Impresa" (emblema). Una *impresa* era el logotipo personal de los académicos, nobles y príncipes en el Renacimiento. Diseñe su propia impresa o logotipo personal. Tómese su tiempo, hasta que desde adentro surja una imagen resonante. Este emblema debe convertirse en la imagen central del mapa mental de su vida.

- Haga un mapa de sus metas con "*Sprezzatura*" (despreocupación). Dibuje su impresa en el centro de un pliego. De la imagen central saque algunas líneas y, sobre cada una de ellas, escriba una palabra clave o dibuje un símbolo para cada una de las principales áreas de su vida, tales como gente, carrera, finanzas, hogar, posesiones, espiritualidad, diversión, salud, vocación de servicio, viajes, aprendizaje y el yo (use los términos que prefiera para referirse a estas áreas y siéntase libre de añadir o suprimir algunas de las categorías sugeridas aquí). En esta primera versión del panorama general de su vida debe primar la *sprezzatura* o *despreocupación*. Pregúntese "¿qué quiero?" en cada área.

Mire su primer borrador y pregúntese lo siguiente: "¿he incluido todas las áreas importantes para mí? Si pudiera tener, hacer o ser cualquier cosa, ¿cuál sería?".

Segundo día: exploración de las metas.

Empiece por dibujar su impresa en el centro de un nuevo pliego. Ha llegado el momento de elaborar un mapa más organizado de sus metas, que incluya imágenes vívidas y multicolores de las principales áreas de su vida. Cada una de éstas (las finanzas, la salud, etc.) debe irradiar palabras claves o dibujos que expresen sus metas en mayor detalle. Explore cada rama en profundidad:

- La gente: ¿cuáles son las relaciones más importantes? ¿Cuáles las cualidades ideales de mis relaciones?

- La carrera: ¿cuál es mi meta profesional final? ¿Cuáles las metas parciales? ¿Cuál es mi trabajo o carrera ideal?

- Las finanzas: ¿cuánto dinero necesito para llevar a cabo

todas mis otras metas y apoyar mis prioridades?

- El hogar: ¿cómo es mi ambiente ideal para vivir?
- Las posesiones: ¿qué cosas materiales son importantes?
- La espiritualidad: ¿qué clase de relación quisiera establecer con Dios? ¿Cómo puedo volverme más susceptible a la gracia?
- La salud: ¿en qué condición física quisiera estar? ¿Qué clase de energía quiero tener?
- La diversión: ¿qué me proporcionaría el mayor deleite?
- La vocación de servicio: ¿qué contribuciones quisiera hacerles a los demás?
- Los viajes: ¿a dónde quiero ir?
- El aprendizaje: si pudiera aprender cualquier cosa, ¿qué sería?
- El yo: ¿qué clase de persona quisiera ser? ¿Qué cualidades quisiera cultivar?

Recurra a todos sus sentidos para crear una imagen vívida de lo que quiere lograr en cada área. Es posible que quiera elaborar un mapa mental separado para algunas de sus metas principales (o para todas). Después podría volverlas a mezclar en el mapa mental maestro de su vida, que empieza a aparecer.

Tercer día: aclare sus valores esenciales.

Sus metas representan su reacción al interrogante básico "¿qué quiero?". La comprensión de los valores surge de su consideración del interrogante "¿por qué lo quiero?". Examine cada una de sus metas, teniendo en mente las siguientes preguntas: "¿por qué quiero esto?", "¿por qué es importante?" y, por último, "¿qué aportará a mi vida la realización de esta meta?".

Así mismo, pregúntese: "¿qué tanto de lo que yo deseo ha sido determinado por mi acondicionamiento -por los mensajes de mis padres, de mis guías espirituales, de mis maestros? ¿Qué tanto de lo que deseo ha sido determinado por mi reacción o rebelión contra mi acondicionamiento? ¿Qué tanto surge de mi esencia, independientemente de mi acondicionamiento o mi reacción?".

Mientras considera las motivaciones profundas que subyacen a sus metas, sus valores esenciales comienzan a perfilarse con claridad. Este ejercicio fue diseñado para acentuar ese perfil. La lista que viene contiene algunas palabras claves que representan valores (por favor siéntase libre de añadir sus propias palabras claves a la lista). Lea la lista,

atento a su reacción a cada palabra clave. ¿Cuáles resuenan con más fuerza? Seleccione las diez primeras y póngalas en orden de importancia.

amistad imaginación independencia justicia libertad compasión competencia novedad pasión condición crecimiento perspicacia diversidad realización espiritualidad responsabilidad estabilidad seguridad expresión sutileza generosidad tradición humildad	humor aprendizaje autenticidad belleza caridad capacidad para juego naturaleza conciencia originalidad creatividad perfección disciplina poder reconocimiento enseñanza espontaneidad sabiduría excitación serenidad ganar trabajo honestidad	amor integridad aventura lealtad liderazgo moda comunidad orden conocimiento patriotismo dinero placer diversión ecología religión respeto excelencia sensibilidad familia tiempo gentileza verdad
--	--	---

Reflexione sobre su lista de diez valores. ¿De qué forma se reflejan sus valores en sus metas? ¿Qué áreas de su vida constituyen la expresión más auténtica de sus valores? ¿Qué áreas lo alejan de aquello que valora?

Cuarto día: medite sobre su propósito.

Algunas personas parecen haber nacido con un claro sentido de su propósito en la vida. Leonardo, por ejemplo, siempre organizó su vida en torno a la búsqueda de la verdad y de la belleza. La mayoría de nosotros, sin embargo, necesitamos largos periodos de reflexión para poder entender el significado y el propósito de nuestra vida. El secreto del descubrimiento del propósito de su vida en mantener vivo este interrogante en la mente y el corazón hasta que surja una revelación. Mientras espera, los siguientes ejercicios lo harán más susceptible a encontrar la revelación:

- Hacer una sesión de flujo de conciencia por escrito sobre

el tema "¿Cuál *no* es mi propósito!" le ayudará a definir el "espacio negativo" que rodea a aquello que *sí* es su propósito.

- Trate de escribir, lo mejor que pueda, una "declaración de propósitos" en 25 palabras o menos. Después re-escribalo una vez al mes hasta que pueda sentir cómo la energía concentrada sacude su cuerpo cuando lo lee.
- Sabrá que lo ha logrado cuando todas las células de su cuerpo digan "¡sí!".

Quinto día: evalúe la realidad que lo rodea.

Examine las principales áreas de su vida y evalúe su condición actual lo más objetivamente posible. Para tener más perspectiva, busque la ayuda de alguien en quien confíe. Pregúntese:

- Gente: ¿cómo son mis relaciones en este momento?
- Carrera: ¿en qué estado se encuentra mi carrera?
- Finanzas: ¿cuál es mi estado financiero? ¿A cuánto ascienden mis activos, mis deudas, mis ingresos, mi ingreso potencial?
- Hogar: ¿cómo vivo?
- Posesiones: ¿qué tengo?
- Espiritualidad: ¿cuál es mi relación con Dios?
- Salud: ¿en qué condición física estoy? ¿Qué clase de energía tengo?
- Diversión: ¿estoy disfrutando de la vida?
- Vocación de servicio: ¿qué contribuciones hago a los demás?
- Viajes: ¿a dónde he ido?
- Aprendizaje: ¿cuáles son los peores vacíos en mi educación?
- El yo: ¿qué clase de persona soy? ¿Cuáles son mis fortalezas y mis debilidades?
- Valores: ¿qué diferencia hay entre los valores que quisiera tener y los que, a juzgar por mis acciones y mi comportamiento, tengo en este momento?

Sexto día: busque conexiones.

Haga un nuevo mapa mental que incluya todas sus metas y que se ramifique hacia sus valores y propósitos. Dibuje con cuidado su emblema y las otras imágenes, de tal forma que el resultado sea lo más vívido y bello posible. Después de representar sus metas, valores y propósitos en un pliego de papel, cuelgue el mapa mental maestro, que empieza a

surgir, en una pared de su casa o de su oficina. Después medite sobre las siguientes preguntas:

- ¿Hay palabras claves que se repiten en el mapa mental? ¿Sugieren un tema?

- ¿Mis metas son relevantes para mis valores y propósitos?

- ¿Mi vida está bien proporcionada (mis metas, mis valores y mis propósitos se complementan entre sí)? El maestro escribió lo siguiente al respecto: "la proporción no se encuentra tan solo en los números y en las medidas sino también en los sonidos, los pesos, los momentos y los lugares y en todos los poderes que existen". Hágase la siguiente pregunta: ¿cómo afecta mi carrera, a mi salud y a mi nivel de energía? ¿Mi salud y mi energía, cómo influyen en mis relaciones? ¿Mis relaciones, cómo expresan mi espiritualidad? ¿Qué relación hay entre mi espiritualidad, mis finanzas y mis posesiones? ¿Cómo influyen mis finanzas en mi actitud hacia los viajes y el aprendizaje? ¿Trato de mantener el equilibrio entre el altruismo y la diversión?

- ¿Cuáles son mis prioridades?

- ¿Mi forma actual de trabajar, de relacionarme, de amar, de relajarme y de organizar mi tiempo y mi dinero contribuye a la realización de mis metas y al logro de mis propósitos?

Cuando haya terminado su evaluación sobre la conexión entre sus metas y su vida actual y la proporción entre ellas, trate de responder a las siguientes preguntas: ¿dónde se encuentran las brechas más profundas entre lo que quiero y lo que tengo? ¿Estoy bien encaminado hacia el logro de mis metas más importantes? ¿Qué ajuste debo hacer para lograr que mi vida sea más equilibrada?

Día séptimo: estrategias para el cambio.

Usted puede definir las metas y la visión a través del examen de la pregunta "¿qué quiero?".

Aclara los valores y los propósitos a través del examen de la pregunta "¿por qué lo quiero?".

E idea una estrategia al responder a la pregunta "¿cómo voy a conseguirlo?".

Empiece a trabajar hacia atrás a partir de su panegírico ideal, revise sus metas y piense en las inversiones y los recursos necesarios para lograr cada una de ellas.

- Ahora convierta su mapa mental de vida en un plan quinquenal. Después haga una versión anual.

- Cuando haya terminado su plan anual con base en su mapa

mental, revise sus metas y asegúrese de que estas se ciñen a las seis normas crema planteadas anteriormente. Después invéntese una oración afirmativa que acompañe cada una de las áreas principales de su vida.

- Ahora decida qué medidas tomará esta semana, hoy mismo, para alcanzar sus metas.

- Al comienzo de cada semana, invierta de 20 a 30 minutos en la elaboración de un mapa mental de las metas, las prioridades y los planes de la semana. Si lo prefiere, asígnele un color a cada una de las áreas de su vida. Esto le permitirá tener acceso visual inmediato a la información sobre el éxito que haya tenido en la tarea de equilibrar sus prioridades.

- Mire su mapa mental como un todo: ¿su semana es un arco iris equilibrado o una mancha monocromática? ¿En sus planes asignó tiempo suficiente a sus relaciones, su salud, su desarrollo espiritual y personal?

- Mientras examina su mapa semanal, pregúntese cómo cada una de las actividades planeadas contribuye a la realización de sus propósitos y de sus valores.

- Por último, haga todos los días un mapa mental de su plan diario. Si puede dedicar 10 a 15 minutos al empezar el día, o la tarde anterior, a hacerlo, con sus metas y prioridades, la *connessione* formará parte de su actitud hacia el logro de los retos cotidianos.

Una revisión davinciana.

Mire su mapa mental de vida desde la perspectiva de los siete principios davincianos:

* *Curiosità*: ¿me estoy formulando las preguntas correctas?

* *Dimostrazione*: ¿cómo puedo mejorar mi capacidad de aprender de mis errores y de mi experiencia? ¿Cómo puedo desarrollar mi independencia de pensamiento?

* *Sensazione*: ¿qué plan tengo para agudizar mis sentidos a medida que envejezca?

* *Sfumato*: ¿cómo puedo fortalecer mi capacidad de sostener la tensión creativa para aceptar las principales paradojas de la vida?

* *Arte/scienza*: ¿hay equilibrio en mi hogar y en mi trabajo entre el arte y la ciencia?

* *Corporalita*: ¿cómo puedo alimentar el equilibrio entre el cuerpo y la mente?

* *Connessione*: ¿cómo se relacionan todos los elementos anteriores? ¿Cómo se conecta todo con todo lo demás?

Los valores de Leonardo y sus consejos para la vida.

Además de su sabiduría artística y científica, Leonardo ofreció su consejo y observaciones y percepciones acerca de una amplia gama de temas, incluidos la ética, las relaciones humanas y la satisfacción espiritual. Quizás usted quiera acogerse a la conducción del maestro mientras elabora el mapa mental de su vida:

* Sobre el materialismo y la ambición.

"No os prometáis cosas a vosotros mismos ni hagáis cosas que os causen sufrimiento material cuando os veáis privado de ellas".

"Feliz es el estado visto por el ojo de su señor".

"El ambicioso, a quien no le bastan ni la dádiva de la vida ni la belleza del mundo para contentarlo, padece la penitencia de que la vida con ellos se malgaste y que no posea ni los beneficios de la belleza del mundo".

"Aquel que más posee es el que más teme perder".

* Sobre la ética y la responsabilidad personal.

"La justicia exige poder, percepción y voluntad".

"No podemos tener un dominio ni mayor ni menor que el que poseemos sobre nosotros mismos".

"Quien no castiga el mal recomienda que se haga".

"Quien camina derecho casi nunca se cae".

"El hombre sólo es merecedor de alabanza o de culpa en relación con los actos que puede hacer o abstenerse de hacer" (Leonardo tomó este pensamiento de Aristóteles).

* Sobre las relaciones.

"Solicita consejo de él que se gobierna bien a sí mismo".

"El recuerdo de los beneficios es frágil en comparación con el de la ingratitud".

"Critica a un amigo en privado pero alábalo ante los demás".

"La paciencia nos protege del insulto así como las ropas nos protegen del frío".

* Sobre el amor.

"Disfrutar -amar algo por sí mismo y por ninguna otra razón".

"El amor de algo es el fruto de nuestro conocimiento de él y crece a medida que nuestro conocimiento se profundiza".

Y a Leonardo le gustaba citar el antiguo adagio latino que dice "Amor vincit omnia", "el amor lo vence todo".

Conclusión:

El legado de Leonardo.

En una de las escasas expresiones de sus sentimientos personales, impregnada de la gran metáfora platónica de la caverna, Leonardo escribió: **"Llevado por mi anhelo impaciente, deseoso de ver la gran confusión de las diversas formas extrañas creadas por la ingeniosa naturaleza, vagué durante un rato por entre los farallones en sombras y llegué a la entrada de una gran caverna. Me quedé allí durante un rato, estupefacto e ignorante de la existencia de una cosa así, con la espalda doblada y la mano izquierda descansando sobre la rodilla, y con la derecha haciendo sombra sobre los ojos y los párpados bajos, semicerrados, me inclinaba una y otra vez para aquí y para allá para ver si podía discernir cualquier cosa adentro; pero esto me fue negado por la gran oscuridad interior. Y después de quedarme allí un rato, dos cosas surgieron en mí, el temor y el deseo: el temor de la oscura y amenazante caverna y el deseo de ver si había cosas milagrosas adentro".**

La esencia del legado de Leonardo es la inspiración del triunfo de la sabiduría y la luz sobre el temor y la oscuridad. En su búsqueda incesante de la verdad y la belleza logró reunir el arte y la ciencia gracias a los buenos oficios de la experiencia y la percepción. Su síntesis sin para de lógica e imaginación, de razón y fantasía, ha inspirado y confundido a los académicos a través de los siglos y se ha convertido en un reto para los pensadores. El gran maestro de la ciencia y el arte se ha convertido en un mito. En una era de especialización y fragmentación, Leonardo da Vinci brilla como un faro de plenitud, recordándonos el verdadero significado de haber sido creados a imagen y semejanza de nuestro Creador.