

# SENZ of WONDER



## SURRENDER TO THE WISDOM OF LIVING

By LALOTAMEZ | 22.02.2022 | English

Surrendering to life simply means to flow with life. It is a very simple and easy concept to understand; however, something very difficult and complex to put into practice. In order to flow, it is necessary to let go, loosen up and give up the idea of wanting to keep everything in our lives under control.

Surrendering to life itself means granting yourself the permission to align your dreams, desires and projects to the highest version of yourself. That most evolved, awakened and conscious part of you. This involves giving consent to your divine-self, in its vast wisdom, to help you build a wonderful and meaningful life for yourself. Visualize a life in which you are flowing in harmony, being grateful for living it and fully enjoying every moment.

What imagery do you connect with? How would you describe the emotion or feeling generated by the idea of surrendering to life?

O1. Perhaps you imagine yourself standing on the edge of a cliff, and while appreciating the vastness of the ocean, you choose to let yourself fall. This action, for those who have experience it, usually arouses different emotions during the process. In most cases, it generates a fear of jumping... a paralyzing feeling, charged with a mixture of adrenaline and excitement, a boost of emotions. The mind may wonder how much the impact with the water might hurt or how deep the body will submerge before attempting to return to the surface. Without a doubt, all this may potentially prevent you from taking the leap, just like the multiple reasons or excuses that we usually have for not flowing with life. Yet once you do it, if you decide to do it, the experience transforms into an overload of excitement, mixed with a feeling of freedom, lightness and tranquility. What is more, you feel overcome by a sense of the peace inside you, which allows you to flow and start living in the here and now.

O2. Another image could be when one slides down a water slide. Once you step into the chute, the only thing you can do is relax your body and let it slide in harmony with the water flowing down the path. The most important thing of all is to focus on enjoying the ride. Not knowing the course of the slide itself can foster multiple fears and insecurities, coupled with adventure and excitement. Yet in this case, you know that at the end of the journey there is a pool full of water, ready to safely welcome you. This in itself, allows you to trust that everything is going to be OK. With this certainty, it is easier to launch yourself down the slide of life, flowing in harmony with the water, gliding through the experience. Until you arrive at your destination... enjoy the journey... every curve, every turn and every single surprise destiny presents you.

O3. Another analogy of surrendering to life, which I happen to identify with the most, is visualizing yourself floating down a river, surrounded by a brilliant environment full of trees and flowers. You let your body suspend in the water with your arms outstretched, head up, and eyes looking up at a beautiful sky. You close your eyes, and submerge within this beautiful scenery, directing your attention to the lightness and freedom generated by letting yourself flow in tune with the movement of the river. There is no need to rush through anything, no need to force yourself to go against the flow, no need to worry about getting anywhere in particular. You open your eyes to reconnect with your surroundings, while your body is still suspended, flowing and being one with the river. Taking the time to appreciate all the beauty that surrounds you, you become aware of every detail around you. Perhaps this way it is easier for you to appreciate and observe the great gift that life is in itself.

So, after all these visualizations... what would you rather do? What example best fits your essence? Whether you choose to jump, slide or flow, just surrender to the wisdom of living. What really matters is that you can manage to trust life more, embrace the universe guidance and grant yourself the time and space to enjoy the ride... Maybe in time, we will come to an understanding that life is a beautiful dance filled with jumps, slides and flows, where everything is a key part of our unique and personal journey.

Surrendering to life or flowing in harmony with life does not mean that you give up or cease having dreams and goals. It is imperative that you consciously visualize the best version of yourself and/or the best version of the life you want to have. Once you have that vision clear, surrender yourself fully to life and let it surprise you while it lovingly leads you to the realization of your goals. Remember to take advantage of the path itself, to enjoy and be grateful for every moment. Don't keep waiting to reach your destination to be happy and live fully.

Image: Seth Doyle on [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com).

# SENZ of WONDER



## ENTREGARSE A LA SABIDURIA DE LA VIDA

Por LALOTAMEZ | 22.02.2022 | Español

Entregarse a la vida o rendirse a la vida es simplemente fluir con la vida. Se podría decir que es un concepto muy sencillo y fácil de comprender, pero de cierta manera, suele ser algo muy difícil y complejo de llevar a la práctica. Para poder fluir es necesario dejarse ir, soltarse y renunciar a la idea de querer mantener el control de todo en nuestras vidas.

Entregarse a la vida misma, significa darse el permiso de alinear los sueños, deseos y proyectos a la versión más elevada de uno mismo, esa parte más evolucionada, despierta y consciente. Esto implica darle permiso a tu ser divino, en su vasta sabiduría, de ayudarte a construir una vida maravillosa y significativa para ti. Una vida en la que puedas fluir en armonía, estar agradecido por tenerla y disfrutar en plenitud cada instante de la misma.

¿Qué imagen te podría ayudar a describir la emoción o sentimiento que te genera la idea de entregarte a la vida?

01. Tal vez podrías imaginarte parado al borde de un acantilado y apreciando la vastedad del océano, te dejas caer. Esta acción, para aquellos que la hayan experimentado, suele despertar diferentes emociones durante el proceso. En la mayoría de los casos, genera un miedo a saltar... paralizante, cargado de emociones y una mezcla de adrenalina y excitación. La mente podría cuestionarse cuánto podría doler el impacto con el agua o que tan profundo se podría sumergir el cuerpo antes de poder intentar el regreso a la superficie. Sin duda alguna, todo esto podría prevenirte de dar el salto, al igual que los múltiples motivos y/o excusas que solemos tener para no fluir con la vida; pero una vez que lo haces, si optas por el sí, la experiencia se transforma en una sobrecarga de excitación, un sentimiento de libertad, ligereza y tranquilidad. Aunado a esto, sentirás como te inunda una paz interior, que te permitirá fluir y empezar a vivir en el aquí y el ahora.
02. Otro ejemplo podría ser cuando uno se desliza por un tobogán de agua. Una vez que te lanzas en él, lo único que puedes hacer es relajar tu cuerpo y dejar que se deslice en armonía con el agua que corre por el tobogán. Lo más importante de todo es enfocarse en disfrutar el recorrido. Nuevamente, no saber la longitud o el diseño propio del tobogán, o el rumbo que va a tomar, puede fomentar múltiples miedos e inseguridades, siempre aunados a la aventura y excitación. Pero en este caso, de alguna manera sabes que al final del recorrido, existe una alberca llena de agua, lista para recibirte. Esto podría ayudarte a confiar que todo va a estar bien. Entonces, con esta certeza, podría ser más fácil para ti lanzarte por el tobogán de la vida y dejarte fluir en armonía con el agua, deslizándote por la vida. En lo que llegas a tu destino... no olvides disfrutar el recorrido... cada curva, cada vuelta y cada sorpresa que el destino te presente.
03. Otra analogía de entregarse a la vida, que en lo particular es la que más me gusta, sería el visualizarte flotando en un río, inmerso en un entorno natural maravilloso lleno de árboles y flores. Deja que tu cuerpo quede suspendido en el agua con tus brazos extendidos y cabeza arriba, con tus ojos mirando hacia un hermoso cielo. Fúndete con este hermoso escenario y cierra tus ojos, para dirigir tu atención a la ligereza y libertad que genera el dejarte fluir en sintonía con el movimiento del río. No hay necesidad de apresurarte por nada, ni tratar de esforzarte para ir en contra de la corriente. Tampoco tienes que preocuparte por llegar a algún lugar en particular. Ahora podrías abrir tus ojos para reconectar con tu entorno, mientras tu cuerpo sigue suspendido, fluyendo y siendo uno con el río. Date el tiempo de apreciar toda la belleza que te rodea, toma conciencia de cada detalle a tu alrededor. Tal vez así, te sea más fácil apreciar y observar el gran regalo que es la vida misma.

Entonces, después de todas estas visualizaciones... ¿qué preferirías hacer? ¿Qué ejemplo encaja mejor con tu esencia? Ya sea que elijas saltar, deslizarte o fluir, simplemente ríndete a la sabiduría de vivir. Lo que realmente importa es que puedas lograr confiar más en la vida, abrazar la guía del universo y concederte el tiempo y el espacio para disfrutar del viaje... Tal vez con el tiempo lleguemos a entender que la vida es una hermosa danza llena de saltos, desplazamientos y movimientos fluidos, en donde cada experiencia y decisión son una parte de nuestro viaje único y personal.

Entregarse a la vida o fluir en armonía con ella no significa que tengas que renunciar o dejar de tener sueños y metas. Es imperativo que conscientemente visualices la mejor versión de ti mismo y/o la mejor versión de la vida que deseas tener. Una vez que lo tengas claro, entrégate plenamente a la vida y déjala que te sorprenda mientras te conduce amorosamente a la realización de tus metas... y por favor aprovecha el camino para disfrutar y agradecer cada momento. No sigas esperando llegar a tu destino para ser feliz y vivir en plenitud.

Imagen: Seth Doyle en [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com).