

# SENZ of WONDER



## CONSCIOUS OBSERVER

By LALOTAMEZ | 22.04.2022 | English

Have you ever felt that life wraps you in an impetuous whirlwind of energy that seems to sweep away and carry with it everything that makes sense to you?

Moments of total chaos, where there seems to be neither a beginning nor ending... What can we do about it?

Life manifests itself spontaneously, at an increasingly accelerated speed, and usually ends up involving us in an endless number of situations. Sometimes, so much saturation prevents us from distinguishing what belongs to us and is part of our experience, from what we absorb from the collective and from people close to us. We end up immersed in realities that resemble more like a soap opera, full of drama and problems, and less like everything we want for ourselves in life.

In situations like this, it might be impossible to concentrate and appreciate all aspects in their true relevance and dimension. When this happens, everything seems to be revolving around you:

one idea on top of another, a problem that generates three more, an accumulation of situations that only feed stress and sadness, coupled with the imminent need to find a solution.

Every human being has an intrinsic need for balance, beauty and simplicity. Our cognitive process usually fluctuates from the indeterminate to the determined, from the complex to the simple. Whether consciously or unconsciously, we try to complete the incomplete, order the messy, explain the inexplicable, and fill in the gaps. The only way to learn and evolve in each of our experiences is to live them consciously. This is where learning to observe becomes relevant.

What does it mean to be The Observer?

It involves developing the ability to look carefully, and in doing so, consciously turn what you have observed into learning. To achieve this, it is necessary to take into account the following aspects:

1. Remember that we are beings of light inhabiting physical bodies, as vehicles to experience life.

Most people live life immersed in the 'reality' of the world, nourished by the collective, where the materiality of life is enhanced as the guiding source of existence. When accepting the conditions that society imposes, we tend to put our divine essence in the background. We build our personality based on our physical aspects and their relationship with the environment, in order to guarantee survival, acceptance and the consequent integration into the society in which we were born. Over time, by religion or spiritual process, we 'learn' that we have a soul, which in most cases, tends to remain abstract, less important than everything we can see and touch. We pray or meditate only when something in our life deprives us from our comfort or well-being.

It is important to recognize ourselves first, as that spark of light that lives and experiences life through our physical body, which allows us to connect with the material environment in which we coexist. This way, we will be able to observe with the totality of our being and not only from the surface.

2. Recognize that our soul's essence, deep down, remains in peace, purity, and perfect harmony with divinity.

The situations that afflict us belong to the surface, the external, the material... to our contact and interaction with the physical world. When you feel overwhelmed, remember that within you lies the connection with your being of light. It is an immutable space where your soul can vibrate in its pure nature; breathe the peace and harmony that are part of our origin. Becoming aware implies leaving the surface and connecting with your essence, your center... that part of you that stays in tune and balanced at all times.

3. Learn to maintain this connection while we go through life, day by day, interacting with everything that surrounds us.

This aspect is a consequence of achieving the previous two. The first point involves changing our outlook on life; that in its simplicity, it has the ability to diametrically transform the way of

coexisting in this world. The second invites us to deepen our essence and reinforce our level of connection with it. The third is a little more complex and requires practice to build the habit of maintaining the connection with our own divinity, while we walk our path of life. The longer we can maintain this state of consciousness, the greater our ability to observe and the level of learning through it will be proportionately higher.

Now, how can we connect with our divine essence?

There are many ways to cultivate this connection. It would be important to discover and pursue the one that works best for you. You might consider any of the following practices:

### 1. Focus on your breathing.

Take a deep breath, focusing your attention on the 4 stages of the process – inhalation, containment, exhalation, containment. Visualize how your being is illuminated in each breath, charging itself with light. For this, you can rely on guided breathing exercises, a technique called Pranayama, which means 'breathing control', brings your body and mind into a relaxed state. It is a technique commonly used in the practice of Yoga.

### 2. Focus your attention on the beating of your heart.

This can be combined with breathing techniques. Connecting with your pulsation of life is a very subtle way to connect with your origin. The sound and rhythmic movement of the beating heart takes us back to the very pulsation of the universe. It allows us to connect our physical body with the emotional and mental, until we reach the soul and the subtle bodies of our being.

### 3. Practice guided meditations.

You can choose between those that help you calm the stress and turmoil of everyday life; or perhaps, one that will help you raise your vibration. The important thing is that you manage to focus your attention on going inward and connecting with your essence.

The practice of Yoga is also a very effective means of achieving this goal. Generally, each session ends with a period of relaxation, which invites you to connect with your divine essence.

There are many ways to achieve similar states. There are those who achieve it by leaving their urban environment to connect with nature. It can also be achieved through swimming, or by dedicating time to go for a walk or run individually, in order to enter a meditative state. It could be as simple as sitting in a quiet place and having a delicious tea, while contemplating a beautiful sunrise or sunset.

Please feel free to share your strategies for achieving this meditative state in the comments section at the end of this article...

With all this in mind, it is time to ask ourselves...  
What happens when we manage to become the OBSERVER?

In short, we become aware of everything that is happening to us and why it happens. This implies noticing what is right and adds meaning to our lives, along with everything that drains us and makes our lives more difficult. This helps us take responsibility for all our actions, opens our eyes to see the truth clearly and allows us to visualize with greater focus and determination what we can do about it.

A very clear example of what it would mean to be a conscious observer can be seen in the following fragment of the film PEACEFUL WARRIOR. I share with you a clip from the film that focuses on the messages of 'Take out the trash' and 'There's never nothing going on'. In the same way I highly recommend watching the full movie or if you prefer to read the book ... It is full of great life lessons.

VIDEO                      Peaceful Warrior - "Take out the trash" and "There's never nothing going on" scenes  
<https://www.youtube.com/watch?v=nJHwVq2LFew>

In the Creative Industries, we can find famous trend analysts, who are dedicated to carefully observing everything that is happening in our world in order to predict where the interests of various audiences are heading. It could be said these experts in their field are true observers, who are using this quality to look outward, to know and understand the world. Decoding the knowledge acquired, they translate it into relevant information used to design strategic products or services that will resonate with the people's needs and desires.

From personal experience, part of my work, in the years I worked for Max Mara included frequent travels to key cities for the fashion industry. In them, I focused on analyzing the prevailing trends. At the same time, I investigated what other brands were doing to position their brand identity in their different selling points. These trips were undoubtedly one of the best ways to enhance my creativity, laying the foundations of what was happening at that particular time with the brand and its competition, coupled with the needs and expectations of the targeted audience.

What was I doing specifically? From dawn, I concentrated on observing the entire city's environment and the people who inhabited it. I would walk all day, visiting the company's and competitor's stores. Area by area of the city, I analyzed the interior design, the consumer experience and the proposals of specific atmospheres from each brand. I would observe people, in order to feel their energies and see the way they chose to express themselves through their clothing and physical appearance. All this extended to the moments of choosing a place to eat or dine, visit a museum or see a show. The world is full of information, it is constantly overflowing. It is just a matter of paying attention and learning to observe.

All these examples focus on external aspects of life, undoubtedly very useful, but...

How can we use these observation techniques for our own benefit, mainly from a deep level, to help us transform our perspective on life and the environment around us?

As I mentioned in the previous article – 'QUALCOSA CHE NON C'E' – one could step out of his life's film in order to appreciate one's own story as a spectator; just as if you were sitting in a movie theater, watching your story projected on the big screen.

Sometimes life is seen as a hurricane sweeping away everything that seemed to be in place, in which it seems that oneself is spinning as well, without being able to touch land, nor able to understand the order of things. In this situation, it is important to enter the eye of the whirlwind that rotates endlessly, with everything that overwhelms or saddens us. In that central space, there is a sense of stillness, a silence and peace that allows us to breathe deeply, visualize with full attention and reduce the speed at which things turn inside our mind. This way, we begin to consciously observe each of the aspects that are part of our lives, and little by little give them the meaning and relevance that each one of them deserves.

It is important to visualize everything that is worth recognizing and exalting. Everything positive is transformed into pillars of reference, which will help strengthen our foundations and provide stability for the achievements and successes acquired. We revere all that is good in our lives, in humility and gratitude. We can also identify some other things that are there, but are neutral; therefore, they do not benefit or potentially affect our lives. In the same way, it is important to give them their place and level of relevance. In the tempest, we must not forget the gifts and blessings that life has given us, to avoid sinking into hopelessness and losing the direction of our life.

By visualizing all of this, surely we are better prepared to observe and manage the negative, which may hurt or consume our energy and vitality. In this way, it is easier to find a solution to each of the things that afflict us. A good starting point is taking the time to notice and feel the emotions that emanate in our being. Connect with each of the aspects and / or people that make up our history, which at that moment needs an adjustment or transformation. Little by little, resolutions will appear, slowing down the chaos, allowing the pieces of our life to take their place, in harmony and balance, for our own good and for those around us.

## BE THE OBSERVER

Outside of the tempest, a conscious observer has the ability to focus his attention on every life event as it happens. Every decision made is supported by his thoughts and feelings, in deep connection with his true self, cultivating wisdom of life.

The environment is shaped with events, people and actions that enrich the soul, avoiding those that can be transformed into wind accelerators. Everyday life is experienced from a more sensorial perspective, valuing each moment as unique and unrepeatable.

We may not be able to avoid future whirlwinds or emotional hurricanes, because life happens and will continue to happen, regardless of what we do; but if we learn to live as conscious observers, we will have the ability to dance with the wind and flow with life.

It is time to learn to live life with a sense of responsibility and a sense of gratitude, so we may elevate our vibration.

It is time to let go of everything that prevents us from walking through life in total freedom and fullness, in pursuit of our evolution.

It is time to embrace the times of change with wisdom and love, giving value to our existence by becoming the OBSERVER.

Reference: Millman, D. (2006). *Way of the peaceful warrior: A Book That Changes Lives*. HJ Kramer; Revised Edition; ISBN-10: 1932073205; ISBN-13: 978-1932073201

Images in order of appearance: Quinten De Graff, Max LaRochelle, David Marau, Engin Akyurt, Milo Weiler, Milada Vigerova, Milo Weiler, Engin Akyurt, Erik Eastman, Noaa, Goashape, Cdd20, Xavier Mouton, Jayson Hinrichsen, Natalia Sobolivska, Nadim Merrikh, Heidi Fin, Nathan Dumblo, Nikolas Noonan, Tengyart, Quinten De Garff on [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

# SENZ of WONDER



## OBSERVADOR CONSCIENTE

Por LALOTAMEZ | 22.04.2022 | Español

¿Alguna vez has sentido que la vida te envuelve en un impetuoso torbellino de energía que pareciera arrasar y llevar consigo todo lo que podía tener sentido para ti?

Momentos de caos total, donde no parece haber ni un principio, ni un fin...  
¿qué podemos hacer al respecto?

La vida se manifiesta de manera espontánea, a una velocidad cada vez más acelerada, y suele terminar por envolvernos en un sinfín de situaciones. En ocasiones, tanta saturación nos impide distinguir lo que nos pertenece y forma parte de nuestra experiencia, de aquello que absorbemos del colectivo y de personas cercanas a nosotros. Terminamos inmersos en realidades que se asemejan más a una telenovela llena de drama y problemas, y menos a todo aquello que deseamos para nosotros en esta vida.

En situaciones como esta, podría resultar imposible concentrarse para apreciar todos los aspectos en su verdadera relevancia y dimensión. Cuando esto sucede, todo parece estar girando en torno a ti: una idea encima de la otra, un problema que genera tres más, un cúmulo de situaciones que solo alimentan el estrés y la tristeza, aunado a la necesidad inminente de encontrar una solución.

Todo ser humano tiene una necesidad intrínseca de balance, belleza y simplicidad. Nuestro proceso cognitivo suele fluctuar de lo indeterminado a lo determinado, de lo complejo a lo simple. Ya sea consciente o inconscientemente, tratamos de completar lo incompleto, ordenar lo desordenado, explicar lo inexplicable y llenar los vacíos. La única manera de aprender y evolucionar en cada una de nuestras experiencias, es vivirlas de manera consciente. Es aquí donde aprender a observar se vuelve relevante.

¿Qué significa ser el observador?

Implica desarrollar la capacidad de mirar con atención, y al hacerlo conscientemente, convertir lo observado en aprendizaje. Para lograrlo, es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Recordar que somos un ser de luz habitando un cuerpo físico, como un vehículo para experimentar la vida.

La mayoría de las personas vive la vida inmersa en la realidad del mundo, alimentada por el colectivo, en donde se potencia la materialidad de la vida como fuente rectora de la existencia. Al momento de aceptar los condicionamientos que la misma sociedad impone, solemos poner a nuestra esencia divina en segundo plano. Construimos nuestra personalidad en base a nuestros aspectos físicos y su relación con el entorno, con el fin de garantizar la supervivencia, la aceptación y consecuente integración a la sociedad en la que nacimos. Con el tiempo, por religión o proceso espiritual, 'aprendemos' que tenemos un alma, que en la mayoría de los casos, suele mantenerse como algo abstracto, menos importante que todo aquello que podemos ver y tocar. Rezamos o meditamos solo cuando algo en nuestra vida nos priva de nuestra comodidad o bienestar.

Es importante reconocernos primero como esa chispa de luz que vive y experimenta la vida a través de nuestro cuerpo físico, el cual nos permite conectar con el entorno material en el que coexistimos. De esta manera, podremos observar con la totalidad de nuestro ser y no solo desde la superficie.

2. Reconocer que nuestra esencia de alma, en lo profundo, se mantiene en paz, pureza y armonía perfecta con la divinidad.

Las situaciones que nos aquejan pertenecen a la superficie, lo externo, lo material... a nuestro contacto e interacción con el mundo físico. Cuando te sientas abrumado, recuerda que en tu interior reside la conexión con tu ser de luz. Es un espacio inmutable en donde tu alma puede vibrar en su esencia pura, respirar la paz y la armonía que forman parte de nuestro origen.



Tomar consciencia implica salir de la superficie y conectar con tu esencia, tu centro... esa parte de ti que se mantiene en sintonía y equilibrio en todo momento.

3. Aprender a mantener dicha conexión mientras transitamos la vida en lo cotidiano, interactuando con todo lo que nos rodea.

Este aspecto es consecuencia de lograr los dos anteriores. El primer punto implica cambiar nuestra perspectiva de vida; que en su simplicidad, tiene la capacidad de transformar diametralmente la manera de coexistir en este mundo. El segundo, nos invita a profundizar en nuestra esencia y reforzar nuestro nivel de conexión con la misma. El tercero, se vuelve un poco más complejo y requiere de más práctica para construir el hábito de mantener la conexión con nuestra propia divinidad, mientras transitamos nuestro camino o senda de vida.

Mientras mayor sea el tiempo que podamos mantener este estado de consciencia, nuestra capacidad de observación y el nivel de aprendizaje a través del mismo, serán proporcionalmente más elevados.

Ahora bien, ¿Cómo podemos conectar con nuestra esencia divina?

Existen muchas formas para poder cultivar esta conexión. Sería importante descubrir y fomentar aquella que funcione mejor para ti. Podrías considerar alguna de las siguientes prácticas:

1. Enfocarte en tu respiración.

Respirar profundo, centrando tu atención en las 4 etapas del proceso – inhalación, contención, exhalación, contención. Visualizando como tu ser se ilumina en cada respiración, cargándose de luz. Para esto puedes apoyarte en ejercicios de respiración guiada, una técnica llamada Pranayama, que significa ‘control de la respiración’ y permite tranquilizar el cuerpo y la mente. Es una técnica comúnmente utilizada en la práctica del Yoga.

2. Centrar tu atención en el latir de tu corazón.

Esto puede conjugarse con la respiración. Conectar con tu pulsación de vida, es una manera muy sutil de conectar con tu origen. El sonido y el movimiento rítmico del corazón latiendo, nos remonta a la pulsación misma del universo. Permite conectar nuestro cuerpo físico con el emocional y mental, hasta llegar al alma y a los cuerpos sutiles del ser.

3. Practicar meditaciones guiadas.

Puedes elegir entre aquellas que te ayuden a calmar el estrés y la agitación de lo cotidiano; o tal vez, alguna que te ayude a elevar tu vibración. Lo importante es que logres enfocar tu atención en irte hacia adentro y conectar con tu esencia. La práctica del Yoga también es un medio muy

efectivo para lograr este objetivo. Generalmente, cada sesión termina con un período de relajación, que te invita a conectar con tu esencia divina.

Hay muchas formas de conseguir estados similares, hay quienes lo logran al salir de su entorno urbano para conectar con la naturaleza. También se puede conseguir a través de la natación, o dedicando tiempo para salir a caminar o correr de manera individual, para poder entrar en estado meditativo. Podría ser tan sencillo como sentarte en un lugar tranquilo y tomarte un delicioso té, mientras te concentras en mirar un bello amanecer o atardecer. Si tienes algunas otras formas de conseguirlo, por favor compártelas en la sección de comentarios al final de este artículo...

Con todo esto en mente, es tiempo de cuestionarnos...

¿Qué es lo que sucede cuando logramos ser el OBSERVADOR?

En pocas palabras, tomamos consciencia de todo lo que nos está pasando y porqué pasa. Esto implica darnos cuenta de lo que está bien y suma a nuestras vidas, aunado a todo aquello que nos drena y hace más difícil nuestro caminar. Nos ayuda a tomar responsabilidad de todas nuestras acciones, nos hace ver con claridad la verdad de las cosas y nos permite visualizar con mayor enfoque y determinación lo que podemos hacer al respecto.

Un ejemplo muy claro de lo que implicaría ser un observador consciente puede apreciarse en el siguiente fragmento de la película PEACEFUL WARRIOR. Les comparto el fragmento de la película que se enfoca en los mensajes de 'Sacar la basura' y de 'Nunca no está pasando nada'. De igual manera les recomiendo muchísimo ver la película completa o si prefieren leer el libro... está lleno de grandes aprendizajes de vida. Ref. 02

VIDEO

Peaceful Warrior - "Take out the trash" and "There's never nothing going on" scenes  
<https://www.youtube.com/watch?v=nJHwVq2LFew>

En las Industrias Creativas, existen los famosos analistas de tendencias, los cuales se dedican a observar con atención todo lo que está sucediendo en nuestro mundo para poder predecir hacia donde se está moviendo el interés de las diferentes audiencias. Se podría decir que estos expertos en su ramo son verdaderos observadores, que están utilizando esta cualidad para mirar hacia afuera, para conocer y comprender el mundo. Decodificando el conocimiento adquirido, lo traducen en información relevante utilizada para diseñar productos o servicios estratégicos que resuenen con las necesidades y deseos de las personas.

Como experiencia personal, parte de mi trabajo en los años que trabajé para Max Mara, comprendía el viajar frecuentemente a las ciudades clave para la industria de moda. En ellas me enfocaba en analizar las tendencias predominantes. A la par, investigaba lo que otras marcas estaban haciendo para posicionar su identidad de marca en sus diferentes puntos de venta. Estos viajes fueron sin duda, una de las mejores formas de potenciar mi creatividad, plantando las bases de lo que estaba sucediendo en ese momento en particular con la marca y su competencia, aunado a las necesidades y expectativas del público meta.

¿Qué es lo que hacía específicamente?... Desde que amanecía, me concentraba en observar todo mi entorno y las personas que lo habitaban. Caminaba todo el día, visitando tiendas de la empresa y de la competencia. Zona por zona de la ciudad, analizaba el diseño de espacios, la experiencia del consumidor y las propuestas de ambientación específica de cada marca. Observada en detalle a las personas, para sentir sus energías y ver la manera en que decidían expresarse a través de su vestimenta y aspecto físico. Todo esto se extendía a los momentos de elegir un lugar para comer o cenar, visitar algún museo o ver algún espectáculo. El mundo está lleno de información, se desborda constantemente, solo es cuestión de prestar atención y aprender a observar.

Todos estos ejemplos se enfocan en un fin externo, sin duda de gran utilidad, pero...

¿Cómo podemos usar estas técnicas de observación para beneficio propio, principalmente desde un nivel profundo, que nos ayuden a transformar nuestra perspectiva de vida y el entorno que nos rodea?

Como lo mencioné en el artículo anterior – ‘QUALCOSA CHE NON C’E’ – uno podría salirse de la película para poder apreciar tu propia historia como un espectador; tal cual como si estuvieras sentado en una sala de cine, viendo tu historia proyectada en la pantalla grande.

A veces la vida se ve como un huracán arrasando con todo lo que parecía estar en su lugar, en el cual pareciera que uno mismo está girando, sin poder tocar tierra, ni poder comprender el orden de las cosas. En esta situación, es importante hacer todo lo posible por entrar al ojo del torbellino que gira sin cesar, con todo lo que nos abrumba o entristece. En ese espacio central, existe una calma, un silencio y una paz que nos permitirá respirar profundo, visualizar con atención plena y reducir la velocidad con la que giran las cosas dentro de nuestra mente. Así podríamos empezar a observar conscientemente cada uno de los aspectos que forman parte de nuestra vida, y darle poco a poco, el significado y la relevancia que cada una de ellos se merece.

Antes que nada, es importante ubicar todo lo que vale la pena exaltar y reconocer, para que todo lo positivo se transforme en pilares de referencia, que ayuden a reforzar nuestros cimientos y brinden estabilidad por los logros y éxitos adquiridos. Reverenciar todo lo bueno que tenemos en nuestra vida, en humildad y gratitud. También podremos ubicar algunas cosas que están, pero son neutrales... por lo cual, no benefician ni afectan potencialmente a nuestras vidas. De igual manera, es importante darle su lugar y nivel de relevancia. En la tempestad, no hay que olvidar los regalos y bendiciones que la vida nos ha brindado, para evitar hundirnos en la desesperanza y perder el rumbo de nuestra vida.

Con todo esto visualizado, seguramente podremos estar mejor preparados para poner toda nuestra atención en lo negativo, aquello que nos hace daño y consume nuestra energía y vitalidad. De esta manera, será más fácil encontrar una solución a cada una de las cosas que nos aquejen. Un buen punto de partida, sería darse el tiempo de ver y sentir las emociones que emanan en nuestro ser al conectar con cada uno de los aspectos y/o personas que conforman

nuestra historia, que en ese momento necesita un ajuste o transformación. Poco a poco, aparecerán resoluciones que nos permitan ralentizar el caos, permitiendo que las piezas de nuestra vida vayan tomando su lugar, en armonía y equilibrio, para el bien propio y el de todos los involucrados.

## SER EL OBSERVADOR

Fuera de la tempestad, un observador consciente tiene la capacidad de centrar su atención en cada acontecimiento de vida, mientras este sucede. Cada decisión tomada viene respaldada por sus sentir y pensar, en conexión profunda con su verdadero ser, cultivando sabiduría de vida.

El entorno se va moldeando con sucesos, personas y acciones que enriquecen el alma, evitando aquellas que puedan transformarse en aceleradores del viento. La vida en lo cotidiano se experimenta desde una perspectiva más sensorial, valorando cada momento como una oportunidad única e irreplicable.

Tal vez no podamos evitar futuros torbellinos o huracanes emocionales, porque la vida sucede y seguirá sucediendo, independiente de cada uno de nosotros; pero si aprendemos a vivir como observadores conscientes, tendremos la capacidad de danzar con el viento y fluir con la vida.

Es tiempo de aprender a vivir la vida con un sentido de responsabilidad y gratitud, que nos permita elevar nuestra vibración.

Es tiempo de soltar todo aquello que nos impida caminar por la vida en total libertad y plenitud, en pos de nuestra evolución.

Es tiempo de abrazar los tiempos de cambio con sabiduría y amor, dándole valor a nuestro existir, siendo el OBSERVADOR.

Referencia: Millman, D. (2006). *Way of the peaceful warrior: A Book That Changes Lives.* HJ Kramer; Revised Edition; ISBN-10: 1932073205; ISBN-13: 978-1932073201

Imágenes en orden de aparición: Quinten De Graff, Max LaRochelle, David Marau, Engin Akyurt, Milo Weiler, Milada Vigerova, Milo Weiler, Engin Akyurt, Erik Eastman, Noaa, Goashape, Cdd20, Xavier Mouton, Jayson Hinrichsen, Natalia Sobolivska, Nadim Merrikh, Heidi Fin, Nathan Dumblo, Nikolas Noonan, Tengyart, Quinten De Garff en [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)