

SENZ of WONDER



VIBRATING LOVE

By LALOTAMEZ | 22.11.2022 | English

Arriving at the center of the labyrinth, I laid down on the grass looking at the sky, which was filled with stars after the sunset. The humidity permeated my body through the floor. I felt myself melting into it, while small particles of water rested subtly on my skin... In this mixture of tranquility and ecstasy, I heard: "I AM VIBRATING LOVE, I AM LIGHT".

This happened a few years ago, during a spiritual retreat. We were in a vast valley immersed between beautiful mountains and extensive green areas. In one of its gardens, a labyrinth made with stones had been designed. In this space, we carried out a group activity that consisted of going through the labyrinth all the way towards its center and returning along the same path until it's exit.

Before starting, we all placed ourselves around the maze to start with a meditation. At the end of it, people from the group began to enter one by one. Being almost at the end of the line, I had the opportunity to observe others while they lived their experience.

Unexpectedly, a micro world was set up in that moment in front of me:

Some decided to walk with their eyes closed, trusting their feet to discover the path, guided by the stones that were delimiting the path; although, from time to time, they opened their eyes to make sure they had not made a mistake in their progress. Others preferred to walk with their eyes open, but focused on their personal process during their experience. There were those who walked slowly, so much so, that they hindered those who came behind them. Facing this situation, almost everyone respected their place; but some decided to move forward at their own pace, respecting the process of others. There were also those who were in a hurry to get to the center; and even more, those who rushed to get out of the labyrinth on their way back. Beautiful to see those who danced through the labyrinth, instead of walking.

Without a doubt, everyone lived their process as they had to live it, in order to add to their own life experience, but it was evident that the trip was not pleasant for everyone. As a collective, there was a mixture of sadness, crying, loneliness and anguish mixed with spaces of peace, joy, tranquility and love. Very similar to how it happens in the real world, each one lives their life at their own pace, at their own time and with their own learning.

By the time I entered the labyrinth, the sun was setting down on the horizon. The sky was showing through several clouds that had been previously covering it all. Drops of water were falling slowly like a humid breeze, while my bare feet took their first steps inside the labyrinth. The final destination of the circular design could be clearly seen right from the access. The first steps were in the direction of the center, but just before reaching it, the path made me turn to the left. The tour became a coming and going, moving closer to and further from the center, but always revolving around it. At first, I felt a great longing to be in that center and could not understand the meaning of walking always around it. For a moment, you would be right in the corridor adjacent to the center; and a few steps further, you would be back on the outer circumference of the maze. I finally decided to enjoy the process, trusting that at some point I would reach the expected destination.

I began to focus my attention on that present. I started noticing the irregularity of the surface and how my feet adapted to its conformation with each step I took. I could feel

the soft wind and see tiny drops of water suspended in the air... they were so small, that the wind made them dance. Some birds flew near and around the labyrinth... their songs harmonized the space. The sky itself was quite a spectacle; the harmony of colors, coupled with the conformation of the clouds was simply a masterpiece... a gift from heaven. My walk was enriched by greeting people who were walking in the opposite direction to mine, on their way out of the labyrinth. Magical was being able to see their faces, feel the connection between our hearts and recognize that each one is living their own evolution process. The greatest learning lied deep within, by understanding that I should learn to respect and revere each one of them by living that process.

A few steps before reaching the center, I was surrounded with a feeling of peace and joy. The person in front of me was about to start his way back. Time seemed to stop when I entered the circle. My senses sharpened. Flowing with my intuition, I decided to laid down on my stomach and extend my arms to embrace the Earth, in an act of gratitude. Then I turned and laid on the grass looking up at the sky, which was filled with stars after the sunset. The humidity permeated my body through the floor; I felt myself melt into it, while small particles of water subtly touched my skin; I could feel them on my face and hands, like little sparks of electricity. In this blend of tranquility and ecstasy I heard:

I AM VIBRATING LOVE, I AM LIGHT

I AM VIBRATING LOVE, I AM LIGHT

I AM VIBRATING LOVE, I AM LIGHT

My heart began to beat faster, while my body felt the flow of vast amounts of intensifying energy, constantly expanding. I got up to start the journey back through the maze, of which I don't remember much. I only recall, that I kept repeating this message and realized that my walk seemed to be much lighter, as if I was floating and gently touching the surface. Everything was peace and harmony... one of those moments in which one simply is, loosing track of time and space.

Since then, this phrase has become a mantra for me and today I would like to share it with you. I use it to start my meditations and whenever I feel the need to calm down and center myself.

It reminds me of the song that opens the RENT musical – ‘Seasons of Love’ – composed by Jonathan D. Larson. The first scene is one of my favorites: magical, powerful and moving in its simplicity. The completely empty stage and the artists standing in a row, right on the

edge closest to the audience. A spot of light in each of them. A group of people representing the beauty of human diversity. All different, and at the same time, all the same, with many things in common... each one with their own story to tell. Threads of life that intersect and intertwine, weaving experiences full of learning and love.

This song reminds us that we have 525,600 minutes in a year... which translates into opportunities, moments, intentions and life actions, in which we can decide to vibrate in love. Every instant in life is a present moment that has the ability to become something memorable and unique. It's all a matter of deciding how we want to live each of our days and what memories we want to store in our hearts.

How would you like to measure or remember each year of your life?
I yearn with all my heart, that it be an infinite accumulation of acts of love.

Visualize that LOVE is energy, that put into action and making it a verb, it will vibrate; and realize that higher the vibration, higher the intensity of the generated LIGHT.

Recognizing yourself as a BEING with the ability to VIBRATE IN LOVE, and visualizing your energy in constant expansion, would undoubtedly help you remember and reconnect with your true essence... where you are only LIGHT.

It is time to question ourselves about everything that can make us vibrate in love and the ways we can manage to stay in that vibration, for longer periods of time.

There are infinite possibilities to accomplish this. Please share your experience and comment about memorable moments and actions in your daily life, where you are/were able to vibrate in love. I will be sharing mine as well, hoping we can make a long list of real moments and ideas, to encourage one another to live every day VIBRATING LOVE.

MAY EVERY LOOK THAT YOUR EYES GIVE AWAY, VIBRATE IN LOVE

MAY EVERY WORD THAT EMANATES FROM YOUR MOUTH, VIBRATE IN LOVE

MAY EVERY DAILY ACTION OF YOUR LIFE, VIBRATE IN LOVE

MAY EVERY FEELING BORN IN YOUR HEART, VIBRATE IN LOVE

MAY EVERYTHING AROUND YOU, BY CORRESPONDENCE, VIBRATE IN LOVE

AND MAY EVERY MEMORY, AT THE END OF YOUR LIFE... VIBRATE IN LOVE.

Reference: Song - SEASONS OF LOVE by Jonathan D. Larson, from the musical RENT.

Images: Credits in order of appearance: Laura Ockel, Ashley Batz, Pablo Heimplatz, Darius Bashar, Iarm Rmah, Roman Metnychu, Petr Sidorov, Lucas Sankey, Kelly Sikkema, Andrew Neel, Gian Ceson, Caleb Jones, Helena Lopes, Patty Brito, Toa Heftiba, Nina Hill, Jenny Hill and Tyler Nix on www.unsplash.com

Last Photograph: Lalo Tamez

SENZ of WONDER



VIBRANDO AMOR

Por LALOTAMEZ | 22.11.2022 | Español

Llegando al centro del laberinto, me recosté en el césped mirando al cielo, que se llenaba de estrellas tras el atardecer. La humedad impregnaba mi cuerpo a través del suelo, sentía fundirme en él, mientras pequeñas partículas de agua se reposaban sutilmente sobre mi piel... En esta mezcla de tranquilidad y éxtasis escuche: “YO SOY EL AMOR VIBRANDO, YO SOY LUZ”.

Esto sucedió hace ya algunos años, durante un retiro espiritual. El recinto estaba en un valle inmerso entre hermosas montañas y contaba con extensas áreas verdes. En uno de sus jardines, se había diseñado un laberinto hecho con piedras. En este espacio, realizamos una actividad en grupo que consistía recorrer el laberinto hasta su centro y regresar por el mismo camino hasta salir del mismo.

Antes de iniciar, nos situamos todos alrededor del laberinto para iniciar con una meditación. Al término de la misma, comenzaron a entrar una a una las personas del grupo. Siendo yo casi de los últimos, me tocó observar a otros mientras vivían su experiencia. Inesperadamente, un micro mundo se configuró en ese momento delante de mí:

Algunos decidieron caminar con los ojos cerrados, confiando en sus pies para ir descubriendo el camino, guiándose por las piedras que iban delimitando el recorrido, aunque de vez en cuando abrían los ojos para cerciorarse de no haber errado en su avance. Otros prefirieron caminar con los ojos abiertos, pero concentrados en su proceso personal durante su experiencia. Había quienes caminaban lentamente, tanto así, que entorpecían a quienes venían detrás de ellos. Ante esto, la mayoría respeto su lugar, aunque uno que otro decidió avanzar con su propio ritmo, respetando el proceso de los demás. De igual manera, había quienes tenían prisa por llegar al centro; y más aún, premura por salir del laberinto cuando iban de regreso. Por otra parte, hubo quien en vez de caminar recorrió el laberinto bailando.

Sin duda alguna, cada quien vivió su proceso como lo tenía que vivir, para sumar a su experiencia y aprendizaje de vida, pero fue evidente que el viaje no fue para todos placentero. Como colectivo, se vivió una mezcla de tristeza, llanto, soledad y angustia con espacios de paz, alegría, tranquilidad y amor. Muy similar a como sucede en el mundo real, cada uno vive su vida a su paso, a su tiempo y con su propio aprendizaje.

Para cuando llegó mi momento de entrar en el laberinto, el sol estaba despidiéndose en el horizonte, el cielo se dejaba entrever a través de varias nubes que lo habían estado cubriendo anteriormente. Gotas de agua caían lentamente como brisa húmeda, mientras mis pies descalzos daban sus primeros pasos dentro del laberinto. Desde el acceso, el centro del diseño conformado por las piedras se podía ver claramente. Los primeros pasos eran en dirección al centro, pero justo antes de llegar a él, la senda te hacía girar hacia la izquierda. El recorrido se convirtió en un ir y venir, acercándote y alejándote del centro, pero siempre girando a su alrededor. En un inicio, sentía un anhelo muy grande de estar en ese centro y no podía comprender el sentido de estar girando en torno a él. De repente estabas justo en el pasillo adyacente al centro, y unos pasos más adelante, volvías a estar en la circunferencia externa del laberinto. Decidí finalmente disfrutar el proceso, confiando que en algún momento llegaría al destino esperado.

Comencé a enfocar mi atención en ese presente. Me percaté de la irregularidad de la superficie y como mis pies se amoldaban en cada paso que daba. Podía sentir el viento y ver las gotas diminutas suspendidas en el aire... eran tan pequeñas que el viento las hacía danzar. Algunos pájaros volaban cerca y alrededor del laberinto... sus cantos armonizaban el espacio. El cielo era en sí mismo todo un espectáculo; la armonía de colores, aunado a la conformación de las nubes era simplemente una obra de arte... un regalo del cielo. Mi caminar estuvo enriquecido con el encuentro de personas que venían en sentido contrario al mío, en su camino para salir del laberinto. Mágico fue el poder ver sus rostros, sentir la conexión con cada uno de sus corazones y reconocer que cada quien está viviendo su propio proceso de evolución. El mayor aprendizaje reside en lo profundo, al comprender que debía respetar y reverenciar cada uno de ellos.

Unos pasos antes de llegar al centro, me inundó una sensación de alegría y paz. La persona delante de mí estaba por iniciar su camino de regreso. El tiempo pareció detenerse cuando ingresé al círculo. Mis sentidos se agudizaron. Fluyendo con mi intuición, decidí recostarme boca abajo y extender mis brazos para abrazar la Tierra, en un acto de agradecimiento. Después me recosté en el césped mirando al cielo, que se llenaba de estrellas tras el atardecer. La humedad impregnaba mi cuerpo a través del suelo, sentía fundirme en él, mientras pequeñas partículas de agua se reposaban sutilmente sobre mi piel; las podía sentir en mi rostro y mis manos, como pequeñas chispas de electricidad. En esta mezcla de tranquilidad y éxtasis escuche:

YO SOY EL AMOR VIBRANDO, YO SOY LUZ

YO SOY EL AMOR VIBRANDO, YO SOY LUZ

YO SOY EL AMOR VIBRANDO, YO SOY LUZ

Mi corazón comenzó a latir más fuerte, mientras mi cuerpo sentía intensificarse el fluir de grandes cantidades de energía en constante expansión. Me levanté para emprender el viaje de regreso por el laberinto, del cual no recuerdo mucho. Solo sé que me la pasé repitiendo esta frase y que mi caminar fue mucho más ligero, como si flotara y rozara suavemente la superficie. Todo era paz y armonía... de esos momentos en los que uno simplemente es y pierde la noción del espacio tiempo.

Desde entonces, esta frase se ha vuelto un mantra para mí y hoy me gustaría compartirlo con contigo. Suelo utilizarla al iniciar mis meditaciones y cada vez que siento la necesidad de tranquilizarme y centrarme. Me hace recordar la canción con la que empieza el musical de RENT – ‘Seasons of Love’ – compuesta por Jonathan D. Larson. La primera escena es de mis preferidas: mágica, impactante y conmovedora en su sencillez. El escenario completamente vacío y los artistas parados en una fila, justo al borde más cercano al público. Un spot de luz en cada uno de ellos. Un grupo que muestra la belleza de la diversidad humana. Todos diferentes y a la vez todos iguales, con muchas cosas en común, cada uno con su historia por contar. Líneas de vida que se cruzan y entrelazan, tejiendo experiencias llenas de aprendizaje y amor.

La canción nos recuerda que en un año tenemos 525600 minutos... que se traducen en oportunidades, momentos, intenciones y acciones de vida, en los cuales podemos decidir vibrar en amor. Cada instante de vida, es un presente que tiene la capacidad de convertirse en algo memorable y único. Todo es cuestión de decidir cómo queremos vivir cada uno de nuestros días y qué recuerdos deseamos almacenar en nuestro corazón.

¿Cómo te gustaría medir o recordar cada año de tu vida?

Anhelo de todo corazón, que sea un cúmulo infinito de actos de amor.

Visualizar que el AMOR es energía, que al ponerla en acción y hacerla verbo, empieza a vibrar; y que entre más grande sea la vibración, más intensa será esa LUZ.

Reconocerte como un SER con esa capacidad de VIBRAR EN AMOR y visualizar esa energía en expansión, ayudaría sin duda, a recordarte y reconectarte con tu verdadera esencia... en donde eres solamente LUZ.

Es tiempo de cuestionarnos qué es todo aquello que nos hace vibrar en amor y de qué manera podríamos permanecer en esa vibración, por espacios prolongados de tiempo.

Hay infinitas posibilidades para lograr esto. Por favor comparte tu experiencia y comenta sobre momentos memorables y acciones en tu vida diaria, en donde has vibrado en amor. Estaré compartiendo los míos también, esperando que juntos podamos hacer una larga lista de experiencias reales e ideas, para animarnos unos a otros a vivir cada día VIBRANDO AMOR.

QUE CADA MIRADA QUE REGALEN TUS OJOS, VIBRE EN AMOR

QUE CADA PALABRA QUE EMANE DE TU BOCA, VIBRE EN AMOR

QUE CADA ACCIÓN EN LO COTIDIANO DE TU VIDA, VIBRE EN AMOR

QUE CADA SENTIMIENTO QUE NAZCA DE TU CORAZÓN, VIBRE EN AMOR

QUE TODO LO QUE TE RODEA, POR CORRESPONDENCIA, VIVRE EN AMOR

Y QUE AL FINAL DE TU VIDA, CADA RECUERDO... VIBRE POR SIEMPRE EN AMOR.

Referencia: Canción - SEASONS OF LOVE por Jonathan D. Larson, del musical RENT.

Imágenes en orden de aparición: Laura Ockel, Ashley Batz, Pablo Heimplatz, Darius Bashar, Iarm Rmah, Roman Metnychu, Petr Sidorov, Lucas Sankey, Kelly Sikkema, Andrew Neel, Gian Ceson, Caleb Jones, Helena Lopes, Patty Brito, Toa Heftiba, Nina Hill, Jenny Hill and Tyler Nix en www.unsplash.com.

Última Fotografía: Lalo Tamez.