

# EP5: LA VIDA ES UN ECO

Todo lo que doy es a mí mismo a quien se lo doy. Dar y recibir son en verdad lo mismo. UCDM



Hola, soy Iciar y esto que estás escuchando es El Camino de los Milagros, una travesía del miedo al amor.

Si quieres saber más acerca de El Camino de los Milagros o acerca de mí puedes acceder a mi página web: [El Camino de los Milagros](http://ElCaminoDeLosMilagros.com)

Ahora mismo estamos inmersos en la segunda edición del [Reto de los 90 días: inspiración diaria para el perdón, la paz y los milagros](#), y ya tenemos fecha para la próxima edición que será en septiembre 2020, concretamente empezaremos esta tercera edición el sábado 19 de septiembre.

Ya están abiertas las inscripciones para este programa que es gratuito.

Puedes ver toda la información y también inscribirte en mi página web: [elcaminodelosmilagros.com](http://elcaminodelosmilagros.com) en el menú "Reto de los 90 días".

También estos días parece que está tomando forma en mi mente el tercer taller de los milagros que está enfocado en la Verdadera Abundancia. De momento no puedo contaros mucho pero creo que la dinámica será un poco diferente de los dos talleres anteriores.

Aunque supongo que actualizaré la información a medida que lo vaya desarrollando si estás interesado puedes cumplimentar con tus datos el formulario que verás en la página del taller.

Toda la información de los talleres se encuentra en la página web en el apartado de "[Escuela de los Milagros](#)".

El primer taller, el [Taller de los Milagros](#), es nuestra "niña bonita" y está enfocado para aquellas personas que no han empezado con el estudio del Curso de Milagros, o que llevan poco tiempo con él. Empieza el primer jueves de cada mes. Este próximo mes la fecha de inicio es el jueves 2 de abril pero como no sé cuando vas a escuchar este podcast, la fecha de inicio siempre coincide con el primer jueves de cada mes.

Y luego está el [Taller de las Relaciones](#) que es una inmersión en los conceptos y en la práctica del Curso de Milagros aplicado al área de las relaciones.

Este taller es un poco más avanzado así que suele ser recomendable cuando ya tienes una cierta noción de sus conceptos y su práctica.

Empieza el segundo jueves de cada mes así que este jueves 12 de marzo empieza la edición de marzo, y luego el jueves 9 de abril sería la edición de abril.

En el menú "Escuela de los Milagros" podrás ver toda la información acerca de nuestros talleres a distancia e inscribirte si así lo deseas.

También están disponibles ya en el canal de [youtube](#) las reflexiones de las primeras 20 lecciones de Un Curso de Milagros.

En dicho canal podrás escuchar los cuatro capítulos anteriores de esta sección de "podcast para los milagros" así como alguna meditación guiada.

Y puedes encontrarnos en las redes sociales en Facebook e Instagram buscando "el camino de los milagros".

Y vamos al audio de hoy que se titula: la vida es un eco.

Una de las ideas fundamentales de UCDM es que dar y recibir son en verdad lo mismo. Que no hay separación entre el acto de dar y el de recibir, son simultáneos aunque no siempre sea esa nuestra experiencia.

Si dar y recibir son en verdad lo mismo, todo lo que doy vuelve a mí como un bumerang.

Si doy por ejemplo odio, ese odio volverá a mí.

Si doy amor, ese amor volverá a mí.

Al no haber separación en la mente esto siempre es así.

Si doy odio tiene que ser porque he buscado dentro de mi mente y he encontrado odio, no podría darlo si no lo hubiese encontrado dentro de mí.

No puedo dar lo que no tengo.

Si doy juicio, tiene que ser porque he buscado en el almacén de mi mente y he encontrado juicio, ahora puedo dártelo.

Y de la misma manera si ofrezco paz tiene que ser porque he ido al almacén de mi mente y he encontrado paz, ahora puedo ofrecértela.

En mi mente hay dos almacenes, dos sistemas de pensamiento.

El sistema de pensamiento del miedo en cuyo almacén hay todos las múltiples formas que el miedo puede adoptar como odio, ira, tristeza, carencia, victimismo, juicio, infelicidad, dolor, etc.

Y luego está el sistema de pensamiento del amor en cuyo almacén hay paz, alegría, abundancia, certeza, seguridad, inocencia y felicidad por poner algunos ejemplos.

Si percibo enfermedad en alguien tiene que ser porque he ido al almacén donde la creencia en la enfermedad habita, ese es el almacén del miedo.

Así que siempre primero busco en mi mente, encuentro lo que busco, y luego lo percibo en el mundo.

No al revés.

El mundo es simplemente un testigo de lo que se encuentra en mi mente.

¿Quieres saber lo que se encuentra en tu mente? Observa lo que percibes en el mundo.

Es muy sencillo si piensas en un eco: el eco siempre te devuelve lo que lanzas.

Si lanzas: eres idiota, el eco te devuelve, eres idiota.

Si lanzas: eres amor, el eco te devuelve, eres amor.

Cuando elegimos al ego como maestro y su sistema de pensamiento de miedo, lo que encontramos es pecado (ausencia de amor), miedo y culpa, y eso es lo que lanzas.

Eso es lo que proyectas.

Ahora lo ves en el mundo y no en tu mente, pero esa es sólo una estrategia del ego para mantenerte atrapado en sus propias mentiras.

Lo que proyectas, es lo que recibes.

Si percibes a alguien como culpable tiene que ser porque has mirado dentro de tu mente y has encontrado culpa, luego la lanzas fuera de ti, la proyectas sobre el mundo y ahora el culpable es el violador, son los políticos, o las farmacéuticas, o más cercano, tu pareja, o tus padres.

Esta forma de proceder lo único que hace es reforzar la creencia en la culpa y el castigo en tu mente. Y sabes que, mientras la creencia en la culpa permanezca en tu mente, necesitarás a un chivo expiatorio, necesitarás a alguien al que señalar con el dedo, tu necesitarás ser infeliz, necesitarás alguna situación de infelicidad que justifique el castigo que la culpa exige.

Cuando por el contrario elegimos al E.S como maestro y su sistema de pensamiento lo que encontramos es perdón, y eso es lo que extendemos.

Si no percibo amor no lo estoy dando, y esto es así el 100% de las veces aunque no siempre nos resulte fácil verlo.

Cuando no recibes amor es que no lo estás dando.

El eco no se equivoca: lo que das, recibes.

Pero el ego es muy sutil.

Hace unos días estaba sentada en el Starbucks y enfrente había dos chicas japonesas. En un momento mientras estaba leyendo oí que un chico se dirigía a ellas para que le dejaran pasar. Estaba enfadado porque ellas le miraban pero no le entendían. Así que le dije que no hablaban nuestro idioma. Me contestó que ya lo imaginaba, pero seguía insistiendo.

Al final las chicas lo entendieron y se sentó enfrente de mí.

En el momento de irme, al levantarme con el abrigo tiré el vaso de agua que estaba en la mesa.

Se levantó como una furia increpándome y se fue a secarse la zapatilla porque le había entrado agua.

Yo me puse el abrigo y me fui.

Cuando salía el pensamiento del eco vino a mi mente.

Lo que recibes, es lo que has dado.

En un principio no lo veía, pero como en ocasiones el eco no se equivoca así que pedí ver donde no había dado amor, y OMG ahí estaba.

Cuando entró lo juzgué, y luego adopté esa pose de "espiritualidad", la pose de superioridad que dice que somos diferentes.

¡Ahí estaba!

Alto y claro.

En el momento en que lo vi me empecé a reír de la tontería de mi ego espiritual, estudiante de UCDM, y por supuesto por encima de ti, pequeño saltamontes.

Me reí, y pude entregarlo, y todo el malestar se disolvió en la nada.

He tenido la oportunidad de poner en práctica esta lección en muchas ocasiones, y aunque en un principio no lo vea y crea que yo sí he dado amor, cuando me dirijo con humildad a mi maestro interno en busca de consejo, permitiendo que él me enseñe y dejando atrás mi interpretación, la verdad siempre se me ha mostrado de forma evidente.

Y la verdad es que siempre recibo lo que doy.

¿Quiero saber lo que estoy dando? Observa lo que estás recibiendo.

No siempre es fácil verlo porque el ego es muy engañoso, pero si estás de verdad dispuesto a verlo, se te mostrará.

Entonces podrás entregar ese pensamiento no amoroso, ese juicio a la paz para su corrección, y la memoria del amor será restaurada en tu mente.

Hay otra situación de hace unos años con mis padres y mis tíos en Santiago de Compostela que quiero compartir contigo para que veas lo sutil que puede ser el ego.

No siempre es tan evidente que no has dado amor, y en la mayoría de las ocasiones va a hacerte creer que sí que lo has hecho.

Una vez más, el eco no se equivoca.

Habíamos ido a Santiago de Compostela y era la hora de la comida. Estábamos paseando por el centro histórico buscando un sitio donde comer pero no encontrábamos ninguno que nos gustase. Dábamos vueltas y vueltas y ya estábamos empezando a impacientarnos.

Mi padre quería que nos alejásemos del centro pero los demás queríamos aprovechar y comer comida gallega.

Llegó un momento en que nos paramos en mitad de la calle a ver que hacíamos.

No conocíamos ningún restaurante y estábamos cansados de dar vueltas.

En ese momento mi madre y yo decidimos entrar en una farmacia cerca y preguntar al farmacéutico por un sitio donde comiesen los locales, donde iría a comer uno de Santiago.

Entramos en la farmacia y salimos al cabo de un rato contentas porque ya teníamos la información.

Cuando salimos me di cuenta de que tanto mi padre como mis tíos, que se habían quedado afuera, estaban serios. No le di más importancia, les comunicamos el sitio que nos habían recomendado y con dirigimos hacia allí.

La tensión se podía mascar en el ambiente.

Había claramente dos bandos, mi madre y yo, y mi padre y mis tíos.

Al llegar al restaurante había que esperar mesa porque estaba lleno.

Mi bando, es decir mi madre y yo queríamos esperar. El otro bando quería irse.

El conflicto estaba servido.

Al final nos fuimos del centro y comimos en una pizzería de las afueras con una tensión en el ambiente más que evidente.

Yo estaba furiosa, dentro de mí bullía un auténtico volcán.

Durante la comida nadie hablaba. Yo tenía ganas de explotar de rabia y enfado.

Más tarde sentada en el coche de vuelta a Asturias y con unas cuentas horas por delante mi mente recordaba lo que el Curso decía: si no recibes amor, es que no lo estás dando.

Yo sentía que habían sido injustos con nosotros.

Pero no veía donde yo no lo había dado.

De hecho, de la mano del ego, pensaba que nosotros habíamos ido de buena voluntad a preguntar por un sitio donde comer.

¿Qué podía haber pasado?

En esos momentos el ego suele hacerte pensar que son ellos, tú no hiciste nada, y que si lo hiciste fue dar amor.

Pero el Curso es claro como el agua clara.

Si no recibes amor, es que no lo estás dando.

Aprovechando el tiempo de viaje y mientras atendía a mi sentir que se iba calmando pedí por favor ver donde yo no había dado amor.

Realmente mi deseo era verlo.

Y, una vez más tuve que admitir, con humildad que el eco nunca se equivoca.

Dice el Curso: No te fíes de las buenas intenciones del ego.

Cuando mi madre y yo entramos en la farmacia lo hicimos desde una posición de superioridad (de nuevo el orgullo). Nosotras íbamos a solucionar el problema. Íbamos a entrar a preguntar como valientes heroínas mientras que los de fuera, cobardes mortales, no se atrevían a entrar en ningún sitio.

Toda partió de nosotras, y en el mismo instante en que no dimos amor, nos encontramos con aquello que habíamos dado.

Te invito a que no me creas y a que lo pongas en práctica con humildad.

Piensa en alguna situación donde no estés recibiendo amor, o algún resentimiento que todavía sostengas contra alguien.

Deja que la situación con la que vas a trabajar venga a tu mente, y anota al lado que es lo que crees que estás recibiendo desde tu punto de vista.

Puede que al igual que yo pienses que tú no estás dando eso que recibes.

Que tú estás dando amor pero no lo estás recibiendo.

Pero si realmente quieres conocer la verdad y soltar ese agravio, ese malestar de una vez por todas y volver a la memoria del amor pide a tu maestro interno que te muestre donde tú no has dado amor.

En silencio haz la oración de querer ver donde no has dado amor, y siempre es antes de no recibirlo, nunca es al revés, nunca es como respuesta a lo que estás recibiendo.

Si piensas en el eco es sencillo de ver.

El eco siempre te devuelve lo que lanzas.

Siempre.

No se equivoca.

No puedes lanzar eres idiota y que el eco te devuelva eres amor.

Es imposible.

Permanece en quietud con el deseo de ver y cuando la información te llegué, y te aseguro que si tu voluntad es ver se te mostrará, entrégala a la paz para su corrección.

Pide que esa falsa percepción sea corregida.

Y atención con el ego porque estará ojo avizor para que te sientas mal por no haber dado amor. Querrá que te sientas culpable y seguirá juzgando, porque ese es su alimento, ahora a ti.

Si lo haces de mano de tu maestro interno y con la voluntad de ver todo aquello que está en tu mente y que está impidiendo que seas feliz, al final no podrás más que reírte.

Y ahí se acabó todo.

Si de momento no te llega nada puede que haya resistencia a verlo, o puede que estés muy convencido de que tienes la razón y tu maestro interno, que es luz, no puede entrar en tu mente si sigues creyendo en la oscuridad y te niegas a abandonarla.

En esos casos si estás decidido a verlo puede que la información te llegue a lo largo del día porque habrás soltado la resistencia. Estás dando un paseo y de repente la información llega a tu mente.

En ocasiones esa ha sido mi experiencia.

Te relajas y aparece.

Y cuando la respuesta llega es tan clara que no puedes negarla.

Si te animas a implementarlo házmelo saber y cuéntame tu experiencia.

Hay un ejercicio en la lección 108 que a mí particularmente me encanta y que ayuda a ver como lo que doy, recibo.

Dar es recibir

Dice así:

Hoy intentaremos ofrecerle paz a todo el mundo y ver cuán rápidamente retorna a nosotros.

Luego te pide que empieces la sesión de práctica con las instrucciones: Dar y recibir son en verdad lo mismo. Recibiré lo que estoy dando ahora.

A continuación cierras los ojos y durante cinco minutos piensas en lo que quieres ofrecer a todo el mundo, para así disfrutarlo.

Podrías por ejemplo decir: Le ofrezco sosiego a todo el mundo.

O le ofrezco paz a todo el mundo.

O le ofrezco ternura a todo el mundo.

Le ofrezco amor a todo el mundo.

O alegría.

Repites la frase lentamente poniendo toda tu intención en lo que estás haciendo y luego haz una pausa esperando recibir el regalo que diste.

Espera el eco.

Luego nos hace una aclaración: Este, el regalo, te llegará en la misma medida en que lo diste.

Es decir, si lo ofreciste al 100%, te llegará en esa misma medida.

Si lo diste al 10%, eso será lo que recibirás.

Lo que das, recibes.

Hace un tiempo leí que Richard Gere lleva a cabo una práctica que guarda relación con la lección de hoy.

Cuando se encuentra con alguien, o piensa en alguien internamente dice: Te deseo felicidad.

Hoy muéstrate dispuesto a desear felicidad a todo el mundo, y la felicidad será tuya.

Porque todo lo que das, es a ti mismo a quien se lo das.

Feliz día.

Iciar

El Camino de los Milagros (<http://www.elcaminodelosmilagros.com>)