

Boletín de dudas

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

BOLETÍN DE  
DUDAS RESUELTAS

Boletín 142

[12 de marzo 2021]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Sobre la muerte.....	4
Me cuesta aceptar.....	4
Compartir mi biografía.....	9
Sobre el perdón.....	14

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com).

No dudes a enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “**Área del Alumnado**” de Universidad de Vida que encontrarás en [www.DanielGabarro.com](http://www.DanielGabarro.com), en autoconocimiento. Se cuelga junto con el resumen de la sesión, el vídeo y el audio de la misma.

Así siempre lo tienes todo disponible y agrupado en un único sitio.

Si eres nueva o nuevo en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.

## **Sobre la muerte**

Una persona de UdV nos envía un link a una conferencia sobre la muerte del doctor Enric Benito, oncólogo y miembro de honor de la sociedad española de curas paliativas.

Esta persona dice que le ha parecido estar escuchando cosas muy parecidas a las que decimos en Universidad de Vida, en el Centre de Vic o en Aula Interior.

He mirado la conferencia con atención y os la recomiendo.

Creo que es muy clarificadora, ordenada e inspiradora.

Aquí tenéis el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=nt2O0xG1cSAhttps://www.youtube.com/watch?v=nt2O0xG1cSA>

Aprovecho para dar las gracias a la persona que nos lo ha enviado.

## **Me cuesta aceptar...**

¡Hola!

Esta clase [se refiere a la clase de hace 2 semanas, cuando Sergi impartió la clase sobre aceptación]

me vino genial, esto de la aceptación es un tema que vengo a trabajando hace tiempo y joder que difícil es lo único que acepto conscientemente es que no puedo aceptar

Mira, puede parecer poco. Pero es un gran avance.

¿Por qué?

Pues porque aún no seas capaz de aceptar ciertas cosas, sí ha renunciado a la intención de culpar al exterior por lo que ocurre y te has dado cuenta que lo fundamental es comprender las causas y, de este modo, aceptar lo que ocurre.

Si te fijas, este cambio interior tiene implicaciones muy grandes pues, en tanto que nos conduce a la comprensión, nos lleva a la sabiduría y a su aplicación práctica en nuestras vida.

La aceptación llegará, necesariamente, cuando tenemos esta actitud.

Sin embargo, aquí sí que quiero remarcar que dicha actitud debe ser auténtica.

Algunas veces tenemos una actitud de querer comprender y aceptar... ¡para no sufrir! y esa motivación nos lleva a deformar lo que vemos.

Cuando buscamos no sufrir evitamos mirar ciertas cosas (cuando nos son desagradables) y, claro, eso nos lleva a autoengañarnos: creemos que queremos comprender, pero solo queremos comprender cuando esta comprensión no contradice nuestro bienestar más inmediato lo cual, si nos lleva a no querer mirar cosas desagradables que ahora están presentes, nos impedirá avanzar.

Es decir, esta actitud debe ser honesta: acepto que aún no comprendo pero estoy en disposición de aceptar todo lo que sea real. Es decir, busco la verdad aunque no sea agradable mirarla. Pero estamos comprometidos con ver lo real, lo que sí ocurre, la verdad. No aceptamos sucedáneos, ni edulcorar nuestra mirada.

que frustrante

No, no. No es nada frustrante si te comprometes con la verdad.

En lugar de mirar tu no comprensión, es decir, en lugar de mirarte a ti que no comprendes, pon la mirada en lo que quieres comprender con la intención de entenderlo totalmente.

Te aseguro que, quien quiere mirar, acaba viendo.

Pero para eso es clave dejar de mirarme a mí y poner solo el foco en lo que quiero comprender.

Esto te ayudará a avanzar mucho más ágilmente.

y si me pasa esto que me identifico con lo que tengo idealizado en mi cabeza y cuando sucede comparo y no es como yo quería.

Te animo a mirar lo que quieres comprender en lugar de mirarte a ti en tu incomprensión.

Por ejemplo, si quieres comprender la conducta de alguien que, en tu opinión te ha perjudicado, pon la mirada en esa persona y sus motivaciones en lugar de ponerla en ti y el dolor que te ha generado.

Eso te ayudará a avanzar mucho.

Perder a mi padre ah sido un suceso muy triste, duro hasta devastador para mi familia, era un hombre joven y se nos fue dejando ese sin sabor de que nos faltó tiempo para disfrutar más de él, s u partida por momentos nos hace sentir culpables de que quizás no hicimos lo suficiente por evitarlo, yo lo asimilo un poco mejor, pero mi madre sufre y no acepta ni siquiera se puede resignar y todo esto duele.

Lamento la muerte de tu padre. La lamento mucho. Perder el contacto físico con alguien a quien amamos es duro.

Pero te animo mucho a ver la conferencia que, curiosamente, hoy nos ha enviado una persona para este boletín.

Creo que te será útil. Quizás quieras verlo junto con tu madre. En todo caso, no dudo que te será útil.

Otra de las cosas que no acepto es que en mi trabajo me contrataron como técnica, pero hago funciones de profesional y lo soy pero no me dan el puesto de profesional necesitando la institución y es que tiene sus normas,

Si miras con atención las normas, lo entenderás. Podrás estar más o menos de acuerdo, pero lo entenderás y eso te dará calma interior.

Luego, a partir de esa calma, podrás decidir si buscas otro trabajo o no; o podrás (también desde la calma) si haces esas tareas de profesional o informas de forma escrita y adecuada con la legislación que corresponda, de que no la puedes realizar o lo que creas oportuno.

Lo bello de la comprensión es que nos lleva a la aceptación de lo que ocurre y, a partir de ahí, podemos actuar de forma sólida y tranquila.

Si te fijas, a menudo evitamos actuar y esa falta de acción concreta y voluntariamente llevada a cabo se sustituye por quejas o similares.

Cuando ves la realidad tal como es no puedes sino aceptarla y, entonces sí tienes la calma y la fuerza necesaria para actuar en consecuencia.

Aquí te ruego que mires con sinceridad. Es posible que no quieras "comprender" profundamente la situación pues eso te evita tener que actuar y, a la vez, "sentir que eres la buena".

Míralo. Y, si quieres comprender, no cejes de poner la atención en lo que ocurre en lugar de en ti.

Ojalá me esté explicando los suficientemente bien.

es parte del estado y eso me genera conflictos

Lo entiendo y ojalá lo anterior te sea útil.

y pues tengo una pareja a la que quiero mucho, pero me cuesta aceptar muchas cosas de la relación como porque no me da más tiempo, porque trabaja tanto, porque no es tan romántico, etc. Tengo idealizada tantas situaciones en mi cabeza y cuando no sucede como yo quiero me frustró comparo momentos y hasta dejo de disfrutar el presente porque no ocurre como yo quiero.

Lo entiendo.

¿Cómo hago para empezar aceptar, para dejar de luchar para solo disfrutar y entender que todo lo que me sucede es perfecto?

Bueno, creo que te he dado una pista.

En síntesis sería: si quieres realmente entender ponte en la piel de quien quieres entender y verás como lo que hace tiene una lógica.

Muchas veces no queremos entender, sino seguir sintiéndonos "los buenos, aunque víctimas".

Una vez que entiendas la situación (y será inevitable, aunque puedes tardar más o menos, si pones tu atención en la otra persona o en la situación que quieras comprender), deberás decidir qué hacer.

Creo que, a veces, preferimos "tener razón y ser las buenas personas, aunque tratadas injustamente por la vida" en lugar de, tras comprender lo que sucede, actuar ya sea sin querer transformar la situación, o transformándola o alejándonos de ella. Y ya ves que he puesto las tres posibilidades que tienes ante cualquier situación una vez comprendida y aceptada (y solo son tres): vivirla tal cual es, transformarla o alejarte.

Naturalmente, estas tres posibilidades, cuando las vivimos conscientemente, nos ayudan a crecer un montón.

Con sinceridad, creo que vas a poder hacer ese paso de una forma relativamente fácil. No tengo duda. No importa que tardes un tiempo, pero si quieres mirar, verás.

Te agradezco le pases esto a Sergi por favor.

Bueno, Alejandra me lo ha pasado a mí (soy Daniel), pero ya sabes: cada semana contesta uno el boletín y tanto monta, monta tanto Isabel como Fernando. :- )

## **Compartir mi biografía**

Hola Daniel y Sergi!

¡Hola!

Gracias Daniel por compartir tu biografía.

Me pareció una forma sencilla de estructurar la sesión y, a la vez, de compartir aspectos para que viéramos que todos tenemos las mismas dificultades vitales con formas diferentes, pero las mismas. Creo que eso puede ser útil para vernos con la mayor naturalidad posible.

Cuando era adolescente, tendría unos 12 años, me impactó mucho la lectura de dos libros: "El Principito" y "El diario de Anne Frank".

La frase "lo esencial es invisible a los ojos" de "El Principito" se me quedó grabada en la mente.

Sí, no me extraña. Es una frase muy potente porque indica algo muy profundo.

Por otro lado, recordarte que el último lunes de este mes de marzo Sergi ha sugerido hablar sobre "El principito" aunque partiendo de la película. Tienes el link en el boletín de dudas anterior.

Me di cuenta de que lo importante en la vida son valores como la amistad, la generosidad, la bondad, el amor verdadero, y me hizo pensar que los adultos a veces no se comportaban teniendo en cuenta esos valores.

Totalmente de acuerdo. Y ahora que nosotros somos los adultos, es el momento en el que vamos a poder ponerlos en el centro de nuestra vida, ¿verdad?

He leído el libro en diferentes etapas de mi vida y cada vez me ha llegado más comprensión de la sabiduría que transmite: el valor de conocerse a uno mismo para ser capaz de empatizar con el otro y el mantener la inocencia y la confianza aunque a veces cueste entender el para qué de lo que ocurre han sido para mi dos enseñanzas que me ha transmitido el mensaje del libro, junto a otras muchas.

Sí, como todos los libros que transmiten algo sabio, pueden ayudarnos a profundizar cada vez más: cuanto más sabemos, más vemos en ellos. Por eso, muchas veces, se dice que la sabiduría es en espiral: cuanto más sabes, más aprendes de forma infinita...

El libro "El diario de Anne Frank" me impactó mucho y me provocó una gran empatía hacia la protagonista. La admiré por su valentía y optimismo a pesar de la complicada situación en que vivía. También me hizo pensar en la existencia del bien y del mal y en las injusticias que se producen en la vida de las personas.

Mi mundo ordinario era estudiar una carrera universitaria que me gustara para ayudar a las personas y encontrar una pareja con quien "ser feliz".

Lo entiendo. De hecho, es el mundo ordinario para la gran mayoría: preparación para la vida laboral y para encontrar una pareja.

La llamada a la aventura, durante mi juventud fueron lecturas de libros diversos como los de Leon Tolstoi, Fiódor Dostoievski, Aldous Huxley, George Orwell, etc. Mi esencia se alimentaba de sus lecturas y mi personalidad fue haciendo lo que "tocaba": acabar los estudios universitarios y conocer a mi futura pareja.

Perfecto...

El rechazo a la llamada fue dejarme llevar por la inercia, el no atenderme, sin ser quien tomara mis propias decisiones de manera consciente. Por dentro me sentía incompleta, no quería ver que algo no iba bien en mi vida aunque todo siguiera su curso. Ser madre me hizo conectarme otra vez a mi ser esencial amoroso. Después me focalicé en el mundo laboral buscando cierta estabilidad económica y más seguridad en mi vida, adentrándome más en mi personaje, con mis miedos e inseguridades.

También suele ser bastante habitual... ¿verdad?

El encuentro con el mentor o mentora para mi fue el divorcio de mi pareja. El detonante fue una caída accidental, o no, que me obligó a estar inactiva un periodo de tiempo suficiente para parar y darme cuenta de que no era feliz, que sentía un vacío existencial. Se podría decir que en ese momento "desperté".

Caí en un pozo profundo de tristeza viendo como se desmoronaban mis creencias acerca de la pareja.

Lo entiendo. Bastante doloroso, ¿verdad?

Pero supongo que ese dolor te facilitó buscar y empezar despertar... No siempre tenemos que despertar por dolor, pero si llega podemos comprender su función...

Después de un tiempo de incertidumbre y de baja laboral por depresión crucé el umbral y tomé las riendas de mi vida, me fui acercando al trabajo interior e iba nutriendo mi alma: inicié clases de yoga, lo que me permitió conectarme al cuerpo, a la respiración y a la presencia (lo sigo practicando), empecé a asistir a cursos de meditación advaita, de autoconocimiento (PNL, inteligencia emocional, astrología, diseño humano, eneagrama, constelaciones familiares), a leer libros como "El poder del ahora" de Eckhart Tolle y a leer y conocer al Maestro Thich Nhat Hanh, un gran descubrimiento espiritual que me adentró en el budismo.

¡Un hermoso recorrido! Ibas uniendo hebras diferentes para tejer tu propia cuerda vital...

Al mismo tiempo que crucé el umbral tomé la decisión de presentarme a un proceso selectivo y conseguí cambiar de trabajo en el Ayuntamiento de mi localidad.

Mis aliados durante este tiempo fueron dos amistades que me acompañaron por el camino, el poder compartir mis inquietudes de crecimiento espiritual con estas amistades me servía para afianzarme en mi búsqueda espiritual.

Conocer las enseñanzas de Thich Nhat Hanh me hizo vislumbrar lo que es elegir la paz y que elegirla sólo depende de ti, de nadie más.

Y esa comprensión es fundamental. De repente nos convertimos en personas responsables, es decir, personas que damos la respuesta voluntariamente a la vida, con consciencia.

Otro de mis aliados fue el Camino de Santiago. Ha sido uno de los trayectos espirituales de presencia y gozo más bonitos que he vivido. Tuve varios

encuentros con personas muy interesantes que me hicieron volver a sentir la Unidad y a apreciar la Belleza que nos rodea.

El interés por la sexualidad consciente ha sido otra puerta de entrada a la espiritualidad, la he vivido siempre como algo sagrado. Descubrí la sabiduría del Tantra. Me atrapó esta filosofía de vida y viví experiencias muy profundas. Pero lo que parecía una liberación personal se convirtió en uno de mis enemigos. Y llegó la Gran Prueba: Aprendí mucho de una persona, de un maestro de vida que me dejó sin energía, descentrada y desconcertada. Gracias a la experiencia dolorosa que viví con esta persona aprendí a perdonarme y a perdonar, agradeciendo a la vida el regalo que me había hecho para comprender que nadie me puede hacer daño y que yo soy la única responsable de mi vida.

Sí, las grandes pruebas pueden ser muy duras. Pero nos resitúan de nuevo en el camino: yo debo responder por mí, yo debo comprometerme. Si engaños, con total honestidad: soy la responsable de mi vida.

Descubrí a Antonio Blay a través de unos audios de youtube. Me resonó su manera de entender la espiritualidad en la vida cotidiana y la práctica de la autoobservación, de la presencia y del centramiento. Conocí a Gerardo Schmedling a través de Borja Vilaseca y de mi hija, que me enseñó un texto suyo sobre la Aceptología. Fue un gran descubrimiento.

Son maestros maravillosos. También han marcado mi vida.

Al poco tiempo me llegó la llamada de Aula Interior y descubrí que Daniel tiene como referentes a Antonio Blay y Gerardo Schmedling. Esta ha sido la recompensa, Aula Interior.

Los aprendizajes de Aula Interior han sido muy valiosos. Estoy agradecida de haber profundizado en mi autoconocimiento con el acompañamiento de Daniel. La primera clase sobre las creencias y concretamente la afirmación “El mal no existe” me hizo hacer un clic.

Sí, creo que es una de las palancas más grandes para despertar. Cuando se entiende y se va integrando, cada vez transforma más nuestra vida.

El trabajo interior del darme cuenta de mi mecanicidad y patrones internos de funcionamiento, la autoobservación, la práctica de la presencia, las 7 herramientas del amor de Gerardo Schmedling, y otras enseñanzas del curso fueron poniendo orden en mi interior.

El camino de vuelta es un campo de entrenamiento diario en el cual procuro aplicar el actuar desde mi esencia, aunque reconozco que aún hay mucho camino por recorrer. Los personajes del ego siguen estando presentes pero puedo descansar en mi propia confianza en la vida cosa que antes no me ocurría, mis miedos e inseguridades afloraban y me limitaban en todos los aspectos.

Muy hermoso esto que dices: a pesar de que falta camino, puedes descansar en tu propia confianza en la vida. Creo que es un cambio fundamental. ¿Verdad?

Mi cotidianidad se ha ido transformando a nivel interno, me siento acompañada, guiada por la vida y también más alineada con lo que me va proponiendo a diario.

Hoy miro atrás y me doy cuenta del aprendizaje vivido y de lo que aún me queda por aprender. UDV me ayuda en mi proceso y me nutre a nivel personal y espiritual.

Sí, es un espacio maravilloso, muy nutritivo. También Sergi y yo lo vivimos así en nuestras propias vidas.

Gracias Daniel y Sergi por vuestras sabias reflexiones y enseñanzas, gracias a todos los que formáis parte de UDV, vuestras aportaciones en el boletín de dudas y las respuestas de Daniel y Sergi me nutren y me ayudan en mi Trabajo Interior.

Sí, gracias a UdV y a todas y a todos. Gracias.

¡Un abrazo!

:-) Para todas. Para todos.

## **Sobre el perdón**

Una persona nos envía un vídeo que en los primeros 5 minutos habla del perdón. Como esta mes hablaremos del perdón, os pongo aquí el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rg1zRlZp52M>

Una nota: aunque hoy he puesto dos vídeos en este boletín y agradezco que nos enviéis vídeos o similares, a veces no los ponemos todos porque, si hay una avalancha de 20 o 30 vídeos, la desviamos para que el boletín no parezca un catálogo de YouTube.

¿Os parece?

Solo os lo explico para que conozcáis el criterio por el cual no siempre pongo todos los vídeos que enviáis.

La misma persona también propone unos temas para el próximo curso y hemos tomado nota: ¡gracias por hacerlos llegar!

Si tú tienes algún tema que crees clave, no dudes, también, en enviárnoslo.

Os deseo una feliz semana. Nos vemos en la próxima sesión.