

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Aceptación, perdón y agradecimiento (II)**

### **Profundizando en la aceptación**

DOSIER 143

10 de marzo de 2021

## ÍNDICE

1.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
2.- SOBRE LOS CONTENIDOS DE ESTA SESIÓN.....	3
3. LAS 3 IDEAS DE LA SESIÓN DE SERGI.....	4
4. PRIMERA HIPÓTESIS A CONSIDERAR.....	7
5. SEGUNDA HIPÓTESIS A CONSIDERAR.....	7
6. CONCLUSIONES POSIBLES A PARTIR DE ESTAS HIPÓTESIS.....	8
7. PREGUNTAS QUE EXAMINAREMOS EN LA PRÓXIMA SESIÓN....	11
8. TAREA SUGERIDA PARA ESTA SEMANA.....	12

## 1.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de esta, así como un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

El **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

## 2.- SOBRE LOS CONTENIDOS DE ESTA SESIÓN

Este mes tenemos un tema precioso: la aceptación, el perdón y el agradecimiento. En la sesión anterior, Sergi se centró en la aceptación y dejó, a propósito, el perdón y el agradecimiento para la próxima sesión. **Yo haré lo mismo: hoy profundizamos en la aceptación**. De este modo, tendremos dos bloques durante este mes: aceptación (este es el primer bloque) y perdón y agradecimiento como segundo bloque.

Dicho esto, me gustaría clarificar **lo que haremos en esta sesión** para profundizar en la aceptación:

- 1.- En primer lugar voy a **remarcar 3 ideas claves de la sesión anterior** de Sergi. Creo que merece la pena tenerlas claras para empezar.
- 2.- En segundo lugar **plantaré dos hipótesis**. Reitero que son hipótesis para que las mires con detenimiento. Si dichas hipótesis te parecen plausibles verás la importancia del siguiente paso.
- 3.- En tercer lugar, plantaré una serie de **conclusiones o ideas extras que nacen de las dos hipótesis** previas. Creo que, de esta manera, estaremos profundizando en la aceptación.
- 4.- Finalmente, **mencionaré unas preguntas** que surgen de todo lo abordado anteriormente y que, en realidad, me llegaron por mail unas horas antes de impartir la sesión, mientras la estaba preparando. Creí que eran relevantes para el tema y que podía incluirlas. En esta sesión solamente las cité y **se convertirán en el punto de partida de la próxima sesión**.

Bien, una vez aclarada la estructura de la sesión... ¡empezamos!

### 3. DESTACANDO 3 IDEAS DE LA SESIÓN DE SERGI DE ACEPTACIÓN

La primera idea de la sesión de Sergi que merece la pena destacar fue la definición de ACEPTACIÓN que realizó. Concretamente dijo:

***"Aceptar es acoger y amar la realidad tal como es".***

En este punto me gustaría remarcar que **"amar" no tiene relación con los sentimientos**. Amar no es un sentimiento, sino que es, al menos 3 cosas:

a.- Es nuestra Esencia y, muy a menudo, se expresa como **Unidad**. Nosotros no estamos separados del mundo. No existe por una parte el mundo y por otra parte nosotros. Yo y el mundo somos lo mismo, yo y tú somos el mundo. De acuerdo, no somos la totalidad del mundo, pero sí somos un foco, una célula, una parte del mismo. Dicho de otro modo, no existe la naturaleza y nosotros o lo existente y nosotros. No. Nosotros somos naturaleza, nosotros también somos lo existente. No hay separación. Reitero la afirmación: no hay separación del mismo modo que no se puede separar una nota musical de una sinfonía: la

nota es sinfonía.

b.- Pero a un nivel más psicológico, el amor es la **decisión y el sostener la acción de buscar el máximo bien**. A nivel práctico, esto se expresa relacionándonos con el resto de seres y con el entorno aplicando las **7 herramientas del amor**.

Y de ahí se deriva que, en este contexto, amar implica no oponerse a lo que ocurre; **amar implica no generar ninguna resistencia a lo que sucede**.

Lo digo porque ver amor como no resistencia, puede ser una visión útil a tener presente en este contexto. Muchas veces tendemos a ver el amor como algo muy sentimental, muy cargado de sentimientos... y creo que eso nos puede confundir en el caso de la aceptación.

Cuando no ofrezco resistencia a los acontecimientos de la vida y, en consecuencia, aporto lo que me corresponde dónde y cómo me corresponde estoy amando.

Lo sé, suena poco romántico. Pero también sé que nos da una inspiración útil para actuar conscientemente en cualquier lugar, relación o circunstancia.

La segunda idea que deseo remarcar de lo que Sergi explicó es la siguiente:

***"Aceptar es la consecuencia de conexión más profunda con el Ser"***

Lo que deseo remarcar de esta idea es que **espiritualidad y aceptación están íntimamente conectadas**. Si la espiritualidad es conectar con nuestra Esencia (aquella parte inmutable que nos da existencia) y de esta conexión surge la aceptación, resulta claro que ambas cosas están profundamente conectadas.

Darnos cuenta de esto es importantísimo para poder darnos cuenta que podemos **plantearnos una serie de preguntas espirituales** (o de relación con la Esencia que somos) **como un puente directo a la aceptación**.

Justo eso es **lo que haré al final de este dossier**: plantearé una serie de preguntas que me llegaron por mail ese día para abordarlas en la

próxima sesión y cerrar así el tema de la aceptación vinculándola con la espiritualidad (en la próxima sesión, además de esto, también abordaré el nexo con el perdón y el agradecimiento).

Pero en esta sesión me gustará dejar claro que **aceptación y espiritualidad son dos caras de la misma moneda**: al descubrir lo que sí Soy, dejo de luchar contra la Realidad pues descubro que soy lo mismo que la realidad.

Durante la sesión puse la metáfora de la gota de agua que, con la muerte, regresa al océano. Ella sigue siendo agua ya sea como gota separada que como mar. Lo que Es no puede dejar de serlo. Puede cambiar la forma, puede ya no ser gota sino ola o corriente o océano... pero sigue Siendo.

De ahí surge una profunda aceptación, una profunda calma que nos permite surfear la vida sin sufrimiento: siempre Soy o, en palabras de Santa Teresa de Jesús (Teresa de Ávila): "*Nada te turbe, nada te espante. Quién a Dios tiene, nada la falta*" por un motivo muy simple: nuestra esencia y la esencia de Dios son una misma y única esencia.

NOTA: y cuando digo Dios podéis leer Energía, Esencia, Aliento Vital, Vida... ¡que las palabras no sean obstáculo! La espiritualidad es demasiado importante y demasiado real para creer que no está al alcance de todas las personas sean o no católicas, judías, agnósticas, ateas, musulmanas... No se trata de creer, sino de verificar que la Vida siempre Es y que yo, en tanto que vida, Soy. Y eso **surge como algo evidente cuando se mira con suficiente detenimiento y atención**.

En tercer lugar, Sergi afirmó lo siguiente:

***"Aceptar implica comprender"***

Por lo tanto, es una invitación a comprender. Cuando no podemos aceptar, podemos intentar comprender y la aceptación nacerá en consecuencia. ¿Cómo no aceptar cuando vemos que algo es tal como debe ser?

Muchas personas, a veces, chocan contra un muro pues se esfuerzan por aceptar algo y no lo consiguen porque lo que desean comprender les parece, textualmente, incomprensible. Pues bien, si en lugar de esforzarse por aceptar, procuraran **comprender lo que sucede y porqué sucede, la aceptación surgiría de forma natural, de forma inevitable**.

Ojalá que esta nota te sea útil en algún momento de tu vida. A mí me resulta de mucha utilidad.

#### 4. PRIMERA HIPÓTESIS A CONSIDERAR

A continuación te propongo una hipótesis para que la consideres. No te pido que la creas. Pero sí te ruego que la consideres y evalúes atentamente.

Si dicha hipótesis fuera cierta, implicaría muchas cosas.

La hipótesis es la siguiente:

***El Universo no es meramente un azar, sino que es un conjunto organizado que sigue un conjunto de leyes que lo estructuran todo.***

Y cuando hablo de todo quiero decir que ese orden está presente desde en la forma como una célula aparece y se estructura hasta como los planetas se mueven y lo que sucede en la barriga de un pez.

Todo evoluciona siguiendo unos pasos, unas leyes. Incluso el caos tiene su propia lógica interna.

#### 5. SEGUNDA HIPÓTESIS A CONSIDERAR

Si lo anterior te parece plausible, podemos plantear una segunda hipótesis.

***Como todo sigue unas leyes, no necesitamos tener ideales. Lo que necesitamos es comprender la Realidad y sus Leyes y aportar respetando dichas leyes.***

***Si lo hacemos así el resultado será inevitable.***

Naturalmente, el resultado no dependerá de mí sino del cumplimiento de las leyes, del mismo modo que la no obtención de resultados tampoco dependerá de mí sino del no cumplimiento de las leyes.

Desde esta perspectiva, me daré cuenta que lo que yo pueda hacer no tiene mucha más importancia. Que, en realidad, solo tengo dos opciones: no seguir las leyes y chocar continuamente contra fracasos, o seguir las leyes y fluir con la vida.

En ambos casos las leyes son, en realidad, las fundamentales. Yo solo aporto error o comprensión, es decir, yo solo aporto lucha o aceptación. Pero eso no cambia las leyes. Es más, incluso mi lucha contra las leyes está regida por ellas: no puedo ir a favor de las leyes mientras no las comprenda.

Esta hipótesis puede aportarte una gran calma. Porque te permite decir "sí" a la vida y, a la vez, dejar caer la necesidad de obtener unos resultados concretos: llegarán cuando, por ley, sea inevitable. Ni un instante antes, ni un instante después.

¡Qué gran liberación cuando lo comprendo y veo que puedo dejar de luchar para que la Realidad se adecúe a mis ideales personales!

Cuando comprendo eso individualmente, mi vida se convierte en un mar en calma, en un espacio de aceptación y gozo. Y cuando eso se comprende colectivamente (me parece que aún no se ha dado lo suficiente, pero ya llegará con los milenios), la sociedad también se transforma en una sociedad de cohesión, apoyo y amor.

## 6. CONCLUSIONES POSIBLES A PARTIR DE ESTAS HIPÓTESIS

En primer lugar, se me ocurre que lo anterior remarca la **importancia de la sabiduría**: gracias a ella podemos **reconocer la existencia de las Leyes** que todo lo rigen.

Por lo tanto, este maravilloso trabajo que estamos haciendo en Universidad de Vida (y que, seguramente hacéis también en otros lugares), tiene muchísimo sentido.

Porque, al **conquistar la sabiduría, aparece la aceptación como la herramienta que nos permite respetar las Leyes**. Es decir, primero conocemos las leyes (sabiduría) y luego podemos respetarlas (aceptación).

Y de lo anterior, también podemos llegar a otra conclusión que, no por conocida, deja de tener importancia. La conclusión es la siguiente: **cuando sufro es porque no acepto y no acepto porque no comprendo**

(pues si comprendiera solo podría que aceptar). Y, en consecuencia, podemos afirmar que en ese punto es donde debemos situar nuestra atención pues, justo en ese punto, está nuestro próximo espacio de crecimiento, de comprensión.

Y esta **atención puede ponerse de dos modos**: un primer modo una atención de la mente lógica y buscar las causas, las razones, las diferencias, similitudes, las tesis que generarán una nueva síntesis... Es decir, podemos hacerlo centrando nuestra **atención en lo científico**, en lo medible, en lo que se puede comprobar...

Pero también podemos poner la **atención, a la vez, de otra manera: intentando comprender como la Vida, el Aliento Vital está presente** en lo que estamos mirando. Intentando comprender cómo lo que estamos observando forma parte de un baile entre el Ser que siempre es y las formas que constituyen lo existente.

Cuidado, no digo que debemos escoger entre una atención o la otra, sino que **nuestra atención incluya a las dos**.

Tener únicamente la primera mirada conllevaría una atención chata del mundo, una visión parcial que ignoraría la Causa de todo lo existente, el Ser.

Y tener solo la segunda visión sin la primera nos llevaría a una relación mágica con el mundo, una visión muy espiritual pero muy poco práctica: ¿quién quiere solo extasiarse con la belleza infinita del agua mientras, por falta de visión científica, nos tenemos que duchar con agua fría e ir a buscarla al río en lugar de tenerla en un grifo siempre a disposición a la temperatura deseada?

En todo caso, y esta es otra conclusión de las hipótesis presentadas, **no se puede comprender desde el ego**. No es el ego quien comprende. Sino que yo soy un espacio de pura comprensión, soy la Comprensión y es ella la que se produce en lo que llamo "yo". Pero está claro que, o soy capaz de descubrir que ese yo va mucho más allá de el cuerpo y la forma que tengo ahora, o no estaré descubriendo lo fundamental: soy la Vida expresándose a través mío.

Cuando me descubro como la Vida, las cosas encajan. Antonio Blay afirmaba que solo teníamos un único reto: descubrir quiénes éramos y que, al hacerlo, todo se resolvía.

Y, creo, que tenía razón. **Cuando descubro que soy una parte de la Totalidad y que si la soy siempre la seré, una profunda paz y una profunda aceptación me habita de forma natural.**

Descubro, de forma experiencial, que -como decía el maestro Echart ya en el siglo XII- "*el fondo de Dios y mi fondo son un único y mismo fondo*".

Claro que, para llegar ahí, hay que **atravesar una serie de capas psicológicas** que nos impiden vivirlo plenamente. Con sinceridad, no sé si en este planeta Tierra podremos llegarlo a vivir plenamente, pero muchos místicos afirman que sí es posible. Bueno, en todo caso, el reto ahora es intentarlo.

Y, para intentarlo, se me ocurren **dos palancas muy concretas:**

La primera palanca de limpieza psicológica es **entender que mi realidad es solo aquella parte de la realidad que puedo transformar al margen que los demás quieran o no.** Por ejemplo, ahora yo puedo escribir en este dossier lo que deseo, al margen de que tú quieras o no: lo que escribo en este dossier es mi realidad. Pero que tú lo leas o no ya no forma parte de mi realidad, sino de la tuya. Yo no puedo obligarte a leerlo, ni a entenderlo... eso depende de ti.

Pues bien, **comprender cuál es mi realidad y centrarme en ella** es un ejercicio súper útil para crecer interiormente: **dejamos de sufrir por los demás, dejamos de sufrir por lo que no nos corresponde.** Nos centramos en hacer lo que sí podemos hacer, concentramos nuestro tiempo y nuestra energía en nuestra realidad, sin perderla en realidades que no son nuestras.

Puede parecer poca cosa, pero a nivel psicológico tiene una importancia fundamental.

La **segunda palanca de limpieza psicológica es integrar que cada persona hace lo que puede con lo que sabe** y que, por lo tanto, el mal -como tal, ontológicamente- no existe. No me alargo en este punto, pues lo he tratado más veces a menudo.

Estas dos palancas tienen una potencia suficiente como para **limpiar grandes trozos de ego** y permitirnos empezar a identificarnos como la Esencia que somos. A partir de ahí, **la aceptación es una consecuencia**

inevitable porque, como decía Sergi, la aceptación es una consecuencia de la conexión con la Esencia que somos.

Y esto nos lleva a la afirmación que había hecho en unas páginas anteriores: **existe un vínculo muy intenso entre espiritualidad y aceptación**, entre descubrir mi Esencia y aceptación.

## 7. PREGUNTAS QUE EXAMINAREMOS EN LA PRÓXIMA SESIÓN

Y llegados a este punto, descubrimos una serie de preguntas que examinaremos en la próxima sesión.

Son preguntas que tienen que ver con la relación que sostenemos con nuestra espiritualidad pero que, gracias a lo que hemos explicado, podrás ver que está íntimamente vinculado con la aceptación.

Las preguntas de partida serán las siguientes:

*¿Cuál es el sentido de mi Vida?*

*¿QUIÉN soy?*

*¿Cuál es la relación entre la forma y la Totalidad?*

*¿Busco la Verdad?*

*¿Busco comprender?*

*¿O busco la "felicidad"?*

Y si la Vida es Energía y tiene sus propia leyes inexorables...

*¿Qué sentido tiene confiar?*

*¿Qué sentido tiene dar gracias?*

*¿Qué sentido tiene pedir protección?*

Y todavía unas preguntas más:

*¿Qué sentido tiene el esfuerzo si ya Soy?*

*¿Qué quiere la vida de ti?*

*¿Realmente quiere algo de mí o soy un mero accidente?*  
*¿Y puede la vida "querer" algo?*  
*¿Aceptar en este marco no es un verdadero contrasentido,*  
*un intento de calmarnos, de engañarnos?*

Bueno, ya veis que esas preguntas pueden sernos muy útiles para profundizar en la aceptación y, a la vez, descubrir si tiene sentido el agradecimiento...

Bueno, todo eso lo veremos, si os parece, en la próxima sesión.

## **8. TAREA SUGERIDA PARA ESTA SEMANA**

Voy a proponerte una tarea muy concreta y muy vinculada a las hipótesis que he sugerido en esta sesión. En concreto, te propongo lo siguiente:

- 1.- Haz la **lista de tus ideales**.
- 2.- Observa si **tienes las herramientas para concretarlos**, para llevarlos a cabo en la realidad.
- 3.- **Si es así, actúa. Si no las tienes, ¡renuncia a los ideales!** Si tú no tienes las herramientas es que, creo, no te corresponde hacerlo porque si te correspondiera, tendrías cómo.
- 4.- **Céntrate en tu realidad y aplica tus herramientas.** Céntrate en hacer lo que sí te corresponde, no pierdas el tiempo en lo que no te corresponde.
- 5.- Mira la realidad sabiendo que **cada persona hace lo que puede** con lo que sabe. Deja de juzgar.

6.- Y, mientras aplicas las herramientas que tienes para transformar la realidad, pregúntate:

¿quién esta aquí actuando?,

¿de dónde surgen estas herramientas?

¿por qué las tengo yo?

¿he hecho algo para merecerlas?

¿soy, acaso especial?

...

Hazte todo tipo de preguntas que te lleven a mirar si tu vida es especial con respecto a otras y de dónde surge, de hecho, tu vida y todo lo que ella tiene...

Ya lo sé: es una pregunta rara, quizás mal explicada...  
disculpa, no sé explicarla mejor...

No hace falta que hagas esta tarea.

Solo es una sugerencia.

**Sergi propuso, la semana pasada, que pasearas sin rumbo.**

**Hoy te propongo que actúes con rumbo.**

**Pero ambas cosas tienen un punto en común.**

No son lo contrario, sino la expresión de algo común, algo que siempre Es, que siempre está...

Bueno no me alargó, que cuanto más escribo menos claro -creo- está quedando...

Te deseo una muy feliz semana.

**¡Nos vemos en la próxima sesión!**