

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Aceptación, perdón y agradecimiento (IV)

La aceptación y una idea clave del perdón y el agradecimiento

DOSIER 145

23 de marzo de 2021

ÍNDICE

1.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
2.- SOBRE LAS PRÓXIMAS SEMANAS.....	3
3. LO QUE HICIMOS EN LA SESIÓN.....	4
4. ACEPTACIÓN: UN BAILE ENTRE EL SER Y SU ORIGEN.....	4
5. ACEPTACIÓN: PREGUNTAS QUE NOS HACEN AVANZAR.....	6
6. ESCUCHAR LA SESIÓN.....	6
7. LAS PREGUNTAS QUE EXAMINAMOS.....	7
8. UNA IDEA SOBRE EL PERDÓN Y EL AGRADECIMIENTO.....	12
9. SUGERENCIA DE TAREAS PARA LA SEMANA.....	13

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 LAS PRÓXIMAS SEMANAS

En la próxima sesión Sergi propone un **cine-fórum sobre el significado de Principito**. Le sacará punta desde una perspectiva espiritual aprovechando que es el quinto lunes del mes.

He aquí el **link** de la película:

<https://drive.google.com/file/d/1H1rAlbZvHdj0DkXEw7T6jKhaehXRNMD/view?usp=sharing>

Y, luego, en **abril**, vamos a iniciar un tema nuevo: **Sexualidad y Espiritualidad**.

¡Ojalá sea muy inspirador!

3. LO QUE HICIMOS EN LA SESIÓN

En la sesión hicimos dos cosas básicas:

En la primera parte, propusimos una serie de preguntas para profundizar el camino que lleva a nuestra Esencia o, en otras palabras, en nuestra espiritualidad.

¿Por qué? Pues porque la aceptación es, como dijimos la semana pasada y la anterior:

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

Por lo tanto, cuanto más unidos estemos con el Ser, más sencillo será aceptar.

Si además, entendemos que el fondo de la Totalidad y el fondo del ser humano es un único y mismo fondo, veremos que ir hacia mi interior es ir hacia la Divinidad. Y que, desde esta perspectiva, no es necesario creer en nada Superior para darnos cuenta que lo mismo que constituye la Vida nos constituye a nosotros/as. Se trata de un proceso indagativo gradual: paso a paso...

Luego, abordamos dos ideas claves sobre el **perdón y el agradecimiento**. Donde expliqué que, desde esta perspectiva (que no tiene porqué ser la única), el perdón es algo más sencillo y previo al agradecimiento.

Veámoslo.

4. ACCEPTACIÓN: UN BAILE ENTRE EL SER Y SU ORIGEN

Aceptar implica conectar con el Ser.

Una sugerencia para hacerlo es **realizar un movimiento psicológico que tenga dos polos.**

Por un lado, **centrarme en aportar desde mi personalidad.** Aquí quiero diferenciar entre personalidad y personaje. La personalidad es algo real y existente: el conjunto de capacidades concretas con las que cuento para tener mi experiencia vital (se incluye mi capacidad cognitiva, afectiva y energética, pero también mi contexto personal, social, cultural, lingüístico...). Es decir, **cada persona es única** porque tiene un cuerpo, un contexto y unas capacidades únicas. **A esto le llamamos personalidad.**

Sin embargo, el personaje es la idea mental que me hace poner mi personalidad al servicio de unos déficits imaginarios (tener que ser más listo, más amable, más bello, más...). Es decir, **el personaje no existe**, sino que es el uso de mis capacidades (personalidad o yo-experiencia) para compensar un déficit que no existe, que es mental.

Por lo tanto, **en el planeta Tierra siempre tendremos personalidad** y es útil que así sea, pues es nuestro vehículo de expresión. Pero, por el contrario, **el personaje no es necesario**; es más, **ni tan siquiera existe**, es solamente una idea mental, un juicio de cómo debería ser el mundo y cómo debería ser yo.

Para conectar con el Ser hay un primer paso que es centrarme en aportar desde mi personalidad. Es decir, dar mi máximo a partir de lo que soy y lo que tengo como vehículo.

Remarco el concepto aportar. No se trata de luchar, sino de crear, de aportar, de dar mi máximo. El resultado no depende de mí. Dar mi máximo conscientemente, sí.

El segundo polo de este baile que nos permite conectar con el Ser **es estar atento al origen de mi existencia.**

Es decir, a la vez que me expreso conscientemente aportando mi máximo, procuro **poner la atención en descubrir de dónde surgen estas capacidades que conforman mi personalidad concreta.** Por ejemplo, poner la atención en intentar vivir el origen de mi comprensión, de mi amor, de mi energía... ¿de dónde surgen?

Ese baile entre la expresión de lo que soy concretamente pero mi atención al origen de mis capacidades, me llevan suavemente a conectar con el Ser.

¿Por qué? Pues porque el origen de todo es el Ser y el Fondo del Ser (su base) es el mismo fondo que el de todos los seres: **nada existe sino el Ser expresándose en múltiples formas.**

Al realizar este baile entre mi personalidad oncreta y el origen de todas mis capacidades, **surgen preguntas a responder.**

Estas preguntas son claves.

Responderlas (o intentarlo) nos llevará cada vez más hacia adentro y, por lo tanto, cada vez más al Ser.

La consecuencia será la aceptación, pues es hija de la conexión con el Ser.

Y aquí podemos plantearnos, ¿qué preguntas surgen?

5. ACEPTACIÓN: PREGUNTAS QUE NOS HACEN AVANZAR

Todas las preguntas que plantearé surgieron de un correo electrónico que un/a alumno/a de Universidad de Vida planteó.

Les doy respuesta pues están íntimamente vinculadas con este conectar con el Ser que nos hace avanzar en la aceptación.

Bueno, no voy a dar respuesta, sino que **voy a sugerir reflexiones** por si a alguien le es útil.

6. ESCUCHAR LA SESIÓN

Aunque en este dossier voy a intentar resumir lo que explicamos en la sesión, te sugiero que la escuches.

Muchas veces, oír lo que se dice desde el corazón es mucho más inspirador que leer la síntesis de lo que se dijo.

Espero que esta síntesis sea útil, pero no puede sustituir la sesión, ni de lejos. Por eso **te animo a escucharla** con calma.

7. LAS PREGUNTAS QUE EXAMINAMOS

Las pregunta que examinamos fueron las siguientes

¿Cuál es el sentido de mi Vida?

¿QUIÉN soy?

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

Y la respuesta no puede ser solamente subjetiva. **El sentido de mi vida no puede estar separado al sentido de LA Vida.**

Igual como la Vida busca expresarse y crear, Ser. También ese es el sentido de mi vida. Pero no debe entenderse como algo que yo hago separado del mundo, sino como algo que yo hago siendo parte del mundo, siendo el mundo, siendo la Vida misma.

Es decir, el sentido de mi Vida está en el sentido de la Vida misma.

Mi vida y la Vida no son realidades distintas sino la misma realidad. Por ello yo SOY la Vida y el descubrirme como un foco de la totalidad, me ayuda a entender que **el sentido de mi vida es, simplemente, expresarme, Ser.**

Y aquí surgen, con fuerza, otras 3 preguntas:

¿Busco la Verdad?

¿Busco comprender?

¿O busco la “felicidad”?

Porque o nos comprometemos con la Verdad o, en caso contrario, no nos importará apartar de nuestra comprensión aquello que no nos guste.

Ese es el gran peligro de quienes buscan la felicidad: no miran lo que les desagrada y, claro, al autoengañarse, no pueden seguir avanzando.

Por el contrario, cuando me comprometo con la Verdad, sea la que sea, mi avance es inevitable. **La Verdad nos hará libres**, se dice en un texto místico y, creo, es cierto totalmente.

Pero también nos planteamos otra pregunta: si la Vida es Energía y tiene sus propias leyes inexorables...

¿Qué sentido tiene confiar?

En realidad, el que quiere entender el significado de "confiar" es el personaje, que desea que le aseguren que su vida va a ser eterna.

Pero el personaje solo puede que desaparecer.

Por lo tanto, el que tiene miedo y por eso se lanza a buscar dónde confiar debe morir para poder darse cuenta que, **cuando desaparece, la vida sigue.**

No se trata de que la Vida sea solamente energía. Sino que es Energía Organizada (inteligente) y que lo compone todo, absolutamente todo (amor, unidad).

¿Cómo no confiar cuando yo Soy una parte de esa Totalidad? ¿Cómo no confiar cuando la Vida es una expresión continua de algo que siempre es y que me constituye?

Descubrir que lo que Soy no puede dejar de Ser, ahí radica la verdadera confianza, la verdadera paz. Pero eso no lo puede experimentar el ego que quiere certezas, sino que se vive cuando el ego calla (por eso el silencio suele ser tan útil para despertar).

Y la misma persona planteaba otra pregunta:

¿Qué sentido tiene dar gracias?

Y debo decir que no tengo ni idea.

Lo único que se ocurre es contar lo que a mí me ocurre **cuando doy las gracias: me lleno de amor.**

Por lo tanto, para mí, dar las gracias **es una forma de percibir que soy amor.**

No creo que mi agradecimiento sea útil a la Vida, a los demás... **¡sino útil a mí que me permite descubrirme como Amor!**

Y, siendo amor, me resulta muy sencillo aceptar...

Sin embargo, esto que cuento es solamente experiencia subjetiva: lo que a mí me ocurre. ¿Puedes comprobar qué te ocurre a ti cuando expresas un genuino y alegre agradecimiento?

Del mismo modo, esta persona persona planteaba otra pregunta:

Si la Vida es Energía, ¿qué sentido tiene pedir protección?

Y también aquí solo puedo responder desde mi experiencia y animarte a que mires en tu interior por si también te resulta útil.

En mi experiencia, cuando pido protección es cuando tengo miedo y, al pedir protección, **me abro a algo mayor.** Al renunciar a "defenderme a mí mismo" pues no me veo capaz, me entrego a la vida y me rindo... y lo que entonces **descubro es que hay una Energía Vital inmensa que me constituye y que, por lo tanto, la Soy.**

Es decir, en mi experiencia, **pedir protección me lleva a entregarme y esa entrega me lleva a descubrir la Energía o la Fuerza Vital que siem-**

pre Es.

Visto así, pedir protección no le sirve de nada a la Vida, pero a mí sí me sirve para dejar caer mis defensas y descubrir que lo que Soy no depende de mí, sino del Ser.

Pedir protección creo que no le sirve de nada a la Vida, pero a mí me sirve para descubrir que yo también soy Energía Vital indestructible.

Pero solo puedo verlo cuando me rindo, cuando me entrego dejando caer las barreras con las que pretendo protegerme.

Te animo que mires si lo que he contado tiene o no sentido para ti. Te animo a mirar qué ocurre en tu interior cuando te rindes y te entregas, cuando dejas caer las barreras y pides que la vida te proteja.

Míralo y tendrás tu propia respuesta.

Yo solamente puedo darte la mía.

Y todavía dos preguntas más:

¿Qué sentido tiene el esfuerzo si ya Soy?

¿Qué quiere la vida de ti?

Contestando a la pregunta del esfuerzo, diría que es el proceso por el cuál me doy cuenta de ser.

Yo **ya soy en potencia, pero no conscientemente**. No me doy cuenta de lo que verdaderamente soy y me confundo con lo que no soy.

El esfuerzo me hace crecer, las dificultades me ayudan a ampliar mis capacidades y descubrirlas.

El esfuerzo no es útil para el mundo, sino útil para mí. **Gracias al esfuerzo, puedo irme descubriendo.**

Ya ves, creo que el esfuerzo tampoco es útil a la Vida, pero para nosotros/as es imprescindible: es el vehículo que nos permite ir de la inconsciencia a la consciencia.

Quizás lo aprovecharemos, quizás no. Pero cuando miro mi vida me doy cuenta que los esfuerzos en los momentos difíciles me han ayudado a crecer, a ser, a dejar caer lo que no soy, a seguir descubriéndome...

Pero, también aquí, mi respuesta es totalmente personal y **te animo a mirar en tu interior para ver si esto también se ha dado en tu vida.**

¿Te parece bien?

Y respondiendo a la pregunta *¿Qué quiere la Vida de mí?* me parece que la Vida no quiere nada en concreto. La Vida ya Es y seguirá siendo aunque yo aproveche o no mi vida. Si no alcanzo ninguna sabiduría, mi torpeza será útil para que muchas personas crezcan en empatía, en comprensión, en flexibilidad: seré el vehículo para que muchos otros seres crezcan.

Pero no creo que la Vida quiera nada concreto de ti. La Vida espera que tú Seas, que avances, que te auto-descubras... pero no lo espera con ansia, ni lo busca como algo realmente importante para ella. Simplemente te da la opción de ser. Aprovecharlo o no, depende de ti y, creo,

no cambia nada en el Universo más que tu vivencia personal.

Naturalmente, que si nosotros nos auto-descubrimos, podemos aportar más. Pero si no lo hacemos no importa: el mundo sigue siendo perfecto.

La vida no quiere nada de mí, me deja ser, me respeta, me da tiempo para Ser porque sabe que solo puedo llegar a lo que ya Soy. No hay otro lugar al que llegar...

En todo caso, yo sí me pregunto a mí mismo: ¿me respeto lo bastante para vivir lo que me toca vivir sin juzgarme de modo que vaya aprendiendo a vivir más y más en paz cada día? En todo caso, **yo sí me pregunto si soy capaz de aprovechar la experiencia vital que tengo para vivir con más gozo cada día.**

Pero es una pregunta subjetiva, individual. Creo que la vida me respeta y me deja que viva lo que pueda, sin interferir.

También en este punto te animo a investigar: **¿la vida espera cosas de ti o eres tú que esperas cosas de esta vida?**

Lo siento, no puedo darte respuestas cerradas.

Pero estas preguntas abiertas **nos llevan a aceptar la vida plenamente** y, bueno, ese es el tema central de estas sesiones, ¿verdad?

8. UNA IDEA SOBRE EL PERDÓN Y EL AGRADECIMIENTO

Sergi definió el **perdón** como **"no exigir venganza teniendo derecho"**.

Si te fijas, al renunciar a la venganza, dejamos de habitar en el odio y empezamos a habitar en la paz.

Por eso quiero remarcar que el perdón no es para los demás, sino para nosotros/as mismas/os: nos permite vivir en paz.

Dicho de otro modo, el poder del perdón es para mí: **soy yo que me perdono, soy yo que -al perdonar- descubro la paz interior.**

El perdón es un regalo que me hago.

Lo reitero: **el perdón no es para los demás, sino para mí mismo/a.**

Creo, que es algo superficial pero que nos da paz.

Es superficial pues no reconoce algo fundamental: los demás hicieron lo que pudieron, los demás actuaron tal como lo hicieron porque no sabían o no podían hacer nada diferente.

Cuando descubres que los demás hacen lo que pueden con lo que saben, te das cuenta que no pudieron actuar diferente y, por lo tanto, que **no hay nada que perdonar** (pues no podían hacer nada distinto).

Y ahí aparece la segunda idea clave que quiero remarcar: **cuando me doy cuenta que los errores ajenos me permiten crecer, aparece un gran agradecimiento.**

Estoy afirmando que el perdón es el paso inicial, pero que el agradecimiento es el paso siguiente: agradecer a los demás el avance que las distintas situaciones me ofrecen... ¡y aprovecharlas para crecer!

De alguna manera estoy afirmando que el perdón es un primer paso y el agradecimiento el segundo.

Y una vez que puedes agradecerlo todo, aparece el tercer paso definitivo: la aceptación.

Te das cuenta que todo era perfecto y necesario, que todo estaba bien y dejas de luchar con nada. Aceptas. Y, claro, en este paso la paz es invulnerable: ¿cómo podría cambiar si eres capaz de no luchar contra nada, si eres capaz de comprenderlo todo, si eres capaz de amarlo todo, si eres capaz de aceptar lo que sea que suceda pues comprendes que todo forma parte de un proceso de evolución que puedes ver en ti misma/o?

Ya ves, metafóricamente, podríamos decir que **el perdón es de primaria, el agradecimiento de secundaria y la aceptación** (que nace de comprender lo anterior) **es de universidad.**

De hecho, cuanto mayores hayan sido las dificultades a vivir, mayores habrán sido los aprendizajes realizados: mayor agradecimiento y mayor aceptación.

No te pido que lo creas, sino que lo compruebes.

De hecho, en entre las tareas propuestas hay una tarea que te invita a comprobarlo.

9. SUGERENCIA DE TAREAS PARA LA SEMANA

Esta semana te sugiero 3 tareas.

Escoge la que quieras.

Además, si así lo deseas, puedes compartirla con nosotros/as a través del boletín de dudas enviándola a udv@danielgabarro.com

¿Te parece?

Mira, esta es la **primera tarea sugerida**:

- 1.- Haz una **lista de los ideales** que tienes, pero que no puedes concretar pues **no tienes las herramientas** para ello (también puedes recuperar la lista que hiciste hace dos semanas)
- 2.- Ante la incapacidad de poderlo llevar a cabo, pregúntate: ¿qué estás aprendiendo de ello?, **¿qué puedes agradecer al no poder hacerlo?**

Esta es la **segunda tarea** que te sugiero:

- 1.- Recuerda **algo que te costó mucho aceptar** en tu vida.
- 2.- Descubre el **inmenso avance** espiritual que te ofreció cuando, por fin, pudiste aceptarlo.
- 3.- ¿Puedes ver ahora un **profundo agradecimiento** a ello?

Y aquí está la **tercera tarea** que te sugiero:

Toma las preguntas que hemos ido abordando en el apartado 7 de este boletín. ¿Te animas a buscar tus propias respuestas? Puedes hacerlo de una única pregunta, no hace falta que lo hagas con todo.

Ojalá estas cuatro sesiones sobre la aceptación, el perdón y el agradecimiento te hayan sido útiles.

Te esperamos en la próxima sesión, ya sea en directo o en diferido.

¡Disfruta de un hermoso día con la clara intención de aprovechar lo que ocurra!