

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Aceptación (1)**

Lo que SÍ es y lo que NO es.

DOSIER 347

30 de junio de 2025

## ÍNDICE

EL ÚLTIMO TEMA DE UdV ONLINE.....	3
BIENVENIDA AL ALUMNADO DE AULA INTERIOR 24-25.....	3
LO QUE VENDRÁ TRAS UDV.....	4
HOY: ACEPTACIÓN. LO QUE SÍ ES Y LO QUE NO ES.....	4
ACEPTACIÓN: MÁS ALLÁ DE UNA MODA.....	5
¿QUÉ SÍ ES ACEPTAR?.....	6
¿QUÉ NO ES ACEPTAR?.....	9
TAREA: UNAS PREGUNTAS.....	9

## **EL ÚLTIMO TEMA DE UdV ONLINE.**

Este es el **último tema** de UdV, que terminará el 28 de julio de 2025:

### **Profundizando en la aceptación.**

Área:

Equilibrar nuestra psicología y conexión con lo Superior.

## **BIENVENIDA AL ALUMNADO DE AULA INTERIOR 24-25.**

En esta sesión se incorporan los alumnos de Aula Interior que han estado cursándolo durante este año 24-25.

¡Ojalá este espacio también os sea útil!

Durante julio tendremos sesiones de UdV los lunes y estaréis invitados/as.

En agosto, no habrá sesiones en directo, pero podréis mirar cualquiera de las muchas sesiones de UdV de estos 7 últimos años: ¡habrá 350 sesiones... cuidado no os empachéis!

Y en septiembre, entraréis en PROFUNDIZACIÓN INTERIOR.

## **LO QUE VENDRÁ TRAS UDV.**

En septiembre nacerán dos cosas.

**Yo (Daniel) impulsaré PROFUNDIZACIÓN INTERIOR** en septiembre, los lunes, a las 21 horas.

Toda la información la tienes aquí:

<https://danielgabarro.com/profundizacion/>

Por su parte, **Sergi impulsará VUELTA A CASA en septiembre**, los martes a las 20:45 horas.

Tienes toda la información aquí:

<https://elcentro.online/vuelta-a-casa/>

Echa un vistazo a ambas opciones y escoge la que prefieras. O, escoge otra opción diferente.

**Pero lo que sí que te sugiero que mantengas alguna alternativa para evitar que el frenesí del día a día te secuestre y te olvides de lo más importante: de ti y de tu autoconocimiento.**

Hagas lo que hagas, ojalá te sea muy útil.

## **HOY: ACEPTACIÓN. LO QUE SÍ ES Y LO QUE NO ES.**

En la sesión de hoy procuraré dar un marco global a este tema: ¿qué SÍ es la aceptación?, ¿que NO es la aceptación?

Esta sesión amplía la sesión 300 que el año pasado Sergi impartió sobre la aceptación.

Todos vuestros comentarios y dudas serán bienvenidos. ¡Así el tema será real y potente!

Me he planteado la sesión de hoy como una **oportunidad para compartir**

**con vosotros lo que vivo respecto a la aceptación.**

Hace años decidí explicar solamente lo que vivía en primera persona, pues esto me ayudaba a crecer. Os invito a hacer lo mismo: hablad solo de lo que vivís y, además, vividlo mientras habláis de ello. De este modo, vuestra palabra será viva y, además, tenderéis a crecer más fácilmente.

La sesión de hoy, también se inspira en **Gerardo Schmedling y en Mónica Cavallé** (recomiendo este vídeo suyo sobre la aceptación: <https://www.youtube.com/watch?v=76BVjMHT91A&t=7s>).

Pero todo lo que explicaré **lo explico porque lo vivo por propia experiencia.**

## **ACEPTACIÓN: MÁS ALLÁ DE UNA MODA.**

La aceptación está de moda.

Pero no es una moda. Es mucho más.

**Es una profunda comprensión de la realidad que nos ayuda a conectar la vida cotidiana y la espiritualidad.**

Además, lo hace de una forma sencilla e inevitable.

Pero no es nada nuevo.

**La aceptación lleva milenios como camino hacia lo Superior.**

De hecho, en el hinduismo ya aparece como central y no ha dejado de serlo en cientos e, incluso, miles de años.

Supongo que la razón de ello es porque resulta una herramienta muy sencilla, muy simple.

**Se trata, solamente, de vivir lo que aparece en nuestras vidas.**

Si te fijas es algo evidente: **¿acaso podemos vivir algo que no está en**

**ellas?**

Y, si algo está en nuestras vidas, **¿cómo podríamos negarlo sin, a la vez, mentirnos y, por lo tanto, rasgar nuestras vidas?**

El mero hecho de **aceptar lo que es en nuestra vida, nos lleva, de forma natural, a aceptar lo que ES.**

Es decir, de la aceptación de lo cotidiano surge una profunda comprensión, una sólida paz interior y una confianza en algo que nos contiene y nos trasciende, que resulta evidente.

Ya ves, todo con algo muy sencillo: aceptando lo que hay en mí.

Pero esto no quiere decir que esté anestesiado o que no actúe en la vida.

¡Somos la Creación misma actuando ahora!

¡Nuestra acción es la acción de la Vida (de Dios) aquí y ahora!

Por tanto, es adecuado ser responsable de los actos y responder a lo que la Vida nos propone.

**Pero no actuar allí donde no nos corresponde.**

¿Y cómo ver la diferencia?

Muy sencillo, **si no tengo una herramienta para cambiar una realidad, no me corresponde cambiarla.**

Aceptar esto es básico para no convertir nuestra vida en una lucha contra cosas que no nos corresponden y actuar donde sí.

Ya ves: equilibrio entre acción y aceptación.

De hecho, ¡que nuestra acción sea después de aceptar lo que ocurre!

## **¿QUÉ SÍ ES ACEPTAR?**

La aceptación es, simplemente, escuchar a la Vida y oír lo que en ella sucede.

**Se trata de acoger todo lo que sucede en mi vida.**

Si en mi interior hay dudas, reconocerlas y abrazarlas.

Si en mi interior hay miedo, aceptar que está ahí.

Si en mi interior hay euforia, o rabia, o incomprensión... no luchar contra ello, sino, simplemente, abrazarlo; reconocer su existencia: ¡esto es lo que ahora me pasa!

En la sesión hablé de cómo acogemos un niño cuando se raspa las rodillas y llora: simplemente lo acogemos.

No buscamos que calle.

No le decimos que “no pasa nada” o que “los hombres no lloran” o que “le compraremos un donut si se calla”.

No.

No hacemos eso: lo acogemos, lo abrazamos porque está triste y le duele la rodilla.

No buscamos que calle.

No buscamos que nos admire.

**Simplemente, lo abrazamos porque llora.**

Bien, ojalá esta metáfora te inspire.

**Esa misma actitud es la que deberíamos llevar a cabo con nosotros.**

**Aceptamos lo que vivimos porque lo estamos viviendo.**

¿Por qué motivo deberíamos ignorarlo?

¿Acaso no está ahí?

¿Acaso no sé que lo que niego se cristaliza en mi interior y nunca me abandona?

**Abrazo lo que hay. Pues pensar que no debería pasar es soberbia:  
¿quién me creo ser para decidir lo que debe o no debe ocurrir en el universo?**

Pero debo acoger mi interior sin trampas.

**Acogerlo amorosa e incondicionalmente, sin más intención que abrazar lo que hay, simplemente, porque está ahí.**

No sirve acogerlo “para que se me pase”.

No sirve acogerlo “para recuperar la paz”.

No.

**Nos abrazamos, se nos pase o no, recuperemos la paz o no.**

**Eso es acoger mi interior sin trampas.**

De hecho, cuando lo hago estoy centrado en aceptar incondicionalmente y no en evitar las tormentas.

Y, curiosamente, **cuando puedo aceptar las tormentas, mi paz se vuelve invulnerable.**

Pero, si lo hago para que sea invulnerable, no funciona.

**La invulnerabilidad de la paz es un fruto de la aceptación (de la comprensión, del amor inteligente en acción) y no un objetivo.**

**Renuncia a la paz y la aceptación de lo que ocurra te traerá una paz muy grande.**

¡Ah! Y no necesitas aceptarlo todo para siempre. Céntrate en **aceptar lo que ahora está en tu interior**. Luego ya nos centraremos en lo que deba ser aceptado luego. Acepta el ahora... ¡y desde ahí, actúa!

## **¿QUÉ NO ES ACEPTAR?**

Pero quiero dejar muy claro que NO es aceptar.

**NO es indiferencia emocional**, sino abrazar lo que vivo, sin edulcorarlo, sin victimizarme.

**NO es aplaudir lo que pasa**, sino verlo y partir de ahí.

**NO es resignación**; la Vida tiene sus procesos necesarios y yo lo comprendo, entiendo que esto debe vivirse para crecer en conciencia.

**NO es pasividad**, si tengo herramientas, actúo.

**NO busco cambiar al otro/a**, pues no puedo comprender por él. Lo apoyo, le doy lo mejor... ¡pero no le robo el aprendizaje que las consecuencias de sus actos implicarán!

**NO es aguantarlo todo**, sino partir de la realidad para intentar mejorarla de forma impersonal, como si lo hiciese otro/a...

## **TAREA: UNAS PREGUNTAS**

Creo que estas preguntas te pueden inspirar.

No dudes en contestarlas.

Si tienes dudas o quieres compartirlas, escíbeme a [daniel@danielgabarro.com](mailto:daniel@danielgabarro.com) y te responderé a través del boletín.

Estas son las preguntas:

**¿Qué te está costando aceptar en ti?**

¿En las personas cercanas?

¿En la sociedad?

¿En la Vida?

Y otra pregunta:

**¿En qué personas estoy interfiriendo activamente en sus vidas, intentando cambiarla o evitando que aprenda de sus errores?**

Y, todavía, dos preguntas más:

**¿Qué situaciones se repiten en tu vida?**

**¿Qué puedes aprender de ellas?**

Ojalá esta sesión te inspire.

La aceptación es una herramienta muy poderosa, tanto a nivel psicológico como a nivel espiritual.

Un fuerte abrazo,