

Cada despertar es una nueva oportunidad para agradecer

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase, que con frecuencia se le atribuye a uno de los filósofos más relevantes de la civilización china, fundador del taoísmo y autor del Tao Te Ching; me refiero, nada más y nada menos, que a **Lao- Tsé**; la cual, dice así: «**La gratitud es la memoria del corazón**», esta frase de Lao- Tsé, en lo personal me encanta, es más, la he traído a colación con anterioridad, porque es una de las más **bellas y profundas, que he tenido la dicha de haber leído**, ella inspira a cultivarla y a hacerla un hábito diario, porque expresa el **sentir de la gratitud**, no como un simple formalismo, sino como un **sentimiento imborrable de aprecio y agradecimiento** por las bendiciones de Dios al despertar y por la **oportunidad que Él, nos brinda cada mañana para seguir agradeciendo**.

Así que, sin más preámbulo, la expresión en, **CADA DESPERTAR ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA AGRADECER**, la podemos definir, como un regalo que Dios nos concede cada mañana que trae consigo **múltiples posibilidades**, no solo para **agradecer**; sino también, para **aprender, crecer y seguir adelante**.

Por otro lado, según la **disciplina estoica**, CADA AMANECER AL DESPERTAR, no es un **acto automático, sino un privilegio**. Cada mañana representa un lienzo en blanco y una oportunidad para practicar la **gratitud**, recordando que el **día de ayer ya pasó y el mañana no está garantizado**.

Uno de los pilares de la disciplina estoica, el emperador romano, **Marco Aurelio**, iniciaba sus mañanas reflexionando sobre lo **valioso que es respirar, pensar y tener la capacidad de disfrutar la vida**. En lugar de lamentarse por las situaciones adversas, el **estoicismo enseña a ver la vida misma como un regalo**.

Según los filósofos **Séneca y Epicteto**, dos pilares elementales de la disciplina estoica, para ellos, despertar significa tener otra **oportunidad para actuar con sabiduría, justicia y templanza**. Es la oportunidad de elegir cómo reaccionar ante los acontecimientos y **enfocarse en lo que sí está bajo de nuestro control**.

En lo personal, pienso que en mi reflexión de la semana, la cual denominé: «CADA DESPERTAR ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA AGRADECER,» en que el solo hecho de no estar en la lista de los que **no van a despertar**, como dice mi compita **Juancho Reyes**, no solo cambia nuestra perspectiva, sino que nos **permite comenzar de cero, valorar lo que tenemos y construir la mejor versión de uno mismo**.

En resumen, iniciar el día con **gratitud**, sobre todo con **Dios Nuestro Señor**, nos ayuda a enfocarnos de manera positiva a abrazar nuevos momentos, sin importar lo que pasó ayer, CADA

DESPERTAR ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA AGRADECER y tener la **posibilidad de escribir una historia diferente**, manteniendo la esperanza en que **vienen tiempos mejores**.

¡Sin duda!

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de gratitud e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.