Vivir de manera virtuosa

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, que el solo hecho del nombre con el cual, título mi reflexión de la semana, **«Vivir de manera virtuosa»,** invita a la introspección, con la certeza de que al final del día, nos ayudará a ver desde otra perspectiva, nuestro estilo de vida, valorando con **gratitud** lo tenemos, siendo **prudente** al momento de emitir una opinión, exteriorizando el reflejo de lo que somos a través del ***respeto*** que sentimos por nosotros mismos y por los demás, encontrando una **quietud interior.** Además, sin tener que creernos más que otros, llevando una vida **sencilla y coherente** en nuestras interrelaciones con la familia, los amigos y el medio ambiente.

Así que, sin más preámbulo, **VIVIR DE MANERA VIRTUOSA,** implica cultivar hábitos éticos, a través de la repetición constante de acciones bondadosas, guiadas por la razón y buscando el **«justo medio» entre excesos y defectos.** Esta búsqueda de la excelencia moral persigue el equilibrio personal y el bienestar social, integrando valores, según la **disciplina estoica, como la sabiduría, la justicia, la templanza y la fortaleza.** Y, según mi humilde y escaso conocimiento, teniendo como base para que me vaya bien en la vida, cultivar y aplicar diariamente, lo que llamo las cuatro patas de la mesa, buscando **vivir de manera virtuosa; me refiero a la gratitud, el respeto, la prudencia y la humildad;** esta última, me merece una mención especial, ya que en
cada amanecer, después de agradecerle a **Dios por un nuevo día de vida,** le pido que me **ilumine el camino de la humildad,** para no creerme lo que no soy, sino un **simple mortal de a pie, que al morirme no me llevo nada.**

Según la **disciplina estoica,** nuestro fin como seres humanos es **VIVIR DE MANERA VIRTUOSA,** pero eso no se trata de ser buena persona, desde el punto de vista moralista, sino que es la excelencia del carácter, eso implica **pensar bien, actual bien y elegir bien, incluso en las adversidades.**

El fundador de la **disciplina estoica,** el filósofo humanista griego, **Zenón de Citio,** dijo con claridad: **«El fin es vivir de acuerdo a la virtud».** Ahora bien, ¿Qué es la virtud? Es la disposición permanente de una **persona para actuar de acuerdo con la ética, la moral y el bien, en la búsqueda de moldear su carácter en su condición de humano.**

La disciplina estoica se **sostiene en cuatro pilares cardinales: Uno,** LA SABIDURÍA, es ver la realidad sin engañarse. **Dos,** LA JUSTICIA, es actuar correctamente con los demás. **Tres,** LA VALENTÍA, es hacer lo correcto, aunque nos duela. **Cuatro,** LA TEMPLANZA, es dominar nuestros impulsos y no ser dominados por ellos… según los **estoicos,** vivir bien, es **vivir de manera virtuosa;** todo lo demás, es incierto, la virtud no, porque cuando todo es incierto, **la virtud es lo único que permanece.**

En lo personal, **VIVIR DE MANERA VIRTUOSA,** es cultivar y poner en práctica, día tras día, los **valores de la gratitud, el respeto, la prudencia y la humildad.** **LA GRATITUD,** es hacer una pausa para que valoremos en primer lugar, tener buena salud, una casa, familia, amigos e incluso, un celular de lo que no llegaron conocer nuestros antepasados. Es dedicar un momento a **reflexionar sobre lo afortunado que somos.**

EL RESPETO, es el reflejo de lo somos, cuando respetamos a los demás, constantemente los demás nos respetan a nosotros. Podemos **pensar diferentes, pero el respeto, tiene que ser el mismo.**

LA PRUDENCIA, es actuar de forma inteligente y reflexiva para tomar decisiones correctas y resolver problemas de forma equilibrada. Además, una persona **prudente, evita herir sentimientos y problemas inútiles.**

LA HUMILDAD, es tener la virtud de conocer nuestras limitaciones y actuar de acuerdo a ese entendimiento. Además, una **persona humilde,** tiene la facultad de ser el mismo donde se encuentre, es de una sola pieza y busca por todos los medios **ser coherente, práctica lo que dice y lo que hace.**

En resumen, **VIVIR DE MANERA VIRTUOSA,** se estima que es un **camino** hacia la **felicidad plena** y, eso requiere, un **esfuerzo constante los 365 días del año.**

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

¡Un abrazo de Feliz Semana, llena de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.