

Podľa stoicizmu plnohodnotne žiť, znamená žiť v súlade s prírodou, čo určite žijeme minimálne posledný mesiac, kedy nám nie je umožnené žiť mestský život ako predtým (nakupovanie, chodenie na kávu, spoločné stretnutia). Teraz sa obávame o seba a o svoje zdravie a preto jediné útočisko pre naše vyvetranie sa od domáceho prostredia je práve príroda, čo je podľa mňa dobre. Práve príroda nám chýbala najviac v tých ulietaných časoch čo sem mali, pokoj, ktorý z nej môžeme čerpať.

Cieľom epikurejskej filozofie bolo zabezpečiť človeku pokoj a šťastie, ktoré malo plynúť z oslobodenia sa v oblasti vlastného individuálneho života od všetkých nepokojov a starostí - ja osobne žijem odmala na dedine a príroda ma dokáže naplňať. Vždy som vedela, že nikdy nechcem žiť vo veľkomeste, pretože prechádzka v prírode, šum stromov, slnko, žblnkot vody, spev vtákov a zvuky domácich miláčikov ma dokážu upokojiť. Tam dokážem nájsť svoj stoický pokoj, kedy som vyrovnaná sama so sebou a zrazu mi problémy, ktoré riešim v meste prídu malé a bezvýznamné.

Stoici zastávali atarxiu čo znamená stoický pokoj. Atarxia je pokoj, ktorý má človek zachovávať v každej situácii. Človek sa podľa stoikov musí vyrovnáť so svojím osudom, pričom sa mu má podvoliť. Boj s osudom len prináša nepokoj a bolesť. Všetko sa deje a je riadené prírodnými zákonmi, ktoré človek nedokáže ovplyvniť a preto by sa im nemal vzpierať, lebo vzpieranie sa prírodným zákonom je boj proti svojmu miestu, ktoré je človeku na zemi určené. Slobodný je ten človek, ktorý koná len to, čo mu odobrí jeho rozum.

Epikureizmus –hovorí o cnostnom a skromnom živote, vyzdvihuje epikureizmus slasť a zážitok individuálneho pôžitku. Samozrejme sa slasť myslí v tom duchovnom význame. Pravá slasť má dušu ustáliť v rovnováhe. Na dosiahnutie tejto harmónie je potrebné sa zbaviť bolesti, strachu, žiadostivosti a hnevu. Avšak aj pri slasti musí človek poznať istú hranicu, isté obmedzenie - som človek, ktorý má všetko naplánované dopredu a rád využíva toľko času čo má, niečím čo má zmysel. V posledných dňoch sa stresujem kvôli tomu, že nič nejde podľa plánov, nič sa nedá dopredu povedať a nikto nevie určiť čo sa stane. Všetky dátumy maturít, prijímačiek, vyšetrení a brigád sa posúvajú a v blízkej budúcnosti si človek nevie spraviť harmonogram. Ale potom po čase som si povedala, že zbytočne sa stresujem a premýšľam nad tým. Stane sa to, čo je predurčené, že sa má stať.

Našla som citát známeho stoika, ktorý hovorí a trávení času, ktorým väčšina mladých plytvá (tým že sa hrajú videohry napríklad). Nehovorím že nie je dôležité občas vypnúť a len tak sa zahrať, je to dokonca dobré proti stresu, ale všetko má svoje hranice.

*„Nie je pravda, že máme málo času. Pravda je, že ho veľa premárnime.“ — Seneca*

A ešte jeden od neho, čo sa mi zapáčil hneď na prvý pohľad, lebo som sa v ňom našla: *„Múdry človek sa viac teší z toho, čo dal, ako z toho, čo dostal.“*

Ďalej sa stoici riadia rozumom a cnostne, ovládajú svoje vášne, túžby a afekty, pretože častokrát to môžeme vidieť aj na sebe, že keď sa riadime emóciami, ktoré sú väčšinou iba výplodom hormónov, tak zareagujeme nelogicky a potom si želáme svoje činy, slová, skutky vrátiť naspäť. Ako napríklad teraz pri víruse, kedy ľudia robia prílišnú paniku a tak ohrozujú seba a dokonca ostatných okolo seba. Život človeka je predurčený a on sám ho nijako nemôže zmeniť a preto nám zostáva veriť, veriacim sa modliť, nech toto obdobie a vlna prejdú, aby sme sa mohli naspäť vrátiť k bežnému životu.