

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



**AUTOETNOGRAFICKÁ STUDIE OSOBNOSTNÍHO A
SPIRITUÁLNÍHO ROZVOJE SKRZE PĚŠÍ POUŤ**

AUTOETHNOGRAPHICAL STUDY OF A PERSONALITY AND SPIRITUALITY
DEVELOPMENT THROUGH PILGRIMAGE

Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Viktor Pavlíček, Tělesná výchova a sport, Rekreatologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Olomouc 2023

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením prof. PhDr. Iva Jiráka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Děkuji vedoucímu práce prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této práce, dále pak rodině a přátelům za podporu v průběhu celého studia.

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Viktor Pavlíček

Název práce: Autoetnografická studie osobnostního a spirituálního rozvoje skrze pěší pouť

Pracoviště: Katedra rekreologie, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého
v Olomouci

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Tato práce zachycuje autorovy osobní prožitky z pěší pouti do Santiaga de Compostela. Jedná se tedy o kvalitativní autoetnografickou studii, pro niž jako zdroj dat posloužil deník dokumentující měsíc dlouhé putování po portugalské pobřežní cestě, ve kterém jsou zachyceny zásadní zážitky, myšlenky a postřehy každodenního dění v průběhu pouti. Klíčové a často se opakující motivy popsané v deníku jsou následně analyzovány a tematicky rozřazeny pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Vzniknuvší témata jsou diskutována v jednotlivých kapitolách popisujících jednak zachycené fenomény odrážející se v individuální zkušenosti autora ze života na pouti, v druhé řadě pak proměny, které celou zkušenost provázely, a jejich možnou přenositelnost do běžného života.

Klíčová slova: pouť, osobnostní rozvoj, spiritualita, zážitková pedagogika, autoetnografická studie, interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Bibliographical identification

Author: Bc. Viktor Pavlíček

Title: Autoetnographical study of a personality and spirituality development through pilgrimage

Department: Department of Recreation and Leisure Studies, Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc

Supervisor: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Year: 2023

Abstract:

This thesis captures author's personal experience from a pilgrimage to Santiago de Compostela. It is therefore an autoethnographic study for which the data arised from a diary documenting the course of a month-long journey along a Portuguese coastal trail while capturing key experiences, thoughts, and remarks of a day-to-day events during the whole pilgrimage. Significant and recurring motifs are analysed and sorted by theme using interpretative phenomenological analysis (IPA). Arising themes are then discussed in subsequent chapters describing on one hand phenomena reflected in the author's individual experience of a life during a pilgrimage and on other hand consequential changes accompanying this experience including their possible translatability into everyday life.

Keywords: pilgrimage, personality development, experiential pedagogy, autoethnographic study, interpretative phenomenological analysis (IPA)

Obsah

Úvod	7
1. Poutnictví.....	9
1.1. Etymologie.....	9
1.2. Definice.....	10
1.3. Pouť jako štěstí z nenaplnění základních potřeb.....	14
1.4. Pouť a ostatní kultury.....	18
1.5. Santiago.....	19
1.6. Klub českých turistů a cesta z českých zemí.....	21
1.7. Prospěšnost chůze.....	21
2. Metodologie	26
2.1. Kvalitativní výzkum.....	26
2.2. Případová studie.....	26
2.3. Etnografie a autoetnografie	27
2.4. Akční výzkum.....	27
2.5. Intepretativní fenomenolgická analýza.....	28
2.6. Metody sběru dat.....	29
2.7. Metody analýzy dat.....	29
2.8. Cíle práce a výzkumné otázky.....	30
2.9. Limity práce	31
3. Výzkum (Research)	32
3.1. Poputčící	32
3.2. Samota.....	40
3.3. Všední den a nevšední radosti na Caminu	46
3.4. Genius loci	50
3.5. Samotný aspekt chůze a fyzické zátěže.....	56
4. Diskuse.....	64
Závěr	70
Shrnutí	72
Summary	74
Referenční seznam	76
Seznam obrázků	81
Seznam obrazových příloh	82
Seznam příloh na CD.....	83

Úvod

V této diplomové práci se věnuji reflexi své Pouti do Santiago de Compostela. Ačkoliv se na první pohled jedná o velmi subjektivní zážitek, ačkoliv všechny myšlenky, které se odehrávaly v mé hlavě, byly velmi osobní a v podstatě „nepřenositelné“, v průběhu cesty, ale hlavně po návratu domů jsem začal přemýšlet nad tím, jak bych tuto úžasnou životní zkušenost dokázal využít pro svoji budoucí praxi. Co může tato cesta kromě velkého sebeuvědomění dát mé budoucí profesi?

Jak myšlenky přicházely, postupně se větvyly a provazovaly, vlastně se jednalo o jakousi myšlenkovou pouť. Od věcí zřejmých, jako té, že chůze má celou řadu zdravotních aspektů, jsem se postupně začal nořit k věcem duchovním. Samotné poutnictví je záležitost spirituální i záležitost vyžadující fyzické předpoklady. Zároveň je to fenomén mající v Evropě tisíciletou tradici. Postupně mě tedy napadaly otázky, zda prožitky, které jsem na cestě získal, jsou jedinečné, nebo jsou pro poutnictví příznačné? Zda spirituální přesah má u poutí ještě v materialistickém 21. století místo? Co přináší poutnictví ostatním souputníkům? A do jaké míry je vlastní autentická zkušenost přenositelná? A jakým způsobem?

Pro celkové pojetí práce jsem se rozhodl použít strukturu Introduction, Methods, Research and Discussion (IMRaD). Model IMRaD se sestává ze čtyř částí. Část Introduction odpovídá v tomto členění první, teoretické stati, Methods uvozuje část praktickou a předestírá metodologii použitou při výstavbě práce. Části Research odpovídá Analýza dat, která jsou na závěr diskutována v části poslední.

V části Poutnictví se práce věnuje teorii, tedy celkům, které představují fenomén poutnictví, a to jeho definici, etymologický původ, stručnou historii, poutnictví a jeho přesahy a podobu v křesťanství a v jiných kulturách a náboženstvích, dále se věnuje problematice značení a turistiky, v závěru této části je poutnictví představeno z hlediska chůze a fyziologie a z hlediska zážitkové pedagogiky.

Část Metodologie se věnuje samotné metodě, kterou jsou poznatky z práce vyhodnocovány. Práce pracuje s metodou otevřeného kódování a klíčových slov, ačkoliv by možná bylo přesnější říci, že každá pouť má blíže k akčnímu výzkumu; na počátku poutníci obvykle vyrážejí na pouť proto, aby dosáhli změny, v průběhu pouti

dochází k řadě vjemů a prožitků, které poutník neustále reflektuje, výsledkem této reflexe je pak změna. Můžeme si na tomto místě vypomoci Konfuciovým citátem: „Není důležitý cíl, ale cesta.“, to by ale v tomto případě působilo jako klišé, proto pro vystihnutí této změny jsem si spíše vybral jeden z žalmů: „Uvažuji o svých cestách, k tvým svědectvím obracím své nohy.“ Těžištěm této práce jsou vlastní výsledky, ty představují mé zápisky ze svatojakubské pouti, které jsem vedl formou deníku.

Výsledky ve zkratce IMRaD reprezentuje písmeno R – Results. Poslední písmeno D reprezentuje kategorii Discussion – diskuzi. V této části jsou porovnány výsledky s dalšími texty. Na tomto místě je reprezentuje literatura, kde se objevuje motiv poutnictví, a příbuzné cizojazyčné studie o poutnictví a vzdělávání.

1. Poutnictví

S fenoménem pěšího putování se setkáváme napříč kulturami už od časů antiky. (Kapusta, 2011, s.29) V evropském prostředí jsou pěší pouti spjaté především s křesťanstvím, kde byly historicky motivovány hledáním sakrálního, skrze návštěvou posvátného místa, a z hlediska společenského vyjádřením pevnosti víry. Jejich motivace byla tedy původně religiózní. Cílem pouti bývá například hrob světce s patřičně vystavěnou legendou o něm. Genius loci pojící se k tomuto místu pak posiluje jeho celkovou atraktivitu a poutnickou tradici (Kapusta, 2011). Spolu s proměnami modernistické společnosti se rozšiřují i motivace k návštěvám takovýchto míst.

Poutnictví je (mimo jiné) doplněno o turismus (Jirásek, 2014), čímž vzniká zdánlivý kontrast mezi motivací sakrální a profánní (Eliade, 1994). Jak už ale víme, i turismus může být nábožensky motivovaný, stejně jako se za poutníka může považovat člověk nevěřící. „Výsledky cest za hranice všednosti, jako elán do života, zkušenosti, poznání, duševní i tělesné zdraví, jsou věci, kterých jsou si aktéři dané cesty většinou vědomi. Tady se také různé pohledy substancialistické/formalistické, domorodé/vnější či náboženské/sekulární – potkávají. (Kapusta, 2011)“ I člověk nereliózní může prostřednictvím pěšího putování dojít pocitu autenticity naplnění svých spirituálních potřeb, a tato zkušenost ho tak může posunout hlediska nastavení životních hodnot, zodpovězení otázek pojících se s jeho životním směřováním, či dokonce pokládání otázek nových (Jirásek, 2014). Prolíná se tu tak diskurz fenoménu poutnictví a zážitkové pedagogiky. Právě tato myšlenka mě velice zaujala, a proto bych se jí v této práci rád podrobil filosofické analýze, podníčené osobní zkušeností, komparované se studiem relevantní literatury.

1.1. Etymologie

Abychom mohli definovat slovo poutník, musíme se nejdřív zastavit u samotného vývoje tohoto slova. Slovo poutník pochází z indoevropských jazyků. Konkrétně z árského výrazu *páth-ah*, což znamená cesta. Od slova *páth* můžeme slyšet podobnost se slovem *pút*. Zde už je jen malý kousek ke slovu pouť neméně zajímavé i slovo *ah* toto slovo totiž znamená árských jazycích synonymum pro slovo bahno

volně tedy můžeme přeložit prapůvod slova poutník jako toho, který jde přes bažiny. To nás vede k tomu, že pouť jako taková je o překonávání překážek. Při pečlivém čtení slova *páth* také můžeme vidět i odkaz k italskému slovu *ponti*–most, které se následně z prazákladu vyvinulo. Ve slovanských jazycích pak *hať* znamená přímo brod přes řeku. V širším významu může toto slovo ve slovanských jazycích znamenat stoupat. Jedná se o zdobnělinu, která potom zní putovati. (Machek, 1997, s. 476) Pro úplnost můžeme doplnit, že anglicky se poutník řekne *pilgrim*, německy *Pilger*, španělsky *peregrino*, z latinského *peregrinus*.

1.2. Definice

U slova *peregrinus* se ještě chvíli zastavme. Toto slovo v dobách antického Říma označovalo svobodného člověka, který měl volnost pohybu, ale byl zároveň cizincem, nebyl občanem Říma. Je tedy patrné, že slovo si uchovalo svoji významovou část do dnešních dnů. Leckdo by ale mohl namítnout, že slovo francouzského původu, turista, taktéž označuje slovem *tour* cestu, stejně jako v této práci mnohokrát použité španělské slovo *camino*, kterým sami poutníci na svatojakubské cestě svou pouť/cestu označují nejčastěji. Lze však cítit implicitní rozdíl mezi slovy turista a poutník. Katolický kněz Frank Fahey definoval rozdíl mezi poutníkem a turistou následovně: Pouť vždy obsahuje očekávání víry.

Víra tvoří u pouti nedílnou součást, na rozdíl od turismu, kde víru nahrazuje zábavná část. Nedílnou součástí pouti je také pokání, kterého je dosaženo samotnou cestou i duchovním prožitkem při ní. Poutník se zbavuje špatných myšlenek, během cesty rozjímá, čímž se, díky reflexi svých skutků, stává lepším člověkem. Další důležitou částí je společenství. Společenství znamená nejen být otevřený ostatním, ale také to být v průběhu pouti osamělý. Jak samota, tak setkání s dalšími poutníky by mělo pomoci dosáhnout vnitřní harmonie. Zároveň společenství a společnost na pouti znamená jednu z největších zkoušek, protože pokud poutník neputuje sám, může snadno propadnout pokušení a z duchovní cesty sejít stát se tak turistou. (Fahey, 2002, s. 213-218) Riziko takového společenství nám názorně ukazuje Božena Němcová ve svém slavném díle Babička:

“Barunka i Mančinka dávaly dobrý pozor na Martince a zpívaly zároveň s druhými. Když ale přišly za Červenou Hůru, začne se najednou Barunka ptát babičky: „Prosím vás, babičko, kde byla Turyň, odkudž bylo to němé děvčátko?“ Ale tenkrát nepochodila dobře; babička jí odpověděla: „Když jdeš na pouť, musíš mít obrácenou mysl k Bohu a nemyslit na jiné věci. Zpívejte anebo se tiše modlete!“ — Děvčata zase chvilku zpívaly, ale tu přišly do lesa, leckdes červenaly se ještě v trávě jahody, bylo by škoda bývalo nechat jich; děvčata si je raději zutrhalý, přitom se jim pošinuly klobouky a sukně spadly, bylo zase co spravovat, a konečně si zpomněla jedna i druhá na buchty v mošničce a po kousku je vytahovaly. Babička i panímáma si jich tak nevšímaly, byly všecky v pobožnost pohříženy, ale Kristla jdouc s Ančou, leckdys po nich se ohlédla a pokárala je. „Vy jste mnoho platny na pouti a velikou zásluhu získáte si, to je pravda,“ usmála se jim” (Němcová, 2019, s. 121)

Na tomto příkladě můžeme krásně vidět rozdíl mezi poutníkem a turistou. Jestliže Babička Boženy Němcové je dokonalým příkladem poutníka, Barunka je spíše v roli turisty. Vraťme se ale ještě k Faheyovým definicím. Tím aspektem pouti je návštěva posvátného prostoru. Tento prostor však nesmíme chápat pouze jako prostor posvátného místa (Mariazell, Lourdy, Santiago de Compostela), ale i jako vytvoření vnitřního prostoru. Během pouti dochází k vnitřnímu vytvoření prázdna, které osvobozuje a otevírá mysl novým myšlenkám. Pouť zároveň představuje rituál, tento rituál by měl vést k vnitřním změnám, které poutníka na samém konci pouti nebo v průběhu pouti dělají lepším. Součástí rituálu je neměnnost. V případě pouti to znamená pevně danou trasu, pevně daná zastavení a pevně dané to, jak se má poutník chovat. (Fahey, 2002, s. 213-218) Krásný příklad nám ukazuje již zmiňovaný úryvek z Boženy Němcové.

Mezi důležité aspekty pouti také patří opuštění pohodlí, zanechání svého starého já ve výchozím místě a vydání se vstříc útrapám – otevření se změně. Zatímco pouť a priori předpokládá strádání na cestě, které je součástí katarze, turismus naopak chápe cestování jako dobrodružství, nebo jako cestu do pohodlí, cestu k odpočinku. Tím pádem, zatímco turista se veselí, aby zapomněl na starosti všedních dnů, poutník naopak oslavuje radost nad sebou samým a nad tím, že dokázal překonat sám sebe ve chvílích, kdy lidově řečeno nejvíce “padá na hubu”.

Pro příklad můžeme jít k podobenství svatého Františka o dokonalé radosti:

„Pak Hleď, vracím se z Perugia o půlnoci, dorazím sem, je deštivá zima, a tak drsná, že se na lemu hábitu dělají ledové rampouchy, které mi neustále vrážejí do nohou, takže mi krvácejí jako z ran. A já v tom blátě, zimě a ledu dojdu k fortně, dlouho klepu a volám, až přijde bratr a ptá se: „Kdo jsi?“ Já odpovím: „Bratr František.“ A on řekne: „Jdi pryč, v tuhle hodinu se nepřichází, nepustím tě.“ A když prosím dál, on odpoví: „Jdi pryč, ty jsi nějaký prostáček a nevzdělanec, jaký sem nikdy nesmí přijít; my jsme tu přece nějací a tebe nepotřebujeme.“ A já pořád stojím před fortnou a říkám: „Pro lásku Boží, pusťte mne dovnitř jen na tuto noc.“ A on odpoví: „To neudělám. Jdi ke křižovníkům a pros tam.“ Nuže: budu-li trpělivý a nerozčílím se – říkám ti, že v tom je pravá radost a v tom je pravá ctnost a spása duše.“ (Chlupová, 2009, s. 41-42)

Právě svatý František z Assisi je příkladem středověkého poutníka, k tomu se ale více dostaneme v následující kapitole. Pokud se ještě vrátíme ke srovnání poutníka a turisty, poslední a největší rozdíl se nachází v dočasnosti a trvalosti. Zatímco turista s postupem dovolené začne pomalu očekávat konec svých prázdnin, poutník i po skončení samotné cesty, přijímá trvalý závazek, aby změnu, kterou na pouti vykonal, přetavil v to, že jeho pouť nikdy nekončí. Tento závazek, závazek trvalosti přejímá řada autorů-poutníků. Příklad, že pouť může být i vnitřní cesta, připomíná Foglarova 13. bobříka: „Třináctý bobřík ti praví: „Změň celé své chování!“ (...) Zkazíš-li však bobříka někdy – třeba i za dlouho po jeho zdárném ulovení – musíš jej začít lovit znovu. Vzpomínej každého večera, zda jsi ten den bílého bobříka nezrušil!“ (Foglar, 1999, s. 62) Zůstává ale otázkou, zda poutnictví v 21. století je čistě záležitostí spirituální, nebo se jedná o krajní podobu turismu? Minimálně v Evropě a v západním světě se najde jen málokdo, kdo v případě Svatojakubské cesty vyrazí pěšky z místa svého bydliště a po absolvování trasy tam, se vrátí po svých zase domů. Také málokdo dodrží pouť jako čistě spirituální zážitek, aby nesloužila pouze jako zdroj obdivu, to konec konců nedodrží na 100 % ani „šťastná žena“ Babička Boženy Němcové:

„Svatoňovská pouť byla obyvatelům malého údolíčka bytí i ne vzácnou událostí,

neboť se rok co rok opakovala, ale vždy tak znamenitou, že bylo co mluvit o ní celých čtrnácte dní. Jestli se někdo ze sousedství do Vambeřic vypravil, mluvilo se o tom čtvrt roku před a čtvrt roku potom, a o poutnici mariicelské vypravovali si lidé od leta do leta.” (Němcová, 2019 s. 122).

Jak tedy chápat poutnictví v současné době? Nechme promluvit nestora českého putování, Miloslava Nevrlého, který píše v kapitole hra na Poutníka s lehkým srdcem, jež je obsažena v jeho kultovní knize Karpatské hry:

“Mnoho užitečných vlastností tříbí taková letní putování. Skromnost. Nezávislost. Vytrvalost, překonání strachu skleslosti těla i ducha, úctu k zemi i k domorodcům, poznání kraje tak důkladně jako když mravenec tykadly hmatá. Při putování se nádherně zpomalí čas, rozloží se na okamžiky, žiješ po tu dobu v jiných rozměrech. Z 11 měsíců roku si nepamatuješ ani desetinu toho, co si prožil za jediný měsíc letní cesty. Celoroční plytkost a jejich trpasličí dny se propadají do studny zapomínání, ale plnost času několika letních týdnů putování zůstává, léta z tebe vyzařuje.” (Nevrlý, 1992, s. 14)

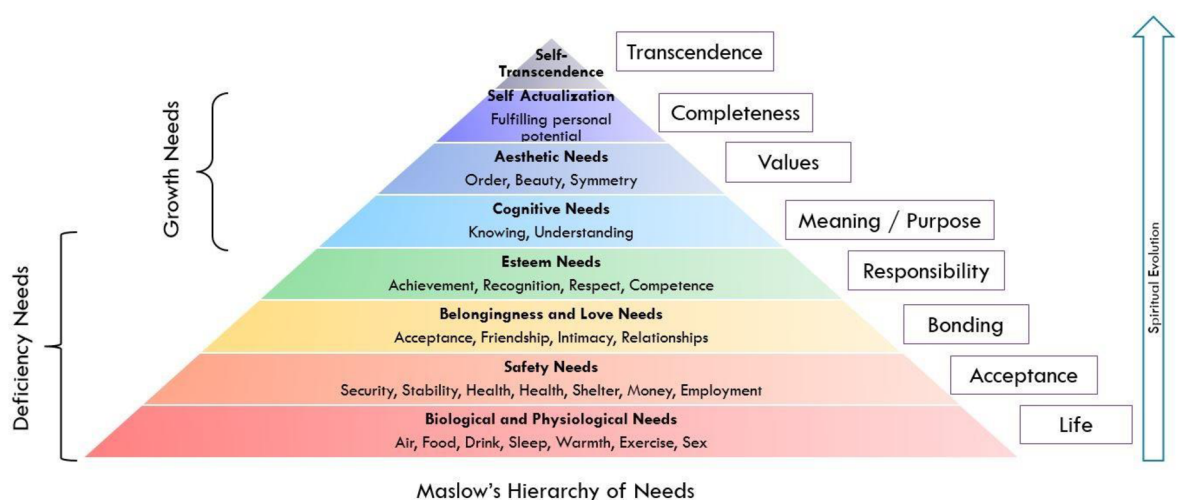
Nevrlý tak v podstatě povídku parafrázuje Ernesta Thompsona Setona:

“Slunce už stálo nízko, když se vrátil poslední. Byl to vytáhlý krásný chlapec vznešené povahy. Přicházel k náčelníkovi s prázdnýma rukama, ale oči mu zářily: „Můj otče,“ řekl, „dostal jsem se tam, kde nebyly žádné stromy – neviděl jsem žádné větvičky, ale spatřil jsem Zářící Moře.“ Také starcova tvář se rozzářila, když slavnostním hlasem říkal: „Poznal jsem to! Když jsem ti pohlédl do tváře, poznal jsem to. Ty ses dostal až na vrchol. Nepotřebuješ žádnou větvičku. Je to napsáno v tvých očích, zvoní to v tvém hlase. Pocítil jsi nadšení, můj hochu, viděl jsi nádheru hory.“ Pamatujte na to, hledači lesní moudrosti! Odznaky (Orlí pera a Mistrovství), které nabízíme za vykonané činy, nejsou „ceny“ – jsou to důkazy toho, co jste vykonali a kam jste až došli. Jsou to pouhé větvičky nasbírané po cestě, které vám mají ukázat, jak daleko jste se dostali při stoupání na horu.” (Seton, Zapletal, 2003, s. 27)

Hlavních autorů, kteří se snažili nalézt definici poutnictví, můžeme najít ještě celou řadu, ať už se jedná o myslitele náboženské, nebo myslitele skautské nebo další myslitele. Jakou funkci má ale poutnictví v moderním světě, tak na to lze nalézt nejlépe odpověď u Henriho Davida Thoreaua, který poutnictví především chápe, ať už ve svém slavném díle *Walden* (2019) nebo v eseji *Chůze* (1995) jako možnost vybočení ze stereotypu, jako odhození ubíjející práce v civilizaci a jako prostředek pro změnu životních hodnot a jako změnu pro vidění světa. Poutníka můžeme tedy definovat jako člověka, který vychází na pouť s cílem dosáhnout vnitřní změny. Svoboda, dobrý pocit a vše další jsou jen “vedlejší produkty” takové cesty. Vztaheno k cestě do Santiaga de Compostela: pokud někdo vyráží na tuto pouť pouze s cílem ujití trasy, můžeme ho spíše označit za turistu, pokud někdo vyráží na tuto cestu cílem přemýšlet o sobě, jít s čistou hlavou a jít s nejistotou, že možná cíle nedosáhne pak je tento člověk novodobý poutník.

1.3. Pouť jako štěstí z nenaplnění základních potřeb

Jak už bylo řečeno v předchozí kapitole, poutník je ten, který potřebuje naplnit své potřeby, k čemuž mu jako prostředek slouží cesta na nějaké symbolické místo. Pokud se ale zamyslíme nad touto definicí, musíme ji poněkud revidovat. Vzpomeňme si na známou pyramidu potřeb, kterou pojmenoval Americký Psychiatr Abraham Maslow.



Obr. 1: Maslowova pyramidální hierarchie potřeb

Při pohledu na Maslowovu pyramidu však musíme zbystřit a hned si položit otázku: Jestliže pouť jako taková poutníkovi přináší potřebu seberealizace, úcty i uznání, potká-li souputníky, či vyhledá-li nocleh u dalších lidí, tak i potřebu lásky, přijetí a spolupatříčnosti, tak samotná cesta naopak nutí potlačit určité fyziologické potřeby, cesta jako taková může přinést i rizika a nebezpečí. Nenaplnoval by pak poutník lépe své potřeby doma v bezpečí? Maslowův koncept tak do jisté míry fenomén poutnictví popírá. Lze namítnout, že ve většině případů na pouti není nebezpečí smrtelné a že i fyziologické potřeby jsou nějak pokryty, dle biblického: „Pohledte na nebeské ptactvo: neseje, nežne, nesklízí do stodol, a přece je váš nebeský Otec živí. Což vy nejste o mnoho cennější? (...) Nemějte tedy starost a neříkejte: Co budeme jíst? Co budeme pít? Co si budeme oblékat?“ (Matouš, 6:26,32) Proto více vyhovující v tomto případě, než hledat odpověď v Maslowově pyramidě potřeb bude, se obrátit k Maslowovu protipólu, rakouskému psychiatrovi Viktoru Franklovi, ten ve své knize O smyslu života (Frankl, 2022, s. 17) napsal: „Ti, kdo mají "proč" žít, dokážou snést skoro jakékoliv "jak".“

Pouť tedy můžeme chápat nikoli jako naplňování potřeb, ale spíše jako radost z nenaplňování nízkých potřeb ve prospěch vyšších potřeb. Sám Maslow ale posléze svoji pyramidu doplňuje o transcendentní zážitky, kterým věnuje i knihu. Právě transcendence pak představuje jeden z důležitých zážitků na pouti, ať už je člověk věřící či ne. (Maslow, s. 2017, s.47-56) Alegoricky popisuje tento stav Maurice Maeterlinck ve svém dramatu Modrý Pták, kde dělí štěstí na hrubá a ctnostná. Podobně jako jeho hrdinové Tytyl a Mytyl, nelze najít skutečné štěstí v pouhém naplňování základních potřeb. (Maeterlinck, 1911, s. 168-174)

Putování a poutě mají svůj význam již od starověku. Prototypem antického poutníka je Odysseus, který dlouhých deset let putuje středomořím. Odysseus, podobně jako několik staletí před ním mezopotámský král Gilgameš, putuje sice nedobrovolně, zato si svojí poutí vyslouží, alespoň v literatuře nesmrtelnost. Tyto dva velmi staré texty představují dva prototypy poutníka, který na své cestě prochází proměnou, stává se z něj lepší člověk. (Zamarovský, 1972, s. 230) Antika nám také představuje významné poutní místo, a to Věštírnu v Delfách. Cesta do této věštírny, dodržení určité ritualizace v podstatě naplňuje všechny aspekty pouti. (Plútarchos, 2006, s. 22-24) To, že poutě byly rozšířené i jako symbol pokání, což nám říká i

příběh krále Oidipa, a že takové poutě byly v antice rozšířené, dokazuje i fakt, že řecké divadlo počítá s typizovaným kostýmem poutníka, jako s jednou z archetypálních postav. (Blahník, 1929, s. 40-44) Fenomén poutnictví taktéž přejímá i antický Řím. Již byla zmíněna etymologie slova poutník, v antice šlo o cizince, který žil mimo svůj domov (mimo oblast, kde má občanská práva). (Ohler, 2002, s. 11)

Pravý rozmach poutnictví však přináší pro Evropu až křesťanství. Přečteme-li si pečlivě Bibli, najdeme celou řadu postav, které vykonaly „poutí“. Ať už je to Adam, který bloudí po vyhnání z Ráje, nebo je to Mojžíš, který čtyřicet let vodí vyvolený národ po poušti, nebo i samotný Ježíš Kristus a jeho poslední „poutí“ na vrcholok Golgota. Právě putování v kombinaci s utrpením a překonáváním překážek, cesta na posvátné vrcholky hor, to je to, co se v křesťanství posléze přetaví na fenomén poutnictví.

„Nemocní i zdraví, bohatí i chudí, zoufalí i šťastní putují od čtvrtého století po Kristu po cestách, aby na posvátných místech chválili Boha, prosili ho o pomoc, vzdávali díky, káli se ze svých vin. Mnohým poutí umožňovala vymanit se z všednosti nebo se jinde poohlédnout po lepších životních podmínkách“ (Ohler, 2002, s.11).

Středověk otevírá prostor pro poutníky, poutníci představují výjimečné postavy z hlediska spirituality i mobility ve středověku. (LeGoff, 2020, s. 504) Velký boom poutí začíná v době křížových výprav, kdy se poutníci přicházejí poklonit k Božímu hrobu do Svaté země. Křížové výpravy konec konců na samém počátku měly za cíl osvobodit místo Božího hrobu, aby k němu mohli bezpečně proudit poutníci z Evropy. Přibližně v té době, nebo krátce před tím dochází ke vzniku poutnického kultu i k ostatkům svatého Jakuba do Santiaga de Compostela. (Carr-Gomm, 2009, s. 82-85), nebo přibližně v té době také vzniká poutní místo v Mariazell. (Aigner, 1998, s. 27-30) Poutě jako takové sloužily především k odčinění hříchů, nebo jako prosba za uzdravení.

Formát pouti, jak je zmíněna již ve zmiňované Babičce Boženy Němcové, je záležitostí raného novověku a dále. Raný novověk v rámci protireformace přináší „větší dostupnost“ poutních míst a z poutí dělá pravidelnou událost v katolickém roce.

Mezi faktory, které zjednodušovaly putování Evropou, můžeme zařadit mírné podnebí, minimum živelných pohrom a husté osídlení (západním směrem hustší a hustší). Čím bylo hustší osídlení, vyplatilo se budovat více cest, mostů, hostinců, či klášterů. I přes zdánlivě nepropustnou hradbu Alp vede řada celoročně obstojně schůdných průsmyků. S vynálezem knihtisku navíc putování po evropském kontinentu zjednodušuje možnost zakoupit tištěnou mapu, která dává poutníkům možnost cestu lépe naplánovat.

Během osvícenství pak poutníků ubývá. Proti tomuto fenoménu brojí jednak církevní reformátoři (Luther, Cvingley, Kalvín, ...), ale i tridentský koncil. V mnoha zemích je lidem pouť povolena pouze na základě schválení biskupem. Argumenty jsou například bezbožné chování poutníků v hostincích, obžerství, pitky, prostituce, znásilnění, nevěra a rozbití manželství, přenášení nemocí, narušování pořádku v městech, kterými poutní trasy vedly, nebo vynášení jmění z domova do zahraničí. Jako (v podstatě „turistický“) protiklad té doby můžeme jmenovat světské kavalírské cesty, jejichž součástí však nezřídka kdy byla návštěva Říma či návštěva posvátných míst jako například Loreto v Itálii. (Hojda, 2014, s. 111)

Postupně, zejména v 16. a 17. století vzniká řada „napodobenin“ svatých míst po celé Evropě, jako například Loreto v Itálii, Loretánské kaple. Prapůvod těchto napodobenin můžeme hledat již u františkánů, právě svatý František již ve středověku, když mu nebyla umožněna návštěva svatých míst, se rozhodl pomocí nápodoby zprostředkovat svým bratřím tento poutní spirituální zážitek. (Štivar, 2013, s. 3-8) Právě v období baroka roste popularita mariánských poutních míst (Svatý Hostýn, Velehrad, Křtiny a další).

Přestože Josefínské reformy poutě nakrátko zakázaly, v Rakouském císařství a posléze v Rakousku-Uhersku, kde bylo katolické vyznání de facto státním náboženstvím, se poutě staly klíčovým prvkem náboženského a posléze i společenského života.

Také ve světě v průběhu 19. století došlo k několika mariánským zjevením, na jejichž místě vznikla poutní místa, za všechny jmenujme Lurdy, La Salettu, nebo ve 20. století Fatimu. Samotný odkaz poutnictví velmi vyzdvihl papež Jan Pavel II., který byl sám, také kvůli tomu, že řadu poutí absolvoval a nejvíce z papežů cestoval po světě, nazývaný někdy papežem poutníkem. Byl to právě on, kdo vyzval v roce 1982

věřící, aby oživilí své křesťanské kořeny a v rámci Evropských slavností způsobil obrovský rozmach svatojakubských poutí. (Sv. Jan Pavel II., 2014, s. 314)

Ve středoevropském prostoru se staly poutě symbolem odporu proti totalitním režimům 20. století. V tomto ohledu je třeba připomenout orelskou pouť na Svatý Hostýn v roce 1948, která vedla k zatčení biskupa Zely a zákazu spolku Orel. (Balík, Hanuš, 2007) Podobně významnou manifestací proti komunistickému režimu se stala pouť do Rajhradu v roce 1968. Největším vystoupením proti režimu se však staly poutě do Čenstochové v roce 1983, které se účastnil i Jan Pavel II., a velehradská pouť roku 1985, kdy se na Velehrad dostavilo přes 100 000 poutníků. (Kroupa, 2020) Symbolicky předzvěst pádu komunismu znamenala pouť českých poutníků do Říma v listopadu 1989 při svatořečení Anežky České. (2019) V této souvislosti je třeba zmínit etymologický posun v totalitním Československu. Od raného novověku byly poutě ve své církevní podobě spjaty s pohybem velkého množství lidí. Tito poutníci mívali ve zvyku po pouti shánět upomínkové předměty pro své blízké, aby jim přinesli kousek posvátnosti daného místa. Nejobvyklejším darem byly různé posvěcené předměty, nebo obrázky svatých. Vedle těchto posvěcených darů se postupně začaly objevovat na poutních místech i zcela světské zábavy, výsledkem tak byla jednak církevní slavnost, jednak světská zábava. K této pouti patřily posléze i různá vystoupení pouličních umělců, kolotoče atd. Po roce 1948 byla snaha tyto světské zábavy akcentovat na úkor prapůvodního významu poutí. Příkladem může být Matějská pouť v Praze, kde i v podstatě tohoto slova již zůstává pramálo z původního církevního významu. Světská zábava měla postupně původní význam poutí potlačit docela, to se ale nestalo. Světská zábava se začíná opět propojovat s církevními svátky. Také i do našeho kalendáře byl zaveden jako nový státní svátek, svátek spjatý přímo s poutí, a to Den české státnosti, v rámci kterého se na svátek svatého Václava koná tradiční pouť do Staré Boleslavi, a to za účasti nejvyšších státních představitelů. (Mihola, 2010, s. 215)

1.4. Pouť a ostatní kultury

Pouť však není jen doménou křesťanství, již byla řeč o původním řeckém náboženství, či o mezopotámském náboženství. Ze současných živých náboženství se

v této kapitole zaměříme na hinduismus a islám. V hinduismu se pouť nazývá játrá, což doslova překladu znamená jítí. Poutník navštěvuje tírtha, což znamená brod. Tento brod symbolicky představuje přechod a přípravu na přechod na „druhý břeh“. (Werner, 2021) Etymologicky tedy je to s poutí podobné jako v případě českého slova pouť. Hinduisté konají poutě nejčastěji na čtyři posvátná místa, která vytyčil bůh Bráhma. Věří v to, že pokud na pouti poutník zemře, znamená to definitivní vysvobození z reinkarnačního cyklu. Nejdůležitějším místem je pak soutok řeky Jamuny s Gangou ve městě Kumbha, kde se konají rituální očištná mytí, tyto poutě se konají každých šest let. Mnohdy na tuto pouť přichází až třicet milionů lidí. (Himmer, 2019)

V případě muslimů se jedná o posvátnou pouť Hajj, kterou přímo ukládá Korán. Pouť do posvátné mešity v Mekce by měl vykonat každý muslim, kterému to zdraví a finance dovolí. V případě nemoci může za sebe dotyčný vyslat zástupce, nejčastěji svého potomka. Poutníci musí absolvovat trasu z Džiddy do Mekky. Samotná cesta má však symbolický význam, většina poutníků ji absolvuje vlakem, nebo po dálnici, cestou mají průvodce, šejchy, kteří poutníkům pomáhají s jednotlivými částmi rituálu, od převlečení do posvátného šatu, přes dodržování zákazů, až po jednotlivé úkony během všech třinácti dnů trvání pouti. Po návratu může používat poutník před svým jménem titul Hajj. Na rozdíl od křesťanských poutí, kde má velký význam i samotná cesta, u muslimů je podstatná spíše série úkonů na posvátném místě. (Bahbouh, 2018, s. 21-28)

1.5. Santiago

Svatojakubská cesta je od roku 1985 zapsána na seznam nemotného dědictví UNESCO. Na místo Santiago de Compostela byly údajně přeneseny po mučednické smrti svatého Jakuba jeho ostatky. Ty byly znovu nalezeny podle legendy 25. prosince 813. První pouť k místu vykonal biskup z Le Puy v polovině 10. století. Místo bylo ještě ohrožováno Maury, ale po vytlačení Maurů, v době vrcholného středověku bylo ustanoveno dvanáct oficiálních poutních tras, podél kterých začala růst síť klášterů, křížů a kamenných sloupů, které označovala hřebenačka. (Carr-Gomm, 2009, s. 81-87) Tato mušle je symbolem svatého Jakuba. Legenda praví, že když

došlo k odhalení ostatků svatého Jakuba, pod jedním z rytířů se kvůli záři, kterou ostatky v hvězdné noci vydávaly, splašil kůň a utekl do moře. Když rytíře zachránili jeho druhové z vody, bylo jeho brnění pokryto právě hřebenatkami. Schránky hřebenatek také používali poutníci jako jednoduchou nádobu na vodu. Také proto se staly symbolem jednou ze tří nejposvátnějších křesťanských poutních cest. (Baumann, 1920, s. 57) Již od 12. století vznikaly rukopisy pro poutníky, jejichž počet neustále narůstal, zejména po pádu Jeruzaléma. Po cestě postupně vznikaly kláštery a ubytovny, které dávaly poutníkům zázemí a bezpečný nocleh. V současné době existují 3 druhy „ubytoven“, soukromé, církevní a obecní, liší se mírou luxusu i poplatkem, poplatek za nocleh však většinou nepřesahuje 20 euro. (Šašek, 2019) Každý poutník je vybaven poutnickým pasem, „*credencialem*“, ten obsahuje informace o možnostech ubytování, dává rady poutníkům, do tohoto pasu se získávají razítka, na trase, na konci pak poutníci po předložení průkazu získávají certifikát o absolvování cesty. A jaké jsou cesty, Wikipedia uvádí souhrn těchto dvanácti tradičních tras:

- Francouzská (790 km) – začíná v Saint-Jean-Pied-de-Port
- Pařížská (1000 km) – přes Orléans a Saint-Jean-Pied-de-Port, přidávají se k ní starodávné cesty ze Chartres a Soulacu
- Vézelayská (900 km) – vede z Vézelay, přidávají se k ní nizozemské cesty z Namuru z Maastrichtu
- z Le Puy – vede z Le Puy-en-Velay, připojují se k ní cesty ze Ženevy, Kostnice a z Prahy
- z Arles (750 km) – její slavná část, Camino Aragonés, měří 160 km, Camí San Jaume 600 km
- z Levanty (900 km) – přes Valencii a Zamoru; připojují se k ní cesty z Burgosu a z Madridu (320 km)
- Mozarabská (390 km) – Granady a Méridy, alternativa z Málagy přes Baenu
- Via de la Plata (1000 km) – ze Sevilly
- Portugalská (CaminoPortugués) – z Porta (239 km) přes Ponte de Lima; nebo až z Lisabonu
- z Finisterre (87 km) – poloviční vzdálenost, uznává se jen včetně zpáteční cesty přes

Muxíu (114 km)

- Anglická (CaminoInglés) (110 km) – z Ferrolu
- CaminodelNorte (830 km) – Severní cesta vede podél severního pobřeží Španělska z baskického Irúnu v blízkosti francouzské hranice, prochází městy San Sebastián, Guernika, Bilbao, Santander, Oviedo.
- CaminoPrimitivo (320 km) – z Ovieda přes Lugo a Melide (Wikipedia,2023)

1.6. Klub českých turistů a cesta z českých zemí

Ačkoliv jen menší část poutníků vyráží na svatojakubskou cestu přímo z České republiky, v minulosti se poutníci vydávali i z Čech a z Moravy. Za tím účelem vznikaly na českém a moravském území kostely zasvěcené svatému Jakubovi. Tyto kostely také sloužily poutníkům jako zastávky, případně dílčí úseky, pokud nemohli přímo do Santiaga, vykonali alespoň symbolicky pouť ke svatému Jakubovi, který byl nejbližší. To ale neznamená, že zejména movitější poutníci se nevydávali na svatojakubskou cestu, v raném novověku pravidelně vyráželi šlechtici z Čech i z Moravy. Pro pořádek jmenujme např. Václava Šaška z Bříkova a Lva z Rožmitálu, Lva Viléma z Kounic, Filipa Zikmunda z Ditrichštejna a další. (Kubeš, 2013, s. 93-100) Ačkoliv nejsou přesně známy přesné podoby historických tras, od roku 2018 mohou na svatojakubskou cestu vyrazit i poutníci z Česka. Klub českých turistů vyznačil šest svatojakubských tras, a to Žitavskou, Železnou, Všerubskou, Východočeskou, Jihočeskou a Moravskoslezskou. Ty procházejí městy, kde jsou kostely zasvěcené svatému Jakubovi. Zároveň se napojují v uzlových městech, jako jsou Norimberk, Řezno, Pasov a Krems na další úseky svatojakubské cesty. Tyto trasy jsou značené modrou mušlí se žlutými paprsky, vše vzniklo z iniciativy občanského sdružení ULTREIA. (ULTREIA, 2023)

1.7. Prospěšnost chůze

O prospěšnosti chůze již bylo napsáno mnoho. V případě kráčivé chůze se jedná o jediný pohyb, který umí realizovat pouze skupina Hominidi. (Vančata, 2002, s. 14) jedná se zároveň o pohyb, který zapojuje většinu svalů těla. Lze tak dát za pravdu citátu amerického prezidenta Thomase Jeffersona: „Chůze je nejlepší cvičení.“

(Jefferson, 1978, s. 27) Medicínsky je chůze definována jako:

„Přirozený cyklický pohyb, ve kterém se střídá jednooborová a dvouoborová fáze. Při chůzi má jedince vzpřímenou polohu trupu a mírně se naklání vpřed. Krok se uskutečňuje nášlapem před patu a odvíjením směrem ke špičce – při zanožení dochází k odrazu do dalšího kroku. Chůze je také doprovázena pohyby paží v nesouhlasném rytmu. (tzn., pohyb nohou provází opačný pohyb paží a mírná protirotace pánve a ramen.“ (Dvořáková, 1998, s. 17)

Definicí chůze je celá řada, my ještě připomeňme tu, že „Chůzi jako všestranný pohyb, který zahrnuje práci skoro všech kosterních částí a celého svalstva těla.“ (Juklíčková-Krestovská, 1985, s. 13)

Rozvineme-li Jeffersonův citát a podepřeme-li jej i medicínskými poznatky, je třeba zmínit jeden z jednoduchých diagnostických nástrojů. Tím je šestiminutový nebo dvouminutový test chůze. V rámci tohoto testu se měří skrze nachozenou vzdálenost zásobení organismu kyslíkem. Nás v této práci nebude zajímat tato kauzalita, ale spíše to, jak komplexně se tímto testem dá diagnostikovat řada obtíží. To tedy znamená, že správná chůze ovlivňuje širokou škálu dalších fyziologických procesů napříč celým organismem. V první řadě jsou to svaly, které jsou při chůzi zapojovány, dále zátěž jednotlivých kostí a kloubů, dále chůzi ovlivňuje správné dýchání, od kterého je odvislé správné držení těla. Chůze má blahodárny vliv na zažívací ústrojí a vzhledem k tomu, že dochází při chůzi k fyzické námaze, musíme počítat i se zapojením vylučovacího ústrojí. Vrátime-li se ke správnému dýchání, při přiměřeně namáhavé chůzi dochází k lepšímu dýchání, tudíž je lépe saturován kyslíkem i mozek. Ne nadarmo se tedy lidově říká, když dojde na nějaký palčivý konflikt, že to člověk musí „rozchodit“ a „rozdýchat“. Tedy při pohybu a správném dýchání ze sebe dostat přebytečný stres.

Než se zaměříme na to, jak má vypadat správná chůze, je třeba rozlišit krátkodobou a dlouhodobou chůzi. Většina lidí ve vyspělém světě postupně ztratila schopnost toho, co profesor Kolář, fyzioterapeut, nazval „pohybovou gramotností“. (Kolář, 2019, s. 107-108) Na ztrátě pohybové gramotnosti při nejpřirozenějším pohybu člověka, vzpřímené chůzi (jedná se o pohyb vyhrazený jenom člověku) se

podílí řada faktorů, ať už je to špatné dýchání, úraz, špatný návyk, nevyhovující obuv, sedavý způsob života atp. Důsledky těchto faktorů jsou rozeznatelné na první pohled. Což není žádné nové zjištění, již v Bibli píše prorok Sírachovec: „Oděv člověka, jeho úsměv a chůze ukáží, jaký je.“ Člověk, který uhýbá při chůzi bolesti, je ve stylu chůze rozpoznatelný na první pohled.

Ještě přesněji lze tyto špatné návyky a rozložení váhy rozpoznat při stoupenutí na dvě váhy, nebo podle otisku stopy na detekční podložku. Schopnost správné chůze v důsledku změny životního stylu je pak velmi přesně pozorovatelná v rámci longitudinálních studií. (Klánová, 2022, s. 31-37) Postupnou fixací dochází ke vzniku špatného návyku. Tento špatný návyk se však při krátkodobé běžné chůzi, např. po městě, v zaměstnání, doma, nemusí projevit, neboť člověk má dostatek času průběžně odpočívat. Tím dochází k prohlubování špatných návyků při chůzi, které se následně projeví při jednorázové několikakilometrové trase. Latinské přísloví říká, že „chůze se dá naučit jenom chůzí.“ (Čermák, 2022, s. 156) Poutník, který musí urazit několikasetkilometrovou trasu si tedy musí najít takový způsob chůze, který ho vyčerpává co nejméně a způsobuje mu co nejmenší bolest při zátěži. Musí tedy naslouchat svému tělu. Musí se také naučit hospodařit s kyslíkem a správně dýchat. Ponechme stranou, kolik tisíc kroků je správné urazit za den, ale spíše jak je urazit. Přirozená rychlost je u dospělého člověka čtyři až šest kilometrů za hodinu. (Hejl, 1990, s. 49-52) v závislosti na povrchu, terénu, kondici a dalších aspektech.

Oproti chůzi ve městě většina lidí volí v terénu pomalejší chůzi. Je to dáno jednak nezpevněným povrchem, jednak potřebou delší výdrže, jednak absencí stresu. Při takové chůzi by pak měl pociťovat minimální únavu a žádnou bolest, ovšem jde-li o správnou chůzi, čímž se rozumí vzpřímená hlava a trup, které se nevychylují do stran, při rychlejší chůzi se pak tělo mírně naklání dopředu, došlap je vždy měkký na patu a postupně se zatížení přesouvá přes vnější stranu chodidla k palci, ideální je kratší krok, ale s větší frekvencí. (Winter, 2003, s. 52) Případné nárazy a nápor na klouby a kosti lze tlumit volbou vhodné obuvi. Právě vhodná obuv je klíčová nejen pro chůzi, ale v případě náročných treků i pro přežití, velmi obsáhlou kapitolu této problematice věnuje polárník Jaroslav Pavlíček. (Pavlíček, 2022, s. 104-106) To platí o turistické chůzi, chůze poutníka má několik rozdílů. Podívejme se opět do babičky Boženy Němcové:

„Vůdce Martinec stojí na prahu kapličky; jeho vysoká postava vyniká nad všechny ostatní, tak že jedním pohledem svěřený sobě houfek přehlédnout může. Vida babičku i s ostatními přicházet, povídal: „Nyní jsme všickni, můžeme se tedy vydat na cestu. Dříve se ale pomodleme Otčenáš za šťastnou cestu!“ Poutníci před kapličkou klekli, modlíce se, a vesničané stojíce po návsi, modlili se s nimi. Po modlitbě pokropili se svčnou vodou, jeden z výrostků vzal vysoký kříž, na nějž nevěsta Tomšova pověsila věnec a Kristla červený fábor obětovala, muži sestavili se s vůdcem okolo něho, za nimi ženy, spolčující se k sobě dle stáří. (...) Tu zazpíval Martinec zvučným hlasem: „Zdrávas, dcero Boha otce!“, poutníci vpadli plným chórem do jeho noty, mládenec vyzdvihl do výše ověčený kříž, a houf putoval za ním na cestě k Svatoňovicům. Při každém kříži neb kapličce drželo se zastavení, obětoval se Otčenáš a Věřím ke cti a chvále boží! — u každého stromu, na nějž zbožná mysl obraz Panny Marie zavěsila, u každého kříže, kde se nějaké neštěstí kdy stalo, modlili se. Barunka i Mančinka dávaly dobrý pozor na Martince a zpívaly zároveň s druhými.“ (Němcová, 2019, s. 120-121)

Všimněme si, že tento typ chůze není chůzí turistickou, ale chůzí ještě pomalejší. Je zde několik limit, jednak se jedná o chůzi více lidí, jednak se jedná o to, že poutníci zpívají, což představuje při chůzi aerobní zátěž, jednak nesou zátěž v podobě kříže, pravidelně zastavují k modlitbě u kapliček, jednak jsou myslí obráceni poutníci k Bohu. Moderní poutníci na cestě do Santiaga se také mohou modlit, ale řada z nich jde běžnou chůzí, přesto se jedná o chůzi pomalejší, jednak proto, že mohou jít i ve skupině, tudíž se přizpůsobují tempu pomalejšího, jednak proto, že v okamžiku přemýšlení nad sebou samým poutník přizpůsobuje rychlost chůze tak, aby se pohyboval bezpečně, není-li tedy primárně soustředěn na svůj fyzický výkon, volí chůzi pomalejší. Poutnická chůze se tedy bude pohybovat spíše na spodní hranice chůze turistické.

Vraťme se ale na počátek této kapitoly. V úvodu této kapitoly bylo uvedeno, co všechno dokáže chůze prozradit o zdraví a zdravotním stavu člověka. Chůze představuje výraznou prevenci před řadou civilizačních chorob (diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak atp.). Doporučení ohledně minimální denní dávky chůze existuje

celá řada variant. Velmi módní se stala varianta s 10 000 kroky denně, nebo s půlhodinovou intenzivní chůzí alespoň 5x týdně. (Sigmundová, 2009). Obojí v podstatě odpovídá tomu, zahrneme-li do celkového výpočtu i přibližně 4000 kroků, které průměrný dospělý nachodí při pohybu v domácnosti a v zaměstnání. (Marcus & Forsyth, 2010, s. 80) Celkově ale platí, že každý krok, který člověk ujde místo toho, aby seděl, je krok tím správným směrem.

2. Metodologie

2.1. Kvalitativní výzkum

Vzhledem k formulaci cílů tohoto výzkumu je zjevné, že se jedná o výzkum kvalitativní výzkum, který se dle Hendla (2005) zaměřuje na žitou zkušenost jedinců nebo menších skupin. Oproti kvantitativnímu výzkumu navíc tento přístup většinou nepracuje se statistickými metodami. Snažíme se tedy jeden konkrétní případ zkoumat, pokud možno do hloubky. Švaříček a Šedová (2007) také definují kvalitativní výzkum jako induktivní.

„Indukce je obecná metoda usuzování, v níž závěr obsahuje informaci, která přesahuje informace (empirického původu) ve východisku. Jelikož induktivní závěry překračují informace obsažené v datech, dokážeme prostřednictvím indukce vytvářet obecné zákony.“ (Švaříček, Šedová, 2007, s. 14)

Také by se dalo říci, že kvalitativní přístup pracuje především se slovy, tedy například s rozhovory, pozorováním a daty z dokumentů (Švaříček, Šedová, 2007). Takovýmto dokumentem je v mém případě deník. Právě tohoto důvodu může být jako slabina kvalitativního výzkumu vnímán právě samotný výzkumník a jeho interpretace získaných dat, čímž může docházet k určitému „zkreslení“ a nezobecnitelnosti. Jak ale uvádí Hendl (2005), kvalitativním výzkumem se primárně nepídíme po zobecnitelnosti, ale snažíme se konkrétní případ prozkoumat co nejvíce do hloubky. Popisujeme určitý fenomén, proč a jak se objevil a za jakých okolností a jednotlivé případy lze poté porovnávat.

2.2. Případová studie

Jedním z nejvyžívanějších designů kvalitativního výzkumu je případová studie. Tak jak to platí pro kvalitativní výzkum obecně, případovou studii využíváme, jde-li nám o porozumění konkrétnímu případu do nejvíce do hloubky. Případem se může

rozumět jediný člověk, nebo skupina v celé jejich komplexnosti. V rámci případové studie je chápeme jako ucelený systém.

„Pokusíme-li se shrnout charakteristiky, tak jádrem je vždy samotný případ. Termín integrovaný systém symbolizuje náhled badatele. Objekt výzkumu, případ, by měl být podle Yina i dalších analyzován ve své komplexnosti. Každý zkoumaný aspekt je nahlížen jako součást celého systému, a ne jako izolovaná část. Rozkrýváním vztahů mezi těmito součástmi dochází k vysvětlování podstaty případu.“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 98)

S ohledem na zaměření mé práce rozumím případovou studii jako podniknutí mé pouti do Santiago de Compostela, trvající po dobu jednoho měsíce a v této práci se pokouším na tento případ nahlížet z více možných perspektiv.

2.3. Etnografie a autoetnografie

Jak sám název napovídá, etnografickým výzkumem se snažíme získat holistický obraz určité skupiny, v širším měřítku například kultury (Hendl, 2005). Etnografické výzkumy se proto obzvlášť vyznačují prací v terénu.

Autoetnografie je pak popisem jakéhosi osobního příběhu a snaha zachytit jej ve vícero rovinách, například s ohledem na kontexty sociální, kulturní, politické atd. (Ellis, 2004). Samozřejmě je ale třeba mít se na pozoru, aby výzkumník nesklouzl k pouhému vyprávění a aby zachoval pravidla a formu odborného článku. Je také potřeba s ohledem na sesbíraná data pokládat doplňkové otázky a usilovat o maximální nadhled a odstup.

2.4. Akční výzkum

S ohledem na specifika mé práce bychom si určitě měli také představit akční výzkum, jehož prvky mohou být v rámci mé práce patrné. Základním rysem akčního výzkumu jsou jeho tři cyklicky se opakující fáze – plánování, akce, reflexe. Na začátku si stanovíme problém praxe a cíl změn (Hendl, 2005). Podstatný je tedy předem definovaný cíl změny, jehož dosažení ověřujeme právě reflexí v závěru každého cyklu.

Má pouť byla tedy svého druhu akčním výzkumem, kdy jsem se na pouť vydával s vědomím nespokojenosti stavu věcí ve svém životě a snahou situaci změnit právě absolvováním poutě s ohledem na to, co všechno tento fenomén obnáší a očekáváním toho, co mi tato zkušenost může přinést.

2.5. Intepretativní fenomenolgická analýza

Zkráceně též IPA je metoda analýzy a interpretace dat, pomocí které se snažíme vysvětlit žitou zkušenost jedince. Postupy se liší případ od případu, mezi obecné znaky IPA ale patří fáze otevřeného kódování. Sebíraná data mají vesměs vždy podobu psaného textu.

„Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty výzkumník dále pracuje.“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211)

Vzniklé kódy následně dle vnitřních souvislostí rozdělujeme do kategorií, tedy skupin, do kterých přiřazujeme pasáže textu sdílející určitou vnitřní podobnost. Následně ze vzniklých kategorií tvoříme kostru příběhu. Hledáme spojitosti mezi jednotlivými fragmenty textu, jím přiřezanými kódy a jednotlivými kategoriemi, které následně interpretujeme a tvoříme z nich nové hypotézy. Jelikož je vzniklých text interpretací, je zřejmé, že je ovlivněn subjektivním postojem výzkumníka, který text analyzuje.

Já se pokouším analyzovat a interpretovat svou vlastní zkušenost z měsíčního putování pomocí dat sesbíraných v deníku čítajícího 37 000 znaků. Analýzu jsem prováděl s odstupem jednoho roku, čímž jsem se snažil vytvořit alespoň částečný odstup pozorovatele.

2.6. Metody sběru dat

Jako nástroj pro sběr mi sloužil deník, který jsem si po celou dobu své 35 dní dlouhé cesty vedl. Deník obsahuje každodenní zápis z právě absolvované etapy a nejdůležitější události mnou prožívané skutečnosti. Jen výjimečně jsem do deníku zapisoval s jednodenním zpožděním, pokud mi aktuální podmínky zápis neumožňovaly.

Záznam z každého dne je doplněn datem a ve většině případů i místem, ve kterém byl zápis proveden. První záznam do deníku je veden v den, kdy jsem opustil domov a čekal jsem v belgickém Bruselu na let do Portugalska, kde jsem svou pouť zahajoval. Poslední zápis je pak z posledního večera v Santiagu de Compostela před odletem zpět do České republiky.

Dle domluvy s prof. PhDr. Ivo Jiráskem, Ph.D. jsem se při zápisech do deníku neomezoval na předem vytvořenou šablonou, aby byla zachována co největší přirozenost a spontaneita při tvorbě a zaznamenávání myšlenek v průběhu realizace poutě.

2.7. Metody analýzy dat

Jedná se o kvalitativní případovou studii. A jelikož se budu ve své práci soustředit na svou subjektivní zkušenost a na její porozumění, nabízí se jako ideálně metoda zpracování dat interpretativní fenomenologická analýza (IPA), která se právě pro analýzu žité zkušenosti jedince zdála nejvhodnější. (Jendruková, E., 2022, s. 33-35)

Rukopis deníku jsem nejprve slovo od slova přepsal do elektronické podoby v programu Word a pro větší přehlednost jsem jednotlivé odstavce deníku opatřil pořadovým číslem odstavce dle daného dne, a data sesbíraná v deníku jsem následně po opakovaném čtení a na základě vnitřní souvislosti barevně zvýrazňoval a rozděloval na menší fragmenty¹ (Hendl, 2016). Takto rozdělený text jsem následně vytiskl a rozstříhal. Rozstříhané úryvky textu jsem následně doplňoval poznámkami neboli kódy – viz „otevřené kódování“ (Švaříček, Šedová, 2007, s. 211-220). Okódované fragmenty jsem potom přesouval a rozděloval do menších skupin –

¹ Viz obrazová příloha [1]

tematických trsů – dle vnitřní souvislosti, podobnosti jednotlivých kódů a na základě úryvků zvýrazněných barvami podle jejich deskriptivních, lingvistických nebo konceptuálních atributů² (Kostínková, Čermák, 2013, s. 10-12). Z hledání ústřední kategorie „proměna“ pak vzešlo 5 dílčích kategorií. Na proces kódování navazuje interpretace těchto vzniknuvších kategorií. Výsledky jsou prezentovány v kapitole 3. Výzkum. Interpretace jednotlivých kapitol je doplněna citovanými pasážemi z deníku označenými čísly, kdy první číslo značí, o záznam z kolikátého dne pouti se jedná, a čísla za lomítkem značí pořadové číslo odstavce záznamu z daného dne.

2.8. Cíle práce a výzkumné otázky

Ještě, než se zaměříme na samotnou prezentaci výsledků práce, je třeba si pro větší pořádek shrnout ještě jednou cíle práce a výzkumné otázky, na které se práce zaměřuje.

Hlavním cílem mé diplomové práce je popsat mou osobní zkušenost z pěšího putování do Santiago de Compostela a spirituální přesah této zkušenosti pro osobnostní rozvoj s využitím metody IPA.

Kromě hlavního cíle nesmíme opomenout také dílčí cíle. Ty jsou především tyto tři:

- 1. Popsat subjektivní zkušenost z pěší poutě do Santiago de Compostela pomocí metody případové studie.**
- 2. Popsat proměny vlastní osobnosti před, v průběhu a po absolvování pěšího putování.**
- 3. Ověřit přenositelnost zkušenosti spojené se zážitkem z pouti.**

Tyto dílčí cíle se pokusím objasnit skrze hlavní výzkumné otázky práce, které jsou následující:

- 1. Jak poutník prožívá čas strávený na pouti o samotě v porovnání s časem stráveným ve společnosti dalších poutníků?**
- 2. Jaký je smysl absolvování náboženské pouti pro nereligiózního člověka 21. století?**
- 3. Jak se proměnily postoje k existenciálním otázkám kladeným účastníkem s**

² Viz obrazová příloha [2]

ohledem na zkušenost z pěšího putování?

4. Jsou zkušenosti získané během pěšího putování přenositelné do běžného života?

5. Jaké benefity či rizika pro jedince z pěšího putování plynou?

2.9. Limity práce

Přestože autoetnografická metoda výzkumu je cenným nástrojem, který umožňuje výzkumníkům zkoumat vlastní zkušenosti a vlastní identitu, má i řadu problematických aspektů (Denzin, 2000, s. 256). Mezi hlavní limity patří omezená možnost generalizovat výsledky. Autoetnografický výzkum je silně individuální a subjektivní, a proto jeho závěry nemohou být přímo aplikovány na širší populaci. Další limitací je omezený objektivní pohled, neboť se výzkumník stává součástí studovaného fenoménu a může být ovlivněn svými předsudky a emocemi, což může zkreslit interpretaci dat. Tím pádem je nutné provádět pečlivou reflexi. Právě tento problém jsem se snažil alespoň částečně vyřešit tím, že jsem při vyhodnocování počkal téměř rok, abych měl od událostí časový odstup. Dalším omezením je omezený přístup k jiným perspektivám, ten ale alespoň částečně odbourává diskuze v této práci, v níž jsou zprostředkovány další názory z odborné literatury. I přes tyto snahy limity omezit si jsem vědom, že je třeba brát více než u jiných metod v potaz právě tyto limity, které autoetnografický výzkum provázejí. (Ellis, C., 2011, s. 280)

3. Výzkum (Research)

Jak jsem uvedl dříve, z analýzy deníku mi vzešlo 5 tematických kapitol. Všechny tyto kapitoly však mají něco společného. Camino pro mě bylo o proměně. Právě Proměna je tedy ústředním tématem, od kterého se odvíjí všech pět níže popsanych podtémat. Dalo by se argumentovat tím, že ne vždy se člověk musí ve všem měnit. Občas ale může být užitečné změnit perspektivu, se kterou sami na sebe nahlížíme. A jak z výsledků vyplývá, Camino mi nabídlo mnoho, a to je důležité, nevšedních způsobů, jak na sebe sama nahlížet. S tímto postojem jsem přistupoval i k rozdělování úryvků z deníku při jejich přiřazování dle jejich vztahu k tématu proměny poutníka.

3.1. Poputčící

Když jsem se na svou pouť vydával, činil jsem tak se záměrem jít sám. Měl jsem v úmyslu se zaměřit na vlastní prožívání a otestovat svou soběstačnost a nezávislost ve snaze posílit svou sebedůvěru a sebevědomí. V konečném důsledku jsem skutečně vyrazil sám, jsem ale vděčný za ty spousty setkání s dalšími poutníky, které jsem na cestě potkal, protože právě skrze tato neočekávaná setkání s novými přáteli, kteří mi nastavovali zrcadlo a rozvíjeli mé myšlenky během rozhovorů, bylo mé sebepoznání stejně tak hodnotné. Mezi zajímavé lidi, se kterými jsem nějakou dobu společně putoval a zapředl zajímavý rozhovor, beze sporu patří Elliot.

17/1, Dnes jsem šel větší část cesty s Elliotem z Nového Zélandu. Je stejně starý jako já. Minulý rok skončil na Zélandu v práci a od té doby cestuje po Evropě. Hodně inspirativní. Má spoustu otázek na Česko, kde ještě nebyl, a je zajímavé přemýšlet nad vlastní zemí na základě otázek člověka z druhé strany planety.

Společná cesta s Elliotem pro mě byla zajímavá především pro srovnávání kulturních rozdílů. Jako člověk z druhé strany měl občas velmi překvapivé dotazy, které mě přiměly přemýšlet nad definicí sebe sama jako Čecha, Evropana a vůbec lidské

bytosti, či vůbec tvora obývajícího planetu Zemi.

19/1, Je zajímavé, jak jsme si s Elliotem sedli. První dny mi přišlo, že chce jít hlavně sám, ale poslední dva dny jsme šli hodně spolu, mluvili o tom, jaký je život na Novém Zélandu, a jak se žije v Česku. Je legrační popisovat českou národu a zvyky někomu z druhé strany světa.

„Češi jsou přece jiní než Němci, jiní než Slováci, Pražák je jiný než Brňák...“.

Dochází mi, jak bezvýznamné tyhle bojůvky jsou. A na druhou stranu mi dělá obrovskou radost, že i on zná české pivo.

Dalším momentem sdíleným společně s ostatními poutníky, byla večeře. Už zmiňované kouzlo společného zasednutí k jídelnímu stolu mělo pro mě toho večera opravdu velkou sílu a symboliku.

20/3, Večer jdeme v pestré mezinárodní sestavě společně na večeři. Markus se mě a 27leté Polky Jagody ptá, jak vnímáme to, že jsme se narodili v bývalém východním bloku, ale do svobody. Podíval jsem se kolem sebe a řekl, že si vážím té svobody a možnosti sdílet stůl s Korejci, Polkou, Němkou a Švýcarem. Úplně skromná a jednoduchá albergue v Sernadelo mi dala jeden z nejkrásnějších večerů na Caminu.

O pár dní je samotné sdílení jídelního stolu s cizinci navíc doplněno o přípravu jídla. V tříčlenné sestavě ve složení Čech, Němec a Australan společně vaříme zdánlivě jednoduché špagety. I v kuchyni se ale projevují částečně naše rozdílné kulinářské zvyklosti a, ale hlavně nevelké kuchařské dovednosti.

24/2, Jdeme společně nakoupit a uvařit špagety. Ve třech lidech trvá vaření paradoxně více než v jednom, ale aspoň se člověk nasměje. Albergue je obrovská a hodně lidí tu začíná, nebo přichází z jiných směrů a kluci tu zítra asi na jeden den zůstávají. Odsud už to asi zase bude úplně jiné Camino.

Tento komický a nezapomenutelný příběh se odehrál v poutnické ubytovně v Portu, od tohoto dne se můj postoj k ostatním poutníkům značně proměnil, především kvůli poutníkům, kteří v Portu svou pouť začínali a naše hovory (až na níže zmíněné výjimky) většinou nebyly tak poutavé a inspirativní, proto jsem se jiným poutníkům většinou snažil spíše vyhýbat.

Výjimkou byl pochopitelně tak vzácný moment, jako když člověk po dvaceti šesti dnech na cestě potká svého prvního krajana.

27/1, Ještě večer jsem potkal svou první Češku na Caminu, Andy. Bylo fajn na chvíli při hovoru přepnout zpátky do mateřštiny a sdílet důvody k podniknutí Camina.

V ten samý den jsem ale hlavně zapředl rozhovor s druhou ze dvou nejvýznamnějších osob, se kterými jsem měl na pouti to štěstí kráčet a podle slůvka z rozhovoru s ní se jmenuje i celá tato kapitola, s Alinou.

27/1 V tomto duchu pokračoval i tento den, kdy jsem asi po 10km potkal Alinu, kterou už jsem potkal asi dva dny zpátky. Alina je z Ruska, ale v září se přestěhovala do Barcelony. Vzala auto a psa, opustila svůj byt v centru Moskvy a praxi psychoterapeutky a odjela do Španělska. Je to zajímavé setkání. Alina mi vysvětluje efekt „popučíka“ (spolucestujícího), kterého potkáte třeba ve vlaku a víte, že už se asi nikdy v životě nevidíte, a tak mu můžete říct vlastně cokoli, třeba i to, co byste neřekli ani nejlepšímu příteli. Byl jsem Alině popučíkem a ona zase mně. Mluvili jsme o vztazích, rodině, neopětované lásce a jak se k ní postavit, a taky vztahu Čechů k Rusům a Putinovi. Snažím se být diplomatický a neútočný, ale je zvláštní, že Alina můj postoj rozvede a já bych s jejím názorem souhlasil slovo od slova.

Alina mi pokládá zajímavé a provokativní otázky, které mě nutí k zamyšlení. O mužství, ženství, rodině, náboženství, vlastenectví, ...

Všechny rozhovory, které jsme během cesty s Alinou stihli, byly opravdu inspirativní a provokativní a nutily mě k zamyšlení i později, když se naše cesty rozdělily a já

kráčel zase sám. Ve výsledku jsem ale díky ní nabyl pocitu smíření, měl jsem opět čistou hlavu a pozornost zaměřenou jen na žití přítomným momentem.

28/1+2 Měl jsem pocit, že už mám všechno vyřešené a budu si jen tak užívat poslední dny chůze do Santiaga. Prvních pár km jdu ráno zase s Andy a jsem jí vrbou. Pak dělám o chvíli později to samé pro Němku Teresu. Dnes jsem chtěl jít hlavně sám a v tichu, ale nechci být nezdvořilý, a tak přizpůsobuju tempo a naslouchám.

Možná je to o tom, co mi cesta a lidé na ní dali. Už mě netrápí minulá láska a bolest s ní spojená a vím, že ty city dokážu beze strachu cítit znovu k někomu jinému. Začínám na sebe být hrdý při pomýšlení, co už jsem díky vlastnímu úsilí vykonal. Necítím už k sobě takovou nenávist. Možná je teď čas to Caminu a lidem na něm splatit.“

Domnělý pocit absolutního nadhledu a vypořádání se všemi starostmi a pochybami, kvůli kterým jsem se na pouť vydal, ale opět zmizel během dalšího rozhovoru s Alinou.

28/3, Posledních asi 9 km před cílem znovu potkávám Alinu a dělám jí doprovod po cestě do jejího campu. Během pár posledních společných km mluvíme o její psychologické praxi a ona uvádí příklad. Prý to nebyl záměr, ale příklad na mě skvěle pasuje, a tak mi Alina vlastně poskytuje psychologické poradenství.

MUSÍM PŘESTAT BÝT SLUŽEBNÍKEM, STAČÍ BÝT NÁPOMOCNÝ. Musím přestat zapomínat na své kvality, vážít si sám sebe a nepochybovat, že jsem hoden lásky za to, jaký jsem. Dnes jsem na Caminu poprvé plakal. Díky, Alino...

Musím říci, že právě Alinina slova a reflexe mojí osobnosti jsou pro mě velkou inspirací do dnešních dnů.

Posledním poputčím, který je podstatnou součástí mého zážitku ze Svatojakubské cesty, je bez pochyby Claudia, se kterou jsem dorazil ke katedrále, navštívil společně s ní mši za poutníky a v zajímavém hovoru při zaslouženém pivu

zakončil svůj poslední den putování k hrobu svatého Jakuba.

34/6, Po mši jsme zašli s Claudiou na pivo. Claudia studuje teologii, a tak je pro mě jako nevěřícího zajímavé s ní téma otevřít. Příjemně mě překvapuje, jak liberální v otázce víry je. Jsem rád, že mladí lidé se snaží církev formovat tak, aby lidem pomáhala, a ne je svazovala.

Uzavření celého mého poutního dobrodružství, které je podstatné pro cíle mého Camina, vytyčené ještě před jeho začátkem, je ale opět spojené s Alinou.

35/3, Večer se ale ještě znovu potkávám s Alinou. Večeríme spolu a pak společně sedíme na zemi opření o arkády přímo naproti katedrále. Povídáme si o tom, o čem pro nás pouť byla a čím jsme během poutě byli jeden pro druhého. Podle Aliny jsem neuvěřitelně vlídný a empatický. Prý se dlouho nesetkala s někým, kdo by se tak lehce dokázal naladit na lidi okolo sebe. Prý jsem během naší společné cesty vždy přesně věděl co říct, anebo kdy naopak mlčet a jenom tak BÝT. Samozřejmě se to velmi dobře poslouchalo. A velice mě těší fakt, že jsem podle všeho během cesty tento dojem vyvolával ve více lidech. Camino mi ukázalo mé silné stránky. Camino mě naučilo mít se rád. Tohle naše společné posezení a povídání v příjemném bezmračném podvečeru bylo jako konec nádherných prázdnin. A přimělo mě složit jakýsi slib věrnosti k sobě samému. Hlavní je věřit sám v sebe a ve své silné stránky, zůstat pokorný, ale nepodceňovat se. Věřit ve svou sílu. Moje nohy a srdce mě donesou k cíli, ať už je kdekoliv.

Katka

Jedním z nejvýznamnějších seznámení a putováním ve dvou, bylo rozhodně to s Katkou. Už samotné seznámení bylo opravdu překvapivé. Od chvíle, kdy jsem se vydal po stezkách rybářů, jsem po cestě potkal pouze minimum lidí. Většinu dní jsem na cestě nepotkal ani živáčka. O to osudověji proto působilo setkání v podstatě s krajanem.

5/1 +2, Původní plán byl dojít do Odeceixe, kde jsem si zamluvil ubytování, ale u snídane potkávám Katku, Slovenku žijící v Praze, která putuje po Stezkách rybářů stejným směrem, a tak jsme se domluvili, že půjdeme společně. Oproti včerejší námaze dnešní cesta ubíhá zlehka a mnohem rychleji. Zastavujeme se na oběd v Aljezuru, kde úspěšně, kde úspěšně zkouším zrušit rezervaci. Dnešní cestu tedy končíme společně v campu kousek nad Aljezurem.

Nerad mrhám slovy jako osud, ale Katka je v mnoha ohledech stejně naladěná jako já, skvěle si rozumíme, a tak jsme se domluvili, že společně budeme pokračovat i další den. Katka navíc šla Camino minulý rok, a tak mi vypráví svůj příběh a dává užitečné rady.

Byl to velmi zvláštní pocit. První dva dny cesty, před tím, než jsem Katku poznal, pro mě byly o sebepřekonání se, děláni dalších kroků navzdory bolesti a únavě, a vnitřním boji hlavy proti vlastnímu tělu. To se ale chůzí s ní rozplynulo a pohled na to, co mi může pouť přinést, se značně proměnil.

6/1, Ráno s Katkou vstáváme v 7 a vyrážíme zpět na trail kolem pobřeží. Původně jsem si říkal, že budu chtít jít většinu cesty o samotě, ale tohle náhodné přátelství na cestě má prostě své kouzlo. Celý den se smějeme a vyprávíme si zajímavosti ze života. Mluvíme o našem dětství, rodině, motivacích k podniknutí Camina, minulých vztazích a vlastně o všem. Přijde mi, že Katka mi pokládá otázky, které jsem zakázal i já sám sobě. Ale zdá se, že jsme k sobě otevření a upřímní oba dva a je fajn ty myšlenky a pocity měnit ve slova a povědět je někomu bez předsudků. Je to přátelství navázané tak jednoduše, jako když jsme byli děti. A taky je skvělý pocit ty dojmy z krásných míst a vyhlídek s někým sdílet. S Katkou tolik nespíchám, víc se rozhlížím a užívám si krásu pobřežního trailu.

Právě skrze putování s Katkou jsem si uvědomil mnoho svých vlastností a vztahů ke svému okolí a blízkým. Úplně jsem přestal přemýšlet sám nad sebou, nebo jsem se na to vůbec nesoustředil. Konverzace plynula zcela přirozeně a naše osobní a

důležitá životní témata a motivace k vypravení se na Camino (v jejím případě na Fishermen's trail), se v mnohém prolínaly. Vzájemně jsme si naslouchali, doplňovali se a doptávali, což můj názor na diskutovanou problematiku často obohacovalo a rozvíjelo.

7/1+2, Slunce nám v kombinaci s písčítými cestami, kterými jsme šli, ubíralo dost sil. Bylo znát, že Katka už toho má plné zuby, a tak jsem se ji snažil rozptýlit. A taky bylo fajn nepřemýšlet sám nad sebou, což byl sice hlavní účel této cesty, ale na to bude dost času, až se s Katkou v Lisabonu rozloučíme. Užívám si její společnost a zdá se, že je pořád o čem mluvit. Mně se pomalu začínají hojit puchýře a cítím se skvěle.

Do campu přicházíme později než dny před tím, asi něco kolem půl osmé. Poslední kilometr do campu už byl pro Katku opravdu hodně náročný a já se můžu přetrhnout, abych ji rozptýlil. Jako obvykle mám radost, když lidi okolo mají radost. V campu si dáváme vítězné pivo a jdeme spát brzo.

Během dnů, které jsem s Katkou strávil, které byly vzhledem k okolnostem velmi intenzivní, mě Katka začala čím dál víc přitahovat. To samo o sobě pro mě bylo velmi zásadní, protože jsem něco takového necítil už několik let. A jak jsem už zmínil, jedním z důvodů, které mě k vypravení se na pouť přiměly, bylo nalezení sebedůvěry a sebejistoty, skrze kterou jsem doufal najít i vzájemnou důvěru v milostném vztahu. I v kontextu těchto citů jsem se další dny snažil být především oporou pro zraněnou Katku.

8/2+3, Poslední kilometry před městem jsou pro Katku opět viditelně náročné. Jde totiž v barefootech a v kombinaci s náročným písčítým terénem a puchýři je to pro její nohy opravdu záběr. Snažím se ji motivovat a povzbuzovat, jak nejlépe dovedu. Vsedě se kocháme vyhlídkami na oceán čím dál častěji a průběžně vysypáváme písek z bot. ... Katka už opravdu hodně kulhá, ale dokázali jsme to. (...)

Vyrážíme do nepálské restaurace, z níž jsme dostali po cestě do města letáček. Jídlo je vynikající, dobře se bavíme a plánujeme, zda jsme schopni

Fishermen's trail schopni dokončit ve třech nebo dvou dnech. Celkově to dělá asi 45 km. Když vidím Katku po cestě z restaurace do hostelu, diplomaticky navrhuji, že rozhodnutí necháme až na ráno, ale tuším, že to bude spíš honba za tím zuby nehty trail vůbec dokončit než za lámáním osobních rekordů, nebo cesta plná pěkných zážitků.

Mimo city, které jsem ke Katce začal chovat, pro mě byla naše společná cesta užitečnou zkušeností právě pro její zranění a vnitřní boj mezi dokončením trailu a zdravím. Sama vlastně sváděla boj, který jsem prve sváděl já, jen ještě intenzivnější a bolestnější.

9/1, Ráno u snídaně je jasné, že Katka to prostě nezvládne. Má velké bolesti a zkrácené šlachy v nártách a kotnících z námahy v předchozích dnech vypovídají službu. Katka se rozhoduje mezi svou hrdostí a následnou odměnou za dokončený trail a zdravím. Sám bych na tom byl stejně a tenhle vnitřní rozkol naprosto chápu.

„Je to taková bolest a pořád se zhoršuje, ale vážně to teď vzdám?“

Taky mi dělá problém uvědomění, že něco vzdát neznamená prohru. A taky se to pořád učím. S Katkou se s pláčem prozatím loučím, počká ve městě na autobus do Lisabonu. Moudré rozhodnutí, ale jsem rád, že jej nemusím učinit sám. Bylo by to pro mě snad ještě horší než pro ni. Snad se v Lisabonu ještě potkáme

Fishermen's trail jsem sám dokončil následující den a odjel autobusem do Lisabonu, kde naše city vyšly najevo.

11/1, Lisabon, odpočinek, já, ona, všechno do sebe zapadlo. Jsem vděčný, že mě vyprovodila na Camino. Samozřejmě nevím, co bude dál, ale celé naše seznámení, ten společný týden... Tohle se mi nestalo už několik let, a i kdyby to měla být uzavřená kapitola, budu za ni vděčný.

„Camino provides“.

– Tedy v překladu Pouť přináší, či daruje to, co právě potřebujeme. Často i to o čem ani sami nevíme, že to potřebujeme.

12/1, Začínám svou pouť ve 12:30 od Igrejo de Santiago. Poslední pusa na rozloučenou – a jsem sám. Mám za sebou 5, 10, 15 km, jde se mi lehce. Nejen kvůli odpočinku. To nesobecké bytí jeden pro druhého mě dobilo silou a energií.

S odchodem od kostela sv. Jakuba v Lisabonu jsem Katku už znovu neviděl. Dál jsme však byli po celou dobu mé cesty v kontaktu. Celá naděje na další pokračování však vlastně symbolicky skončila po telefonu den po mém návratu do Česka. Takto jsem v podstatě po několika letech podlehl svým citům po více než třech letech a celá tato epizoda skončila příhodně společně s koncem mé poutě. I zda ale platí, ono heslo „Camino provides“, neboť jsem si z tohoto příběhu odnesl cennou zkušenost, za kterou jsem vděčný a z hlediska partnerských vztahů jsem od té doby mnohem spokojenější.

3.2. Samota

Jeden z hlavních důvodů, pro které jsem se na pouť vypravil, bylo nalezení odpovědí a jistot, či určitých opěrných bodů pro životní situace, se kterými jsem si občas nevěděl rady, a proto jsem často podléhal pocitům bezradnosti a vlastního selhání. Věřil jsem, že v nalezení odpovědí by mi mohlo pomoci vyhledání samoty a vytržení ze známého prostředí. V tomto kontextu jsem skutečně usiloval o vystoupení z komfortní zóny, ve kterém má jedinec pocit jistoty v podobě stereotypu, ať se jedná o denní režim, bezpečí domova, nebo spolehnutí se na pomoc přátel, či rodiny. Sebedůvěra a sebejistota jsou pro mě v posledních letech obrovským tématem, a také právě proto jsem se sám na vlastní pěst na pouť vypravil.

1/2:(...) sedím na belgickém letišti Charleroi nedaleko Bruselu a jsem sám. Přichází první ochutnávka toho hlavního:

JSI SÁM – PRO SEBE, ZA SEBE, KVŮLI SOBĚ!

Jdeš si dokázat svou vůli, odhodlání a odpovědět si na otázku: Kdo jsi? Dle mého názoru, nejsložitější otázku vůbec.

14/3 3) Kým budu, až tahle pouť skončí? Přejde změna, nebo snad porozumění? Už hodně dlouho o sobě nemám vysoké mínění. Připadám si slabý, nedostačující. Začal jsem sám sebe označovat jako „Variantu B“. Ale dost lidí mi sem píše, že mi fandí a obdivují mě, a že jsou se mnou. Je to krásný pocit mít se kam vracet, ale pořád mám někde vzadu alarm, který mě nenechá spoléhat se na to na 100 %. Teď se asi hlavně potřebuji ubezpečit o své síle a schopnostech že jsem dost silný pro sebe i ostatní.

To, že se člověk vypraví sám do neznáma, sebou pochopitelně přináší určitá rizika. Hodit všechno za hlavu a jak se říká „plout s proudem“ je sice příjemné, když ale člověk prostě jen nechá události plynout a čeká, co mu den přinese, musí také čelit důsledkům, které nemusejí být vždy jen příjemné.

12/2: Chtěl jsem dojít do Villa do Franco Xiara, ale všechna obvolaná cenově rozumná ubytování jsou plná. Začínám cítit zoufalství a úzkost. Ale musím si poradit. Jsem tu sám a sám si poradím. Jdu spát cca ve 23:15 ve stanu na workoutovém hřišti u cyklostezky po opláchnutí se pomocí nedalekého pítka. V noci mě budí každé šustnutí a bojím se, že mě přijde někdo vyhodit.

Za zkušenost získanou z této události jsem nakonec opravdu vděčný a je pro mě jedním nejsilnějších momentů celé cesty. Navzdory tomu, že jsem noc nepřečkal v takových podmínkách, jak bych si představoval, prostě jsem ji přečkal, nic tak strašného se nestalo a krom bolavých nohou a puchýřů jsem si z tohoto dne odnesl vlastně spíše zábavnou historku, poučení přenositelné i do běžného života a hlavně, tolik potřebné ubezpečení, že dokážu sám svépomocí neočekávané překážky překonat.

14/3: Nevím, kdy přijde den, kdy spatřím Svatojakubskou katedrálu, ale každým krokem jsem jí blíž. Chce to jen nehltat a kousat ten velký krajíc po kouscích.

Další hodnotou, kterou mi čas strávený o samotě přinesl, je prostor na přemýšlení. Fyzický a geografický distanc jako by sebou přinesl i odosobnění se od problémů, kterými jsem si v běžném životě každodenně zaměstnával hlavu. Celé mé bytí se smršlo jen na úkol dojít do Santiaga a zajištění základních životních potřeb. Už samo sama saturace těchto bazálních potřeb mě naplňovala pocitem nepopsatelného štěstí. Vše podstatné se odehrávalo pouze v měřítku „tady a teď“ a ze zápisků je v tomto kontextu patrný jednoznačně spirituální přesah, který na mě tyto momenty měly.

18/2: Myslel jsem, že to hlavní, co mi Camino dá, je prostor na přemýšlení, které mě trápí v normálním životě. Ale ono jako by na tom tady vůbec nezáleželo. Vstát, jídlo, voda, jít, sprcha, jídlo, spát. A tak pořád dokola. A během cesty jsem vlastně jen tady a teď. A když mám štěstí, je krajina nádherná, tak nádherná, že se to nedá popsat, vyfotit, ani vysvětlit. Musí se tam být právě v ten moment. Příště už bude krajina úplně jiná, protože bude jiný její pozorovatel.

14/2: ... a teď sedím v kostele. Jsem tu sám, je tu ticho a klid. V Bohu prostě asi nikdy neuvěřím, ale teprve nedávno jsem začal hlouběji přemýšlet nad Ježíšovou obětí. I když je pro mě „jen“ člověkem, i tak mi může být inspirací.

Můj postoj k samotě se rovněž měnil v závislosti na čase stráveném na cestě. Zvykl jsem si na určitou pravidelnost denní rutiny, fyzickou zátěž a většinou už jsem příliš nestál o to, aby mě ze zažité pravidelnosti a prostoru pro sebe samotného někdo příliš vytrhával.

22/1 Hned po probuzení cítím mnohem lepší náladu. Hostel je skoro prázdný a nepotkávám jediného poutníka. Průběh dopoledne je přesně takový, jak jsem očekával. Jdu sám, v tichu. Vlastně mám úplně prázdnou hlavu. Cesta je nezajímavá a vede hodně přes silnice a průmyslovými čtvrtěmi. Ale tak nějak už jsem si na tenhle fakt už zvykl. A tak prostě jen jdu, dneska asi kolem 30 km.

Je horko, ale po cestě je dost pramenů a vím, kde budu večer spát, takže zbývá jen jediná starost – rutina chůze. To prázdno, krásné prázdno v hlavě.

Dalším zajímavým postřehem pro mě také bylo, jak rychle jsem si na nový denní režim a rytmus zvykl a přijal ho za svůj. Vše nad rámec těchto, řekněme, bazálních starostí dne, tedy vlastně vše, co nesouviselo s přiblížením se svatojanské katedrále, ztratilo váhu, nebo dokonce obtížnost. Má mysl se uklidnila a já se čím dál snadněji dostával do stavu tzv. „flow“. Nově získaný úhel pohledu mi tak pomohl vyrovnat se s nepříjemnými bolístkami a křivdami, které jsem si v sobě nesl často i mnoho let.

25/1: Zase se nedělo nic, cesta nebyla zajímavá a já šel sám.“ ... Dělán pauzy míň často, než když jsem šel sám na začátku, nebo když jdu s někým. Ubíhá mi to opravdu rychle. Hlavu mám zase prázdnu a texty písní mi připomenou lidi, nad kterými mě většinou přemýšlet bolelo. Ale je to pryč. A tak nějak mám pocit, že už je ta bolest pryč nadobro.

29/1, 1) Cesta o samotě. Jen já sám pro sebe. V tichu. V hlavě mám prázdno, žádné stresy, strachy, bolesti – ani na duši, ani v nohách. Bylo to až neuvěřitelně pohodových 30 km. Co budu dělat, až nebudu většinu dne chodit?

Čím víc jsem se blížil k Santiagu, tím přibývalo lidí putujících k světcovu hrobu. Jejich společnost jsem už neshledával tolik zajímavou jako na začátku své cesty, přes 850 km daleko od cíle. Jednak se tedy měnilo mé vlastní nastavení, ale i rozrůstající se poutnické společenství.

26/1: Jen přibylo od Porta na cestě víc lidí. Moc tu nemám potřebu se s někým bavit. Jít o samotě mi vyhovuje. Jsem zvyklý na rutinu denního pochodu a každý den jako bych byl rychlejší než ten předchozí. Jsem rád, že teď zastavuji, jen když chci já a společnost mi teď ani nijak nechybí. Čerství portští poutníci mi zatím moc nesesdli.

Navíc jsem s čerstvějšími poutníky povětšinou nedokázal najít společnou řeč, či jiné pouto. Zatímco rozpravy s poutníky, kteří už měli v nohách často i stovky kilometrů, jsem shledával zajímavými obohacujícími a inspirativními (viz kapitolu Poputčící), poutníci, kteří si zvolili start své poutě výrazně blíže k cíli, mi byly názory a motivacemi většinou cizí. I to byl zjevně důvod, proč jsem se v závěru poutě snažil společnosti spíše stranit a kráčet hlavně o samotě.

30/1: Konečně jsem šel celý den sám. Sám ve smyslu rozhovorů. Jinak ale jako by přibýlo „poutníků“ (turistů), kteří často i bez batohu na zádech chtějí ujít tu poslední stovku. To kouzlo lidí, které jsem potkával od Lisabonu, od Porta začalo pohasínat a od Tui jako by zhaslo dočista. To ale nevádí. Dnešek byl opravdu jen o mně a přírodě. Jinak ticho a prázdno.

I toto byl pravděpodobně jeden z důvodů, proč jsem si vybral cestu, od které jsem si sliboval nižší frekvencovanost.

31/2, Kousek za městem se Camino rozdvouje a já se vydávám po trase Variante Espiritual. Hned od začátku cítím z rozhodnutí nevysvětlitelnou radost. Jsem na sebe hrdý, že si vybírám náročnější cestu...

25/1, Zase se nedělo nic, cesta nebyla zajímavá a já šel sám.“ ... „Dělám pauzy míň často, než když jsem šel sám na začátku, nebo když jdu s někým. Ubíhá mi to opravdu rychle. Hlavu mám zase prázdnu a texty písní mi připomenou lidi, nad kterými mě většinou přemýšlet bolelo. Ale je to pryč. A tak nějak mám pocit, že už je ta bolest pryč nadobro.

V průběhu měsíce stráveného na pouti si na pravidelnost poutního života zvyklo nejen tělo, ale i hlava. Teď, s ročním odstupem si uvědomuji náročnost prožitých dnů. V závěru poutě jsem už ale věděl, co mi další den na cestě přinese, a získal jsem dostatečnou sebedůvěru, že si s případnými neočekávanými překážkami dokážu poradit.

29/1: Cesta o samotě. Jen já sám pro sebe. V tichu. V hlavě mám prázdno, žádné stresy, strachy, bolesti – ani na duši, ani v nohách. Bylo to až neuvěřitelně pohodových 30 km. Co budu dělat, až nebudu většinu dne chodit?

Předposlední den putování pro mě proto byl jakýmsi uzavřením této poetické cesty v osamění. Věděl jsem, že opouštím trasu Variante Espiritual a vracím se zpět na hlavní stezku vedoucí do Santiago de Compostela. Proto pro mě byl tento den byl drobným přechodovým rituálem.

33/1: V campu jsem byl jediný poutník a ani za celý den jsem žádného nepotkal. Poslední dlouhý den: 38 km. Je to náročné ale krásné. Užívám si samotu a konečně se i trochu těším, až opravdu uvidím katedrálu. Dnešní den je jako rozlučka. Rozlučka s velkým putováním. Jsem vděčný, že mám ten pocit a čas jen sám pro sebe. Jsem připravený zítra svou pouť po měsíci ukončit.

Euforie z dosažení cíle a osobního úspěchu ale zmizela v podstatě z minuty na minutu po odložení krosny v mé poslední poutnické ubytovně. Příběh mé poutě byl u konce, což doprovázelo pocit úzkosti a vypořádávání se s „návratem do reality“.

35/2: Potácím se městem jen tak – bez batohu, nalahko a není to ono. Jdu si zařídit „Compostelu“ – papír potvrzující, že jsem opravdu prošel Svatojakubskou poutí až na její konec. Kolem katedrály potkávám nově příchozí poutníky se svými krosnami, ale už s nimi necítím onu sounáležitost. Moje pouť skončila včerejší mší. Teď už jsem jen turistou v obrovském bzučícím úlu města, do kterého proudí ze všech směrů nejen dokončit pouť, ale prostě jen tak na výlet, dovolenou, za fotkou, za lajkem na svůj profil. Většina dne byla jen o čekání na zítřejší odlet domů.

3.3. Všední den a nevšední radosti na Caminu

Jak už bylo řečeno, během poutě jsem se dostal mimo svou komfortní zónu, mimo svůj domov a mimo zajaté koleje všednodenního dění. Vše, co jsem považoval pro svoje žití během dalšího měsíce, jsem si sbalil do krosny. Musel jsem tedy počítat s tím, že vše, co považuji za nezbytné k životu na cestě, si ponesu každý celý den na zádech. Musel jsem se tedy oproti svým standardům skutečně uskromnit. Ze zápisků je zjevné, že jsem novému režimu musel chvíli přivykat.

Navzdory, nebo možná právě díky těmto skromným podmínkám, jsem pak ale prožíval mnohem intenzivněji to, co mi nevšední okolnosti skýtaly zdánlivě mimochodem.

3/3+4, První stavění stanu, první večeře na hořáku – fazole a k nim kuřecí párky – odporný. Největší blbost, co jsem mohl udělat. Aspoň pro ten pocit spláchnutí prachu a potu se jdu namočit do moře. Navzdory soli je to asi pořád příjemnější pocit, ale i tak vím, že zítra si budu chtít dát sprchu a vyprat si ponožky do zásoby.

Slunce zapadlo, pomalu se stmívá a já se chystám ke spánku. Ve stanu je mnohem míň místa, než jsem čekal. Aspoň že neprší a nemusím se tu mačkat s krosnou. S pohledem na velký vůz na dokonale bezmračné obloze pomalu usínám.

...Snad jsem postavil stan dost daleko na příliv...

Během dalších dní v úvodu poutě, na stezkách rybářů, pak přivykání denní rutíně probíhalo výrazně snadněji, jelikož jsem narazil na svého prvního a jednoho z nejvýznamnějších spolucestujících (viz kapitolu Poputčící). Ve dvou toto zvykání na nevšední podmínky cesty probíhalo výrazně snadněji.

8/1, Hned od rána máme dobrou náladu. Dny už začínají být taková rutina: Budíček v 7, k snídani káva až dvě a pak hurá do boje. Já toho většinou na cestě přes den moc nejím, ale Katka se snaží dělat v průběhu cesty pravidelné přestávky na jídlo. Cesta je pro mě uvolněná, nikam se neženu, průběžně

zastavujeme na krátký odpočinek a pití.

Z Lisabonu už jsem opět pokračoval sám a sám jsem také musel čelit nenadálým událostem, které mi pouť přinášela. Toto vystavení se náhodě, vzdát se pocitu, že mám vše pod kontrolou, bylo dvousečné. Na jednu stranu to člověku nabízí prostor pro objevení spousty nového, jak v sobě, tak v novém prostředí, na stranu druhou člověk musí čelit nepříznivým situacím pouze za pomoci svých zkušeností a schopností.

12/2 Chtěl jsem dojít do Villa do Franco Xiara, ale všechna obvolaná cenově rozumná ubytování jsou plná. Začínám cítit zoufalství a úzkost. Ale musím si poradit. Jsem tu sám a sám si poradím. Jdu spát cca ve 23:15 ve stanu na workoutovém hřišti u cyklostezky po opláchnutí se pomocí nedalekého pítka. V noci mě budí každé šustnutí a bojím se, že mě přijde někdo vyhodit.

Ale možná právě i díky těmto momentům si pak člověk zmiňovaných neočekávaných drobných překvapení, nad rámec denní rutiny a snahy naplnit základní životní potřeby, mnohem víc váží. A když jsem zrovna někdy nedošel ani naplnění těchto základních potřeb, byl jsem o to vděčnější, když se pak konečně podařilo už jenom to.

13/2, Naštěstí mám alespoň po telefonu zamluvenou albergue ve Valadě a mám tak jistotu sprchy a postele. Provozovatel albergue, Enrico, je hrozně milý. Mám pokoj sám pro sebe a naprostý klid. Jsem najezený, osprchovaný a ležím na měkké posteli. Nic víc teď ke spokojenosti ani nepotřebuju. Jediná potíž jsou rozbitá chodidla.

Zápisky ze třetího týdne se právě pocitům štěstí a spokojenosti vyvolaným těmi nejprostšími prožitky věnují opakovaně.

15/2, Albergue v Goleze byla skvělá odměna. Skromné spaní, ale útulné a venku byl navíc bazén a majitele albergue se asi taky starali o nalezené psy,

které tu měli minimálně 4. Večeře, canis terapie a pár temp ve studeném bazéně, abych ulevil nohám.

16/1, Zatím nejlepší den od Lisabonu vůbec. Skromná, ale vydatná snídaně, káva venku, hlazení psů a hurá na cestu. Mám na sobě dvoje ponožky, a tak mě tolik nebolí rozbité nohy a nedělají se nové puchýře.

16/3, Je zvláštní, jak se tu celá moje existence rychle smrskla na naplnění základních životních potřeb.

19/2, Po dlouhé době tu obědvám. Je krásné s někým sdílet moment. Něco tak jednoduchého, jako je jídlo po námaze.

Tento pocit nalezení klidu a blaženosti skrze oproštění se od požitků přesahujících každodenní poutní šablonu: jídlo, pití, spánek, hygiena, chůze, vnímám jako jednu z nejcennějších lekcí, přenositelných do běžného života. Nemyslím tím, že se takto vypadá můj den i po návratu z poutě, ale že je dobré si připomínat, co člověku stačilo, aby byl po tělesné stránce spokojený a po spirituální stránce naplněný.

20/2, Užíváme si společně slunečný, ale ne horký den, povídám mu o tom, jak jsem myslel, že na Caminu budu řešit a vypořádávat se s problémy běžného života, ale spíš je to o tom, že tady krom vzdálenosti, jídla, pití, spánku a teplé sprchy nemusím vlastně řešit nic, nic nepotřebuji a jsem šťastný.

I na původně nestandardní situace, které mi pouť přinášela, jsem si tedy nakonec zvykl. Přeci jen jsem stále kráčet po oficiálních „žlutých“ stezkách a byl jsem tak jedním z mnoha poutníků, kteří procházeli těmi samými místy a čelili velmi podobným úskalím, které pouť představovala. Cesta už tedy byla skutečně i obrazně mnohokrát prošlapaná přede mnou a já věděl, že se budu moci přinejhorším po pár desítkách kilometrů spolehnout, na občerstvovací stanice a noclehárny.

Příležitost vykročit ze své komfortní zóny zase o kousek dál nabízely odbočky mimo tuto oficiální stezku.

23/1+2, Na základě Nicolausovy rady dnes všichni tři odbočujeme z oficiální stezky Camina a vyrážíme směrem k pobřeží. S Florianem mnohem rychleji.

V mlýně jsme nesnídali, a tak po cestě hledáme kavárnu. Zadařilo se asi po 10 km, ale vyplatilo se. V malé pekárničce si oba dva dáваме sendvič se šunkou a sýrem z čerstvého pečiva, malý tradiční pudingový koláč a velkou kávu. Hned se jde mnohem lépe.

Vlastně jsme nevěděli, kolik km přesně budeme muset ujít, ale Florianovo tempo mi sedí a ve dvou cesta dobře ubíhá. Je ale vedro. Za den jsem vypil asi 5l vody. Asi dvě hodiny jdeme eukalyptovým lesem, pořád rovně, pořád sami. Neznačenou cestou, jen vlastním odhadem. ...

Navíc, jak říká Dostojevskij: Člověk je tvor, který zvykne všemu. Já si za bezmála měsíc zvykl na praní prádla pouze v ruce. Proto pro mě, v kontextu nestandardních podmínek poutě, byla možnost vyprat si v pračce naopak nezvyklým luxusem.

26/2, V albergue v Marinhas, která stojí 10 euro, mají pračku zadarmo a v automatu balíčky instantních nudlí. Připadám si jako král. Hlavně už dnes nemusím pro jídlo do deště.

V souhrnu ale většina dní na Caminu probíhala podle vzorce: „Vstát, jídlo, voda, jít, sprcha, jídlo, spát.“

(18/2) Vše ostatní mi připadalo jako obrovský dárek, s kratším či delším odstupem i události a zážitky, které jsem bezprostředně tak růžově neviděl.

Nekomfortní pro mě naopak byly pocity spojené s koncem poutě a smířování se s návratem do reality. Vytržení z lehkosti bytí nastalo hned pár minut po dosažení náměstí před katedrálou.

34/3+4, Na náměstí jsme dorazili chvíli před 10:45. Pár fotek, a jdeme hledat kancelář katedrály, abychom mohli požádat o Compostelu. Kolem je docela dost lidí a nemáme na to teď náladu, tak jsme se to rozhodli nechat na ráno. Hlavní je teď stihnout mši ve 12:00, kvůli tomu jsme přece taky vstávali tak brzo. Dáváme si rychlou kávu na probrání, pak míříme po troše bloudění na

poštu, abychom tam uložili batohy a rychle zpátky do katedrály. Na polední mši už je ale plno – paní zahradila vchod před skupinkou čtyř lidí před námi. Tak jsme vyhodili 6 euro za uschování batohů, ale půjdeme už osprchovaní na mši v 19:30.

Jdu úplně vyčerpaný do 2,5km vzdálené albergue, sprcha a spánek. I tak se ale po dvou hodinách budím úplně vyždímanej. Plazím se zpátky do centra, tentokrát už naštěstí bez krosny, po cestě jsem do sebe natlačil aspoň nějaké jídlo a hodinu před začátkem vcházíme s Claudiou do katedrály.

Den dosažení cíle byl tak z větší části spojen s pocity úzkosti a šoku z návratu do rušného prostředí „civilizace“. Zajímavé je, zápisky z tohoto dne jsou plné přesných časů. V průběhu předchozích zápisků jsem v přesných časech přemýšlel jen velmi výjimečně, a vždy v zápisech spojených s dosažením nějakého většího města, které představovalo dosažení jakési pomyslné laťky. Mimo města přesné časy téměř nebyly podstatné.

3.4. Genius loci

Velkou měrou na mě beze sporu působila rovněž krajina a prostředí, kterými mě má cesta vedla. Od nejzazšího jihozápadního bodu Portugalska až do severozápadního koutu španělské Galicie se krajina proměnila mnohokrát a stejně tak můj dojem z ní, samozřejmě v souvislosti s počasím, únavou a celkovým psychickým rozpoložením.

Celkový dojem a prožívání byl však na začátku mé cesty právě krajinou zjevně ovlivněn. Vzhled skalnatého jihozápadního pobřeží se spoustou písčitých pláží byl zkrátka impozantní, což se promítlo i do mých zápisků.

3/1+2: Můj první den čistě pěšího putování. Na chvíli jsem přestal sledovat značky i mapu a po slepé cestě jsem došel na útes. Znamenalo v konečném důsledku zacházku asi 5 km. Za normálních okolností bych se z toho psychicky úplně sesypal. Ale mně v tento moment cesta vedoucí do prázdna přišla naprosto úžasná. Chvíli jsem tam mlčky seděl, poslouchal řev oceánu bušícího do skal Portugalska a myslel na tátu. Na to, jak by si takové místo užíval stejně

jako já, ale zároveň by měl strach přiblížit se k hraně skály.

Vrátit se zpět na oficiální stezku, mě stálo poměrně dost sil, přece jen to byl teprve první den. Ale zakončil jsem ho na skvělém místě – na pláži pod tou skalní stěnou obklopující celé západní pobřeží jako hradba bránící zemi před dobyvateli.

Trail Rota Vincentina, nebo též Stezky rybářů, je opravdu působivý a na vyhlídky bohatý. Právě krása přímořské krajiny mi beze sporu zjednodušila přivykání na rutinu celodenní chůze, a to i navzdory nepříjemnému horku a náročnosti chůze v hlubokém písku.

9/3, Před cílem ještě naposledy zastavuji kvůli písku a pití. Vybírám si místo, na skále u pobřežní pevnosti před městem. Moře je divoké a temné, z oceánu se blíží temné mraky – úžasná a děsivá podívaná. ...

Většina turistů a poutníků, kteří se na Stezky rybářů vypraví, míří od severu na jih a mohou tak svou cestu symbolicky zakončit například na nejjihozápadnějším bodu pevninského Portugalska, u majáku na mysu sv. Vincence. Pro ty, kdo ale stejně jako já putují po tomto trailu v opačném směru, už tyto stezky tak pohádkově symbolický závěr nenabízejí. Tento svébytný trail pro mě byl i symbolicky zahájením celého putování. Dokončení Fishermen'strailu znamenalo určitý hmatatelný úspěch. Očekával jsem, že celý trail bude zakončen na nějakém výjimečném místě s nevšední výhlídkou. A svým způsobem to tak opravdu bylo.

10/1: Cesta z Porto Covo k Sines, kde Fishermen'strail/Rota Vincentinakončí, je nezáživná. Bez Katky to není ono. Nepřemýšlím nad ničím, mám jen mizernou náladu z přístavních jeřábů a komínů elektrárny v Sines, které proti mně začínají vystupovat z mlhy. Celý trailkončí na asfaltovém parkovišti před popelnicemi. To je docela zklamání.

Právě pro neatraktivnost závěru oficiální stezky většina poutníků zakončuje svou cestu už v o mnoho zajímavějším městečku Porto Covo.

Fishermen's trail ale na oficiální trasu Svatojakubské cesty nenavazuje, a proto jsem si nezajímavou pasáž cesty vedoucí po rušných silnicích přes průmyslové zóny mezi Sines a Lisabonem zkrátil autobusem. I tak ale značná část „žlutých“ stezek mezi Lisabonem a Portem vede po krajnici frekventovaných asfaltek. Kochat se zajímavou přírodou nebo architektonicky zajímavými zástavbami pro mě tak v těchto dnech cesty ojedinělý zážitek.

Asi právě i proto se o rázu krajiny rozepisují opět až po více než týdnu. Právě zápis z tohoto dne je atmosférou venkovského Portugalska ovlivněn výrazně. Nechal jsem se jen unášet krásou, kterou cesta toho dne nabízela.

18/1, Dnes jsem šel většinu cesty o samotě. Byl to od Lisabonu nejkrásnější den. Bylo lehce pod mrakem, takže nebylo vedro a téměř celou cestu jsem šel mezi olivovníkovými háji, po měkkých lesních pěšinkách, ohraničených zídkami z vyskládaného kamení. Bylo by krásné mít tu pozemek. Olivovníky tvoří občas nad cestou až tunel. Kamenné zídky porostlé mechem mají stovky a stovky metrů. Muselo to dát hroznou práci.

Kontrast v prožívání, který může krajina, kterou cesta vede, vyvolat, je patrný ze zápisu hned z dalšího dne. První část etapy se cesta nesla v podobném duchu pěšinek, hájků a kamenných domečků, jako předchozí den. Tyto malebné pěšinky mě zavedly až do Conímbrigy, místa osídleného už ve starověkými Římany. Genius loci na mě opravdu zapůsobil. Od tohoto místa se ale ráz cesty značně proměnil a spolu s ním i má nálada.

19/3, V Conímbrize je také naleziště antických lázní z prvního až druhého století n.l. Úžasné, jak je všechno uspořádané a promyšlené. Mám pocit, že za těch 2000 let jsme se nikam neposunuli. Kousek za nalezištěm se s Elliotem loučím. Jeho dobrá nálada a vtipné pozvánky mi budou chybět.

19/4, Spolu s Elliotem jako by zmizela i zajímavost krajiny. Cesta mě vrací na asfaltovou krajnici, většinu cesty až do Coimbrы. Má to být univerzitní město plné památek zapsaných v dědictví UNESCO. Já mám teď ale hlavu nastavenou úplně jinak. Před Coimbrou vidím starověký viadukt

rozebraný v půlce tak, aby udělal místo dálnici do města. Zajímavý střet současnosti a minulosti. Zbytek cesty k hostelu už není tak moc zajímavý. Štvou mě asfaltky, štve mě hustá doprava všedního odpoledne, štvou mě navonění komerční turisté.

Ze závěru předchozího a následujícího zápisu (19/4, 20/1) je rovněž patrné mé vymezení se vůči turistům a jejich intencím k navštívenému místu.

20/1, Dneska bych měl ujít 25 km. První část cesty městským centrem je zajímavá. Vlastně mi stačí užívat si prohlídku městské architektury takto za pochodu. Zase chvilku trvá vyмотat se z šedi města mimo historické centrum.

Klid a naturel místa, které mě přivítalo v závěru dvacátého druhého dne mé cesty na mě opravdu zapůsobilo. Intenzita těchto pocitů může být do značné míry způsobená tím, že poutník takováto místa a události prochází do značné míry pouhou náhodou.

22/2, Kolem páté hodiny přicházím do mlýna Milho de Garcia po blíž Pinheiro da Bemposta. Mám unavené nohy, ale nejsem vyčerpaný. Mlýn patří Němci Nicolausovi, který jej opravuje spolu s dobrovolníky. Miluju to! Nádherné pokoje, krásná posezení, skromná kuchyň, zachovávající původní prvky ... Dávám si osvěžující sprchu v tůňce pod vodopádem. Osvěžující a krásná masáž. Všichni společně si dáváme večeři: já, Florian, Thomas, Nicolaus a dvě dobrovolnice. Máme pohodovou konverzaci na pohodovém místě. Jeden z nejkrásnějších večerů na Caminu. Líbilo by se mi mít podobné komunitní místo.

V popisované části cesty jsem se pouze nechával unášet „drobnými dárky“ které mi cesta nabízela. Přivykl jsem každodenní chůzi, spolu s intenzivnějším turistickým ruchem kolem Porta přibylo i možností občerstvení a ubytování. Mé základní potřeby tedy byly naplněny a pobřežní oblast, která v těchto místech byla opravdu malebná, byla přidanou hodnotou.

24/1, Zbývá nám 25 km do Porta. Jdeme většinu cesty po dřevěných chodnicích kolem pobřeží, je pod mrakem a teplota je příjemná. Výhledy jsou pěkné, občas mlčíme, občas povídáme, už je to rutina. Zastavujeme se u nádherného pobřežního kostelíku, ze kterého prostě musíme mít razítko

Genius loci a popsaná chvíle naprosté samoty a klidu byla opravdu působivá a měla pro mě spirituální přesah. Vše „skutečně potřebné“ bylo za onen den splněno nebo zajištěno a na ničem jiném nezáleželo. Zbývalo si jen užívat luxus bytí přítomností, ničím a nikým nerušen.

25/3, Před večeří jsem stihl ještě cca hodinku posedět na pláži v písku. Trochu poprchalo, ale dalo se to vydržet. Šedá obloha splývala s oceánem, já si užíval hučení vln a uvolněné nohy. Byla to krásná hodina vakua mimo okolní dění, dokonce i mimo Camino.

Dalším příjemným zpestřením pro mě bylo navštívení města Viana do Castelo, kterým trasa vede a které jsem v rámci středoškolského projektu před deseti lety navštívil. Pocit navštívení známého místa uprostřed cesty novým a neznámým byl velmi dojemný.

27/2, Bylo to krásné a inspirativní odpoledne. Večer jsme strávili společně já a Iolanda. Bylo krásné ji vidět po téměř 10 letech, společně povečeřet a podívat se ke kostelu nahoře nad městem. Pořád pro mě má to místo kouzlo jako před lety...

6.6. Jsem se rozhodl na tři dny opustit hlavní trasu vedoucí do Santiaga a vypravil jsem se oklikou po tzv. trase Variante Espiritual, čímž jsem se vyhnul návalu dalších poutníků a mohl jsem si vychutnávat krásy kopcovité lesnaté krajiny, kterou jsem měl v těchto dnech téměř sám pro sebe. Toto ničím nerušené spojení s okolní přírodou mi připomnělo intenzivní zážitky z jedné z mých prvních poutí, které jsem vykonal a absolvoval sám.

32/1, Celý den pršelo. Hned od začátku se nad městem Combarro, před kterým jsem začínal, zvedá prudký táhlý kopec. Šel jsem do kopce v dešti a mlze asi 5 km. Cesta vede krásným jehličnatým lesem a já vzpomínám na svůj výlet po Krkonošských hřebenech 2 roky zpátky, který probíhal v podobných podmínkách. Mám z té nepohody zvláštní potěchu. Jsem sám, zpívám si a směju se na celé kolo. Kousek za hřebenem je kavárna, ve které si dávám krátkou přestávku a občerstvení. Odtud cesta pokračuje nádhernými listnatými lesy, ve kterých se dochovaly části římských staveb. Je to pohádková cesta po břehu řeky a pod stromy na mě navíc neprší.

Zásadním momentem celé poutě je zcela pochopitelně dosažení náměstí Praga do Obradoiro před katedrálou svatého Jakuba. Ten moment a euforie jsou nepopsatelné.

34/2, Je trochu mrzuté, že jsem během chůze nepřemýšlel nad proběhnutím měsíce, jak jsem měl původně v plánu, ale i tak je radost z toho, že se dostávám do historického centra, obrovská. Posledních pár minut a pak už je vidím, věže katedrály, chechtám se nahlas jako blázen a má první slova na náměstí jsou: „Nazdar Kubo!“ Úplně jsem je zakřičel. Jasně vím, že je konec, ale asi mi to všechno ještě úplně nedochází.

Dosažení hrobu svatého Jakuba je pochopitelně pomyslným hlavním cílem, pro který se poutníci na Camino de Santiago vydávají, tedy samozřejmě, pokud nebereme v potaz to, co nám přinese cesta již během svého průběhu, nebo jak se říká, 'Cesta je cíl'.

S tím, že v Santiagu je pouť dovršena, se ale také pojí potřeba pouť uzavřít i spirituálně. S touto skutečností se pro mě pojily tři momenty spojené se svatojakubskou katedrálou, nebo v jejím bezprostředním okolí, které jsem do deníku zaznamenal.

34/5 ...a hodinu před začátkem vcházíme s Claudiou do katedrály. Je nádherná a neuvěřitelně bohatě zdobená. Jinak je pro mě mše samotná tak trochu o

ničem a je mi špatně z lidí, co se na konci mše tlačí co nejbliž ke kadidlu, aby to mohli mít v mizerné kvalitě natočené na telefonu. Uvědomuju si, že se vážně nepotřebuju nikomu s ničím chlubit. Já jsem tady a teď.

Z tohoto záznamu je navíc opět patrné vymezení se vůči turistickým motivacím k navštívení určitého místa.

Rituálním uzavřením poutě však pro mě nebyla samotná mše, ale až rozhovor, který proběhl na náměstí před katedrálou, den po mém příchodu do města.

35/3, Večer se ale ještě znovu setkávám s Alinou. Večeříme spolu a pak společně sedíme na zemi opření o arkády přímo naproti katedrále. Povídáme si o tom, o čem pro nás pouť byla a čím jsme během poutě byli jeden pro druhého. ...

Celá cesta pro mě skýtala opravdu mnoho jedinečných míst. Důležitým poznatkem pro mě ale bylo, že nejde o samotná místa, ale prožitek, motivace a celkové rozpoložení, se kterým se pro mě čas strávený na oněch místech pojil.

9/3, Trail nabízí stovky jedinečných vyhlídek. Nemá smysl se zastavovat na všech, důležité jsou ty momenty prožité na těch Našich vyhlídkách.

3.5. Samotný aspekt chůze a fyzické zátěže

Když pomineme veškeré motivace, filozofické přesahy a další okolnosti, které byly součástí mé poutě, to základní, v čem pouť spočívá, je zkrátka chůze. Říká se, že poutník by měl k poutnímu místu vyrazit od dveří vlastního domova. Já si v tomto ohledu svou pouť výrazně zkrátil a zjednodušil. Letadlem jsem se z Vídně, s přestupem v Bruselu, přesunul do portugalského Faro, a následně vlaky a autobusy až na nejjihozápadněji položený bod Portugalska, na mys svatého Vincence. Odtud jsem se vydal po trailu Stezky rybářů až do města Sines. Odtud jsem si cestu k cíli opět poněkud usnadnil a přesunul se autobusem do Lisabonu, kde jsem se už napojil

na oficiální žlutými šipkami značenou trasu svatojakubské cesty, konkrétně Camino Portuguese de la Costa, tedy trasu vedoucí podél portugalského pobřeží.

Myslím, že fyzickou přípravu před cestou jsem nepodcenil, i tak ale byly zvláště první dny přivykání na celodenní chůzi s velkým batohem na zádech se sypkým pískem pod nohama, a vlastně i v botách, a ostrým sluncem nad hlavou opravdu krušné. Překonání vlastní únavy, nepohody a bolístek mi ale způsobovalo zvláštní potěchu a možnost, přemýšlet nad některými vzpomínkami, které pro mě v té době byly zásadní, z odlišné perspektivy.

4/1, Za mnou je asi dalších 26km cesty. Náročných ani ne psychicky, ale fyzicky. Ostré slunce je k nesnesení. Snažím se pít a doplňovat vodu co nejčastěji to jde, ale stejně se dostávají křeče. Nohy se zvedají méně ochotně, ale krok za krokem pokračuju. Dostávám se do toho zvláštního transu, kdy nohy jdou jedna za druhou a hlava přemýšlí nad událostmi daleko v čase i prostoru. Je zvláštní, jak je bolest a únava vlastně krásná. Znovu si v myšlenkách procházím všechny křivdy a jizvy a najednou vidím jasněji, najednou na nich nezáleží. Teď jsem na cestě a celý smysl existence se smrštil na úsilí dojít do cíle. Blížím se k moři, slyším vlny – Arrifana je u moře. To už tam za chvíli budu!

Ale značka mě vede na další kopec – nejstrmější, co jsem tu viděl. Nezlobím se, nejsem zoufalý, jen se nahlas směju. A stoupám vzhůru jako po úpatí Hory Osudu. Za kopcem přes les, pozvolné klesání a už vidím červené střechy městečka. Přicházím do nádherného hostelu. Teď jen večeře a odpočinek.

Celý úvod mé cesty byl vlastně o vnímání a nastavení vhodné úrovně diskomfortu a hranou mezi progresivním přetížením a sebepoškozováním. Sám jsem se poměrně brzy začal po fyzické stránce cítit lépe, čemuž vlastně výrazně napomohlo putování ve dvou. První dva dny jsem šel výrazně rychleji a delší trasy. Po seznámení s Katkou (viz kapitolu Poputčící) jsem ale úměrně jí, tempo zpomalil, dělali jsme častější zastávky a etapy o něco zkrátily. Ale vzhledem k tomu, že jsme v těch dnech šli ve dvou a Katka se začala potýkat s bolestivými zdravotními problémy, byl její problém částečně i můj problém.

9/1, Katka se rozhoduje mezi svou hrdostí a následnou odměnou za dokončený trail a zdravím. Sám bych na tom byl stejně a tenhle vnitřní rozkol naprosto chápu.

Je to taková bolest a pořád se zhoršuje, ale vážně to teď vzdám?

Taky mi dělá problém uvědomění, že něco vzdát neznamená prohru. A taky se to pořád učím.“

Výraznější stopy únavy jsem zaznamenal v podstatě hned po odloučení od Katky.

9/2, Vyrážím vstříc Vilanova de Milfontes, asi 15 km daleko. Cesta ubíhá překvapivě rychle a zlehka. Už vidím město, ale ještě musím složitě obcházet záliv, což mě trochu naštvě a cítím první drobné známky únavy. Ve městě si dávám svačinu na osvěžení a pokračuju dál. Větší kus, asi 20 km, mám stále před sebou. Snažím se mít pořád doplněnou zásobu vody a pravidelně pít, ale vedro je vážně odporné a hluboký písek mě hodně unavuje. Mám už za sebou 7 km z města. Je neuvěřitelné, jaký je rozdíl, když má člověk pod nohama relativně pevný terén, nebo jemný písek. Poslední kilometry před koncem už opravdu hodně cítím hamstringy. Ale vím, že to zvládnou a ujdu tedy celkově něco kolem 35 km, byly to kilometry nahoru-dolů, a hlavně hlubokým pískem, kvůli kterému jsem musel průběžně zastavovat a po stovkách gramů jsem jej vysypával z bot. Posledních asi 8km už je opravdu jen o ukončení etapy.

Tímto bylo přivykání na nepohodlí celodenní chůze na chvíli přerušeno. Další den mě čekala jen kratší cesta do Sines, kde jsem sednul na autobus a přepravil se do Lisabonu. Tam jsem si pak dopřál svůj jediný den odpočinku, který mi ale opravdu výrazně pomohl.

Den odpočinku a doplnění sil jsem ale hned první den po opuštění Lisabonu zahodil. Ušel jsem toho dne 42 km a přivodil si spousty puchýřů na obou nohách. Trasa mezi Lisabonem a Portem často vede po krajnicích frekventovaných silnic. Když se začalo stmívat, musel jsem proto z důvodu bezpečnosti cestu přerušit a zůstal bez zamluveného ubytování odkázaný na stan, který jsem tu noc postavil na

workoutovém hřišti. Po nesmyslně dlouhé etapě doprovoděné zdravotními komplikacemi, navíc bez kvalitního spánku, byl následující den opravdu náročný.

13/1, 6 hodin spánku, déšť, mokrá stan, bolavá chodidla a puchýře. K albergue musím ujít přes 30 km. Skoro 24 h jsem nejedl a ani nemám pocit hladu, ale dávám si aspoň sušené maso. Únava, bolest, tvrdohlavost, obavy. Celý den je boj s bolestí. Mám hrozné puchýře a chodidla v jedné křeči.

14/1, Začátek Camina jsem přepálil a budu to odnášet zbytek cesty. Snad to tedy bude chyba limitující, ne fatální. Ušel jsem jen 20 km do Santarému.

Camino bylo zkrátka mou první pěší výpravou na takovou vzdálenost. Jít na krev až do vyčerpání se dá jeden, či možná pár dní. Určitě ale ne, pokud má jít člověk den co den celý měsíc. Jsem proto rád, že jsem ve správnou chvíli opět narazil na další zkušenější poutníky, kteří mé přemrštěné ambice trochu krotili.

15/1, Dnes jsem kvůli domluvené Albergue měl ujít 38 km. Počítal jsem, že to bude náročný den, a navíc bylo vážně příšerné vedro. Věděl jsem, že nemá smysl pospíchat snažil jsem se cca jednou za hodinu a půl udělat pauzu na napití a posazení, abych ulevil nohám. Asi 13 km před koncem jsem potkal Jona, Ira, se kterým se na cestě setkáváme už asi tři dny a končíme na stejných ubytováních. Dali jsme si pivo a chvíli odpočívali v kavárně. Za chvíli dorazil i Peter, Švéd, kterého jsem poznal spolu s Jonem. Říkal jsem jim o svém úmyslu ujít další flák cesty, ale Peter v telefonu našel albergue s volnými místy jen 7 km od nás. A tak bylo rozhodnuto. 32 km dnes, 31 km zítra. Vedro bylo opravdu nesnesitelné. Bylo fajn jít ve třech. Vzájemně jsme si zpívali naše národní písničky do pochodu a povídali si, abychom nepřemýšleli nad bolestí a námahou.

I tak si ale v průběhu třetího týdne začínám na pravidelnou zátěž chůze s batohem zvykat. Snažím se dobře starat o rozbitá chodidla, nosím dvoje ponožky, jak mi další poutníci poradili, a opravdu to funguje. Během první poloviny třetího týdne se tedy začínám při chůzi cítit lépe.

17/2, Nohy na posledních km bolí, ale už je to rutina, ať jdu 20 nebo 35 km. Večer si chvilku píšeme s Katkou. A já cítím, že i díky ní se mi pokračuje tak dobře.

18/3, Puchýře skoro mizí.

Neznamená to, že by pro mě prochozené dny přestaly být úplně namáhavé. Jen jsem si na průběh dní prostě trochu zvykl. Čas od času přicházejí dny, kdy na mě únava znovu dolehne trochu více, často je to ale celkovým psychickým rozpoložením, neatraktivním prostředím a vlastně absencí čehokoliv, co by mě během chůze těšilo a rozptýlilo.

21/2, Po poledni se to ale začalo lámat. Udělalo se větší horko a cesta vede po frekventovaných silnicích, je to nuda, je to vyčerpávající. Člověk nedělá nic jiného, než že jde, pryč z toho místa, dál za svým cílem. Najednou jako by mě opustila všechna radost z probíhajícího momentu. Chci to jen dokončit. Celou pouť, celé Camino. Snad bude zítra líp.

Dojmy už se teď mění ze dne na den na základě těch nejnepatrnějších proměnných. Občas prostě stačí jen kvalitní spánek, zajímavé místo nebo krajina, případně rozhovor, který člověku zlepší náladu a posílí přesvědčení, že má ta dřina nějaký vyšší smysl.

22/1+2, Hned po probuzení cítím mnohem lepší náladu. Hostel je skoro prázdný a nepotkávám jediného poutníka. Průběh dopoledne je přesně takový, jak jsem očekával. Jdu sám, v tichu. Vlastně mám úplně prázdnou hlavu. Cesta je nezajímavá a vede hodně přes silnice a průmyslovými čtvrtěmi. Ale tak nějak už jsem si na tenhle fakt už zvykl. A tak prostě jen jdu, dneska asi kolem 30 km. Je horko, ale po cestě je dost pramenů a vím, kde budu večer spát, takže zbývá jen jediná starost – rutina chůze. To prázdnno, krásné prázdnno v hlavě.

Kolem páté hodiny přicházím do mlýna Milho de Garcia po blíž Pinheiro da Bemposta. Mám unavené nohy, ale nejsem vyčerpaný.

Občas mi pak stačil jen pocit, že v tom nejsem sám. Popis možná vůbec nejnáročnější etapy celé mé poutě by se dal jednoduše shrnout pořekadlem: Sdílená strast je poloviční a sdílená radost dvojnásobná.

23/2, Vlastně jsme nevěděli, kolik km přesně budeme muset ujít, ale Florianovo tempo mi sedí a ve dvou cesta dobře ubíhá. Je ale vedro. Za den jsem vypil asi 5l vody. Asi dvě hodiny jdeme eukalyptovým lesem, pořád rovně, pořád sami. Neznačenou cestou, jen vlastním odhadem. Posledních asi 15 km už ale zase jdeme na přímém slunci. Je to dlouhý a vyčerpávající den, ale moc mi pomáhá, že nejdu sám. My oba i Thom máme domluvený stejný hostel, Thom chodívá mnohem pomaleji a má horší fyzičku, tak o něj mám trochu strach. A na Bookingu a Google Maps je uvedena jiná adresa hostelu, než na Mapy.cz. Florian ale říká, ať jdeme podle mě. Posledních 5 km je zničujících, ale to je tu ještě možnost, že budeme muset jít dalších cca 2,5km do druhého hostelu. Nakonec jsme ale měli štěstí! 38,5km je dnes za námi! Zvládli jsme to spolu! Při check-inu jde po schodech dolů Thom. Prý sedl na vlak, prevít... Všichni se smějeme. Bylo to na krev, ale ten pocit je prostě skvělý!

Jak už jsem zmínil, od Porta se moje vnímání poutě v mnohém proměnilo a promítlo se to i do mého vnímání aspektu fyzické zátěže. Spirituální stránku, kterou pro mě pouť měla, jsem v těchto dnech začínal plně uvědomovat a s pocitem „čisté hlavy“ jsem už během chůze dokázal cíleně pracovat. O to lépe se mi pak zvládaly chronické bolesti nohou i dalších částí těla.

25/2, S trochou poprchání druhá polovina cesty ubíhá úplně sama. Nohy už to znají, hlava už to zná. Občas trochu zabolí jen obouchané paty a achilovky, ale to už mě teď nezpomalí. Hostel je v centru krásného města, sprcha je horká a zbývá jen sehnat něco na večeři. Život může být krásně jednoduše.

Právě i pro pocity, které mi chůze začala přinášet, jsem se dokonce rozhodl dobrovolně si cestu trochu prodloužit. Stav, který jsem v těchto dnech prožíval, jsem si sám pro sebe připodobnil k mé osobní bezbožné modlitbě, či meditaci.

30/2, Dřív jsem dělal pauzy každých 5 km, teď ujdu na jeden zátah přes 15. Od zítřka by mi měly po oficiálním Caminu Portuguese zbývat do Santiaga poslední tři dny a letenku mám až na 10.6., což by znamenalo 3 noci a 2 úplně volné dny nicnedělání ve městě. Ta představa mě teď u večere vyděsila. Rozhodl jsem se proto jít Camino Portuguese Espiritual, které je ještě o asi 40 km delší a zabere mi tak o den víc. Je to podivný pocit. Dobrovolně se připravuji o dosažení cíle v úterý, na což už jsem měl tak trochu nastavenou hlavu, ale zase začínám mít pocit strachu a vzrušení jako před skokem do lomu.

31/2, Kousek za městem se Camino rozdvouje a já se vydávám po trase Variante Espiritual. Hned od začátku cítím z rozhodnutí nevysvětlitelnou radost. Jsem na sebe hrdý, že si vybírám náročnější cestu...

Chůze po alternativní trase mi poskytla větší soukromí a možnost kráčet většinu dní v naprosté samotě. Celodenní chůze se zátěží, která pro mě v počátku byla mimo komfortní zónu a občas možná i trochu na pomezí hazardu se zdravím, se stala přirozenou součástí mého dne a vyvolávala ve mně především libé pocity, a to právě i díky změně úhlu pohledu a zvědomění a přehodnocení své vlastní spirituality.

32/2, Ráno jsem měl trochu obavu, kde budu spát. Ve Villanova de Arousa už jsou albergues plné. V závěru na mě přichází nezvyklá únava. Jdu po mořském pobřeží, po své levici vidím ostrov Arousa a most na něj. Po pravé straně je ale to hlavní – nádherný camp. Navíc jako na objednávku přestalo pršet. Mám ze spaní v campu dobrý pocit. Prostě to cítím. Stavím stan a jdu do sprchy. Když se vracím z umývárny, nebe už je skoro vymetené. Navíc si dávám v restauraci campu úžasnou večeři. Všechno do sebe nádherně zapadá... Camino mi samo dává pocit štěstí a já jen plynu s proudem.

Těsně před dosažením cílem a dá se říct, že i po něm, se pak potvrdilo, jak velký vliv má na vnímání zátěže psychické rozpoložení. V předchozích kapitolách zmiňovaný pocit úzkosti, který se u mě spolu s uzavřením poutě projevoval, se opět odrazil i v mém vnímání zátěže.

34/1, Vstal jsem v 5 a chvíli po půl šesté i s Claudiou vyrazil z albergue do tmy. Je poznat, že jsem poslední dny moc nespál. I navzdory tomu, že vím, že mám před sebou poslední den, mě nohy bolí a vlastně se už ani nechtějí zvedat. Prvních 15 km je vyloženě za trest a navíc zase poprchá. Už dlouho jsem neměl takhle špatný den. Při pohledu na patník s počtem kilometrů pod 10 se to ale láme. Dobře mi sice není, ale prostě vím, že už se vážně není na co šetřit. Čas od času s Claudiou prohodíme pár slov, ale je to takové vlažné. Pak už ale zbývá asi jen 4,5km a blížíme se k městu, to už musí být Compostela.

35/1, Dnes nic nemusím. Není kam dál jít. Budím se kolem deváté hodiny dopoledne s lehkou kocovinou a gumovýma nohama. Nohy dnes už chodit nemusely a jako by to sakra dobře věděly. Další asi hodinu jsem se jen válel v posteli a hrál si se psem jedné z obyvatelek albergue. Pak jsem se konečně oblékl a vypravil se zpátky do centra.

Při celkovém zhodnocení mých zápisků, s téměř přesně ročním odstupem, zachycujících přivykání na pravidelnou zátěž i momenty krizí a za jakých okolností k nim docházelo, je pro mě užitečné si připomenout mé závěrečné zhodnocení celého poutního měsíce a s ním spojenou ujitou vzdálenost přes 850 km:

35/3, Hlavní je věřit sám v sebe a ve své silné stránky, zůstat pokorný, ale nepodceňovat se. Věřit ve svou sílu. Moje nohy a srdce mě donesou k cíli, ať už je kdekoliv.

4. Diskuse

Než se zaměříme na konkrétní cíle práce, je nezbytné komparovat jednotlivé poznatky s další literaturou. Jestliže v rámci 1. otázky: Jak poutník prožívá čas strávený na pouti o samotě v porovnání s časem stráveným ve společnosti dalších poutníků? Zazněly určité osobní zkušenosti, je třeba zhodnotit, zda se jedná o jedinečný pocit, nebo zda podobné pocity zažívali i další poutníci. Tato otázka by se dala zjednodušeně odpovědět tak, že zatímco v samotě jsem kromě všedních starostí rozjímal především o sobě a o svých pocitech, v případě setkání s dalšími poutníky došlo ke sdílení i velmi osobních prožitků, poputčící, souputníci, pro mě představovali pomyslnou „vrbu“, jako jsem „vrbu“ dělal já jim, zároveň jsem cítil velký pocit sounáležitosti i jakousi zodpovědnost za své dočasné spolucestující. „Katka se rozhoduje mezi svou hrdostí a následnou odměnou za dokončený trail a zdravím. Sám bych na tom byl stejně a tenhle vnitřní rozkol naprosto chápu. „Je to taková bolest a pořád se zhoršuje, ale vážně to teď vzdám?“ Podobné fenomény při spoluputování popisuje i David Gitlitz, který ve své knize "The Pilgrimage Road to Santiago: The Complete Cultural Handbook" (1998) popisuje sociální interakce mezi poutníky na Camino de Santiago. Gitlitz zdůrazňuje sdílení příběhů, vzájemnou podporu a výměnu informací mezi poutníky, zdůrazňuje význam sociálního aspektu poutě. Bylo fajn jít ve třech. Vzájemně jsme si zpívali naše národní písničky do pochodu a povídali si, abychom nepřemýšleli nad bolestí a námahou.“ Konec konců James Joyce ve svém románu *Odysseus* v návaznosti na tento sociální aspekt tvrdil, že Evropa se zrodila putováním. (Tento výrok bývá někdy nepřesně přisuzován J. W. Goethovi ve vztahu ke Caminu). I přes nepřesnost však právě sociální rozměr vystihuje velmi přesně. Již zmiňovaný pocit sounáležitosti popisují i čeští poutníci, jmenujme například Jakuba Kadlece (Kadlec, 2022, s. 27-30), či Ondřeje Šebestu (Šebesta, s. 9-10). Sílu sdílení i samostatného rozjímání ale zmiňují a shodují se na ní i další autoři ve svých případových studiích. Zatímco ve studii *Emotive Movement on the Road to Santiago the Compostela* (Peelen, 2007) můžeme najít v podstatě shodnou paletu emocí, které jsem uvedl, a to, jak jsou ve vztahu ke spirituálnímu myšlenkovému pochodu a pohybu, a tedy primárně se soustředícího na poutnické emoce a jejich vztah s rituálním pohybem, Camino jako specifický kulturně-

spirituálně společenský fenomén popisuje kapitola z knihy Pathways (Svensson, 2022.) Vyprávění příběhů spolupoutníkům, především podobné prožitky spjaté s aktivním nasloucháním a otevřeností naslouchat, otevřeností nechat se inspirovat, to vidí jako klíčové v rámci utváření fenoménu Camina autorka z Harvardovy univerzity. Právě to jsem pociťoval i já zejména na ubytovacích místech, která jsou uzlovým bodem pro další spoluputování, ale místo, kde lze večer v klidu rozjímat a poslouchat příběhy ostatních. Zmiňované společné rozjímání i rozjímání a přemýšlení o samotě mi během cesty potvrdili, podobě jako zmíněná literatura a studie i ti, kteří Camino šli již po několikáté. „Všichni společně si dáváme večeri: já, Florian, Thomas, Nicolaus a dvě dobrovolnice. Máme pohodovou konverzaci na pohodovém místě. Jeden z nejkrásnějších večerů na Caminu. Líbilo by se mi mít podobné komunitní místo.“

Další otázka, která byla řešena, se nazývala: Jaký je smysl absolvování náboženské pouti pro nereligiózního člověka 21. století? Tato otázka patří mezi nejdiskutovanější otázky Camina vůbec. Pedagog Přírodní školy František Tichý napsal: „Je totiž známým faktorem, že subjektivní hodnota dosaženého cíle přímo koreluje s námahou, kterou jsme museli vynaložit na jeho dosažení...“ (Tichý, 2017, s. 190) Přestože je tato teze známá, právě kniha Františka Tichého mě přivedla ke knize Breta Stephensona: „Co dělá z chlapců muže?“ Stephensonhovoří o přechodových rituálech. Při čtení této knihy jsem si uvědomil, že Camino pro mě opravdu znamenalo pomyslný přechodový rituál. Cestu, která mě změnila. „Člověk musí zabít draka a zachránit krásnou panu. Má to ale, kámo, jeden problém, v Lake Tahoe nenajdeš v roce 1994 jediného draka.“ (Stephenson, 2017, s. 20) Jestliže Stephenson mluví o přechodovém rituálu jako o přirozeném přiměřeném riziku, které lze připodobnit k průchodu labyrintem, bloudí, ale putuje bezpečně, vrátí se tam, kde vešel. Důležité také je, že přechodový rituál, je společensky uznávaný fenomén. (Stephenson, 2017, s. 54-55) Reakce na moji cestu, se kterými jsem se setkal, všechny tyto teze naplňovala. Absolvování náboženské pouti ve 21. století pro nereligiózního člověka připodobňuje k rituálu i další odborná literatura. Camino vidí jako tradiční nábožensko-kulturní fenomén, který je v evropském kontextu hluboce přijímán. (Frey, Roseman, 2004, s. 89-91). Další význam, který pouč

bezesporu přináší, je influence – splynutí. Faktem také je, že většina poutníků, která na Camino vyráží, jde na Camino proto, aby si udělali pořádek v sobě, v životě, řada poutníků také vyráží na pouť s partnerem, aby upevnili rodinné vazby, podobně zastoupeným jsou pak důvody náboženské. (Tykarski, 2023) „Hostel je v centru krásného města, sprcha je horká a zbývá jen sehnat něco na večeři. Život může být krásně jednoduše.“ Právě tato jednoduchost, řád, velmi osvobozuje, navíc všechny spojuje pocit sounáležitosti. Na význam sounáležitosti, o kterém již byla řeč, je kladen mezi poutníky obrovský důraz. Toto společenství navždy poutníkovi dává nálepku, že „někam patří“, že patří k těm, kteří zažili Camino. (Wheeler, 1999, s. 35-37) A to paradoxně spojuje lidi různých národů, názorů, dokonce i ateistů a věřících, lidi s protichůdnými motivacemi. I tento fakt možná přispívá k tomu, že se rok od roku (vyjma covidových let 2020 a 2021) počet poutníků zvyšuje. (de Courcier, Oviedo, Farias, Miguel, 2013) V této souvislosti se nabízí i etická otázka, zda je morální, aby na takovou pouť vyráželi i lidé jiného vyznání nebo ateisté? (Reedová, 2012) Ze statistik úplně přesně nejde vyčíst podíl katolíků a ateistů, je ale patrné, že statisticky se počet katolických poutníků zvyšuje v závislosti na vyhlášeném Svatém roce, či návštěvou papeže v Santiagu, zároveň ale jistý příliv ateistů naopak zvýšilo uvedení filmu Cesta 2010, či dalších filmů o Caminu. (Tykarski, 2023) Je také pravdou, že přibližně 57 % poutníků představují katolíci či lidé dalších křesťanských vyznání, zbytek ateisté. Ostatní vyznání jsou zastoupena méně než 1 %. (Nelson-Becker, 2023). Jiří Mališ ve své disertaci uvádí ještě další důvody, proč téměř polovina z poutníků, ateisté, mají důvod vyjít na Camino, a to pocit svobody, vybočení ze stereotypu a žití okamžikem. (Mališ, 89-91) Před cílem ještě naposledy zastavuji kvůli písku a pití. Vybírám si místo, na skále u pobřežní pevnosti před městem. Moře je divoké a temné, z oceánu se blíží temné mraky – úžasná a děsivá podívaná.

Třetí výzkumná otázka, která byla položena, zněla: Jak se proměnily postoje k existenciálním otázkám kladeným účastníkem s ohledem na zkušenost z pěšího putování?

Fakt, že poutníci pociťují proměnu, nebo že na cestu vyráží z psychoexistenciálních motivů, je neoddiskutovatelný. Ponechme teď stranou katolické a

poutníky a zaměříme se na ty, kteří podobně jako já, ateisté vyrazili na tuto pouť. Více než 75 % z tohoto vzorku vyrazilo na pouť s cílem něco ve svém životě změnit. A také tři čtvrtina z této tři čtvrtiny potvrdila, že pouť pro ně měla za důsledek změny. (Sorensen, 2022) Na změnách se shodují vesměs i všichni autoři, kteří psali v ČR své knihy o své pouti na Camino. Je otázkou, zda tyto změny mají hlavní příčinu ve spiritualitě místa, v tradici, ve společenství, nebo pouze v tom, zda se jedná o účinek chůze jako takové. V tomto ohledu existují články a studie, které dávají za pravdu spiritualitě (např. Gonzáles, 2014), na druhé straně i samotná chůze jako taková a dlouhá chůze je zdraví prospěšná a může mít i v psychické rovině terapeutický účinek. (Mau, 2021) Pravda bude nejspíše někde uprostřed. Rozhodně ale koncentrovaná chůze v krásné přírodě alespoň soudě sebe pomáhá. Ale abychom se vrátili, jak jsem psal, jedním z důvodů, které mě k vypravení se na pouť přiměly, bylo nalezení sebedůvěry a sebejistoty, skrze kterou jsem doufal najít i vzájemnou důvěru v milostném vztahu. Změříme-li se na tento aspekt, právě starost o své spolucestující, je věc prohlubující důvěru i ve vztazích. (Tykarski, 2023) Celkově rozpravy se spolucestujícími a sdílení názorů pak ústí v to, že dochází k proměně a formování názorů na existenciální témata. Sám jsem to zažil již v jednom z nejintenzivnějších okamžiků: „Byl jsem Alině poputčikem a ona zase mně. Mluvili jsme o vztazích, rodině, neopětované lásce a jak se k ní postavit, a taky vztahu Čechů k Rusům a Putinovi. Snažím se být diplomatický a neútočný, ale je zvláštní, že Alina můj postoj rozvede a já bych s jejím názorem souhlasil slovo od slova. Alina mi pokládá zajímavé a provokativní otázky, které mě nutí k zamyšlení. O mužství, ženství, rodině, náboženství, vlastenectví, (...) MUSÍM PŘESTAT BÝT SLUŽEBNÍKEM, STAČÍ BÝT NÁPOMOCNÝ. Musím přestat zapomínat na své kvality, vážit si sám sebe a nepochybovat, že jsem hoděn lásky za to, jaký jsem. Dnes jsem na Caminu poprvé plakal. Díky, Alino...“ Na Camino jakožto zážitek, který proměňuje životní postoje podobně jako mystická událost nebo zkušenost s blízkostí smrti, upozorňují také někteří psychologové. Tento efekt bývá nazýván termínem Exceptional Human Experience. (Brumec, 2022) Vrátime-li se tedy k původní otázce a přeformujeme-li, na Caminu zažívají proměnu či pocit proměny poutníci, ať už věřící, nebo ne. Transcendentní zážitek není vázaný na víru, to konec konců potvrzuje i Maslowova pyramida potřeb. (Maslow, 2017, s. 47-50)

Poslední dvě výzkumné otázky jsem se v diskuzi rozhodl spojit, neboť se jedná o pomyslné spojené nádoby. Jsou zkušenosti získané během pěšího putování přenositelné do běžného života, a jaké benefity či rizika pro jedince z pěšího putování plynou?

Pojmenovat všechny zkušenosti, které jsem na cestě získal, které získal kterýkoliv poutník, je v podstatě nevyčerpatelný seznam. Pokud bychom klouzali po povrchu, za sebe mohu jmenovat návyk chůze pro odbourávání stresu, rozvíjení jazykových a komunikačních dovedností, dovednosti zajištění stravy, ubytování atd. v zahraničí apod. Tento výčet však nesahá za obzor lepšího turistického průvodce. (Šebesta, 2022, s. 88-120) Daleko důležitější se pro mě staly příběhy a sdílení s ostatními poutníky, vyslechnutí jejich životních příběhů, aktivní naslouchání propojené se spirituálním zážitkem. A patrně největší posun, který vnitřně vnímám, právě z hlediska toho věřit si, dokázat ujit náročnou cestu překonat sám sebe a dojít do vytyčeného cíle, to jsou hlavní pocity, které se metaforicky i u jiných poutníků objevují ve výčtu toho, co vnímali v osobním růstu nejintenzivněji. (Gemzöe, 2014) Všechny tyto nabyté zkušenosti lze prolnout do všech dalších aspektů života. Jedná se o již zmiňovaný pocit, který popisuje Seton: „Ty ses dostal až na vrchol. Nepotřebuješ žádnou větvičku. Je to napsáno v tvých očích, zvoní to v tvém hlase. Pocítil jsi nadšení, můj hochu, viděl jsi nádheru hory.“(Seton, Zapletal, 2003, s. 27) Jednoznačně tedy benefity převažují. Ačkoliv na druhou pomyslnou misku vah je třeba dát především čas a finance, zejména čas je nezbytný, protože Camino v poklusu by nebylo to, proč se poutníci na cestu vydávají. Slovy jednoho z mých poputčků, „Caminois not a race!“ Samotná rizika kromě bolesti nohou, nebo zdravotních komplikací, dehydratace a únavy se na cestě běžně nevyskytují. Můžeme si opět připomenout Breta Stephensona, který hovoří o přiměřeném riziku a o hrdinské výpravě, tedy že přechodový rituál je uzpůsoben tak, aby jím prošel každý, nejen zdraví a silní. (Stephenson, 2017 s. 123) Camino, které představuje jednu z nejdéle používaných rituálních tras v Evropě, se svojí sítí klášterů, ubytoven, zastávek a orientačních bodů je uzpůsobeno tak, aby cesta byla náročná, ale velmi bezpečná, což platilo v podstatě i v dobách, kdy bylo cestování velmi nebezpečné. Rizika jsou v podstatě eliminována, i když se jedná o náročný podnik, který ne všichni i kvůli vyčerpání dokončí. Je to ale právě to, co dělá transcendentní zážitek

transcendentním zážitkem, posouvání vlastních hranic, dojití na pokraj sil. (Stephenson, 2017, s. 153) Obloukem se tak vracíme a hledáme to, co z nás v civilizaci vymizelo, vyjít z komfortní zóny, nebát se překročit meze. Zažít silný autentický zážitek. Co se týče samotné přenositelnosti takového zážitku, přijmeme-li, že může Camino symbolicky suplovat přechodový rituál, je úspěšné zvládnutí takového rituálu nezbytně nutné pro plnohodnotné žití života, takže si zážitek z něj vlastně přenášíme do všech oblastí.

Závěr

Práce si vytyčila následující cíle:

1. Popsat subjektivní zkušenost z pěší poutě do Santiago de Compostela pomocí metody případové studie.
2. Popsat proměny vlastní osobnosti před, v průběhu a po absolvování pěšího putování.
3. Ověřit přenositelnost zkušenosti spojené se zážitkem z pouti.

První cíl nejlépe poměruje samotná práce, totiž zda se podařilo popsat subjektivní zkušenost. Tuto zkušenost reprezentuje můj psaný deník a zážitky z cest. Ve své případové studii jsem se snažil představit i další literaturu, která o tento fenoménu hovoří, snažil jsem se popsat změny, které se ve mně odehrávaly. Jakkoliv mi každá chvíle přišla jedinečná a naprosto neopakovatelná, při čtení další sekundární literatury, při čtení krásné literatury jsem si najednou skrze svůj prožitek zasadil do širšího kontextu vše, co jsem dosud znal z knih, nebo co jsem posléze při psaní práce našel, totiž, že podobnými zážitky, uvědoměními apod. si prošla na Caminu řada poutníků. To mi vnitřně dalo pocit, že patřím mezi tuto skupinu, že Camino se ve mně trvale podepsalo. Zároveň nezastírám, že povrchně může být má práce vnímána jako jeden z dalších textů, které v poslední době o Caminu vznikly, právě ale v jistém jeho aspektu tuctovost, ukáže ve srovnání s dalšími podobnými cesty univerzálnost prožitého.

Popsat vlastní proměny osobnosti je těžká a de facto nemožně měřitelná věc. Sám za sebe největší změnu vnímám, podobně jako další poutníci, v tom, že jsem si na cestě uzavřel řadu problematických kapitol z minulosti. Zároveň jsem výrazně posílil aktivní naslouchání a schopnost naslouchat lidem. V tom vnímám jeden z největších posunů, který mi zároveň dodal vnitřní klid v tom, že řada problémů, o kterých jsem se domníval, že jimi trpím jen já a že normální nejsou, jsou naprosto normální. Také jsem si uvědomil pocit sounáležitosti, touhu objevovat, uvědomit si limity svého těla. V neposlední řadě jsem zažil silný zážitek, který mně i v těžkých chvílích pomáhá překonat starosti. Jak jsem ale psal již výše, tyto pocity nejsou pro účastníky Camina vlastně tak neobvyklé a zároveň nejsou dost dobře měřitelné. To

samé platí i o přenositelnosti. Rád bych do závěru napsal, že zkušenosti nabyté na Caminu jsou přenositelné a nabídnul bych třeba i ve svém budoucím povolání nějaký zázračný recept. Ale to bohužel nejde. Camino musí každý zažít na vlastní kůži. A to platí nejen Camino. Vlastní cestu, ať už krátkou, nebo dlouhou, cestu, na které překonává starosti, únavu, na které najde dalšího souputníka, cestu, kterou může urazit každý z nás, si musíme najít my sami a alespoň jednou v životě ji urazit.

Shrnutí

Tato diplomová práce se věnuje aspektům osobnostních a spirituálních proměn jedince v průběhu poutě do Santiago de Compostela po portugalské pobřežní cestě a zkušenostem přenositelným do běžného života v návaznosti na její vykonání.

V první část práce shrnuje diskurs pouti a její vymezení vůči turismu, a její specifika s ohledem historický, kulturní a religionistický základ, a motivace k jejímu vykonání navzdory s ní spojenému diskomfortu v době téměř neomezených dopravních možností, navíc často bez ohledu na náboženské vyznání. V kontextu proměn motivací k vykonání pouti jsou v první kapitole dále popisovány její aspekty z hlediska naplňování životních vyšších životních potřeb, jako je seberealizace, sounáležitost nebo láska, skrze přiměřené uskromnění se v naplňování potřeb nižších, jako je jídlo, odpočinek, nebo pocit bezpečí. S ohledem na faktor pocitu bezpečí dále reflektují vystoupení z komfortní zóny vstříc rizikům, skutečnost, či zdánlivost těchto rizik.

Další části první kapitoly se věnuje legendě o sv. Jakubovi, která v průběhu let vedla k fenoménu jedné z nejvěhlasnějších, nejen křesťanských poutí, a k jehož údajnému hrobu vedou značené stezky ze všech koutů Evropy, včetně České republiky, po nichž do Santiaga de Compostela každoročně putují statisíce lidí z celého světa. Závěr první kapitoly pak shrnuje aspekty chůze z hlediska anatomie a fyziologie, a zdravotní rizika a benefity s mnohasetkilometrovým pochodem spojená.

Druhá kapitola, věnující se designu celého výzkumu (autoetnografie) a zvolené metodologii, popisuje teoretické metodologické ukotvení jednotlivých kroků zvolených pro sběr dat (osobní deník), jejich následnou analýzu (IPA), interpretaci a vyhodnocení s ohledem na zformulované cíle práce a výzkumné otázky a limity práce. Třetí část obsahuje v pěti podkapitolách představená zjištění, nesoucích společný znak – proměnu, nahlíženou na základě zachycených a definovaných vlivů. Konkrétně jde zaprvé, o vliv souputníků a působení poutnického společenství na jedince; zadruhé, o aspekt samoty coby příležitosti pro ponoření se do sebe sama; zatřetí o proměnu hodnotového žebříčku s poutí spojenou; začtvrté, o vliv krajiny a prostředí, které na jedince na pouti působí; zapáté, o vliv specifické fyzické zátěže s vykonáním pouti spojené.

Ve čtvrté části, Diskusi, jsou pak zjištění vyplynoucí z interpretace tohoto individuálního případu komparována s odbornou literaturou ve snaze nalézt odpovědi na výzkumné otázky. Poslední kapitola, Závěr, pak rekapituluje cíl práce, její zjištění a popisuje smysl, jaký pro autora práce má.

Summary

This thesis studies aspects of personality and spiritual changes of an individual during the pilgrimage to Santiago de Compostela along the Portuguese coastal trail, and the experiences transferability to everyday life after its completion.

In the first part of the work summarizes the discourse of pilgrimage and its definition in relation to tourism and its specifics with regard to the historical, cultural and religious basis, and the motivation to perform it despite the discomfort associated with it in a time of almost unlimited transport options, often regardless of religious belief. In the context of changes in the motivation to perform the pilgrimage, the first chapter further describes its aspects from the point of view of fulfilling life's higher life needs, such as self-realization, belonging, or love, through reasonable restraint in fulfilling lower needs, such as food, rest, or a sense of security. Regarding the feeling of safety factor, I further reflect on stepping out of the comfort zone in the face of risks, the reality or appearance of these risks.

Other parts of the first chapter are devoted to the legend of St. Jacob, which over the years led to the phenomenon of one of the most famous, not only Christian, pilgrimages, and to whose alleged grave there are marked trails from all corners of Europe, including the Czech Republic, along which hundreds of thousands of people from all over the world travel to Santiago de Compostela every year. The conclusion of the first chapter then summarizes the aspects of walking from the point of view of anatomy and physiology, and the health risks and benefits associated with a march of several hundred kilometres.

The second chapter, dedicated to the design of the entire research (autoethnography) and the chosen methodology, describes the theoretical methodological anchoring of the individual steps chosen for data collection (personal diary), their subsequent analysis (IPA), interpretation, and evaluation with regard to the formulated objectives of the work, research questions, and work limits. The third part contains findings presented in five sub-chapters, bearing a common feature – transformation, based on captured and defined influences. Specifically, the influence of companions and the impact of the pilgrim community on individuals; secondly, the

aspect of solitude as an opportunity for self-reflection; thirdly, the transformation of the life values associated with the pilgrimage; fourthly, the influence of the landscape and environment on the individual on the pilgrimage; fifth, the effect of the specific physical burden associated with performing the pilgrimage.

In the fourth part, Discussion, the findings resulting from the interpretation of this individual case are then compared with professional literature in an attempt to find answers to the research questions. The last chapter, Conclusion, recapitulates the aim of the work, its findings and describes the meaning it has for the author of the work.

Referenční seznam

- Aigner, T. (1998). *Mariazell in Österreich: eine Klostersgemeinschaft zwischen Reformation und Aufklärung*. DASP.
- Bahboub, C., & Fleissig, J. (2018). *Čtyři města: Mekka, Medína, Rijád, Džidda = Makka al Mukarrama, al-Madína al-munawwara, al-Rijād, Ğiddaġ*. Dar Ibn Rushd.
- Balík, S., & Hanuš, J. (2007). *Katolická církev v Československu 1945-1989*. Centrum pro studium demokracie a kultury.
- Baumann, É. (1920). *Tři svatá města: Ars v Dombes, Svatý Jakub v Compostelle, Hora svatého Michaela*. Marta Florianová.
- Brumec, S. (2022). *Life changes after the Camino de Santiago pilgrimage, including a deeper sense of spirituality*. *Journal for the Study of Spirituality*, 12, 1-16.
10.1080/20440243.2022.2042948
- Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona*, český ekumenický překlad. (2019) (21. (8. opravené) vydání). Česká biblická společnost.
- Blahník, V. K. (1929). *Světové dějiny divadla*. Aventinum.
- Carr-Gomm, P. (2009). *Posvátná místa: poutní svatyně od Stonehenge po Santiago de Compostela*. Brána.
- Černín z Chudenic, H. J., Hojda, Z., & Chodějovská, E. (2014). *Heřman Jakub Černín na cestě za Alpy a Pyreneje (II., Cestovní deník Heřmana Jakuba Černína z let 1678-1682)*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Čermák, J. (2022). *Slovník latinských citátů: 4328 citátů s českým překladem a výkladem* (Vydání čtvrté). Euromedia Group.
- de Courcier, S. & Oviedo, L. & Farias, M. (2013). *Rise of Pilgrims on the Camino to Santiago: Sign of Change or Religious Revival?*. *Review of Religious Research*.
55.10.1007/s13644-013-0131-4
- Denzin, N. and Lincoln, Y. (2000) *The Discipline and Practice of Qualitative Research*. In: Denzin, N.K. and Lincoln, Y.S., Eds., *Handbook of Qualitative Research*, Sage, Thousand Oaks, 1-32.
- Dvořáková, H.: (1998) *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum.

- Eliade, M. (1994). *Posvátné a profánní*. Česká křesťanská akademie.
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A methodological novel about autoethnography*. Walnut Creek: Altamira Press.
- Ellis, C. (2011). *Autoethnography: An Overview*. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, 36(4 (138)), 273–290.
- Fahey, Frank (April 2002). *Pilgrims or Tourists?*. *The Furrow*, 53(4), 213–218.
- Foglar, J. (1999). *Hoši od Bobří řeky* (16. vydání). Olympia.
- Frankl, V. E. (2022). *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Grada.
- Gitlitz, David. (2000). *The Pilgrimage Road to Santiago: The Complete Cultural Handbook*. Griffin.
- Gemzöe, L. (2014). Every Minute Out There: Creating Ritual among Swedish Pilgrims to Santiago de Compostela. *Journal of Ritual Studies*, 28(2), 65–75.
<http://www.jstor.org/stable/44368906>
- González, L. (2014). Tourists and pilgrims on their way to Santiago, Motives, Caminos and final destinations. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13, 1-16.
10.1080/14766825.2014.918985
- Himmer, O., 120 milionů lidí a koupel na soutoku Gangy a Jamuny. V Indii začala největší náboženská pouť světa. *IROZHlas* [online]. Praha: ČRO, 2019 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-svet/indie-nabozenstvi-pout-ilahabad-ganga-jamuna-kumbha-melahinduismus_1901141100_och
- Hejl, I. (1990). *Turistika v horách* (3., dopln. a rozš. vyd). Olympia.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Chlupová, K. (2009). *Svatý František Serafínský: volné zpracování životopisu sv. Františka z Assisi podle P. Bonaventury J. Wilhelma*. Konvent minoritů.
- Jefferson, T. (1978). *Jefferson – Kościuszko: correspondence*. Interpress.
- Jendrušková, E., (2022). *Fenomenologie v psychologii a psychopatologii*. Togga.
- Jirásek, I. (2014). Fenomén putování jako symbol duchovního rozměru osobnostního rozvoje v diskursu zážitkové pedagogiky. *Pedagogická orientace*, 24, 5-21.10.5817/PedOr2014-1-5
- Jukličková-Krestovská, Z., (1985). *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2.-4.ročník středních pedagogických škol studijní obor Učitelství pro mateřské školy a pomocnou knihu pro učitelky mateřských škol*. Státní pedagogické

nakladatelství.

- Kadlec, J. (2022). *Bom Caminho!: na cestě k sobě*. Powerprint.
- Kapusta, J. (2011). Poutnictví, nebo turismus? Přehodnocení náboženských a sekulárních cest za nevšedností. *AntropoWebzin*, 7(1), 28-34. Dostupné z: <http://www.antropoweb.cz/webzin/index.php/webzin/article/view/81/82>
- Klánová, J., (2022). *Příběh jedné generace: CELSPAC: 30 let na cestě*. Masarykova univerzita.
- Kolář, P., (2019). *Labyrint pohybu*. Vyšehrad.
- Kostínková, J., a Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In: Tomáš Řiháček, Ivo Čermák, Roman Hytych. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita.
- Kroupa, M. (2020) *Poutníci na Velehradě vypískali komunistické funkcionáře* [online]. Praha: Paměť národa [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://www.pametnaroda.cz/cs/magazin/stalo-se/poutnici-na-velehradě-vypiskalikomunisticke-funkcionare>
- Kubeš, J. (2013). *Náročné dospívání urozených: kavalírské cesty české a rakouské šlechty(1620-1750)*. Nová tiskárna Pelhřimov.
- LeGoff, J. (2020). *Kultura středověké Evropy (Vydání třetí, ve Vyšehradu druhé)*. Vyšehrad.
- Maeterlinck, M. (1911). *Modrý pták: báchorka o 5 dějstvích a 10 obrazech*. A. Hynek.
- Machek, V. (1997). *Etymologický slovník jazyka českého*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Mališ, J. (2022). Fenomén poutní zkušenosti na cestě do Santiaga de Compostela [online]. Olomouc, 2022 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/wfbw19/>.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Portál.
- Maslow, A. H. (1971). *Eupsychian Management: a journal* (10. print). R.O. Irwin.
- Maslow, A. H. (2017). *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky*. Holar.
- Mau M. (2021). Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jul 21;18(15):7741. doi:

- 10.3390/ijerph18157741. PMID: 34360035;PMCID: PMC8345809.
- Mihola, J. (Ed.). (2010). *Na cestě do nebeského Jeruzaléma: poutnictví v českých zemích ve střeoevropském kontextu*. Moravské zemské muzeum.
- Nevrlý, M. (1992). *Karpatské hry*. Skauting.
- Nelson-Becker H, (2023). Adventure and Spiritual Restoration: Older Adult Motivations for Undertaking a Pilgrimage on El Camino de Santiago. *J Gerontol Soc Work*. 2023 Feb 21:1-17.doi: 10.1080/01634372.2023.2181906. E-pub ahead of print. PMID: 36809992
- Němcová, B. (2019). *Babička: obrazy venkovského života*. Šárka Bartošková v nakladatelství Lynx.
- Ohler, N. (2002). *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Vyšehrad.
- Pavlíček, J. (2022). *Člověk v drsné přírodě: průvodce přežitím: s novými poznatky* (11. vydání). 65. pole.
- Peelen, J. (2007). Emotive Movement on the Road to Santiago de Compostela. *Etnofoor*, 20(1), 75–96. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/25758131>
- Plútarchos. (2006). *Proč už Pythie nevěští ve verších*. OIKOYMENH.
- Seton, E. T. (2003). *Indiáni – kniha lesní moudrosti* (I.). Leprez.
- Sigmundová, D. (2009). Vztah mezi prostředím a počtem kroků obyvatel českých metropolí. *Tělesná kultura*, 32(2), 110-124.
- Sørensen, A. (2023). Walking for well-being. Exploring the phenomenology of modern pilgrimage. *Culture & Psychology*, 29(1), 27,.44. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1354067X221131354>
- Stephenson, B. (2017). *Co dělá z chlapců muže: duchovní přechodové rituály ve věku nevíšmavosti*. DharmaGaia.
- Sv. Jan Pavel II. - poutník naděje: jsem s vámi. (2014). Tarsago Česká republika.
- Svatojakubská cesta. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Svatojakubsk%C3%A1_cesta
- Svensson, D. (Ed.). (2022). *Pathways: Exploring the Routes of a Movement Heritage*. White Horse Press. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/j.ctv2p5zn1t>
- Šašek, M. (2019). *Putování Svatojakubskou cestou Českou republikou, Německem a*

Švýcarskem, Plzeň: NAVA.

Šebesta, O. (2022). *Pouť do Santiaga de Compostela* (Druhé vydání). Epoque.

Štivar, B. J. (2013). *Svatí pražské Lorety: vybrané modlitby a životopisy = Saints of Prague Loreto: selected prayers and biographies*. Provincie kapucínů v ČR.

Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

Thoreau, H. D., & Poláčková, A. (1995). *Chůze*. Zvláštní vydání.

Thoreau, H. D. (2019). *Walden, aneb, Život v lesích* (Vydání druhé). Leda.

Tichý, F. (2017). *Výchova jako dobrodružství: to se v té Přírodní škole učíte na stromech?*. Geum.

Tykarski S, (2023). The Pilgrimage on the Camino de Santiago and Its Impacts on Marital and Familial Relationships: An Exploratory Study. *J Relig Health*.

Ultreia [online]. Praha: Ultreia, 2023 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://ultreia.cz/>

Vančata, V., & Vančatová, M., Malina, J. (Ed.). (2002). *Panoráma biologické a sociokulturní antropologie: modulové učební texty pro studenty antropologie a "příbuzných" oborů* (10, Sexualita primátů). Nadace Universitas Masarykiana.

Werner, Karel. (2022). *Hind. Religionistická encyklopedie* [online]. Praha: AVČR, 2022 [cit.2023-06-19]. Dostupné z:

[https://rgencyklopedie.soc.cas.cz/index.php/pou%C5%A5_\(Hind\)](https://rgencyklopedie.soc.cas.cz/index.php/pou%C5%A5_(Hind))

Wheeler, B. (1999). Models of pilgrimage: from communitas to Confluence. *Journal of Ritual Studies*, 13(2), 26–41. Dostupné z:

<http://www.jstor.org/stable/44368560>

Winter, S. (2003). *Vysokohorská turistika* (České vyd.). Kopp.

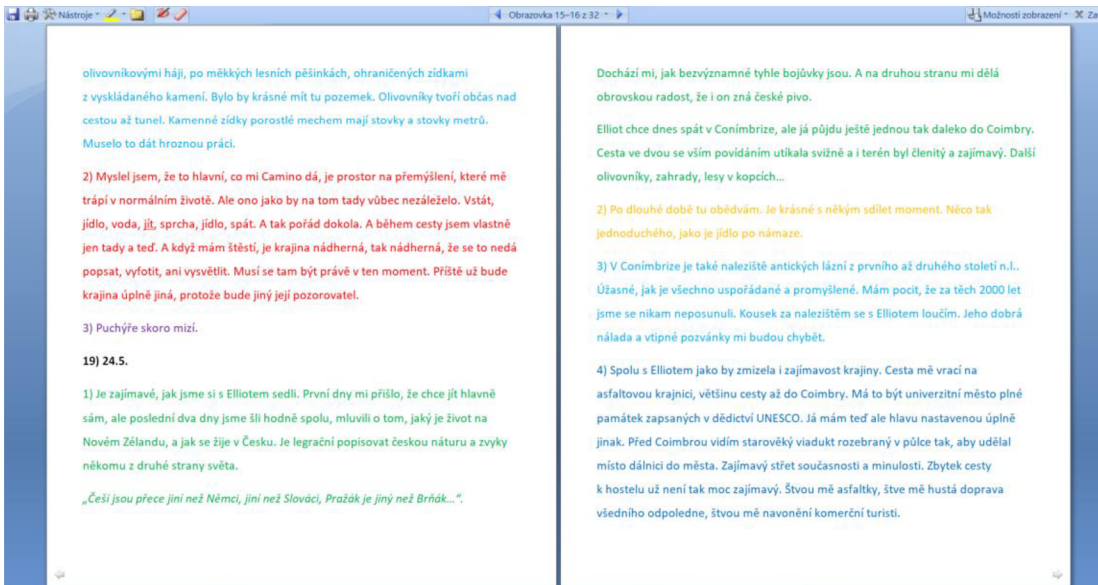
Zamarovský, V. (1972). *Epos o Gilgamešovi*. Tatran.

Seznam obrázků

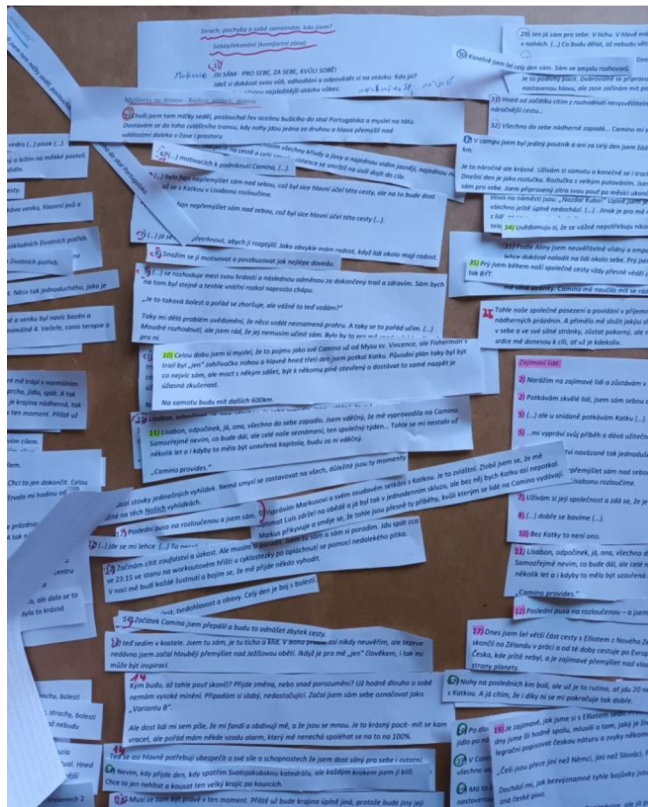
1. Obr. 1: Maslowova pyramidální hierarchie potřeb (Maslow, 1971, s. 269)

Seznam obrazových příloh

[1] Ukázka prvotního barevného rozdělení prepisu deníku dle vnitřních souvislostí jednotlivých pasáží. Z archivu autora.



[2] Ukázka rozstříhaných fragmentů dat z deníku, procesu jejich kódování a rozdělování do tematických trsů.



Seznam příloh na CD

1. Transkript autorova deníku z cesty.