

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Půst a jeho význam pro osobnostní rozvoj

Autor práce: Veronika Pochopová
Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Brichcínová, Th.D.
Studijní obor: Pedagogika volného času/ KS
Ročník: 2.

2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

20. dubna 2020

.....

Veronika Pochopová

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí práce paní doktorce Kateřině Břichcinové, za hodnotné rady a připomínky, laskavý a trpělivý přístup, za odborné vedení, které mi pomohlo dovést bakalářskou práci k její konečné podobě. Děkuji všem účastníkům výzkumu za jejich ochotu a čas, který mi věnovali, velmi si toho vážím. V neposlední řadě děkuji všem, kteří mi v průběhu vypracování bakalářské práce poskytli cenné informace.

Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část.....	8
1 Dieta, hladovění, nebo půst?.....	8
1.1 Dieta	8
1.1.1 Obezita a nadváha	8
1.1.2 Zdravotní dieta.....	9
1.2 Hladovění.....	9
1.2.1 Hladovění jako radikálnější očištná technika	9
1.2.2 Hladovění jako druh trestu	10
1.2.3 Hladovění jako projev protestu	11
1.3 Půst.....	12
1.3.1 Zdravotní aspekty půstu.....	13
2 Postní praxe největších náboženství světa	13
2.1 Postní praxe judaismu	14
2.2 Postní praxe křesťanství.....	15
2.3 Postní praxe islámu.....	17
2.4 Postní praxe buddhismu	18
2.5 Postní praxe hinduismu	19
2.6 Shrnutí a vzájemné porovnání	19
3 Půst jako cesta rozvoje osobnosti	20
3.1 Vymezení významu pojmů.....	21
3.2 Růst osobnosti.....	23
3.3 Osobnost pedagoga.....	25
3.3.1 Žádoucí znaky pedagoga.....	25

3.3.2	Role postu v profesi pedagoga	26
	Výzkumná část	27
4	Metodologický přístup výzkumu	27
4.1	Cíl výzkumu	27
4.2	Výzkumný problém a výzkumné otázky	28
4.3	Výzkumná metoda	28
4.4	Výzkumný vzorek	29
4.5	Etika výzkumu	29
4.6	Technika sběru dat.....	29
4.7	Analýza a interpretace dat.....	30
4.7.1	Kódování a kategorizace dat.....	30
5	Diskuze	32
	Závěr	34
	Seznam použitých zdrojů	36
	Seznam příloh.....	41
	Přílohy	42
	Abstrakt.....	65
	Abstract	66

Úvod

V dávných dobách bylo shánění potravy obtížné, proto probíhala pravidelná postní období zcela přirozeně. Jednalo se však spíše o hladovění z důvodu nedostatku potravy, nebo instinktivní odmítání jídla v případě onemocnění. Půst, kterým se zabýváme v této bakalářské práci, se však odehrává na vědomé úrovni, je záměrný a zcela dobrovolný.

Na myšlenku zvolit si půst jako téma bakalářské práce mě přivedly studované předměty na Teologické fakultě, např. Náboženská dimenze výchovy, Osobnostní výchova, Filozofie pro děti, Zážitková pedagogika, Antropologie, Lidská důstojnost a Filozofická etika a další, jejichž hlavním tématem je obrat k člověku, jeho způsobu života, morální výbavě a jeho směřování k vyšším hodnotám, jež nejsou současnou většinou společností příliš uznávány. S tím je potřeba něco dělat nejen ve výchově v rodině, ale také v edukační oblasti. Při volbě tématu sehrálo roli i osobní zaujetí pro tento nadčasový fenomén, proto jsem se rozhodla tuto práci věnovat vědomému odříkání, jeho dopadům nejen, i když především, na duševní a duchovní stránky lidské osobnosti se zaměřením na osobnost pedagoga. V půstu cítím velký potenciál a domnívám se, že mu náleží nezastupitelné místo v životě člověka.

Otázky, které mne vedly k vypracování této práce, mají následující charakter: Jaký je rozdíl mezi postem, hladovkou a dietou? Jak ovlivňuje půst osobnost člověka? Jakou roli hraje motivace půstu? Jak ovlivňuje vyšší spiritualita osobnost pedagoga?

Cílem práce je najít uspokojivé odpovědi na tyto otázky. Teoretická část práce si klade za cíl: 1) seznámit se na základě cizojazyčné i české literatury s nejčastějšími druhy odříkání, jejich idejemi a cíli, 2) zohlednit rozdílné aspekty postu a jeho role v různých náboženstvích, 3) popsat vývoj lidské osobnosti z pohledu psychologie a filozofie se zaměřením na žádoucí znaky osobnosti pedagoga, 4) uvést tyto poznatky o osobnosti a pedagogické profesi do kontextu s postem. Cílem praktické části práce je prokázat pozitivní dopady postu na zrání osobnosti, zdraví a rozvoj spirituality u vybraných jedinců.

Bakalářská práce je tvořena pěti kapitolami. V první kapitole jsou vymezeny pojmy dieta, hladovka a půst, neboť každý z těchto pojmů označuje jinou skutečnost, třebaže ve všech případech člověk hladoví. Druhá kapitola popisuje motivace postu v různých náboženstvích, důvody a cíle ve světle té které víry. Zjišťuje, zda je mezi postními praktikami rozličných věr pojítka a provádí srovnání. Vývoji osobnosti je věnována třetí kapitola, jež definuje lidskou osobnost a stručně shrnuje dosavadní poznatky o jejím

vývoji. Dále se úžeji zaměřuje na osobnost pedagoga a nároky na něj kladené. Ve čtvrté kapitole je popsán výzkum, který je veden formou rozhovorů. Respondenti popisují vlastní motivace k podstupování postu, poskytují autentický pohled na jeho průběh i informace o vlivu postění na jejich osobu.

Diskuze rozebírá průběh a výsledky výzkumu.

Závěr práce shrnuje získané teoretické poznatky z pohledu náboženství, lékařství, psychologie, pedagogiky i filozofie a uvádí je do kontextu s praktickými zkušenostmi respondentů.

Přínos práce vidíme právě v propojení poznatků z více věd, což může přispět k přiblížení postu a jeho širokospektrálních účinků veřejnosti, a zasadit tak semínko zvědavosti a zájmu o tento fenomén.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DIETA, HLADOVĚNÍ, NEBO PŮST?

Dieta, hladovění i půst mají společnou jednu věc, a to úplné nebo částečné odřeknutí potravy. Rozlišuje je úmysl, se kterým se účastníci rozhodnou pro dobrovolné odepírání si. Na jednotlivá specifika každého z uvedených fenoménů se v následujícím textu pozorněji zaměříme.

1.1 DIETA

Dietou chápeme dlouhodobou změnu v příjmu stravy i tekutin, jejímž cílem bývá pozitivní změna zdravotního stavu.

Ve slovníku cizích slov najdeme pod pojmem dieta tři výklady: „výživa doporučená lékařem jako prevence chorob“, dále „pomocná součást léčebného procesu“ a „náhrada výloh při služební cestě.“¹

Jinou, můžeme říci, že podrobnější, definici pro pojem dieta nabízí Velký lékařský slovník, zní: „dieta – způsob výživy, složení potravy tvořící základ stravování, zejména se zřetelem na její působení na lidské zdraví. Zvláštní způsob výživy u nemocných osob. Vyvážená dieta musí zajišťovat kromě dostatečného energetického obsahu přiměřené složení živin bílkovin, tuků, cukrů a mít i dostatečné množství vitaminů, stopových prvků a vlákniny. Obsah jednotlivých látek je možné měnit se zřetelem k příslušné chorobě.“²

Volný překlad definice diety z anglického digitálního slovníku Dictionary.com říká, že dieta je jídlo a pití zvažované z hlediska jeho kvality, složení a účinků na zdraví, nebo konkrétní výběr potravin, zejména navržený nebo předepsaný ke zlepšení fyzické kondice osoby či k prevenci nebo léčbě nemoci.³

1.1.1 OBEZITA A NADVÁHA

V současné přetechnizované době je kladen silný důraz především na výkon. Stres a časový pres se staly našimi každodenními průvodci. Důsledkem těchto okolností se domácí příprava pokrmů značně omezila. Zakoupení hotových jídel v obchodních řetězcích, restauracích nebo fastfoodech se zdá být skvělým vyřešením problému, jak

¹ SCS.ABZ.cz. *Slovo dieta* [online].

² Lékařské slovníky. *Pojem dieta* [online].

³ Srov. Dictionary.com *The definition of diet* [online].

ušetřit čas. Skladba a složení takové stravy však často bývají velmi vzdálené principům zdravé stravy. Velkými riziky, která tato strava přináší, jsou nadváha a obezita. Do kategorie nadváhy spadají lidé s hodnou indexu tělesné hmotnosti [BMI] \in (25–30), jako obézní jsou potom označováni jedinci s hodnotou indexu [BMI] \geq 30.⁴ Obě kategorie jsou rizikovými faktory pro rozvoj chronických onemocnění, jakými jsou např. diabetes druhého typu nebo nemoci srdce a cév.⁵ Nadměrné ukládání tuku je však na úrovni jedince velice dobře ovlivnitelné správnou životosprávou, tj. pravidelnou fyzickou aktivitou a vyváženou stravou.

1.1.2 ZDRAVOTNÍ DIETA

Častým omylem je domněnka, že dietou usilujeme zejména o změnu hmotnosti. Jak už vyplývá ze zmíněných definic, bývá nedílnou součástí léčby mnoha nemocí. Druh diety volí lékař s přihlédnutím k celkovému zdravotnímu stavu pacienta. Pokud budeme dietu chápat jako běžný stravovací režim, je vhodné upozornit na doporučovanou potravinovou pyramidu Ministerstva zdravotnictví České republiky a pyramidu Fóra zdravé výživy⁶ (viz příloha č. I), jejichž schémata znázorňují, jaké množství kterých potravin bychom měli denně sníst, abychom předešli nadváze, a nevystavovali se tak závažným zdravotním rizikům.

1.2 HLADOVĚNÍ

Hladovění znamená dobrovolné i nedobrovolné absolutní odřeknutí jakékoliv potravy. Důvodem hladovění bývá nejen snaha o zlepšení zdraví, ale také dosažení určité společenské změny a v historii bylo používáno i jako trest. Jednotlivé typy hladovek stručně popisuje následující text.

1.2.1 HLADOVĚNÍ JAKO RADIKÁLNĚJŠÍ OČISTNÁ TECHNIKA

Při praktikování hladovění se nepožívá žádná potrava, pouze se pije čistá voda. Kúra bývá jednodenní i vícedenní a návrat k běžnému stravovacímu režimu by měl trvat stejně tak dlouho jako hladovka sama. Cílem očistné hladovky je nastartování léčebných procesů v těle, extrémní změna zdravotního stavu nebo zbavení se nemoci.

⁴ Srov. HRKAL, J. *Světové šetření o zdraví (5. díl): Úvod k rizikovým faktorům zdraví*, s. 2.

⁵ Tamtéž, s. 2.

⁶ Fórum zdravé výživy. *Pyramida FZV: Česká potravinová pyramida* [online].

Dlouhodobé hladovění v těle nastartuje biochemické procesy, které za běžného stravování v těle neprobíhají buď vůbec, nebo velice omezeně. Vede k odstraňování nánosů tuků (a to nejen podkožního, ale zejména v cévách, potažmo v krvi), arteficiálních nánosů anorganických i organických solí (vápenatých a hořečnatých z konzumace tvrdé vody, šťavelanů, chloridů), stejně jako odumřelých částí tkání.⁷

O ozdravných účincích hladovění věděli již lidé ve starověku. Používal jej známý řecký lékař a filozof Hippokrates z Kósu (460–370 l. př. Kr.), který je považován za otce moderní medicíny a autora výroku „*Co nevyлéčí hlad, nevyлéčí žádný lék.*“⁸ Stejně tak prameny dokládají pravidelné podstupování hladovek u Pythagora, Sokrata nebo Platóna.

Pozitivní aspekty hladovění využívali odnepaměti i Tibetánci, jak se dočítáme v traktátu Čžud-ši.⁹

Podle předchozích informací vidíme, že hladovění v sobě ukrývá velký zdravotní potenciál. Je však třeba k němu přistupovat zodpovědně, získávat a ověřovat si co nejvíce informací z různých zdrojů. Je na škodu, že současná medicína pozitiva hladovění téměř nevyužívá, mohla by být významným pomocníkem na této cestě za zdravím.

1.2.2 HLADOVĚNÍ JAKO DRUH TRESTU

Používání hladovění jako trestu je staré jako lidstvo samo. Kniha *Historie trestu smrti* od M. Monestiera (1998) podává svědectví o využívání smrti hladem, coby další popravčí techniku středověku k známému zazdění nebo vsazení do klece. Odsouzeným se nasazovaly na hlavu železné „masky hladu“ různých tvarů, jejichž úkolem bylo znemožnit příjem potravy. Podobné praktiky byly využívány v Indii a Barmě, zde mučeným lili horké olovo do hrdla.

Francouzští protestanti v 16. století, kdy byla země zmítaná náboženskými válkami, drželi věřící katolického vyznání pohromadě o hladu tak dlouho, až se začali vzájemně pojídat. Inspirováni byli zřejmě dávnou historií, kdy byli Řekové zajatí Etrusky přivazováni živí k mrtvým, odsouzení tak umírali pomalou smrtí.

⁷ Srov. PARTYKOVÁ, V. *Hladovění pro zdraví*, s. 15.

⁸ Tamtéž, s. 136.

⁹ Srov. DAŠIJEV, D. B. *Čžud-ši*.

Během druhé světové války bylo moření hladem ve vyhlazovacích a koncentračních táborech krutou běžností. Snímky vyhublých a zubožených obyvatel táborů, jsou němými důkazy bezmezné krutosti, jaké je člověk schopen.

Novodobá historie mluví o tzv. „Černé dietě“, používané např. vládou Agostinha Neta v Angole od roku 1975. Vězni podezřelí z účasti v protivládní organizaci UNITA, byli zavíráni ve velkém počtu do malé cely, bez možnosti pohybu, zde byli ponecháni o hladu a žízni, dokud nezemřeli. Amnesty International uvádí, že stejnou smrtí zahynulo mnoho vězňů v Guineji před rokem 1984.¹⁰

1.2.3 HLADOVĚNÍ JAKO PROJEV PROTESTU

Protestní hladovka může být velmi účinný nástroj, jak poukázat na dějící se zlo nebo jakoukoli situaci, která si zaslouhuje větší pozornost, než aktuálně má. Protestující může dosáhnout svého i nepřímo tím, že vyvolá diskuzi na požadované téma, a tím i možnou změnu stavu věci. Pro názornost uvádíme dva příklady, kdy byla hladovka nástrojem k uskutečnění vytyčených cílů.

Móhandás Karamčand Gándhí (1869–1948), indický myslitel, duchovní a politický vůdce, nazývaný též Mahátma Gándhí (tzn. „Velký duch“), dokázal svým pokorným způsobem života a neagresivním bojem zajistit nezávislost Indie.¹¹ Gándhí imponuje miliónům lidí svojí osobní skromností, odříkáním a laskavostí. Jeho odkaz lidstvu spočívá v promyšleném úsilí o minimalizaci násilí nejen k lidem, ale i ke zvířatům. Stal se inspirací pro hnutí za lidská práva a svobody i za hranicemi Indie.¹²

Jako český příklad protestu lze uvést hladovku vězenkyň v ženském pracovním táboře v Pardubicích v září roku 1955. Odhady počtu zúčastněných se značně liší, některé zdroje uvádějí více jak 520 žen, jiné jsou skromnější a hovoří o počtu okolo 105 žen. Hladovka byla protestem proti šikaně dozorců a dozorkyň, špatné stravě a nelidským pracovním podmínkám. Iniciátorky protestu byly odvezeny na STB v Pardubicích a přísně potrestány 10 dny korekce – vězení v krutých podmínkách.¹³

Ten, kdo protestní hladovku podstupuje, počítá s tím, že pro danou věc může i zemřít. Toto odhodlání potvrzuje i tragický případ z doby vlády britské premiérky

¹⁰ Srov. MONESTIER, M. *Historie trestu smrti*.

¹¹ SOLEIMAN POUR HASHEMI, M.; FILIPSKÝ, J.; TANNEROVÁ, E. *Můj život aneb O mých experimentech s Pravdou*.

¹² BUŠOVSKÁ, M. *Gándhího nábožensko-filozofické pojetí satjagrahy a ahimsy*.

¹³ PolitičníVězni.cz. *Hladovky a protesty* [online].

Margaret Thatcherové. Bobby Sands byl nejprve dobrovolníkem, posléze důstojníkem Irské republikánské armády, která bojovala za ústavní postavení Severního Irska. Sands byl zatčen dvakrát, poprvé za držení zbraní v roce 1972, kdy dostal status vězně zvláštní kategorie, což znamenalo určité politické postavení. Tito vězni měli právo nosit vlastní oděv, setkávat se s vězni stejného postavení, uskutečňovat vzdělávací a rekreační aktivity. Propuštěn byl v roce 1976 a znovu začal působit v IRA. O šest měsíců později byl znovu uvězněn s dalšími členy organizace. Byl usvědčen a odsouzen ke 14letému vězení ve věznici Maze. Britská vláda zrušila status zvláštní kategorie a odmítala jejich činnost posuzovat jako politickou, považovala ji za běžný zločin. Jako důsledek kriminalizační politiky britské vlády a fyzického týrání ze strany dozorců, bylo stávkování mnoha republikánských vězňů, které vyvrcholilo hladovkou, která si získala mezinárodní pozornost. Nejvýznamnější vývoj nastal, když Sands vstoupil do kampaně za člena parlamentu. Po 41 dnech hladovky získal více než 30000 hlasů. I přes Sandsovo nové politické postavení odmítla britská vláda pod vedením Margaret Thatcherové udělat krok ke smíření. Sandsův stav se stále zhoršoval, až 5. května 1981 po 66 dnech hladu zemřel.¹⁴

1.3 PŮST

Vývoj civilizace, hnán touhou po blahobytu a moci, nás přivedl do situace, kdy se pro nás dostatek potravy stal každodenní samozřejmostí. Zvýšená konzumace jídla funguje jako protiváha duchovní prázdnotě. Přirozená lidská potřeba růstu se tak odehrává pouze na tělesné úrovni, tato nerovnováha je pak příčinou fyzických, duševních i duchovních potíží.

Slovo půst znamená odříkání si něčeho, co nezbytně nepotřebujeme. Zpravidla tak činíme z důvodu očisty, léčení, odložení zbytného a umocnění vnímání. Příčinou však může být také zármutek a bolest s ním spojená. Půst také bývá výrazem strachu a hrůzy z hrozícího nebezpečí. Ve Slovníku spisovné češtiny najdeme pro půst tři významy: „1) částečné nebo úplné odříkání si pokrmů, zejména masitých; 2) církevní nařízení zdržování se masitých pokrmů, zábav ap. v průběhu roku; 3) odříkání, odpírání si různých skutečností, např. myšlenkový půst, půst v lásce.“¹⁵

¹⁴ Srov. Encyclopedia Britannica. *Bobby Sands* [online].

¹⁵ HAVRÁNEK, B. ed. a kol. *Slovník spisovného jazyka českého: Pojem půst* [online].

V současné době se půst znovu praktikuje v lékařství i v duchovních hnutích. Anselm Grün (2016), benediktínský mnich, teolog a ekonom, zmiňuje dosažení velkých pozitivních výsledků půstu v boji s typickými civilizačními chorobami, především s revmatismem a artritidou, ale také při meditaci, neboť půst usnadňuje odpoutání od těla. Lze tedy říci, že půst pozitivně působí na všechny tři složky naší existence, na tělo, duši i ducha. Podle Dahlkeho (2009) je ideální realizací alchymistického hesla *Solve et coagula*, tzn. rozpust' a spoj.

Jelikož půst učí střídmosti a zdrženlivosti, osvobozuje od závislostí (např. na sociálních sítích, televizi, alkoholu, pochutinách, omamných látkách), poskytuje nadhled nad každodenní potřebnosti, je velmi aktuálním tématem pro současného člověka, žijícího v konzumní společnosti, neboť půst je cesta k vnitřní svobodě, k dosažení čistoty srdce a myšlenek. Názory a zkušenosti dávných církevních otců by mohly pomoci najít nový pohled na půst.

1.3.1 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY PŮSTU

Půstem dochází ke stravování všeho cizorodého a přebytečného v těle. Teprve potom přichází na řadu trávení tkání a orgánových soustav dle jejich důležitosti. Proto je hladovění tak zvanou operací bez nože a chirurgem je sama příroda.¹⁶

Ledviny, střeva i plíce musejí při tomto procesu pracovat na plné obrátky, aby odváděly z těla jedovaté látky. Proto je při dodržování půstu nutné za pomoci různých očistných procedur (klystýry, koupele, masáže, zesílená ventilace plic, procházky) usazeniny a toxiny z těla odstranit. Lidský organismus pak zvládne hladovění trvající i třicet až čtyřicet dní bez jakýchkoliv příznaků autointoxikace.

Souběžně s očistnou funkcí se startuje zesílená schopnost regenerace, a to jak na úrovni chemické, tak buněčné i tkáňové. Z toho vyplývá i omlazující efekt půstu.

2 POSTNÍ PRAXE NEJVĚTŠÍCH NÁBOŽENSTVÍ SVĚTA

Na základě historických skutečností lze tvrdit, že zdržování se jídla ze spirituálních důvodů je rozšířené u většiny kultur po celém světě. Je to téma velmi rozsáhlé a svojí různorodostí tak poutavé, že by vydalo na několik knižních titulů, to ale není cílem této

¹⁶ Srov. NIKOLAJEV, J. C. *Léčení hladovkou*.

práce. Proto se tomuto tématu nebudeme věnovat obšírně a detailně, nýbrž, pro hlubší vhléd do oblasti postu, připomeneme postní tradice v nejrozšířenějších náboženských vírácích, konkrétně v judaismu, křesťanství, islámu, buddhismu a hinduismu. Pokusíme se o jejich společné srovnání a analýzu náboženských myšlenek, na nichž tyto víry postní praxe staví.

2.1 POSTNÍ PRAXE JUDAISMU

Hlavní myšlenka Judaismu říká, že Tóra je Boží zákon seslaný Bohem a Izrael jej následuje, neboť je to národ vyvolený. V Tóře, v Pěti knihách Mojžíšových, je sepsáno 613 zákazů a příkazů, z nichž se mnoho týká přípravy a výběru potravin. Odtud známe pojem *košer* – nezávadný, vhodný pokrm. Židovská kuchyně je téma velmi zajímavé, pro účely této bakalářské práce však není nutné se jím hlouběji zabírat.

Židovské víře není vlastní askeze ani odmítání světských radovánek, přesto má v Bibli předepsané sváteční postní dny: jom kipur, půst prvorozených před svátkem pesach, Esteřin půst o svátku purim, čtyři postní dny jako výraz zármutku ze zničení dvou jeruzalémských chrámů a jiných pohrom.¹⁷

Zmínku o nich najdeme v proroctví Zacharjáše hlásající spásu Izraele: „*Toto praví Hospodin zástupů: Půst čtvrtého, půst pátého, půst sedmého a půst desátého měsíce se judskému domu obrátí v radostné veselí a utěšené slavnosti. Jen milujte pravdu a pokoj!*“ (Za 8,19).

Kromě výše jmenovaných postních dnů, které jsou závazné pro všechny Židy, si můžeme všimnout individuálních, osobních půstů. Jsou drženy ve dnech, které mají pro věřícího většinou smutný význam (například výročí úmrtí blízkého člověka), nebo je pokáním za hříchy. Smyslem takového půstu je otevření srdce věřícího a pomoci mu se vyrovnat se svými prohřešky. Získaný čas, který nevěnuje starostem spojeným s přípravou jídla, umožňuje se hlouběji pohroužit do svých myšlenek a duše tak dostává větší prostor. Neméně důležitou součástí půstu je vyladění vztahů s ostatními lidmi, odpuštění, usmíření, obnovení přátelství a utužení rodinných pout. Půst je chápán jako prostředek, nikoliv jako cíl, pouze takto očištěný člověk může žádat Boha o prominutí trestu.¹⁸

¹⁷ Srov. FISHBANE, M. A. *Judaismus*, s. 108-117.

¹⁸ Srov. SLÁDEK, P. *Malá encyklopedie rabínskému judaismu*.

Jom kipur, v překladu den smíření, se dodržuje od slunce západu do východu hvězd příštího dne a na rozdíl od jiných židovských svátků není ve znamení radosti, nýbrž v utrpení. Lidé ctí pokání a zpytování, stojí v pokoře před Bohem. Tento den má svá specifika, je zakázáno jíst, pít, pracovat, mít manželský styk, koupat se, zkrášlovat se a nosit obuv z kůže. Během dne se židé věnují rozjímání a bohoslužbám.

Je důležité zmínit, že v židovství je zachování života nadřazeno požadovaným omezením. Pokud by odpírání znamenalo poškození zdraví věřícího, postit se nemusí.¹⁹

Obecně platí, že půst v judaismu vyjadřuje zbožnost, pokoru, bohabojnost, lítost nad vlastními špatnými skutky, někdy je i přípravou k velkým činům, zahrnuje však asketismus, proto je především projevem zbožnosti.²⁰

2.2 POSTNÍ PRAXE KŘESŤANSTVÍ

Během téměř 2000 let existence církve se objevují různé výklady, jak držet půst. Sv. Augustin mimo odříkání jídla nakazuje dodržovat dobré mravy a zakazuje hřešit. Držet půst a zároveň páchat zlo považuje za urážku Boha. Stejný apel na čistotu ducha při držení půstu klade i sv. Lev Veliký.

Pravým smyslem postu by tedy nemělo být zříkání se jídla s efektem duševní spokojenosti z překonání sebe sama, nýbrž především vnitřní usebrání se každého postícího. Svatý Augustin vybízí k vyvarování se špatného chování v běžném životě, obzvláště pak v postních dnech, kdy by se myšlenky měly obracet k Bohu a srdce otevírat bližním. Během delšího odříkání se může dostavit krize projevující se depresí, rozmrzelostí a podrážděností, nutící člověka k uzavírání se před ostatními. Tyto stavy brzy zmizí, ale během nich je třeba mít na paměti, že hlavním smyslem půstu je vnímat a následně rozdávat lásku všem a všemu co nás obklopuje, nevyjímaje sebe samého.

Latinští otcové dále upozorňují na fakt, že odříkání nemusí být prožíváno negativně, s pocitem trápení a obětování se, jak se mnozí domnívají. Právě naopak, poskytuje dvojí radost, jednu z obdarování, kdy dobrovolně, ochotně a s láskou darujeme, druhou je pak radost obdarovaného.

Prvotní křesťané tedy smýšlejí o člověku jako o jednotě duše a těla, chceme-li mít zdravé myšlenky, musíme mít zdravé tělo a obráceně.²¹ Srovnáme-li tento pohled

¹⁹ Srov. SLÁDEK, P. *Malá encyklopedie rabínského judaismu*, s. 114-115.

²⁰ Srov. Český rozhlas. *Šalom alejchem: Půst v judaismu* [online].

²¹ GRÜN, A. *Půst, Modlitba tělem i duší*, s. 17-18

na člověka se současným pohledem církve, zjistíme, že nyní je kladen důraz především na duši a na tělesnou část člověka se zapomnělo.

Zajímavá je úvaha sv. Augustina o pokrmech z masa. V žádném případě je neodsuzuje, opět však nabádá ke střídmosti. Zároveň doporučuje jíst vše s chutí a vděčností, bez jakýchkoliv výčitek, neboť jídlo je dar.

Ke střídmé konzumaci masa nabádá také flexitariánství (semi-vegetariánství), současný výživový směr, který stojí převážně na vegetariánských nebo veganských základech, příležitostně však zařazuje do jídelníčku i kvalitní maso, většinou v bio kvalitě, která je provázána s etickým přístupem k chovu zvířat (viz příloha č. II).

Zatímco sv. Augustina vedou ke střídmosti především náboženské důvody, u flexitariánů vychází snížená konzumace masa a živočišných produktů převážně z ohledu na okolní přírodu, na ekologické dopady, které živočišná výroba způsobuje.

Bible varuje před okázalostí postu, nabádá nedržet jej z touhy po uznání druhých. Jde o velmi podnětnou myšlenku pro současného člověka, který je zaměřen spíše na prosazování sebe na úkor ostatních a vyzdvihování vlastní významnosti. Svatý Epiphán varuje před stejně milným postojem, kterým je pocit sebeobětování.

„A když se postíte, netvařte se utrápeně jako pokrytci, ti zanedbávají svůj vzhled, aby lidem ukazovali, že se postí; amen, pravím vám, už mají svou odměnu. Když ty se postíš, potři svou hlavu olejem a tvář svou umyj.“ (Mt 6,16–17)

V závěru této podkapitoly se můžeme na základě písemného svědectví křesťanského starověku pokusit o porovnání tehdejšího pohledu na půst se současným.

V dřívějších dobách, kdy byli lidé buď chudí, nebo bohatí, bylo žebrajících chudáků, hladových dětí a zbídačených žen a mužů mnoho, proto byli všichni nabádáni vzdát se třeba i části jídla a darovat jej potřebnějšímu. Tehdy byla hlavní náplní člověka sebezáchova, získání potravy a nezbytných věcí k přežití pro sebe a nejbližší. Půst měl být vždy součástí života věřících, stejně jako modlitba a studium Bible.

Nyní samotné dobrovolné hladovění za účelem více se přiblížit Bohu je blízké spíše řeholníkům, mezi běžnou populací není příliš rozšířeno.

Soudobý křesťan drží půst jako přípravu na největší křesťanský svátek Velikonoce (Svátky Kristova vzkříšení z mrtvých) počínaje Popeleční středou, kdy kněz věřícím sype hlavu popelem s výzvou *„Pamatuj, že prach jsi a v prach se obrátíš“* ke zpytování

svých hříchů, trvá čtyřicet dní mimo neděle, vrcholí ve svatém týdnu připomínaje ukřižování Ježíše Krista a končí velikonočním triduem. Číslo čtyřicet je symbolikou, kterou jsou ve Starém i Novém zákoně popsány významné okamžiky víry božího lidu. První zmínka tohoto čísla je v příběhu o potopě světa, později Mojžíš strávil čtyřicet dní na hoře Sinaj, čtyřicet let putoval hebrejský lid do zaslíbené země, čtyřicet dní trvala cesta proroka Eliáše k Boží hoře o chlebu a vodě, čtyřicet dnů se obyvatelé Ninive káli, aby jim bylo odpuštěno, čtyřicet let kralovali první králové Izraele Saul, David a Šalomoun, v Novém zákoně se pak píše o pouti Ježíše Krista do pouště, kde se postil čtyřicet dní bez jídla a pití.

Toto období, církví nazývané „*Quadragesima*“, je cestou duchovní obnovy. Na Popeleční středu a Velký pátek dodržují křesťané půst „zdrženlivosti“ a „újmý“. „Zdrženlivost“ se vztahuje na maso teplokrevných zvířat, neboť v historii bylo považováno za přepych v běžné stravě. Půst „újmý“ znamená pouze jedenkrát za den se najíst do sytosti. Společné prostředky ušetřené postem, které věřící přinášejí na Zelený čtvrtek při večerní liturgii, se používají na charitativní účely.

Z těchto myšlenek vycházel i papež František ve své katechezi *Postní doba: vstup na poušť* z 26. února 2020, ve které vybízí věřící ke ztišení svého nitra, a aby dopřáli sluch tomu, na čem záleží a co je podstatné (viz příloha č. III).

Dalším postním obdobím je advent, zahrnující čtyři neděle před Vánoce, a každý pátek věnovaný památce ukřižování Ježíše Krista, kdy si někteří věřící odříkají maso nebo se zříkají něčeho jiného.

Obdobně jako v judaismu, i v křesťanství se setkáváme s osobními půsty věřících. Tento typ půstu je vnímán nejen jako forma modlitby, tedy alternativa k modlitbě slovem, ale také jako možnost přiblížení se Otci.

2.3 POSTNÍ PRAXE ISLÁMU

Podle tradičního vyprávění Abdulláha ibn Umar ibn al-Chattáb, jednoho ze společníků Muhammadových, je dodržování půstu během měsíce ramadánu jedním z pěti pilířů islámské nauky.²² Pravidla postu však nejsou rigidní – nemocní mohou půst odložit nebo se z něj vykoupit nakrmením chudého.²³

²² AMBALU, S. GOOGLAN, M. FEINSTEIN, E. L. et al. *Kniha náboženství*, s. 264.

²³ HRBEK, I. *Korán*, s. 17.

Postní měsíc Ramadán připomíná první zjevení Koránu, kde je také předepsáno, jak půst, coby symbol očisty a akt víry, správně dodržovat. Půst drží každý muslim, který je toho fyzicky schopen od úsvitu do západu. V denních hodinách si odříkají jídlo, pití a sexuální vztahy, namísto toho tento čas tráví rozjímáním. Každé ráno v tomto měsíci, se rodina sejde před východem slunce a skromně posnídá, následuje svolání k ranní modlitbě. Půst končí po západu slunce modlitbou, poté se rodiny vzájemně navštěvují a dopřávají si vydatnější pokrmy. Během postu je doporučováno vyhnout se hněvu, zlobě, zášti a závisti, vulgární mluvě a pomluvám. Je to též pravý čas k odpouštění a urovnání mezilidských vztahů. Někteří muslimové navíc vykonávají během Ramadánu zbožné činy jako například přednesení celého Koránu, nebo dobrovolné vykonávání noční modlitby, dobročinné dary a pomoc potřebným. Hodnota půstu plynoucí z Koránu je vděk Alláhovi, posílení ctností věřících a jejich odvrácení od zla.

2.4 POSTNÍ PRAXE BUDDHISMU

Buddhismus je neteistické náboženství, čili náboženství bez Boha. Je to duchovně-filozofický systém předávající nauku královského syna jménem Sidhartha Gautama, známého jako Buddha (tj. probuzený, procitnuvší, osvícený). Tento zakladatel šel nejprve cestou askeze, poté si zvolil „střední cestu“ střídmosti, nakonec usedl pod posvátný strom odhodlán meditovat tam tak dlouho, dokud nedostane odpověď na otázku příčiny a odstranění lidského utrpení. Při meditaci došel k poznání, že existuje koloběh zrození, života, smrti a dalšího zrození, kdy dobré a zlé skutky se promítnou do života příštího (karma). Vystoupit z kruhu lze pouze poznáním pravdy a opuštěním touhy po pomíjivých věcech. V tom okamžiku dosáhl osvícení – nirvány. Základem starého buddhistického učení nazývaného dharma jsou čtyři vznešené pravdy: Pravda o strasti – život přináší utrpení, Pravda o vzniku strasti – příčinou je chtivost, Pravda o zániku strasti – utrpení lze odstranit odloučením od žádostivosti, Pravda o cestě vedoucí k zániku strasti – ušlechtilá osmidílná cesta. Je to však velmi dlouhá cesta, trvá několik miliónů životů.²⁴

Oproti křesťanství v této víře neexistuje spasení či odpuštění hříchů Bohem. Buddhismus považuje lidský život za velmi vzácný a cenný, během něhož se víra projevuje dodržováním morálních zásad, k ctnostem se řadí tichost, cudnost a klidnost.

²⁴ AMBALU, S. GOOGLAN, M. FEINSTEIN, E. L. et al. *Knihá náboženství*, s. 128-129.

Neexistuje žádný způsob organizování věřících, navštívit chrám a modlit se mohou kdykoliv. Důležitá jsou poutní místa a náboženské svátky, spojené s bujarým veselím a procesími, často však také s půstem a zdrženlivým způsobem života. Nejznámější svátek je Vesak – oslava Buddhova narození a osvětlení.²⁵

Ačkoliv Buddha sám prošel cestou extrémní askeze, tento způsob zavrhl a nahradil jej cestou střídmosti, jež se stala nosnou myšlenkou buddhismu. Platí zde posvátný zákaz usmrtit cokoliv živého, což nemusí nutně znamenat vegetariánství, neboť sníst uhynulé zvíře nebo rybu vyvrženou na břeh nepovažují buddhisté za těžké provinění.²⁶

2.5 POSTNÍ PRAXE HINDUISMU

Hinduismus lze označit za nejstarší z existujících náboženství, jeho stopy vedou až do doby železné. Samotný termín „hinduismus“ navozující mylný dojem jednotné víry a praxe je však poměrně mladý. Je to název zastřešující většinu původních indických náboženství, jsou to volně spojená vyznání, každý může věřit svým vlastním způsobem s vědomím, že v konečném důsledku existuje pouze jediná „svatá moc“. Jeho učení není sepsáno v jednom svatém písmu, nýbrž všechny různé hinduistické tradice byly utvářeny čtyřmi védami, jež tvoří sbírku starodávných moudrých textů.²⁷ Podle těchto svatých textů dodržují hinduisté kastovní dělení společnosti, jež má zásadní vliv na jejich stravovací zvyky. Řídí se zásadou, čím vyšší kasta, tím přísnější stravovací pravidla a půst je běžnou součástí života hinduistů. Členové vlivné společenské vrstvy jsou striktní vegetariáni vycházející z myšlenky, že kdo se čistě živí, bude sám čistý. Kastovní systém také určuje, kdo s kým smí jíst, co smí i nesmí jíst, od koho může jídlo přijímat atp.

Stoupenci hinduismu se všeobecně varují konzumaci masa, zejména hovězího, neboť krávy jsou v Indii považovány za posvátná zvířata.

2.6 SHRUTÍ A VZÁJEMNÉ POROVNÁNÍ

V závěru kapitoly získané poznatky o půstu ve zmíněných náboženstvích zrekapitulujeme a provedeme jejich vzájemné porovnání.

²⁵ Tamtéž, s. 158-159

²⁶ Církev.cz, *Půst v různých náboženských tradicích*. [online].

²⁷ AMBALU, S. GOOGLAN, M. FEINSTEIN, E. L. et al. *Knih náboženství*, s. 90-91.

Judaismus, stejně jako křesťanství a islám patří k monoteistickým náboženstvím, což znamená víru v jediného Boha. Křesťanství a islám mají ve svém svatém písmu přesně vymezené postní dny. V judaismu má půst také své místo, ale na rozdíl od křesťanství a islámu nedefinuje žádné postní období. Půst je zde výrazem pokory a trýzny za historické tragické události, proto má postní den smuteční atmosféru, probíhá skromně, má tedy charakter spíše dlouhé úvahy o lidských vztazích a introspekce v rozhovoru s Bohem. V křesťanství je půst cestou za osvícenstvím, snahou o přiblížení se Bohu. Křesťané prožívají postní dobu ve víře, že plná spása tu sice ještě není, ale přijde a oni se na ni těší a připravují se. Rozdíl ve vnímání postu v židovské víře a v křesťanství je patrný také v projevu, kdy křesťané se mají postit ve skrytu, ne před lidmi, ale před Bohem.²⁸

Islámský půst se zřetelně odlišuje od křesťanství a židovství tím, že se dodržuje pouze v denní době. V této víře má půst velmi důležitou pozici, neboť je jedním z pěti pilířů víry a je povinný všem plnoletým muslimům, podřizuje se mu celá islámská společnost, která v čase půstu mění rytmus a chod života. Půst je zde chápán jako cvičení a růst osobnosti člověka mající transcendentní přesah, nikoliv jako vynucená poslušnost Bohu. V hinduismu i buddhismu je půst přímo životní styl věřících. Je praktickým cvičením v potlačování fyzických potřeb pro obohacení v duchovní rovině. Půst ve spojení s modlitbou a meditací je pro stoupence obou těchto věr očistou duše i těla, díky níž získávají odstup a nadhled nad pozemskými radovánkami.

Příští kapitola bude věnována tématu, jak půst ovlivňuje rozvoj osobnosti člověka.

3 PŮST JAKO CESTA ROZVOJE OSOBNOSTI

Nejdříve je důležité pro správné pochopení následujících informací, blíže specifikovat významy slov, o něž se budeme v příštím textu opírat.

²⁸ Srov. GRÜN, A. *Půst, Modlitba tělem i duší*, s. 9.

3.1 VYMEZENÍ VÝZNAMU POJMŮ

OSOBNOST

V psychologii je osobností označován každý člověk, neboť je souborem vlastností, které jej činí jedinečným a neopakovatelným. Osobností také můžeme nazvat člověka, jež má hluboké morální hodnoty, kterými nás inspiruje k tomu, být lepšími.

Osobnost člověka je utvářena geneticky určenými dispozicemi, prostředím a výchovou.

*„Čím větší je životní perspektiva osobnosti, čím bohatší je její vnitřní svět a její kultura, tím menší je její závislost na bezprostředním sociálním prostředí, tím větší je její duševní svoboda. Tím užitečnější je osobnost svému okolí“.*²⁹

Na duchovní rozměr lidské osobnosti se zaměřuje psychoterapeutický směr logoterapie V. E. Frankla, v níž se těsně spojuje psychologie s filozofií. Franklova teorie staví na neustálém hledání smyslu v různých situacích. Tento směr dělí osobnost na tři sféry, tělesnou, duševní a duchovní. Stojí na přesvědčení, že nejhlubší růst osobnosti v duchovní rovině se odehrává skrze utrpení, když jej svým postojem změni v morální vítězství. Největší cenností na této cestě sebetranscendence je láska, jež zvyšuje vnímavost vůči pravým hodnotám života.³⁰

HODNOTA

Termín hodnota je v sociologii, ekonomii, psychologii a filozofii běžně užíván, přesto neexistuje všeobecně uznávaná definice pojmu hodnota přijatelná pro všechny tyto obory. Lze však vypořádat, že při vymezení pojmu hodnota se obvykle uvádějí tři rysy hodnot: 1) související s lidskými potřebami a zájmy (ekonomie); 2) související s rozhodováním, jak jednat (psychologie); 3) související s normami (filozofie).

V naší práci použijeme filozofické vnímání hodnot. Na daný pojem budeme nazírat pohledem etiky, jež zrcadlí smysluplnost života. Hodnoty se utváří během života socializací a získáváním zkušeností, hodnotový systém jedince reguluje a usměrňuje jeho chování, umožňuje mu rozlišovat podstatné od nepodstatného, dobré od zlého.

²⁹ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 258.

³⁰ Srov. FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano*.

Mravní způsobilost člověka se přímo dotýká hodnoty a důstojnosti člověka nejen z pohledu vědomí vlastní hodnoty (sebeúcty), ale také z pohledu hodnoty druhého člověka a úcty k němu.³¹

MORÁLKA

Morálka, řecky éthos, je tím, čím se řídíme při našem vědomém rozhodování a jednání. Dá se říci, že jsou to naučené vzorce našeho chování a jednání, tradice předávaná společností, v níž žijeme, zejména prostřednictvím rodičů a učitelů. Známa úsloví „to se neříká“, „tohle se u nás nedělá“, „jak to vypadáš?“, jsou klasické formy kulturního předávání.³²

TRANSCENDENCE

Slovník cizích slov definuje slovo transcendentní několika významy: 1) nadskutečný, přesahující smyslové i rozumové možnosti, běžnou zkušenost, za hranicemi poznání (tudíž nepoznatelný); 2) převyšující, přesahující obvyklé meze, nadřazený; 3) přesahující materiální skutečnost, vesmír, na nich nezávislý; 4) univerzálně platný či významný.³³

Snaha o poznání, přemýšlení člověka o existenci Boha a kosmu, o filozofických a etických otázkách, o řádu světa, kladení si základních otázek života – kdo jsme, odkud přicházíme a kam směřujeme – to všechno jsou transcendentní témata. Toto bádání se podílí na kultivaci celé osobnosti.

SPIRITUALITA

Slovo spiritualita má přímou vazbu na slova religiozita, zbožnost, niternost, duchovní život, mystická zkušenost a sjednocení s Bohem.

Pokud se zaměříme na rozdíl mezi spiritualitou a náboženstvím z pohledu psychologie, je spiritualita chápána spíše jako záležitost jedince, jeho prožívání a jednání, schopnost rozvíjet a udržet vztah s posvátnem bez napojení na instituci a její nároky. Spiritualita je vnímána jako širší pojem než náboženství. Mnoho lidí žije

³¹ Srov. ANZENBACHER, A. *Úvod do etiky*, s. 17-18.

³² Srov. SOKOL, J. *Etika a život*, s. 66–68.

³³ ABZ.cz: *Slovník cizích slov* [online].

bohatým duchovním životem, aniž by se ztotožňovali s určitým organizovaným náboženským proudem.³⁴

Teologický slovník vysvětluje, že výraz spiritualita lze zaměnit za slovo zbožnost. „*Jde o prohloubení a pročištění víry, o její personální a společenské dynamizaci, ale i o její uplatnění v plném rozměru života s jeho konflikty a rozporem teorie a praxe.*“³⁵ Autor slovníku přibližuje spiritualitu jako víru, která se projevuje v takzvaných párových rozměrech, v mystické oddanosti i pracovní aktivitě, v odříkání i službě, v zasněnosti i myšlenkových výkonech, v řádovosti i svobodě.

*Jedno podobenství z Číny říká: „Poprosil jsem mandlovník: vyprávěj mi o Bohu, a on začal rozkvétat.“ Duchovní hledání začíná otázkami: Jak se dostanu dál? Proč se děje, co se právě děje? Proč musím prožívat takové věci? Hledáme smysl svého života, hledáme sami sebe, ptáme se po nějaké vyšší moci... Nejprve se možná neděje vůbec nic. Nebo odpovědi, které dostáváme, nepomáhají. Tato doba je často spojená s bolestným tlakem a frustrací. Cítíme se se svou touhou osamoceni. Jednoho dne se nám však otevřou dveře. Nejdůležitější odpověď nepodává náš rozum, nenajdeme ji v knihách ani na svatých místech nebo u moudrých lidí. Tato odpověď je v nás a tam je třeba ji hledat. O mandlovníku je řečeno, že začal kvést, a co udělá člověk? Ten mluví, zpívá, tančí, směje se, pláče, miluje. Krátce řečeno: začíná být sebou samým, stává se víc člověkem.*³⁶

3.2 RŮST OSOBNOSTI

Nelze popřít, že existuje důvod, vyšší smysl nebo účel, pro který se člověk nezajímá pouze o svůj vzhled, nýbrž se stará také o své nitro, soustavně se snaží stát se lepším člověkem. Tato snaha je cestou hledání sebe sama, své pravé podstaty, jež pramení z přirozené lidské touhy rozvinout se do celosti člověka, jíž nazýváme jedinečnou osobností. Pro proces sebeobjevování používá psychologie termín individuace. Během tohoto procesu člověk znovu navazuje kontakt s původní podstatou, která v člověku je a vždy byla, s ohledem a uznáním ke všem subjektivním zvláštnostem a odlišnostem.

³⁴ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*.

³⁵ SALAJKA, M. *Orientační teologický slovník*, s. 149.

³⁶ Pastorace.cz, *Co je spiritualita?* [online].

Laicky řečeno jde o to, vysvobodit vlastní Já z normality a průměrnosti, z mravních ideálů a morálních konvencí.

Zkoumání rozvoje morálního úsudku člověka se celoživotně věnovali J. Piaget a L. Kohlberg.³⁷ Piagetova teorie vývoje morálky od heteronomní k autonomní se velmi přibližuje Kohlbergově předkonvenční a konvenční úrovni morálního usuzování. Počáteční bezmyslenkovité dodržování pravidel se díky motivaci odměn a trestů zvnitřňuje a vzniká svědomí. Kohlbergova třetí, tzv. postkonvenční morálka, však předpokládá skutečné morální kvality jedince, jehož vlastní osobní potřeby jsou převyšovány potřebami vyššími. Takový jedinec je pro vyšší dobro, spravedlnost a pravdu ochoten vzdát se vlastního pohodlí.³⁸

Budování osobnosti je proces odehrávající se v prožívání, skrze vlastní zkušenost a víře ve vlastní úsudek, podobající se postoji věřícího vůči Bohu. Pokud člověk opouští zajeté mechanismy lidského chování, je třeba, aby si osvojil nové dovednosti tj. vědomě vnímat vlastní pocity, být si jistý svými názory a postoji. Tuto dovednost můžeme nazvat komunikací se svým nitrem, která je nezbytná pro rozvoj obou úsudkových funkcí – myšlení a cítění. Zrající osobnost je vystavována konfrontacím a střetům se svým okolím, ale i s vlastními zažitými přesvědčeními, jež ji limitují. Musí se vyrovnávat s vlastními emocemi, pocity a tužbami. Je to velký úkol, při jehož naplňování většina z nás selhává a navrací se zpět do pohodlí a bezpečí vyjetých kolejí.³⁹

Toto je zkráceně nastíněná cesta k lidské moudrosti, na které člověk vědomě obrací svůj pohled do vlastního nitra. Skvělým průvodcem na nelehké cestě za sebepoznáním a uvědoměním, může být výše specifikovaný půst, neboť jak již bylo jinými slovy řečeno, půst člověku čistí duši, která je pak schopná transcendence, vyjasňuje mysl k přemyšlení a odlehčuje tělo k pohybu a jednání.

V následující kapitole učiníme pokus o provázání pozitivního dopadu půstu s profesí pedagoga. Začneme vytyčením požadavků na osobnost pedagoga dle různých autorů, a poté je uvedeme do kontextu s pozitivním vlivem postu na zrání osobnosti.

³⁷ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*.

³⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I., dětství a dospívání*.

³⁹ ŠPATENKA, Pavel. *Osm promluv o poznání*.

3.3 OSOBNOST PEDAGOGA

Přesné vymezení požadavků na osobnost pedagoga i způsob hodnocení jeho osobnosti je velmi obtížné. Nabízí se proto otázka, zda je vůbec možné stanovit obecně platné znaky osobnosti úspěšného pedagoga. Další zajímavou úvahou je, zda se člověk pedagogem rodí, nebo se jím postupně stává.

3.3.1 ŽÁDOUCÍ ZNAKY PEDAGOGA

Podle doktorky Jiřiny Pávkové (2014) je schopnost vychovávat psychickou vlastností, která je sice vrozená (předpoklady, vlohy), rozvíjí se však učením a získáváním zkušeností v dané oblasti. Žádoucími znaky osobnosti pedagoga jsou například citová vyrovnanost a empatie, motivace pro povolání, odborné znalosti, schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám a řešit nečekané situace, umění pracovat formou hry a vytváření příjemné atmosféry. V neposlední řadě je důležitá také tvořivost, nápaditost a fantazie.

Zdeněk Helus se k požadavkům na osobnost pedagoga staví takto: „*Je pro něho výzvou vyvozovat závěry ze skutečnosti, že významným, mnohdy zcela rozhodujícím činitelem utváření dítěte jako osobnosti je, jak on sám se osobnostně rozvíjí, v jakém smyslu sám osobností je a jako osobnost na dítě působí.*“⁴⁰

V souvislosti s osobnostním rozvojem pedagoga hovoří Helus o čtyřech pedagogických ctnostech neboli morálních kvalitách, jež pak dítě podporují na jeho cestě rozvoje osobnosti. Tyto ctnosti jsou pedagogická láska, pedagogická moudrost, pedagogická odvaha a pedagogická důvěryhodnost.

Každý člověk, který se chce věnovat profesi, výstižněji poslání pedagoga, by měl usilovat o dosažení všech těchto ctností.

Pokud uvedeme ve spojení zmiňované vědecké teorie o osobnosti pedagoga s dokázanými vlivy postu na člověka, dojdeme k závěru potvrzujícímu naši hypotézu, že praktikování postu, může neobyčejně přispět k dosažení a prohlubování žádoucích znaků osobnosti pedagoga ve všech jeho dimenzích.

⁴⁰ HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*, s. 221.

3.3.2 ROLE POSTU V PROFESI PEDAGOGA

Pedagog se neustále pohybuje v různých společenských skupinách. Například věkově různé dětské skupiny, spolupracovníci a rodiče dětí. Proto je nezbytné, aby pedagog dokázal navazovat a pěstovat mezilidské vztahy, na základech důvěry, úcty a tolerance. Právě schopnost rozvíjet tyto vztahy je součástí vyzrálé osobnosti. K dosažení této schopnosti je třeba pěstovat a rozšiřovat vlastní empatii, umění naslouchat a snahu porozumět chování druhého člověka.

V humanistické psychologii se můžeme setkat s pojmem *bezpodmínečné přijetí*, které s mezilidskými vztahy přímo souvisí. „*Mám tě rád, protože jsi.*“⁴¹ Ne proto jaký jsi, ale protože jsi, z podstaty lidského bytí. Každý touží po bezpodmínečném přijetí, ne každý je však toho schopen. Tato láska bez podmínek je v řeckém překladu označována slovem *agapé*. Pouze v záři takovéto lásky a důvěry, může dojít k vnitřní proměně člověka.

Na základě prostudované odborné literatury se můžeme domnívat, že dosažení bezpodmínečného přijetí druhého člověka lze půstem skrze tělo. Tato rychlá cesta k láskyplnému návratu k sobě, k převzetí zodpovědnosti za své zdraví a svůj život, vede k rozvoji spirituality. Dochází k vědomé pozornosti a vědomé skromnosti, jež se promítá do veškerého smýšlení a jednání postícího se člověka. V praktické části této práce se pokusíme naplnit výzkumnou otázku o významu postu pro duchovní a osobnostní rozvoj člověka.

⁴¹ HERMAN, M. *Najděte si svého manžela: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli*, s. 98.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 METODOLOGICKÝ PŘÍSTUP VÝZKUMU

Tato část práce popisuje metodologii výzkumného projektu, která přímo ovlivňuje hodnotu a formu získaných dat a tím i výsledky celého výzkumu.

Začíná představením výzkumných cílů této práce, k jejichž dosažení nám pomohou zvolené výzkumné otázky. Následně uvádí použitou výzkumnou metodu, výzkumný vzorek a popisuje vstup do terénu. Dále zmiňuje techniku sběru dat a způsob analýzy získaných dat. Výzkumné šetření je zakončeno shrnutím a reflexí výzkumných dat.

4.1 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumného projektu je popsat a prozkoumat, jakým způsobem půst ovlivňuje člověka a jaký z toho plyne význam pro duchovní a osobnostní rozvoj jedince. Výsledky šetření mohou obohatit znalosti v oblasti vlivu postu na lidský organismus i spiritualitu. Obohacení a přínos lze spatřit ve dvou rovinách. V rovině teoretické se dozvíme důvody, jaké vedou současného člověka k držení půstu, poznáme dopady odříkání na všechny složky člověka i vliv těchto dopadů na uspořádání života respondentů. Význam výzkumného projektu spočívá také v praktické rovině, neboť autentické příběhy nabízejí konkrétní příklady, jež mohou být určitým vzorem nebo návodem zájemcům o tuto problematiku.⁴²

Intelektuálním cílem projektu je poukázat na skutečnost, že půst může být prospěšný celé společnosti. Docílíme toho skrze nabídnutý přehled různých pohledů, cílů a praktik vědomého odříkání, jejich dopadů na člověka přímými výpověďmi oslovených respondentů.

Praktickým cílem je nabídnout zájemcům o praktikování postu základní informace o této problematice. Práce může také posloužit jako odrazový můstek k dalšímu bádání v dané oblasti.

⁴² Srov. ŠVAŘÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 61.

Personálním cílem výzkumu je získání rozšiřujících informací o odříkání, obohacení o zkušenosti lidí praktikujících půst a následné využití těchto nových informací při praktikování postu.

4.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Bakalářská práce se zabývá významem půstu pro duchovní a osobnostní rozvoj člověka. Základní výzkumná otázka, která nám pomůže naplnit intelektuální cíl práce, zní: **„Jakým způsobem ovlivňuje půst osobnost člověka?“**

Vytvoření dalších specifických otázek umožňuje lepší uchopení zkoumaného jevu.

- Jaké jsou motivace dotazovaných k držení půstu?
- Jakým způsobem půst ovlivňuje fyzickou stránku dotazovaného?
- Jakým způsobem půst ovlivňuje duševní stránku dotazovaného?
- Jakým způsobem ovlivňuje duchovní stránku dotazovaného?
- Jakým způsobem ovlivňuje sociální vnímání dotazovaného?
- Jaký dopad na dotazovaného mají tyto vlivy ve vnímání vlastního života a jeho smyslu?

4.3 VÝZKUMNÁ METODA

Vzhledem k výzkumným otázkám, které se zabývají vlivem a významem půstu pro jedince, což je jev velice subjektivní, jsem zvolila kvalitativní způsob šetření, neboť právě tento způsob může odhalit osobní životní hodnoty a zásady respondentů. Uskutečním čtyři hloubkové polostrukturované rozhovory, neboť *„pomocí otevřených otázek může badatel porozumět pohledu jiných lidí, aniž by jejich pohled omezoval pomocí výběru položek v dotazníku.“*⁴³ Ponechám tak dotazovaným volný prostor pro formulování vlastních myšlenek, pohledů a postojů. Rozhovory proběhnou se třemi muži a jednou ženou, kteří mají několikanásobnou zkušenost s držáním postních období. Rozhovory budou nahrávány na nahrávací zařízení a přepisovány. Všechny čtyři subjektivní výpovědi jsou rozhodující pro zodpovězení výzkumných otázek a budou pro nás znamenat analytický materiál.

⁴³ ŠVARŤÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 159.

4.4 VÝZKUMNÝ VZOREK

V této kapitole je představen výzkumný vzorek, který je v kvalitativním výzkumu tvořen záměrně s ohledem na výzkumný problém a výzkumné otázky.

Vzhledem k cíli výzkumu a náročnosti metody na čas jsem se zaměřila na čtyři osoby, v jejichž životě hraje půst významnou roli.

Respondenty pro hloubkový rozhovor jsem vybírala podle dvou kritérií. Respondent je člověk opakovaně praktikující půst, čímž jej lze v tomto ohledu považovat za zkušeného a zároveň je to člověk ochotný podělit se s námi o své zkušenosti a životní příběhy související s postem.

První respondent na hloubkový rozhovor je vybrán z řad mých známých, dále jsem využila metodu „sněhové koule“, což znamená, že jsem od respondenta získávala další kontakty na jiné lidi, které zná, a mohou odpovídat zmíněným kritériím.⁴⁴

4.5 ETIKA VÝZKUMU

Etická pravidla výzkumu by měl dodržovat každý výzkumník, obzvláště citlivě je třeba postupovat v případových studiích a rozhovorech, neboť jsou velmi osobní záležitostí. Základní pravidlo říká, že veškeré zamýšlené výzkumné praktiky by měly být aktérům výzkumného projektu vysvětleny a zdůvodněny. Zvukové i obrazové zaznamenávání se může konat pouze s jejich souhlasem. Dodržení všech pravidel anonymity by mělo být samozřejmostí. Běžným postupem také je před publikováním zprávy o daném případě předání zprávy účastníkům výzkumu.⁴⁵

4.6 TECHNIKA SBĚRU DAT

Záměrem výzkumu je více porozumět vlivům postu na člověka. Potřebné informace lze nejlépe získat osobními setkáními a rozhovory s jedinci, kteří v tomto směru mají bohaté zkušenosti. Významnou úlohu zde hraje důvěryhodnost výzkumníka, schopnost ptát se a naslouchat. Velmi důležitý je proto samotný začátek rozhovoru, kdy bylo třeba si získat důvěru dotazovaného. Nejprve se proto představil tazatel, byl popsán druh práce, její cíle i plánované techniky získávání dat. Následovně bylo zjišťováno, zda

⁴⁴ ŠVAŘÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 73.

⁴⁵ Tamtéž, s. 106.

respondent souhlasí s pořizováním nahrávky rozhovoru, zveřejněním a využitím získaných dat, přičemž se výzkumník zaručil za dodržení anonymity dotazovaného. Při rozhovoru jsme se snažili navodit uvolněnou a přátelskou atmosféru.

4.7 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

V této kapitole budeme získaná data zpracovávat, i když v kvalitativním výzkumu je analytická fáze úzce spojená se sběrem dat, neboť se vzájemně sdružují a prolínají. Osobní rozhovory byly upraveny do písemné formy. Veškeré přepisy rozhovorů jsou doloženy v přílohové části práce. V šetření jsme se zaměřili na analytický výklad, využili jsme strategie otevřeného kódování (viz příloha č. V) a kategorizace dat. Data jsou zpracována technikou vyložení karet, která je vhodná pro tvorbu kategorií vznikajících překrýváním jednotlivých dat. Získané informace tak zařazujeme do obecnějších skupin.⁴⁶

4.7.1 KÓDOVÁNÍ A KATEGORIZACE DAT

1) Jaké jsou motivace dotazovaných k držení půstu?

Kódy vztahující se k první pomocné otázce: zvědavost, touha poznat účinky půstu sám na sobě, hledání, duchovní očista, vylepšení zdravotního stavu, přinést oběť, touha poznat své hranice, potrestání, nastartování, léčba, hledání.

2) Jakým způsobem půst ovlivňuje fyzickou stránku dotazovaného?

Během zpracovávání dat se ukázalo, že v této otázce je na místě rozdělit kódy do dvou skupin pro přesnější interpretaci i větší přehlednost.

Během půstu: zvýšení čistících a vylučovacích procesů, bolest hlavy, bolest svalů, počáteční ztráta energie, zvýšená potřeba soli, úbytek na váze, úbytek energie, přerušen růst vlasů a nehtů.

Po půstu: příliv energie, nová hezčí kůže, silnější vlasy, zmizely kožní neduhy, odstranění zahlenění organismu, snížení tuku v těle, zlepšení dýchání, srovnání důležitých tělesných hodnot, celková očista organismu.

3) Jakým způsobem půst ovlivňuje duševní stránku dotazovaného?

⁴⁶ Srov. ŠVARÍČEK, R. ŠEĎOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*.

Kódy vztahující se ke třetí pomocné otázce: bystré uvažování, snížená potřeba alkoholu, nadhled, duševní očista, podrážděnost, zvýšení zdravého sebevědomí, ujasnění životních hodnot, dotahování věcí do konce, posílení vůle a vnitřní kázně, vnitřní vyrovnanost, zvýšené vnímání a soustředěnost, bystrá mysl, svěžest ducha a dobrá nálada, schopnost rozlišovat dobré od zlého.

4) Jakým způsobem ovlivňuje duchovní stránku dotazovaného?

Kódy vztahující se ke čtvrté pomocné otázce: půst je součástí duchovních cvičení, zesílené vnímání transcendentna, pátrání po smyslu života, pátrání po smyslu života, potřeba vnitřního růstu, uvědomění, že bolest posouvá, přijetí zodpovědnosti za vlastní činy, souznění se vším, co nás obklopuje.

5) Jakým způsobem ovlivňuje sociální vnímání dotazovaného?

Kódy vztahující se k páté pomocné otázce: otevřený přístup k lidem i k životu, láska ke všemu kolem, vegetariánství, zvýšená odolnost vůči tlaku okolí, odpuštění sobě i ostatním, pozitivní přístup ke všem činnostem.

6) Jaký dopad na dotazovaného mají tyto vlivy ve vnímání vlastního života a jeho smyslu?

Kódy vztahující se k šesté pomocné otázce: ujasnění životních hodnot, děláním pouze toho, co pro mě má smysl, život je neustálá práce na sobě, když budu šťastný, bude šťastné i okolí, uspořádání vlastního života, získání nadhledu na každodenní nutnosti, vědomá sebeobnova, stanovení vlastních pravidel pro život, schopnost plnit si své sny, nalezení smyslu života.

5 DISKUZE

Výzkum se zaměřil na motivaci k držení postu u dotazovaných, dopady postu na jejich fyzickou, duševní a duchovní stránku. Dále výzkum věnoval pozornost vlivu postu na vnímání života dotazovaných. Šetření se zaměřovalo na čtyři opakovaně se postící osoby, jednu ženu a tři muže, se kterými byly vedeny polostrukturované rozhovory. Muži popisují týdenní, žena dvaadvacetidenní půst. Na dotazovaných byla ponechána volba přezdívkou, pod kterou budou ve výzkumu vedeni.

Realizování sběru dat formou osobních setkání mohlo v určité míře ovlivnit, jaká data budou získána. Respondenti mohli cítit potřebu před výzkumníkem jako konkrétní osobou určité jevy zveličovat nebo naopak nezmiňovat. Jeden rozhovor bylo také nutné vzhledem k vyhlášení nouzového stavu v České republice vést písemnou formou prostřednictvím e-mailu. Je očekávatelné, že odpovědi respondentky jsou tedy méně bezprostřední. I přes komunikaci na dálku mezi námi vznikl bližší vztah, což dokazují milé a otevřené odpovědi na dané dotazy. Všichni respondenti byli na rozhovor připraveni. I přes počáteční lehkou nervozitu mluvili volně a nenuceně, čemuž přispělo i jejich domácí prostředí, kde se rozhovory odehrávaly. Z podstaty kvalitativního výzkumu a důvodu malého vzorku nelze získaná data zevšeobecnit. Prožívání postního období je velmi subjektivní záležitostí, stejně tak výzvy, které člověku vytanou, i to, jak se k nim postaví. Proto každý další dotazovaný může přinést do zkoumaného jevu nové světlo.

Výzkum zjistil, že respondenti drželi půst z více důvodů. K půstu je vedla jednak potřeba očisty těla i duše, odpoutání se od konzumního způsobu života, potřeba překonat se, duchovních cvičení, ale v neposlední řadě také zdravotní důvody a léčba závažné nemoci. Ukázalo se, že k držení prvního půstu všechny dotazované vedla také zvědavost, co s nimi hladovění udělá a touha poznat své hranice.

Během půstu ve všech případech respondenti zaznamenali zvýšenou aktivitu čistících a vylučovacích procesů, úbytek váhy a počáteční ztrátu energie. U Písničky se přidaly další projevy způsobené delší dobou hladovění, a to přerušování růstu vlasů i nehtů a olupování kůže na těle. Po třetím dnu nejeden dotazovaný pocítil velký přísun energie, lehkost a rychlost myšlení, větší soustředění a vnitřní klid, svěžest ducha a dobrou náladu. V jednom případě se u dotazovaného dostavila podrážděnost.

Šetřením se ukázalo, že dva respondenti půst vnímají jako přípravnou fázi na

duchovní cvičení, díky které mají tyto duchovní techniky intenzivnější průběh. Druzí dva vidí možnost duchovního rozkvětu v pústu samotném, a to téměř neustálým pohledem do svého nitra. Tito respondenti zmiňují skutečnost, že každá činnost, kterou v době odříkání vykonávají, je ovlivněna napojením na řád světa. Oba přístupy k pústu však vykazují společné rysy v hledání a nalézání smyslu života respondentů, v uvědomování si životních hodnot a v přijetí zodpovědnosti za vlastní činy. Šetření ukazuje, že u všech dotazovaných se tyto dopady pozitivně odráží na jejich přístupu ke všemu, co je obklopuje a čehož jsou součástí. U každého dotazovaného se zmiňovaný pozitivní přístup projevuje větší otevřeností k ostatním lidem i životu, přijetím skutečnosti a získáním nadhledu nad každodenností. V jednom případě tento všeobjímající cit přerostl ve vegetariánství, v jiném se projevil přijetím a odpuštěním, u dalšího probuzením schopnosti plnit si své sny, u čtvrtého respondenta se ukazuje v pokorném přístupu k životu.

Rozborem odpovědí na tyto specifické otázky zároveň dostáváme odpověď na výzkumnou otázku, jakým způsobem púst ovlivňuje rozvoj osobnosti. Výzkum prokázal u dotazovaných pozitivní dopad na organismus, došlo k jeho vyčištění od nadbytečného, úbytku váhy, zlepšení zdraví a vyléčení z vážné nemoci. Respondenti uvedli také zvýšení sebevědomí, vnitřní kázně a získání nadhledu nad běžnými věcmi. Pocítily silnější napojení na řád světa a hlubší propojení i soucítění se vším okolo.

Zvláštností, jež se ukázala až v průběhu výzkumu, je fakt, že všichni čtyři dotazovaní v tomto výzkumu mají vysokoškolské vzdělání. To nás přivádí na myšlenku, že pro budoucí šetření by mohlo být zajímavé se zaměřit na to, jaká souvislost je mezi vyšší dosaženého vzdělání a praktikováním pústu.

ZÁVĚR

Ústředním tématem této práce je půst, jeho historie, smysl, druhy, cíle a následná vazba mezi praktikováním postu a rozvojem osobnosti.

Cílem práce bylo zjistit, jaký vliv má postění na rozvoj osobnosti člověka, v užším pohledu na osobnost pedagoga. Část práce jsem proto věnovala osobnosti jedince, jejímu vývoji a osobnostním rysům pedagoga. Výzkumem jsem se zaměřila na motivy dotazovaných k držení půstu, na průběh postu, jeho projevy a dopady na život respondentů.

Při zpracování práce jsem použila dostupnou literaturu a internetové zdroje, které se pojí s půstem a osobností člověka. Práci začínám rozbořem možných příčin nejedení, abych nastínila vývojovou linii od nuceného hladovění, přes potřebné omezení příjmu potravy ze zdravotních důvodů, až po vědomý a záměrný půst. Při hledání pravé podstaty a smyslu postu se opírám o myšlenky svatých Otců, ve kterých jsem našla řadu užitečných poučení o střízlivosti, střídmosti a rozvážnosti. Z jejich postojů dýchá duch starého původního křesťanství, duch zápasu s touhami a vášněmi za dokonalost podle Ježíšova obrazu, který dle Otců přišel, aby lidem vrátil jejich ztracenou Boží podobu.

Jak je známo, půst je rozšířený po celém světě, druhou část práce proto věnuji postním praktikám nejvýznamnějších světových náboženství, což mi umožnilo poznat smysl postu v té které víře. Při popisu jednotlivých pohledů na postní období ve zmíněných vírách jsou vidět rozdíly, přesto je patrné, že ačkoli se jednotlivé způsoby a druhy postních praktik liší, jejich cíle si jsou blízké. Zpravidla se jedná o komunikaci s posvátnem, o její zintenzivnění, ať už jde o prosby, vyjádření tryzny, pokory či vděku, nebo o stvrzení modlitby.

Postem tak dochází nejen k prohloubení a rozvinutí duchovního života, ale také k procvičení sebekázně, k uvědomění smyslu života a jeho hodnot, k rozvoji schopnosti rozpoznávat dobro a zlo, cítit a dávat lásku bez podmínek, schopnosti vnímat svět jako jeden veliký, dokonalý celek.

V kapitole o lidské osobnosti, její členitosti a vývoji popisují faktory, které napomáhají jejímu rozkvětu, a definují pojmy, které se váží k vnitřní bohatosti člověka se zřetelem na poslání pedagoga. V této části práce čerpám informace z psychologie, filozofie a pedagogiky, získané poznatky následně uvádím do přímého kontextu

s postem. Všechny doposud získané a interpretované poznatky mě utvrzují v myšlence, že každý člověk svým uvažováním, postoji a chováním ovlivňuje své blízké, svěřence, okolí a tím i celý svět.

V empirické části se snažím na konkrétních případech ukázat, že postění významně napomáhá rozvoji osobnosti. Zvolila jsem kvalitativní pojetí výzkumu, které mi umožnilo hlubší vhled do osobních zkušeností a prožitků dotazovaných. Během rozhovorů jsem ocenila výhody osobních setkání, vnímala jsem u respondentů jejich barvu a melodii hlasu, emoce, řeč těla a celkovou vyladěnost dotazovaných. Velkou výhodou byla i možnost klást doplňující otázky a získat tak větší objem zajímavých a důležitých dat od lidí s bohatou zkušeností s postem. Několikanásobnou zkušenost s týdenním a desetidenním odříkáním mají tři z nich, z nichž jeden respondent držel i půst dvacetidenní. Čtvrtým dotazovaným je žena, jež držela čtyřiceti dvoudenní půst. Její příběh, ačkoli není zcela ojedinělý, je lidsky i fakticky velmi hodnotný. Ukrývá v sobě potenciál pro případovou studii v dalším výzkumu.

Analýzu takto získaných dat jsem zpracovala technikou otevřeného kódování a kategorizací, což mi pomohlo přehledně zodpovědět pomocné specifické otázky výzkumu, jež objasňují, jak a čím půst u dotazovaných ovlivnil jejich osobnost. Překvapivé pro mě bylo zjištění, že všichni dotazovaní mají vysokoškolské vzdělání. V této souvislosti mě napadají další otázky, na které bych ráda znala odpověď, například *Co vede člověka k touze po poznání? Jakou roli zde hraje studium na vysoké škole? Jaká je vazba mezi výší dosaženého vzdělání a vědomou skromností?*

Kladení si nových a nových otázek vnímám jako osobní přínos, stejně jako rozšíření vědomostí a znalostí týkajících se problematiky postu. Sepsáním bakalářské práce jsem získala všestranně obohacující zkušenosti.

Touto prací bych chtěla podpořit zájem veřejnosti o toto téma, přispět k hlubšímu pochopení významu půstu a přiblížit jeho praktikování široké veřejnosti. Přínos spatřuji také v propojení pohledů z věd pedagogiky, psychologie a filozofie s náboženským pohledem.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura:

AMBALU, S. GOOGLAN, M. FEINSTEIN, E. L. et al. *Kniha náboženství*. Praha: Euromedia Group, 2015. ISBN 978-80-242-5179-0.

ANZENBACHER, A. *Úvod do etiky*. Praha: Zvon, 1994. ISBN 80-7113-111-3.

Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih): Český ekumenický překlad. 21. (12. opravené) vydání. Praha: Česká biblická společnost, 2016. ISBN 978-80-7545-009-08.

BUBÍK, T., FÁREK, M. *Náboženství a jídlo: Hostina a půst v křesťanské kultuře*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005, ISBN 80-7194-800-4.

DAHLKE, R. *Velká kniha půstu*. Praha: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-545-5.

DAŠIJEV, D. B. *Čžud-ši. Kanon tibetskoy mediciny*. Moskva: Vostočnaja literatura RAN, 2001. ISBN 5-02-018033-5.

FISHBANE, M. A. *Judaismus*. Praha: Prostor, 2003. ISBN 80-7260-086-9.

FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano*. [Kostelní Vydří]: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-095-9.

GRÜN, A. *Půst: Modlitba tělem i duší*. 4. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. ISBN 978-80-7195-904-5.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-888-0.

HERMAN, Marek. *Najděte si svého mar'ana: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli...* 2., přeprac. vyd. Olomouc: Hanex, 2008. ISBN 978-80-7409-023-3.

HRBEK, I. *Korán*. Brno: Československý spisovatel, 2012. ISBN 978-80-7459-080-1.

Kodex kanonického práva: Úřední znění textu a překlad do češtiny. Latinsko-české vydání s věcným rejstříkem. Praha: Zvon, 1994. ISBN 80-7113-082-6.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MALACHOV, G. P. *Hladovění*. B. m. Stratos. 2012. ISBN 978-80-85962-02-4.

MONESTIER, M. *Historie trestu smrti: dějiny a techniky hrdelního trestu od počátků po současnost ve světě a českých zemích*. Vydání druhé. Praha: Rybka Publishers, 1998. ISBN 80-86182-40-1.

NIKOLAJEV, J. C. *Léčení hladovkou*. Bratislava: Eko-konzult, 2002. ISBN 80-88809-16-9.

NOVOTNÝ, A. *Biblický slovník*. 2. přepr. a rozšíř. vydání. 2 sv. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1956. ISBN neuváděno.

Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopedie obecných vědomostí. 20. sv. Praha: J. Otto, 1888-1909. ISBN neuváděno.

PARTYKOVÁ, V. *Hladovění pro zdraví*. Praha: Impuls, 2004. ISBN 978-80-904074-5-9.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Univerzita Karlova v Praze, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007.
ISBN 978-80-7367-312-3.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 3. vyd. Praha: Orbis, 1975. ISBN 510-21-825.

SALAJKA, M. *Orientační teologický slovník*. Praha: Ježek, 2000. ISBN 80-85996-25-1.

SLÁDEK, P. *Malá encyklopedie rabínského judaismu*. Praha: Libri, 2008.
ISBN 978-80-7277-379-4.

SOKOL, J. *Etika a život*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7429-063-3.

SOLEIMAN POUR HASHEMI, M.; FILIPSKÝ, J.; TANNEROVÁ, E. *Můj život aneb
O mých experimentech s Pravdou*. Brno: Almi, 2015. ISBN 978-80-87494-15-8.

ŠPATENKA, Pavel. *Osm promluv o poznání*. [Praha]: Monnáda, 2010.
ISBN 978-80-903880-2-4.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum,
2008. ISBN 80-246-0956-0.

VRIES, S. P. de. *Židovské obřady a symboly*. Praha: Vyšehrad, 2009.
ISBN 978-80-7021-963-8.

Internetové zdroje:

BUŠOVSKÁ, M. *Gándhího nábožensko-filozofické pojetí satjágrahy a ahimsy*.

Pardubice: 2008 [vid. 2020-01-07]. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra religionistiky a filosofie. Dostupné z:

https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/28899/BusovskaM_gandhiho%20nabozensko_MF_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Český rozhlas. *Šalom alejchem: Půst v judaismu* [online]. Poslední aktualizace

2. 1. 2011 [vid. 2020-01-12]. Dostupné z:

https://www.rozhlas.cz/nabozenstvi/salom/_zprava/830689.

Dictionary.com *The definition of diet* [online]. Dictionary.com, LLC, © 2020 [vid.

2020-01-05]. Dostupné z: <http://dictionary.reference.com/browse/diet?s=t>.

Encyclopedia Britannica. *Bobby Sands* [online]. Poslední aktualizace 5. 3. 2019

[vid. 2020-01-02]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/biography/Bobby-Sands>.

HAVRÁNEK, B. ed. a kol. *Slovník spisovného jazyka českého: Pojem půst* [online].

Ústav pro jazyk český ČSAV, 2011. [vid. 2019-12-28]. Dostupné z:

https://ssjc.ujc.cas.cz/search.php?hledej=Hledat&heslo=p%C5%AFst&sti=EMPTY&w_here=hesla&hsubstr=no.

HRKAL, J. *Světové šetření o zdraví (5. díl): Úvod k rizikovým faktorům zdraví*.

Nadváha a obezita [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 30. 1. 2004 [vid. 2020-01-12]. Dostupné z:

https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/03_04.pdf.

Integrální katolíci. *Církevní otcové o půstu* [online]. Poslední aktualizace 10. 2. 2016

[vid. 2019-12-29]. Dostupné z: <http://www.ikatolici.cz/cirkevni-otcove-o-pustu>.

KOUŘILOVÁ, A.; BERÁNKOVÁ, D.; NÁPLAVOVÁ, V. *Dodržování římskokatolického půstu v současné době* [online]. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická studia, Hospodářská a kulturní studia, 2015 [vid. 2020-01-10]. Dostupné z: http://www.hks.re/wiki/doku.php?id=2015:rimskokaolicka_cirkev.

Lékařské slovníky. *Pojem dieta* [online]. Maxdorf, © 1998–2020 [vid. 2019-12-30]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/dieta>.

LOSKOT, P. *Nejlepší dieta k redukci hmotnosti* [online]. Brno: 2014 [vid. 2020-01-12]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/th/395452/lf_b/.

NOVÁK, J. *Patrologie a patristika* [online]. Theofil, © 2006–2020, poslední aktualizace 28. 3. 2011 [vid. 2020-01-07]. Dostupné z: <http://revue.theofil.cz/revue-clanek.php?clanek=1544>

Papež Benedikt XIV. *Symbolika čísla čtyřicet v dějinách spásy* [online]. RadioVaticana.cz, © 2003–2020, poslední aktualizace 22. 2. 2012 [vid. 2020-05-02]. Dostupné z: <https://www.radiovaticana.cz/clanek.php?id=15962>.

Pastorace.cz. *Směrnice pro postní dobu* [online]. Arcibiskupství pražské – Pastorační středisko, © 1990–2019 [vid. 2020-02-05]. Dostupné z: <https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/smernice-pro-postni-dobu>.

PolitickýVězni.cz. *Hladovky a protesty* [online]. Spolek politických vězňů, © 2008–2020 [vid. 2020-01-02]. Dostupné z: <http://www.politickyvezni.cz/hladovky-a-protesty-ve-veznicich.html>.

SCS.ABZ.cz. *Slovo dieta* [online]. ABZ.cz, © 2005–2020 [vid. 2019-12-30]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dieta>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I

Obrázek č. 1: *Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví Potravinářská komora České republiky. Potravinová pyramida. Foodnet, informační systém PK ČR, 2012 [vid. 2020-01-09]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>.*

Obrázek č. 2: Pyramida Fóra zdravé výživy

Fórum zdravé výživy. Pyramida FZV: Česká potravinová pyramida [online]. Poslední aktualizace 2015 [vid. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>.

Příloha č. II

Tabulka č. 1: Typy vegetariánů

Volně zpracováno dle: Vegetarian nation. What are the types or levels of vegetarianism? Dostupné také z: <https://vegetarian-nation.com/resources/common-questions/types-levels-vegetarian/>.

Příloha č. III

Papež František. Postní doba: vstup na poušť [online]. Vatican News, Dicasterium pro Communicatione, © 2017–2020, poslední aktualizace 26. 2. 2020 [vid. 2020-03-02]. Překlad Milan Glaser. Dostupné z: <https://www.vaticannews.va/cs/papez/news/2020-02/postni-doba-vstup-na-poust.html>.

Příloha č. IV

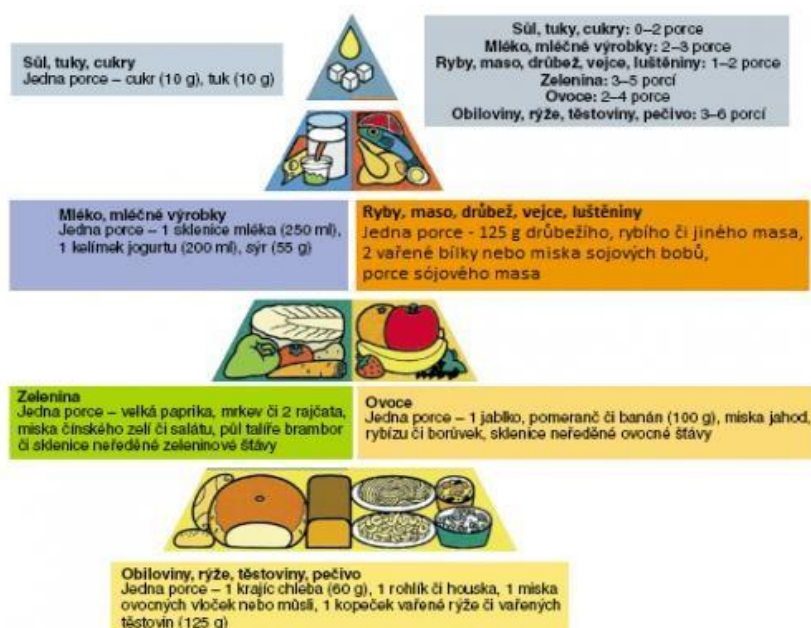
Přepis rozhovorů.

Příloha č. V

Analýza dat: Fáze otevřeného kódování.

PŘÍLOHY

Příloha č. I



Obrázek č. 1: Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví



Obrázek č. 2: Pyramida Fóra zdravé výživy

Tyto pyramidy jsou utvořeny přímo pro českou populaci, smyslem jejího doporučení je zlepšení zdravotního stavu našeho obyvatelstva s přihlédnutím k tuzemským stravovacím zvyklostem.

Příloha č. II

Tabulka č. 1: Typy vegetariánů

	Rostlinná strava	Červené maso	Drůbež	Ryby apod.	Mléčné výrobky	Vejce
Vegan	ano	ne	ne	ne	ne	ne
Ovovegetarián	ano	ne	ne	ne	ne	ano
Laktovegetarián	ano	ne	ne	ne	ano	ne
Ovo-laktovegetarián	ano	ne	ne	ne	ano	ano
Flexitarián	ano	ne	ano	ano	ano	ano

Tabulka ukazuje stravovací zásady různých typů vegetariánů. Postupujeme-li tabulkou shora dolů, škála pestrosti požívaných potravin narůstá.

Příloha č. III

„Drazí bratři a sestry, dobrý den!

Dnes, na Popelčnický středu začínáme postní dobu, čtyřicetidenní putování k Velikonocům, k srdci liturgického roku a víry. Tato cesta sleduje tu, kterou se vydal Ježíš, když na začátku svého veřejného působení odešel na čtyřicet dnů do pouště, aby se tam modlil, postil a byl pokoušen ďáblem. A právě o duchovním významu pouště bych k vám dnes chtěl promluvit. Co znamená poušť duchovně pro nás všechny, i pro nás, kteří žijeme ve městě.

Představme si, že jsme na poušti. První dojem, který by nás upoutal, by bylo obrovské ticho: žádné zvuky s výjimkou větrného poryvu a našeho dechu. Ano, poušť je místem zbaveným hluku, který nás obklopuje. Je to absence slov a dává prostor jinému Slovu, Božímu Slovu, které jako lehký váněk pohladí srdce (srov. 1 Král 19,12). Poušť je místem Slova s velkým „S“. Pán k nám totiž v Bibli rád proumlouvá na poušti. Na poušti dal Mojžíšovi Desatero přikázání. A když se lid od Boha vzdálí a stane se nevěrnou nevěstou, Bůh řekne: »Zavedu ji na poušť a budu mluvit k jejímu srdci. Bude poslušná jak ve dnech své mladosti« (Oz 2,16-17). Na poušti se naslouchá Božímu Slovu, které jemně šumí. V první knize Královské se o Božím Slovu praví, že je jako šum jemného vánku. Na poušti se rodí důvěrnost s Bohem, Pánovou láskou. Ježíš se rád každý den odebral na opuštěná místa, aby se modlil (srov. Lk 5,16). Učil nás, jak hledat Otce, který mluví v tichu. A není snadné ztišit se v srdci. Vždycky máme trochu snahu si povídat, pobýt s druhými, ne však ztišit se v srdci.

Postní doba je příhodný čas k tomu, abychom dali prostor Božímu Slovu. Čas vypnout televizi a otevřít Bibli. Čas na odtržení od mobilu a spojení s evangeliem. Když jsem byl dítě, neexistovala sice televize, ale bylo zvykem neposlouchat rozhlas; půst je poušť. Čas odřeknout si a odložit mobil a napojit se na evangelium. Čas zřeknout se jalových slov, drbů, klevet a klábosení, a tykat Pánu. Čas pro rozmluvu a tykání Pánu. Čas věnovat se zdravé ekologii srdce, uklidit tam. Žijeme v prostředí, které je znečištěno mnohým verbálním násilím, útočnými a jedovatými slovy, která se šíří internetem. Urážky se dnes pronášejí, jako by to byl pozdrav. Jsme ponořeni do prázdných slov, reklam, záludných sdělení. Zvykli jsme si slýchat všechno o všech, a hrozí nám, že sklouzneme do zesvětštění, vedoucí k atrofii našeho srdce. A na tu

neexistuje bypass, pouze ztišení. S námahou rozlišujeme Pánův hlas, který k nám mluví, hlas svědomí, hlas dobra. Ježíš nás volá na poušť a vybízí, abychom dopřáli sluch tomu, na čem záleží, je důležité a podstatné. Dáblu, který ho pokoušel, odpověděl:

»Nejen z chleba žije člověk, ale z každého slova, které vychází z Božích úst« (Mt 4,4). Jako chléb a více než chléb potřebujeme Boží slovo, potřebujeme mluvit s Bohem, potřebujeme se modlit. Jedině před Bohem totiž vycházejí na světlo náklonnosti srdce a mizí obojakosti duše. Poušť je místo života, nikoli smrti, protože dialog vedený s Pánem vrací život.

Zkusme dále přemýšlet o poušti. Poušť je místem podstatného. Pohledme na svůj život: kolik zbytečností nás obklopuje! Ženeme se za tisícerými věcmi, které se zdají nezbytné, ale ve skutečnosti nejsou. Kolik by nám prospělo zbavit se té spousty zbytečností a objevit znovu to, na čem záleží, spatřit tváře těch, kdo jsou vedle nás! I v tom nám Ježíš dává příklad postem. Půst je umění odříkat se marností a nadbytku, abychom se dostali k podstatnému. Půst neslouží jenom ke zhubnutí, postit se znamená jít k podstatě, hledat krásu jednoduššího života.

A nakonec, poušť je místem samoty. I dnes, nedaleko od nás, je mnoho pouští a opuštěných. Jsou to osamocení a opuštění lidé. Kolik jen chudých a starých lidí žije mlčky vedle nás, bez povyku, odsunutí na okraj a odepsání! Mluvení o nich nemá mediální sledovanost. Poušť nás však přivádí k nim, k těmto umlčeným, kteří nás mlčky prosí o pomoc. Tolik tichých pohledů nás žádá o pomoc. Postní cesta pouští je cestou čínorodé lásky k těm nejslabším.

Modlitba, půst, skutky milosrdenství – to je cesta postní pouští.

Drazí bratři a sestry, slovy proroka Izaiáše nám Bůh dává tento příslib: »Hle, já dělám věci nové, cestu vytvořím na poušti« (Iz 43,19). Na poušti se nám otevírá cesta, která vede ze smrti do života. Vstupme s Ježíšem na poušť, odkud vyjdeme a okusíme Velikonoce, moc Boží lásky, jež obnovuje život. A bude tomu s námi jako na poušti zjara, kdy nečekaně – „z ničeho“ – vypučí výhonky a stonky. S odvahou vstupme na poušť postní doby, následujme na poušti Ježíše a naše pouště rozkvetou s Ním.“

Papež František ve svém proslovu o předvelikonoční době zmiňuje též půst. Nabízí půst jako cestu ke zjednodušení každodenního života skrze oprostění se od zbytečností. Zdůrazňuje naopak budování vztahů s bližními a s Bohem.

Příloha č. IV

Přepis rozhovoru s Obrem

Obr: Souhlasím s nahráváním rozhovoru a jeho využitím.

Jsem ženatý muž ve věku 44 let, vzděláním vysokoškolák.

Tazatel: Začneme od začátku, co Tě vlastně k držení půstu přivedlo, a kde jsi čerpal informace?

Obr: Řekl bych, že k začátkům půstu mě přivedla zvědavost. Přečetl jsem si na internetu článek, myslím pust.cz, jak je půst dobřej a zdavej pro lidskej organismus, a tak jsem ho zkoušel. Pak se v podstatě u mě půst změnil v nějaký určitý hledání, v duchovní očistu a přípravu na duchovní práci, také ve zlepšování zdravotního stavu, i když mi v podstatě nic není, tak je na něm pořád co zlepšovat.

Tazatel: Můžeš popsat, jaký druh postu jsi držel? Jednak podle délky jeho trvání, ale také podle způsobu držení.

Obr: Začínal jsem pravidelnejma jednodenníma půstama, každej tejdén jeden den, a pak jsem postupně přešel na tejdenní. Dlouhé období jsem držel a držím tejdenní, no a maximum, co mám za sebou, je třítýdenní, jednadvacítku. A když držím půst, tak je vždycky absolutní, pouze voda.

Tazatel: Když se vrátíme k týdním půstům, jak často je držíš?

Obr: Tak jednou za dva měsíce, za šest týdnů, osmkrát do roka. Když se bavíme o délce půstu, tak je potřeba říct, že v podstatě s každým opakováním je půst jednodušší a snazší, projevy jsou mírnější. Přičítám to jednak určité vyčištění organismu, a taky tomu, že si tělo na ten půst zvyká. Já se připravuju na půst čtrnáct dní až tři týdny před vlastním půstem, v podstatě tím, že tělu říkám, že už bude půst, aby se na to připravilo.

Tazatel: Jak to probíhá?

Obr: Nedělám žádný rituály, žádný fyzický přípravy, dělám to čistě na psychický bázi, v myšlenkách.

Tazatel: Považuješ se za věřícího člověka? Věříš tomu, že je něco nad námi, co nás přesahuje?

Obr: Rozhodně. Nejsem v žádný organizovaný skupině, zatím mám rád takovou nenáboženskou spiritualitu. Takže šamanské techniky, Matku zemi, obecně Vnímání světa jako živoucí bytosti, kde je vše propojený a navzájem interreaguje. Zatím jsem

neměl potřebu žádného vykladače těchto vztahů. Nemyslím tím jenom církve, ale ani žádní guruové, celkově duchovní vůdci u mě zatím moc nezabodovali.

Tazatel: Když se vrátíme k půstu, můžeš popsat fyzické projevy v průběhu půstu?

Obr: Projevy v průběhu i po půstu byly obrovský. Takový nějaký minimum, aby bylo něco znát zřetelně, je týden, jo? Kratší půsty jak týden jsou taky dobrý, ale jsou takový jenom odpočinkový, kdežto ten týdenní půst už člověka zklidní, hodí ho do pohody, začne věci vnímat jinak, mám víc trpělivosti, ale Ty ses ptala na fyzickou stránku. Tak samozřejmě, líp se mi zapíná opasek na břicho, a líp se mi dechá do schodů. Čtvrtej, pátej den po přechodu na ketózu dochází k obrovskému uvolnění energie, jak psychický, tak fyzický. Z toho se dá krásně žít.

Tazatel: Jak se to projevuje?

Obr: Třeba potřebuju míň spát. Když jsem držel ten třítydenní, tak tam už bylo, že jsem se ten třetí týden hodně unavoval, tam už se velmi rychle ztrácela energie. Ale tejdenní je úplně výbornej.

Tazatel: Znáš případy, kdy se lidem po půstu zlepšil zrak, zmizelo zahlenění. Pozoroval jsi něco takovýho na sobě?

Obr: Během půstu spíš naopak. Zrak zůstal stejně špatnej, jako je teď (smích), ale většinou dochází, a to je právě na konci toho prvního týdne, k fyzickému čištění. Takže se spouští rýma, teče maz z uší, vyrážijou se pupínky jako nějakému pubertákovi a člověk je takovej umaštěnej a smradlavej. Moč je tmavě oranžová, smradlavá, jak to špatný odchází z těla pryč.

Tazatel: To mě přivádí na otázku, jestli při delších půstech používáš klystýr?

Obr: Nedělám, vůbec ne, ani při těch delších. Víím, že určitý školy půstu ho doporučujou, ale já si myslím, že půst je něco tak přirozenýho, že mu není vůbec potřeba ničím pomáhat, ani tím klystýrem. To tělo je na to nastavený, odjakživa.

Tazatel: A můžeš popsat, jak se půst projevoval v duševní rovině?

Obr: Platí de facto to stejný, co jsem říkal o fyzický stránce. Kolem konce toho prvního tejdne mívám pocit, že se mi myšlení rozjasňuje, že mě myšlenky napadají elegantnějc, rychlejc, ale platí furt to, že mozek potřebuje cukr a toho cukru se z těch triglyceridů uvolňuje málo, takže s delší duševní prací dochází velmi rychle k obrovský únavě mozku, tady těch kognitivních funkcí. Takže jo, výborně, půst nádherně pročišťuje, ale člověk u toho nesmí pracovat. Což je možná obecně problém nás, nebo mě, že já držím půst, i když chodím do práce v plným záběru.

Tazatel: Četla jsem, a i jsem to zažila, že půst se mnohem lépe drží v přírodě a účinky jsou silnější.

Obr: Jasný, přesně, chodit někde po horách. Seš tam všemu blíž.

Tazatel: Jaký při tom pozoruješ duchovní projevy? Zmínil jsi už na začátku, že ho využíváš k duchovním praktikám, máš ho spojenej s vírou?

Obr: Úplně spojený s vírou to nemám, tys to v podstatě jako řekla, já prostřednictvím půstu nehledám nějaký věci za oponou, ale uvolňuju se pro cvičení, kterými to hledám. Jsou to energetický techniky, meditační šamanský ceremoniály. Tam potřebuju chodit s pokorou, a nemůžu tam chodit s plným žaludkem a hlavou plnou myšlenek na práci, nebo těžkostí, který nás tady potkávají. Takže půst mi slouží jako očista tělesná, duševní i duchovní. Je to pro mě přípravný krok, strečink, rozcvičení před během.

Tazatel: Znamená to, že půst pro tebe není cíl, ale spíš prostředek?

Obr: Ano, není to pro mě cesta.

Tazatel: Když jsi začal držet půsty, jak na to reagovalo okolí?

Obr: Maminka, ta se samozřejmě bála, říkala, že musím jíst, ale jinak ti, na kom mi záleží, tak mě podporujou ve všem. A ty ostatní jsou mi úplně šumák, ti, ať si myslí, co chtěou. Chápu, kam míříš, protože majoritní okolí si nedokáže představit den bez jídla. Natož tři, nebo tejdén, to už mají pocit, že umřou hlady. Já každému říkám: „*Zkus si to, pak se o tom budeme bavit znova.*“

Tazatel: Ano, je to myšlenka naší společnosti hodně vzdálená, žijeme v blahobytu a máme ho za standard.

Obr: Je to přepych, kterej nás zatěžuje. Já bych se vrátil na začátek, k fyzickému stavu. Protože jsem zapomněl říct, že já podstupuju pravidelný lékařský prohlídky každěj rok, s plným krevním rozborem, rozborem moči, všech možnejch parametrů. Takže já to mám v podstatě černý na bílým, že od té doby, co jsem začal držet pravidelně tyhle delší půsty, tak mi všechny křivky jedou dolů. Triglyceridy, cholesterol, všechny ty, co mají doktoři rádi, aby to bylo v těch chlívěčkách, tak jsem si v podstatě srovnal. A to musím říct, že jsem je měl pěkně vysoký předtím. Některý úplně hraniční, třeba ty triglyceridy jsem měl skoro mimo měřitelnost. A samozřejmě s tím jde pokles váhy, snížená spotřeba alkoholu, protože na to není tolik času. Ještě se k tomu pojí, abych byl teda poctivej, že jsem přestal jíst maso.

Tazatel: Úplně? A jak dlouho už tomu je?

Obr: Úplně no, skoro čtyři roky.

Tazatel: Můžu se zeptat, co Tě k tomu vedlo?

Obr: Nechci zabíjet zvířátka, nebo nechci, aby kvůli mně zvířátka umírali.

Tazatel: Odkdy vlastně praktikuješ posty, a jak to začalo?

Obr: Myslím, že první tejdenní jsem měl někdy kolem roku 2000. To je dvacet let, ale intenzívně, protože jsem začínal tak, že jsem měla třeba jeden, dva tejdenní půsty za rok. Pak jsem to nějakou dobu nedržel, a teď, jak jsme se o tom bavili, tak těch osm týdnů, osm krát jeden tejden v roce půstuju. A na závěr roku si vždycky dám čtrnáctidenní nebo třítýdenní.

Tazatel: Proč právě v tomhle období?

Obr: No, tam je taková ta finální šlupka. Navíc mám pocit, protože já to dělám jednak podle ceremonií, protože v prosinci bejvají nejsilnější šamanský ceremoniály. Takovej temnej čas duše, víš? Všechno padá, beznaděj, tma, zoufalství. Před tím, než se začne sluníčko vracet, víš? Tam jsou ty energie nejsilnější, protože účelem všech tady těch duchovních cvičení není měnit se v lepšího člověka. Nebo je, ale nehledat to dobrý, co je v člověku, ale najít to temný, co tam brání šťastnému životu. Takže já se tam chodím podívat na to, co je ve mně špatný a zkusím to opravit. Na to jsou tady ty tmavý dny nejlepší, proto před náročnou ceremonií potřebuju pořádnou očistu.

Tazatel: Změnilo to Tvé vnímání života?

Obr: Určitě, můj přístup ke světu ovlivňují rituály i půst, nejdou od sebe oddělit. Hodně jsem si uvědomil ten nesmyslný nadbytek, kterým se obklopujeme, tu naši závislost na jídle, a když si uvědomíš jednu závislost na něčem, co ti připadá úplně samozřejmý, tak teprve pak seš ochotná podívat se na závislost na ostatních věcech. Je jich spousta, tady není nic, co bys v podstatě potřebovala, všechno máš, ale ty potřebuješ ten venkovní obraz sama sebe.

Tazatel: Jak se Tvoje vnitřní změna, která je patrná, odrazila na lidech kolem Tebe?

Obr: Ano, mám své následovníky (smích).

Tazatel: Jsi rád?

Obr: Ne. Nejsem, je mi to úplně jedno. Já jsem nezaložil školu půstu, nechci bejt guru půstu, abych vybíral peníze za to, abych lidem říkal, jak to mají dělat. Dneska je takových publikací, na YouTube jsem viděl léčení hladem, parádní film. Člověk se k informacím dostane, když chce. Ve Švýcarsku, Rakousku, Německu jsou obrovský kliniky, kde se takhle léčí oficiálně. V Rusku jsou před náma v půstu o sto kilometrů. Mně to připadá jako úplně normální věc, a ten odpor vůči němu je jednak daněj naší

pohodlností a jednak se to nehodí. Každý se k tomu musí sám dostat, já jsem šel jenom kolem nich. Jako ve všem v životě. Člověk, kterej k tomu ještě nedošel, tak může takovejch lidí, jako jsem já, vidět třeba padesát a nic to s ním neudělá. Člověk, kterej je už jakoby nastavenej, je připravenej, nějak to dostal, tak mu stačí zmínka v televizní reklamě a posune ho tam. Vůbec bych to tak nevnímal, že můj příklad někoho přivede k půstu. Půst je tak zvláštní věc v lidském životě. O to zvláštnější je to, že ještě před pár generacema to byl úplně normální způsob léčby různých neduhů. Obecně provozování takovýho způsobu života. Teď je to považovaný za trend, kdo nemá přerušovanej půst, jako by nebyl. Protože celej den by to lidi nevydrželi, tak to zkusí, jestli to vydrží aspoň šestnáct hodin.

Tazatel: Při držení půstu jsem velmi intenzívně zažívala pocit jednoty se vším, co je kolem mě, cítila jsem, jak tam přesně pasuju, nádherný pocit. Cítil jsi někdy něco podobnýho, nebo to máš třeba pořád?

Obr: Ne, ne (smích), to ani nejde mít pořád. Potřebujeme kontrasty, abychom si to uvědomili. Někdy člověk musí bejt přejedenej, aby poznal, když má splasklý břicho, a že je aspoň trochu hladovej.

Jak jsem říkal na začátku, je potřeba překonat první tři dny, aby pak mohl dostat odměny. Dostává je ve formě prožitků napojení, je citlivější na lidi, zároveň mi připadá, že jsem víc odolnej vůči lidem, nic mě tak jako nerozhází.

Na to napojení mám těžší techniku, při který cítím větší bolest, utrpení, než nabízí půst.

Tazatel: Svůj rozkvět přičítáš čemu?

Obr: Bolest posouvá, jeden můj kamarád, ke kterému jezdíme, říká: „*Bolest je dobrá, utrpení je volba, sám si vyber, jak to chceš mít.*“ Když chceš zaběhnout maratón, tak na to půl roku, rok trénuješ do bolesti. Každý den máš tréninky, po kterých seš zbitáj, je ti špatně, říkáš si, proč to dělám. A děláš to proto, aby sis ten maratón zaběhla a vyplaví se Ti ty endorfiny, a pak máš tu odměnu v tom maratónu. No a tohle je to samý. Nikdo ničeho nedosáhl bez bolesti a zadarmo. Sem tam ty vize jsou, nechci sem tahat Ježíše, ale tam jsem tak nejbliž tomu říct že něco dostáváme zadarmo, jo? Jako tu jeho milost, to vysvobození tady z toho světa. Ale taky si myslím, že to není úplně zadarmo, že něčím platíš. Bud' teď tady, nebo pak tam, no.

Tazatel: Co si myslíš o konečnosti tohoto života? Může se to všechno stihnout v jednom životě, nebo jich je potřeba více?

Obr: Na záznam? Můžu, já se tím netajím. Já si to nemyslím, já to vím, že jsme součástí nějaký řeky života, nějakýho toku, ve kterým se na chvíli zableskneme, a pak se jde dál v nějaký formě. Já jsem to viděl mockrát v minulosti, mockrát jsem si prožil svou vlastní smrt. Byl jsem v jiných světech, osobně. Ať už prostřednictvím šamanských technik, regresní terapie, aberaktivní psychoterapie, nebo v meditacích. O tom teď nemám v podstatě vůbec žádné pochyby. No, pochyby jsou vždycky, ale těch zážitků už mám tolik, že by to bylo opravdu těžký je zahodit. Je to jako v tý platónský teorii o jeskyni, jak vidíme jenom ty stíny. A pak se ti může stát, že se vohlídněš a uvidíš ty věci za tebou. Pak už nikdy nebudeš stejná, už se na to nedá zapomenout. Už nemůžeš říct, že ty stíny jsou pravda. Nikdy, to nejde. A mně se to v podstatě stalo.

Tazatel: Může to přinést pocit osamělosti...

Obr: Nemáš si s kým o tom popovídat... Ale už je takovejch lidí spousta, kteří to vidí, ale myslím si, že je naprostá většina spokojená, že to má v sobě a nemají potřebu nějakýho sdílení. Někteří o tom zkusí napsat knížky, ale je to nepřenositelný, je to tak ryze individuální věc, že se dá přenášet jen takhle v obrysech. Je to stejné jako se Smaragdovou deskou, můžeme ji číst zleva, zprava a stejně tomu nerozumíme, kam tě to duchovně posune? Každý to rozhodnutí, o tom, jak chce žít, musí udělat sám.

Tazatel: Pokud nechceš ještě něco sdělit, co tu nezaznělo, děkuju Ti za milý a zajímavý rozhovor.

Obr: Já děkuju Tobě, bylo mi ctí a ať Ti to pěkně dopadne.

Přepis rozhovoru s Vládce světa

Vládce: Souhlasím s nahráváním rozhovoru a využitím výsledků. Jsem muž, je mi 44, vzdělání vysokoškolské, stav svobodný.

Tazatel: Děkuji za souhlas a poprosím Tě o sdělení svých zkušeností s postem. Jaké vlastně byly Tvoje začátky? Jak ses k pústu dostal?

Vládce: O pústu jsem se dozvěděl od kamaráda, kterej púst praktikoval. Začalo mě zajímat, jestli to zvládnou, plus ještě takovej ten pohled přinést nějakou oběť, dostal jsem chuť si to vyzkoušet a poznat, co to udělá s mým tělem.

Tazatel: Rozhodl ses to vyzkoušet, jak to probíhalo?

Vládce: Púst držívám týden. Ze začátku jsem pil jenom vodu, nic jinýho. Ted' piju bylinkovej čaj. Funguje trochu jako kafe, ale víc mě nakopává. Ale piju ho spíš z toho důvodu, že potřebuju cítit chuť. Jsem zvyklej pít čtyři pět kafi denně. Mám to jako takovej rituál, oddech mezi tím, co dělám. Třeba pracuju na počítači dvě tři hod'ky, tak mezi prací si dám kafe, když jsem v pústu, piju matéčko, neslazený, já už ani kafe nesladím. Občas dělám to, že když mám chuť, tak chodím mlsat to, no, dává se to do polívky, je to takový slaný, žlutý....

Tazatel: Podravka?

Vládce: Jo, Podravka. Jo, jo, jo, jenom si nasliním prst a dám si na špičku jazyku tu slanou chuť.

Tazatel: Kdy jsi s pústem začal?

Vládce: To může bejt tak rok a půl. Poprvý jsem začal stylem vyzkouším to, a uvidím. Dal jsem jeden den, druhej den jsem měl divný pocity, bolela mě hlava, a byl jsem v psychický nepohodě, z toho jsem byl vyplašenej. Jako málo energie, co se děje? Jelikož jsem byl v práci, tak jsem si šel dát rohlík. Za další asi tři týdny, jsem púst dokázal držet tři dny. Po nějaký době jsem vydržel tejdén, těch už už jsem měl několik. Nejdlejší púst, kterej jsem držel, byl desetidenní. Ten jsem přerušil, protože dcerka měla oslavu narozenin, pět stejně malejch kamarádek. Představa, že to tady bude lítat, tak abych to jako rodič zvládnul a byl jim plně k dispozici, tak jsem ho přerušil. Ted' se začínám chystat na další. Poslední dobou jsem je nedržel, byl jsem nemocnej, přecházel jsem nějaký nachlazení a nechtěl jsem to kombinovat, pak jsem se zase na púst necejtil, nebyl jsem na něj nastavenej. Ted' se chystám, že si udělám púst bez šamanskejch důvodů, sám sebe potrápím. Dost na mě fungovalo, když jsem dokázal ten desetidenní

půst, že jsem se rozhodl ráno, když jsem odvezl holčičky do školy, ještě jsem se nenasnídal, tak jsem si řekl hernajs, dyť já mám teď zase ten život takovej neuspořádaněj, furt chodím na pivo. Tak si dám půst a dám si takovej „uvidíme, jak dlouho“. V sobě jsem si říkal, že to chci vydržet dýl, ale držel jsem to před sebou v tajnosti (smích). Jako, že vždycky můžu skončit, rozumíš? Když mám dopředu daný třeba to tejdenní období, tak si třetí den říkám, ještě čtyři dny, ach jo. Jako, že musím. Takže jsem zjistil, že držet půst den po dni je pro mě lepší, jsem víc v pohodě.

Tazatel: Říkal jsi, že chceš teď zkusit půst bez důvodu přípravy na ceremoniál, co Tě teď vede k tomu ho držet?

Vládce: Jednak se teď zase přejídám a podobně, tak bych to chtěl změnit. A taky bych chtěl se tím půstem zase nakopnout. Udělat změnu, vystoupit ze stereotypu. Žádný zdravotní potíže nemám, tak ho chci podstoupit pro tu energii z pocitu, jo něco jsem dal, nejsem lemra, nebo jak to popsat.

Tazatel: Začal jsi vlastně popisovat duševní pocity, můžeš to více rozvést?

Vládce: Možná bych začal těma fyzickejšma, protože u mě je začátek půstu hodně o fyzickejšch projevech. Nedostatek cukru způsobuje málo energie, první dny se rozbije taková ta denní rutina. Třeba, jelikož pracuju na počítači a mám zvykem ty odpočinkový kávy, tak najednou nemám co dělat. Ty první tři dny mi nic plusovýho nepřinášej, je to takovej voprus pro mě. A po těch třech dnech, teď si uvědomuju, že čím častěj je držím, tím to voprus období je kratší, jak se přepnu do ketózy, a tělo si zvykne, že žádněj cukříček nedostane, začíná makat na spalování tuku. Pak začínám bejt lehčí, v pohodě, ale rychle se unavuju. Nejsem třeba schopnej vzít krumpáč a jít kopat, cítím se slaběj a zadejchávám se. Dobře mi dělá rychlá, svižná chůze, dlouhý procházky, nesmí to být příliš namáhavá práce, třeba stěhovat. Ty cukry jsou asi nenahraditelný. Teď přeskočím zase na tu psychiku, tak po těch třech dnech se člověk hodně uvolní, myšlení je lehčí a jsem schopnej dotáhnout do konce spoustu věcí, který jsem odkládal. Ono je to možná tím, jak člověk ušetří spoustu času tím, jak si nepřipravuje jídlo. Nebo trávením, když se naobědvám, tak jsem pak hodinu ve stavu, jako bych dostal palicou do hlavy. Třeba třídím skříně, nebo jsem natáhl elektriku na zahradu.

Tazatel: Co je teda příčinou toho, že vytahuješ kostlivce ze skříně?

Vládce: Jo, to jsou takový ty synergie, mám na to čas a kupodivu i chuť. Jelikož já nemám pevnou vůli, tak si vždycky najdu spoustu důvodů, proč to neudělat, odložit to.

No a jak odpadnou takový ty berličky, výmluvy, tak to udělám, co bych prostě dělal. A odměnou je mi radost z toho, že jsem to udělal.

Tazatel: Míváš nějaké pozitivní tělesné projevy? Jaké?

Vládce: Měl jsem problémy se svalama, začaly mně bolet stehna zezadu. A bolely mě ve chvíli, kdy jsem nic nedělal, když jsem šel spát. Přes den pohoda, dokud jsem se hejbal. Ale v noci byla bolest tak silná, že mě málem nutila křičet, spánek ani náhodou. Pomohlo mi, když jsem vstal a prošel se tři minuty po pokoji. Asi se to prokrvilo a byl klid. Byl jsem zmatený, většinou je to obráceně, svaly bolí únavou, ne, když jsou v klidu. To jsem prožíval asi u tří půstů, jednou to bylo důvodem, proč jsem půst ukončil. Zjistil jsem, že jsem měl asi nedostatek hořčíku. Může to bejt tím, že tělo si do těch tuků uklízí svůj bordel, a ve chvíli, kdy je rozpouští, tak se ty špatný látky uvolňují do svalů. Pak jsem držel půst deset dnů, ty byly relativně v pohodě. Další půst jsem celkově neunášel, nebyl jsem na něj nastavenej, tak jsem ho ukončil. Přišlo mi zbytečný ho v tomhle rozpoložení držet. Normálně se umím s pokušenímá poprat, vyzvat je na souboj, ale tohle mi přišlo celý nesmyslný. Bylo by to jen machrování, nebo dokazování a křeč.

Tazatel: A jaký je vlastně důvod, proč držíš půst?

Vládce: Jednak mě těší úbytek na váze, pak je to taky příprava na duchovní cvičení. Jednou jsem se půstem taky sám potrestal. Bylo to v době, kdy jsem měl vztahový problémy, to jsem uvažoval v některých věcech špatně, byl jsem vykolejenej. Tak jsem si řekl, buď na sebe přísněj, nenechávej se pouštět ke slabostem a dělej všechno pořádně a od teď. Chtěl jsem přerušit každodenní stereotyp, nastartovat se. Tak jsem si dal půst a ohromně mi to pomohlo. Dostal jsem nadhled, vystoupil jsem jako z toho. Když se něco děje špatně, tak je potřeba něco udělat jinak. Chtěl jsem začít uvažovat o věcech jinak. Půstem možná jdou myšlenky ještě do horšího, zlobím se na sebe, proč to dělám, jak to dělám. A to je právě lepší, dojde ke katarzi, uvědomění a to mě nakopne.

Tazatel: Jak ses cítil psychicky během půstu?

Vládce: Při půstu má člověk takovej jinej pohled na skutečnost, je takovej odpojenej od toho kolem. Místo na oběd, jdu na procházku a mám pocit, že jsem víc přepnutej do toho duchovna.

Tazatel: Jak se to projevuje?

Vládce: Nemám jako takový vhledy, jako že bych si řekl, ha, tak teď už vím, jak vesmír funguje. Spíš se dostávám nad ty každodenní rutiny, přestávám běhat jako křeček v tom

kolečku. Umím si sednout na lavičku a prostě se jen tak koukat z výšky na město. Nemám takový ty myšlenky, co v práci, co musím ještě udělat, aby to líp fungovalo. Jsem celej klidnější.

Tazatel: Změnilo to nějak tvoje vnímání života a jeho smyslu?

Vládce: Při půstu si někdy pouštím do uší zvuky bubínků a chodím s rozostřeným pohledem, jakoby mírně šilhám. To zahltí mozek neznámejma, zmatenejma informacema a on začne vypínat. Tím se dostávám do stavu mírně rozšířeného vědomí. Je to vlastně kombinace půstu a dalších technik, který díky půstu mají větší účinky. Půst je pro mě dílek skládky. Smyslem života se zabývám v duchovních cvičeních, který dělám po půstu. Zajímají mě spíš sny, učím se je vědomě ovládat. Pátrám nad tím, jak člověk přepíná mezi bdělostí a spánkem.

Tazatel: Považuješ se za věřícího člověka? Jak se vnímáš?

Vládce: Určitě považuju. Ne teda ve smyslu křesťanství. Spíš cítím sílu vesmíru, nedostal jsem se za otázku, proč to všechno tady je, proč to funguje? Je to nad moje chápání, selhávají všechny popisy světa. Určitě vím, že něco nad náma je, ale nemám nějaký konkrétní napojení. Nemám vize, že by Bůh nad náma se mnou mluvil.

Tazatel: A napadá tě někdy otázka, proč Ty konkrétně tady seš?

Vládce: To vůbec ne, ani jako jestli tady mám nějaký úkol nebo cíl. Protože vím, že bych žádnou odpověď nevymyslel. Že by to byly čistě moje domněnky. Takže já nad tím, odkud jsme a kam jdeme, nepřemejšlím. Jednou, před spoustou let, jsem usínal, a najednou před usnutím, jsem věděl, že všechno jak to je, je v naprostým pořádku, všechno bylo jeden velkej klid. Všechno do sebe zapadalo, všechno jsem věděl. A to mi stačí, vědět, že všechno je v pořádku. Nemusím rozumět tomu, proč to tak je, jak to funguje. Nemyslím si, že jsme tady, abysme splnili nějaký úkol. Já myslím, že jedinej úkol, kterej tady máme je, dostat sami sebe vejš, zapracovat na sobě, stát se vyšší bytostí.

Tazatel: Jak reagovalo tvoje nejbližší okolí, když zjistilo, že několik dní jíš?

Vládce: Rodiče to moc neřešili, maminku to pak začalo zajímat. Půjčila si ode mě knížku, že by to taky ráda zkusila, přečetla si knížku a tím to skončilo. Vždycky má nějaký vážný důvod, proč to zrovna nejde. Třeba taťka teď hodně nakoupil, já coby věřící, přece jídlo nevyhodím, to by byl hřích. Mám tendenci jí poradit, třeba, že kvůli salámu přece nezahodí možnost se pročistit, ale ona to nechce slyšet. Není na to ještě nachystaná, tak to nedělám, nepopichuju ji. Míval jsem tendence lidem radit, v dobrým,

ale nemá to cenu. V tom vidím u sebe velkej posun, uvědomil jsem si, že je tady člověk sám za sebe, nikdo jinej mu v tom nepomůže, každej si na to musí dojít sám. Říká se: „*kdo tě pověřil, abys ostatní zachraňoval?*“

Tazatel: Znáš Tě dost let a pozoruju na Tobě určité změny...

Vládce: To je těžký to posoudit sám, je to pozvolný, nevidím se. Ale něco podobnýho mi řekla holčina, která taky dochází na ceremonii. Prej je na mně vidět obrovskej posun. Já jsem se totiž začal držet dvou hlavních premis, člověk má jedinej úkol na týhle zemi, a to bejt šťastnej, další je, že jsi kormidelníkem na svý lodi – v různých situacích si říkám: „*seš u kormidla?*“ A když ne, tak hezky rychle mazej to kormidlo najít. Naučil jsem se, když něco řeším, si udělat na sobě jako takovej kříž. Ta vertikála je důležitá, to seš ty. Pak je horizontála, to je to, co se děje kolem, co kdo říká. Strach, abys někoho nezklamal. Znamená to nedělat věci proto, aby ses někomu zalíbil. Další myšlenka, která mě hodně posouvá, je, že člověk si může za sto procent toho, co se mu děje. Přijmout tu zodpovědnost, ne, že oni jsou ti blbí, co mi to dělají. Oni to dělají z nějakýho důvodu, třeba proto, že já to dovolím. A to je super, protože teprve v týhle chvíli máš šanci s tím něco udělat. Platí to třeba ve vztazích, v zaměstnání. Znáš rčení: „*všechny cesty vedou do křoví nebo křovím*“, ale důležitý je, aby cesta měla srdce. Půst a duchovní cvičení mi pomáhají poznat, jestli ta cesta, po který jdu, má srdce.

Tazatel: Krásná slova, přeješ si ještě sdělit něco, co nezaznělo? Ne? Pak Ti děkuju za to, že ses podělil o své zkušenosti a prožitky spojené s půstem.

Vládce: Já T i taky děkuju, rádo se stalo.

Písemná konverzace s Písníčkou

Z důvodu možné nákazy koronavirem, vstoupila celá rodina Písníčky do dobrovolné karantény z ohledu na oslabený zdravotní stav jednoho z členů rodiny, proto jsme zvolily e-mailovou komunikaci.

Písníčka: Souhlasím se zveřejněním rozhovoru a využitím výsledků. Jsem žena ve věku 70 let, vzdělání vysokoškolské – učitelka na prvním stupni, vdaná.

Tazatel: Podělte se, prosím, s námi o svůj životní příběh a o zkušenosti s postem, které se k příběhu přímo váží.

Písníčka: K držení půstu mně vedly zdravotní důvody. Ve věku 51 let (prosinec 2000) jsem objevila zhoubnou bulku na pravém prsu. Již v lednu 2001 jsem zahájila půst, který trval 42 dnů. Strava se skládala pouze ze šťávy, která byla z řepy, mrkve, celeru, černé ředkve a brambory (vše pečlivě vážené). Dále bylo nutné pít čaje pro zachování tělesných potřeb (šalvěj, mochna husí, třezalku, ledvinový čaj...).

Tazatel: Byl půst součástí vaší léčby, nebo hrál hlavní roli?

Písníčka: Půst jsem měla jako hlavní léčebný proces. Žádné medikamenty jsem neužívala. Chemoterapii a ozařování jsem v nemocnici razantně odmítla. Jsem přírodní člověk a vím, že by mě chemie zabila.

Tazatel: Držela jste půsty i před onemocněním, případně držíte je v nějaké formě dodnes?

Písníčka: Půst jsem před onemocněním žádný nedržela a po půstu žádnou dietu nedržím. Pouze mi přestaly chutnat veškeré uzeniny a po smažených řízcích mi bývá nevolno (ovšem někdy neodolám a pak si nevolnost odtrpím - tak 2 krát do roka).

Tazatel: Považujete se za věřícího člověka?

Písníčka: Věřím v sílu vesmíru, rozhodně mě přesahuje, považuji se za jeho dítě.

Tazatel: Jaké jste na sobě pozorovala změny po fyzické stránce?

Písníčka: **Negativa:** úbytek na váze 12 kg, úbytek fyzických sil, zimomřivost, žádný růst nehtů ani vlasů. **Pozitiva:** odbourání nadbytečného tuku, dokonalé vyčištění organismu způsobuje, že člověk potřebuje jen 6 hodin spánku, spánek je klidný a hluboký, přestaly padat vlasy, vyčištění pleti, oloupání kůže celého těla - nová je hezčí, ostrost zraku, žádná rýma, kašel, záněty horních cest dýchacích, žádná jarní únava, zmizely bolesti kloubů, krční a bederní páteře, růst nových hustých vlasů.

Tazatel: Jaké jste na sobě pozorovala změny po duševní stránce?

Písnička: Vnitřní vyrovnanost, zvýšené vnímání a soustředěnost, bystrá mysl, svěžest ducha a dobrá nálada. Získala jsem nový pohled na život (co je pro šťastný život důležitá, co nikoli), schopnost radovat se z maličkostí, pozitivní myšlení, ale nebýt benevolentní k negativním věcem kolem sebe). Schopnost dokázat splnit si své sny.

Tazatel: Jaké jste pozorovala změny po duchovní stránce?

Písnička: Rozhodně jsem získala schopnost splnit si své sny a jít si za nimi, uspořádání vlastního života a budoucnosti - daleké cesty za poznáním, procestovala jsem téměř celý svět, studovala jsem nadále cizí jazyk a cizí kultury, studuji dodnes již třetím rokem v Praze na FF UK (Univerzitu třetího věku). Smysl života pro mne je - **Stále se učit a poznávat nové.**

Tazatel: Jak vnímalo okolí Vaše období půstu?

Písnička: Všichni doktoři mě z půstu zrazovali (rovněž v Brně na Žlutém kopci) a já se jen smála. Rodina i kolegové v práci mě podporovali. Těším se plnému zdraví již 20 krásných let. Chodím po ulici s úsměvem a je to jak v té nové písničce" V naší ulici se lidé pomlouvají.....a když jdu kolem zvesela, tak si t'ukají na čela...).

Tazatel: Chtěla byste dodat něco, co tu ještě nezaznělo?

Písnička: Rozhodně ozdravnou kúru doporučuji všem nemocným.

Tazatel: Děkuji mockrát za Váš čas i důvěrné informace a pevně věřím, že se Vy i Vaše rodina těšíte plnému zdraví.

Písnička: Přeji zdraví a úspěch ve studiu, snad Vám mé psaní pomohlo. Ať se Vám vyhne vir, abychom se snad ještě někdy mohly setkat.

Přepis konverzace s Poutníkem

Poutník: Souhlasím s nahráváním rozhovoru a s využitím výsledků tohoto rozhovoru.

Jsem muž, věk 48 let, vzdělání vysokoškolské, stav ženatý.

Tazatel: Děkuji za tyto údaje, můžeme začít tím, jak ses dostal k půstu, co Tě k němu vedlo?

Poutník: No, měl jsem chuť ho zkusit, jelikož jsem viděl kamaráda, který ho praktikoval už nějakou dobu, chtěl jsem zkusit, jestli dokážu vydržet nějakou dobu bez jídla. Pak jsem chtěl poznat, co to se mnou udělá, jak fyzicky, tak z hlediska psychiky, jak na to budu reagovat. Celkově jsem byl zvědavěj, jak se cítí člověk, kterej nejlí, protože jsem tak vychovávaněj nebyl, tímhle způsobem. Důležitý taky bylo, že jsem už nějakou dobu měl pocit určitý přesytenosti z nadbytku, ve kterým žijeme. Chtěl jsem se z toho dostat, očistit se jak fyzicky, tak psychicky.

Tazatel: Znamená to, že nadbytek je Ti na obtíž?

Poutník: V danou chvíli mě to obtěžovalo, měl jsem toho dost. Ne, že bych chtěl bejt úplnej asketa, ale v danou chvíli jsem cítil, že mě to volá.

Tazatel: Čím Ti imponoval onen kamarád?

Poutník: Neměl jsem ho jako vzor, v tom smyslu, že by mě lákalo to, co to s ním dělá. Lákalo mě to, že nejíst není běžný, není to zavedený v naší společnosti jako přirozená věc.

Tazatel: Co jsi tedy na sobě během půstu pozoroval? Co to s Tebou dělalo?

Poutník: Praktikoval jsem dva druhy půstu, jednodenní a týdenní. Jednodenní jsem začal dělat dávno z potřeby odlehčit se, z pravidla to byly pondělky, protože víkendy bývají hojnější na konzumaci všeho, takže to byla spíš očištná myšlenka, dát odpočinout tělu. U týdenních už se nějaké změny objevovaly, v tom jednodenním ne, tam šlo spíš o to, nepodlehnout chutím, tam nebyl vůbec žádněj problém. Poznal jsem, že tejdne je dlouhá doba... Nečekaně dlouhá doba. Začátek není těžkej, je spíš psychologickéj, člověk si řekne „tak začnem“, rozhodnout se. Týdenní půsty byly absolutní, to znamená, pil jsem jen vodu, maximálně neslazený čaj. Ze sta na nulu. První půst měl jiný, náročnější průběh. První ani druhý den, nebyl žádněj problém, měl jsem najednou plno času, kterej běžně spotřebovávám jedením i trávením, to byla věc, kterou jsem si hodně uvědomoval, obrovský množství času tím zabíjíme.

Rovnou budu porovnávat první a druhý půst. První byl náročnější fyzicky, čtvrtý den přišla únavová krize, mozku ani tělu se nechtělo moc pracovat, byl jsem jako ve snách. Chyběla energie, tělo chtělo jenom odpočívat, jo? Pak se to trošku přehouplo a ten zbytek týdne, nebo osmi dnů, byly lepší. Nicméně je pravda, že ten první půst jsem si nastavil úsporněji, nesportoval jsem, i když normálně sportuju, omezil jsem fyzický aktivity, protože jsem nevěděl, co se mnou půst udělá. Snažil jsem se mít dostatek spánku, aspoň šest, sedm hodin. Cítil jsem pachů v puse, jako by tělo začala něco vylučovat, čistit se. To byla záležitost, která pár dní trvala. Zvláštní bylo, že jsem neměl problém chodit nakupovat jídlo, věděl jsem, že teď nechci jíst. Měl jsem úbytek váhy na den asi kilo. Za osm dnů šlo sedm, osm kilo dolů. Kila se mi nevrátila, možná tak dvě, asi se doplnila voda do těla, nevím, jak to funguje. Když to porovná s dalším půstem, tam to bylo trochu jinak, přistoupil jsem k němu jinak. Už jsem věděl, co to se mnou dělá, a rozhodl jsem se, že naopak budu aktivní. Hlídal jsem si, abych každý den minimálně padesát minut cvičil. Ten druhý půst jsem byl mnohem míň unavený, i když jsem cvičil. Postění nastartovalo čistící procesy, který se projevovaly ještě několik týdnů po ukončení půstu odcházely hleny z těla, měl jsem plak na jazyku.

Tazatel: Jak jsi cvičil?

Poutník: Cvičil jsem hlavně jógu, protahovací a posilovací. Nedělal jsem nějaký dynamický vylomeniny. Rovnoměrné zatěžování těla. Tam pak byly projevy trošku jiný, nedostavila se únavová krize, ten tejdén jsem projel mnohem líp. Tělo už asi vědělo, co ho čeká. Začal jsem se čistit po těch třech dnech, bylo zvýšený pocení i vyměšování. Co se týče moče, tak ta se vlastně po pár dnech úplně vyčistila, byla bez zápachu a světlé barvy. Samozřejmě, že tělo přestalo vyměšovat stolicí. Ta nebyla vůbec, to bylo zvláštní, že první den půstu proběhla, pak nic, až poslední den půstu. Myslím, že by se dalo jít ještě dál, zvládnout delší půst.

Tazatel: Jak jsi půsty prožíval?

Poutník: Já si myslím, že celkem dobře. Nejzásadnější nebyl hlad, ani chuť, i když některý dny chuť útočily. Spíš mi přišlo, že dny byly hrozně dlouhý. Jelikož jsem to měl napasovaný na čas, kdy jsem měl noční směnu, která bývá klidnější, dělal jsem jenom svoji rutinu, tak mi to přišlo obrovsky dlouhý. Tak dlouhé dny jsem málokdy ve svém životě zažil. Celý časoprostor byl najednou jako nafouknutej a víc se do něj vešlo. Myšlením, pocitama, prožitkama, nejen, že stihnu víc věcí udělat. Čas chvilka úplně

stál, neodpočítával jsem minuty nebo hodiny do konce půstu. Bylo zajímavý koukat se kolem sebe i do sebe. To bylo na celým půstu nejzajímavější.

Tazatel: Co jsi dělal v jinak prožívaném čase?

Poutník: No, prožíval jsem ho vnitřně. Prožíval jsem ho jinak než v tu chvíli moje okolí, který fungovalo tak, jako vždycky. Tam byl trošku takovej nesoulad. Svejma nadhledama, pohledem dovnitř. Což je přirozený, každěj, kdo dělá něco jinak, dostává jinej úhel pohledu.

Tazatel: Považuješ se za věřícího člověka?

Poutník: Považuju se za věřícího člověka. Ne za příslušníka nějakého konkrétního náboženství, ale určitě nejsem ateista. Ten čas dívání se do sebe je právě ta duchovní záležitost, která tam probíhala. Tam byl ten čas dlouhej. Dá se dobře zkoumat vnitřní napětí v člověku, jak je na to čas. Vylejzají různý vnitřní rozbroje, tlaky, třenice, je na to celkem pěkně vidět. Protože člověk není zatíženej, vypadá to tak, že když nemá přísun toho materiálního, myšleno potravy, nezabývá se trávením, tak ty myšlenky se dostanou jinam a zabýváš se jinýma věcmá. Myšlení bylo svěžejší, zásadní myšlenky přichází samy od sebe. Ony nepřichází, ony tady jsou, akorát teď jsi na ně napojená. Některé věci ti přijde zbytečný řešit, nebo se jim vůbec věnovat. Tím pádem dostanou prostor další záležitosti, ty vnitřní tlaky, pozitivní i negativní pocity, to už je celkem jedno, co se tam odehrává, ale dá se na to nahlídnout. Jsme složenina, naše osoba, bytost je složená ze spousty různých entit. Nic jednoduchýho.

Tazatel: Co s Tebou tyhle pohledy do sebe udělaly?

Poutník: Prohloubily můj pohled do vnitřního života, objevil jsem novou věc, půst, a to, jak na mě působí. Ve svém nitru se šťourám spoustu let. Během půstu to ale bylo intenzivnější a mohl jsem u toho vydržet delší dobu. Dokázal jsem se líp soustředit, nebylo tak lehký odvést moji pozornost k jiným věcem. Bylo teda jednodušší se věnovat těm vnitřním záležitostem.

Tazatel: Co si o půstu myslíš obecně v životě člověka?

Poutník: Myslím si, že je moc fajn, a myslím si, že by měl bejt součástí života. Netvrdím, že by to muselo bejt často, každěj jsme jinej, každému vyhovuje něco jinýho. Aspoň za mě, protože se nad tím nebudu zamýšlet za ostatní, myslím. Že čas od času si dát několikadenní půst není vůbec od věci. Pomůže to jak tělu, o který bysme se měli starat, tak určitě to dá velkej prostor podívat se do svý duše a do duchovních zákoutí sebe sama. A to je myslím si důležitější, než to, že si pročistíš tělo. To se dá i jinýma

způsobama. Člověk se má do sebe dívat neustále, akorát ten půst je období, kdy si tím půstem vytvoříš podmínky, kdy je to intenzivnější a jakoby jednodušší.

Tazatel: Co Ti vlastně dal půst?

Poutník: Ono to není tak jednoduchý, že by sis řekl, teď se budu věnovat svému nitru a ono to šlo samo. Protože přirozeně se v nějakých cyklech vrací to pokušení, ta chuť něco si dát, nebo pocit, že by sis něco měl dát, protože seš na to zvyklej. Tam je určitý druh sebeovládání, protože jsou chvíle, kdy je to fakt horší. Půst učí ovládání se, zadarmo to není. Ono se to dá, když si v tom člověk najde to vyšší, čeho chce dosáhnout, protože seš o tom přesvědčeněj a chceš to. Přes tu fyzickou stránku na tebe útočí ta duševní. Máš ty hlasy, a ty tvrdí „*mám hlad*“, nebo přijde otázka „*je to vůbec zdravý nejíst osm dní?*“, jo to se ti tam dostává. Nebo našeptávají „*nic se nestane, když si dáš jenom jablko, budeš držet ovocnej půst*“. Takhle to utahuje, ty pokušeníčka tam jsou.

Tazatel: Jakou roli hraje přesvědčení?

Poutník: Možná je to někdy horší, když tě k tomu nikdo a nic nenuť, protože když je to nutnost, nemáš na výběr. V dobrovolném rozhodnutí musí člověk pracovat s pokušením přestat, ukončit to.

Tazatel: Chce to vnitřní kázeň...

Poutník: Přesně tak, cvičí to člověka ve vůli. Dá to pocit vnitřní spokojenosti, že je schopnej, když chce něčeho dosáhnout, tomu taky něco obětovat. Půst zvyšuje napojenost, tak si myslím, že půst je startér pro pohled do sebe.

Tazatel: Je ještě něco, co bys rád dodal? Pokud ne, tak Ti děkuju za milý rozhovor a za ochotu podělit se s námi.

Poutník: Já Ti také děkuju, snad Ti moje zkušenosti k něčemu budou.

Příloha č. V

1) Jaké jsou motivace dotazovaných k držení půstu?

Obr: zvědavost, touha poznat účinky půstu sám na sobě, hledání, duchovní očista, vylepšení zdravotního stavu.

Vládce světa: zvědavost, chuť to vyzkoušet, dokázat si, že to dokážu, přinést oběť, trestání se.

Písnička: zdravotní aspekty, chuť bojovat a vyhrát nad rakovinou, odmítnutí medikace. Poutník: snížení množství tuku v těle, očista organismu.

2) Jakým způsobem půst ovlivňuje fyzickou stránku dotazovaného?

Obr: snížení tuku v těle, zlepšení dýchání, více energie fyzické i psychické, srovnání důležitých tělesných hodnot, během půstu zvýšené vylučovací procesy – tmavá moč, pocení, pupínky, zvýšená tvorba mazu a sekretu.

Vládce světa: snížení tuku v těle, zvýšená potřeba soli, bolest hlavy, bolest svalů, počáteční ztráta energie.

Písnička: během půstu úbytek na váze, úbytek energie, přerušen růst vlasů a nehtů, po půstu příliv energie, nová hezčí kůže, silnější vlasy, zmizely kožní neduhy, odstranění zahlenění organismu.

Poutník: snížení množství tuku v těle.

3) Jakým způsobem půst ovlivňuje duševní stránku dotazovaného?

Obr: bystré uvažování, vyrovnanost, snížená potřeba alkoholu, nadhled, duševní očista.

Vládce světa: podrážděnost, zvýšení zdravého sebevědomí, bystré uvažování, nadhled, ujasnění životních hodnot, duševní očista, dotahování věcí do konce, posílení vůle, nadhled, vnitřní klid.

Písnička: vnitřní vyrovnanost, zvýšené vnímání a soustředěnost, bystrá mysl, svěžest ducha a dobrá nálada, schopnost rozlišovat dobré od zlého.

Poutník: zvýšené vnímání a soustředěnost, nadhled, duševní očista, posílení vůle, vnitřní kázně.

4) Jakým způsobem ovlivňuje duchovní stránku dotazovaného?

Obr: půst je součástí duchovních cvičení, zesílené vnímání transcendentna, pátrání po smyslu života, potřeba vnitřního růstu, uvědomění, že bolest posouvá.

Vládce světa: přijetí zodpovědnosti za vlastní činy, vnímání transcendentna, práce na vnitřním rozvoji.

Písnička: vnímání síly vesmíru, transcendence, souznění se vším, co nás obklopuje.
Poutník: zesílené vnímání transcendentna, potřeba vnitřního růstu.

5) Jakým způsobem ovlivňuje sociální vnímání dotazovaného?

Obr: otevřený přístup k lidem i životu, láska ke všemu kolem (lidé, živá i neživá příroda), vegetariánství, zvýšená odolnost vůči tlaku okolí.

Vládce světa: odpuštění a pochopení ostatních. Písnička: pozitivní přístup ke všemu, co vykonává.

Poutník: zvýšená odolnost a tolerance vůči tlaku okolí, prohloubení respektu k ostatním obyvatelům naší planety.

6) Jaký dopad na dotazovaného mají tyto vlivy ve vnímání vlastního života a jeho smyslu?

Obr: ujasnění životních hodnot, děláním pouze toho, co má pro mě smysl, život je neustálá práce na sobě, když budu šťastný, bude šťastné i okolí.

Vládce světa: uspořádání vlastního života, získání nadhledu na každodenní nutnosti, vědomá sebeobnova, stanovení vlastních pravidel pro život.

Písnička: ujasnění životních hodnot, schopnost plnit si své sny, studium Univerzity třetího věku, nalezení smyslu život, práce na seberozvoji.

Poutník: neustálá práce na seberozvoji, introspekce, propojení s řádem univerza.

ABSTRAKT

POCHOPOVÁ, V. *Půst a jeho význam pro osobnostní rozvoj*. České Budějovice, 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. K. Břichcínová. Th.D.

Klíčová slova: dieta, hladovění, půst, náboženství, zdraví, spiritualita, vývoj osobnosti, osobnost pedagoga.

Práce se zabývá vlivem postu na osobnostní rozvoj člověka. Teoretická část charakterizuje dietu, hladovění a půst. Nahlíží na půst očima nejvýznamnějších náboženství světa, přibližuje jeho motivace, praktiky a cíle. Dále popisuje duševní a duchovní vývoj osobnosti z pohledu psychologie a filozofie, přičemž jej uvádí do kontextu s pedagogickou profesí.

Praktická část potvrzuje vliv postu na celkový rozvoj respondentů. Dokazují pozitivní dopad postu nejen na zdraví, zrání lidské osobnosti, transcendentní přesvědčení, ale také na přijetí všeho, co nás obklopuje a čehož jsme součástí.

ABSTRACT

Fasting and its importance for personality development

Key words: diet, fasting, religion, health, spirituality, personality development, educator personality.

The thesis deals with the influence of fasting on the personality development of man. The theoretical part characterizes diet and fasting. It looks at fasting through the eyes of the world's most important religions, explains their motivation, practices and goals. Furthermore, it describes the mental and spiritual development of personality from the perspective of psychology and philosophy, putting it in context with the teaching profession.

The practical part confirms the influence of fasting on the respondents. They prove the positive impact of fasting not only on health, the maturation of the human personality and transcendental beliefs, but also on the acceptance of everything that surrounds us and what we are a part of.