



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Veganství jako světonázor a filosofie

Bakalářská práce

Studijní program: B7507 – Specializace v pedagogice
Studijní obory: 6107R023 – Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání
7105R056 – Historie se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Jana Kučerová**
Vedoucí práce: MTh. Václav Umlauf, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Jana Kučerová
Osobní číslo: P13001065
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obory: Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání
Historie se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: Veganství jako světonázor a filosofie
Zadávající katedra: Katedra filosofie

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Práce analyzuje filosofické myšlení, motivaci a ideologii veganství. Dále analyzuje pojem veganství jako filosofii a životní styl a ideologické postoje. Metoda práce spočívá v komparaci odborných textů a dále ve zpracování dotazníkových otázek položených několika zástupcům veganů. Studentka se bude v průběhu příprav a vypracovávání řídit metodickými a organizačními pokyny vedoucího práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

Patočka, Jan. Péče o duši I-III, 3. vyd. v českém jazyce. Praha:Verso,2011. 230 s. ISBN 962-80-24511-32-1

Tat'jana, Vitalij Tichoplavovi. Neomezené možnosti člověka, 2. vyd. v českém jazyce. Bratislava: 2010. 202 s. ISBN 789-20-45823-14-2

Ruediger, Dahlke. Stávám se veganem, 3. vyd. v českém jazyce. Grada, 2014. 128s. ISBN 978-80-247-5272-3

Ruediger, Dalhke ; Ehrenbergerová, Doris. Očista těla i duše,9. vyd. v českém jazyce. Ikar, 2010. 192 s. ISBN 978-80-249-1458-9

CONZE, Edward. Stručné dějiny buddhismu. 3. vyd. v českém jazyce. Brno: Jota, 1997. ISBN 80-7217-002-3

WERNER, Karel. Náboženské tradice Asie: od Indie po Japonsko. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-2978-1.

Vedoucí bakalářské práce:

MTh. Václav Umlauf, Ph.D.

Katedra filosofie

Datum zadání bakalářské práce: 15. dubna 2015

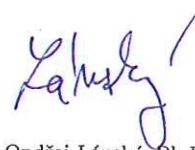
Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2016



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PhDr. Ondřej Lánský, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 13. 4. 2018

Podpis: 

Poděkování

Ráda bych touto cestou chtěla moc poděkovat panu MTh. Václavovi Umlaufovi, Ph.D., a to za významnou pomoc při sestavování mé práce, cenné rady, připomínky i odbornou a metodickou pomoc. Dále bych chtěla poděkovat mému manželovi a Bc. Anetě Jakubíčkové za ochotu a podporu při zpracování mé bakalářské práce.

Anotace

Tato bakalářská práce představuje pojem veganství jako filosofii, životní styl a ideologické postoje. Práce je rozdělena do čtyř hlavních témat: seznámení se s veganstvím, veganství z pohledu náboženství a filosofie, výzkumné dotazy na osoby (vegany), vlastní zkušenosti s veganstvím. Práce se zamýšlí nad možnostmi, jak žít veganský styl života v 21. století. Jsou zde uvedeny i výhody a nevýhody způsobu tohoto životního postoje a jeho vlivy na životní prostředí.

Klíčová slova

vegan, veganství, zdraví, náboženství, spiritualita, životní postoj, zvíře, životní prostředí

Annotation

Thesis presents the concept of veganism as a philosophy, a lifestyle and ideological attitude. Paper is divided into four main parts: introduction to the concept of Veganism, Veganism in perspective of religion and philosophy, research on persons (vegans). Last chapter deals with live-style of persons practicing Veganism including my own experience. Paper investigates possibility of Vegans lifestyle in 21th century with regard to its impact on worldview and environment.

Key words

Vegan, veganism, live-style, religion, spirituality, live experience, animal, environmentalism

Obsah:

Úvod	- 7-
Úvod.....	7
1 Seznámení se s veganstvím.....	9
1.1 Vývoj jako vegana.....	9
1.1.1 Počáteční myšlenka.....	9
1.1.2 Vegetariánství.....	11
1.1.3 Veganství.....	12
1.2 Vlastní vývoj k veganství.....	15
1.3 Varianty společných soužití.....	17
2 Veganství z pohledu živosprávy, náboženství a filosofie.....	18
2.1 Definování pojmu veganství.....	18
2.1.1 Veganství a živospráva.....	19
2.1.2 Veganství jako životní postoj a ideologie.....	20
2.2 Veganství jako náboženský systém.....	24
2.2.1 Dějiny veganství.....	24
2.2.2 Veganství v kultuře.....	24
2.2.3 Veganství a počátky náboženství.....	26
2.2.4 Kmenové struktury.....	28
2.2.5 Veganství a filosofie.....	29
2.3 Veganství jako současný životní styl a ideologie.....	30
2.3.1 Vegani jako komunita.....	31
2.3.2 Alternativní výchova dětí.....	32
2.3.3 Veganství a etika.....	34
2.3.4 Veganství a utrpení zvířat.....	36
2.3.5 Veganství a životní prostředí.....	36
2.3.6 Etický kodex a politické postoje veganů.....	37
2.4 Interakce veganství se současnou společností.....	38
3 Rozhovory s lidmi preferujícími životní styl veganství.....	41
3.1 Cíl práce a metodické zpracování.....	41
3.2 Analýza a popis osob.....	41
3.2.1 Charakteristika dotazovaných veganů.....	41
3.2.2 Představení skupiny veganů.....	42

3.2.3	Rozhovor - Otázky.....	43
3.2.5	Martin.....	45
3.2.6	Jana.....	47
3.2.7	Eva.....	49
3.2.8	Tomáš.....	50
3.3	Shrnutí a závěrečná zjištění.....	52
4	Závěr.....	53
	Litaratura.....	54
	Seznam internetových zdrojů.....	55

Úvod

Volbu tématu veganství jako světonázor a filosofie pro mou bakalářskou práci jsem si vybrala kvůli vlastní zkušenosti s veganstvím. Dále proto, že obecně je tento pojem společnosti trochu znám, ale lidé přesně nevědí, co ve skutečnosti znamená a jaká jsou u tohoto životního stylu pravidla a omezení. Tato bakalářská práce se proto snaží vytvořit teoretické předpoklady veganství. Při tvorbě práce byly využity poznatky z odborné literatury zabývající se veganstvím, náboženstvím a kulturou, dále tematicky zaměřených webových stránek a informací získaných osobními rozhovory s lidmi žijícími tímto životním stylem.

Celá práce je rozdělena do tří hlavních kapitol, ve kterých jsou řešeny jednotlivé pohledy veganství. V první části bakalářské práce jsou zpracovány vlastní zkušenosti, protože žiji v manželském svazku s mužem, který se stal veganem. Na tento životní styl veganství přecházel od roku 2012. V prvním období do roku 2010 muž jedl veškeré výrobky živočišného původu. V druhém období od roku 2011-2012 se stal vegetariánem a v posledním období od roku 2012 do současnosti nastal u něho životní styl úplného vegana. Dále se první část zabývá zkušenostmi manžela z oblasti životosprávy, dále pak změnami v psychice, v pohledu na svět a celkovými změnami v systému hodnot jeho života. Práce také obsahuje můj vlastní vývoj v souvislosti s měnícím se životním postojem muže, a to ve třech etapách, kterými jsem společně s ním procházela. Závěr první části z obecného hlediska uvádí varianty společného soužití osob i s ohledem na možný manželský svazek.

Druhá část práce čerpá z odborné literatury a je věnována zpracování dějin veganství, kultur a oblastí ve světě, kde se veganství vyskytuje jako druh náboženství (buddhismus, hinduismus a jiné), dále je věnována pozornost současnému stavu veganství ve světě a seznámení s literaturou, která se veganstvím zabývá. Dále je veganství popisováno (pojďnáváno) jako současný životní styl a ideologie, což poukazuje na možné výhody i nevýhody tohoto životního stylu. Také se zde hovoří o komunitách, světových i českých organizacích, etice, životním prostředí, celkovém vztahu veganů ke zvířecí populaci, dopadech na životní prostředí a etickému kodexu veganů a jejich společenské a politické postoje.

Poslední část bakalářské práce se věnuje rozhovorům s oslovenými osobami, které se rozhodly pro veganský životní styl. Rozhovory vnímám jako nejzajímavější část mé bakalářské práce, vzhledem k různým pohledům a důvodům k rozhodnutí pro tento životní

styl. S těmito vegany byl veden dialog na určených 10 otázkách. Konečné odpovědi na tyto otázky jsou podrobně popsány v této části. V závěru bakalářské práce jsou uvedeny záporné a kladné rysy tohoto životního stylu a jsou zde shrnuty všechny zjištěné informace i v podobě vlastních zkušeností.

Cílem bakalářské práce není reklama na veganství, ale snaha o seznámení veřejnosti s tímto životním postojem a z toho vyplývajícím světonázorem a filosofií. Dalším cílem je vysvětlit důvody žití tohoto životního stylu a vyvrátit část předsudků týkajících se veganství, které jsou rozšířené ve společnosti. Také poukázat na kladné účinky na naši planetu, které tento životní styl preferuje. Uvedené vědecké studie dokazující toto kladné působení jsou součástí druhé kapitoly bakalářské práce. Domnívám se, že tyto informace mohou společnosti a ostatním lidským bytostem otevřít oči a dovést je k zamyšlení nad životem jako takovým.

1 Seznámení se s veganstvím

Seznámení se s životním stylem vegana jako takového je založeno na vlastní zkušenosti spočívající v několikaletém soužití s ním v manželském svazku. První kapitola se věnuje vývoji muže, který se stal veganem, a je rozdělena do tří kategorií. Tyto kategorie zachycují přechod tzv. masožravce, který do své stravy zahrnuje vše, tedy i výrobky živočišného původu, přes vegetariána až po vegana. Každý stupeň daného vývoje zpracovává změny z hlediska sociologického, psychologického a filosofického. V druhé polovině první části je zohledněna moje vlastní zkušenost a vývoj, rozčleněný podle navazujících skutečností s etapami tzv. masožravce, vegetariána, vegana a jejich souvisejících změn ze sociologického, psychologického a filosofického pohledu. Toto období je zařazeno do časové osy od roku 2010 do současnosti. Poslední část této kapitoly zpracovává možné varianty společného soužití z pohledu pohlaví osob, u kterých došlo k přechodu k tomuto životnímu stylu.

Veškeré zpracované informace jsou uvedeny na základě sledovaného procesu přerodu vlastního muže k veganství. Jsem si vědoma toho, že tyto skutečnosti vývoje určitého jedince k veganství nemusí korespondovat s vývojem ostatních veganů, kteří se rozhodli pro tento životní styl.

1.1 Vývoj jako vegana

1.1.1 Počáteční myšlenka

Životní postoj tzv. masožravce byl praktikován do roku 2010, avšak během tohoto roku muž začal mít špatné zkušenosti s nákupem masa a mléčných výrobků v obchodech po České republice. Kupované maso či jiné výrobky živočišného původu byly zkažené, zapáchaly nebo změnilly barvu, přičemž nakupování všech surovin bylo praktikováno v supermarketech. Ve zmiňovaných obchodech se na pultech začaly objevovat nekvalitní suroviny včetně masových výrobků. Na potravinářský trh zřejmě začal být větší nápor ohledně spotřeby všech surovin, zvýšil se tlak obchodních řetězců směrem k dodavatelským firmám. Tento nápor byl pravděpodobně i důvodem toho, proč ve společnosti poklesl důraz na kvalitu všech surovin, které se k nám dostávaly na pulty. Tato situace zasáhla i produkty živočišného původu, tím je myšlen vznik tzv. rychlofarem apod. V těchto zařízeních je zvířatům, ať už kuřatům nebo vepřům, určeným ke konzumaci člověkem podáváno krmivo plné steroidů, hormonů, antibiotik apod., podporující růst. Dále jsou zde zvířata vystavena velkému psychickému tlaku spočívajícímu v malém prostoru k životu (např. slepice žijící od kuřete až po dospělou nosnici v kleci). Pro ověření této informace je k dispozici jakákoli

papírová krabice na vajíčka, kde jsou v horní části uvedena čísla, která znázorňují prostředí, ze kterého slepice pocházejí; pokud je uvedeno 2 nebo 3, v takovém prostředí nemá drůbež většinou potřebné kvalitní podmínky k životu. Existuje samozřejmě možnost nákupu vajec v bio kvalitě nebo přímo ze zemědělských farem, ale v tomto případě musíme brát v úvahu jinou cenovou relaci. V knize *Potraviny, Chraňme si svět!* od autora Martyna Bramvella se píše nejen o tom, kolik obilí je třeba vypěstovat, ale i o fenoménu zdravé výživy, o škodlivých látkách v potravinách¹ a právě i o zmiňovaných farmách. Výše zmíněné skutečnosti se nevyhnuly ani manželovi, který nad těmito fakty začal přemýšlet. Nejprve se zaměřil na internetové stránky a literaturu, která obsahovala informace týkající se bezmasého stravování. Informace čerpal z internetových stránek typu *Víte, co jíte?*², *Výhody vegetariánské stravy*³ a *Výhody a nevýhody alternativního stravování*⁴. V literatuře se opíral o knihy o zdravé výživě, např. *Nevíte, co jíte* od autorů Petra Fořta a Ivana Macha⁵, *Lněný olej* od autora Johanna Budwiga⁶ a *Tradiční čínské učení o zdravé výživě* od Marthy P. Heinen⁷. Dále se začal zajímat o obsah potravin, které jí, a jaké látky se touto konzumací do jeho těla dostávají. Po zjištění, co tyto potraviny obsahují, dospěl k názoru, že škodlivé látky obsažené v běžném jídle dále konzumovat nechce a nebude. Zde vyvstala otázka, co jíst a kde nakupovat?

V první fázi se začal zajímat o BIO potraviny. Svůj zájem rozšířil o osobní průzkum v obchodech s tímto sortimentem, kde se zajímal o cenu a kvalitu těchto výrobků. Poté provedl další vlastní průzkum, a to v supermarketech Kaufland a Lidl. V těchto obchodech objevil předmětné suroviny v nejnižší cenové relaci, které dle údajů o obsahu neobsahují žádné škodlivé látky či konzervanty. Následně se po tomto zjištění vzdal myšlenky, že je potřeba nakupovat jen v obchodech specializujících se na biopotraviny. Dále začal ze svého jídelníčku vyřazovat postupně maso i ryby. S touto změnou životosprávy, kterou začal preferovat od roku 2011, nastává přerod tzv. masožravce ve vegetariána. U této začínající změny životního stylu zatím nedochází k větším změnám a výkyvům v jeho psychice a chování.

¹ BRAMVELL, Marty. *Potraviny, Chraňme si svět!* Praha: Fortuna Princt, 2002. ISBN 80-7321-013-4.

² *Vita svět* [online]. Dostupné z: <http://www.vitasvet.cz/vite--co-jite/>

³ *Vegani* a vegetariáni [online]. Dostupné z: <http://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/vyhody-vegetarianske-stravy/>

⁴ *Trendy zdraví* [online]. Dostupné z: <http://trendyzdravi.cz/>

⁵ FOŘT, Petr; MACH, Ivan. *Nevíte, co jíte*. Bizbooks, 2014. ISBN 978-80-265-0274-6.

⁶ BUDWIG, Jahanna. *Lněný olej*. Pragma, 2008. ISBN 80-7205-105-9.

⁷ HEINEN, P. Martha. *Tradiční čínské učení o zdravé výživě*. Fortána, 2013. ISBN 978-80-7336-108-2.

1.1.2 Vegetariánství

Vzhledem ke zjištění, že většina lidí neví, jaký je přesný rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím či v čem se tyto pojmy liší, je důležité si pojem vegetariánství nejdříve definovat. Podle odborné literatury je vegetariánství (starší český název vegetářství) způsob stravování, kdy člověk nejí některé [živočišné produkty](#), hlavně tedy [maso](#) (včetně [ryb](#)), [sádlo](#), [želatinu](#) apod. Přesněji řečeno, vegetariáni nejedí jatečné produkty, tedy nic, kvůli čemu bývá zvíře usmrceno.

První fáze (změny ze sociologického hlediska) - Jako vegetarián žil manžel od roku 2011 do května roku 2012 s rozhodnutím, že ze svých stravovacích návyků vynechá maso i ryby. Zde se poprvé dostal do problémů týkajících se stravování v restauracích a setkal se i s nepříznivými reakcemi a nepochopením ze strany blízkých přátel. V této počáteční fázi vegetariánství došlo ke zkoušce v jeho přesvědčení. Pro uspokojení svých základních potřeb musel vynaložit větší úsilí pro vyhledávání vhodných restaurací nebo obchodů vzhledem k lokalitě, kde bydlí a pracuje. Dále si musel určit priority - jelikož jeho blízcí přátelé maso jedli, byl při společenských akcích vystaven pokušení.

Druhá fáze (změny z psychologického hlediska) - Vzhledem k nepochopení společnosti a okolí jeho rozhodnutí nejíst maso docházelo ke změnám v jeho psychice. Nastala fáze rozpoložení mysli ve formě strachu, bolesti a samoty. Objevily se pocity, které v něm vyvolávaly otázky typu, zda je jeho rozhodnutí správné nebo proč k jeho rozhodnutí jeho přátelé přistupují takto negativně. Po tomto prvním střetu s nepochopením jeho okolí a blízkých přátel či rodiny si uvědomil, že to, že se rozhodl přestat jíst maso, je jeho svobodné rozhodnutí, a že kvalitu svého života si určuje sám a nikoli ostatní. Začal navštěvovat internetové stránky a diskuzní fóra o vegetariánství, např. Vegetariánství-veganství-ochrana zvířat⁸, vyhledal literaturu zaměřenou na náboženství typu buddhismus, hinduismus a západní Indie, např. *Buddhismus* od Arnolda Kotlera⁹. Postupně se u něho rozvíjel upřímný zájem o kultury, ve kterých se tento životní styl aplikuje. Bohužel v této fázi poznání docházelo k přehlcení informacemi, což mělo za následek jeho potřebu poskytovat nabyté informace o vegetariánství i svému okolí, společnosti či blízkým lidem včetně mě samotné. Reakce okolí a blízkých přátel byla podobná. Přátelé přestávali vyhledávat jeho přítomnost, někdy docházelo i k ignoraci. Těchto reakcí na jeho tlaky vůči ostatním si byl vědom, proto dospěl k myšlence, že nelze ostatní nutit, jelikož ke změně životního postoje musí docházet na

⁸ *Vegetariánství a ochrana zvířat* [online]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/>
⁹ KOTLER, Arnold. *Buddhismus*. Pragma, 2000. ISBN 80-7205-775-8.

základě vlastního přesvědčení. Později nastala třetí fáze spočívající ve změně hodnot, neboli přehodnocování priorit, které doposud prosazoval.

Třetí fáze (změny v systému hodnot) - V poslední etapě vegetariánství docházelo k přehodnocení celého jeho dosavadního života. Zamýšlel se nad smyslem života, a tím si určoval nové priority. Docházelo zde k přeměně chování. Skutečnosti, které posuzoval jako negativní, se v této fázi mění na pozitivní, vidí v nich příležitost být lepší či dokázat danou záležitost vyřešit bez stresu a strachu. To mělo následně pozitivní účinky i na náš manželský život, protože byl povahou silný cholerik a zde docházelo k útlumu jeho vznětlivosti. Posléze došel i k přesvědčení, že konáním dobrých skutků napomáhá celému světu být lepší. Snaží se vytvářet kolem sebe přátelské prostředí a oproti předešlé fázi neventilovat své názory a přesvědčení navenek společnosti a okolí. Dále se začal zajímat o oblast filosofie a náboženství i ve smyslu pojmu reinkarnace a druhů bytí vědomí. Tyto myšlenky čerpal z knih *Edgar Cayce – Karma a reinkarnace* od Mary Ann Woodwardové¹⁰, *Filosofie náboženství* a *Tibetská kniha mrtvých* od Josefa Solovějčíka¹¹, *Péče o duši I-III*. od Jana Patočky¹² a v neposlední řadě z knihy *Neomezené možnosti člověka* od Taťjany a Vitalije Tichoplavových¹³.

Vzhledem k dosavadním vědomostem, které během žití vegetariána načerpal, se začal zajímat o utrpení zvířat a celkové znečištění planety Země a přírody. V této poslední fázi vegetariánství dospěl k závěru, že být vegetariánem pro něho není dostačující a nabyl přesvědčení přejít k veganství.

1.1.3 Veganství

První fáze (změny z psychologického hlediska) - Veganství u manžela bylo preferováno od června roku 2012 (do současnosti). Vzhledem k zjištěným informacím a změnám, kterými již v průběhu vegetariánství prošel, se zde více opíral o filosofický pohled na svět. V této fázi došlo k jeho změnám v myšlenkovém schématu. Zde se více zajímal o očistu svého těla, orgánů a psychiky vůbec. V této proceduře očisty těla a mysli postupoval v souladu s knihou od Ruedigera Dählkeho a Doris Ehrenbergové „*Očista těla i duše*“, kde se nejvíce zajímal

¹⁰WOODWARDOVÁ, Mary. Ann. *Edgar Cayce – Karma a reinkarnace*. Eko-Konzult, 2006. ISBN 80-890-445-14.

¹¹SOLOVĚJČÍK, Josef. *Filosofie náboženství*. Praha: Academia, 2010. ISBN 978-80-200-1859-5.

¹²PATOČKA, Jan. *Péče o duši I-III*. 3. vyd. v českém jazyce. Praha: Verso, 2011. ISBN 962-80-24511-32-1.

¹³TICHOPLAVOVI, Taťjana; Vitalij. *Neomezené možnosti člověka*. 2. Vyd. v českém jazyce. Bratislava:2010. ISBN 789-20-45823-14-2.

o postupnou detoxikaci celého těla¹⁴. Detoxikaci orgánů prováděl během měsíčních kúr s 14denními pauzami. Detoxikační kúry zahrnovaly také pití bylinkových čajů, vody se solí a speciální cviky, kterými dochází k očištění jinak komplikovaných orgánů, např. střev. Dále se věnoval více čtení literatury, která se zabývala nejen veganstvím, ale i náboženskými tradicemi. Jednou z dalších knih, se kterou úzce pracoval, je *Stávám se veganem* opět od Ruedigera Dahlkeho. Kniha obsahuje 4týdenní program pro zdravý a dlouhý život, dále recepty, nákupní seznam pro vegany a důležitá upozornění k jednotlivým druhům surovin, např. sóji, olivovému oleji, tofu, uzenému tofu a obsahu vitamínů v nich. Také čerpal z knihy zabývající se náboženstvím *Náboženské tradice Asie* od profesora Karla Wenera. Zde se autor zabývá jak tradicemi západní Asie, tak i osobami, které v této oblasti žijí. Z těchto knih čerpal důležité mantry¹⁵, které uspokojovaly jeho potřeby a pomáhaly mu lépe se na životní pouti vegana orientovat. Mantry, které jsem v této bakalářské práci zveřejnila, jsou s laskavým svolením Michala Kučery:

„Příliš mnoho nadějí nebo obav zvyšuje nebezpečí mentální užvanělosti“

„Naděje umírá poslední, toto je poslední výdech ega“

„Bezmocná oběť nenachází východiska“

„Mám se rád, a proto žiju“

„Mám se rád, a proto je mi dobře“

„Mám se rád, a proto dokážu, co chci“

„Mám se rád, a proto můžu mít to, co chci“

„Mám se rád, a proto dokážu kohokoliv ocenit“

„Strach a naděje jsou dvě strany jedné mince – klamu“

„Utrpení je koště, které vymete všechnu naši negativní karmu“

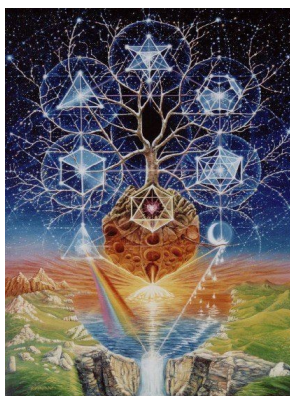
„Všechna radost, která je na tomto světě, pochází z toho, když toužíme, aby byli šťastni jiní, a všechen žal, který je na tomto světě, pochází z toho, když toužím, abych byl šťasten sám“

„Není vítězů ani poražených“.

¹⁴ DAHLKE, R; EHRENBERGOVÁ, D. *Očista těla i duše*. IKAR (ČR). 2010. ISBN. 970-80-249-1458-9. Str. 112-132.

¹⁵ Svaté texty sloužící k recitaci a meditaci.

Dále se zabýval oblastí vlastního vědomí a vesmíru vůbec. Čerpal z internetových stránek typu brány vnímání¹⁶, podstata tvořivého vědomí¹⁷ a stránek zabývajících se vesmírem¹⁸. V důsledku načerpaných informací došlo k celkovému přehodnocení hodnot a cílů jeho života a k velké míře soucitu se zvířaty, lidmi a planetou, kterou vnímal jako lidskou bytost a součást sebe samého. V této fázi prošel velkou psychickou změnou od původního smýšlení v roce 2010 a stal se buddhistou. Jeho buddhistické přesvědčení vygradovalo až k potřebě použití své kůže jako plátna pro zobrazení pravd, které jsou s tímto náboženským systémem spjaty. Domnívám, se, že ne každý vegan či buddhista má také potřebu nechat si jakýmkoliv obrazcem potetovat své tělo, stejně jako se tomu stalo v tomto případě.



Obr. 1: Strom života¹⁹

Druhá fáze (systém hodnot vegana) – Zde nastaly klíčové změny v hodnotách a prioritách, spočívající v prosazování ekologického stylu života (např. třídění odpadu), altruismu, vztahu k nekomerční kultuře, ve snaze o sounáležitost a kladnou životní filosofii. Inspiroval se knihou *Proč je příroda krásná?* od Karla Stibrála. Obecně lze tedy vysledovat jeho větší zájem o zdravý styl života a o prevenci nemocí. Stal se členem africké bubenické kapely, se kterou vystupoval na workshopech a zeměfestech²⁰.

¹⁶ *Brány vnímání* [online]. Dostupné z: <http://news.branyvnimani.cz>

¹⁷ *Trefy* [online]. Dostupné z: <http://www.trefy.cz/PodstataKosmu>

¹⁸ *Světelná mřížka* [online]. Dostupné z: <http://hadisila.blog.cz/rubrika/svetelna-mrizka-a-aktivace-svetelneho-tela-merkaby>

¹⁹ *Strom života je živá forma našeho Univerza. Obsahuje všechny božské vlastnosti a energie. Tvoří ho 10 světél, tzv. sephirot, které vyzařují jisté božské vlastnosti, a 22 cest, které jsou mezi těmito sephirotami a jež nesou určitou energii. Strom života je trojrozměrný a v menším měřítku ho obsahuje každý člověk, tak jako např. DNA. Je to proto, že každý z nás má v sobě božskou jiskru. Naším úkolem je správně prožít ty cesty, které jsme si vybrali pro naše konkrétní vtělení. Jsou to tři cesty z materiálního stromu života (jedna strana stromu) a tři cesty ze spirituálního stromu života (druhá strana stromu).*

²⁰ *Společenská událost pořádána pro veřejnost, např. organizace Ekocentrum - zahrada DDM.*

Třetí fáze (globální pohled na svět) - Také se zapojoval do projektů na pomoc planetě Zemi, její přírodě a na ochranu zvířat. Snažil se svým veganským způsobem života pomoci lepšímu soužití s lidmi i mezi nimi navzájem, např. lidem bez domova poskytoval na požádání drobný obnos peněz či jídla. Do dětských domovů a středisek, které poskytují pomoc lidem bez domova, daroval čisticí prostředky, oblečení a boty.

1.2 Vlastní vývoj k veganství

První etapa - Styl tzv. masožravce jsem prosazovala do roku 2010. Můj jídelníček tehdy obsahoval veškeré prvky živočišných surovin včetně masa. Vzhledem k získání špatných zkušeností s nákupem potravin v supermarketech jsem přehodnotila nakupování produktů živočišného charakteru. Z toho vyplynulo vynechání masa, ryb a potravin obsahující škodlivé látky, např. glukózo-fruktózový sirup, všechny typy éček a zahušťovadla guma guar, ale docházelo ke komplikacím v zajištění požadovaných kvalitních surovin. Dosavadní standardní nákup v supermarketu trval cca půl hodiny a nyní v důsledku změny stravovacích návyků se prodloužil na cca hodinu. Prodloužení délky nakupování způsobilo hlavně čtení etiket o obsahu konkrétních surovin. I přes celkovou náročnost tohoto životního stylu bylo v konečném důsledku vynecháno maso i ryby a postupem času přešla naše domácnost zcela k vegetariánství.

Druhá etapa (vegetariánství) - Vegetariánství bylo aplikováno v časové ose od roku 2011 do května 2012. V této etapě životního stylu byl kladen důraz na zajištění potravin, které dokáží alespoň částečně nahradit maso, ovšem docházelo ke konfliktům z důvodu mé neznalosti takovýchto typů surovin. Posléze došlo k stabilizaci vztahu a dále se sebevzdělávám v následujících oblastech:

- Co je vegetariánství
- Jakými surovinami lze nahradit maso (tofu, sójové maso, sójový salám)
- Seznámení s odbornou literaturou zabývající se vegetariánstvím
- Pěstování zeleniny
- Jaké škodlivé látky obsahují ostatní suroviny
- Jak zajistit kompletní výživu včetně všech vitamínů prostřednictvím stravy bez živočišných výrobků

Tak jako životní styl vegetariánství nebyl pro muže dostačující, došlo i u mě k přechodu na veganství. Tato další změna životosprávy byla velkou etapou změny našeho společného života.

Třetí etapa (veganství) - Veganství jako životní styl jsem preferovala od května 2012. V tomto období jsem veganství přizpůsobila naší domácnost a později i můj dosavadní život. Nyní se snažím žít tak, abych neomezovala sebe a zároveň manžela. Vystala situace, že produkty živočišného původu jím pouze v restauracích či v širším rodinném kruhu. Mám na mysli sýry a jogurty, maso už jsem vypustila úplně. Oproti tomu ve společné domácnosti respektuji a aplikuji životní postoj vegana. I v této životní fázi se sebevzdělávám z oblastí:

- Co je veganství
- Nakupování surovin typu tofu, sójové maso, sójová smetana, sójové mléko, tempech, seitan, lupina a ostatních výrobků bez živočišných prvků
- Výběr supermarketů a obchodů pro zajištění požadovaných surovin
- Odborná literatura zabývající se tématem veganství
- Životní postoj vegana
- Filosofie a světonázor vegana

Na společné cestě životem jsem se stala pro muže plnohodnotným společníkem, jeho velkou oporou a plně jsem respektovala jeho osobní potřeby v souvislosti s probíhajícími změnami v jeho životě. Vzhledem k těmto událostem a následným změnám, ke kterým došlo v průběhu šesti let, došlo u mě ke změně psychiky, změně názoru na můj dosavadní život a celkovému přehodnocení dosavadního společného života v manželství. Začala jsem si více vážit života jako takového, lidí a všeho živého. Navštěvovala jsem workshopy bubenických afrických kapel, zeměfesty a akce organizované institucemi zabývajícími se ochranou Země a přírody. Domnívám se, že v průběhu všech těchto výše zmíněných etap byl jedním z nejdůležitějších vlivů můj charakter, to jaká jsem. Věřím, že pokud bych neměla právě ty vlastnosti, které tvoří mou osobnost, již bych v manželském svazku nebyla.

Další životní etapa, která do budoucna v našem společném životě vyvstane, je mateřství. Vzhledem k tomu, že nehodláme upustit od veganství, ale zastávám názor, že naše děti nebudeme k veganství nutit. Bude třeba si v budoucnu stanovit pravidla pro výchovu našich dětí. Věřím, že pokud bychom naše děti nutili k tomuto životnímu stylu, mohly by se již od

raného věku stát outsidersy společnosti. Nemuselo by u nich dojít k začlenění se do kolektivu, naopak by mohly nastat u nich psychické problémy. Uvědomuji si, že každá lidská bytost má právo se svobodně rozhodnout, a proto pokud naše děti budou navštěvovat předškolní a školní zařízení, bude výběr jídla na nich. Věřím, že pokud bych jim tuto volbu vzala, stala bych se sobeckou osobou, což se snažím nebýt.

Veškeré dosavadní změny v životosprávě se pochopitelně dotkly i ekonomické stránky. Když jsme upustili od potravin živočišného původu, tak se naše měsíční náklady na jídlo snížily o cca dva tisíce korun.

Vzhledem ke změně životního stylu došlo u nás od roku 2011 k seznámení s lidmi, kteří také preferují životní styl veganství. Setkáváme se ve veganských restauracích, na festivalech a workshopech pořádaných pro děti. Je tak vytvořena komunita veganů, která společně vytváří dle jejich přesvědčení lepší prostředí pro život.

1.3 Varianty společných soužití

Vzhledem k možnému společnému soužití či manželskému svazku párů dochází k různým variantám pohledu na přechod k tomuto životnímu stylu na základě pohlaví. Obsahem této podkapitoly jsou možné varianty společného soužití veganů, přičemž my se ztotožňujeme s třetí variantou.

První varianta – Muž a žena se seznámí a již jsou svým životním stylem vegani. Tím se dá předpokládat, že jejich společné uvažování bude vést k souhře a následná výchova dětí může být jasně stanovena, a to tím, že i tyto děti budou vyrůstat jako vegani. V dětství nepoznají jinou stravu než tuto a veganství budou aplikovat i na sebe a na svůj další osobní život.

Druhá varianta – Žena vegan se seznámí s mužem, který se s tímto životním stylem teprve seznamuje. U této varianty může být zajímavý postoj ženy, protože je dokázáno, že spíše muž je vůdčí typ. Z tohoto zjištění vyplývá, že mohou nastat neshody ve společném životě, a pokud se muž nepřizpůsobí tomuto stravování či nenastaví určitá omezení, může dojít až k rozchodu či rozvodu.

Třetí varianta – Muž se stává v dospělosti z vlastního přesvědčení veganem a žije v soužití se ženou, která se přizpůsobí jeho filosofii a životnímu postoji. Zůstávají v souhře a nemají neshody.

Každodenní soužití jedinců i s okolím (společností) je dlouhá cesta a je důležité mít oči otevřené a nebránit se novým věcem. Není třeba se bát nového, naopak každá zkušenost je důležitá. I přes skutečnost, že v tomto sledovaném případě docházelo u nás k těžkým obdobím, nakonec konflikty týkající se životního stylu ustaly. Vždy ale záleží na charakteru daných osob, jejich vnitřní síle; některá manželství či vztahy nemusí končit happyendem.

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“

Hippokrates

2 Veganství z pohledu životosprávy, náboženství a filosofie

V této části práce je veganství popisováno z různých hledisek životního postoje. V první části jsou uvedeny charakteristické rysy veganství, druhy stravy bez živočišných výrobků, důležité suroviny, na které je třeba se zaměřit, a dále je popisováno veganství jako životní styl a s tím související konfrontace se společností a mainstreamem jako takovým. Dále se budu věnovat podkapitolám, které veganství popisují z pohledu náboženských kultur, dějin kultur, typů náboženství, ze kterých veganství vzešlo, a dále z pohledu současného stavu vnímání tohoto stylu společnosti v souvisejících aspektech života a životního prostředí. V závěru se budu věnovat veganství z filosofického hlediska a společenským a politickým postojům veganů.

2.1 Definování pojmu veganství

Veganství spočívá v druhu stravy, filosofii a životním stylu - v odmítnutí konzumace živočišných produktů. Často je spojováno s odmítáním využívání zvířat k lidské potřebě. Na rozdíl od běžného vegetariánství se veganství zříká konzumace nejen masa, ale i vajec a mléčných výrobků, někdy i medu.

Pro lepší orientaci v typech stravování slouží následující tabulka.

[Tabulka typů stravy](#)

Typ	Maso a živočišné produkty	Drůbež	Ryby	Vejce	Mléčné výrobky	Med	Tepelná úprava
Veganství	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
Vitariánství ²¹	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
Vegetariánství	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano
Bretariánství ²²	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne

Mnoho veganů z přesvědčení také nesouhlasí s rybařením, myslivostí, kožešinovým průmyslem, cirkusy či zoo. Ačkoli motivace jednotlivých veganů k přijetí tohoto způsobu stravování může být různá, nejčastějším důvodem je utrpení zvířat spojené s produkcí živočišných potravin v průmyslových velkochovech či při rybolovu. Vegani odmítají používání výrobků z kůže, vlny a hedvábí a také kosmetické přípravky testované na zvířatech²³. Jedním z děl, které se tímto používáním živočišných složek v potravinách zabývá, je *Hřbitov na talíři – Živočišné látky v potravinách a v kosmetice* od Jana Šťastného. Autor v díle upozorňuje na hmyz, který je rozemlet jako barvivo, na žaludky telat, které se používají k výrobě sýrů, a „jiné lahůdky“. Každoročně je na celém světě použito pro pokusy nejméně 115 milionů zvířat. Tyto pokusy jsou nejen velmi kruté pro zvířata, ale byly by značně nebezpečné i pro lidi. Domnívám se, že nejvíce dochází k testování na zvířatech chemickými látkami, jsou jim kapány do očí či vtírány do kůže.

2.1.1 Veganství a životospráva

Důležitým rysem správné životosprávy je poměr správného množství surovin, které jsou důležité pro organismus. Vegani dbají na dostatečný příjem vitamínu B12, vitamínu D, jódu, selenu, vápníku a omega-3 mastných kyselin. Správně sestavená veganská strava může mít oproti konvenční stravě určité zdravotní výhody, a to především v nízkém obsahu nasycených tuků a cholesterolu. Vyznačuje se vysokým obsahem rostlinných bílkovin, polysacharidů, vlákniny, hořčíku, draslíku, kyseliny listové a antioxidantů, jako je vitamín C a E. Mnoho studií ukazuje na nedostatek vitamínu B12 u veganů, který může vést k anémii či jiným vážným komplikacím. Lékaři proto veganům doporučují přijímat vitamín B12 ve formě

²¹ *Vitariánství je založeno na přijímání pouze syrové rostlinné stravy*

²² *Tzv. bretariáni o osobě prohlašují, že jsou živi z energie vesmíru.*

²³ *Svoboda zvířat* [online]. Dostupné z: <http://www.svobodazvirat.cz>

potravinových doplňků. V případě nesprávné stravy se lze setkat též s nedostatkem vápníku, železa, jódu, omega-3 mastných kyselin či některých aminokyselin.

Důležité složky surovin u veganské stravy:

- Celozrnné obiloviny
- Luštěniny
- Ovoce a zelenina
- Omega-3 mastné kyseliny
- Vitamíny a minerály

Dalším rysem veganství je odmítání živočišné stravy v jakékoli podobě. Podle názoru veganů je živočišný průmysl z velké části odpovědný za znečišťování životního prostředí - odpadem z výroby, zabíráním stále větších ploch na pastvu (kácení pralesů atd.). Veganství bývá také podporováno jako boj proti globálnímu oteplování, např. kvůli přemnožení dobytka, který je jedním z pravděpodobných faktorů (zvláště vzhledem k emisím metanu).

2.1.2 Veganství jako životní postoj a ideologie

Veganství je vnímáno jako životní postoj, který prospívá naší planetě. Většina veganů zastává názor, že živočišný průmysl je zodpovědný za znečištění naší planety, protože následkem zvyšování požadavků lidské populace na spotřebu masa se pro pastvu dobytka zabírá stále více ploch a dochází k masivnímu kácení stromů. O tomto stavu naší planety a negativní roli živočišného průmyslu vypovídá dokument s názvem *Domov aneb kam směřují naše cesty* z roku 2009, režírovaný Arthusem Bertrandem²⁴. Tento dokument poukazuje na katastrofické dopady tohoto rychleho stylu života, který je doposud prosazován. Dalším dílem, kterým jsou prokazovány kladné účinky veganství, je např. *Vegetariánský život* od Armina Risiho a Ronalda Zürerra. Tato kniha o etických, ekologických i zdravotních přednostech vegetariánské a veganské výživy byla vydána nakladatelstvím EarthSave CZ. Dále vznikla kniha s názvem *Věčná Treblinka* od Charlese Pattersona. Toto dílo pojednává o hledání paralel mezi nacistickými hrůzami a lidským chováním ke zvířatům. Dalšími zajímavými díly, která byla zpracována, jsou např. *Zvířata jsou naši bratři* od Edgara Kupfer-Koberwitze, nebo *Průvodce (začínajícího) vegetariána* od V. Melinové a B. Davisové. Nedílnou součástí další odborné literatury navazující na myšlenky veganství jsou knihy

²⁴BERTRAND, Arthus. *Domov aneb kam směřuje naše cesta*. 2009. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=XITsyZQIqv0>.

zabývající se filosofií a psychikou člověka, např. *Péče o duši I-III* od Jana Patočky či *Neomezené možnosti člověka* od Tatjany a Vitalije Tichoplavových.

Dále je veganství jako životní styl spjato s důrazem na etiku související s přístupem k životu jako takovému, s přístupem ke zvířatům, etickému spotřebitelství a ekologické šetrnosti. Je zajímavé, že z pohledu sociálních norem je lidská krutost skrývaná a utajovaná. Toto tvrzení podporují výsledky výzkumu neziskové organizace Svoboda zvířat. Výzkum uvádí, že většina české populace (zhruba 70%) není o životě zvířat chovaných v zajetí informována, nejsou seznámeni, v jakých podmínkách žijí a pro jaké účely jsou chováni. Celkem 68% oslovených uvedlo, že nesouhlasí se zabíjením zvířat pro kožeshinu. Dále zhruba 77% dotazovaných souhlasí s jinými metodami, které nevyužívají pokusy na zvířatech. V závěru výzkum uvádí, že většina oslovených souhlasí s činností organizací na ochranu zvířat²⁵. Jako styl ekologického života podporující byla vydána kniha *Vlažní a váhaví* od Hany Librové. Zde autorka za hlavní ekologickou ctnost označuje právě vegetariánskou a veganskou stravu, která mnohem méně zatěžuje naši planetu. Říká ale, že je nutné si uvědomit širší souvislosti, které zájem o ekologicky šetrný životní styl nepřehlédnutelně přináší²⁶. Dále tento životní styl zahrnuje množství aktivit, jako například různé druhy sportu a kulturní akce.

Součástí toho životního stylu a ideologií je také preferování ekologického stylu života. Většina veganů se snaží více nezatěžovat Zemi a přírodu. To znamená, že se snaží třídít odpad, pěstovat vlastní zeleninu, šetřit všemi přírodními zdroji a nepodporovat velké obchodní korporace. Někteří vegani podporují menší zemědělce a spolupracují s organizacemi pro ochranu planety. U některých veganů je jejich snaha dále nezatěžovat životní prostředí tak velká, že ani nemají děti a neuvažují, že by je kdy měli. Někteří vegani ochraně planety a přírody zasvětili celý svůj život, čili se vzdají veškerých dosavadních závazků, cestují po celém světě a pomáhají tam, kde je potřeba.

V současné době společnost žádným způsobem nezakazuje prosazování jakéhokoliv životního stylu. Každá lidská bytost se může svobodně rozhodnout, jaký život bude žít. Nicméně se vegani často dostávají do konfliktu se zažitou společenskou normou a tím pádem i se značnou částí vůdčích sil společnosti (mainstream). Martin Mach ve své diplomové práci uvádí, že si „vegani vytvořili nové normy spojené se stravováním a odmítli dále vyznávat

²⁵ *Centrum nezávislého průzkumu veřejného mínění* [online]. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/2006-1/>

²⁶ LIBROVÁ, Hana. *Vlažní a váhaví*. Brno: Doplněk. 2003. ISBN 80-7239-149-6

normy majoritní společnosti. V oblasti stravovacích návyků tak vystoupili ze společenské konformity“.²⁷ Dále se vegani dostávají vzhledem ke svému životnímu stylu do konfliktů v každodenním životě ze sociologického hlediska. Touto situací se zabývá i sociolog Anthony Giddens, který považuje studium každodennosti za „nejpoutavější ze všech oblastí sociologického výzkumu“. Podle něho se sice všednodenní počínání může jevit jako nedůležité či nezajímavé, ale „studium těchto zdánlivě bezvýznamných forem sociální interakce“²⁸ má pro sociologii zásadní význam“.²⁹

Většina veganů se snaží svými činy poukazovat na špatný systém tvořící myšlení západní společnosti. Domníváme se, že lidé se naučili nesledovat a nepřijímat určité informace, poněvadž ve zpravodajství jsou uváděny jen určité typy negativních informací, stejně jako v časopisech. Veřejnost není dostatečně informována o dění z oblasti globálních problémů, dopadu lidské činnosti na životní prostředí apod.³⁰ Dá se říci, že tato neinformovanost veřejnosti těmito problémy je cílená. Zde se vegani, veganky a celonárodní organizace snaží na tyto skutečnosti společnost upozorňovat, snaží se jednotlivce vybízet ke konfrontaci s dogmatem konzumního stylu. Pro tuto činnost existují komunity veganů a veganek, které jsou až nežádoucí pro společnost, která se bojí něčím narušovat dosud nastavená pravidla. Pokud se na celý proces nutné záchrany Země podíváme komplexně, veganství je pouze jedním dílkem ve složité struktuře společnosti. K transformaci celkové populace a společnosti by mělo docházet ze srdce jednotlivce.

Na druhé straně se těmto komunitám jejich práce daří a do ochrany planety a osvobození zvířat se zapojují i lidé, kteří nejsou vegany či vegetariány. Tuto činnost vykonávají z jiného osobního přesvědčení. Společnost na tyto komunity³¹, spolky reaguje rostoucím nepřátelstvím a nepřijímáním jejich proseb a důkazů. Nicméně vegani a veganky, kteří se zajímají o osvobození zvířat, si uvědomují sílu slova a činů, která jejich vlivem působí na společnost či jedince. Pokud jejich uvědomění roste, měla by růst i přitažlivá síla mezi osvoboditeli zvířat a jejich více společensky orientovanými protějšky. Domníváme se, že každá akce, ať je jakákoliv, vyvolá reakci, což může vést v tomto případě ke změně smýšlení společnosti týkající se veganství či vegetariánství.

²⁷ MACH, M. *Vegani ve společnosti masa. Zkušenosti veganů s reakcemi majoritní společnosti*. Praha: 2010. Diplomová práce na Fakultě humanitních studií, Katedře sociální a kulturní ekologie Univerzity Karlovy

²⁸ *Sociální interakce je proces, který spočívá v působení jedince nebo skupiny na jiného jedince nebo skupinu. Tento proces může mít podobu verbální i neverbální. Jde o jakoukoli formu setkání mezi jedinci. Toto působení vyvolává reakci.*

²⁹ GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 2001.

³⁰ *Centrum nezávislého průzkumu veřejného mínění* [online]. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/vztahy-a-zivotni-postoje/spokojenost-s-zivotem-kveten-2016>

³¹ *Zelený kruh* [online]. Dostupné z: <http://www.zelenykruh.cz>

Většina společnosti nevěří, že ropa dochází, tají ledovce, mění se atmosféra naší planety či vymírají důležité druhy zvířat, které jsou součástí harmonie přírody. Jsou ale i lidé, kteří patří mezi tu tzv. horní vrstvu a stali se vegany či vegetariány z různých důvodů. Např. bývalý prezident USA Bill Clinton důvěřoval celá desetiletí pouze klasické medicíně a konzumoval smíšenou stravu. Teprve po několika operacích (aplikace by-passu) se obrátil k veganskému životnímu stylu, aby, jak sám řekl „*se ještě dožil svého vnoučete*“. Herečka Natalie Portman, známá svými rolemi ve filmech Leon, Star Wars a Černá labuť, se také už celé roky stravuje vegansky a její slavný kolega Richard Gere dokonce už několik desetiletí³². Ve světě se objevují vědci, kteří se také zabývají vlivem stravovacích návyků na člověka. Dochází k rozsáhlým vědeckým výzkumům v této oblasti, např. vědecká studie *China-Study* od autorů T. Collina Campbella a Thomase M. Campbella, a dále práce chirurga Caldwelly Esselstyna. Vliv výživy na zdraví je obrovský a přednosti čistě rostlinné stravy v tomto směru nad smíšenou stravou jasně převažují³³. Také již před dvaceti lety německý odborník na výživu prof. Claus Leitzmann na univerzitě v Giessenu dokázal, že vegetariáni žijí déle a méně často onemocní rakovinou. V centru pro výzkum rakoviny v Heidelbergu bylo už před mnoha lety dokázáno, že vegetariáni mnohem méně onemocní nebezpečnými tumory³⁴. Další studie byla zpracována Americkou dietetickou asociací, v níž ve svém podrobném stanovisku již z roku 2003 jasně konstatují: „*Dobře rozvržená veganská strava je vhodná pro všechna životní období včetně těhotenství, kojení, dětského věku i dospívání.*“³⁵

I když ve světě dochází k velkým objevům ohledně životního stylu veganství a společnost tyto důkazy toleruje, více se tomuto životnímu stylu nevěnuje. Domníváme se, že dosud si lidé globálně nejsou vědomi kladných účinků, které tento postoj může mít pro lidský život a život naší planety vůbec.

„Špatní lidé žijí, aby jedli a pili, dobří lidé jedí a pijí proto, aby žili.“

Sokrates

³² DAHLKE, Ruediger. *Stávám se Veganem*. Str. 9.

³³ CAMPBELL, C. T; CAMPBELL, M. T.[online]. Dostupné z: [https://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_studie_\(kniha\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_studie_(kniha))

³⁴ DAHLKE, Ruediger. *Stávám se veganem*, Str. 16.

³⁵ *Americká dietetická asociace* [online]. Dostupné z: <http://blisty.cz/art/25066.html>

2.2 Veganství jako náboženský systém

Vegetariánství a veganství je silně spjato s myšlenkou nenásilí a soucitu ke všemu živému, dále je silně propojeno s východními kulturami a duchovními směry. V následujících podkapitolách se budu věnovat veganství v rovinách jeho dějin, vztahu ke kultuře a náboženství.

2.2.1 Dějiny veganství

Přímá osa sestavení dějin veganství či vegetariánství není stále pevně stanovena. Vědci doposud nedošli k jednoznačné a jasné odpovědi. V současné době se stále vedou diskuse, spekuluje se o tom, jaká byla historická cesta potravy k veganství. Je zmapováno, že pojem „vegetarián“ se začal vyskytovat poprvé kolem roku 1838 v souvislosti s komunitou „Concordium“. Starší záznamy o vegetariánství či veganství jsou nedohledatelné, protože tento pojem pro bezmasé stravování dříve neexistoval. Nicméně první dochované zmínky o tomto fenoménu jsou zmapovány k Pythagorovi do 6. století př. n. l. Zřejmě právě Pythagoras byl jedním z prvních vegetariánů a po celý svůj život nekonzumoval ani vejce, což naznačuje, že se možná zříkal i všech živočišných výrobků. Dalšími údajnými představiteli vegetariánství z doby př. n. l. byli Sokrates a Platón. V 1. století př. n. l. se zapsal do dějin vegetariánství Ovidius či Cicero a na počátku nového milénia pak i Seneca či Plutarchos, oba inspirováni Pythagorem. Seneca říká: *„Jestliže jsou pythagorejské zásady zdržování se masa správné, napomáhají nevinnému životu. Jestliže nejsou správné, učí nás alespoň šetřit život. A jestliže se zbavím ukrutnosti, není to žádná ztráta.“* Jedním z děl, která se zabývají obdobím mezi roky 800 a 300 př. n. l., kdy svět zažil explozi nových náboženských koncepcí, je *Velká transformace* od Karen Armstrongové. Tato publikace popisuje svět v době Buddhy, Sokrata, Konfucia, Jeremiáše a Lao-c’.

2.2.2 Veganství v kultuře

Počátky v Indii - Do Indie jej přináší buddhisté a jainisté asi v 6. století př. n. l. V Indii je vegetariánství a veganství silně spjato s pojmem Ahimsa³⁶. Princip Ahimsy se odráží v mnoha indických náboženstvích, hlavně ale v jainismu, buddhismu a hinduismu. Stejně tak jako džinisté, i buddhisté uznávají princip Ahimsy a džinistický koncept vegetariánství a

³⁶ *Pojem pochází ze sanskrutu a značí doslova - „ne“ násilí. Ahimsa má hluboký spirituální význam a předpokládá, že každé násilí má i své karmické následky. Ahimsa má své kořeny ve starověkých védských textech, které jsou spojeny s pradávnoú védskou kulturou. Ta byla v Indii rozšířena mezi rokem 1500 až 500 př. n. l. Důležité védské spisy jako Upanišada, Bhagavaghíta, Mahabháráta, Jadžur Věda propagují nenásilí a také vegetariánství.*

nenásilí je dle zdrojů dokonce starší než samotný buddhismus³⁷. Džinistický vůdce Páršva, který žil v 8. či 7. století př. n. l., je význačnou osobností, která radikálně šířila vegetariánství. Samozřejmě ne všechna indická náboženství a jejich představitelé byli striktními vegetariány či vegany. Jednou ze zajímavostí je, že u samotného Buddha se spekulovalo, zda byl striktní vegetarián, či nikoliv. Buddhistický vůdce Ašóka Veliký, který žil v 3. století př. n. l., byl velkým šířitelem vegetariánství, podporoval nenásilí ke zvířatům. Uvedl v platnost velké množství zákonů, které měly ochraňovat zvířata, a učil svůj lid žít bez násilí na zvířatech. I přesto v pozdějším věku vegetariánství v Indii upadá, objevuje se obětování zvířat a Ahimsa už není tolik respektována, což ukazuje na výrazné odchylení od védské tradice. Indové tvrdí, že je to způsobeno příchodem věku Kálí, což je železný věk hádek a válek. Védská tradice postupně degraduje a násilí na zvířatech je na denním pořádku. V období kolonizace Indie Angličany praktikovaly vegetariánství vyšší společenské třídy. Indie inspirovala také příslušníky vyšších britských vrstev a vegetariánství bylo v módě.

Počátky v Číně – Dle legend bylo ve starověké Číně vegetariánství běžné, protože zde vládli králové-proroci a ti vedli svůj lid ve filosofii tao. Tao v etickém smyslu je cestou souladu vlastního já s věčným principem. Soulad se stává harmonií - harmonií já s tao. Úsilí o pravý střed, pokoj a dokonalé vnitřní vyrovnaní se stává typickým rysem čínské filosofie, kterého se však na rozdíl od indické filosofie nedosahuje askezí nebo odvrácením se od světa, ale prostotou své mysli a pokojným hledáním svého osudu - své cesty tao. Prostota se vyznačuje odmítnutím ctižádostivosti. Praktické taoistické etice dominuje láska k bližnímu, nevyjímající ani nepřátele, čím se naskýtá paralela s křesťanstvím. Cesta tao přechází skrze ticho a pokojné pozorování přírodních jevů, přičemž jejím cílem je osvětlení. Osvícený člověk se vrací k dětské jednoduchosti. Kdo se vzdá sebe sama, koná skutky, které jsou v souladu s tao, s tao splývá a získává nesmrtelnost. Je vyrovnaný, povznesený a svobodný. Jeho nitro se stává posvátným místem.

Počátky ve starověkém Řecku a Římě - Ve starověké Evropě bychom záznamy o vegetariánství a veganství našli v Řecku a v Římě. Bylo ovšem praktikováno spíše užšími skupinami lidí, kteří byli buď učenci, nebo se hlásili k nějakému filosofickému směru. Zmínky o něm najdeme například u Homéra v Odysee. Známým vegetariánem byl i řecký filosof Pythagoras, který žil v 6. století př. n. l. Orfici³⁸ i striktní pythagorejci se vyhýbali

³⁷WERNER, Karel. *Náboženské tradice Adie*. Bratislava. 2008. ISBN. 978-80-88969-29-7. Str. 34 - 42.

³⁸Orfikové - starořecké filosoficko-náboženské hnutí, které vzniklo přibližně v 6. stol. př. n. l. v Thrákii

jedení masa i vajec a neobětovali zvířata, což lze zařadit do veganství. Samozřejmě i v této době existovali odpůrci těchto životních stylů, mezi něž patřili stoupenci filosofických směrů jako stoikové, epikurejci, peripatetici. Oproti tomu kynikové nebyli sice striktními vegetariány, nicméně se stravovali masem jen střídmě. Scholarchové, někteří význační platonisté a novoplatonisté v dobách římského impéria taktéž podporovali vegetariánství.

2.2.3 Veganství a počátky náboženství

Počátky buddhismu - Vegetariánství bylo podporováno už v dynastii Tang, a to převážně za života filosofů Lao-c' a Konfucia. Buddhismus a s ním i vegetariánství zažívá v Číně rozkvět za vlády dynastie Han, kdy do země přicházejí mniši. V té době v Číně rozkvétají buddhismus, konfucianismus a taoismus dohromady. Mniši, kteří žili v šaolinských kláštrech, dodržovali celibát a jejich strava byla vegetariánská. Je zajímavé, že např. někteří mniši dostávali k obědu jen rýži a šest druhů povařené zeleniny.

Někteří buddhisté používají výrazu znovuzrození, jelikož takový termín nevyvolává představu, že se musí něco převtělovat z jednoho těla do druhého. Buddhismus učí o ne-já, o tom, že reinkarnace je proud neustále vznikající a zanikající mysli, a proto nelze říci, že by právě jedna a ta samá mysl přecházela z jednoho života do druhého. Zánik mysli z předcházejícího života je jen jakousi karmickou příčinou pro vytvoření mysli nové.

Vadžrajánový buddhismus učí o nekončících cyklech zrození mezi šesti hlavními dimenzemi:

- pekelná říše
- dimenze hladových duchů
- zvířecí říše
- říše lidských bytostí
- dimenze polobohů
- dimenze bohů

Čím větší zásluhy (neboli akumulace dobrých skutků) se během nekonečného toku reinkarnace mysli nashromáždí, tím se ve vyšší sféře zrodí nová bytost. Proto je smyslem buddhistického učení vymanit se z tohoto nekončícího koloběhu iluzorních zrození.

Počátky hinduismu - Podle hinduistického pohledu je každá osoba nesmrtelné „já“, které se po smrti těla převtělí do nově narozené bytosti. To, do jaké podoby se člověk převtělí,

závisí na jeho minulých činech (souvislost s karmou). Karma vychází z dharmy - etického světového řádu, ve kterém všechny činy podle zákona příčiny a následku určují budoucí opětovné zrození. To se může odehrát na tomto světě, v lidské či zvířecí podobě, nebo v nebeských či pekelných světech. Pobyť v nich může trvat různě dlouhou dobu, ovšem v žádném případě není věčný (jelikož jsou tyto světy součástí hmotného vesmíru, zanikají společně s ním). Po nějaké době se jedinec znovu narodí na zemi a cyklus pokračuje až do definitivního vysvobození. Tento karmický světový řád se chová jako přírodní zákon. Kategorie jako trest nebo odměna zde neplatí. Některé hinduistické směry považují karmický zákon za neoblomný a pouze jedinec sám je podle nich odpovědný za své vysvobození. Jiné důvěřují v božskou milost, která může karmické dědictví vymazat a člověka spasit. Tato božská pomoc je významným tématem hinduistických modliteb. Cílem hinduistů je překonání tohoto věčného a utrpením naplněného koloběhu vznikání a zanikání. Tradice zná tři klasické cesty k vysvobození: Cestu vědění, Cestu činu a Cestu oddanosti.

Počátky v křesťanství – V bibli je popisován jeden z těžkých hříchů - zabití mladšího bratra Abela Kainem. Nikdo však nemá právo zabít jakoukoliv živou duši, v tomto případě zabití se navíc pokazuje na související hříchy týkající se závisti, žárlivosti a dalších negativních lidských vlastností. Dále se již ve Starém zákoně uvádí, že Bůh vede své následovatele k jezení plodů a ovoce. Můžeme se setkat i s teoriemi, že Ježíš sám byl vegetarián. Například se připomíná fakt, že poslední večeře byla vegetariánská. I mnozí první křesťané byli vegetariány. Rozšíření masa v jejich stravě bývá někdy přisuzováno nepřesným překladům a výkladům bible. I v případě křesťanství pak (stejně jako u židovství) bývá poukazováno na to, že Bůh umožnil lidem konzumovat maso až po pádu do hříchu, tedy po období po potopě. Domníváme se, že je zde souvislost s božskou myšlenkou, že k zabití živého tvora nemá lidská bytost právo. V dnešní době ale není veganství s křesťanstvím spojováno. Ale pokud se zamyslíme nad přikázáními, tak jedno z přikázání právě zní: „**Nezabiješ**“.

Bůh také řekl: „*Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.*“

(Gn,1,29)

2.2.4 Kmenové struktury

Indiánské kmeny obývaly před příchodem evropských kolonizátorů území celé Ameriky. Rozmanité přírodní podmínky zde zapříčinily vznik různorodých indiánských

kultur, jež se plně přizpůsobily danému životnímu prostředí. Většina indiánských kmenů byla závislá na zemědělství a sběru jedlých rostlin nebo jejich součástí, např. divoká rýže, javorový sirup. Je jisté, že tyto kmeny i lovily zvěř a provozovaly rybolov.

Původní kmeny amerických indiánů – Původní indiáni žili spíše zemědělským způsobem života, živili se sběrem ovoce a dalších plodin, ale i pěstováním vlastní zeleniny nebo kukuřice. Mezi původní, převážně rostlinně se stravující indiány, patřily kmeny Choctaw, Cherokee, Squanto, Pawtuxent, Sioux, Cheyenne, Arapahos, Comanches, Kiowas a další. V Mexiku žije indiánský kmen Tarahumara, který se stravuje převážně vegansky. Muži z kmene Tarahumara jsou velmi dobří běžci na dlouhé vzdálenosti, často se účastní ultramaratonů. Tento kmen se těší nejen dobrému zdraví, ale je proslavený také vysokou atletickou výkonností.

Původní kmeny v severní Indii – Na opačné straně zeměkoule, v severní Indii v oblasti Kašmíru, stále žijí původní kmeny, potomci Árijů, které se rovněž stravují napůl vegetariánsky a napůl vegansky. Tito lidé žijí v oblastech Leh, Darkun a Karchig. Muži i ženy nosí výrazné barevné oblečení, zdobí se květinami a žijí v souladu s přírodou. Navzdory v podstatě neexistující lékařské péči se dožívají vysokého věku okolo 70 až 90 let. Jejich život je velmi hluboce spjat s ochranou přírody. Uctívají rostliny, které jsou součástí mnoha jejich rituálů. Území, kde žijí, je součástí přírodních rezervací v rámci UNESCO.

Oproti východním kmenům existují v určitých oblastech naopak kmeny, kde je konzumace masa jediná obživa. U těchto kmenů dochází k využití celého zvířete, tím je myšleno zpracování kůže, kopyt, rohů, kostí apod. Neexistuje, že by se u nich maso zkazilo či by se vyhazovaly zbytky, všechno se do poslední části zvířete zpracuje. Tito lidé sice jedí maso, ale rozumí přírodě a udržují v ní rovnováhu. Pokaždé, když se zde zabije zvíře, uspořádá se jakási seance, kde zvířeti za jeho oběť poděkují, jelikož jeho smrtí budou oni dále žít. Celkově je zde zvířeti prokazována úcta a vděčnost.

2.2.5 Veganství a filosofie

Většina veganů se ve své filosofii opírá o myšlení velkých filosofů, jako byli Platon, Aristoteles. Někteří z veganů vzali jejich vyřčená slova za svá a snažili se ve své životní pouti najít pravdivé poznání světa a člověka, případně i toho, co je přesahuje (metafyzika).

Níže uváděný text je přímým odrazem duše jedinice, který se stal veganem, a s jeho laskavým svolením jsem jeho slova použila do této části bakalářské práce.

„Pokud je položena filosofická otázka Proč být veganem?, pak odpověď bude spíše metafyzická. Je zde samozřejmý fakt určité symbiózy člověka a přírody. Ať je to už tisíciletí známá souhra plodů rostlin a lidského rozsévání, což vede až k Darwinistickým výkladům přirozeného výběru, nebo objevený poznatek mnohem mladší historie. Tímto je myšlena zvláštní chemická provázanost dechu rostlin a dechu člověka. Jistě by laik nabídl otázku A co ostatní zvířata, nedělají to samé? Filosofie nám v tuto chvíli už nabízí odpovědi spíše nehmatatelné a neviditelné než na první pohled zřejmé. Pokud budeme upřímní, tak se budeme zabývat podstatou bytí. Podstatou bytí jakožto projeveným. Pokud je má podstata charakterem volná a touží po objevování neznáma, tak se bude emanovat ve formě pohyblivého organismu. Bude mít smysly, schopné pojímat vše vnější, a končetiny uzpůsobené k pohybu tím prostředím, které zrovna považuje za vhodné. Pokud je má podstata charakterem završená a touží už jen být pozorovatelem a pomocníkem celé této hry, pak se bude projevovat spíše staticky a se snahou nějakým způsobem se obětovat. Vzájemná provázanost dechů těchto emanací je pak už jen potvrzením známosti propojenosti obou v jednom jediném.“

2.3 Veganství jako současný životní styl a ideologie

V současné době již existují společenství či přímo organizace, které se veganstvím či vegetariánstvím zabývají. Jednou z největších organizací je Greenpeace, což je mezinárodní hnutí ochránců životního prostředí založené v roce 1971, původně na protest proti americkým jaderným pokusům u Aljašky. Sídlo jeho rady je v Amsterdamu. Hlavní činností je vedení kampaní proti jadernému zbrojení, za zastavení znečišťování životního prostředí a na ochranu přírody. Greenpeace zásadně nepoužívají násilí, což zvyšuje jejich popularitu. V roce 1985 francouzská tajná služba potopila u Nového Zélandu jejich loď Rainbow Warrior. Hnutí Greenpeace je zastoupeno i v ČR³⁹.

Největší českou organizací je Česká veganská společnost (ČVA)⁴⁰. Je to nezisková organizace aktivní od roku 2008, jejímž cílem je zlepšovat a usnadňovat život lidem, kteří z různých důvodů chtějí snížit svoji spotřebu živočišných produktů nebo je úplně vyloučit. Tato organizace vznikla na základě britské organizace *The Vegan Society*, se kterou spolupracuje, stejně tak jako s dalšími zahraničními společnostmi. Hlavní cíle, které si tato

³⁹ Greenpeace[online]. Dostupné z: <http://www.greenpeace.org/czech/cz/>

⁴⁰ Česká veganská společnost [online]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz>

organizace stanovuje, jsou rozděleny do tří oblastí - etika, ekologie a zdraví. Dále se kromě ČVA objevují v České republice i další subjekty, které se také vyznačují dodržováním veganských principů.

Většina dalších subjektů jsou neziskové organizace, které se snaží pořádáním svých akcí upozorňovat na veganství či vegetariánství. Asi největší a možná nejznámější neziskovou organizací, která se zabývá svobodou zvířat, je organizace **Svoboda zvířat**⁴¹. Tato celostátní nezisková organizace pro ochranu práv zvířat sdružující osoby sympatizující s jejími cíli vychází z myšlenky, že každý život má svou vlastní neopakovatelnou hodnotu, která není závislá na momentálním hodnocení člověkem. Svoji činnost zahájila v roce 1994. Další neziskovou organizací je Společnost pro zvířata – ZO ČSOP, založená v létě roku 1996, nově od roku 2014 zapsaná jako pobočný spolek se sídlem v Domě ochránců přírody, Michelská 5, Praha 4. Cílem organizace je ochrana zvířat před důsledky lidských činů prostřednictvím pomoci zvířatům v nouzi a změnou systémů, preventivního bránění strádání zvířat: osvětou, výchovou, informováním, změnou systému, legislativy a přežitků, vedením lidské společnosti směrem k lepšímu vztahu a citlivějšímu přístupu ke zvířatům a přírodě, a obecně k úctě k životu jako takovému⁴². Dále zde působí organizace Nadace na ochranu zvířat⁴³. Institut Nadace na ochranu zvířat byl založen 1. července 2005 paní Martou Kubišovou. Institut sdílí s Nadací stejné poslání harmonizace vztahu člověk-zvíře-životní prostředí. Tyto organizace na svých veřejných akcích vzdělávají lidskou populaci v okruzích, jak připravit veganská či vegetariánská jídla, čím nahradit prvky živočišného původu či jak se starat o naši zemi, aby prosperovala. Také byla vydána spousta publikací zabývajících se tímto zájmem. Např. publikace s názvem *Věčná Treblinka* od autora Charlese Pattersona, *Na zvířatech záleží* od Marca Bekoffa.

Na podporu a propagaci těchto životních stylů vznikl i Mezinárodní den vegetariánství, veganství, pořádaný Českou vegetariánskou společností. Dále se zde od roku 2009 ujímá tradiční akce *Veggie Parade*, kde se oslavuje etický způsob života a poukazuje se na nepochopení veganů a vegetariánů společností. Na těchto akcích mohou lidé, kteří se zajímají o zdravý životní styl či rádi objevují nové věci, načerpat nové informace a lépe poznat úskalí a výhody tohoto životního postoje.

⁴¹ *Organizace svoboda zvířat* [online]. Dostupné z: <http://www.svobodazvirat.cz>

⁴² *Společnost pro zvířata* [online]. Dostupné z: <http://spolecnostprozvirata.cz/o-nas/>

⁴³ *Nadace pro ochranu zvířat* [online]. Dostupné z: <http://www.ochranazvirat.cz/27/czech/rubrika/kdo-jsme/>

2.3.1 Vegani jako komunita

Sociologický slovník definuje komunitu jako „sociální útvar, jehož příslušníci jsou spojení určitou spřízněností“. Znamená to, že jedinci (vegani) navštěvující tuto komunitu jsou osoby vyznačující se stejnými životními postoji. Běžně se můžeme setkat s označením komunita občanská, terapeutická, výcviková nebo spirituální. Spirituální komunitou rozumíme „společenství osob, které sdílejí podobné myšlenky a ideje a snaží se společně o spirituální rozvoj, někdy žijí i ve společném prostoru“. V díle O. Matouška je rozpracován pojem komunity i z pohledu sociologie a geografie⁴⁴. Většina komunit veganů si zakládá na ekologickém stylu života, nechtějí se podílet na dalším zatěžování přírody. O tomto životě vzniklo dílo s názvem *Pestří a zelení* od Hany Librové. V této knize autorka osvětluje důvody, proč v současné době někteří lidé preferují život v tzv. dobrovolné skromnosti. Dochází k závěru, že mezi lidmi praktikujícími skromný způsob života existují dvě výrazné skupiny: „zelení“, kteří se v životě usmířují především s ohledem na životní prostředí, a „pestří“, kteří žijí dobrovolně skromně, přesto jejich hlavním důvodem k tomu není ekologické cítění. Lidé, s nimiž se autorka setkávala při svém výzkumu, svým životem dokazují, že lze žít šťastný život i bez nároku na vysokou úroveň konzumu, aniž by to pociťovali jako nějakou askezi. Dále se socioložka Librová v díle zabývá tzv. „ekologickým luxusem“, přímo píše, že „*ekologický luxus obsahuje i výraznou dimenzi sociální, která se projevuje jako mezilidský, občanský altruismus*“.⁴⁵

Dále se tyto komunity veganů charakterizují jako klasické komunity. Vznikají na základě svobodné vůle jedinců, není v nich určen hlavní vůdce, je zde zastáván názor, že každý jedinec je důležitou součástí této komunity, všichni jsou si rovni. Je zde podporováno jakékoliv vyznání či náboženství, žádné není označováno za špatné. Společně sdílejí podobné hodnoty, které naplňují jejich způsob života. Také je mohou pojit i společné problémy, vyhledávání společných sociálních interakcí a žití tohoto stylu jako alternativy vůči moderní společnosti⁴⁶. Některé komunity mají za cíl otevřít veřejnosti oči, pořádají pro veřejnost různé zeměfesty, workshopy a akce spojené s přírodou. Cílem komunit ve většině případů bývá navrácení člověka k přírodě a uvědomění si, že člověk není nadřazen nad přírodou, ale je její součástí.

⁴⁴ MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. 2003 ISBN 80-7178-578-2. Str. 253.

⁴⁵ LIBROVÁ, Hana. *Pestří a zelení*. Hnutí Duha. 1994. ISBN 80-85368-18-8. Str. 62.

⁴⁶ PECLINOVSKÁ, Veronika. *Komunita veganů v České republice*. Pardubice. 2012. Bakalářská práce na Fakultě filosofie, Katedra sociálních věd v Pardubicích.

2.3.2 Alternativní výchova dětí

U některých komunit, které se rozhodly pro jinou životní cestu než ostatní, dochází i k odlišnému přístupu ve výchově dětí či alternativnímu vzdělání. Jak již socioložka Hana Librová a různé komunity veganů uvádějí, vzdělávají své děti doma, jelikož nechtějí podporovat dosavadní školský systém, který je dle některých vnímán jako týrání dětské mysli a vědomí. V současné době lze alternativní školy charakterizovat jako školy hrou, protože jsou to školy s jinými metodami a organizací výuky a obvykle se skutečně snaží o přiblížení učiva formou hry, diskuse, problémových úkolů a podobně.

Alternativní školy lze rozdělit podle pěti hledisek:

- Alternativní škola je zaměřena pedocentricky. To znamená, že výchova se zaměřuje na osobu dítěte a škola vykonává všechny výchovné činnosti v souladu s individualitou dítěte.
- Alternativní škola je aktivní. Podle okolností uplatňuje některé z mnoha vyučovacích forem (např. formu rozhovoru, skupinové a individuální práce atd.). Nejvyšším cílem je přitom rozvoj aktivity a odpovědnosti žáka. Aktivní škola považuje kreativní uměleckou činnost a tělesný rozvoj za nepostradatelné momenty výchovného procesu.
- Alternativní škola usiluje o komplexní výchovu dítěte. Vedle intelektuální složky rozvoje přikládá důležitost oblasti emočního a sociálního rozvoje jednotlivce.
- Alternativní škola je chápána jako „společenství“. Formy a postupy jsou vytvářeny společně jak žáky, tak i učiteli a rodiči.
- Alternativní škola je chápána podle principu „z života pro život“, tj. cílem školního vzdělávání je zapojení žáků do světa práce a úsilí o rozšíření edukačního prostředí nad rámec školní třídy.

Domníváme se, že navštěvování těchto škol může záviset na individuálním přístupu k životnímu postoji jednotlivého vegana či veganky. Tyto alternativní školy vnímáme jako pozitivní způsob, jak vzdělávat své dítě. Ale než ženy žijící tímto životním stylem mají dítě, musejí vyřešit otázku zrození nové lidské bytosti.

Většina rodičů-veganů miluje své děti a ví, jaká zodpovědnost na nich spočívá, veganky jsou si vědomy, že dětské tělo se vyvíjí a je třeba mu zajistit kompletní vyváženou stravu ještě před samotným narozením.

Průběh těhotenství a kojení (životní postoj veganky) – Pokud již v průběhu těhotenství je osoba vegankou, musí dbát na vyváženou stravu a zajištění důležitých vitamínů a minerálů pro správný růst plodu. Dále je důležité, aby tyto ženy pobývaly delší dobu na slunci, protože vegani obecně mají málo vitamínu D, který je důležitým prvkem pro správný vývoj dítěte. Celé období těhotenství by mělo být pod dohledem zkušeného gynekologa. Po narození dítěte přichází období kojení. U některých veganek může nastat nedostatek mateřského mléka nebo nedostatečná kvalita mateřského mléka. To může vést až k vážným zdravotním problémům dítěte. Je důležité, aby tyto veganky nejméně do dvou let dítěte používaly dětskou mléčnou výživu s velkým obsahem vitamínu D. Veganská populace si je tohoto důsledku spočívajícího v nekonzumaci živočišných výrobků vědoma a během dospívání svých dětí nemá problém s používáním tohoto druhu stravy. U většiny matek převládají důvody pro zajištění zdravého růstu jejich dítěte nad vlastním životním postojem.

Průběh těhotenství a kojení s konzumováním mléčných výrobků (životní postoj veganky) – Pokud v těhotenství veganka naslouchá svému tělu a přestává být sobec, dopřeje svému nenarozenému dítěti mléčné výrobky, které si tělo žádá. Je zde větší předpoklad, že v průběhu těhotenství s využitím mléčných výrobků se plod bude vyvíjet tak, jak má. Bohužel některé veganky, které tímto životním stylem žijí delší dobu, mohou mít s příjmem mléčných výrobků pro svoje nenarozené dítě problém. Může u nich docházet k průjmům či zvracení. Jejich tělo již neumí tyto suroviny zpracovat a tak je vyloučí. V tomto případě je třeba se poradit s lékařem. Tuto skutečnost mám podloženou vlastní zkušeností, jelikož jsem byla půl roku vegankou a maso již nekonzumuji z důvodu problémů s trávením. Většina veganek, které během těhotenství jí mléčné výrobky, má po narození dítěte kvalitní mléko a kojení aplikují do 6 měsíců dítěte. Dále pak veganky v průběhu prvních 2 let přikrmují své děti dětskou mléčnou výživou.

Dospívání dítěte - Vzhledem k rodičovským povinnostem veganek dochází ke konfrontaci životního postoje se školními a předškolními zařízeními. Ženy žijící jako veganky nevyžadují po školských zařízeních a školkách speciální stravu pro své děti. Většina žen chápe, že v tomto důležitém vývoji jejich děti není žádoucí, aby se vyčleňovaly z kolektivu. Praxe je taková, že jejich děti mají na výběr, co v tomto zařízení budou jíst. Většina dětí ale dostává od

svých rodičů svačiny bez živočišných prvků a v jejich rodinném prostředí se preferuje veganský životní styl. Tyto informace se opírají o diskuzní fóra na veganských internetových stránkách⁴⁷.

2.3.3 Veganství a etika

Etika (z [řeckého ethos](#) – mrav), nebo též teorie morálky je [filosofickou disciplínou](#), která zkoumá [morálku](#) nebo morálně relevantní jednání a jeho [normy](#). Dále etika je disciplínou praktické [filosofie](#). Etika se zabývá teoretickým zkoumáním hodnot a principů, které usměřují lidské jednání v situacích, kdy existuje možnost volby prostřednictvím [svobodné vůle](#). Hodnotí činnost člověka z hlediska dobra a zla. Na rozdíl od morálky, která je blíže konkrétním pravidlům, se etika snaží najít společné a obecné základy, na nichž morálka stojí, popř. usiluje morálku zdůvodnit.

Etika se dále dělí na další disciplíny:

- Analytická
- Autonomní
- Deontologická
- Environmentální
- Evoluční
- Feministická
- Individuální

Z pohledu etiky se většina veganů a veganek snaží společnost navést na možnost volby a svobodného rozhodnutí k tomu, jak se bude dále ubírat. Většina veganů se ztotožňuje s environmentální etikou a etikou úcty k životu. Dále s principy: neškodit, pomáhat, být spravedlivý. Proto jedním z nejčastějšího důvodu, proč se lidé stali vegany či vegetariány, je právě soucit se zvířaty. Globálně vegani a organizace zabývající se ochranou zvířat chápou zvíře jako živou bytost, která má právo na život a neměla by být zařazena do jídelníčku člověka. Dále vegani nesouhlasí s farmami, kde je se zvířaty zacházeno nehumánně. Odmítají a nesouhlasí s provozováním cirkusů, kde jsou zvířata krutě mučena během zkoušení před vystoupením před lidmi. Jediný způsob jak docílit, aby divoká šelma poslouchala, je strach

⁴⁷ *Veganství - rady* [online]. Dostupné z: <http://www.emimino.cz/diskuse/veganstvi-rady-a-zkusenosti-251623>

vůči člověku. Také my nenavštěvujeme žádné cirkusy a jsme proti tomuto krutému zacházení se zvířaty, a to jen kvůli penězům. Jedním z typických děl týkajících se soucitu se zvířaty je Singerova práce *Osvobození zvířat* z roku 1975. Toto dílo obsahuje informace týkající se postupného přechodu na čistě rostlinnou, tedy veganskou stravu. Autor přikládá velký význam individuálnímu rozhodnutí přejít na vegetariánskou stravu v souvislosti se snahou o dosažení práv zvířat. Singer ve svém díle říká: „Dokud jsou lidé ochotni kupovat výrobky z velkochovů, všechny ostatní formy protestu a politických akcí žádnou zásadní změnu nepřinesou“.⁴⁸ V závěru Singer nabádá, aby se vegetariáni a vegani za své postoje nestyděli a v co nejvyšší možné míře šířili v rámci sociálních interakcí osvětu. S tímto výrokem souhlasím, protože i u manžela docházelo ke strachu z reakce přátel na skutečnost, že se stal veganem. Dalším z důležitých děl je *Zelená svatozář* od Erazima Koháka.⁴⁹ Dílo pojednává o pohledu na vztah lidstva k ostatním obyvatelům této země, „zvířatům“, a od jeho rozboru přechází k zamyšlení nad vztahem lidstva k přírodě jako celku.

2.3.4 Veganství a utrpení zvířat

Definování být veganem či vegankou úzce souvisí s již zmiňovaným etickým smýšlením jedinců. Někteří lidé jsou velmi empaticky vnímaví a při pohledu na trpící či mrtvé zvíře je u nich vyvolána lítost až rozhořčení nad touto skutečností. Tito lidé se dále nechtějí na týrání zvířat podílet. V současné době je vědecky prokázáno, že zvířata pociťují fyzickou bolest a strach. U některých zvířat dochází při týrání i k slzám. Pokud se zaměříme na chovné stanice, tak zde jsou zvířata držena v naprosto neuspokojivých podmínkách. Velmi podobné problémy se vztahují i na zvířata chovaná v laboratořích.

Vegani vycházejí z přesvědčení, že pokud je získávání živočišných výrobků spojeno se smrtí a utrpením jiných bytostí na tomto světě, dále tyto suroviny konzumovat nebudou. U většiny veganů dochází k nalezení jiné alternativy pro zajištění potřebných bílkovin.

2.3.5 Veganství a životní prostředí

U většiny veganů dochází k přehodnocení jejich priorit týkajících se životního prostředí, což potvrzuje i průběh vývoje manžela v druhé fázi životního postoje. V této fázi byl kladen větší důraz na třídění odpadu, šetření různých materiálů a papíru. Nedílnou součástí veganů a veganek je nesouhlas s kácením pralesů kvůli výsadbě rozsáhlých palmových plantáží. Většina veganů na důkaz podpory tento olej nepoužívá a nejí potraviny,

⁴⁸ SINGER, P. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh, 1975,1990. ISBN 80-7252-042-3. s. 179.

⁴⁹ KOHÁK, R. *Zelená svatozář*. Nakladatelství: Slon, 2000. ISBN80-85850-86-9.

kteře jej obsahují. Toto sdílí i manžel, který také potraviny s tímto obsahem nekupuje a nejí. Organizace veganů dále upozorňuje na dopady živočišné výroby na životní prostředí. Na toto téma bylo vytvořeno dílo *Esej o principech populace* od Thomase Malthuse, v němž autor uvádí, že populace má tendenci růst geometrickou řadou, kdežto produkce potravin jen řadou aritmetickou⁵⁰. Autor se opírá o důkazy z 60. let 20. století, kdy se zemědělská produktivita začala zvětšovat na základě větších rozloh obdělávané půdy a také hojného používání průmyslových hnojiv, chemických prostředků na ochranu rostlin a mechanizace. Jenomže tento zemědělský tzv. blahobyt má nežádoucí účinky na životní prostředí. Znečištění zamořuje obdělávanou půdu, vodu i vzduch. S tím souvisí i nakupování semen z takto vyrobené zeleniny, u které lze předpokládat, že již obsahuje chemické prostředky či jiné škodlivé látky. V tomto případě je nutné vyhledat tzv. semenné banky, které pěstují zeleniny bez jakýchkoliv chemických přísad⁵¹. Domnívám se, že většina veganů spolupracuje s touto bankou, a pokud k tomu mají podmínky, tak si zeleninu a obiloviny pěstují doma.

Veganský životní styl je méně náročnou variantou stravování. K tomuto tvrzení byla také vypracována studie „Metoda určení vyživovací plochy podle způsobu stravování“ z roku 2002, kde bylo vypočítáno, že srovnatelný díl půdy (2 ha) uživí 1 všežravce, 14 vegetariánů nebo 50 veganů⁵². Dále z 11 kg proteinů (obilí a veškerých luštěnin), které tělo zkonsumuje, zůstane pro člověka jen půl kilogramu, tedy méně než 5 % toho, co bylo vynaloženo. Z 1 aru půdy je možné získat 150 – 200 kg rostlinného proteinu (hrachu, fazolí). Pokud se stejná plocha využije na pěstování krmiva pro zvířata určená na porážku, je zisk pouze 20 – 50 kg proteinu. Pokud si připočítáme spotřebu vody, vynaloženou energii a vynaloženou lidskou pracovní sílu, výsledkem bude, že při stejné spotřebě vody, energie a lidské pracovní síly může být na úrodné půdě vyprodukováno 15krát více rostlinných potravin než masa. Musím uznat, že tato studie mi otevřela oči. Uvědomila jsem si, jak moc dokážeme zasahovat do životního prostředí.

Samozřejmě ve světě vznikly i jiné publikace či práce zabývající se životním prostředím a dopadem lidské populace na něj.

⁵⁰ V originálním znění: *An Essay on the Principle of Population*

⁵¹ *Semena* [online]. Dostupné z: <https://www.semena.cz/59-semena-v-bio-kvalite>

⁵² *VANDROVCOV, T.* [online]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/ukazkovy-rozhovor-s-odpirci-rostlinne-stravy>

2.3.6 Etický kodex a politické postoje veganů

Většina veganů svůj etický kodex opírá o vlastní úctu k životu jako takovému a úctu ke všemu živému. Vegani dle etického kodexu ctí a dodržují následující:

Vegan uctívá:

- *Všechno živé na této planetě*
- *Přírodu a planetu vůbec*
- *Lidskou bytost*
- *Právo živočicha prožít svůj život odpovídající jeho živočišnému druhu*

Vegan dodržuje:

- *Ochranu planety a přírody*
- *Nenošení jakýchkoliv výrobků zpracovaných ze zvířecí kůže*
- *Odmítání veškeré kosmetiky, která je testována na zvířatech či obsahuje prvky živočišného charakteru*
- *Odmítání medu*
- *Rovnoprávnost mezi člověkem a zvířetem*

Většina členů neziskových organizací či členů ekologických hnutí a hnutí za práva zvířat se na politické moci odmítá jakýmkoli způsobem podílet kvůli tomu, že nesouhlasí s tím, jak je dnešní politický systém nastaven. Část veganů věří, že pokud se do politické oblasti zapojí známé osobnosti nebo přímo členové parlamentu, je možné na této situaci něco změnit. I já zastávám tento názor, ale na druhou stranu věřím, že síla jedince může být velká a může být vidět.

2.4 Interakce veganství se současnou společností

Od minulých dob, kdy ještě nebylo vegetariánství či veganství známo, se postupem času tyto životní styly začaly více rozvíjet a lidé je začínali vnímat jako životní postoj a přestali je zařazovat do druhu náboženství či k určitému druhu tajemna nebo spiritualismu.

V současné době jsou vegani pro společnost známí. Na tuto část populace reagují velké potravinářské korporace. Do obchodů se začínají dovážet suroviny bez přidaných škodlivých látek. V oblasti koření se začínají dovážet suroviny typu chia-semínka, spirulina apod. Začíná se podporovat pěstování surovin čistě z České republiky. Již existují přímo vegetariánské restaurace, např. restaurace RAWCHA v Praze, restaurace HANOI PHO a jídelna zdravé výživy GÁJA v Mladé Boleslavi. Restaurace tohoto typu stravování jsou k dispozici po celém světě. Na nastalé změny musí reagovat i farmaceutické společnosti. Řada léčiv obsahuje menší složku chemického původu či prvků živočišného charakteru. Některé lékárny upřednostňují léky čistě přírodního původu. Je zajímavé, že i lidé, kteří nejsou vegany, dávají přednost lékům, které jsou zpracované na přírodní bázi.

Dále existují instituce typu Ašrám, kde se také provozuje veganství. V jihoindickém Tadopatri je provozován Ašrám Romana Maharšiho, který byl založen v roce 1982 na okraji města Tadopatri v indickém státě Ándhra Praděš. V ašrámu se lze krátkodobě ubytovat, meditovat, číst knihy z jejich knihovny, účastnit se duchovních přednášek, samozřejmě z vlastní vůle. Tento konkrétní ašrám se zapojuje i do charitativních projektů. Mezi nejvýznamnější patří domov a škola pro sirotky, duchovní domov pro seniory, bezplatná homeopatická klinika, bezplatné lékařské dny, podpora studia, bezplatné obědy pro bezdomovce, podpora pro tělesně postižené mladé lidi a další⁵³. V České republice existuje ašrám v Dolní Čermné mezi Letohradem a Lanškrounem ve východních Čechách. Tento ašrám nabízí programy: seznámení se s potenciálem těla a mysli, transformační program na doma, řízená očista orgánů, léčba zdravotních potíží, prevence aktivace genetických dispozic, řízená relaxace a stres management, dietologie a zdravé vaření a mnoho dalších.⁵⁴ Tyto komplexy jsou budovány po celém světě a v dnešní době jsou pro veřejnost známy. Většina populace, ať už vegani či jiní jedinci, tato střediska vyhledává pro odreagování a odpočnutí si od stereotypního každodenního života a jeho koloběhu.

Dokonce dochází k tomu, že na tento životní postoj reagují i stavební firmy. V České republice se staví budovy ekologického charakteru. Stavební firmy dokáží z přírodních zdrojů snížit náklady energie na polovinu. Samozřejmě se stavby ekologického charakteru budují i bez pomoci stavební firmy. Asi jednou z nejznámějších staveb je domek z hlíny Jaroslava Duška⁵⁵. Tento známý český herec se také rozloučil s masem, ale přímo za vegana

⁵³ *Ašrám Romana Maharšiho* [online]. Dostupné z: <http://www.zmenmujosud.cz/node/7>

⁵⁴ *Ašrám Dolní Čermná* [online]. Dostupné z: <http://www.yogashrama.cz/?q=node/46947>

⁵⁵ *Bydlení i dnes* [online]. Dostupné z: http://bydleni.idnes.cz/herce-dusek-vlastnima-rukama-postavil-hlineny-domek-f9e-dum_osobnosti.aspx?

či vegetariána se nepovažuje⁵⁶. Dále se ve světě staví stavby nejen z hlíny, ale také ze slámy či jiných přírodních materiálů⁵⁷.



Obr.2. Slaměno-hliněný dům, postaven za 9 měsíců, náklady 1,5 milion korun

Věřím, že vzhledem ke všem uvedeným skutečnostem a osobnostem, které se snaží o zlepšení celkového stavu naší planety, dochází již ke změnám globálního charakteru.

Dále se v současné době objevují příznaky, že se s naší planetou opravdu něco děje, na základě přírodních anomálií. Tyto skutečnosti společnost z různých hledisek vnímala a u některých jedinců to bez ohledu na tento životní styl či vědecké studie vyvolávalo otázky k zamyšlení. Domnívám se, že se tyto změny v smýšlení ostatních odrážejí i ve filmové či knižní produkci, poněvadž byly vytvořeny filmy jako Avatar, Atlas mraků a mnoho dalších, se zřejmým záměrem autora poukázat na dopady lidské činnosti na planetu Zemi. Dále filmy obsahují i různé pohledy bytí z náboženského hlediska, tzv. reinkarnace, což u mnohých mohlo vést k zamyšlení na téma „Jak budete činit v tomto životě, odrazí se to na Vašem dalším životě“. Některé filmy jdou ještě dál a zobrazují i variantu úplného zatracení lidské populace.

„Jednou až ovládneme vítr, vlny, příboj a přitažlivost zemskou, budeme sklízet energii lásky. Potom člověk objeví podruhé v dějinách světa oheň.“

„Namaste“

c=A100108_182011_dum_osobnosti_web

⁵⁶ Blog. *Eugēnika* [online]. Dostupné z: <http://www.2012rok.sk/wp/strava-a-ocista/13817-jak-vypada-denni-jidelnicek-jaroslava-duska>

⁵⁷ *Svépomoci* [online]. Dostupné z: http://bydleni.idnes.cz/rodinny-dum-zvladli-postavit-za-150-tisic-stacilo-mit-slamu-drevo-a-jil-125-/stavba.aspx?c=A091230_115057_stavba_web

3 Rozhovory s lidmi preferujícími životní styl veganství

3.1 Cíl práce a metodické zpracování

V této části bakalářské práce se věnuji popisu oslovených veganů (osob), popisu metodických postupů k získávání informací a zpracování zodpovězených otázek dotazovaných veganů, ze kterých vyvozují závěry, které jsou uvedeny v závěrečné části. Uvědomuji si, že tyto získané informace a z nich vycházející odpovědi nelze zobecnit pro všechny vegany žijící na naší planetě, protože každý člověk je jedinečný a všichni nemají stejné důvody pro to být veganem. Dále si uvědomuji, že se nejedná o sociologický výzkum s jeho charakteristickými rysy, jelikož studie nebyla zpracována v delším časovém intervalu a nebylo v ní zajištěno větší množství korespondentů. Nicméně jsem tuto variantu rozhovorů s osobami žijícími jako vegani zvolila jako vodítko k pochopení tohoto životního postoje. U oslovené skupiny veganů jsou prvotní myšlenky, proč se stali vegany, podobné, u jednoho z dotazovaných je důvod zdravotního charakteru. Tuto část jsem rozdělila na zodpovězení každé konkrétní otázky jednotlivce. V závěru se věnuji vlastní zkušenosti s půlročním obdobím žijícím jako veganka. Na tento přechod ve změně životosprávy jsem přešla svobodně, a to z důvodu si na vlastním kůži vyzkoušet vliv veganské stravy.

Pro účely zjištění informací týkajících se veganství jsem vytvořila seznam deseti otázek, které jsem odevzdala pěti osobám (veganům), kteří na ně během 2 měsíců odpovídali. Tyto otázky jsou postupně zpracovávány. V této skupině jsem schválně oslovila i dvě ženy, u kterých jsem doufala, že mají děti. Bohužel na základě dotazníku jsem zjistila, že ne, a proto není otázka č. 3 dále rozšířena. Nicméně toto téma - veganské děti - mohu následně zpracovat v diplomové práci. Informace týkající se dětí proběhly u obou žen pouze formou rozhovoru a vesměs se shodovaly s myšlenkou uvedenou v podkapitole alternativní výchova dětí, tudíž nenucení svého dítěte k veganství. Dále v této skupině byl osloven muž, který na veganskou stravu přešel ze zdravotních důvodů. Tím jsem chtěla upozornit, že důvody, proč se stát veganem, mohou být různé.

3.2 Analýza a popis osob

3.2.1 Charakteristika dotazovaných veganů

Následující část uvádí základní údaje o skupině oslovených veganů, mezi kterými jsou dvě ženy a tři muži, z toho je jedním z dotazovaných můj manžel. Věkový průměr je 24 let, věkové rozmezí všech dotazovaných osob je od 18 do 32 let. Eva, Jana, Michal a Tomáš žijí v malých vesničkách asi 12 kilometrů od Mladé Boleslavi. Martin jako jediný dotazovaný žije v současné době v Ašrámu Dolní Čermné, ale do svých 25 let žil ve vesnici jménem Debř u Mladé Boleslavi.

Každá z dotazovaných osob je silnou osobností a byla oslovena samostatně, aniž by mohla o otázkách k zodpovězení s někým diskutovat. I přesto se u všech osob začínají objevovat charakteristické znaky, které mají tyto osoby společné. Prvním impulzem u čtyř osob je etická motivace, dále špatné zkušenosti s kvalitou masa a u jedné osoby zdravotní komplikace. Dále se většina dotazovaných osob opírá o stejné autory či literární díla, která jim pomohla s přechodem na tento životní styl. Všem jedincům osloveným v rámci mé bakalářské práce je po přechodu na tento životní styl lépe a neuvažují, že by se ke konzumaci masa vrátili.

V dalších zkušenostech, názorech, postojích a hodnoceních svého života jako vegana se už rozcházejí.

3.2.2 Představení skupiny veganů

Jana

- 28 let, vzdělání: střední s maturitou, svobodná, bezdětná, veganka 5 let (před tím vegetariánka 2 roky)

Eva

- 30 let, vzdělání: střední s maturitou, svobodná, bezdětná, veganka 3 roky (před tím vegetariánka 2 roky)

Michal

- 31 let, vzdělání: vyučen obráběčem kovů, ženatý, bezdětný, veganem 4 roky (před tím 2 roky vegetariánem)

Tomáš

- 31 let, vzdělání: vyučen, ženatý, 1 dítě, veganem 1 rok (na veganský životní styl přešel ze zdravotních důvodů)

Martin

- 28 let, vzdělání: vyučený kuchař, svobodný, bezdětný, veganem 3 roky

3.2.3 Rozhovor - Otázky

Výstupy analýzy popisují prostřednictvím níže uvedených otázek, na které osoby odpovídaly během 2 měsíců. Veškeré odpovědi vypracované z dotazníku byly po gramatické i stylistické stránce upraveny.

- 1) Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem/kou)?
- 2) Jaké fáze životosprávy předcházely veganství?
- 3) Jsi ženatý/vdaná, máte děti?
- 4) Jak velký vliv má veganství na tvůj osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství došlo)?
- 5) Jak se ti změnil pohled na svět poté, co jsi se stal/a veganem/kou (Jak bys vlastními slovy definoval/a veganství jako světónázor)?
- 6) Co ti tento životní styl dal a co ti vzal (Máš tetování)?
- 7) Změnila se ti tělesná hmotnost poté, co jsi se stal/a veganem/kou?
- 8) Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu?
- 9) Doporučil/a bys veganství i ostatním lidem?
- 10) Věříš, že veganem zůstaneš až do konce života? Pokud ano – vysvětli.

3.2.4 Michal

Michal, 31 let

- 1) *Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem/kou)* -Veganem jsem se stal hlavně ze zdravotních důvodů. Byla to dlouhá a postupně se vyvíjející cesta, kdy se mé důvody rozvíjely. Dnes je jich už mnoho, ale ten základní, zdravotní, je stále přítomen a je stěžejní. Pokud mám jmenovat ostatní důvody, tak jsou to etické, morální a náboženské.
- 2) *Jaké fáze životosprávy předcházely veganství* - Jako dítě jsem své stravování řešil pouze na úrovni chutí a vůní a také mě ovlivňovaly stravovací návyky společnosti. Něco jako stravovací filosofie se mi dostalo do povědomí až zhruba před osmi lety, kdy jsem za

pomocí internetu započal samostudium všeho, co mě začalo zajímat. Je potřeba říct, že mé dětství bylo, co se stravování týče, velice nevyvážené a trpěl jsem poměrně velkou podvýživou, která mi způsobovala velké zdravotní problémy. Začátky mé životosprávy byly zaměřeny na multivitaminové doplňky, kterými jsem postupně zotavoval mé podvyživené tělo. Po této fázi přišla doba vyřazování jedů ze stravy a to postupně vykrystalizovalo až ve veganství. Když začnete totiž v dnešní době vyřazovat jedy ze stravy, tak se velice rychle dostanete do situace, kdy vám nezbývá nic jiného, než jíst jen základní suroviny nezátížené zpracovatelským průmyslem.

- 3) *Jsi ženatý/vdaná, máte děti* - Ženatý jsem už 9 let a děti ještě nemáme.
- 4) *Jak velký vliv má veganství na tvůj osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství došlo)* - Veganství můj život ovlivňuje hodně. Až na výjimky není možné navštívit restaurační zařízení, protože jejich nabídka nezahrnuje veganské pokrmy. To v podstatě znemožňuje nějaký společenský život, co se týče kultury stravování. Společenské stravování jsem tedy musel úplně vyřadit ze svého života. To, co zbylo, jsou zahradní akce s přáteli, kde se odehrál velice zajímavý vývoj. V počátcích mého veganství to všichni mí přátelé považovali za bláznovství a byli přesvědčení, že to zhorší můj zdravotní stav. Byla i doba, kdy mne nebyli někteří schopni tolerovat. Poté se jejich názory začaly měnit. Dnes je to ve stavu, kdy mne chápou a postupně začínají nastupovat tuto cestu také.
- 5) *Jak se ti změnil pohled na svět, poté co jsi se stal/a veganem/kou (Jak bys vlastními slovy definoval/a veganství jako světonázor)* - Určitě jsem velmi zklamaný z toho, jak kapitalismus naprosto bez výčitek generuje stravu, která poškozuje lidské zdraví a záměrně v tom pokračuje. Jinak došlo k opravdu velkým změnám v mé psychice. Díky tomu, že je moje hormonální rovnováha ustálená, jsem mnohem klidnější a netrpím návaly strachu. Také více vnímám a prožívám pocity štěstí, sounáležitosti a lásky. Pokud to tak lze říct, tak se mi více otevřelo srdce.
- 6) *Co ti tento životní styl dal a co ti vzal (Máš tetování)* - Tento styl mi dává určitě velké množství zdravotních benefitů a také velmi rozmanitou kuchyni. Když se mám zamyslet nad tím, co mi vzal, tak je to složitější. Rozhodně je to vyřazení se z rituálů stolování. Tato společenská disociace byla z počátku frustrující, ale už jsem si na roli outsidera zvykl a nevádí mi. Dále mi vzal komfort stravování na cestách. Je velmi obtížné se stravovat v pro mne neznámých prostředích, protože mainstreamová potravinová politika nijak nepočítá

s veganstvím, takže poměrně často nastává situace, kdy nemám možnost najíst se. Také mi vzal společenské postavení. Lidé, když zjistí, že nejím stravu, jakou konzumují oni, tak mě často odsuzují a zatracují. Tato separace je opravdu zajímavý jev a velice mě motivuje k úvahám nad společností jako takovou.

Ano, tetování mám. Na zádech mám květ života, na hrudníku mám na obou ramenech Mléčnou dráhu a na hrudi symbol Jing/Jang a mantru mého života.

- 7) *Změnila se ti tělesná hmotnost poté, co jsi se stal/a veganem/kou* – Ano, změnila. Jak jsem již řekl, trpěl jsem podvýživou a na tělesné váze jsem přibral jen tolik, že se vše srovnalo a mé BMI je zcela v normě.
- 8) *Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu* - Můj zdravotní stav se opravdu hodně zlepšil. Téměř nejsem nemocný, a když mě už nějaká viróza zasáhne, má imunita ji extrémně rychle zničí. Také mám opravdu velké energetické rezervy a nepocítuji únavu při náročných fyzických činnostech tak jako ostatní vrstevníci stravující se klasickým českým způsobem.
- 9) *Doporučil/a bys veganství i ostatním lidem* - Určitě ano. Dle mého názoru by to opravdu zásadním způsobem změnilo chování společnosti.
- 10) *Věříš, že veganem zůstaneš až do konce života (Pokud ano – vysvětli)* - Pokud nadále budu podmínky umožňující tento styl dodržovat, tak ano. Zatím jsem neshledal na tomto stylu stravování nic škodlivého a můj zdravotní stav se pozitivně vyvíjí. Také mé náboženské zaměření mi ukládá jít touto cestou a mě to opravdu naplňuje dobrým pocitem z mého bytí.

3.2.5 Martin

Martin, 28 let,

- 1) *Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem/kou)* - Nejsem 100% vegan, ale jen asi tak na 90%. Jsem částečný laktovegetarián, ještě stále jsem na cestě. Je to tak 6 let, co nejím maso a vejce, a tak přes 1 rok zpátky, kdy jsem se rozhodl přestat jíst sýry a postupně i další mléčné výrobky, jelikož živočišný průmysl atd. je násilný vůči zvířatům a přírodě. Ničí nás to zdravotně, globálně. Co se týče medu, nevyhledávám ho, a když byl doma, tak jsem ho neměl každý den.

- 2) *Jaké fáze životosprávy předcházely veganství-* Laktoovovegetariánství, Ovovegetariánství, Laktovegetariánství.
- 3) *Jsi ženatý/vdaná, máte děti -* Nejsem. Děti nemám.
- 4) *Jak velký vliv má veganství na tvůj osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství došlo) -* Jde o to, že někteří přátelé mě chápou, někteří ne. A ti, co mě nechápou, tak s nimi stejně nejsem moc v kontaktu. Ze začátku mi říkali různé nesmysly, ale já to ignoroval a zůstal jsem stále u svého přesvědčení. A oni si zvykli, ale mají mě asi trochu za blázna. Rodina si zvykla na to, jaký jsem, a nesnaží se mi to vyvracet. Konflikty nikdy nebyly.
- 5) *Jak se ti změnil pohled na svět poté, co jsi se stal/a veganem/kou (Jak bys vlastními slovy definoval/a veganství jako světónázor) -* Tak určitě kdyby se lidé rozhodli být vegany, tak věřím, že by se snížilo obrovské množství zbytečných civilizačních chorob a chorob celkově. Násilí vůči zvířatům a přírodě by se celkově změnilo k respektu. Lidé by mysleli pozitivněji, a tím by i měli více lásky a žili v souladu. Začali by jinak vnímat svět a život. Tyto produkty nás v tuto dobu omezují. Být veganem odlehčí nám i planetě zátěž, kterou jí způsobujeme. Takový je můj pohled.
- 6) *Co ti tento životní styl dal a co ti vzal (Máš tetování)? -* Tento životní styl mi dal to, že vnímám, že tu nejsem sám na planetě a respektuji život i jiných obyvatel planety (zvířat). My tu nebyli první. Jsme spolu propojeni, my jsme také součástí ekosystému, ale narušujeme ho, žádné zvíře ho nenarušuje více než lidé. Příroda je inteligentní, kdybychom jí nechali přirozenou a nezneužívali ji, tak je vše jiné.
- Nic mi nevzal a tetování nemám a nepřemýšlím ani o tom, že bych ho chtěl.
- 7) *Změnila se ti tělesná hmotnost poté, co jsi se stal/a veganem/kou -* Ano, zhubl jsem, ale neznamená to, že to platí i pro ostatní. Jsou lidé, kteří jsou vegany a mají nadváhu, kterou nemusí mít.
- 8) *Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu -* Nejsem nemocný. Je ale i potřeba i čistit organismus, protože tělo se všeho nedokáže zbavit, tak je dobré mu pomoci a posilovat ho. Živočišná strava je jed. Jde o to, že i zvířata jsou krmena jedem.
- 9) *Doporučil/a bys veganství i ostatním lidem -* Ano, doporučil, ale k tomu si každý musí dojít sám, nedá se to vnutit. Buď je člověk připraven a nechá se někým nebo něčím

ovlivnit, nebo má zdravotní problém a začne s tím experimentovat a zůstane u toho. Problém je, že jíst maso nám bylo (rodiči i prarodiči) vštěpováno již od mala a ne každý je schopen změny. Tyto produkty a návyky jsou jako drogy a máme je hluboce zakořeněny.

- 10) Věříš, že veganem zůstaneš až do konce života (Pokud ano – vysvětli) -** Ano. Chci se stát čistým veganem, ale ještě mám v sobě tu závislost si někdy dát něco mléčného, většinou když mám psychický zkrat. Žiji ve společnosti (v komunitě) vegetariánů, kteří na vaření někdy používají ghee (přepuštěné máslo) a nechci jim způsobovat komplikace a říkat jim, aby ho nedávali do jídla. Když už si dám mléčný produkt, tak zakysanou smetanu nebo tvaroh či domácí mléko. Ale jak říkám, nemám to každý den. Nejčastěji jen to ghee, což je nejzdravější mléčný tukový produkt. Ještě bych rád doplnil, že bio je fajn. Zvířata by měla žít bez stresu, což průmysl zatím moc nezná. Humánnější je si maso doma vychovat a zabít s poděkováním, úctou a vděčností ke zvířeti nebo ulovit si v přírodě. A nehumánnější je jíst maso, jen když najdu zvíře čerstvě mrtvé anebo tak poraněné, že mu není pomoci. Kdyby jenom lidé žijící ve městech byli vegani, to by bylo skvělé. A maso jedli jen ti, co chovají zvířata pro vlastní spotřebu. Domácí farmáři pro vlastní spotřebu masa a mléčných výrobků si nemyslím, že jsou problém, ale ten konzumní průmysl, který jsme vytvořili, představuje velký problém.

3.2.6 Jana

Jana, 28 let

- 1) Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem/kou) -** Vegankou jsem asi 5 let a před tím jsem byla 2 roky vegetariánkou. K této změně jsem měla hodně důvodů, ten nejdůležitější pro mě byl špatný pocit, který jsem po požití masa měla. Nevím, jednoho dne se ve mně něco zlomilo a najednou, když jsem se dívala na talíř, na kterém jsem měla krásně naservírovaný kousek kuřecího stehna, najednou jsem ho nemohla sníst. Začala jsem zvířata vnímat úplně jinak, než předtím. Bohužel ti nemohu přesně říct, co se to se mnou stalo. Nevím, najednou to prostě nešlo a maso a živočišné výrobky nejím dodnes. Co se týče medu, tak ten také nevyhledávám.
- 2) Jaké fáze životospřávy předcházely veganství -** Vegetariánství

- 3) *Jsi ženatý/vdaná, máte děti* - Nejsem, děti nemám. Nicméně zastávám názor, že pokud se vdám a budu mít děti, tak je do veganství nutit nebudu. Kdybych je nutila, tak bych byla velký sobec a tím se snažím nebýt.
- 4) *Jak velký vliv má veganství na tvůj osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství došlo)* - Asi největší šok to byl pro mé rodiče. Maminka se samozřejmě bála o mé zdraví a tatínek to bral jako nějaký druh pozdní puberty či momentální trend mladých žen. Nicméně si rodina zvykla a občas i sama doma uvařím. Co se týče okolí a přátel, tak o některé jsem přišla, ale zase další jsem poznala, takže to nevnímám moc drasticky. Myslím si, že jsem vyrovnaná osobnost, a pokud někdo má s tím, že jsem vegankou, problém, tak je to jeho věc, jeho svobodné rozhodnutí a já ho respektuji, a tudíž i respektuji to, že se již nebudeme vídat. Hodně mi pomohla kniha „*Miluj svůj život*“ od autorky Louise L. Hay.
- 5) *Jak se ti změnil pohled na svět poté, co jsi se stal/a veganem/kou (Jak bys vlastními slovy definoval/a veganství jako světonázor)* - Určitě je mi psychicky lépe, vnímám mnohem více svět kolem sebe. Snažím se nebýt sobecká ve všech aspektech života a snažím se ovládat své ego. Veganství jako světonázor bych charakterizovala jako celkový soucit se zvířaty, soucit se vším živým a úctou k zemi vůbec. To si myslím, že je náš největší problém, lidé si neváží toho, co mají, ani sami sebe.
- 6) *Co ti tento životní styl dal a co ti vzal (Máš tetování)* -. Úplně nevím, co mi styl vegana vzal, ale dává mi pocit klidu a potřeby pomáhat ostatním lidem a chránit naši planetu. Jsem aktivní členkou nejmenovaných organizací, které bojují za ochranu zvířat a ochranu planety vůbec. To mi zabírá hodně času, ale vím, že to tak má být, naplňuje mě to.
- Tetování mám. Je to obrázek symbolu harmonie světa.
- 7) *Změnila se ti tělesná hmotnost poté, co jsi se stal/a veganem/kou* - Určitě změnila. Zhubla jsem 5 kilo, což mi vůbec nevadí.
- 8) *Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu* - Skoro vůbec nejsem nemocná a když přece jenom chytanu nějakou tu chřipku či angínu, mé tělo se s tímto virem rychle vypořádá.
- 9) *Doporučil/a bys veganství i ostatním lidem* - Určitě ano, ale zastávám názor, že každý člověk k tomu musí dojít sám. Ráda si o svých zkušenostech popovídám, ale přemlouvát

tě, ať jsi také vegankou, nebudu. Na to musíš přijít sama. A ani neodsuzuji ostatní, kteří vegany být nechtějí.

- 10) *Věříš, že veganem zůstaneš až do konce života (Pokud ano – vysvětli)* - Nevím, co bude zítra. Ale nemám v úmyslu od tohoto životního stylu ustoupit. Pak už následuje jen žít z energie vesmíru, ale na to si zatím netroufám.

3.2.7 Eva

Eva, 30 let

- 1) *Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem/kou)* - Vegankou jsem od roku 2013. Od malička jsem měla ráda zvířata a měla jsem potřebu se o ně starat. Jako malá jsem snila, že až vyrostu, budu mít útulek pro psy a kočky, což se mi částečně splnilo, protože jsem studovala na zemědělské škole. Školu jsem úspěšně zakončila maturitní zkouškou, ale to, co jsem tam byla nucena vidět, mě poznamenalo na celý život, a proto jsem se rozhodla být vegankou.
- 2) *Jaké fáze životosprávy předcházely veganství* - Vegetariánství
- 3) *Jsi ženatý/vdaná, máte děti?* - Ano, jsem vdaná a děti zatím nemáme. Už o dětech doma mluvíme a situaci týkající se veganství našeho dítěte řešíme. Oba zastáváme názor, že není správné rozhodovat za našeho potomka. Proto mu necháme svobodnou volbu rozhodnutí.
- 4) *Jak velký vliv má veganství na tvůj osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství došlo)* - Doma to máme nastavené tak, že můj drahý muž maso jí, takže si ho i sám připravuje. Já vařím jen veganskou stravu. V práci to nebyl problém, protože přímo vedle nás je zdravá výživa, která nám už léta dováží obědy. I většina kolegů v práci se snaží jíst zdravě. Co se týče mých přátel či našich společných přátel, tak to chápou. A pokud vím, tak se stále scházíme ve stejném počtu.
- 5) *Jak se ti změnil pohled na svět poté, co jsi se stal/a veganem/kou (Jak bys vlastními slovy definoval/a veganství jako světónázor)* - Pohled na svět se mi moc nezměnil, jak už jsem říkala, od malička jsem byla citlivější dítě. Teď to spíš vnímám tak, že konečně mohu věci, které mě trápí, změnit, protože už jsem dospělá. Když jsem byla dítě, tak to bylo těžké, nikdo mě moc neposlouchal a hodně akcí jsem se nemohla kvůli věku zúčastnit.

Také se snažím vynechávat suroviny s éčky, celkově se asi změnil pohled na to, co jím. Mám se více ráda jako lidská bytost a vážím si sama sebe.

- 6) *Co ti tento životní styl dal a co ti vzal (Máš tetování)* - Určitě mi celkově více dává. Nevím, já jsem se svým životem spokojená a úplně to veganství nepřikládám. Zastávám názor: „Jaký si to uděláš, takový to máš“. A od toho se odvíjí vše.

Ne, tetování nemám.

- 7) *Změnila se ti tělesná hmotnost poté, co jsi se stal/a veganem/kou* - Ano, zhubla jsem, ale nijak radikálně.
- 8) *Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu* - Cítím se lépe a nebývám tak často nemocná.
- 9) *Doporučil/a bys veganství i ostatním lidem* - Neřekla bych, že úplně doporučila. Spíš pokud by mě o to někdo požádal, tak bych ho s tímto pojmem a životním stylem seznámila. Samozřejmě bych mu uvedla výhody a nevýhody, ale stále by to byl pouze můj subjektivní pohled. Je třeba, aby k tomu každý člověk dospěl sám a jedním z nejlepších příkladů je vlastní zkušenost.
- 10) *Věříš, že veganem zůstaneš až do konce života? Pokud ano – vysvětli* - Věřím, že ano.

3.2.8 Tomáš

Tomáš, 31 let,

- 1) *Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem/kou)* - Veganskou stravu dodržuji asi 1 rok, takže asi od roku 2015. Veganská strava neboli strava bez živočišných výrobků mi byla doporučena na základě mých zdravotních komplikací se zažíváním. Prodělal jsem několik operací žaludku a dvakrát mi praskl vřed. Tyto zdravotní komplikace nastaly vždy během vánočních svátků. Já rád jím, takže jsem se zřejmě přejídal a moc se nehýbal a nakonec to dopadlo tak, že maso mám pořád rád, ale už ho mohu jen opravdu v malém množství, jelikož mám střeva v takovém stavu, že těžká jídla nedokážu strávit. Doktoři mi totiž nabídli jen dvě možnosti, buď změním jídelníček, nebo podstoupím operaci a budu mít umělý vývod z břicha. Samozřejmě jsem se přiklonil ke změně životosprávy. Ale přímo za vegana se nepovažuji, jen se tak stravuji.
- 2) *Jaké fáze životosprávy předcházely veganství* - Makrobiotická strava.

- 3) *Jsi ženatý/vdaná, máte děti* - Ano, jsem. Máme ročního chlapečka. Žena nemá žádné zdravotní komplikace, maso i mléčné výrobky samozřejmě jí. To jenom já jsem lazar. Žena je natolik ochotná, že zvlášť vaří mě a zvlášť sobě, za což jsem ji moc vděčný a vážím si jí.
- 4) *Jak velký vliv má veganství na tvůj osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství došlo)* – Nemá moc velký vliv, protože jak už jsem uvedl, nejsem veganem z přesvědčení, spíš na základě zdravotních důvodů. Ale jsem spokojený, protože se cítím lépe a nemám zatím žádné komplikace. Chutě mám, to je jasné, ale už si toho, co nesmím, dám prostě jenom malinko, maximálně tak dvakrát do roka, víc ani kousek. Nejsem sebevrah. Mám syna, tak tu pro něj chci být.
- 5) *Jak se ti změnil pohled na svět poté, co jsi se stal/a veganem/kou (Jak bys vlastními slovy definoval/a veganství jako světonázor)* – Co se týče pohledu na život, nenastaly u mě žádné větší změny.
- 6) *Co ti tento životní styl dal a co ti vzal (Máš tetování)* - Určitě se cítím lépe po zdravotní stránce a je fakt, že se mi zlepšila nálada a srovnala psychika. Ale to je jen můj pocit, nevím, jestli to lze srovnávat se stravou.
- Tetování nemám.
- 7) *Změnila se ti tělesná hmotnost poté, co jsi se stal/a veganem/kou* - Ano, zhubl jsem asi 4 kg, což pro mě bylo důležité. Zatím se mi váha nemění, už nehubnu.
- 8) *Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu* - Pozitivně.
- 9) *Doporučil/a bys veganství i ostatním lidem* - Určitě, ale jen pokud mají stejné zdravotní problémy jako já. Jak už jsem uvedl, dříve jsem se stravoval podle makrobiotického jídelníčku, což pro nás bylo hodně nákladné a složité. Proto jsem od toho nakonec upustil a přešel jsem na veganskou stravu.
- 10) *Věříš, že veganem zůstaneš až do konce života? Pokud ano – vysvětli* - Dokud nebudu mít zažívání úplně v pořádku, tak veganem zůstanu.

3.3 Shrnutí a závěrečná zjištění

Všichni vegani, se kterými jsem vedla rozhovor, se prakticky shodují na základních postojích týkajících se veganství jako životního stylu, pouze u Tomáše byl důvod zdravotního charakteru.

Vegani a veganky, které se zapojili do tohoto průzkumu, tak v různých částech popisovali, že byli především nejprve vystaveni tlaku z okruhu rodiny a blízkého okolí. Nicméně ve všech rozhovorech zaznělo, že se nakonec jejich rodiny i blízcí přátelé s jejich změnou životního stylu smířili a respektovali ho.

Dále v rozhovorech zaznělo, že se objevují komplikace týkající se společenských aktivit. Michal konkrétně uvedl, že až na výjimky není možné navštěvovat klasická restaurační zařízení, protože jejich nabídka jídel neobsahuje veganské pokrmy. Nicméně v současné době již existují restaurace, které se specializují na veganskou stravu. Často se v rozhovorech uvádí, že po vynechání všech živočišných výrobků došlo k úbytku tělesné váhy cca 5 kilogramů, což většina oslovených považovala za přínos. Dále se kromě Tomáše u všech dostavily změny v jejich dosavadních životních prioritách a hodnotách. Většina se snažila zapojit do různých akcí pořádaných organizacemi zabývajícími se ochranou zvířat a přírody. Jako největší příklad změny dosavadního života považují rozhovor s Martinem, protože jako jediný z oslovených se odstěhoval do ašrámu a vydal se cestou života modliteb a meditací. Také Eva poté, co se stala vegankou, je členkou nejmenované organizace, se kterou se podílí na ochraně zvířat. Ze zajímavost považují, že většina oslovených se zmiňuje, že jsou s tímto životním stylem spokojeni a neuvažují, že by od něj upustili.

Většina viděla souvislosti s tímto životním stylem v soucitu se zvířaty, ekologii a etickém přesvědčení. Nikdo z oslovených to, že se stali vegany, nepovažoval za sociální handicap a v současné době svůj sociální status ve společnosti hodnotí pozitivně.

4 Závěr

V této bakalářské práci jsem se věnovala veganství z pohledu světonázoru jako filosofie. Jak už jsem se v úvodu zmínila, téma jsem si vybrala z důvodu vlastní zkušenosti s tímto fenoménem a chtěla jsem společnost s tímto životním stylem seznámit. Možnost si tento životní styl na vlastní kůži zažít považuji za jeden z nejcennějších poznatků, který jsem v životě prožila.

Je samozřejmě pravdou, že tento životní styl má své nevýhody spočívající v odlišnosti standardu stravování ve společnosti. Nicméně každý jedinec, který se stal veganem, si byl vědom negativ, které s veganstvím souvisejí. Ve většině případů se tato negativa vyskytují u lidí, kteří nejsou s přímými důvody či charakteristickými rysy veganství seznámeni. Na což většina reaguje strachem a odmítáním. Věřím, že tato akademická práce a všechny její části jsou vhodně sestavené tak, aby dokázaly tento fenomén světu přiblížit.

Sama hodlám být jednou z těch, kteří tento životní styl podporují a informace využijí ve prospěch další generace. Přestože jsem přísnou vegankou byla asi půl roku, uvědomuji si hloubku etického kodexu tohoto stylu a zůstávám aktivním pomocníkem při ochraně zvířat a přírody. Protože věřím, že veganství může být pro náš svět východiskem.

Cílem mé bakalářské práce bylo představit všechny aspekty související s životním stylem veganství, od jeho historie až po současnost. Dále jsem se v druhé kapitole snažila sestavit počátky veganství z oblastí kultur, náboženství, ideologií, současného stavu a filosofie. Dále jsem se v této části snažila upozornit na studie týkající se veganství, na mezinárodní instituce, české organizace a známé osobnosti, které propadly tomuto životnímu stylu. Jako důležitý prvek pro bližší seznámení s veganstvím považuji právě rozhovory s lidmi, kteří se stali vegany. Poslední kapitola obsahuje právě zmiňované rozhovory.

Práce na tomto tématu mě velmi zaujala, bavila a byla pro mne velkým přínosem. Vzhledem k situaci, že nyní jsem také vegankou, jsem pronikla hlouběji do této problematiky a díky nabytím informací se mi stala blízkou.

„Nic není tak silné jako myšlenka, jejíž čas právě nadešel.“

Victor Hugo

Literatura

CONZE, Edvard. *Stručné dějiny buddhismu*. 3. Vyd. v českém jazyce. Brno: Jota. 1997. ISBN 80-7217-002-3.

- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 2001. ISBN 978-80-257-0807-1.
- KOHÁK, Erazim. *Zelená svatozář*. 2. vyd. Nakladatel: SLON. 2000. ISBN 80-85850-86-9.
- LIBROVÁ, Hana. *Pestří a zelení*. Hnutí Duha. 1994. ISBN-80-85368-18-8.
- LIBROVÁ, Hana. *Vlažní a váhavý*. Brno, Doplněk. 2003. ISBN 80-7239-149-6.
- MACH, M. *Vegani ve společnosti masa. Zkušenosti veganů s reakcemi majoritní společnosti*. Praha: 2010. Diplomová práce na Fakultě humanitních studií, Katedře sociální a kulturní ekologie Univerzity Karlovy.
- MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. 2003. ISBN 80-85850-86-9.
- PATOČKA, Jan. *Péče o duši I-III*. 3. vyd. v českém jazyce. Praha: Verso, 2011. ISBN 962-80-24511-32-1.
- PECLINOVSKÁ, Veronika. *Komunita veganů v České republice*. Pardubice. 2012. Bakalářská práce na Fakultě filosofie, Katedra sociálních věd v Pardubicích.
- DALHKE, Ruediger. *Stávám se veganem*. 3 vyd. v českém jazyce. Grada. 2014. ISBN 978 80-247-5272-3.
- DALHKE, Ruediger; EHERENBERGEROVÁ, Doris. *Očista těla i duše*. 9. Vyd. v českém jazyce. Ikar. 2010. ISBN 978-80-249-1458-9.
- SINGER, P. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh, 1975,1990. ISBN 80-7252-042-3.
- SZYROKI, Martin. *Veganství jako životní styl*. Karviná. 2013. Psychologická olympiáda 2013/2013. Střední zdravotní škola, Karviná, příspěvková organizace
- ŠŤASTNÁ, Jan. *Hřbitov na talíři – Živočišné látky v potravinách a v kosmetice*. Institut zdravé výživy. 2009. 150 s.
- TICHOPLAVOVI, Tatájana; Vitalij. *Neomezené možnosti člověka*. 2. Vyd. v českém jazyce. Bratislava:2010. ISBN 789-20-45823-14-2.
- WERNER, Karel. *Náboženské tradice Asie: od Indie po Japonsko*. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita. 2002. ISBN 80-210-297-1.

Seznam internetových zdrojů:

Americká dietetická asociace [online]. Dostupné z: <http://blisty.cz/art/25066.html>

Ašrám Romana Maharšiho [online]. Dostupné z: <http://www.zmenmujosud.cz/node/7>

Ašrám Dolní Čermná [online]. Dostupné z: <http://www.yogashrama.cz/?q=node/46947>

BERTRAND, Arthus. Domov aneb kam směřuje naše cesta. 2009. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=XITsyZQlqv0>

Bydlení i dnes [online]. Dostupné z: http://bydleni.idnes.cz/herec-dusek-vlastnima-rukama-postavil-hlineny-domek-f9e-dum_osobnosti.aspx?c=A100108_182011_dum_osobnosti_web

Blog. Eugenika [online]. Dostupné z: <http://www.2012rok.sk/wp/strava-a-ocista/13817-jak-vypada-denni-jidelnicek-jaroslava-duska>

Brány vnímání [online]. Dostupné z: <http://news.branyvnimani.cz>

CAMPBELL, C. T.; CAMPBELL, M. T. [online]. Dostupné z: [https://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_studie_\(kniha\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_studie_(kniha))

Centrum nezávislého průzkumu veřejného mínění [online]. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/2006-1/>

Centrum nezávislého průzkumu veřejného mínění [online]. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/vztahy-a-zivotni-postoje/spokojenost-s-zivotem-kveten-2016>

Česká veganská společnost [online]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz>

Nadace pro ochranu zvířat [online]. Dostupné z: <http://www.ochranazvirat.cz/27/czech/rubrika/kdo-jsme/>

Greenpeace[online]. Dostupné z: <http://www.greenpeace.org/czech/cz>

Organizace svoboda zvířat [online]. Dostupné z: <http://www.svobodazvirat.cz>

Semena [online]. Dostupné z: <https://www.semena.cz/59-semena-v-bio-kvalite>

Společnost pro zvířata [online]. Dostupné z: <http://spolecnostprozvirata.cz/o-nas/>

Svépomoci [online]. Dostupné z: http://bydleni.idnes.cz/rodinny-dum-zvladli-postavit-za-150-tisic-stacilo-mit-slamu-drevo-a-jil-125-/stavba.aspx?c=A091230_115057_stavba_web

Světelná mřížka [online]. Dostupné z: <http://hadisila.blog.cz/rubrika/svetelna-mrizka-a-aktivace-svetelneho-telamerkaby>

Svoboda zvířat [online]. Dostupné z: <http://www.svobodazvirat.cz>

Trefy [online]. Dostupné z: <http://www.trefy.cz/PodstataKosmu>.

Vegani a vegetariáni [online]. Dostupné z: <http://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/vyhody-vegetarianske-stravy/>

Trendy zdraví [online]. Dostupné z: <http://trendyzdravi.cz/>

VANDROVCOV, T. [online]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/ukazkovy-rozhovor-s-odpůrci-rostlinne-stravy>

Veganství – rady [online]. Dostupné z: <http://www.emimino.cz/diskuse/veganstvi-rady-a-zkusenosti-251623>

Vegetariánství a ochrana zvířat [online]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/>

Vita svět [online]. Dostupné z: <http://www.vitasvet.cz/vite--co-jite/>

Zelený kruh [online]. Dostupné z: <http://www.zelenykruh.cz>

Příloha: Dotazník

Dotazník:

Kdy a proč nastala změna (Proč ses stal/a veganem)?

Jaké fáze životosprávy předcházely veganství?

Jste ženatý/vdaná, máte děti?

Jak velký vliv má veganství na Váš osobní život a tvé přátele (K jakým konfliktům v rodině, v práci či s kamarády vzhledem k veganství dochází)?

Jak se Vám změnil pohled na svět, poté co jste se stali veganem/kou (Jak byste vlastními slovy definoval veganství jako světonázor)?

Co Vám tento životní styl vegana dává a co Vám vzal (Máte tetování)?

Změnila se Vám váha potom, co jste se stali vegany?

Jak se veganství projevuje na tvém zdravotním stavu?

Doporučili byste veganství ostatním lidem?

Věříte, že veganem zůstanete až do konce života? Pokud ano – vysvětlit

Na tuto stránku nalepit CD s moji práci!