

# Práce se stínem

## Mapa kurzu

---

Rychlá orientace v kurzu: co která lekce obsahuje, kteří myslitelé a pojmy se v ní objevují a jaká otázka ji vede. Vracejte se sem, kdykoli hledáte termín, techniku, lekci nebo autora.

## Čtyři fáze

---

### Fáze I · L1–3 · Základy

Struktura psychiky, maska a projekce, archetypy a práce se sny.

### Fáze II · L4–6 · Hloubka

Emocionální komplexy, trauma a tělo, hrdinská cesta.

### Fáze III · L7–9 · Jednota protikladů

Anima a Animus, smrt ega a znovuzrození, zlatý stín.

### Fáze IV · L10–12 · Zralost a nabídnutí vědomí světu

Kolektivní stín, vědomá služba, celistvost a osobní mýtus.

## Lekce

---

### L1

#### Stín a struktura psychiky

*Jung, von Franz, Johnson*

*Techniky: Ujjāyī prāṇāyāma, sankalpa, Johnsonova houpačka, mapování projekcí*

Úvod do základní mapy psychiky. Stín jako strukturální pojem: vše, co bylo potlačeno, odmítnuto nebo zapomenuto. Ego jako centrum vědomí, Self jako centrum celé psychiky. Individuace jako celoživotní pohyb. Avidjā a Vigjān Bhairav Tantra jako duchovní paralely. Kurz začíná formulací sankalpy.

*Pojmy: stín, ego, Self, individuace, kolektivní nevědomí, sankalpa, avidjā*

*Otázka: Co skrývám sám před sebou?*

---

### L2

#### Persona a projekce

*Jung, Bly, Hollis, von Franz*

Persona jako sociální maska a její vztah ke stínu. Projekce jako mechanismus přenosu nevědomých obsahů na druhé. Blyho práce se stahováním projekce. Hollisovo pojetí cizího scénáře. Māyā jako védská paralela.

*Pojmy: persona, projekce, stahování projekce, māyā, cizí scénář*

*Otázka: Kde nosím masku místo sebe?*

---

### L3

## Archetypy a práce se sny

*Jung, von Franz, Johnson*

Archetyp jako vrozený vzorec v kolektivním nevědomí. Archetyp matky a otce: pozitivní a negativní pól. Transgenerační přenos vzorců. Sny jako řeč nevědomí. Johnsonova metoda čtyř kroků: asociace, amplifikace, propojení s egem, rituální čin.

*Pojmy: archetyp, kolektivní nevědomí, amplifikace, archetyp matky, archetyp otce, Johnsonova metoda snů, transgenerační přenos*

*Otázka: Jaké prastaré vzorce ve mně žijí?*

---

### L4

## Emocionální komplexy

*Jung, Hollis, Pema Chödrön*

*Techniky: Bhrāmarī prāṇāyāma, mapování komplexů, genealogie komplexu, somatická mapa*

Komplex jako autonomní uzel psychické energie s vlastní logikou a spouštěcím podnětem. Tři vrstvy: archetypální jádro, osobní zranění, obranná struktura. Saṃskāra a kleśa jako védský paralel. Pratipakṣa-bhāvana jako praxe kultivace opačného vzorce.

*Pojmy: emocionální komplex, trigger, autonomie komplexu, saṃskāra, kleśa, pratipakṣa-bhāvana*

*Otázka: Co mě ovládá, aniž to vím?*

---

### L5

## Trauma, zranění a somatická integrace

*van der Kolk, Siegel, Porges*

*Techniky: Bhrāmarī prāṇāyāma, body scan, práce s vnitřním dítětem, Metā-bhavanā*

Trauma jako fyziologická dysregulace nervového systému. Somatická paměť: tělo ukládá to, co mysl vytěsnila. Okno tolerance jako zóna zvládnutelné aktivace. Tři větve autonomního nervového systému (polyvagální teorie). Stud jako sekundární trauma.

*Pojmy: trauma, somatická paměť, okno tolerance, freeze, autonomní nervový systém, neurocepce, vnitřní dítě, amygdala*

*Otázka: Kde v těle žije moje minulost?*

---

### L6

## Archetyp oběti a vnitřní síla

*Campbell, Hollis*

*Techniky: dialog s vnitřním hrdinou (aktivní imaginace), hrdinský deník*

Campbellův monomýtus jako psychologická mapa iniciace. Archetyp oběti jako dynamika, ne morální kategorie. Trojúhelník oběť–záchranář–pronásledovatel. Ekonomie utrpení. Aktivní imaginace jako dialog s vnitřním hrdinou.

*Pojmy: cesta hrdiny, archetyp oběti, záchranář, ekonomie utrpení, aktivní imaginace, asertivita*

*Otázka: Přijmu výzvu, nebo zůstanu obětí?*

---

### L7

## Polarita a transcendence protikladů

*Jung, von Franz, Emma Jung, Johnson, Hollis*

*Techniky: Nāḍī Śodhana, Īḍā-Piṅgalā harmonizace, aktivní imaginace s animou nebo animem*

Anima jako ženský archetyp v mužské psychice, Animus jako mužský v ženské. Vývojové fáze animy a animu (von Franz). Eros a Logos (Emma Jung). Animosita jako signál nevědomé projekce. Hieros gamos. Védské paralely: Īḍā-Piṅgalā, Ardhanārīśvara.

*Pojmy: anima, animus, animosita, hieros gamos, Eros a Logos, syzygie, coniunctio oppositorum, vývojové fáze animy*

*Otázka: Jaký opak v sobě odmítám?*

---

## L8

### Smíření se smrtí, proměna ega a zrození Self

*Jung, Edinger, von Franz, Campbell*

*Techniky: prāṇāyāma se zádržemi, aktivní imaginace (sestup do hlubin), memento mori*

Alchymické fáze transformace: nigredo, albedo, rubedo. Edingerova osa ega a Self: inflace, deflace, vědomá spolupráce. Temná noc duše. Memento mori jako praxe přítomnosti. Synchronicita. Jonáš a velryba jako mytická mapa dezintegrace.

*Pojmy: nigredo, osa ega a Self, inflace, deflace, memento mori, synchronicita, alchymie, temná noc duše*

*Otázka: Co musí zemřít, aby se něco zrodilo?*

---

## L9

### Zlatý stín a skryté talenty

*Jung, von Franz, Johnson, Hillman, Bly, Moore, Maslow, Campbell*

*Techniky: Nadi Shodhana, meditace na bindu, mapování zlatého stínu, dialog s potlačeným talentem*

Zlatý stín jako potlačené pozitivní kvality a dary. Blyho vak a proces vracení zlatého míče. Hillmanova teorie žaludu: daimon jako jedinečné volání. Závist a fascinace jako diagnostické nástroje. Archetypy zralosti (Moore). Svadharma a bindu jako védské paralely.

*Pojmy: zlatý stín, daimon, teorie žaludu, fascinace, závist jako kompas, falešná pokora, svadharma, bindu*

*Otázka: Co jsem vložil/a do pytle místo do světa?*

---

## L10

### Kolektivní stín

*Jung, Hollis, Gebser, Wilber, Neumann*

*Techniky: deník společenských projekcí, mapa účasti na kolektivním stínu, Mettā*

Zákon přelivu: nevyřešený osobní stín se přelévá do skupin a kultur. Scapegoating. Zákon antikrista. Neumannova stará a nová etika. Gebserovy struktury vědomí, Wilberova integrální mapa. Ṛṇa a karma-bandhana jako védský pohled na kolektivní dluh.

*Pojmy: kolektivní stín, zákon přelivu, scapegoating, zákon antikrista, stará a nová etika, struktury vědomí, ṛṇa, karma-bandhana, desha-karma*

*Otázka: Jak participuji na stínu skupiny?*

---

## L11

### Transformace a vědomá služba

*Frankl, Hillman, Campbell, Jung, Hollis*

*Techniky: meditace So-Ham s guru mudrou, mapa životní energie, typologický deník, ikigai*

Franklova vůle ke smyslu a logoterapie. Daimon jako jedinečná forma daru (Hillman). Dharma a svadharma. Karma-jóga: čin bez ulpění na výsledku. Sevā jako nezištná služba z plnosti. Chiron jako archetyp zraněného léčitele. Čtyři orientace služby.

*Pojmy: vůle ke smyslu, logoterapie, dharma, svadharma, karma-jóga, niškāma-karma, sevā, chiron, méněcenná funkce*

*Otázka: Co ode mě chce život?*

---

## L12

### Celistvost a osobní mýtus

*Jung, Edinger, Hollis, Satyananda*

*Techniky: jóga nidra (30 min), mapa cesty, formulace osobního mýtu, rituál uzavření*

Celistvost jako schopnost nést protiklady vědomě. Osobní mýtus: rána, cesta, obrat, dar. Indrova síť a pratītyasamutpāda. Pět vrstev existence (pañcamaya koša). Jóga nidra jako integrační meditace. Kurz se sankalpou uzavírá.

*Pojmy: celistvost, osobní mýtus, līlā, luminozita, jóga nidra, sankalpa, indrova síť, pratītyasamutpāda, pět vrstev existence*

*Otázka: Jaký je celý příběh?*

---

## Myslitelé v kurzu

---

C. G. Jung	L1–L12	Analytická psychologie, stín, individuace, Self
Robert Bly	L2, L9	Mythopoetika, projekce, zlatý stín
Robert A. Johnson	L1, L3, L6, L12	Práce se sny, aktivní imaginace, rituál
Marie-Louise von Franz	L1, L2, L3, L7	Pohádky, archetypy, vývojové fáze animy
Emma Jung	L7	Eros a Logos
James Hollis	L2, L6, L10, L11	Cizí scénář, ekonomie utrpení, kolektivní stín
Bessel van der Kolk	L5	Traumatologie, somatická paměť
Joseph Campbell	L6, L8, L11	Hrdinská cesta, monomýtus
James Hillman	L9, L11	Daimon, teorie žaludu
Edward Edinger	L8, L12	Osa ega a Self, alchymická transformace
Viktor Frankl	L11	Logoterapie, vůle ke smyslu
Jean Gebser	L10	Struktury vědomí
Ken Wilber	L10	Integrální mapa vědomí
Erich Neumann	L10	Stará a nová etika, kolektivní stín
Swami Satyananda	L12	Jóga nidra, tantrická tradice