|  |
| --- |
| **Unidade Curricular | *Course Unit*** |
| **Filosofia e Meditação** |
| **Código da Unidade Curricular | *Course ID*** |
| **34470** |
| **Créditos ECTS | *ECTS* *Credits*** |
| 6 |
| **Ciclo de Estudos | *Level*** |
| **Licenciatura**  **Semestre | *Semester*** |
| S1 |
| **Docente(s) | *Instructor(s)*** |
| **Paulo Borges** |
| **Língua de ensino | *Language of instruction*** |
| **Português** |
| **Programa (na língua de ensino) | *Course description (in language of instruction)*** |
| 1. A redescoberta da cultura contemplativa pela cultura ocidental. A meditação no contexto da busca espiritual e a sua laicização. A meditação e suas aplicações terapêuticas, educativas e empresariais. Meditação filosófica e meditação contemplativa.  2. A experiência contemplativa da natureza e fenomenologia da consciência. A *normose* e os estados diferenciados de consciência.  3. Meditação e yoga no bramanismo. Os *Upanishades* e os *Yoga Sutras* de Patañjali.  4. A meditação budista. Estabilidade mental e visão penetrante. *Metta-bhavana*. A meditação tântrica. *Mahamudra* e *Dzogchen*.  5. A meditação daoista. A circulação do “sopro”: *ch’i*.  6. A meditação hebraica: respirar o tetragrama; *hitbodedut*.  7. A filosofia como exercício espiritual na tradição greco-romana. A atenção ao momento presente: *prosoche* e *melete*. A anamnese. O “cuidado de si” em Foucault.  8. Oração, meditação e contemplação no cristianismo. A oração em Jesus e a experiência mística. John Main e Thomas Keating.  9. Meditação, recitação dos nomes divinos e experiência mística no sufismo islâmico. O *dhikr*.  10 - O divórcio vida activa / vida contemplativa (Nietzsche, Hannah Arendt). A “sociedade do cansaço” (Byung-Chul Han).  11 – *Mindfulness* e meditação laica. O estudo neurocientífico da meditação: o repensar da relação entre mente, cérebro e corpo. Meditação e “activismo subtil”. *Mindfulness*, *heartfulness* e *awareness*. |
| **Avaliação (na língua de ensino) | *Grading and Assessment (in language of instruction)*** |
| **Métodos de ensino e avaliação:**  O método de ensino insere-se na corrente emergente da educação contemplativa e adapta o modelo da *lectio divina* - herdado das escolas filosóficas gregas e formulado nas escolas monásticas medievais como uma das raízes das primeiras universidades europeias – ao contexto laico contemporâneo. Estruturado em quatro momentos inseparáveis – *lectio*, *meditatio*, *oratio* e *contemplatio* - , este método visa recolocar o pleno desenvolvimento do potencial humano dos estudantes no centro do processo educativo, desenvolvendo qualidades de 1) audição e leitura atentas e profundas, 2) interpretação dos múltiplos níveis de sentido dos textos (incluindo a sua ressonância existencial e subjectiva) e pensamento crítico a seu respeito, 3) resposta criativa oral e escrita (porventura também artística) e 4) fruição silenciosa dos efeitos deste processo, abrindo-se a uma experiência de sabedoria e de transformação da vida que cumpra a vocação original da *filo-sofia*. Este método visa, mais do que a acumulação quantitativa e meramente intelectual de conhecimentos, a formação e o desenvolvimento integrais dos estudantes, desenvolvendo a sua autocompreensão mediante a resposta pessoal às matérias estudadas, bem como o seu sentimento de conexão com os outros, o mundo e a vida. O método visa desenvolver um sentido de comunidade e de cooperação no processo de descoberta e exploração das questões e possibilidades da condição humana mediante a hermenêutica dos textos escolhidos.  Considerando também a natureza das matérias leccionadas, as aulas integrarão exercícios meditativos, hoje reconhecidos como notavelmente facilitadores da manutenção e aprofundamento da atenção e do processo educativo.  Sugere-se ler sobre este método, entre outras obras:  - Barzebat, Daniel P. e Bush, Mirabai, *Contemplative Practices in Higher Education. Powerful Methods to Transform Teaching and Learning*. San Francisco: Jossey Bass, 2014.  - Keator, Mary, *Lectio Divina as Contemplative Pedagogy. Re-Appropriating Monastic Practice for the Humanities*. London/New York: Routledge, 2018.  - Paulo Borges, *Presença Plena. Uma viagem meditativa, terapêutica e filosófica pelas cinco energias da vida*. Lisboa: Farol, 2022.  A avaliação será contínua e os alunos serão constantemente convidados a uma participação activa, oral e escrita, na interpretação e comentário dos textos que irão sendo disponibilizados com antecedência. Em termos formais, são obrigatórios **dois elementos**: 1) um trabalho final sobre um autor, autores ou temas no âmbito do programa, a combinar previamente com o docente mediante um projecto de trabalho a apresentar até 11 de Novembro; 2) um relatório sintético acerca da experiência pessoal do aluno nesta disciplina e da sua relevância para o processo do seu desenvolvimento humano; este elemento de avaliação pode incluir uma dimensão de criação artística (poético-literária, desenho e pintura, musical, etc.), que não dispensa o referido relatório. O primeiro e o segundo elementos contribuirão, em geral, com 75% e 25% para a avaliação final. Ambos os elementos de avaliação devem ser impressos e entregues até 9 de Dezembro.  O primeiro elemento de avaliação terá o limite mínimo de 10 páginas e o  limite máximo de 15 páginas, com tamanho de letra 12 e 1,5 linhas de  espaçamento. A dimensão escrita do segundo elemento tem o limite mínimo de 3 páginas e o limite máximo de 6 páginas, com tamanho de letra 12 e 1,5 linhas de  espaçamento.  Os primeiros trabalhos devem incluir: 1) uma introdução onde se justifique a escolha do tema e se apresente o objetivo do trabalho; 2) um capítulo onde se faça um breve enquadramento histórico-cultural do(s) autor(es) ou tema(s) estudado(s); 3) exposição, interpretação e comentário crítico e criativo dos textos com identificação das citações das fontes originais e dos comentadores em notas de rodapé; 4) uma secção, indispensável e muito relevante, onde se proceda a uma reflexão pessoal que mostre a resposta pessoal do estudante à matéria do seu trabalho; 5) uma conclusão, onde se faça uma síntese dos resultados a que a investigação conduziu, em termos objetivos e subjectivos.  O horário de atendimento, por marcação prévia, será às 6ªs feiras, das 15:00 às 16:00. |
| **Bibliografia (selection) | *Readings (selection)*** |
| Wallace, Alan B. *Mind in the Balance. Meditation in Science, Buddhism, and Christianity*. Nova Iorque: Columbia University Press, 2009. Thompson, Evan. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. Nova Iorque: Columbia University Press, 2014.Komjathy, Louis, ed. *Contemplative Literature. A Comparative Sourcebook on Meditation and Contemplative Prayer*. Nova Iorque: State University of New York, 2015. Borges, Paulo. *O Coração da Vida. Visão, meditação, transformação integral (guia prático de meditação)*. Paço de Arcos: Edições Mahatma, 2017, 2ª edição.  Rose, Kenneth, *Yoga, Meditation, and Mysticism*. *Contemplative Universals and Meditative Landmarks*. London: Bloomsbury Academic, 2018. |
| **Requisitos | Prerequisites** |
| [Referir UC ou competências, se aplicável] |