



SCHEDA CORSO

TRA ORIENTE E OCCIDENTE: YOGA, BUDDHISMO E MINDFULNESS

Between East and West: Yoga, Buddhism and Mindfulness

I semestre 2023-24

PRESENTAZIONE

Il corso vuole fornire un'introduzione alle filosofie indiane dello yoga e del buddhismo per offrire una base di partenza al diffuso fenomeno mindfulness, pratica meditativa traducibile come consapevolezza piena e attiva del momento presente. Lo yoga e il buddhismo, noti in realtà già da fonti occidentali antiche, hanno ricevuto sempre maggiore attenzione a partire dagli anni 60 del secolo scorso, tanto da divenire, in particolare lo yoga, elementi del vissuto quotidiano del mondo occidentale. Verranno quindi analizzate dal punto di vista filosofico i darśana, o visioni, yogico e buddhista, i loro tratti distintivi e costitutivi, illustrandogli aspetti che rendono queste filosofie pratiche metodi e dottrine efficaci per affrontare con maggiore consapevolezza non solo il fenomeno della mindfulness, ma anche la realtà che viviamo e gli eventi che in essa si sviluppano attraverso uno sguardo orientale. La conoscenza dei fondamenti filosofici indiani risulta infatti necessaria per un cosciente avvicinamento alla riflessione e meditazione interiore in senso lato, capace quindi di essere arricchita da un contatto con una cultura altra sebbene apparentemente e facilmente accessibile.

Purpose of the course is an introduction to the Indian philosophical systems of yoga and Buddhism in order to give a good starting point regarding the widespread phenomenon of Mindfulness, a meditative practice meaning sound and full awareness of the present. Yoga and Buddhism, already known by ancient Western sources, received greater attention since the 60's and became, mainly the yoga, elements of Western daily life. Thus, the yogic and buddhistdarśana, or visions, will be philosophically examined in their characteristic and essential features, showing the aspects that make these philosophical practices methods and doctrines effective not only for dealing wittingly with the phenomenon of Mindfulness, but, according to an oriental point of view, the same reality and events we live as well. The knowledge of the Indian philosophical fundaments proves to be necessary to consciously approach an inner reflection and meditation, able then to be enriched by a different culture, even though apparently easy to access.

AREA

- ☐ Numeracy
- ☐ Literacy
- ☐ Problem solving
- ☐ Civic
- ☐ Digital
- ☐ Environmental
- ☒ Personal e interpersonal
- ☐ Health
- ☐ Financial



DOCENTE

Docente proponente: Prof.ssa Federica De Cordova

Altri docenti:

Prof.ssa Giuseppina Messetti

dott. Manuel Pasi

OGGETTO DI STUDIO

Parte Prima:

Principi di filosofia indiana legati allo yoga e alla dottrina buddhista.

Lo yoga:

- Origini e contesto (ascetico);
- Forma classica e appartenenza alle filosofie indiane;
- Caratteristiche e costituzione (otto membra o parti);
- Accenno ai cakra, ad alcune forme di yoga e al tantra;
- Riferimenti al buddhismo.

Il Buddhismo:

- Contesto filosofico indiano;
- Origini della dottrina;
- Le quattro verità e l'ottuplice sentiero;
- Accenno al buddhismo fuori dall'India: lo Zen in Giappone.

Parte seconda

La diffusione e trasposizione del buddhismo nella cultura occidentale

- Verso la secolarizzazione del "buddhismo": incontro tra un'antica cultura tradizionale e la modernità
- La figura e l'opera del maestro vietnamita ThichNhatHanh in Occidente
- La meditazione vipassana e le pratiche di "mindfulness"
- Le definizioni del costrutto "mindfulness"
- JonKabat-Zinn e il programma Mindfulness BasedReduction (MBSR)
- La ricerca sulle pratiche mindfulness e l'apporto delle neuroscienze

First part:

Fundamentals of Indian Philosophy, related to Yoga and Buddhism.

Yoga:

- Origins and (ascetic) background;
- The Classical Yoga system;
- Features and more (eight limbs);
- References to cakra, some types of yoga and tantra;
- Connections to Buddhism.

Buddhism:

- Indian philosophical background;
- The Origins of the Doctrine;



- The Fourth Noble Truths and the Noble Eightfold Path;
- References to Buddhism outside India: Zen in Japan.

Second part

The diffusion and transposition of Buddhism in the Western culture:

- Towards the secularisation of Buddhism: the encounter between an ancient traditional culture and modernity;
- The figure and work of the Vietnamese master ThichNhat Hanh in the West;
- The Vipassana meditation and “mindfulness” practices;
- Definitions of “mindfulness”;
- Jon Kabat-Zinn and the Mindfulness Based Reduction programme (MBSR);
- The research on the practice of Mindfulness and the contribution of neuroscience

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Avere una base culturale sulle dottrine dello yoga e del buddhismo.

Competenze

Acquisire la capacità di affrontare una personale pratica riflessiva a partire da un contesto esotico.

Knowledge

Have a cultural background of yoga and Buddhism.

Skills

Acquire the ability to undertake a personal reflective practice aware of its exotic framework and environment.

MODALITÀ DIDATTICHE

Sincrona

Descrizione:

Il corso si suddivide in due lezioni frontali, la prima dedicata a una breve introduzione alla filosofia orientale, la seconda a presentare la mindfulness come disciplina meditativa concentrata sull'essere presente e il benessere da essa derivante.

Description:

The course is divided into two parts, the first is dedicated to a brief introduction to the Oriental philosophy and the second to show Mindfulness as a meditative discipline focused on the present being and the resulting wellness.



DATE E ORARI

Data inizio corso: 8 gennaio 2024

Data fine corso: 28 gennaio 2024

Calendario lezioni:

8 – 15 gennaio 2024 | 11.00 - 13.30 (Messetti)

22 – 29 gennaio 2024 | 11.00 – 13.30 (Pasi)

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Lo studente verrà valutato attraverso il superamento di un questionario a risposta multipla (quiz).

The final assessment consists of a quiz (multiple choice).

CFU / ORE

☐ 1 CFU / 6 ore

☒ 2 CFU / 12 ore

☐ 3 CFU / 18 ore