Teaching and Learning Center
University of Verona

SCHEDA CORSO

TRA ORIENTE E OCCIDENTE: YOGA, BUDDHISMO E MINDFULNESS

Between East and West: Yoga, Buddhism and Mindfulness

II semestre 2024-25

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 buddhist darśana, 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: De Cordova Federica

OGGETTO DI STUDIO

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 ThicNhatHanh 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 ThicNhat 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.
***Knowledge**: Have a cultural background of yoga and Buddhism.*

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

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Quiz.
Lə studentə verrà valutato attraverso il superamento di un questionario a risposta multipla (quiz).
The final assessment consists of a quiz (multiple choice).
Gli studenti possono sia seguire le lezioni "in diretta" che visualizzare le registrazioni

CFU / ORE

☐ 1 CFU / 6 ore
☐ 2 CFU / 12 ore
☒ 3 CFU / 18 ore

ULTERIORI INFORMAZIONI

Frequenza obbligatoria	☐	SI	☒	NO
Registrazione lezioni	☒	SI	☐	NO

Numero massimo di partecipanti: /