

Programa | Course Description

Unidade Curricular | Course Unit

Filosofia e Meditação | Philosophy and Meditation

Código da UC | UC Code

FIL2.34470

Créditos ECTS | ECTS Credits

6 ECTS

Horas de Trabalho | Work Hours

168H (6 ECTS)

Ciclo de Estudos | Level

Licenciatura | BA

Ano lectivo e semestre | Academic year and Semester

2024/2025, S1

Nome do(s) docente(s) | Faculty

Paulo Alexandre Esteves Borges

Turma | Class

TP 1

Língua de ensino | Language of instruction

Português

Programa de Turma | Class Description

1. Redescoberta da contemplação pela cultura ocidental. O contexto tradicional da meditação e a sua secularização. Aplicações terapêuticas, educativas e empresariais. Meditação filosófica e meditação contemplativa.
2. Fenomenologia da consciência contemplativa. Normose e estados diferenciados de consciência.
3. Meditação e yoga no bramanismo. Upanishades e Yoga Sutra de Patañjali.
4. Meditação budista. Estabilidade mental e visão penetrante. Metta-bhavana. Meditação tântrica. Mahamudra e Dzogchen.
5. Meditação daoista. A circulação do ch'i.

6. Meditação hebraica: respirar YHVH; hitbodedut.
7. Filosofia como exercício espiritual na tradição greco-romana. A atenção ao momento presente: prosoche e melete. Hadot, Foucault e o “cuidado de si”.
8. Oração, meditação e contemplação cristã. A mística. John Main, Thomas Keating, Jean-Yves Leloup.
9. Meditação no sufismo islâmico. Dhikr e recitação dos nomes divinos.
- 10 - O divórcio entre vida activa e contemplativa (Nietzsche, Hannah Arendt). A “sociedade do cansaço” e a demora contemplativa (Byung-Chul Han).
- 11 – Mindfulness e meditação laica. O estudo neurocientífico da meditação. Os quatro pilares do bem-estar segundo Richard Davidson.

1. Western culture's rediscovery of contemplation. The traditional context of meditation and its secularisation. Therapeutic, educational and corporate applications. Philosophical meditation and contemplative meditation.
2. Phenomenology of contemplative consciousness. Normosis and differentiated states of consciousness.
3. Meditation and yoga in Brahmanism. Upanishads and Patañjali's Yoga Sutra.
4. Buddhist meditation. Mental stability and penetrating vision. Metta-bhavana. Tantric meditation. Mahamudra and Dzogchen.
5. Daoist meditation. The circulation of ch'i.
6. Hebrew meditation: breathing YHVH; hitbodedut.
7. Philosophy as a spiritual exercise in the Greco-Roman tradition. Attention to the present moment: prosoche and melete. Hadot, Foucault and ‘self-care’.
8. Prayer, meditation and Christian contemplation. Mysticism. John Main, Thomas Keating, Jean-Yves Leloup.
9. Meditation in Islamic Sufism. Dhikr and recitation of the divine names.
- 10 - The divorce between active and contemplative life (Nietzsche, Hannah Arendt). The ‘society of tiredness’ and contemplative procrastination (Byung-Chul Han).
- 11 - Mindfulness and secular meditation. The neuroscientific study of meditation. The four pillars of well-being according to Richard Davidson.

Avaliação | *Grading and Assessment*

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 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, reconhecidos como notavelmente facilitadores da manutenção e aprofundamento da atenção, da regulação emocional e do processo educativo.

Sugere-se ler sobre este método:

- 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; 2ª edição, 2023.

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 15 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 70% e 30% para a avaliação final. Ambos os elementos de avaliação devem ser entregues até 3 de Janeiro de 2025.

O primeiro elemento de avaliação terá o limite mínimo de 10 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 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 com o objetivo do trabalho; 2) um capítulo com 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, relevante, onde se proceda a uma

reflexão pessoal que mostre a resposta pessoal do estudante à matéria do seu trabalho; 5) uma conclusão sintetizando os resultados a que a investigação conduziu.

The teaching method is part of the emerging trend of contemplative education and adapts the *lectio divina* model - inherited from Greek philosophical schools and formulated in medieval monastic schools as one of the roots of the first European universities - to the contemporary secular context. Structured in four inseparable moments - *lectio*, *meditatio*, *oratio* and *contemplatio* - this method aims to put the full development of students' human potential at the centre of the educational process, developing qualities of 1) attentive and profound listening and reading, 2) interpretation of the multiple levels of meaning of texts (including their existential and subjective resonance) and critical thinking about them, 3) creative oral and written response (perhaps also artistic) and 4) silent enjoyment of the effects of this process, opening themselves up to an experience of wisdom and transformation of life that fulfils the original vocation of philosophy. This method aims, rather than the quantitative and merely intellectual accumulation of knowledge, at the integral formation and development of students, developing their self-understanding through their personal response to the subjects studied, as well as their sense of connection with others, the world and life. The method aims to develop a sense of community and co-operation in the process of discovering and exploring the questions and possibilities of the human condition through the hermeneutics of the chosen texts. Also taking into account the nature of the subjects taught, the classes will include meditative exercises, which are recognized as significantly facilitating the maintenance and deepening of attention, emotional regulation and the educational process.

Readings suggested about this method:

- Barzebat, Daniel P. and 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, *Full Presence. A meditative, therapeutic and philosophical journey through the five energies of life*. Lisbon: Farol, 2022; 2nd edition, 2023.

Assessment will be continuous and students will be constantly invited to participate actively, both orally and in writing, in interpreting and commenting on the texts that will be made available in advance. In formal terms, two elements are compulsory: 1) a final assignment on an author, authors or themes within the scope of the programme, to be agreed in advance with the teacher through a work project to be submitted by 15 November; 2) a summary report on the student's personal experience in this subject and its relevance to the process of their human development; this element of assessment may include a dimension of artistic creation (poetic-literary, drawing and painting, musical, etc.), which does not dispense with the aforementioned report. The first and second elements will generally contribute 70 per cent and 30 per cent to the final assessment. Both assessment

elements must be submitted by 3 January 2025.

The first assessment element will have a minimum limit of 10 and a maximum limit of 15 pages, with a font size of 12 and 1.5 line spacing. The written dimension of the second element has a minimum limit of 3 and a maximum limit of 6 pages, with a font size of 12 and 1.5 line spacing.

First papers must include: 1) an introduction with the aim of the work; 2) a chapter with a brief historical-cultural background to the author(s) or topic(s) studied; 3) an exposition, interpretation and critical-creative commentary on the texts identifying the citations of the original sources and of the commentators in footnotes; 4) a relevant section where a personal reflection is made showing the student's personal response to the subject; 5) a conclusion summarizing the results to which the research has led.

Bibliografia | Bibliography

Bibliografia básica

(outros textos de apoio serão disponibilizados)

Wallace, Alan B. *Mind in the Balance. Meditation in Science, Buddhism, and Christianity*. Nova Iorque: Columbia University Press, 2009.

Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living*. London: Piatkus, 2013.

D'Ors, Pablo. *A Biografia do Silêncio. Breve ensaio sobre meditação*. Prior Velho: Paulinas, 2014.

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, 2015; 2017, 2ª edição.

Ibid., *Meditação, a Liberdade Silenciosa. Da mindfulness ao despertar da consciência*, Lisboa, Mahatma, 2017.

Goleman, Daniel e Davidson, Richrad J., *Traços Alterados*. Lisboa: Temas e Debates, 2018.

Rose, Kenneth, *Yoga, Meditation, and Mysticism. Contemplative Universals and Meditative Landmarks*. London: Bloomsbury Academic, 2018.

Goleman, Daniel e Tsoknyi Rinpoche (com Adam Kane), *Porque Meditamos. A Ciência e a Prática da Clareza e da Compaixão*. Tradução de Paulo Borges. Lisboa: Temas e Debates, 2023.

Requisitos (se aplicável) | Prerequisites (if applicable)

Não se aplica

Doesn't apply

