

V. FICHAS DOCENTES DE LAS ASIGNATURAS OFERTADAS EN EL CURSO ACADÉMICO 2022-2023

Asignatura: PSICOLOGÍA, MEDITACIÓN Y ESPIRITUALIDAD **(6 créditos ECTS)**

Estructura

Tabla con los datos de módulos y materias de la asignatura.

Módulos II. MÓDULO DE ESPECIALIZACIÓN	Materias 2.2. RELIGIÓN, PENSAMIENTO Y SOCIEDAD
--	---

Contenidos

COMPETENCIAS

Básicas

- CB1 Aplicaciones de la meditación en la esfera personal y profesional
- CB4 Práctica de ejercicios de meditación estática y dinámica supervisada

Generales

- CG1. Comprensión de nexos psicológicos entre meditación zen y espiritualidad
- CG3. Poder realizar una investigación publicable con hallazgos concretos
- CG4. Analizar críticamente obras de arte realizadas en estados meditativos zen

Específicas

- CE1. Familiarizarse con distintas modalidades de meditación.
- CE3. Conocer el origen y evolución histórica de las pautas meditativas zen
- CE5. Manejo de técnicas audiovisuales como herramientas didácticas en el aula

ACTIVIDADES DOCENTES

(a) Clases teóricas

En esta asignatura aprendizaje experiencial es el modelo que se sigue: a) Experiencia (vivida, inducida, contemplada) en el aula, b) Reflexión (por parte del profesor o del alumnado sobre la experiencia), c) Abstracción: el alumnado tiene que sacar alguna idea en claro, tiene que hacer constataciones conceptuales, inteligentes, d) Aplicaciones: se buscan usos, secuelas, beneficios a la idea, en la vida personal o profesional. Es una concepción pragmática del aprendizaje: lo aprendido tiene sentido si sirve para resolver problemas, por ejemplo, para crear algo nuevo, para cambiar la manera de vivir y convivir.

1,2 créditos ECTS = 30 horas (20% de los totales). Una parte dedicada al análisis de materiales audiovisuales. Otra parte a examen de obras de arte zen. Otra parte a la práctica de ejercicios de meditación dinámica o estática. Análisis y comentarios de textos.

Las clases serán presenciales en el edificio D de Filosofía / Filología, y algunas prácticas de meditación en el Salón José Germain de la facultad de Psicología en el campus de Somosaguas. Los materiales a usar están disponibles en Moodle.

(b) Clases prácticas:

Clases de seminario: 0,6 créditos ECTS = 15 horas (10% de los créditos totales). Realización de prácticas meditativas tipo taoísta, budista, Zen, vipassana, cristiana, judía, sufí, trascendental, mindfulness.

Presentaciones

Según el perfil académico del estudiante se harán algunas presentaciones en el aula.

(c) Tutorías individuales:

Tutorías individualizadas: 0,2 créditos ECTS = 6 horas (4% de los créditos totales)

(d) Trabajo no presencial del estudiante:

4 créditos ECTS = 99 horas (66% de los créditos totales)

(e) Trabajos de campo:

Trabajos de campo

Análisis de videos: El templo Shaolin, 2001. Fechter; Amongst white clouds, 2005, Edward A. Burger; The zen mind, 2006, John Braely; Zen Buddhism in search of self. 2008, Gong Jae Sung; Zen la vida de Dogen, 2009, Banmei Takahashi; How to cook your life. Zen en la cocina, 2009, Doris Dorrie. Shaolin Monks. Meditación Vipassana en prisiones: Dhamma Brothers.

Están también disponibles videos que proceden de las tradiciones meditativas en Monte Athos (ortodoxos griegos), sufíes y derviches (musulmanes). Si hay alumnado interesado se abordan

Exposiciones

En cada sesión hay un rollo vertical y horizontal chino o japonés que se analizan. Proviene de los fondos patrimoniales de la UCM. Colección José M. Prieto.

TOTAL

6 créditos ECTS = 150 horas

Presenciales:

2 créditos ECTS = 51 horas (34% de los créditos totales). Clases magistrales, clases prácticas-seminarios y tutorías.

No presenciales

4 créditos ECTS = 99 horas (66% de los créditos totales). Tiempo dedicado a la preparación y estudio de los materiales pertinentes para las sesiones de clases magistrales y las actividades relacionadas con las clases prácticas-seminarios, a la búsqueda y sistematización de la información para hacer frente a la preparación y resolución de los trabajos y a la presentación pública de trabajos e informes.

SEMESTRE

Segundo

Breve descriptor: Nexos entre las enseñanzas y prácticas meditativas (de raigambre budista, taoísta, sufista, cristiana) y el bienestar físico, psicológico y espiritual. Meditación estática y dinámica.

Protocolos de raigambre científica en el siglo XX i XXI como la meditación trascendental y atención plena (mindfulness).

Estados normales y avanzados de conciencia. Samadhi. Satori. Koan. La

Iluminación, el silencio interior.

La pintura contemplativa zen. El estilo de vida en monasterios asiáticos y en centros occidentales. Espiritualidad y armonía con la naturaleza. Teísmo y no teísmo en la meditación Zen.

Requisitos

No hay, salvo los fijados por la ley

OBJETIVOS

1. Familiarizarse con tradiciones meditativas clásicas y contemporáneas.
2. Adentrarse en las prácticas meditativas estáticas y dinámicas.
3. Los nexos entre meditación y arte contemplativo.
4. Examinar las nuevas modalidades de meditación en Occidente.
5. Estudiar los estados de conciencia normales, paranormales y alterados.
6. Buscar aplicaciones profesionales de la meditación y la contemplación.

Contenido

1. Sesión de introducción: metodología y presentación de materiales
2. El rompecabezas de la meditación: religiosidad + antropología + psicología
3. Meditación taoísta: Tao Te King, Zhuangzi, alquimia interior, chamanismo
4. Meditación Vipassana: la introvisión
5. Meditación Ortodoxa: Hesiquiasmo, los Padre y Madres del Desierto
6. Meditación y arte marcial Monjes Shaolín, taichi, chikung, kung fu,
7. Meditación con y sin Koan en la tradición zen
8. Meditación y arte zen, la pincelada única
9. Meditación sufí: derviches giróvagos, Sema, Dhirik, faquirismo
10. Meditación trascendental y creatividad ecuánime en el siglo XX
11. Meditar es Mindfulness en el siglo XXI en Occidente
12. Meditación en cárceles: India, Israel, USA, España Dhamma Brothers
13. El camino del despertar, gradual o súbito

Ejercicio colectivo y/o puesta en común de experiencias personales durante el curso.

Otras modalidades: meditación tipo yoga, meditación de raíz hindú, Meditación Samatha, meditación judía, meditación Falun Gong, meditaciones New Age. Los estudiantes interesados hablarán con los profesores para acordar cuál de ellas de

ellas puede sustituir a una de las reseñada, por defecto, en los contenidos temáticos.

Evaluación

- a. Asistencia y participación activa en clase, 20%.
- b. Trabajos semanales, 2 páginas por semana respondiendo a preguntas concretas del profesor, 80%

Cada informe semanal es evaluado con un máximo de 10 puntos y la suma de las puntuaciones en cada una de los ejercicios es la nota final. Se trata, pues, de una evaluación continua.

Durante el curso el alumnado tiene que manejar una agenda en la que toma notas de lo que ocurre en clase, de lo que aprenden en clase, de lo que les llama la atención al analizar los videos, los rollos chinos o japoneses, los ejercicios dinámicos y estáticos de meditación, etc.

El último día de clase se lleva a cabo un ejercicio en grupo y después cada estudiante informa por escrito. Es una autoevaluación de cómo se ha trabajado en clase, de la calidad didáctica, del uso de audiovisuales para ilustrar las practicas meditativas, de mejoras sugeridas para próximos cursos. También se evalúa con 10 puntos.

Bibliografía

- Austin, J. H. (2011). *Meditating selflessly: practical neural zen*. Boston. MIT.
- Blackmore, S. (2010). *Conversaciones sobre la conciencia*. Barcelona: Paidós
- Blackmore, S. (2012). *Zen y el arte de la conciencia*. Barcelona: Paidós..
- Bouso, R. (2012). *Zen*. Barcelona: Fragmenta.
- Brazier, D. (2003). *Terapia zen*. Madrid: Oberón.
- Cleary, T. (1996). *Observando la mente*. Málaga: Sirio.
- D'Ors, P. (2015). *Biografía del silencio: breve ensayo sobre meditación*. Madrid: Siruela
- Dávila, K.R. (2012). *El Budismo Zen y la práctica contemplativa*. Puerto Rico: JDV Books
- Dogen, E. & D. Villalba (2015). *Shobogenzo*. Barcelona: Kairós
- Del Ponte C.V. (2021) *La meditación: una contribución a la psicología y a la espiritualidad*. Amazon.
- Echániz Rodríguez, M. (2016) *Arte meditativo y contemplativo en la pintura budista china*. Tesis doctoral, <http://eprints.ucm.es/39970/>
- Fontana, D. (2001). *Aprender meditación zen: guía práctica para alcanzar la serenidad personal*. Barcelona: Oniro.
- Fontana, D. y Slack I (1999) *Enseñar a meditar a los niños*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D (1997). *La meditación y los estados superiores de conciencia*. Malaga Sirio.
- Goleman, D. (2009). *Los caminos de la meditación*. Barcelona: Kairós.
- Goleman i, D. y Davidson R. J. (2017) *Los beneficios de la meditación*. Barcelona: Kairós.
- Han, B.C. (2015). *Filosofía del Budismo Zen*. Barcelona: Herder
- Iglesias, J.I. (2007) *La meditación deconstruida*. Barcelona: Kairós
- Izutsu, T. (2009). *Hacia una filosofía del budismo zen*. Madrid: Trotta.
- Kornfield, J. (2014). *Meditación para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2017), *Mindfulness: su origen y aplicaciones*. Barcelona: Kairós.

- Kabat-Zinn, J. (2018) La meditación no es lo que crees. Barcelona: Kairós.
- McArthur, M. (2002). Reading Buddhist art. London. Thames & Hudson.
- Melloni, J.(2017) La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte. Barcelona: Kairós
- Naranjo C (1989). Psicología de la meditación: Buenos Aires: Estaciones.
- Naranjo, C. (2012) Entre meditación y psicoterapia. Madrid: La Llave.
- Navarro Huidobro, M. (2016), La pintura de paisaje en las tradiciones taoísta y budista zen. Tesis doctoral. <http://eprints.ucm.es/40094/>
- Picazo G. (2018) Kairos zen. Barcelona: Urano
- Prieto, J.M. y Santed M.A. (2020) Psicología, meditación y espiritualidad. Madrid: EOS.
- Prieto, J.M. y Yano A. (2013). Poesía mística zen de Eihei Dogen. Madrid: Miraguano
- Puddicombe, A. (2012). Mindfulness, atención plena. Madrid: EDAF
- Ricard, M. y Singer, W. (2018). Cerebro y meditación: diálogo entre el budismo y las neurociencias. Barcelona: Kairós.
- Shah, I. (1988). Aprender a aprender: psicología y espiritualidad al estilo sufi. Barcelona: Paidós.
- Shitao, S. (2012). Discurso acerca de la pintura por el monje calabaza amarga. Granada. Universidad de Granada
- Tsai.C.C. (2012) El zen habla: los gritos del silencio. Barcelona: La liebre de marzo.
- West, M. (2016). The psychology of meditation. N.Y. Oxford University Press
- Wenger, M. y Prieto, J.M. (2007). Penetrante compasión: cincuenta koan contemporáneos. Madrid: Miraguano.
- Wilber K. (2019). La conciencia sin fronteras: aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal. Barcelona: Kairós
- Wright R. (2018) ¿Por qué el Budismo es verdad? Ciencia y filosofía de la meditación. Madrid: Gaia.