

# Mindfulness, meditation og de buddhistiske rødder forstået i en moderne ikke-religiøs sammenhæng med Kabat Zinn's tanker - set under en forskningsvinkel



**Martijn van Beek**

Lektor og ph.d. antropologi Aarhus Universitet

**Torsdag, den 7. februar klokken 19:00**

**Det gamle Bibliotek, Grønnegade 44, Faaborg**



Mindfulness er  
efterhånden overalt.

Men hvad er det  
egentlig?

Hvad er pointen?

Hvor kommer det  
fra? Og virker det?

Foredraget vil give  
en introduktion til  
mindfulness som det  
præsenteres i  
moderne  
programmer som  
mindfulness-baseret  
stress reduktion  
(MBSR) og fortælle  
om, hvordan  
meditation og  
mindfulness forstås  
og bruges i den

oprindelige buddhistiske kontekst.

Et vigtigt argument for moderne mindfulness er, at der er videnskabelig evidens for, at det virker. Men forskere inden for feltet påpeger selv, at der er store udfordringer, når man vil undersøge mindfulness videnskabeligt.

Så hvad kan videnskab egentlig fortælle om virkningen af mindfulness?

Og hvad er prisen for, at mindfulness er taget ud af sine oprindelige, religiøse kontekster?

*Entré: 80 kroner (medl. 60)*

**FAABORG FOLKEUNIVERSITET**  
**[www.faaborgfolkeuni.dk](http://www.faaborgfolkeuni.dk)**