

## LÄNSIMAINEN KULTTUURI

- Mindfulnessia on harjoitettu myös länsimaisessa kulttuurissa.
- Tämä näkyy erityisesti länsimaisen kulttuurin uskonnollisissa piirteissä.
- Esimerkkinä rukoukset, jotka kohdentuvat yksilön tarkkaavaisuuteen ja tietoisuuteen (Knauth & Roloff, 2021).



## JON KABAT-ZINN

- Hänen työnsä mindfulnessin harjoittamisessa oli uraauurtavaa 1970-luvulla (ja on edelleen merkittävää).
- Hän yhdisti "mindfulness meditaation" osaksi kroonisten kipupotilaiden hoitoa.
- Hän kehitti Mindfulnessiin perustuvan stressinhallinta-ohjelman.
- Hänen kehittämänsä tieto on yhä käytössä.



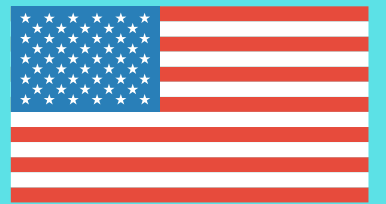
## BUDDHALAISUUS

- Mindfulnessin käsite perustuu itämaisiin oppeihin.
- Sillä on juuret buddhalaisuudessa.
- Mindfulnessia on harjoitettu yli 2000 vuotta, sillä on siis pitkä historia.
- Mindfulness-terminä on lähtöisin Sanskritin -kielen sanasta "sati".
- Tarkka käänös "sati"-sanalle on "hengen tarkoitus" ja "henkien selkeys" (Chang-Gusko, 2019, p. 6).



## AMERIikka

- 1950-luvulla Amerikassa kehittyi vahva kiinnostus buddhalaisuuteen.
- Tämä vaikutti psykologian alan tutkimukseen kahden vuosikymmenen ajan.



## TÄNÄÄN

- On olemassa erilaisia mindfulness harjoituksia.
- Harjoituksia käytetään hoidollisiin tarkoituksiin.
- Niitä sovelletaan myös moneen muuhun aiheeseen (esimerkiksi hoitajille harjoituksena stressinhallintaan ja sopeutumiseen).
- Joissain tapauksissa hoitajien resilienssi vahvistui (Sheridan, 2020).

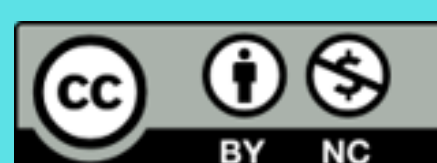


### Lähteet

- Chang-Gusko, Y. (2019). Geschichte und Definition von Achtsamkeit. In Y. Chang-Gusko, J. Heße-Husain, M. Cassens & C. Meßtorff (Eds.), *Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen* (pp. 3-23). Springer Gabler.
- Knauth, T., & Roloff, C. (2021). Achtsamkeit und dialogisches religionsbezogenes Lernen. Konzeptionelle Überlegungen und Schlussfolgerungen für die praktische interreligiöse Zusammenarbeit. In T. Iwers, & C. Roloff, C. (Eds.), *Achtsamkeit in Bildungsprozessen* (pp. 11-30). Springer.
- Sheridan, C. (2020). *Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege. Praxisbuch für achtsame und selbstmitfühlende Pflegenden*. Hogrefe.
- Images used were retrieved from Canva Pro.



Project number: 2020-1-DE02-KA202-007726. This publication reflects the views only of the author(s), and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Pragress by Erasmus + Project Pragress is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.