

## Mindfulness- een brug tussen wetenschap en religie?

Posted On mei 25, Posted by [Dorle Lommatzsch](#) Categorie [Mindfulness](#)

Mindfulness - een brug tussen wetenschap en religie?

De aandachts- en stress-reductie training MBSR van Jon Kabat-Zinn is gebaseerd op een meditatie-training uit het boeddhisme maar ontdaan van boeddhistische culture uitingen. Er wordt vanuit de boeddhistische psychologie gewerkt, die heel neutraal is en in kaart brengt hoe onze geest functioneert. Het gaat in wezen om een heldere analyse wat bij de mens leidt tot welzijn en wat leidt tot stress. Ontdaan van zijn culturele uitingen krijgt de boeddhistische psychologie een geweldige kans om voor een breder publiek toegankelijk te zijn.

Want MBSR helpt en verzacht stress en pijn bij vele mensen. Ook mensen die niet zoeken naar spiritualiteit hebben nu baat bij de helende kracht die uitgaat van het toepassen van enkele kernachtige elementen uit de boeddhistische psychologie. Een geweldige ontwikkeling, die ertoe heeft geleid dat MBSR en de daarop opbouwende aandachtgerichte cognitieve therapie (MBCT) overal ingang vindt in de gezondheidszorg, de wetenschap, en het bedrijfsleven.

Een unieke ontwikkeling ook, omdat al vele honderden jaren bij ons hier in het Westen religie en wetenschap elkaars tegengestelden - en vaak zelfs tegenstanders - zijn. Wetenschap is op feiten gebaseerd, wetenschappelijke bevindingen moeten door herhaalbaar onderzoek gestaafd worden. Religie was en is een subjectieve ervaringsdimensie die niet te toetsen valt door onze huidige wetenschappelijke toetsingscriteria. Sowieso staan 'subjectieve' ervaringen niet hoog in aanzien bij de wetenschap. Met MBSR en MBCT is de 'subjectieve' ervaring deel van een wetenschappelijk onderzochte psychotherapie geworden. Ook de neurobiologie heeft hier een steentje toe bijgedragen, doordat de positieve effecten van op mindfulness gebaseerd bewustzijnstraining steeds beter kunnen worden onderzocht en aangetoond. Een subjectieve beleving kan dan objectief gevolgd worden door b.v. een hersenscan. Vaak wordt door de neurobiologie dan ondersteunt wat het boeddhisme al vele eeuwen stelt.

In de huidige toepassing van mindfulness zoals het 8-weken programma MBSR/MBCT worden de boeddhistische wortels vaak niet meer genoemd. Maar feit blijft natuurlijk dat enkele kernelementen uit de boeddhistische psychologie de huidige toepassing in belangrijke mat

hebben gevormd. Zo lijkt de huidige toepassing van mindfulness een brug te vormen tussen religie en wetenschap. Is dit misschien het begin van een toekomstige ontwikkeling waarin eeuwenoude tegenstellingen van religie en wetenschap weer verzoend worden?

Labels: [mindfulness](#)