

## The Mindful Elite: Darlith gan Jaime Kucinkas gyda Thrafodaeth Panel



Pleser o'r mwyaf yw croesawu Dr Jaime Kucinkas i Brifysgol Caerdydd, i siarad am ei llyfr newydd The Mindful Elite: Mobilizing From The Inside Out a chymryd rhan mewn trafodaeth gyda phanel rhyngddisgyblaeth o ymchwilyr cymdeithasol ac athrawon ymwybyddiaeth ofalgar.

Mae myfyrion meddylgar bellach yn cael ei gofleidio ym mhob rhan o'n cymdeithas heddiw, fwy neu lai, o ysgolion K-12 i gwmnïau Fortune 100, ac mae'r cyfryngau cenedlaethol a rhyngwladol yn canmol ei rinweddau bron yn feunyddiol. Credir ei fod yn llesol i'n hiechyd a'n llesiant cyffredinol, yn gwrthweithio straen, yn helpu plant i ganolbwyntio, ac yn meithrin creadigrwydd, cynhyrchiant a deallusrwydd emosiynol. Ac eto yn y 1960au a'r 1970au roedd myfyrion yn cael ei ystyried yn arfer gwrth-ddiwylliannol ar y cyrion, neu'n ddefod grefyddol ar gyfer mewnfudwyr o Asia. Sut daeth ymwybyddiaeth ofalgar i mewn i'r brif ffrwd?

Yn The Mindful Elite, mae Jamie Kucinkas yn datgelu pwy sydd y tu ôl i symudiad ymwybyddiaeth ofalgar, a'r dull a ddefnyddiwyd ganddynt i sicrhau bod ymwybyddiaeth ofalgar yn dod i sylw'r cyhoedd. Mae Jaime Kucinkas yn tynnu ar fwy na 100 o brofiadau uniongyrchol gyda gwyddonwyr blaenllaw, arweinwyr crefyddol, addysgwyr, pobl fusnes a buddsoddwyr, ac yn dangos sut aeth y grŵp hynod fedrus a chyfoethog hwn yn America ati i drawsffurfio myfyrion yn set ddeniadol o arferion meddylgar. Yn hytrach na dibynnu ar wrthdaro a phrotest i wneud eu marc a gwella cymdeithas, nod y rhai meddylgar oedd creu chwyldro diwylliannol trwy adeiladu rhwydweithiau elit a dadlau o blaid manteision myfyrion ar draws galwedigaethau. Ond wrth i'r Dharma ymledu i bob cyfeiriad, cafwyd rhai canlyniadau anfwriadol, a daeth y myopia delfrydgar hwn i ategu rhai o'r problemau yr oedd yn wreiddiol yn ceisio'u datrys.

Mae The Mindful Elite, sy'n edrych yn feirniadol ar y symudiad hwn a ysbrydolwyd gan Fwdiaeth, yn archwilio sut gall symudiadau elit ymledu ac yn cyflwyno gwersi ehangach ar gyfer mudiadau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol eraill ar draws sefydliadau a gwahanol gyrff.

Mae Dr Jaime Kucinkas yn Athro Cynorthwyol mewn Cymdeithaseg yng Ngholeg Hamilton (Clinton, Efrog Newydd). Yn gyffredinol, mae ei diddordebau ymchwil ac addysgu yn troi o gwmpas y gorgyffwrdd rhwng: cymdeithaseg crefydd/ysbrydolrwydd, mudiadau cymdeithasol, newid diwylliannol a sefydliadol, elitau, ac anghydraddoldeb. Yn arbennig, mae hi'n cael ei hudo gan sut gall pobl, hyd yn oed y rhai hynny sydd ag amrywiol freintiau, gael effaith, ac eto gael eu cyfyngu gan wahanol sefydliadau.

Pryd? 2pm-4pm, dydd Mercher 20 Tachwedd 2019

Ble? Darlithfa 0.81 Adeilad Morgannwg (Y Llawr Gwaelod), Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol, Prifysgol Caerdydd, Rhodfa'r Brenin Edward VII, Caerdydd CF10 3WT.

Mae mynediad i'r digwyddiad hwn yn rhad ac am ddim ac mae croeso i bawb. Mae angen tocyn i fynd i'r digwyddiad. Archebwch eich tocyn drwy Eventbrite a dewch â'ch tocyn gyda chi:

<https://www.eventbrite.com/e/the-mindful-elite-public-talk-by-jaime-kucinkas-plus-panel-discussion-tickets-79506031681>

## The Mindful Elite: Talk by Jaime Kucinkas plus Panel Discussion



We are delighted to welcome Dr Jaime Kucinkas to Cardiff University who will speak about her new book *The Mindful Elite: Mobilizing From The Inside Out* and engage in a discussion with an interdisciplinary panel of social researchers and mindfulness teachers.

Mindful meditation is now embraced in virtually all corners of society today, from K-12 schools to Fortune 100 companies, and its virtues extolled by national and international media almost daily. It is thought to benefit our health and overall well-being, to counter stress, to help children pay attention, and to foster creativity, productivity and emotional intelligence. Yet in the 1960s and 1970s meditation was viewed as a marginal, counter-cultural practice, or a religious ritual for Asian immigrants. How did mindfulness become mainstream?

In *The Mindful Elite*, Jamie Kucinkas reveals who is behind the mindfulness movement, and the engine they built to propel mindfulness into public consciousness. Drawing on over a hundred first-hand accounts with top scientists, religious leaders, educators, business people and investors, Jaime Kucinkas shows how this highly accomplished, affluent group in America transformed meditation into an appealing set of contemplative practices. Rather than relying on confrontation and protest to make their mark and improve society, the contemplatives sought a cultural revolution by building elite networks and advocating the benefits of meditation across professions. Yet, spreading the Dharma far and wide came with unintended consequences and this idealistic myopia came to reinforce some of the problems it originally aspired to solve.

A critical look at this Buddhist-inspired movement, *The Mindful Elite* explores how elite movements can spread and draws larger lessons for other social, cultural, and religious movements across institutions and organizations.

Dr Jaime Kucinkas is Assistant Professor of Sociology at Hamilton College (Clinton, New York). Broadly speaking, her teaching and research interests center on the intersections of: the sociology of religion/spirituality, social movements, cultural and organizational change, elites, and inequality. In particular, she is fascinated by how people, even those with various privileges, can impact and yet be constrained by different institutions.

**When? 2pm-4pm, Wednesday 20<sup>th</sup> November 2019**

**Where? Lecture Theatre 0.81 Glamorgan Building (Ground Floor), School of Social Sciences, Cardiff University, King Edward VII Avenue, Cardiff, CF10-3WT.**

This event is free and open to all. A ticket is required to attend. Please book your ticket using EventBrite and bring your ticket with you:

<https://www.eventbrite.com/e/the-mindful-elite-public-talk-by-jaime-kucinkas-plus-panel-discussion-tickets-79506031681>