

**MANIFESTO ABRAMIND 2021**  
**REAFIRMAÇÃO DE VALORES FUNDAMENTAIS DA**  
**REDE ABERTA DE MINDFULNESS**

A AbraMind (Rede Aberta de Mindfulness), que reúne profissionais instrutores de mindfulness de todo o Brasil, com base em sua missão de “semear a prática, a aprendizagem e o conhecimento de mindfulness para o **bem-estar** e a **paz**”, reitera o seu compromisso com os valores estabelecidos na **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, que completou 72 anos em 10 de dezembro de 2020.

Acreditamos que não há futuro para famílias, comunidades, estados, países, continentes, nem para a vida em nosso planeta, se aceitarmos discursos e ações políticas e religiosas que desrespeitem a igualdade entre todos os seres. Acreditamos que o futuro da humanidade e do nosso planeta depende do engajamento de toda a sociedade em busca da resolução não violenta de conflitos, da generosidade e da restauração da biodiversidade.

Nós, instrutores associades, pautamos o nosso trabalho nos princípios de **colaboração**, **horizontalidade**, **compaixão**, **diversidade** e **simplicidade**.

Isso posto, a AbraMind vem apoiar publicamente os direitos humanos fundamentais de inclusão positiva na sociedade para todas as pessoas, de qualquer origem, classe social, nacionalidade, raça, religião, idade, capacidade física, orientação sexual ou expressão de gênero, e repudiar qualquer forma de discriminação.

Assim, independentemente de qualquer alinhamento político-partidário, seus associades, instrutores e formadores de mindfulness reafirmam o compromisso com uma prática profissional que promova a **paz** e a **compaixão**, **respeitando as diferenças** e praticando o **não julgamento**, a **inclusão irrestrita** e a **tolerância**, com a intenção de beneficiar todos os seres sem exceção.

Atenciosamente,

Associação Brasileira de Mindfulness