

Spiritual bypassing no movimento contemporâneo de atenção plena

Carla Sherrell e Judith Simmer-Brown

Universidade de Naropa

Tradução para o português por Karina Busnardo, revisão por Suzana Canez de Lima

No movimento popular de atenção plena, se tornou um fenômeno comum, quando estamos com ansiedade ou tendo um dia ruim, pegarmos um livro sobre o tema ou clicar em um aplicativo de meditação em nossos telefones. Tornou-se habitual para alguns de nós recorrer a Jon Kabat-Zinn, Sharon Salzberg ou Jack Kornfield e suas palavras de sabedoria para nos sentirmos mais pacíficos, mais no controle de nossas emoções, mais centrados. Às vezes nos voltamos para a prática sentada, prestando atenção na respiração e nos livrando de pensamentos e emoções. Talvez sejamos desencorajados pelas chamadas pessoas espirituais que nem sempre são pacíficas ou bem-aventuradas. Quando coisas ruins acontecem, talvez sejamos rápidos em dizer que “deveria ser” assim, descartando a dor e a mágoa que poderíamos sentir. Esses podem ser alguns dos sintomas do que é chamado de “spiritual bypassing”.

Spiritual bypassing é um termo cunhado pelo psicólogo budista John Welwood em 1984 para descrever “uma popular tendência de se usar ideias e práticas espirituais para contornar ou evitar enfrentar questões emocionais não resolvidas, feridas psicológicas e metas não alcançadas de desenvolvimento” (Fossella, 2011)¹. Welwood foi um dos primeiros alunos do mestre de meditação tibetano Chogyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), que alertou desde cedo sobre as tendências ocidentais de mercantilizar a espiritualidade, usando-a para separar e reforçar o apego ao ego, os estados mentais felizes e a evitar a dor. Robert Augustus Masters (2010) descreveu sistematicamente o desvio espiritual com seus sintomas, causas e remédios, identificando armadilhas da espiritualidade americana contemporânea. Recentemente, percepções sobre spiritual bypassing influenciaram áreas de pesquisa psicológica, diversos currículos da

¹ A Versão inédita desta entrevista é acessível mediante o link [HTTP://www.johnwelwood.com/articles/TRIC_interview_uncut.pdf](http://www.johnwelwood.com/articles/TRIC_interview_uncut.pdf). Welwood originalmente escreveu sobre bypass espiritual no seu livro *Toward a Psychology of Awakening* (2002).

comunidade espiritual e a literatura sobre vícios (Cashwell, Bentley, & Yarbrough, 2007; Mathieu, 2011; Petronelli, 2013).

Até hoje, a nomenclatura de spiritual bypassing refere-se à jornada psicológica individual e é caracterizada de maneiras específicas. As buscas espirituais são muitas vezes motivadas inicialmente pela dor psicológica, como um rompimento, crise, perda ou decepção. Temos um problema e queremos resolvê-lo.

Assumimos a meditação como uma forma de evitar ou atenuar a dor, e só sentimos que “funciona” se nos sentirmos melhor. Essa abordagem é uma expressão de uma cultura predominante que rapidamente toma um medicamento para aliviar a dor ou serve uma bebida para anestesiar a ansiedade. Quando a usamos em um caminho espiritual, estamos simplesmente encontrando uma outra maneira de nos afastar do que é doloroso, e podemos passar a valorizar a espiritualidade apenas como uma pílula para tirar nossa dor.

Esse tipo de resposta à dor favorece práticas de meditação que apresentam desapego, paz, bem-aventurança e pensamento absolutista como mecanismos de defesa contra a ansiedade, o medo e a angústia. O verbo subjacente no spiritual bypassing é “consertar”, com menos ênfase em “sentir”, “saber” e/ou “aceitar”. O spiritual bypassing pode aparecer em qualquer lugar como uma sabotagem insidiosa da verdadeira motivação espiritual. Quando a atenção plena foi empregada nos setores corporativo e sem fins lucrativos, prometendo resultados de maior tempo de atenção, maior regulação emocional, melhora da saúde física e mental e comportamentos pró-sociais², ela se vendeu aos CEOs e diretores de escolas mais céticos. Os trabalhadores podem trabalhar mais horas sem pausas necessárias; os funcionários são mais produtivos; os alunos terão menos problemas comportamentais. As emoções serão mais frias e gerenciáveis, e as salas de aula e locais de trabalho serão mais harmoniosos e gerenciáveis. Na medida em que a atenção plena é instrumental, o resultado pode ser o spiritual bypassing.

O spiritual bypassing tem sido encontrado há muito tempo em muitas tradições e práticas espirituais, permeando práticas corporais como ioga, artes marciais e respiração focada,

² Para uma pesquisa da volumosa literatura científica sobre os efeitos da atenção plena, consulte Mindfulness Research Monthly, o boletim da American Mindfulness Research Association (<https://goamra.org/publications/mindfulness-research-monthly/>).

bem como práticas mais intelectuais, como meditação analítica (che-gom), estudo de koan e práticas de contemplação. Sempre que a prática é engajada para se distanciar da dor, ansiedade ou disfunção, existe o perigo de spiritual bypassing. Quando é ensinado apenas para prevenir o suicídio ou o abuso de drogas e álcool, ou para controlar as emoções, a atenção plena está sujeita a atitudes e motivações características do spiritual bypassing. Isso pode truncar a jornada espiritual e tornar impossível que as meditações floresçam em todo o seu potencial.³

Em outras palavras, o spiritual bypassing não é um tipo específico de prática, mas uma motivação que pode permear qualquer prática quando ela é usada como defesa contra a dor pessoal. Também é importante reconhecer que o desvio espiritual pode ser um estágio de desenvolvimento inicial comum para qualquer pessoa em uma jornada espiritual. O dano pode vir quando se torna um padrão onde o praticante evita a profundidade emocional e alimenta a inflação narcísica, a pompa intelectual, a seriedade piedosa e o isolamento de relacionamentos genuínos com os outros (Fosella, 2011, pp. 2-3; Masters, 2010, pp. 29-50). Reconhecendo esses sintomas, o praticante pode despertar para a tentativa de usar a espiritualidade a serviço do ego e continuar a crescer pessoalmente em um relacionamento com maior maturidade e nuances na relação com a negatividade na sua experiência pessoal. Para muitos praticantes, é a aceitação da sabedoria das emoções que sinaliza o caminho para o verdadeiro crescimento espiritual.

Na Universidade de Naropa, descobrimos que educar nossos alunos sobre o spiritual bypassing tem sido uma ajuda útil para o desenvolvimento de uma prática madura de atenção plena. Também nos ajudou a prepará-los para uma vida de crescimento pessoal, abertura ao sofrimento e engajamento social. É do cadinho do ensino em nossa universidade pioneira em mindfulness, fundada em 1974, que este artigo nasceu.

Uma palavra sobre a voz do “nós” neste artigo: Nós, autores, trazemos explicitamente para o trabalho conjunto nossos diferentes locais socioculturais, cada um dos quais é relevante para o artigo - sua amplitude, suas descobertas e suas conclusões. Uma de nós é professora afro-americana de aconselhamento somático, próxima da ordenação na tradição cristã, com décadas de experiência como educadora e consultora de justiça

³Chogyam Trungpa Rinpoche escreveu sobre o que chamou de “materialismo espiritual”, a tendência de mercantilizar a própria espiritualidade a serviço de nosso próprio apego ao ego: “Não importa qual seja a prática ou ensino, ao ego encanta esperar em meio ao mato para apropriar-se da espiritualidade para sua própria sobrevivência e ganância”.

social, com sua própria organização sem fins lucrativos, bem como uma florescente comunidade intencional fundada na justiça social; seu doutorado é em liderança educacional e mudança. A outra é uma mulher branca, acadêmica de estudos religiosos e professora de mindfulness de longa data, capacitada na tradição budista tibetana do fundador de nossa universidade e imbuída do poder e do privilégio que acompanham aquele local, que ela está compreendendo gradualmente; ela tem doutorado em estudos budistas e está envolvida no diálogo inter-religioso há décadas. Como colegas do corpo docente da Universidade de Naropa, servimos juntas no Center for the Advancement of Contemplative Education Faculty Council e encontramos uma voz mútua em muitas questões, pois trabalhamos para integrar profundamente a educação contemplativa e a justiça social. Reconhecer nossa experiência em todas as disciplinas e nossas diferentes experiências de privilégio e marginalização nos capacitou para fazer este trabalho. Também é importante para nós enquadrarmos nosso trabalho em conjunto como um dizer a verdade baseado em amor e compaixão, central para nossas respectivas disciplinas espirituais. Encontramos nossas vozes mútuas no exame profundo de muitas questões de privilégio e opressão, com a intenção de trazer maior clareza, abertura, humanidade e coração ao nosso compromisso com uma sociedade mais justa, pacífica e esclarecida. Para fazer esse trabalho com integridade, rupturas e interrupções são necessários.

O SPIRITUAL BYPASSING ESTRUTURAL

Como vimos acima, até hoje a discussão do spiritual bypassing tem se concentrado em seus propósitos, sintomas e impactos – intrapsíquico e interpessoal – no indivíduo. Mas o spiritual bypassing individual também ocorre diante de um pano de fundo maior que determina e controla a dinâmica de poder com base em posições socioculturais (muitas vezes chamadas de identidades). Aqui examinamos a existência, funções e impactos do que chamamos de Spiritual Bypassing Estrutural, especialmente dentro da atual “revolução da atenção plena”. Com base na literatura psicológica e espiritual contemporânea sobre o spiritual bypassing individual, articularemos um spiritual bypassing sistêmico mais abrangente que cresceu como uma força cultural com o potencial de sabotar tanto a espiritualidade quanto o trabalho de justiça social.

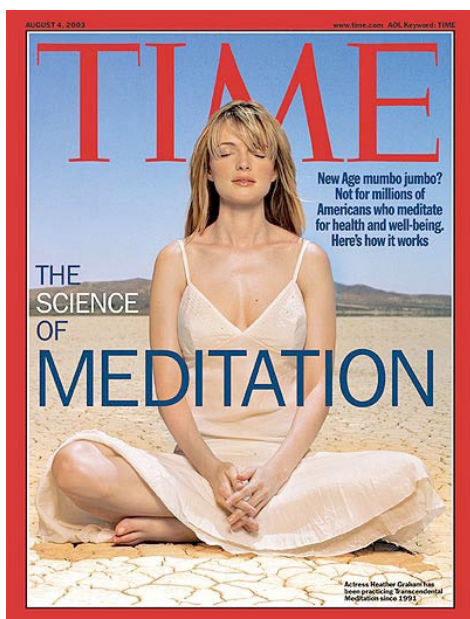


No final de janeiro de 2014, a matéria de capa da revista *Time* era sobre a “revolução consciente”, nome dado para a crescente popularidade da meditação da atenção plena que varreu os Estados Unidos nos últimos anos (Pickett, 2014). Essa história poderosa e laudatória destacou o trabalho de Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts, e a proliferação da atenção plena nos setores corporativo, educacional, médico e sem fins lucrativos. Mesmo com o artigo informando os muitos benefícios da atenção plena, a controvérsia surgiu sobre a capa, que mostrava uma mulher branca jovem e magra meditando com um rosto erguido e feliz. Uma capa anterior da *Time* sobre a ciência da meditação também apresentava uma modelo jovem e branca.⁴

Como escreveu Joanna Piacenza (2014), gerente de web da *Tricycle: The Buddhist Review*: “Uma coisa é apresentar uma jovem e fértil garota branca na capa da *Time* e promovê-la como 'mindfulness'. Outra é fazer isso duas vezes ao longo de uma década.” A controvérsia levanta questões de gênero, idade, beleza, raça, classe – em suma, é uma questão de localização sociocultural e privilégio.

Essas duas capas da *Time* são artefatos clássicos do que estamos chamando de Spiritual Bypassing Estrutural.

⁴ Essa modelo de capa foi a atriz Heather Graham, “meditando com os olhos fechados e o decote mergulhando no chakra do coração” (Goldberg, 2014).



A discussão dessas fotos toca na complexidade entre o poder e a localização sociocultural nas “representações” midiáticas de mindfulness. É importante examinar o poder, privilégio e marginalização implícitos – com base em gênero, expressão de gênero, habilidade, idade, nacionalidade, orientação sexual, idioma, tamanho, religião/espiritualidade e classe socioeconômica – que está embutido nessas imagens. (Veja o apêndice A para uma série de questões que convidam a uma reflexão mais aprofundada sobre essas dinâmicas). Para o propósito deste artigo, nos concentramos especificamente na opressão racial como o ponto de acesso para a natureza interseccional do poder estrutural e do privilégio presente e em ação neste movimento.⁵

Nossas localizações socioculturais humanas (raça, classe socioeconômica, orientação sexual, etnia, gênero e expressão de gênero, religião e espiritualidade, nacionalidade, habilidade, idade e tamanho) são partes salientes de nossas vidas e sociedades, estejamos ou não conscientes de como elas funcionam. As áreas que essas dimensões de poder e identidade são estruturadas incluem: quem chega ao topo, como chegar lá, como permanecer lá, quem é defendido/sancionado ou demitido/descartado e quem consegue fazer essas regras (Sherrell & Cisneros, 2016).

Ao longo de nossas vidas, todos estamos continuamente expostos e impactados por essas regras de poder baseadas em locais socioculturais. As regras se manifestam

⁵ A interseccionalidade, o estudo de locais socioculturais sobrepostos e sistemas de discriminação e opressão que o acompanham, foi cunhado por Kimberlé Crenshaw (1989). Na entrevista do New Statesman de Bim Adewunmi em 2014, Crenshaw articula poderosamente a relevância e a utilidade contínuas da teoria.

intrapessoal e interpessoalmente. Elas são promulgadas e perpetuadas institucionalmente por meio de políticas, práticas e procedimentos que beneficiam alguns e discriminam outros.

O movimento de atenção plena não é imune a essas regras de poder. De fato, à medida que o movimento cresce em influência, prestígio e dinheiro, uma maior conscientização de como essas regras funcionam é crucial. Como as regras de poder são decretadas por centros de pesquisa científica, instituições acadêmicas, CEOs de corporações, diretores e diretorias de escolas públicas e privadas, despertar para dinâmicas de privilégio e apropriação do mindfulness é imperativo para a interrupção dessas dinâmicas. Acordar e permanecer alerta requer intencionalidade, porque essas regras de poder não estão inseridas apenas no movimento de atenção plena. Elas são estruturais (Gee & Ro, 2009; Powell, 2007; Gee & Ford, 2011) – fundidas em todas as instituições da sociedade, normalizando e legitimando implícita e explicitamente a concessão de poder, privilégio e supremacia a alguns, enquanto outros são sistemática e cumulativamente marginalizados e oprimidos com base na localização sociocultural. Postulamos que o Spiritual Bypassing Estrutural encobre a existência e os impactos dessas dinâmicas no movimento de atenção plena, assim como em outras partes de nossa sociedade, impedindo e/ou impedindo seu questionamento e interrupção.

Este artigo enfoca duas preocupações contemporâneas específicas relacionadas ao spiritual bypassing estrutural no movimento de atenção plena. O primeiro é o racismo, o privilégio branco não reconhecido que permeia a imagem e a cultura, sugerindo que a atenção plena é a prática do privilégio que promove seus estilos de vida, valores e normas associados. A atenção plena poderia ter sido apropriada pela branquitude, negando as raízes asiáticas de onde veio e marginalizando muitas das comunidades de cor que a praticam agora?

Uma segunda preocupação é que esta imagem de capa da Time subverta a genuína espiritualidade embutida em uma antiga tradição religiosa asiática da qual o movimento de atenção plena cresceu. Quando a atenção plena é ensinada de forma divorciada de suas raízes asiáticas, ela pode ser representada como um estado de concentração eticamente neutro, livre de qualquer pensamento, que serve como um fim em si mesmo. Isso é inconsistente com os ensinamentos autênticos da atenção plena budista, onde práticas calmantes são fundamentais para práticas de insight que incluem discernimento,

investigação crítica e julgamentos de valor essenciais para a atividade ética (Williams & Kabat-Zinn, 2013, pp. 1-18, 281-306).

Este artigo identifica e descreve a influência prejudicial de ambas as tendências – mindfulness sendo identificada principalmente com praticantes brancos, e a frequente falta de reconhecimento explícito das raízes asiáticas de mindfulness – abordando-as em conjunto através das lentes do Spiritual Bypassing Estrutural. O artigo continua com um plano de como o poder inerente da prática de atenção plena pode ser restaurado através da compreensão clara dos seus fundamentos; o poder de se reconhecer o privilégio e a sua capacidade inerente de interromper os padrões habituais de privilégio.

Nosso trabalho é baseado na valorização dos benefícios do mindfulness enquanto uma prática e intervenção para aliviar o sofrimento. Vemos seu poder e promessa, e reconhecemos que neste estágio do desenvolvimento do movimento há oportunidades para abordar as estruturas que excluem e estigmatizam muitos praticantes atuais e potenciais.

ANÁLISE DO SPIRITUAL BYPASS ESTRUTURAL

Uma exploração do Spiritual Bypassing Estrutural, que encobre o privilégio branco, é emoldurada por duas suposições subjacentes que acreditamos serem encontradas no movimento de atenção plena. Nesses cenários, que não são hipotéticos nem incomuns, é possível ver como o spiritual bypassing individual informa as suposições do spiritual bypassing estrutural e responde a interrogação e à interrupção do privilégio e da supremacia branca.

a. Se estivermos atentos, os diferenciais de poder desaparecem

Uma suposição central do Spiritual Bypassing Estrutural no movimento de atenção plena é que as diferenças de poder sociocultural são irrelevantes, ou mesmo uma ilusão. Isso silencia qualquer reconhecimento de privilégio, que se torna velado na espiritualidade, negando as muitas vezes óbvias, mas às vezes sutis dinâmicas de poder e privilégio em nosso mundo. Esta é uma expressão do poder do Structural Spiritual Bypassing como uma forma do que Allan G. Johnson (2006) chamou de “luxo do esquecimento” (p. 22). Johnson descreve como “não estar ciente do privilégio é um aspecto do próprio privilégio”,

que cria a ilusão de “invisibilidade da brancura” que faz muitos no movimento de atenção plena se perguntarem qual pode ser o problema (pp. 119-120). Essa invisibilidade acrescenta credibilidade às suposições do privilégio branco de que as diferenças não importam e as dinâmicas de poder são irrelevantes.

Os ensinamentos de vazio, unidade e conexão com todas as coisas (que são altamente valiosos quando não divorciados do particular) são utilizados para se desvincular do poder estrutural, que inclui tanto os benefícios imerecidos que acompanham o privilégio branco quanto à opressão resultante das pessoas de cor. Quando as pessoas de cor interrompem e nomeiam diferenciais de poder (por exemplo, micro agressões,⁶ políticas e práticas institucionais desiguais), recebem a mensagem de que a marginalização, exclusão, separação e agressão que estão experimentando não é real, mas meramente uma função de suas percepções. Isso é reforçado na literatura da atenção plena pelas noções de que o sofrimento vem exclusivamente da mente e a única maneira de lidar com o sofrimento é trabalhar com a mente.⁷ Esta advertência para trabalhar com a mente foi tradicionalmente destinada a abordar apenas a dimensão pessoal, não social, do sofrimento; quando usado indevidamente como uma forma de silenciar as pessoas de cor, é usado como uma arma de opressão.

Aqueles que nomeiam o privilégio que está sendo decretado recebem incentivo na forma de garantia de que a prática continuada proporcionará mais clareza e permitirá uma maior conscientização da comunidade que os cerca. Se esse encorajamento não for aceito graciosamente, as pessoas de cor são rotuladas, através das lentes do Spiritual Bypassing Estrutural, como ativadas e disruptivas, e são questionadas sobre como sua prática está progredindo. Eles podem ser lembrados de não “levar as coisas para o lado pessoal”. Eles podem ser convidados a lembrar e iniciar técnicas de atenção plena para apoiar a regulação emocional. Com o interrogatório contínuo dos diferenciais de poder, eles podem ser acusados de desrespeitosos, ameaçadores e violentos.

⁶ Sue *et al.* (2007) definiram micro agressões raciais como “indignidades verbais, comportamentais ou ambientais diárias, breves e corriqueiras, intencionais ou não, que comunicam insultos raciais hostis, depreciativos ou negativos em relação a pessoas de cor”.

⁷ Dhammapada Este texto budista seminal tem sido frequentemente interpretado como significando que a meditação é a única maneira de lidar com o sofrimento. Com uma compreensão mais abrangente das fontes e práticas de mindfulness, isso é visto como uma grande simplificação, um mal-entendido do texto. No caso deste artigo, é um exemplo clássico de Spiritual Bypassing Estrutural.

Nesse cenário, os sintomas de spiritual bypassing pessoal são salientes no instrutor, professor ou líder. A pessoa de cor que interroga a marginalização estrutural está “quebrando as regras” do spiritual bypassing ao não evitar o conflito e ao se aproximar, em vez de praticar o que é percebido como desapego, quando surgem conteúdos e processos emocionalmente carregados. Interrogar e romper com o racismo estrutural é outra forma de quebrar as regras nesse cenário. O privilégio e a supremacia dos brancos conferem aos brancos o poder de nomear, definir e interpretar as experiências das pessoas de cor; esse “direito” de descartar a experiência vivida de opressão do “outro”, racionalizando-a ou chamando-a de outra forma, é uma prática generalizada que é mais antiga que os próprios EUA. Essa suposição de spiritual bypassing estrutural é uma recapitulação da prática do privilégio e da supremacia branca que é camuflada e protegida pelo foco nas virtudes da atenção plena. No processo, a pessoa de cor é, na melhor das hipóteses, marginalizada e, na pior, corre o risco de ser patologizada e criminalizada, enquanto o poder e o privilégio brancos continuam e aumentam.

b. Quanto mais quietos estamos, mais atentos

Outra suposição do Spiritual Bypassing Estrutural é que corpos quietos refletem equanimidade, não-violência e atenção plena. Quando isso é considerado a única prática ou caminho espiritual válido, há uma suposição implícita de que quanto mais quieta e silenciosa, mais atenta a pessoa. Há uma série de razões pelas quais essa suposição poderia ser irrefletidamente sustentada. Com a função central do spiritual bypassing pessoal, sendo evitar a dor através do desapego, a quietude pode ser utilizada para manter à distância sentimentos e relacionamentos desafiadores e não examinados. Contribuindo e apoiando este processo estão as percepções equivocadas sobre o que realmente constitui a atenção plena. Isso não é surpreendente, especialmente em locais onde a atenção plena foi separada da compreensão de seus contextos espirituais e culturais e é ensinada e aprendida como um conjunto distinto de técnicas. Apropriado e despojado de seus contextos, o que de fato constitui mindfulness torna-se distorcido, filtrado pelas lentes do privilégio branco.

Em sua resposta do blog para a capa e o artigo da Time, Goldberg discutiu o agrupamento de uma variedade de práticas muito diferentes, todas colocadas sob um guarda-chuva chamado mindfulness. Curiosamente, nessa exploração ele tocou em uma

variedade de estados corporais e experiências que podem constituir práticas tomadas e secularizadas do hinduísmo e do budismo em seus contextos asiáticos.

Algumas práticas devidamente rotuladas de mindfulness são feitas enquanto o praticante está se movimentando ativamente; alguns terminam sentados ou deitados em silêncio; algumas práticas são feitas com os olhos abertos; algumas são feitas com os olhos fechados. Os objetos de atenção empregados também variam: objetos inanimados; seres humanos; sons, visões e gostos; respiração; pensamentos e sentimentos; mantras, etc. Alguns exigem foco disciplinado no objeto de atenção, enquanto outros exigem um tipo mais suave de concentração. O espectro de esforço que se reflete nas instruções é mais amplo do que se poderia imaginar. (Goldberg, 2014)

As discussões sobre as razões para limitar as maneiras pelas quais os corpos se envolvem na prática da atenção plena podem levantar considerações ideológicas, espirituais e pedagógicas complexas. E o problema pode ser minimizado por aqueles que estão particularmente impressionados e focados em alavancar os resultados imediatos das técnicas secularizadas de atenção plena que foram discutidas anteriormente neste artigo. Seja qual for o caso, é importante explorar como o foco exclusivo em corpos quietos e imóveis como o caminho para a atenção plena pode contribuir para que as configurações de atenção plena se tornem ambientes estreitos, excludentes, de privilégio branco.

O privilégio não examinado da quietude e da quietude na prática pode, explícita e implicitamente, resultar em que estes se tornem o padrão para o comportamento fora da almofada em todos os ambientes de atenção plena, exemplificando o Bypass Espiritual Estrutural. Seguem algumas maneiras pelas quais esse padrão pode ser expresso e exigido.

1. A maneira de falar “gentil e suavemente” pode aparecer em acordos comunitários formais e informais e códigos de conduta. Seja no contexto de alegria ou angústia, o volume elevado percebido de vozes, tanto em sons falados quanto em não-palavras, é rotineiramente silenciado. Na maioria das vezes, os grupos se tornam presentes por meio de experiências silenciosas compartilhadas.

2. Para ser aceitável, o movimento em todo o ambiente deve ser percebido como intencional e contido; deve ocupar pouco espaço ou assemelhar-se às práticas do movimento europeu branco. Na maioria das vezes, os grupos tornam-se presentes através da quietude ou experiências que limitam movimento.
3. Na comunicação com os outros, um a um ou em grupos, o movimento do corpo deve ser percebido como contido, com pequenos gestos de mãos, cabeças e expressões faciais limitadas. O volume das vozes deve ser percebido como baixo. Movimentos mais amplos e volume de voz mais alto podem ser considerados fora de controle, angustiantes e/ou violentos para os outros. Em conflito, os corpos devem ser percebidos como ainda mais contidos e as vozes como ainda mais silenciosas. Alguns podem supor que essas expectativas são simples e claramente essenciais para a criação de ambientes pacíficos, não violentos e conscientes nos quais todos são bem-vindos. Na verdade, eles podem garantir a criação de ambientes em que a largura de banda de acolhimento é muito limitada. Nesses ambientes, há muito poucas maneiras aceitáveis de se comunicar (verbalmente e não verbalmente), estar no próprio corpo e ter voz. Há muito poucas maneiras aceitáveis de ser, não apenas pessoalmente, mas culturalmente. Tudo isso está implícito em aspectos do Spiritual Bypassing Estrutural no movimento contemporâneo de atenção plena.
4. Nas comunidades de cor, há uma variedade de ambientes nos quais as normas incluem tranquilidade e quietude. E as configurações de branco podem incluir experiências de alto volume com animação física e vocal. Ainda assim, existem padrões de comunicação culturalmente informados e que são transmitidos a cada ser humano ao longo de gerações através da etnia. Esses padrões incluem amplitude de quietude e movimento do corpo; volume, tom, pausas e silêncios na fala; e quando, como e com quem podemos expressar emoções (Ting-Toomey & Chung, 2012; Sue & Sue, 2013). Por causa da natureza altamente racializada da sociedade americana, esses padrões culturais e étnicos são filtrados através da construção de raça, colocando a dinâmica do privilégio e supremacia branca e a marginalização das pessoas de cor no centro dos estilos e padrões de comunicação intercultural. No século 21, interpretar e julgar negativamente os padrões de comunicação e corporificação vinculados à cultura que não correspondem aos padrões de branquitude pode resultar em

exclusão, demissão e/ou criminalização de pessoas de cor – por não serem contratadas ou promovidas (Le, 2017), à suspensão ou expulsão já na pré-escola (Departamento de Educação dos EUA Escritório para os Direitos Civis, 2014; Turner, 2016). Descrições desta violência são codificados pessoalmente: “Ele simplesmente não é uma boa opção para nós”. “Aquela criança é barulhenta e agressiva com as outras crianças.” No movimento de atenção plena, a definição estreita de atenção plena torna os corpos mais uma arma a ser utilizada para controlar, excluir e criminalizar os corpos de cor dentro das instituições, mesmo quando aqueles que estão no poder no movimento divulgam os benefícios das práticas de atenção plena para indivíduos, instituições e sociedade. Esse aspecto do Spiritual Bypassing Estrutural merece escrutínio e análise minuciosos, especialmente à medida que o movimento de atenção plena expande sua presença em mais instituições em toda a sociedade.

As suposições sobre os corpos quietos e imóveis não examinadas, fazem com que questões críticas não sejam formadas e respondidas em ambientes de atenção plena. Qual é a gama de expressões de quietude e movimento de corpos presentes dentro e entre culturas neste ambiente? De volume de fala e comunicação não-verbal? Quando corpos e vozes são avaliados como refletindo a prática consciente, quais lentes/perspectivas/corpos culturais estão avaliando? A quem é concedido, implícita e explicitamente, o poder de nomear, avaliar e sancionar o que é o comportamento consciente? A comunicação intercultural e as dinâmicas de privilégio estrutural e supremacia da branquitude estão presentes no ensino, aprendizagem e prática de mindfulness em nossas comunidades? Sem essas considerações, demandas irracionais por quietude que não são controladas podem se tornar violentas encenações institucionais e estruturais de opressão.

A dinâmica da marginalização sistêmica de pessoas de cor através da exigência de conformidade com práticas apropriadas da espiritualidade do povo asiático é muito complexa.⁸ Isso se relaciona ao poder de apropriação que é concedido ao privilégio e supremacia dos brancos conforme promulgado através do Spiritual Bypassing Estrutural no movimento de atenção plena. Sherrell e Cisneros (2016) descrevem a apropriação

⁸ O termo “pessoas de cor” é aqui usado conscientemente, sem definição restrita.

como uma apreciação da localização sociocultural de outro que a focaliza e a objetiva por meio da crença de que um pode incorporar a diferença sociocultural do outro. Embora as técnicas de atenção plena possam ser apropriadas e utilizadas, e a espiritualidade do hinduísmo e do budismo possa ser rigorosamente estudadas e praticadas, a atenção plena não pode ser retirada de seus contextos culturais e colocada no contexto americano de privilégio e supremacia branca e permanecer a mesma. Reconhecer essa realidade pode ser uma parte importante do processo de questionar o foco singular na quietude como *mindful*. Será que o padrão prescrito de corpos quietos e imóveis reflete na prática uma caricatura de corpos asiáticos, tais como foram experimentados e imaginados por corpos quietos e brancos? Se assim for, uma maior conscientização e interrupção dessas dinâmicas podem abrir um caminho para uma prática mais madura, consciente e socialmente justa para todos os corpos e vozes no movimento de atenção plena.

APROPRIAÇÃO CULTURAL, RECUPERAÇÃO E INTERRUPÇÃO

O Structural Spiritual Bypassing torna o movimento de atenção plena irremediavelmente ligado ao privilégio branco? A prática da atenção plena é ineficaz para despertar a sociedade para a violência desumanizadora do racismo? Se há benefício social na atenção plena, onde está? Quando examinamos profundamente as fontes, podemos ver que o *mindfulness* contextualizado, como foi originalmente ensinado, tem o potencial de despertar a sociedade para a obscenidade do racismo, mas somente se certos elementos descartados forem devolvidos à sua prática e a sabedoria e os aspectos de meios hábeis são desenvolvidos ainda mais. Quando Jon Kabat-Zinn (1990) iniciou o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) como uma forma de ajudar pacientes hospitalares com dor crônica, ele inaugurou um grande movimento cultural que influenciou poderosa e positivamente a cultura americana dominante de maneiras que não podem ser medidas.

Para ter acesso e ganhar prestígio em ambientes médicos, ele empregou apropriadamente um raciocínio científico, apresentando *mindfulness* sem suas dimensões normativas e de sabedoria e removendo-o de suas raízes espirituais e religiosas asiáticas. Seus críticos dizem que ele deturpou, mesmo culturalmente apropriado, a prática (Ng & Purser, 2015; Bodhi, 2013). Nas mãos de proponentes posteriores menos treinados e sofisticados do que Kabat-Zinn, uma subcultura de espiritualidade banal surgiu na MBSR, de tal forma que o Buda é frequentemente citado casual e seletivamente nas sessões e a ciência é mais respeitada do que as próprias fontes das práticas.

Esta foi a tempestade perfeita para decretar o Bypass Espiritual Estrutural. Um antigo budista asiático introduziu a prática aos estudantes brancos dos EUA sem seus professores asiáticos de cor, e os alunos a compreenderam e praticaram através das lentes do privilégio não reconhecido e da supremacia da branca⁹. Esses praticantes brancos muitas vezes não se identificaram como budistas e se sentiram livres para se apropriar da atenção plena para seus próprios propósitos privilegiados. O movimento vipassana dos Estados Unidos, em particular, organizou-se “de acordo com os valores, visões de mundo e preferências institucionais ocidentais” (Fronsdal, 1998, p. 169), encenando valores individualistas e “espirituais, mas não religiosos” camuflados na linguagem da psicologia popular.

Essas dinâmicas apontam formas de libertar o movimento americano de atenção plena do privilégio e da supremacia branca. Sugerimos quatro caminhos libertadores, baseados nas tradições do mindfulness original, bem como no privilégio estrutural velado do movimento atual. (Várias delas já são observáveis em ambientes de atenção plena nos Estados Unidos.) Essas quatro formas libertadoras são: 1) restaurar a consciência corporal na prática da atenção plena como uma porta de entrada essencial para a localização e diferença sociocultural; 2) enfatizar a interdependência como forma de reequilibrar a verdade relativa como corretivo para o excesso de ênfase no absoluto; 3) empregar práticas de conscientização (originalmente parte da atenção plena) que identificam padrões de privilégio e poder com o objetivo de despertar para privilégios não reconhecidos; e 4) interromper os sistemas que sugerem que há apenas uma maneira de estar atento.

1. Consciência Corporal

Os ensinamentos originais de atenção plena do Buda, como encontrados no Satipatthana-sutta (sutra) da tradição Pali, foram baseados no corpo e nos sentimentos. Isso significa que o Buda reconheceu que a verdade é encontrada em nossa experiência corporificada específica, a pedra fundamental de nossa posição sociocultural. A prática é honrar as sensações e sentimentos do corpo como percepção direta, “tanto interna quanto

⁹ O erudito budista japonês-estadunidense Ken Tanaka (1998) falando em nome dos críticos asiático-estadunidenses, assinala que muitas vezes “O budismo se torna verdadeiramente americano somente quando os americanos brancos se envolvem seriamente” (p.288).

externamente” e “mundanas e não mundanas” (Nyanamoli & Bodhi, 1995). Ele não sugeriu mudar nossas sensações ou sentimentos, escolher alguns em detrimento de outros, ou “consertar” o corpo e os sentimentos. Esses dois fundamentos da atenção plena serviram como base para a consciência e a sabedoria.

Embora o sutra não fale de posição sociocultural, é importante entender que a consciência da natureza socialmente construída de nossa experiência do corpo faz parte da atenção plena ao corpo e aos sentimentos. Quando ambientes de Spiritual Bypassing Estrutural de privilégio branco exigem que os praticantes manifestem quietude e conformidade, o corpo de sabedoria do praticante oprimido sente a violência. As sensações e sentimentos do corpo detêm a violação da opressão, e é através do corpo que essa dor pode ser liberada. Isso também pode ser observado nas críticas feministas ao budismo ocidental, já que as mulheres muitas vezes se sentiram marginalizadas pela ênfase excessiva na mente com a exclusão do corpo (Friedman & Moon, 1997). A Consciência compreende a história da opressão, a subjugação do corpo e a violência embutida na camuflagem do Spiritual Bypassing Estrutural. A consciência atenta das sensações corporais tem o poder de lidar com esse sofrimento e, eventualmente, liberá-lo por meio do reconhecimento, da expressão e do desapego.

Isso significa que confiar nos sentimentos e no corpo pode se tornar uma plataforma para “falar a verdade ao poder” no movimento de atenção plena. Este dizer a verdade é mais frequentemente deixado para aqueles que reconhecem e experimentam o racismo que está sendo decretado através do Spiritual bypassing Estrutural: pessoas de cor. Como mencionado anteriormente, as consequências de se engajar nessa nomenclatura podem incluir ser minimizado, isolado, patologizado e criminalizado em ambientes de atenção plena. Deixar a nomeação do racismo para pessoas de cor é um marcador de privilégio branco (DiAngelo, 2015). Seja consciente ou inconscientemente, praticantes, educadores e líderes brancos do movimento de atenção plena inadvertidamente testemunham, conspiram e praticam a violência por meio do privilégio branco. De fato, o privilégio e a supremacia brancos estão presentes e camuflados pela Spiritual Bypassing Estrutural quando nenhuma pessoa de cor está presente nas comunidades de atenção plena. A consciência atenta a sensações e sentimentos pode fornecer uma porta de entrada para que o privilégio branco se revele ao reconhecer a arrogância racial (DiAngelo, 2015) e o medo intrínseco aos padrões e demandas opressivas. Os praticantes brancos podem então aprender a reconhecer essas dinâmicas e, enfrentando-as e interrompendo-as, eles

podem contribuir proativamente para a criação de grupos de atenção plena que estão continuamente engajados na prática de liberar o Spiritual Bypass Estrutural, estejam ou não pessoas de cor presentes.

2. Interdependência

Uma das descobertas mais importantes da atenção plena original é a interdependência, a rede de causas e condições subjacentes a todas as ocorrências no mundo. Este ensinamento central, *pratityasamutpada*, é a base da prática da atenção plena e sua descoberta da sabedoria. Ou seja, tudo o que ocorre em nossas vidas acontece por causa de fatores visíveis e invisíveis, pessoais, comunitários, sociais e cosmológicos. Isso é chamado de “verdade relativa” que é um corolário necessário da “verdade absoluta” que está além de todas as causas e condições. A prática budista reconhece esses padrões como inexoráveis, ao mesmo tempo em que assume a responsabilidade de como um indivíduo ou sociedade pode romper padrões e se libertar do sofrimento e da confusão (verdade relativa) (Simmer-Brown, 1987). Ao mesmo tempo, todos esses fatores são vistos de dentro de uma vasta perspectiva da mente incondicional que permeia tudo, uma perspectiva libertadora que é fundamental para o budismo. Separar o absoluto e o relativo, como é comum no movimento mindfulness, é uma violação da verdade de cada um deles.

Quando o privilégio branco minimiza a diferença sociocultural e se recusa a reconhecer a violência do racismo e da opressão geracional e atual através do luxo do esquecimento, ele é pego no que é chamado de samsara, o padrão repetitivo de dor e evitação que continua na sociedade humana do tempo sem início. Em suma, o privilégio e a supremacia brancos são maneiras pelas quais podemos nos revestir de uma ignorância generalizada, recusando-nos a reconhecer a responsabilidade e a ação tão necessárias para acabar com o sofrimento. A prática da atenção plena é considerada principalmente uma maneira de reconhecer esses padrões, assumir a responsabilidade pela cumplicidade neles e interrompê-los estrategicamente de uma maneira que possa acabar com o sofrimento. Tudo isso é para dizer que esta prática é uma excelente plataforma para recuperar elementos perdidos da atenção plena original, recuperando elementos que libertam a percepção da interdependência e despertam para a dinâmica de poder e privilégio capturados no Spiritual Bypassing Estrutural.

3. Empregando Práticas de Conscientização

Como as práticas de conscientização servem ao desmantelamento do privilégio branco? As práticas de conscientização começam com a atenção plena e, neste caso, trazemos a atenção plena para nossos corpos e sentimentos. Segue um exemplo de tal prática, liderada por um facilitador branco trabalhando com um grupo de educadores brancos.¹⁰

Quando ouvimos a palavra “branco”, como nos sentimos? Sentimos dor ou ansiedade? Sentimos negação, aversão, medo? Sentimos alívio, clareza ou confirmação? Ou esquecimento, confusão e perplexidade? Com as práticas de atenção plena somática, à medida que estamos prontos, ficamos com o sentimento sem mudar de alguma forma, percebendo onde o sentimento reside e se ele se move à medida que trazemos consciência para ele.

Então, repetindo “eu sou branco”, visualizamos que estamos dizendo isso na presença de indivíduos de uma variedade de posições socioculturais raciais diferentes da nossa. Agora, como isso se sente, onde o sentimos, e como o sentimento muda quando estamos conscientes do sentimento? Também temos certeza de envolver essa prática visualizando a voz de “Eu sou branco” na presença de outras pessoas brancas.

A partir de uma posição privilegiada, começa a sintonizar-se conscientemente com sensações e sentimentos de brancura e com o processo de revelação do luxo do esquecimento. Esta é a porta de entrada para desfazer o Spiritual Bypass Estrutural, mas é apenas o começo. O próximo passo é engajar-se no trabalho contínuo de reconhecer e interromper o privilégio e a supremacia brancos embutidos em seu próprio corpo, perspectivas e ações. Nesse processo, a atenção é voltada para reconhecer e interromper o racismo presente nas políticas, práticas e procedimentos adotados no dia a dia em nossos ambientes de atenção plena.

Então, volta-se para dentro da sabedoria do corpo que pode, através da prática, continuar a fornecer consciência da violência momento-a-momento encenada através do Spiritual Bypassing Estrutural, e acesso à coragem de interromper, romper e transformá-

¹⁰ Este exercício foi criado por Tommy Woon e implementado em um retiro de professores durante seu mandato como diretor de Diversidade e Inclusão na Universidade de Naropa, 2014-2015.

la dentro de nós mesmos e nossas instituições. Quando as configurações de atenção plena se comprometem, sancionam, ensinam e nutrem esse processo de despertar como um aspecto assumido da prática, o movimento pode estar no caminho de interromper a apropriação da atenção plena pelo privilégio e supremacia branca nos EUA, levando o atual movimento de atenção plena para um movimento de justiça e autêntica abertura espiritual baseada na consciência da justiça social.

4. Interrompendo o spiritual bypassing estrutural

As tradições conscientes originais do budismo não são conhecidas pelo ativismo disruptivo no sentido da voz profética comum às tradições abraâmicas. No contexto das tradições proféticas ocidentais, o ativismo desenvolveu um estilo e uma dinâmica particulares que historicamente foram complementados pelas tradições budistas asiáticas (Strain, 2014). No entanto, quando examinamos as práticas da atenção plena original, a interrupção dos padrões habituais é fundamental para a prática da meditação. A interrupção não é um movimento violento, mas é um movimento direto e eficaz. Quando se toma consciência de padrões dolorosos, a prática é permanecer presente, atendendo a eles, sentindo sua dor. Então torna-se possível deixar ir a dor radicalmente.

Deixar ir, no entanto, não pode ser feito artificialmente ou prematuramente. É um processo de despertar e discernimento que envolve a percepção individual dos padrões pessoais dolorosos que mantêm o lugar do sofrimento desnecessariamente. Mas quando os membros do movimento de atenção plena entendem profundamente a interdependência e a maneira como o Spiritual Bypassing Estrutural funciona, eles não podem se separar da dor não reconhecida em si mesmos, da dor dos outros ou da dor dos sistemas que o privilégio e a supremacia brancos mantêm em vigor. Em ambientes de Spiritual Bypassing Estrutural, eles aplicam as mesmas estratégias para interromper padrões habituais dolorosos. Isto é especialmente importante na atmosfera de negação que permeia a dinâmica do privilégio branco. É importante que o movimento de atenção plena “quebre as regras” com compaixão, chamando a atenção para o exercício do privilégio.

Nas instituições do movimento da atenção plena – os programas de treinamento, fundações, consórcios, institutos e universidades – a interrupção pode assumir a forma de escrutínio minucioso da tomada de decisões, políticas, práticas de contratação e

recrutamento, currículos, avaliação e critérios de avaliação, e medidas de sucesso. Por meio desse escrutínio, os líderes conscientes podem despertar para o “luxo do esquecimento” inerente ao privilégio e redesenhar conscientemente o treinamento, as práticas, a equipe e os critérios de sucesso para acomodar e convidar à participação diversificada. Isso também requer o trabalho desafiador de ouvir profundamente as pessoas de cor em nosso meio – colegas, estudantes, consultores, funcionários – que são os maiores detectores de privilégios não reconhecidos. É importante reconhecer o seu empenho e coragem. De fato, é crucial fazer esse trabalho para criar instituições de mindfulness mais humanas, inclusivas, compassivas e acessíveis possíveis.

Deixar ir significa engajar-se na interrupção desses padrões repetidas vezes, pessoalmente, inter pessoalmente, sistemicamente ou institucionalmente. É uma jornada, mas que traz momentos contínuos de liberação, abertura e clareza, pois o luxo do esquecimento tem hiatos e fissuras. Então é possível saborear momentaneamente o fruto da interrupção do sistema de Spiritual Bypass Estrutural.

APÊNDICE

Utilizar a interseccionalidade para examinar o privilégio e a marginalização nesses locais socioculturais pode ser bastante revelador. Por exemplo, considere perguntas e respostas que surgem quando se explora a interseccionalidade de gênero e idade.

Gênero e Expressão de Gênero: Nessas imagens (das edições da revista Time), como o patriarcado pode estar se apropriando dos corpos dessas pessoas que podem se identificar como mulheres? Que gêneros e incorporações de gênero são sancionados no movimento de atenção plena?

Classe Socioeconômica: Quem pode ter acesso às roupas, manicure, corte de cabelo e tempo de permanência no estado exibidos nessas imagens? Que mensagens sobre a classe socioeconômica são salientes no movimento de atenção plena?

Religião/Espiritualidade: O que essas imagens podem estar comunicando sobre os contextos espirituais/religiosos/seculares que estão sendo nomeados/aludidos/caricaturados?

Habilidade: O que essas imagens podem estar comunicando sobre corpos e habilidades? Que corpos, intelectos e emoções são sancionados no movimento de atenção plena?

Nacionalidade: O que essas imagens podem estar comunicando sobre a nacionalidade e/ou status nacional dessas pessoas? Que mensagens o movimento de atenção plena transmite sobre imigração, status de documentação e apropriação de cultura(s) dentro e entre as nações?

Linguagem: O que essas imagens podem estar comunicando em relação à linguagem da atenção plena? Quais linguagens são sancionadas no movimento de atenção plena?

Idade: Como as considerações de idade podem ter impactado a decisão de utilizar essas duas imagens? Quais mensagens sobre a atenção plena ao longo do curso de vida são importantes no movimento da atenção plena?

Orientação Sexual: Como essas imagens podem estar comunicando a heteronormatividade? Que mensagens sobre orientação sexual estão embutidas no movimento de atenção plena?

Tamanho: Que suposições sobre a relação entre tamanhos / formas corporais e atenção plena se expressam nessas imagens? Que tamanhos / formas corporais se autorizam no movimento de atenção plena?

REFERENCIAS

Adewunmi, B. (2014, April 2). Kimberlé Crenshaw on intersectionality: "I wanted to come up with an everyday metaphor that anyone could use" [Web log post]. New Statesman.

Retrieved from <http://www.newstatesman.com/lifestyle/2014/04/kimberle-crenshawintersectionality-i-wanted-come-everyday-metaphor-anyone-could>

Bodhi, B. (2013). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. In J. Mark, G. Williams, & J. Kabat-Zinn (Eds.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and applications* (pp. 19-40). London and New York: Routledge.

Cashwell, C. S., Bentley, D. P., & Yarborough, P. (2007). The only way out is through: The peril of spiritual bypass. *Counseling and Values*, 51, 139-148. Crenshaw, K. (1989).

Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989 (1), article 8.

DiAngelo, R. (2015, April 30). Why it's so hard to talk to white people about racism [Web log post]. The Good Men Project. Retrieved from [http:// www.huffingtonpost.com/good-men-project/why-its-so-hard-to-talk-to-white-people-aboutracism_b_7183710.html](http://www.huffingtonpost.com/good-men-project/why-its-so-hard-to-talk-to-white-people-aboutracism_b_7183710.html)

Fossella, T. (2011). Human nature, Buddha nature: On spiritual bypassing, relationship, and the dharma: An interview with John Welwood. *Tricycle Magazine*, 2011 (Spring).

Friedman, L., & Moon, S. (1997). *Being bodies: Buddhist women on the paradox of embodiment*. Boston: Shambhala.

Fronsdal, G. (1998). Insight meditation in the United States: Life, liberty, and the pursuit of happiness. In C. S. Prebish & K. K. Tanaka (Eds.), *The faces of Buddhism in America*. Berkeley: University of California Press.

Gee, G. C., & Ford, C. L. (2011). Structural racism and health inequities: Old issues, new directions. *Du Bois Review: Social Science Research on Race*, 8 (1), 115-132.

Gee, G. C., & Ro, A. (2009). Racism and discrimination. In C. Trinh-Shevrin, N. S. Islam, & M. J. Rey (Eds.), *Asian American communities and health: Context, research, policy and action*. San Francisco, CA: Jossey Bass.

Goldberg, Philip. (2014, February 9). Let's be mindful about mindfulness [Web log post]. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/philip-goldberg/mindfulness_b_4746872.html ICEA JOURNAL 20 Vol. 1, No. 1 . 2017

Johnson, A. G. (2006). *Privilege, power and difference* (2nd ed.). New York: McGraw Hill.
Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delacorte Press.

Le, C. N. (2017). *Employment & occupational patterns*. Asian-nation: The landscape of Asian America. Retrieved from <http://www.asian-nation.org/employment.shtml>

Masters, R. A. (2010). *Spiritual bypassing: When spirituality disconnects us from what really matters*.

Berkeley: North Atlantic Books.

Mathieu, I. (2011). *Beware the spiritual bypass on the road to recovery. Recovering spirituality: Achieving emotional sobriety in your spiritual practice*. Minneapolis: Hazelden. Excerpt retrieved from http://www.hazelden.org/web/public/recovery_spirituality.page

Ng, E., & Purser, R. (2015). *White privilege and the mindfulness movement*. Buddhist Peace Fellowship. Retrieved from <http://www.buddhistpeacefellowship.org/white-privilege-the-mindfulness-movement/>

Nyanamoli, B., & Bodhi, B. (Translators). (1995). *Satipatthana Sutta: The foundations of mindfulness*. In *The middle length discourses of the Buddha: A new translation of the Majjhima Nikaya* (pp. 146-150). Boston: Wisdom Publications.

Petronelli, V. (2013, January 22). 3 powerful tips to avoid spiritual bypassing [Web log post]. Retrieved from <https://www.collective-evolution.com/2013/01/22/3-powerful-tipsto-avoid-spiritual-bypassing/>.

Piacenza, J. (2014, January 29). TIME's beautiful, white, blonde "mindfulness revolution" [Web log post]. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/joanna-piacenza/time-mindfulness-revolution_b_4687696.html

Pickett, K. (2014). The mindful revolution. Time, January 24, 2014.

Powell, J. A. (2007). Structural racism: Building upon the insights of John Calmore. North Carolina Law

Review, 86, 791-816. Retrieved from <http://scholarship.law.berkeley.edu/facpubs/1637>

Sherrell, C. & Cisneros, E. (2016). The diversity power leverage model (DPLM). Retrieved from <http://www.thesum.org/model-in-depth/4593548320>

Simmer-Brown, J. (1987). Pratītyasamutpāda: Seeing the dependent origination of suffering as the key to liberation. Journal of Contemplative Psychotherapy, 4, 15-32.

Strain, C. (2014). The prophet and the bodhisattva: Daniel Berrigan, Thich Nhat Hanh, and the ethics of peace and justice. Portland: Wipf and Stock.

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. In American Psychologist, 62 (4), 271-286. doi:[http://dx.doi.org/ 10.1037/0003-066X.62.4.271](http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271)

Sue, D. W., & Sue, D. (2013). Counseling the culturally diverse: Theory and practice. (6th ed.) Hoboken, NJ: Wiley.

Tanaka, K. K. (1998) Epilogue: The colors and contours of American Buddhism. In C. S. Prebish & K. K. Tanaka (Eds.), The Faces of Buddhism in America (p. 288). Berkeley: University of California Press.

Ting-Toomey, S., & Chung, L. (2012). Understanding intercultural communication. (2nd ed.) New York: Oxford.

Turner, Cory. (2016). Why preschool suspensions still happen (and how to stop them). Retrieved from <http://www.npr.org/sections/ed/2016/06/20/482472535/why-preschool-suspensionsstill-happen-and-how-to-stop-them>

U.S. Department of Education Office for Civil Rights. (2014). Civil rights data collection: Data snapshot (School discipline). Retrieved from <http://ocrdata.ed.gov/Downloads/CRDC-School-Discipline-Snapshot.pdf>

Welwood, J. (2002). Toward a psychology of awakening. Boston: Shambhala Publications.
Williams, M. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and applications. London: Routledge.

SOBRE OS AUTORES

Carla Sherrell, Ed.D., é Professora Assistente Principal na Escola de Pós-Graduação em Aconselhamento e Psicologia Somática do Departamento de Aconselhamento da Universidade de Naropa em Boulder, CO. O foco de seu trabalho é a integração da teoria e prática do conselheiro, justiça social e educação contemplativa a serviço da transformação pessoal, interpessoal, comunitária e institucional no século XXI. Ela é líder educacional há mais de 30 anos como conselheira, professora e facilitadora e consultora de justiça social. A Dr. Sherrell é codiretora executiva do The Sum, um 501(c)(3) que apoia instituições educacionais, outras organizações sem fins lucrativos e empresas para se tornarem comunidades socialmente justas e vibrantes de etnia, raça, gênero, orientação sexual, religião, e outras afiliações/locais de grupos socioculturais. Seus interesses de pesquisa incluem comunicação intercultural e poder sociocultural, privilégio, marginalização no aconselhamento somático/relação psicoterapêutica e o desenvolvimento de comunidades diversas e sustentáveis de justiça social.

Judith Simmer-Brown, Ph.D., é distinta professora de Contemplative and Religious Studies na Naropa University em Boulder, Colorado, onde atua como Conselheira Sênior do Center for the Advancement of Contemplative Education (CACE). Ela pratica o budismo tibetano há 45 anos e é uma Acharya (professora sênior de dharma) da linhagem budista Shambhala de Sakyong Mipham, Rinpoche e Chogyam Trungpa, Rinpoche, fundador de Naropa. Ela é professora de meditação de longa data e dá palestras e escreve sobre budismo tibetano, budismo americano, mulheres e budismo, diálogo inter-religioso e educação contemplativa. Ela copreside o Comitê de Direção de Estudos Contemplativos da Academia Americana de Religião e atua no Conselho da Sociedade de Estudos Budistas-Cristãos.

Ela é autora de *Dakini's Warm Breath: The Feminine Principle in Tibetan Buddhism* (Shambhala 2001) e, com Fran Grace, *Meditation and the Classroom: Contemplative Pedagogy for Religious Studies* (SUNY Press, 2010).