

## FAZER DA MENTE UMA ALIADA

Sakyong Mipham



Líder espiritual de uma das mais importantes linhagens do budismo tibetano, o Sakyong Mipham apresenta de maneira simples e direta essa tradição milenar à cultura ocidental. Nascido na Índia mas criado nos Estados Unidos e no Canadá, ele conhece bem as maiores dificuldades que nós, ocidentais, encontramos no caminho do autoconhecimento e da meditação.

Quem nunca sentiu a necessidade de desacelerar, ter uma vida mais tranqüila e saudável, mas se viu incapaz de concretizar esse desejo, porque estava preso a antigos hábitos? Quantas vezes todos nós tentamos manter a concentração, mas a mente flana em devaneios e preocupações? Quantos dias tentamos controlar a tensão, mas a ansiedade nos traz mais uma noite de insônia? A mente pode parecer inflexível, mas só precisamos aprender a treiná-la. Afinal, por que pensamos apenas em treinar o corpo, fazendo exercícios e dietas, e buscando técnicas de relaxamento? Ao treinar o cavalo selvagem da mente, deixamos de nos sabotar e descobrimos a paz e a alegria, características naturais da mente.

Em *Fazer da mente uma aliada*, com introdução de Pema Chödrön, o Sakyong Mipham apresenta as práticas da meditação e da contemplação como instrumentos que nos ajudam a colocar nossos problemas e conflitos em perspectiva. Descreve ainda as principais armadilhas que enfrentamos nesse caminho, assim como os antídotos propostos pelos grandes mestres budistas. E, com humor e elegância, ensina-nos até mesmo a lidar com problemas comuns que temos ao meditar, como dores nas costas ou a falta de disciplina.

### Sobre o autor

Nascido na Índia em 1962, o Sakyong Mipham é o sucessor espiritual de seu pai, o conhecido mestre Chögyam Trungpa. É o atual detentor da tradição do budismo de Shambhala. Formado em filosofia, meditação e ritual budistas, o Sakyong visita todos os anos a Índia, onde entra em retiro e se dedica aos estudos e às práticas. Também ensina em centros Shambhala ao redor do mundo. Além de *Fazer da mente uma aliada*, é autor de *Ruling your world: ancient strategies for modern life* (2005).

### Sobre Shambhala

O budismo de Shambhala é uma linhagem não sectária do budismo tibetano, vinculada às linhagens Nyingma e Kagyü. Seu princípio fundamental é que todos querem ter uma vida sadia, digna e segura, e que isso é possível. Para a realização desse objetivo, seus ensinamentos e práticas — que incluem atividades espirituais e seculares, nas áreas de arte, psicologia e saúde, entre outras — enfatizam a natureza essencialmente boa de todos os seres e propõem um envolvimento no mundo baseado no destemor, na sabedoria e na compaixão.

Seu líder atual é o Sakyong Mipham Rinpoche, filho do fundador de Shambhala, Chögyam Trungpa Rinpoche. Trungpa foi um dos pioneiros na introdução do budismo tibetano no Ocidente, e deixou uma obra extensa e inovadora, que influenciou e continua a influenciar, além do budismo, diversas áreas da cultura ocidental, como a psicologia e a literatura. Entre os seguidores mais conhecidos de Trungpa estão, por exemplo, a monja Pema Chödrön, os poetas Allen Ginsberg e William Burroughs, e a cantora e compositora Meredith Monk.

Para mais informações sobre o Sakyong Mipham, Chögyam Trungpa e Shambhala, visite o website de Shambhala Brasil ([www.shambhala-brasil.org](http://www.shambhala-brasil.org)).

### **Formato:**

**Preço:** R\$ 29,90

**ISBN:** 85-7665-113-0

### **Assessoria de Comunicação**

Débora Guterman

[dguterman@editoraplaneta.com.br](mailto:dguterman@editoraplaneta.com.br)

Tel (55 11) 3087-8888