

SAM
HARRIS

DESPERTAR

Um guia para a espiritualidade sem religião

BEST-SELLER DO
NEW YORK TIMES



COMPANHIA DAS LETRAS

Resumo de Despertar

Além de filósofo da moral e célebre ateu, Sam Harris é um praticante entusiasmado de meditação, tendo viajado o mundo para estudar com diversos gurus. Neste livro, ele concilia os dois aspectos de sua vida e comprova como a meditação e a prática contemplativa não têm como pré-requisito qualquer tipo de crença “mística” ou “espiritual”; pelo contrário, para ele a meditação provaria que esses conceitos não existem.

Harris se vale de seu próprio envolvimento com a prática e de aspectos da neurociência e da filosofia para provar seu argumento. Em suma, um olhar detido sobre como funciona a meditação e como ela pode aliviar o stress, aproximar as pessoas e nos ajudar em batalhas cotidianas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)