

SAM HARRIS

Despertar

Um guia para a espiritualidade sem religião

Tradução

Laura Teixeira Motta

4ª reimpressão



COMPANHIA DAS LETRAS

Sumário

1. Espiritualidade.....	9
A busca da felicidade.....	19
Religião, Oriente e Ocidente.....	27
Mindfulness, a atenção plena.....	43
A verdade do sofrimento.....	50
Iluminação.....	52
2. O mistério da consciência.....	60
A mente dividida.....	71
Estrutura e função.....	78
Nossa mente já é dividida?.....	82
Processamento consciente e inconsciente no cérebro.....	85
A consciência é o que importa.....	87
3. O enigma do self.....	90
O que chamamos de “eu”?.....	98
Consciência sem self.....	102
Perdido em pensamentos.....	103

O desafio de se estudar o self.....	114
Penetrando a ilusão.....	126
 4. Meditação.....	 130
Realização gradual e súbita.....	134
Dzogchen: fazendo do objetivo o caminho.....	145
Sem cabeça.....	153
O paradoxo da aceitação.....	160
 5. Gurus, morte, drogas e outros enigmas.....	 162
A mente no limiar da morte.....	183
Os usos espirituais da farmacologia.....	198
 <i>Conclusão</i>	 213
<i>Agradecimentos</i>	221
<i>Notas</i>	223
<i>Índice remissivo</i>	249