

ALEXANDRO GRUBER

Revolução Existencial

a coragem para ressignificar a sua
existência e mudar sua vida de
dentro para fora



PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

ALEXANDRO GRUBER

*Revolução
Existencial*

PAIDÓS

**a coragem para ressignificar a sua
existência e mudar a sua vida de
dentro para fora**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Alexandro Gruber, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.

Preparação: Valquíria Matioli
Revisão: Fernanda França e Andréa Bruno
Diagramação: Márcia Matos
Capa: Daniel Justi

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Gruber, Alexandro

Revolução existencial: a coragem para ressignificar a sua
existência e mudar a sua vida de dentro para fora / Alexandro
Gruber. - São Paulo: Planeta, 2021.
192 p.

ISBN 978-65-5535-582-6

1. Filosofia 2. Autoconhecimento 3. Felicidade
4. Desenvolvimento pessoal I. Título

21-5226

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autorrealização



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação

São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

OS OLHOS DA ALMA...	11
1 – A SENSIBILIDADE	15
2 – A ALMA	21
3 – O MUNDO	27
4 – O EGO	33
5 – A DOR	41
6 – O SOFRIMENTO	47
7 – A DESILUSÃO	53
8 – O DRAMA	57
9 – A TRISTEZA	63
10 – O MEDO	69
11 – A SOLIDÃO	75
12 – O APEGO	81
13 – A MENTE	85
14 – OS RECOMEÇOS	91
15 – OS PROCESSOS	95
16 – OS SONHOS	99
17 – A FORÇA	105

18 – A FÉ	109
19 – A INTUIÇÃO	113
20 – AS TRANSFORMAÇÕES	119
21 – O DESPERTAR	125
22 – AS CONEXÕES	131
23 – OS RELACIONAMENTOS	137
24 – AS SOMBRAS	143
25 – A LUZ	149
26 – A VIDA	155
27 – A CURA	161
28 – A MAGIA	167
29 – A GRATIDÃO	171
30 – O AMOR	177
31 – A FELICIDADE	183

A SENSIBILIDADE

“A sensibilidade é a porta por onde a alma enxerga a existência e dialoga com ela.”

PAIDÓS

A sensibilidade nada mais é do que a capacidade de a alma captar as nuances mais sutis. Uma pessoa sensível não é aquela que se abala emocionalmente com mais facilidade, mas certamente a que assimila mais o que está ao seu redor, por isso geralmente é alguém que sente e pressente as coisas com muita facilidade e com mais intensidade do que as demais. Todas as pessoas possuem essa capacidade, mas nem todas estão abertas a ela. Para se abrir à sensibilidade, é necessário compreender que a vida não se dá apenas por vias lógicas. Nosso raciocínio e nossa análise são essenciais, mas a inteligência intuitiva, ou sensível, nos permite captar coisas que vão além da mente, ou seja, que apenas com a capacidade lógica não conseguimos apreender.

Unida ao nosso poder de raciocínio, a nossa sensibilidade nos possibilita enxergar as situações de modo mais amplo e profundo, e é por isso que ela consiste na porta em que os olhos da alma espiam. Trabalhar essa capacidade requer uma abertura mais ampla diante da vida, coragem para entrar em contato com os próprios sentimentos e disposição para ver as coisas com mais profundidade. Muitas pessoas a possuem de maneira inata; são indivíduos dotados de uma empatia natural e que podem ser chamados de almas sensíveis.

Ao contrário do que muitos pensam, almas sensíveis não são almas fracas, já que elas carregam uma sensibilidade mais sutil, enxergam outras camadas da vida e são profundamente comprometidas tanto com o crescimento próprio quanto com o coletivo. Costumam ser almas antigas, intuitivas, que se sentem diferentes da grande maioria – porque realmente são! Elas nasceram para construir um mundo novo, talvez por isso alguns as enxerguem como loucas, estranhas, contudo representam, na verdade, pessoas despertas que estão aqui para ajudar a acordar uma coletividade ainda adormecida. Essa é uma grande tarefa, longe de ser algo simples ou fácil.

Em um mundo ainda movido por valores materiais e transitórios, completamente apegado a conceitos que se desfazem com o tempo, pautado na dinâmica das aparências, do exibicionismo e das relações superficiais, as almas sensíveis se destacam porque buscam um propósito na vida. Elas não se contentam em viver uma existência sem significado ou em agir por pura necessidade. A voz que vem da alma as motiva a buscar mais. Exatamente por isso nem sempre é fácil viverem aqui. A ignorância por parte da sociedade e o deslocamento, consequência disso, levam as almas sensíveis a uma incompreensão de si mesmas perante o que sentem, o que querem e o que vivenciam.

Essa confusão interna, que ocasiona os mais diversos sentimentos, como a solidão, o medo, a tristeza, a ansiedade e a angústia, nada mais é do que a força da sensibilidade buscando algo para além das aparências, jornada essa nem sempre fácil. Por sentir com intensidade

e viver por propósitos, a alma sensível necessita de elementos que deem suporte a essa busca. E mais do que isso: ela necessita educar a própria sensibilidade, porque, embora seja um grande dom, precisa ser bem usado para que possa trazer bons resultados. Alguém com elevada empatia, mas que não é capaz de administrar essa capacidade, capta e absorve o sentimento alheio sem saber como lidar com ele dentro de si ou como agir diante do outro. Por isso, uma pessoa sensível à beleza e à magia do mundo pode facilmente se deprimir diante de situações mais difíceis caso não entenda o que elas representam para além da dor.

Assim, educar a sensibilidade é saber direcioná-la. Quanto mais foco dermos à negatividade, ao desequilíbrio e à dor, mais captaremos esses elementos e sofreremos com eles. Não devemos absorver o que é negativo. Direcionar a nossa sensibilidade dessa maneira traz apenas desequilíbrio e mal-estar e não nos permite auxiliar de forma efetiva. É inevitável sentir aquilo que é “ruim”. O ponto não é fugir disso, mas sim aprender a administrar esse contato, buscando entendê-lo em vez de absorvê-lo. Entender é sentir, analisar e agir, jamais se deixar contaminar. É assim que as verdadeiras soluções devem ser encontradas: filtrar o negativo e se envolver pelo positivo; é a melhor maneira de nutrir a sensibilidade.

Por isso, toda alma sensível precisa passar por um reencontro consigo mesma: a jornada própria em busca de entendimento e autoafirmação de seus valores e da maneira com que enxerga a vida e age diante das situações que encontra. O caminho do autoconhecimento e da expressão das emoções pode parecer solitário, contudo é exatamente ele que a leva a fazer conexões com outras almas que possuem essa mesma sensibilidade de viver e de sentir. Esse encontro faz bem para a interioridade, pois, na busca de si mesma, a alma sensível ressignifica o seu mundo e percebe que nunca foi estranha ou louca, mas sim que ousou viver com valores profundos que sempre foram o seu maior guia. O grande aprendizado da alma sensível está em apoiar

a si mesma, pois nada se compara à força de uma alma que acordou para si e para o seu valor.

É necessário não se consumir diante da intensidade de seus sentimentos nem de retrair a própria sensibilidade, mas sim de acolhê-la como uma doce amiga que apresentará o mundo para além das aparências, com mais força e brilho e que faz vibrar o coração. Estimulada por aqueles que não acreditavam possuí-la, e bem direcionada pelos que naturalmente a possuem, mas não sabem como administrá-la, a sensibilidade é um grande tesouro descoberto e um instrumento poderoso na compreensão do mundo como um todo, principalmente a respeito das adversidades, das dores e dos sofrimentos, porquanto entende-se que nada é por acaso. Por meio da sensibilidade, compreendemos também que o Universo como um todo se estende em diversas camadas, sendo o mundo físico apenas uma delas, uma frequência mais densa de outras mais sutis que se entrelaçam.

Esse entendimento possibilita um novo olhar sobre a vida, o qual revela que o mundo é mais do que se mostra; portanto, só quando olhamos a vida pelos olhos de dentro, podemos encontrar o significado do que vivemos. Não se trata exatamente de buscar uma resposta exata e definida para o que nos acontece, mas de saber que tudo pode ser aproveitado de alguma maneira para o nosso crescimento, pois, para além do acaso ou do destino, está a nossa ação diante daquilo que nos ocorre, o que é determinante para a construção da vida que buscamos. Quando trabalhamos em prol da nossa sensibilidade, educando-a, não sentimos os acontecimentos de nossa vida como um peso que dilacera o nosso emocional, pois passamos a lidar como sábios mestres: nós nos abrimos aos nossos sentimentos sem temor, somos sinceros com nossas emoções e, acima de tudo, estamos prontos para dar um passo além para captar o aprendizado de uma situação, porque nossa sensibilidade é o grande farol que nos mostra o que pode ser extraído de nossa vivência.

É assim que, guiados por esse olhar sensível, nossa existência deixa de ser uma experiência aleatória entre dores e dificuldades e passa a ser uma incrível jornada, de descoberta própria, de desabrochamento de diversos potenciais, de encontro com as emoções mais profundas e de expansão de nossa própria alma em sua jornada de progresso.

Não é preciso temer a nossa sensibilidade, mas, em vez disso, despertá-la aos poucos e direcioná-la de modo positivo para o nosso crescimento. A sensibilidade é a porta por onde a alma enxerga a existência e dialoga com ela.

PAIDÓS