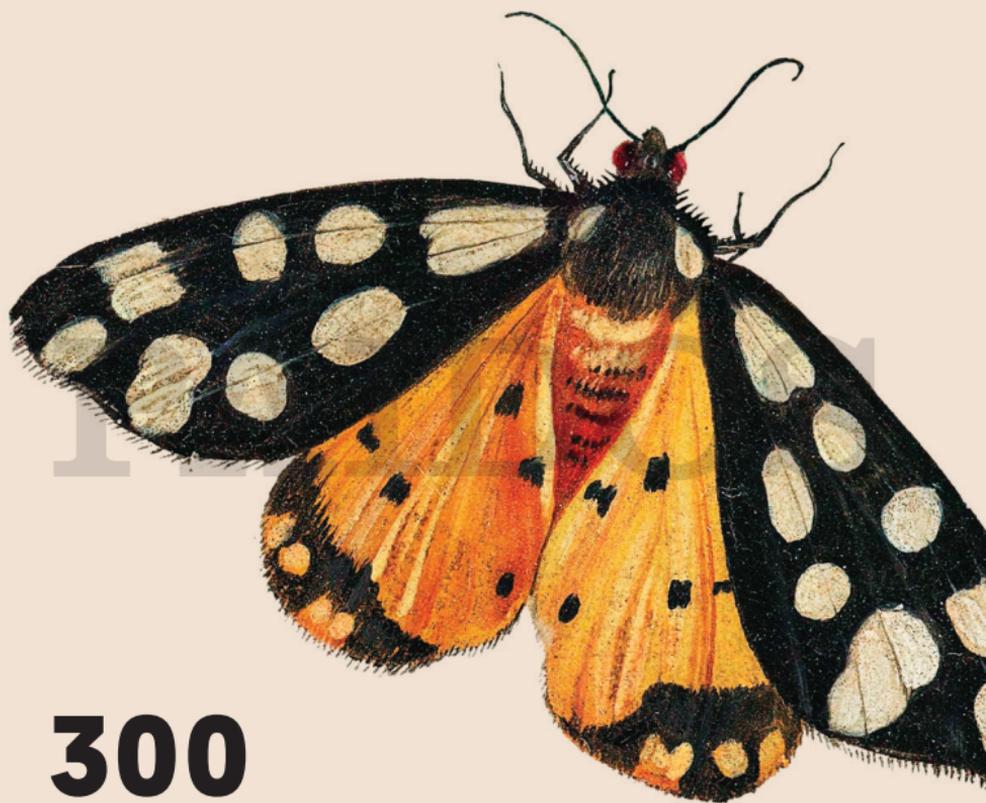


# Rubem Alves *essencial*



**300  
PÍLULAS DE  
SABEDORIA**

**PAIDÓS**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA FRAQUELADA.

Rubem Alves  
*essencial*

PAIDÓS

**300**

**PÍLULAS DE**

**SABEDORIA**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Instituto Rubem Alves, 2015  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2016, 2022, 2024  
Todos os direitos reservados.

*Preparação de texto:* Luiz Pereira

*Revisão:* Luciana Paixão e Wélida Muniz

*Diagramação:* 2 estúdio gráfico e Anna Yue

*Capa:* Filipa Damião Pinto (@filipa\_) | Estúdio Foresti Design

*Ilustração de capa:* Jan van Kessel. *Butterfly*. Insects and Fruits (1660–1665). Rijksmuseum/rawpixel.

*Vinhetas do miolo:* © Freepik

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

Alves, Rubem Rubem Alves essencial : 300 pílulas de sabedoria / Rubem Alves. – 3. ed. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024. 320 p. ISBN 978-85-422-2755-0 1. Mensagens 2. Afirmações I. Título 24-2228 CDD B869.98
--

Índice para catálogo sistemático:  
1. Mensagens



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

2024

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
www.planetadelivros.com.br  
faleconosco@editoraplaneta.com.br

## **Acreditamos nos livros**

Este livro foi composto  
em Warnock e impresso  
pela Gráfica Santa Marta  
para a Editora Planeta do  
Brasil em junho de 2024.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



“Antigamente” é um tempo que se foi,  
mas que se recusa a ir de vez  
e fica dentro da gente, atormentando  
o coração com saudade.



A esperança  
é uma droga alucinógena.

PAIDÓS



A alma é uma borboleta.  
Há um instante em que uma voz nos diz  
que chegou o momento  
de uma grande metamorfose...



As palavras só têm sentido  
se nos ajudam a ver o mundo melhor.  
Aprendemos palavras para  
melhorar os olhos.



“Eu sei que vou te amar,  
por toda a minha vida eu vou te amar...”

Lindo e mentiroso.

Não se podem prometer sentimentos.

Eles não dependem da nossa vontade.

Sua existência é efêmera.

Como o voo dos pássaros...



“Formatura”: formar é colocar  
na forma, fechar. Um ser humano  
formado é um ser humano fechado,  
emburricado. Educar é abrir.

Educar é desformar.  
Uma festa de “desformatura”.



“Idoso” é palavra que a gente encontra em guichês de supermercado e de bancos [...]. Recuso-me a ser definido por supermercados e bancos.

“Velho”, ao contrário,  
é palavra poética, literária.  
Já imaginaram se Hemingway  
tivesse dado a seu livro o título de  
*O idoso e o mar?*



Não é bastante ter ouvidos  
para ouvir o que é dito.  
É preciso também  
que haja silêncio dentro da alma.  
Daí a dificuldade...



Nossa incapacidade de ouvir  
é a manifestação mais constante e sutil  
da nossa arrogância e vaidade.  
No fundo, somos os mais bonitos...



O olho só é olho se for transparente.  
E Deus se dá transparente e invisível.  
Através dele vemos a vida  
com novos olhos. E ele se dá a nós por  
tudo que nos faz ver.



Pode ser que as pessoas descubram  
no fascínio do conhecimento  
uma boa razão para viver,  
se elas forem sábias o bastante para isso  
e puderem suportar a convivência  
com o erro, o não saber e, sobretudo,  
se não morrer nelas o permanente  
encanto com o mistério do universo.



Quem tenta ajudar uma borboleta  
a sair do casulo a mata.

Quem tenta ajudar um broto  
a sair da semente o destrói.

Há certas coisas  
que não podem ser ajudadas.

Tem que acontecer  
de dentro para fora.



Todo mundo gostaria  
de se mudar para um lugar mágico.

Mas são poucos  
os que têm coragem de tentar.