

O MEU MESTRE ANIMAL

Recupera com os teus animais a melhor forma de viveres a vida, a morte, o sofrimento, as prioridades e outros temas em 45 poderosas e instintivas lições.

MARGARIDA RAPOSO

Confraria dos Livros Bons

O MEU
MESTRE ANIMAL

Confraria dos Livros Bons

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem autorização prévia do autor.

Título:

O Meu Mestre Animal

Autor:

Margarida Raposo

Capa:

Andrej Semnic aka semnitz

Paginação:

Tânia Gomes

drdaisyfox.com

omeumestreanimal.pt

Confraria dos Livros Bons

O MEU MESTRE ANIMAL

Recupera com os teus animais a melhor forma de viveres a vida, a morte, o sofrimento, as prioridades e outros temas em 45 poderosas e instintivas lições.

Margarida Raposo

Confraria dos Livros Bons

Por vezes sou gato e sei dizer que não, sei estar comigo em sintonia com o todo. Os meus olhos veem o que outros não conseguem ver e sinto-te a milhas de distância. Por vezes sou gato e amo-me mais do que a tudo porque sei quem sou e o que valho e persisto pelo que mereço. Por vezes sou gato e sou amor próprio.

Por vezes sou cão e amo tudo o que vejo. Abano a minha cauda invisível e babo-me de excitação. Gosto de ir ali e aqui e talvez até acredite que consigo estar ali e aqui ao mesmo tempo. Adormeço com sorrisos cintilantes e acordo num ápice só para estar contigo. Gosto de ti mais do que de mim e não aguento a tua ausência nem por um minuto - quando voltas? Por vezes sou cão e saltito em poças de água e corro como se nunca ousasse ter corrido antes, amando a vida apenas pelo que ela é entre posições de yoga descontraídas. Por vezes sou cão e amo-te tanto que sou amor incondicional.

Índice

[Introdução](#)

[Lição 1: Fazemos Parte de um Todo](#)

[Lição 2: Vive... AGORA!](#)

[Lição 3: Empodera-te!](#)

[Lição 4: Recupera a Tua Capacidade de Pedir \(parte 1\)](#)

[Lição 5: Protege a Tua Estabilidade](#)

[Lição 6: Valoriza a Tua Harmonia](#)

[Lição 7: Entusiasma-te... Pela Vida!](#)

[Lição 8: Sê Mais ECO e Menos EGO](#)

[Lição 9: Mostra-te Alegre...](#)

[Lição 10: As Tuas Emoções São... Normais](#)

[Lição 11: Sê Amor Próprio](#)

[Lição 12: Sê Amor Incondicional](#)

[Lição 13: Está Apenas com Quem te Faz Bem](#)

[Lição 14: Sê Persistente](#)

[Lição 15: Não Controlas o que Não é Controlável](#)

[Lição 16: Recupera a Tua Capacidade de Pedir \(parte 2\)](#)

[Lição 17: Deixa o Medo da Rejeição](#)

[Lição 18: Ama a Perfeição no Outro...](#)

[Lição 19: Perdoa](#)

[Lição 20: Gratidão](#)

[Lição 21: Ama a Tua Perfeição](#)

[Lição 22: Para Morrer Não é Preciso Sofrer](#)

[Lição 23: Sê Confiante! Escreve a TUA História!](#)

[Lição 24: Somos Todos Energia](#)

[Lição 25: Cuida de Ti](#)

[Lição 26: Protege-me mas Deixa-me Proteger-te](#)

[Lição 27: Nem Tudo se Vê...](#)

[Lição 28: Fareja-me, Fareja-os, Fareja-te...](#)

[Lição 29: Honra as Tuas Preferências: Sê Igual a Ti e Diferente de Mim](#)

[Lição 30: Tu És Necessário\(a\)](#)

[Lição 31: Todos Temos Capacidade de Nos Entendermos](#)

[Lição 32: Sim... Precisamos de um Líder](#)

[Lição 33: Leva a Tua Avante](#)

[Lição 34: Abraça a Beleza do que é Simples](#)

[Lição 35: Para Curar uma Emoção Tens de Primeiro Senti-la](#)

[Lição 36: Não te Queixes](#)

[Lição 37: Eu Afecto-te e Tu Afectas-me e Nós Sabemos Disso](#)

[Lição 38: Toma Responsabilidade mas Esquece a Culpa](#)

[Lição 39: O Mundo é Abundante](#)

[Lição 40: Deixa de Ser a Vítima e Não Receberás Apenas Atitudes de](#)

Predadores

Lição 41: Vive o Presente

Lição 42: O Poder do Feminino

Lição 43: Ser Animal

Lição 44: Agarra-te ao Instinto de Viver

Lição 45: Sê Feliz

Introdução

Foi por volta dos 8 anos que decidi ser veterinária... Na altura penso que não tinha nenhuma razão específica para tal senão um mero “porque gosto de animais” mas na verdade tinha de ser por muito mais que isso (ou não tivesse eu medo de cães nesse tempo). Ainda hoje guardo no recanto mais precioso da minha memória a dedicatória de fim da escola primária que o meu pai me escreveu: “Para que possas ser a médica veterinária que queres ser, deves continuar a trabalhar e a estudar muito”. Talvez nem o meu pai soubesse que este estudo, trabalho e dedicação não envolveriam apenas livros mas até mesmo a minha alma e o meu propósito de vida.

A partir desta idade deixei de ter dúvidas sobre o meu futuro e nunca mais mudei de opinião. Antes tinha querido ser astronauta (quem não quis?), professora e juíza (pendi bastante para aqui também) mas depois os mestres animais que foram aparecendo na minha vida mostraram-me a justiça que existia em querer cuidar deles.

O tempo passou, tornei-me adolescente e jovem adulta, o meu pai faleceu quando tinha 14 anos e tornei-me muito consciente da minha responsabilidade bastante cedo (continuando claro a ser a adolescente própria da idade). Nunca ninguém teve que me dizer para estudar pois sempre soube o que queria – queria cuidar deles, dos que apesar de não falarem tanto me diziam.

A paixão nasceu com o meu primeiro gato Gustavo. O Gustavo viveu muito pouco tempo, provavelmente devido à nossa grande inexperiência enquanto família com animais e também à necessidade que o meu pai tinha de criar uma certa barreira entre nós e eles. Para ele, os animais não existiam para dividirmos o nosso espaço de forma demasiado próxima e por essa razão o Gustavo dormia

na varanda. Numa noite este gatinho maravilhoso, o primeiro a abrir-me o coração, deverá ter tido acesso a algum tóxico de algum detergente e acabou por falecer vítima de intoxicação desconhecida. Lembro-me bem desse dia. Chorei ao vê-lo assim tão apático e tudo aquilo bateu de forma súbita e repentina no meu coraçãozinho frágil e inocente de criança - onde estava o Gustavo forte e completamente doido que conhecia? Aquele que só queria brincar e que fazia com que todos os dias fosse para a escola com as mãos arranhadas? Estava no meu 5º ou 6º ano, pelo que com 10 ou 11 anos de idade e tive assim a minha primeira “perda”. Quando os meus pais me disseram que ele tinha morrido tentei ser forte e lembro-me de rir para não chorar - quase para querer fugir dali, daquela situação. Voar num balão invisível sem dor nem sofrimento e não sentir. Mas a minha sensibilidade falou mais forte e furou esse balão rapidamente. Caí cá em baixo pela força da gravidade e a imagem que tenho na memória é de estar na varanda do meu quarto a olhar para a rua a chamar pelo Gustavo. O meu pai levou-o de casa, já falecido, mas eu tinha esperança que eles estivessem errados e que o Gustavo voltasse para casa e para os meus braços. Sempre que ouvia um gato a miar na rua pensava que era ele e ia ver.... Não era... e nunca mais foi... O Gustavo fez a sua rápida missão de instituir a sensibilidade em mim e partiu.

Vendo-me tão em baixo a minha mãe pensou que o melhor seria arranjar-mos outro amiguinho de 4 patas e assim, meses depois, apareceu o maravilhoso Spanky. Um gato magnífico com ar de buda sábio, amarelo e de “cabeça grande” como o meu pai gostava... Por ele, ter-se-ia chamado Tareco (claro!) mas os desenhos animados espanhóis que via na altura tinham um “Spanky” e um “Gustavo” e se o Gustavo já cá não estava, então estávamos perante um Spanky - e assim foi baptizado.

O Spanky tocou no meu coração desde o primeiro miar - era calmo e sereno e sentia muito a falta da sua mamã de quem se tinha sido separado há tão pouco tempo. Comunicava connosco de forma completamente compreensível. Era daqueles a quem “só falta falar”. O Spanky acompanhou-me na sua sabedoria, calma, postura e inteligência durante 16 anos e acompanhou assim a minha vida adolescente e de jovem adulta. Viu o meu pai falecer (a pessoa que ele mais tentava converter à sensibilidade plena), mudou de casa connosco, odiava veterinários e gostava mesmo era de um bom raio de sol no jardim. Comunicou e

miou todos os dias pelo que queria, fosse para mimos, para lhe abrir a porta ou para lhe dar comida (o que ele agradecia muito). Foi sábio até ao último dia, ao seu adeus, altura em que esperou que eu fosse de Coimbra até Faro para falecer comigo. Dizer-lhe adeus foi muito difícil mas já tinha mais sabedoria do que da primeira vez. Depois do aparecimento do Spanky na minha vida tive a sorte de ter muitos outros mestres animais: o Sweet, a Luna, o Teddy, o Tó, o Shadow, a Shiva, a Xibi e a Alice... Todos me ensinaram muito e todos partiram um dia com tanto legado deixado. Hoje ensinam-me e suportam-me a Mia, a Pluma, a Amélie, o Urbas, a Prana e a Kiki... Mestres não me faltam como podem perceber.

Quando, em criança, sonhei em ser veterinária gostava de gatos mas tinha medo de cães. Um acidente traumático em criança deixara marcas profundas que embora não conseguisse explicar (porque na verdade não me lembro desse acidente) me deixavam em pânico perto de cães. Era capaz de estar horas à janela a ver quando o cão solto de uns vizinhos se ia embora para conseguir sair de casa. Se me enganasse e achasse que ele não estava e ele aparecesse fugia até ele se cansar de me perseguir ou conseguir entrar em algum prédio. O medo é paralizante mesmo. Hoje sinto que esse episódio só pode ter acontecido para que a minha ligação com os gatos acontecesse mais cedo que com os cães. A minha relação com os gatos foi importante no início da minha vida e a minha relação com os cães foi determinante para ultrapassar este e outros traumas. Eles ensinam mesmo muito e mudam vidas, e a minha mudaram para muito melhor.

Em adolescente, a minha paixão por veterinária era menos nítida do que em alguns colegas. Gostava de animais, sim, mas tratava-os com muito respeito o que não me permitia chegar-me imediatamente junto de qualquer animal que encontrasse na rua. Lembro-me de uma colega que era assim. Fazia amizade com todos os animais, falava-lhes como se fala com bebês e diziam-lhe “vê-se logo que vais ser uma grande veterinária” - isto incomodava-me um pouco, não por ela mas por mim... teria mesmo vocação? No secundário, esta dúvida assaltava-me de vez em quando mas por pouco tempo. Afinal a decisão estava há muito tomada e nunca houve grande dúvida... mas esta é a época das dúvidas - como vai ser o meu futuro? o que é isto dos exames? Qual vai ser a minha universidade? Terei competências? Como posso, aos 17 anos, decidir o meu

futuro para sempre? Mas assim foi... aos 17 anos entrei na universidade de veterinária. Por 2 décimas falhei a universidade pública e segui de Faro rumo a Coimbra para a universidade privada. Foi lá que me formei a muitos níveis e não só com um diploma. Conheci o melhor e o pior nas pessoas, a conquista mas também a competição, a entreatuda mas também o ego, a amizade e a revolta... Aos 24 anos estava pronta para o meu estágio final... livre para conhecer afinal o que era isso da medicina veterinária dos livros que tinha estudado. Nesta altura via os animais como seres menos inteligentes e indefesos, que tinha de salvar - era assim que me tinham ensinado e que tinha aprendido. Tinha sido formatada com o ego e via os animais como pacientes... ponto. A sensibilidade que o Gustavo me ensinara e a serenidade do Spanky estavam um pouco esquecidas. Tinha de ser melhor e mais do que tudo e todos. Tinha de estar à altura de tudo e todos. O estágio final de curso acabou por me esgotar. Conheci a realidade que não queria assim tanto conhecer. Estive doente, não cuidava de mim, engordei 4 quilos e tentava estudar o mais que podia pelas “bíblias” que me diziam ser as melhores. Havia muita coisa com que não concordava mas engolia e calava como todos fazem. Sentia-me humilhada de vez em quando, cansada e muito revoltada e, quando saí, pensei que queria fazer tudo menos aquilo. O trabalho dos meus mestres tinha sido aniquilado e eu não gostava mais do que fazia. Perdi o meu propósito para o ego, sentia-me insuficiente e frustrada - era o adeus à medicina veterinária ou pelo menos ao sonho de criança. Sabia perfeitamente que não era “aquilo” que queria fazer.

A verdade é que muitas vezes olhamos para os piores acontecimentos das nossas vidas para vermos que foram os pioneiros do que somos hoje e esta morte da médica veterinária que em mim existia na altura foi o nascimento de uma nova médica, diferente mas muito mais alinhada com o seu propósito. A destruição criativa que a minha incapacidade de me adaptar à forma convencional de praticar medicina criou em mim o cenário para a evolução consciente que viria a seguir e que nunca sequer tinha ousado sonhar.

Depois do término do meu estágio final e da criação da minha tese de mestrado estava um pouco mais revigorada. O estágio tinha terminado, tinha angariado forças, a tese de mestrado foi um sucesso que com a ajuda dos orientadores culminou na minha apresentação num congresso nacional e continuava a aceitar

o meu caminho. A palavra aceitação aqui está bem empregue pois a paixão só viria depois.

Nesta altura tirei também o CAP de formadora e fui recuperar a paixão de ensinar que já falava na infância e que ainda hoje pratico. É uma segunda paixão que forma o meu ser. E foi então que fiz um estágio voluntário numa clínica da zona. Nunca fui de ficar parada e correr atrás de oportunidades sempre foi um dos meus fortes. Conheci uma clínica impecável e mais ao meu estilo. O trabalho era mais calmo e relaxado e via-se o propósito nos olhos das pessoas. Foi a primeira vez que achei que era capaz e que a minha opinião era valorizada. Este estágio foi curto pois rapidamente encontrei outra oportunidade, mas foi de uma tamanha importância que quase o tenho como um ponto de viragem na minha vida. Comecei então a trabalhar numa clínica, agora com remuneração, onde tudo correu muito bem. Arranjei bons colegas de trabalho e outros com quem não tinha tanta afinidade. Conseguí seguir alguns casos mas algo me matava aos poucos por dentro... Não conseguir dar resposta a todos os problemas. A medicina convencional aprisionava-me. Os protocolos não me faziam sentido. Queria ter asas e voar, experimentar novas planícies e aterrar em terrenos menos certos. Queria seguir a base da hipótese da ciência - haveria mais? Queria ver com os meus olhos em vez de sobreviver apenas utilizando, como verdade absoluta, o que os outros já tinham visto. Esta vontade junto com o cansaço e horas sem dormir, devido a urgências pela noite dentro, fizeram-me tomar uma decisão: vou voar sozinha e resgatar o meu balão do sonho de criança.

Nesta altura passava também por uma situação mais difícil de vida. O meu irmão mais velho estava muito doente e preparava-se, numa preparação longa de 8 anos, para subir ao seu mais elevado ser na sua partida. Foi também um dos factores que me fez mudar de vida. Ter mais liberdade de horários faria com que o pudesse ver mais e assim foi. Mudei e arrisquei e deixei para trás aquela suposta necessidade de trabalhar numa clínica, já criada por outro alguém, percorrendo então o sonho de ser eu própria num projecto só meu. Deixei por lá vários mestres. Nesta altura a minha sensibilidade já tinha voltado, embora o ego se mantivesse um pouco. Adorava cuidar deles no internamento embora fosse médica e não enfermeira mas aconchegá-los e colocá-los mais confortáveis

aquecia o meu coração. Cheguei a ficar até às 5 da manhã na clínica até ter a certeza que um paciente operado não tinha dores, já muito depois dos cirurgias terem saído, enquanto garantia à protectora que faria tudo o que estivesse ao meu alcance... estava a formar-me novamente e nem sabia.

Juntei-me com o meu companheiro de vida, como gosto de o tratar, e formámos a Dvet - Veterinários ao Domicílio. Era uma boa ideia de negócio pois víamos os animais no seu meio natural permitindo às pessoas não terem de se deslocar, no entanto faltava-lhe algo ainda mais diferenciador... a alma. Costuma-se dizer que o segredo é a alma do negócio mas também que a alma é o segredo do negócio e confesso que concordo muito mais com a segunda citação. Tinha um novo negócio, estava a percorrer o meu caminho mas ainda não me encontrara... onde estava a criança dentro de mim que queria ser veterinária? Onde estavam os ensinamentos dos meus mestres? Onde estava o meu propósito?

A vida avançou e fez das suas... deu voltas e reviravoltas e acabou por desmoronar o meu ego quando por um acaso me fez pensar por mim própria e descobrir coisas que tinha como impossíveis e, nesse processo, reiventou-me e incentivou-me a mudar. Agora, com a capacidade de agir por mim própria, com a minha própria empresa e com a responsabilidade totalmente do meu lado, a vida colocou à minha frente um livro... Hoje sei que muitas mudanças começam por um bom livro lido no momento certo. O livro chamava-se “Curas naturais que eles não querem que você saiba”. Aquele título intrigou-me: quem são eles? que curas são essas? curas naturais? Talvez tenha sido a primeira vez que tenha ousado ler um livro que pudesse deitar por terra tudo o que tinha aprendido ou apreendido, visto que na educação aprendemos o que os outros já pensaram e poucas vezes aprendemos a pensar por nós próprios. Quando li o livro o mundo virou de cabeça para baixo, houve voltas de 180°, as minhas pupilas dilataram-se, o meu coração suspirou de alívio mas a minha mente exclamou um grande: “O quê?!” - percebi o que era a indústria, os interesses e tanta informação que tinha e tem sido ocultada pois não gera dinheiro... descobri a nutrição e o seu poder... descobri que as terapias alternativas já cá estavam antes das convencionais e não eram meras mesinhas... descobri tanto que o meu cérebro quase explodiu mas tenho a certeza que a minha alma rejubilou. Este foi o primeiro passo num novo caminho e tenho a certeza que foi o primeiro passo no

caminho certo. A partir deste primeiro passo corri... corri atrás de nova informação, experimentei em mim, conversei com quem já sabia, estudei, tirei cursos e senti-me plena... finalmente fazia sentido para mim ser médica veterinária pois agora podia integrar tudo o que me tinham ensinado com tudo o que de novo aprendera. Agarrei no balão e voei, consegui ver tudo e que paisagem! Foi assim que me tornei médica veterinária holística.

Toda a minha forma de ver a medicina mudou. Comecei a praticar homeopatia depois de ter tido uma consulta para mim e de me ter curado de algo que com medicina convencional não era possível, mudei a forma de ver a nutrição e comecei a ensinar os protectores a fazer alimentação natural para os seus animais fugindo assim de rações mal formuladas e da suposta “obrigatoriedade” de dar alimentos processados aos animais, substituí tudo o que era químicos por alternativas naturais, reservando-os apenas para urgências e fui bem sucedida. Recuperei a mobilidade em animais que iriam ser eutanasiados por não andarem, removi medos, tratei supostas alergias incuráveis, reformulei os protocolos de vacinação e desparasitação que me tinham sido ensinados e transformei-os em algo mais natural e respeitador. Aliás, disse não aos protocolos porque percebi que cada indivíduo é único e foi aqui que comecei a vê-los, a todos, como um todo e não como a doença pela qual recebi a marcação da consulta. Comecei a olhar para eles com outros olhos e o que eles me ensinaram foi e é tão poderoso que mudou a minha vida para sempre. Ousei tentar aceder metaforicamente às suas almas e fazer-lhes uma ou duas perguntas às quais me responderam sempre com um sorriso. São únicos estes nossos mestres e têm tanto para nos ensinar.

No meu processo de descoberta de terapias naturais descobri a terapia energética e meu Deus, como era céptica! No entanto o 1º curso de Terapia Prânica encostou este meu cepticismo entre a espada e a parede e não tinha como fugir. Também os meus mestres animais foram os responsáveis por esta minha apresentação ao mundo energético pois, por incrível que pareça, foi uma cliente que nos deu o curso básico e foi devido às suas fantásticas duas cadelas que chegámos até ela.

Quando comecei a trabalhar com energia nunca mais consegui parar de a considerar mesmo quando o meu ego, o meu cepticismo e a vontade de me camuflar na multidão falavam mais alto. Era mais fácil continuar a ser o mesmo que todos os outros são, não receberia perguntas, não receberia críticas mas também não seria eu. O trabalho com a energia continuou, continuei a tirar vários cursos e hoje, o significado holístico ganhou outro sentido. Hoje visito os nossos mestres animais em consulta nos seus domicílios, onde me dão a honra de poder entrar, e vejo tudo... o holismo da vida. Este holismo começa neles mas não acaba neles. Este holismo envolve a sua casa, o seu estilo de vida e os seus protectores e quando descobri isso só exclamei: UAU! Na actualidade, as terapias com energias não são consideradas atos médicos e por isso apenas as utilizo fora das consultas, mas como funcionam.

Comecei a tratar animais com cancro cujos protectores também tinham cancro, animais ansiosos cujos protectores também eram ansiosos, animais com doenças auto imunes com protectores com a mesma doença e vi recorrentemente este sincronismo. Vi que o facto de estarmos todos juntos nesta jornada, neste tempo e neste espaço, de serem estes os quatro patas que decidimos (ou que aceitámos) ter nas nossas vidas não é coincidência. Depois de perceber a energia que nos une percebi que nada era coincidência e comecei a ver... protectores a tratarem-se de ansiedade e animais a melhorarem automaticamente, animais com protectores doentes que melhoravam mal saíam do ambiente mas que pioravam imediatamente ao voltar, animais com mensagens claras reproduzidas no seu comportamento ou corpos físicos. Acredito que a doença é uma conversa do nosso corpo connosco próprios e que a conversa do corpo dos nossos animais nem sempre é só deles... por vezes é connosco também. Nem sempre é assim por isso não se assuste e não pense que os animais são vítimas nestes processos... eles são conscientes disso e o amor que eles têm é tão forte que ultrapassam qualquer dor por ele... por isso é que são mestres... e não é qualquer um que tem um doutoramento em amar.

Ao olhar para os animais de outra forma e tendo o prazer e a bênção de estar perto de tantos todos os dias, comecei a perceber os vários ensinamentos que nos tentam transmitir. Os ensinamentos que mais entendo são ensinamentos gerais sobre a vida, as suas partes constituintes e mesmo a morte. Outros ensinamentos

mais específicos são também passados por eles mas de forma mais assertiva e única para com os seus protectores. Como disse anteriormente: todos os animais são únicos. A sua individualidade trás à sua família humana ensinamentos também individuais mas alguns, os mais gerais, podemos implementar nos nossos corações desde já e começar a olhar para os “nossos” animais da forma mais respeitadora possível vendo, com os olhos físicos e não só, a sua verdadeira essência e aquilo que realmente são.

Permita-se entrar nesta viagem e verdadeiramente sentir todos estes ensinamentos que apenas coloco por palavras. Abra a sua consciência e acompanhe-me nesta viagem pelos seus mestres. Sinta com o coração e deixe a mudança acontecer dentro de si. Recoste-se, pois em cada lição vai estremecer.

Muito grata por esta oportunidade queridos mestres animais.

Como ler este livro?

Este livro tem algumas particularidades. É um livro escrito em plena intuição pelo que apresenta algumas formas de necessidade de expressão: este livro trata o leitor por “tu” permitindo assim uma maior proximidade - na verdade acredito que os nossos mestres animais nunca nos tratariam com cerimônias e que não acreditariam que esse distanciamento é sinónimo de maior respeito. Este livro também aborda o leitor no masculino e no feminino. Esta escolha feminina e masculina foi escolhida intuitivamente e sem regra.

Por outro lado, estando este livro escrito por lições, o mesmo pode ser lido de seguida ou pode ser aberto na lição mais conveniente para o leitor ou mesmo numa prática de escolha aleatória diária como “lição para o dia”. Recomenda-se a leitura integral do livro seguindo-se a sua recorrente abertura em dias com necessidade de essência animal e abertura de mente. Por último apenas desejo que este livro mude as vidas de quem o lê para melhor assim como mudou a minha ao escrevê-lo, que melhore e clarifique a ligação dos animais com os seres humanos, que reconecte os humanos com o espírito animal e que faça o leitor muito feliz... disfrute!

Nota Legal

Este livro não pretende constituir ou substituir qualquer conselho médico. As terapias não convencionais mencionadas, a visão holística e um ponto de vista espiritual do animal não é reconhecido em Portugal como constituinte do ato médico veterinário pelo que não deve ser interpretado como tal. Qualquer problema de saúde seu ou do animal do qual se responsabiliza deve ser seguido por um médico ou médico veterinário dentro dos parâmetros de medicina convencionalizados e legalizados no país. A autora deste livro não pretende que as suas palavras no mesmo sejam interpretadas sob o ponto de vista da sua actividade medico-veterinária mas sim como escritora e autora com total separação das duas actividades profissionais.

Lição 1

Fazemos Parte de um Todo

Enquanto estava a escrever este capítulo os meus mestres animais mostraram-me mais uma vez como fazemos todos parte de um grande todo... Podemos chamar-lhe energia, natureza, universo, rede ou até Deus. Podemos chamar-lhe o melhor que conseguirmos chamar e o que mais ressoar com a nossa essência própria mas o que não podemos é negá-lo. Qualquer nome que lhe chamemos estará sempre longe da sua magnitude pois as palavras tendem em ficar longe do poder das sensações.

Perante uma situação de foguetes no exterior um dos meus mestres animais assustou-se e levantou-se... depois disso a situação é óbvia: todos os outros animais se levantaram também e fugiram. Eles não sabiam o que era mas todos agiram e reagiram da mesma forma à energia e à acção resultante do medo. E assim também somos nós, seres humanos. Se estivermos numa situação em que alguém está com medo e começa a fugir é natural que também comecemos a correr. Se estivermos junto de alguém que tem medo é natural que também sintamos medo. Se entrarmos num espaço com energia baixa podemos, muito facilmente, sentir-nos perturbados e com vontade de sair. O contrário também acontece e também somos facilmente inspirados por uma pessoa que ri ou sorri. Adoramos histórias positivas e com final feliz. Então porque nos esquecemos disso? Porque insistimos simplesmente em viver na redoma do nosso ego? Porque continuamos a poluir a nossa mente com situações ou notícias tóxicas que nos causam medo e ansiedade? Porque nos esquecemos que as nossas acções, os nossos pensamentos, a nossa atitude e o nosso simples sorriso pode mudar a vida dos que estão à nossa volta? Porque nos esquecemos que fazemos parte de um todo?

Os teus mestres animais querem que saibas que o teu sorriso pode mudar o mundo. Por favor, faz do teu mundo interior aquilo que desejas ver no teu exterior. Lembra-te que fazes parte de um todo... que todos fazemos parte desse todo sem excepção. Lembra-te que, tal como Albert Einstein dizia, isto não é

filosofia, é física.

“

O teu sorriso pode
mudar o mundo.

”

Lição 2

Vive... AGORA!

Seria fácil de pensar que os nossos animais nos dão a informação que devemos e temos de viver... eles também estão vivos mas como poderemos entender este ensinamento de forma mais profunda e particular?

Para mim foi fácil quando fui iluminada pela presença de um animal abandonado. A minha reacção normalmente era de pena e revolta. Como é possível alguém abandonar o seu mestre? Como é possível essas pessoas quererem fugir tanto dos seus ensinamentos ao ponto de um acto tão cruel e de tão baixa frequência de consciência? A verdade é que a revolta e a pena me impediam de ver mais longe a lição que estes mestres passavam até mesmo nesta situação tão pouco justa.

Quando consegui ultrapassar aquilo que sentia pelo humano inconsciente e em negação da sua evolução comecei a ver com a alma a situação e reparei no tamanho ensinamento que estes mestres perdidos e pouco amparados nos estavam a passar. A lição de instinto de sobrevivência. Quantas vezes, mesmo tendo tudo, nos vamos abaixo? Quantas pessoas pensam em terminar as suas vidas? Quantas pessoas entram em poços sem fundo de espirais invertidas? Umas por umas razões e outras por outras... Não estou aqui para julgar pois também eu já me senti assim e não estou livre de o sentir mas estou aqui para vos fazer reparar... olhem um animal abandonado e verão... é incrível o seu instinto de sobrevivência, o seu instinto pela vida! Lá vão eles, mesmo sem saber para onde, em busca de uma tal coisa que talvez saibam ou não qual, em busca dos protectores que os abandonaram, de uma outra vida ou mesmo do tudo e do nada... Lá vão eles consigo próprios, iluminados pela sua própria luz sem sequer pensar em desistir. E podemos encontrá-los com mais ou menos força consoante o que já passaram mas nunca desistentes. Eles continuam o seu caminho, sem olhar para trás, custe o que custar e dure o que durar.

O teu mestre animal quer que saibas que a vida é uma bênção e que a tua experiência terrena é de uma profundidade tal que nunca deverá ser colocada em causa mesmo que as circunstâncias pareçam mais tristes ou menos próprias. Por mais difícil que seja o teu caminho ou a fase que estás a passar, continua, encontra a tua força interior, (re)encontra o teu instinto de sobrevivência... Decide viver a partir de hoje... a partir de AGORA!

Lição 3

Empodera-te!

O poder nem sempre é usado para bons fins mas nem por isso é algo mau. Alguém só tem poder a mais porque os outros perderam o seu próprio poder. Se todos respeitássemos o nosso poder natural interior ninguém poderia ter mais poder do que nós pois todos teríamos o nosso e esta é a lei natural da vida. De vez em quando existem choques de poder mas essa é uma situação inevitável. O que é evitável é uma sociedade de humanos que deixou de se aperceber do seu poder e força interiores. Onde está a nossa força? Somos tão bombardeados com informação que nos esquecemos de perguntar ao nosso eu interior as respostas às questões da vida. Estamos sempre à procura de soluções exteriores a nós próprios: a culpa é sempre dos outros, somos dependentes de outros, não podemos fazer nada, as coisas são assim mesmo, isto está mau, preciso de ajuda ou não consigo sozinho.... estas são apenas algumas das frases mais comumente ditas ou pensadas por todos nós e que nos tiram poder pouco a pouco até perdermos completamente a noção de que alguma vez o tivemos.

Já reparaste nos teus mestres animais? Eles têm o poder. Uma fêmea, se precisar dar à luz 10 filhotes num recanto escondido de uma cidade e alimentá-los às escondidas de todos assim o fará. No entanto uma mulher teme dar à luz um único filho. Não acredita no seu poder interior, na sabedoria de gerações e gerações de mulheres que também um dia deram à luz os seus filhos... Não acredita em si própria.

Um animal atropelado com uma pata partida, se ficar em bom estado de consciência, rapidamente vai lambe as suas feridas e levantar-se. Vai ficar provavelmente com a pata mal ossificada e torta, é verdade, mas o poder da natureza que o faz levantar-se, mesmo com a dor, é infinito.

Os teus mestres animais querem que saibas que tens o poder infinito dentro de ti

tal como eles. Que não precisas de ninguém para seres quem já és. Que és um ser cheio de capacidades e se notares feridas por sarar agarra o fio de sutura e exhibe as tuas cicatrizes. A tua “pata mal ossificada” é parte de quem és. Empodera-te e sente-te pleno de ti próprio!

“

Agarra o fio de sutura e
exibe as tuas cicatrizes.

”

Lição 4

Recupera a Tua Capacidade de Pedir (parte 1)

Na nossa sociedade é-nos roubada muitas vezes a nossa capacidade de pedir genuinamente. A única forma que temos de pedir é com um ar envergonhado e com um grande “por favor” junto e só assim, “com sorte”, pode ser socialmente aceite. A nossa educação tentou ensinar-nos a camuflar nesta sociedade e a não nos destacarmos ao pedir muito, ao pedir o que realmente queríamos nem que fosse aquele último bom-bom da bomboneira do casal amigo que visitámos em criança - é de mau tom, é falta de educação, não pode ser. Com todas estas regras acabámos por perder a nossa capacidade de pedir aquilo que realmente precisamos. E quando falo em pedir falo do pedido do coração. Estou a sentir-me mal e preciso, quero e preciso, preciso e por isso quero... muitas vezes nem nos passa pela cabeça esta mera possibilidade: se preciso de algo porque não pedi-lo? Ficarias surpreendida com o que um simples pedido pode fazer.

Normalmente as pessoas à tua volta reagiriam facilmente a um pedido vindo do coração e ajudariam de bom grado, sentindo-se úteis. No entanto, não ousamos fazê-lo. Achamos sempre que vamos chatear, que não somos merecedores, que a pessoa tem mais que fazer, que nos vamos intrometer na sua vida ou, pior ainda, que a pessoa já devia saber por si mesma aquilo que precisamos e por isso não temos de pedir nada, apenas esperar... nada mais errado. E assim temos de fazer o dobro do trabalho em fazer os outros entender o que necessitamos para sermos felizes ou optamos por fazer tudo sozinhos o que leva normalmente mais do dobro do tempo.

Se olhares para o teu mestre animal vais ver que ele não tem problema algum em pedir-te o que realmente quer e precisa, sem qualquer tipo de vergonha limitativa, e isso faz com que, numa situação normal, ele tenha exactamente aquilo que necessita num curto espaço de tempo.

Se olhares para o teu cão verás que quando ele quer muito ir à rua simplesmente pede, salta, fica ansioso, pega na trela ou faz quase que números de malabarismo espampanante até que finalmente consegue o que quer. O teu gato quando tem a

taça da comida meia cheia ou meia vazia já está a pedir mais (não há limitações para os felinos), quando quer ir à rua pede-te incessantemente e quando quer entrar em casa também. É teu trabalho dizer-lhe que não, se assim for o caso, mas isso já é a segunda fase do processo e é o teu processo. Se lhe dizes que não ou que sim é contigo e com a tua consciência. A primeira parte do processo, a de pedir, é deles e eles cumprem-na na perfeição sem culpas baseadas numa sociedade castradora. O que importa é que na consciência do felino é impensável ter fome e não pedir, ter sede e não pedir, querer sair e não pedir... Então porque é que nós, seres em princípio mais racionais, nos negamos a esta faculdade tão básica, do ser humano e não humano, de SER: pedir. Porque não somos capazes de utilizar a nossa capacidade de fala e de comunicação expressiva para pedir com o coração? Trabalharmos esta faculdade esquecendo-nos das regras de suposta boa educação e do último bom-bom da bomboneira pode trazer coisas tão simples como mais clientes para um negócio (simplesmente porque pedimos aos amigos para divulgar), mais oportunidades (apenas porque contámos aos conhecidos o que realmente queremos para o nosso futuro) até às situações mais profundas da vida: mais amor, mais carinho, mais amizade... apenas porque ousámos pedir e ultrapassar as nossas crenças limitadoras. Ousámos saber merecer.

Os teus mestres animais querem que saibas que és merecedora e que por isso podes pedir tudo o que desejas à vida. Pede o que te faz mais falta, o que mudaria a tua vida e pede-o com o coração. A tua energia amorosa e sincera tocará nos outros mais rápido do que imaginas e desbloqueará canais de oportunidades e conquistas. Experimenta-o hoje mesmo e comprova - a tua taça nunca tem de estar meia vazia.

“

Podes pedir tudo o que
desejas à vida.

”

Lição 5

Proteje a Tua Estabilidade

Antes de mudar a nutrição das minhas 3 gatas, de mudar a minha forma de estar na vida e de reformular a quantidade de químicos que lhes coloco no corpo anualmente para praticamente zero existiam várias vezes lutas felinas pela casa. Seria fácil pensar que talvez fosse por serem 3 fêmeas ou por estarem em stress por qualquer situação interna entre elas mas a vida fez-me perceber que “o todo” era o causador de tal situação. Depois de ver o “todo”, de forma holística, e de ter modificado o que já mencionei anteriormente, tudo mudou. As lutas terminaram por completo e finalmente a paz reina no nosso castelo felino.

Na altura das lutas a líder felina e a 2ª na hierarquia (muito marcada neste nosso castelo) insistiam em lutar com uma terceira gata: mais tímida, mais frágil e mais medrosa. Tudo isto me parecia horrível pois na nossa mente seria de todo impensável esta luta contra o mais fraco - é injusto pensava eu. Tentava protegê-la chateando-me com os elos fortes do grupo mas sempre foi inútil. Quando olhei com olhos de ver sem julgar imediatamente percebi perfeitamente toda a situação: a Amélie era instável. Entrava sempre nas divisões onde reinava a paz com uma atitude de medo e instabilidade puras. Ela já estava a prever as situações de luta na sua cabeça e isso era impensável para a líder do grupo. A Mia não tolerava esta energia de medo e mostrava-o da forma que sabia: lutando e afastando-a de nós. Foi só no momento em que percebi que a instabilidade emocional é algo que não ajuda o grupo que entendi que a responsabilidade (nunca culpa) não era dos elos mais fortes mais sim do mais fraco e se a minha abordagem mudasse talvez conseguisse resolver. A partir do entendimento a mudança foi muito simples. Passei a empoderar o elo mais fraco (sempre respeitando a líder). A nutrição teve um efeito incrível pois um animal bem nutrido é um animal emocionalmente mais estável mas esta nutrição não foi apenas física. A partir da mudança de alimentação a Amélie já dormia com a Mia. Depois foi apenas uma questão de a fazer, cuidadosamente, enfrentar os seus medos e perceber que também era merecedora de estar, tranquilamente connosco. Era merecedora da sua paz, da sua confiança plena e de tudo o que de bom a vida lhe pode oferecer. Ela percebeu e neste exacto momento estamos aqui a escrever juntas. A diminuição de químicos é também muito importante

pois um corpo intoxicado não é um corpo saudável nem a nível físico nem emocional. De alguma forma percebi também que esta nutrição interna era também algo que precisava de fazer comigo mesma e a Amélie acabava por espelhar uma parte do meu ser que ainda vivia consumido por medos de situações que se podiam repetir assim como a Mia espelhava a outra parte que já não tolerava esta situação. É frequente ver partes de mim espelhadas na personalidade dos meus mestres animais e trabalhar com eles permite-me trabalhar comigo da forma mais holística e integrativa possível.

Também nós humanos não devemos ser instáveis pois isso poderá acarretar para nós alterações graves na experiência de convivência com os outros. Quando alguém nos coloca constantemente “no sítio” como a Mia fazia, em vez de responsabilizarmos apenas essa pessoa (que terá com certeza a sua quota parte de responsabilidade) temos também de olhar para dentro e perguntar: como é que estou a permitir isto? Onde é que estou a falhar com a minha estabilidade emocional de forma que permito que esta outra pessoa tenha efeitos nefastos sobre mim? Como poderei melhorar? Como poderei recuperar o meu centro? Como posso resgatar a minha confiança e coragem? Nem sempre é um processo fácil pois ao contrário da Amélie que me tinha a mim para pensar por ela e ajudá-la, no nosso caso teremos de ser nós a olhar para dentro do nosso ser e a perceber todas as nossas fragilidades. Isso requer coragem e também, muitas vezes, ajuda. Se é o teu caso e, por isso, acabas por ter situações constantemente desagradáveis, lembra-te desta história, agarra no empoderamento que falámos anteriormente e na capacidade de pedir e pede ajuda a um profissional. Eles existem para nos ajudar. Cuida também do teu corpo e da tua nutrição física e emocional - coloca-te primeiro, como a tua prioridade máxima - verás milagres e a vida fluirá de forma mais pacífica e estável.

A situação contrária também se verifica. Quantas vezes existe uma pessoa tóxica num ambiente de trabalho e ninguém é capaz de lhe dizer? Aqui terás de agir como a Mia. Não, não quero que lutes como ela pois és um ser humano e tens outras capacidades mas desejo que não permitas que alguém altere a tua estabilidade por muito tempo. Fala, diz, comunica e mostra o que sentes. Sê intolerante à instabilidade protegendo a tua estabilidade e a de todo o grupo onde te inseres, seja a tua família ou o teu local de trabalho.

Os teus mestres animais desejam que saibas que se algo te corre mal poderá ser por estares numa fase instável contigo mesmo - estabiliza a tua energia emocional, pede ajuda, diz o que pensas, cuida de ti e verás que tudo muda. Eles querem também que saibas que não tens de permitir que a instabilidade dos outros penetre na tua estabilidade. Mostra-lhes amorosamente e com compaixão o que não está a correr bem. Não os julgues, pois a partir do momento que os julgas significa que já deixaste a situação percorrer um caminho demasiado longo e já deixaste que te afectasse. Não os julgues, simplesmente fala. Sê uma Amélie revigorada ou uma Mia assertiva - ama a estabilidade da tua vida e protege-a, qual felino, “com unhas e dentes”.

Lição 6

Valoriza a Tua Harmonia

Sinto-me uma pessoa privilegiada pois estou rodeada de mestres animais tanto em casa como no dia a dia do meu trabalho. Sinto-me ainda mais privilegiada por ter chegado ao entendimento e calma espiritual suficiente para olhar para estes mestres de outra forma e por me ter permitido vê-los com os olhos da alma e não apenas com os olhos físicos. Desta forma, todos os dias, os mestres animais com que lido como pacientes me ensinam muito sobre o que é viver. Apenas quando me tornei veterinária com uma visão holística comecei a perceber as várias mensagens que os desequilíbrios físicos que os animais têm (as correntemente chamadas doenças) nos podem passar desde que estejamos dispostos a ouvir e ver. Foi desta forma que as minhas consultas começaram a incluir toda a história do animal e até mesmo aquela que pode parecer que não está ligada a ele. Tornaram-se quase consultas familiares pois, por vezes, para entender o que se passa, preciso que os próprios protectores se abram e me mostrem o que se tem passado no seu seio familiar. Este processo é libertador para todas as partes e mostra o quanto os nossos animais valorizam a harmonia familiar. Para eles é importante... e na verdade... não o é para todos? Por vezes esquecemo-nos disso, esquecemo-nos de lutar por essa harmonia, de a proteger e esquecemo-nos redondamente disso quando as doenças aparecem, mesmo já estando provado por várias vertentes medicinais que as questões emocionais são a base de tantos problemas.

Foi quando o marido de uma nossa cliente saiu mais uma vez de casa para ir trabalhar para o estrangeiro que a Cuca teve uma crise de vesícula biliar. Uma cadela seguida, com análises em dia e com tudo o que de melhor existe. Foi coincidência? Não. A harmonia familiar tinha sido muito abalada desta vez e a Cuca sentiu-o ao ponto de se reflectir na sua saúde física. O caso da Cuca foi tratado pela medicina holística e pela medicina convencional de forma integrativa mas foi extremamente importante perceber a causa da patologia para que conseguíssemos proteger a Cuca e claro, a sua família. A saúde da Cuca apenas mostrou que algo não estava bem e que não era apenas nela. A harmonia precisava de ser restaurada. A percepção dos protectores deste facto pode mudar vidas, evitar futuros problemas e ser totalmente libertadora.

Os nossos mestres animais não gostam de situações desagradáveis, mudanças de rotina bruscas, barulhos ou cheiros fortes... eles estão conectados com a harmonia e fluidez da natureza. Por vezes quando aparecem mudanças nas nossas vidas desconectamo-nos, esquecemo-nos de quem somos e colocamos autênticas “barragens” nesse rio, que se quer fluido, que é a vida. Essas “barragens” mudam o nosso ecossistema e formam “lagos” de stress, ansiedade ou depressão. E no meio de tudo isto, se achas que os teus animais não o percebem, estás totalmente enganada. Se eles sabem quando estás ainda apenas a pensar em ir à rua sem ter proferido uma única palavra ou que lhes vais dar comida sem ainda ter aberto o recipiente garanto-te que esta conexão a ti vai muito para além destes simples momentos.

O Vinil, nosso paciente, sempre teve questões de pele controladas com medicina holística. Aparentemente calmo, este cão de grande porte, de vez em quando embrulha-se em comichões. Mais uma vez a questão era emocional e isso foi totalmente entendido quando a sua protectora começou a perceber que as crises de pele e pêlo se iniciavam quando existia alguma mudança, quando o filho ia de férias ou quando discutiam lá por casa. Mais uma vez a mensagem do Vinil era: “Precisamos de harmonia”. Felizmente, com consciência, a mensagem do Vinil pode ser ouvida e não ser em vão. Apenas assim estes problemas de saúde física podem surtir o seu propósito global e familiar. Mais tarde, comecei a entender que muitos problemas de pele estão muito ligados a um sentimento de “abandono” ou “solidão” por parte dos nossos mestres animais e comecei a receber muitos casos ocorridos depois de os protectores irem de férias. Estes casos precisam de ser encarados como aquilo que são e não como um problema crónico. Por vezes, a saúde mais débil do teu animal apenas te está a querer passar a mensagem de que “algo tem de mudar” e tu só precisas de o ouvir.

Os teus mestres animais querem que valorizes a tua harmonia e que faças tudo para a proteger. Apenas assim a saúde de toda a família estará protegida. Pensa e reflecte no que podes fazer para te ajudar a ti e a todos. Prepara-te, pois procurar a harmonia pode incluir mudanças no teu estilo de vida, libertação de padrões antigos e devolução de atenção a sonhos que recalcaste. O teu Mestre Animal

estará sempre contigo nesse processo... essa é a boa notícia.

“

“Algo tem de mudar”
e tu só precisas
de o ouvir.

”

Lição 7

Entusiasma-te... Pela Vida!

O vento sopra no exterior de nossa casa e com ele pequenas folhinhas sedem à pressão e levantam voo para destino incerto... Para mim é apenas uma situação banal mas para a “nossa” gata Pluma é uma fantástica oportunidade de correr atrás destas folhas rebeldes. E eu vejo-a feliz e aprendo tanto com ela e com todos os animais que passam pela minha vida. Em dias de chuva partilho com o “nosso” cão Urbas a vontade de chapinhar em poças de água sem medo nem vergonha de me molhar. É incrível o entusiasmo que os nossos mestres animais nos mostram pela vida. Eles mostram-nos como ela é preciosa e como a cada esquina de cada segundo está uma nova oportunidade de sorrir e vibrar na energia de simplesmente viver. Já viste como o “teu” animal fica entusiasmado cada vez que faz algo? Mesmo que seja exactamente igual ao que fez ontem. Eles entusiasmam-se com comer (mesmo comendo todos os dias), com sair de casa (mesmo que os passeies sempre pelas mesmas zonas) e com tantas outras situações mais. O entusiasmo dos nossos animais começa no segundo número um de cada dia quando se levantam a correr apenas para começar a reviver, sem expectativas, sem controlar... apenas vivendo.

Os teus Mestres Animais querem que saibas que a vida é bela e que a aproveites. Que aproveites o que há de mais belo e mais simples e que reencontres a sua profundidade e ao mesmo tempo simplicidade neste processo. Reencontra-te e vive. Lembra-te de quando eras criança e de como os dias duravam eternidades de sorriso em sorriso, de projecto em projecto, de propósito em propósito. Faz do teu propósito viver sem arrependimentos e nunca desperdices uma oportunidade de sorrir - afinal cada batimento cardíaco é, sem dúvida, uma nova bênção.

Lição 8

Sê Mais ECO e Menos EGO

Todos sabemos que o nosso EGO existe pois já sentimos o nosso ou pelo menos o dos outros. Há pessoas a quem nos referimos como “tendo o ego maior que elas” - talvez esta frase signifique realmente que a pessoa referida tem um ego enorme ou mesmo que quem a refere tem um muito baixo. Os que estão mais conscientes conseguem também sentir o seu ego e como ele interfere de vez em quando naquilo que nos faz seres humanos ou pelo menos na parte mais sublime do que é Ser um Humano. O ego muitas vezes não nos deixa fazer aos outros outros o que deveríamos mas pior ainda, o Ego muitas vezes não nos deixa ser connosco e fazer da nossa própria vida aquilo que deveríamos e gostaríamos... porquê? Não estou aqui para interpretar as funções e disfunções do nosso Ego pois creio que não tenho tal conhecimento e que este poderá ser bem melhor explicado por outras pessoas, mas estou aqui para vos chamar a atenção que ele existe.

Desde que me dei conta do meu ego que a minha vida mudou muito. Sei perfeitamente que a maioria das discussões em que entrei (senão todas) foram por causa do meu ego e sei que a maioria das vezes em que fiz algo que na verdade não queria ou que a minha intuição me dizia para não o fazer foi por causa novamente deste meu querido Ego. Vivemos numa sociedade que fomenta o ego, que o alimenta com “comida para crescimento rápido” e que o idolatra. Isto está por todo o lado. Portanto, querermos ser exactamente dessa forma é normal (ou convencional) pois queremos naturalmente incluir-nos numa sociedade (que neste caso está doente). Quando me formei na universidade (e não só) fui alimentada com ego e competição e penso que será assim em praticamente todos os cursos. Estamos lá a pensar quem faz melhor, quem tem melhor nota, quem consegue o melhor emprego... quem? quem? quem? Isto leva a lutas de ego desnecessárias, a frustrações, depressões e ansiedades e pior que tudo: a piores profissionais. O objectivo primordial (o paciente) é muitas vezes descurado nestas lutas de ego diárias e isso é inaceitável. Só quando percebi que o meu ego existia, percebi também o quão melhor corriam as terapias e consultas que realizava quando estava mais conectada a mim mesma, mais conectada aos outros de forma natural, sem interferências mentais presentes e com

desprendimento do resultado. É incrível o quanto toda a vida corre melhor quando somos assim: mais fluidos, mais vivos, menos robóticos e mais nós... ou seja mais naturais: mais ECO e menos EGO.

Quando olham para os vossos Mestres Animais o que vêm? ECO ou EGO? Um animal sabe perfeitamente viver na fluidez da vida não interpretando o que “é” mas “não devia ser”. Eles sabem viver uns com os outros, em grupos de nomes diferentes a quem tivemos o desejo de apelar e com organizações estupendas dignas de serem recriadas e apreciadas (como é o caso das abelhas ou das formigas).

Vejo diariamente a “nossa” cadela Prana a respeitar o “nosso” cão Urbas na hora de comer. O Urbas é mais velho e come primeiro. A Prana respeita e espera comendo depois quando o Urbas se vai embora. Ela não me parece minimamente chateada com esta situação, ela não lhe guarda qualquer tipo de rancor ou ressentimento - ela simplesmente espera a sua vez. O Urbas é mais velho e é um bom líder e provavelmente é isso que faz reinar a harmonia entre eles - porque iria ela contrariar esta situação? Apenas se vivesse pelo EGO e pusesse em causa a harmonia do ECO.

Os teus mestres animais querem que saibas e que reconheças que o teu Ego existe. Não querem que o tentes aniquilar ou que te chateies com ele mas querem que percebas que ele pode pôr em causa a tua harmonia contigo, com os outros e com os objectivos mais divinos que a vida te guarda. Torna-te consciente do que fazes por Ego e sem Ego e verás mudanças incríveis naquilo que és. Tornar-te-ás muito mais Humano, o que poderá, com o tempo, por si só, ser uma verdadeira surpresa.

“

É incrível o quanto toda
a vida corre melhor
quando somos assim:
(..) mais nós.

”

Lição 9

Mostra-te Alegre... Mostra-te Triste... Mostra-te!

Desde crianças que nos dizem: “não faças isso que é feio”. Já em adultos é muito frequente dizerem-nos para não nos mostrarmos muito felizes pois podemos atrair inveja de outras pessoas ou mesmo o velho “o segredo é a alma do negócio” para quem tem algum projecto. Não quer dizer que todos estes “dizeres” e ensinamentos estejam completamente errados mas acredito que não nos fazem mais felizes. O que estes conselhos populares fazem é fechar-nos para o mundo - curvamos as costas, encolhemos o peito e tentamos por tudo não chamar muita atenção. E se neste momento estás a pensar: “Mas eu conheço muita gente que só quer chamar atenção...” sabe que sei perfeitamente de quem falas mas, se notares bem, essas pessoas não estão a chamar a atenção para as coisas mais sublimes e profundas de si próprias mas apenas para o que é a sua capa e a sua zona mais superficial. Será muito complicado, ou pelo menos será com certeza uma minoria, encontrar vários exemplos de pessoas da tua vida que realmente se mostram incrivelmente felizes ou que pedem ajuda para a sua tristeza. É difícil para todos nós chamarmos a atenção para aquilo que realmente somos e para como realmente nos sentimos. É difícil abrirmos o peito para o mundo e dizermos abertamente “Estou feliz!” ou “Estou triste e preciso de ajuda!”. É pena, pois assim a nossa felicidade verdadeira fica apenas connosco e a nossa tristeza não permite a ninguém crescer connosco e ajudar-nos.

Se ainda não acreditas em mim repara nesta situação:

-Olá! Como estás?

-Ah... Vai-se andando...

Quantas vezes já ouviste esta resposta? Ou mesmo quantas vezes já a deste? Na realidade o “vai-se andando” não diz nada, nem que estás bem nem que estás mal. Não conta as tuas alegrias nem expõe a tua felicidade nem exprime alguma angústia ou preocupação que possas estar a ter. O “vai-se andando” é típico de quem tem medo de se mostrar e de se expôr ao mundo. Se perguntares “então? O que se passa?” a quem te dá um “Vai-se andando” ou um “Um dia de cada vez” como resposta provavelmente receberás um “Ah, nada!” ou “Está tudo bem!” com um sorriso possivelmente forçado. Mas na verdade depois disto terás a certeza que está tudo bem com esta pessoa? Não... nem por isso, pois na verdade nenhuma realidade foi trocada nesta conversa e há escudos invisíveis entre os dois intervenientes que nem os próprios notam. Porque temos tanto receio de nos entregarmos apenas um pouco ao nosso semelhante? Teremos nós noção que somos todos iguais e que passamos praticamente todos por dias de felicidade e tristeza e que na verdade é muito mais fácil passar por ambos acompanhado? Teremos nós noção das diferentes histórias de vida que passam por nós todos os dias e que muitos podem partilhar uma história semelhante à nossa com vivências e experiências que nos poderiam ajudar?

O nossos mestres animais, pelo contrário, não têm qualquer problema em mostrar-se ao mundo. Olha para o teu mestre animal e perceberás rapidamente se ele está feliz ou triste. Os gestos de alegria podem ser muitos e variados: saltar, abanar a cauda, correr, colocar aquele “focinho de maluquice”, dar lambidelas na nossa cara, ladrar, entre outros, assim como as manifestações de tristeza podem ser imensas: ganir, ficar prostrado, mostrar medo, comportamentos obsessivos, não ter apetite, etc...

Como podem os nossos mestres animais, que não falam, serem mais claros nas suas emoções e sentimentos que nós seres humanos com os nossos semelhantes? Estamos a esconder as nossas emoções do mundo mas na verdade somos parte integrante dele, escondendo assim as nossas emoções de nós próprios.

O teu mestre animal quer que te mostres e que mostres o que realmente és e o que realmente sentes. Sê livre e corajoso o suficiente para rir alto, sorrir muito

ou mesmo chorar. Chama a atenção pois é a única forma de poderes partilhar as tuas alegrias alegrando o resto do mundo ou mesmo obter ajuda para a tua tristeza. Os nossos pais costumavam dizer-nos para não falarmos com estranhos mas não levemos esta frase ao ponto extremo de não confiarmos em ninguém, pois esse outro alguém poderá ter exactamente a resposta que precisamos para o que nos preocupa. Sê livre, feliz ou triste - abre o peito ao mundo e mostra-te e da próxima vez que te perguntarem como estás, dignifica-te a ti, ao outro e a todos dando uma resposta completamente verdadeira.

“

Sê livre e corajoso
o suficiente para rir
alto, sorrir muito ou
mesmo chorar.

”

Lição 10

As Tuas Emoções São... Normais

Neste mundo de competitividade e comparação damos por nós muitas vezes a ponderar se seremos ou não “normais”, mas será que este conceito realmente existe? Será que, como sociedade, queremos mesmo caminhar para uma normalidade em que todos somos iguais para sermos normais? E será que é saudável querermos ter a normalidade do nosso vizinho do lado ou de uma sociedade que na sua normalidade está profundamente necessitada de mudança? Talvez sim ou talvez não... a resposta requer a reflexão de cada um de nós.

Este mês estive em Londres onde vi que o normal lá é intensamente diferente do daqui, especialmente porque o normal lá é o diferente. Numa cidade intensamente multicultural, com um fluxo gigantesco de pessoas de outros países, não há propriamente algo normal e, por isso, damos por nós a sermos nós próprios sem que ninguém olhe ou se interrogue nem sequer sobre a língua diferente (e talvez “anormal”) que estamos a falar. Quando voltei de Londres fui encontrar os meus dois cães de boa saúde embora o “meu” cão Urbas mostrasse todos os sinais de um animal que iniciou um processo que temos como desintoxicação na medicina holística. Sinais como corrimento ocular e auditivo deram o alerta que algo de diferente se passava no corpo dele. Como veterinária e protectora holística que sou, sei perfeitamente o que despoletou esta situação física... a minha ausência. Não encarei a questão como uma doença mas sim como o sinal da parte emocional deste meu amigo de quatro patas, assim como da profundidade do seu pensamento. Pouco depois, quando realmente chegámos em família a casa, notámos vários comportamentos diferentes quase de “criança a requisitar a atenção dos pais”: subia para a nossa cama quando sabe não o dever fazer e não saía mesmo que eu lhe pedisse, fugiu para longe durante um passeio e estava muito mais pensativo e no seu próprio mundo nos dias seguintes. Eu sei que já sei há muito que os nossos animais têm emoções tal como nós, mas vê-lo assim fez-me reflectir... aceitei as emoções do Urbas com intensa naturalidade - se sabia de onde vinham não tinha com o que me preocupar - mas aceitarei as minha próprias emoções e as emoções dos meus semelhantes com esta mesma naturalidade? Aceito o meu bio ritmo, os dias piores, as lágrimas e a falta de energia de dias cinzentos com esta mesma

naturalidade? Por vezes não... não o aceito em mim e tenho às vezes dificuldade de aceitar nos outros esquecendo-me do que vem de trás... da tal possível “viagem a Londres” de alguém de quem gostavam, como metáfora de tantas possibilidades de mudanças de vida.

Os teus mestres animais querem que saibas que as tuas emoções são normais. Elas são normais em ti e em todo o mundo natural. Aceita-as olhando para o grande quadro... elas não vieram do nada mas sim de algo por resolver, por encontrar ou por simplesmente aceitar - verás o quão libertador isto é: “as minhas emoções são normais assim como as dos que me rodeiam”.

“

Aceitarei as minhas próprias
emoções e as emoções dos
meus semelhantes com esta
mesma naturalidade?

”

Lição 11

Sê Amor Próprio

Há pessoas que não gostam de gatos (como é possível?!)... Não entendi isto durante grande parte da minha vida mas ouvi-o muitas vezes: “eu não gosto muito de gatos...” ou “eu não entendo os gatos...”. Nunca percebi porque estas pessoas diziam isto tendo em conta que sempre vivi com gatos e que os gatos sempre fizeram parte da minha vida. No entanto, com a idade, com a experiência e, especialmente, com a abertura de uma nova consciência que me fez olhar todos os animais de outra forma, finalmente percebi o que se passava com estas pessoas...

O gato é um ser místico por natureza e só o seu olhar nos encanta e hipnotiza. Olhar para um gato é quase uma meditação em movimento pois todo ele é beleza e determinação. Conseguimos ouvi-los mesmo sem que falem e desejamos ter nem que fosse um pouco daquele fluir que faz com que toda a vida pare quando um gato passa. Parece que respiram espiritualidade não só naturalmente, como também em toda a sua história com o ser humano. Diz-se que os gatos limpam os ambientes energeticamente o que não duvido nem por um segundo. Sinto que o gato tem muito para nos ensinar desde que estejamos dispostos a ouvir... e aqui é que está a diferença. Ouvir o que um gato tem para dizer não é para todos e há os que não querem passar por essa experiência. É uma experiência misteriosa e a mudança assusta a muitos. Quem não quer ouvir não gosta deles. A mensagem que eles têm é forte e muitas vezes contrária aquilo com que fomos educados como dado adquirido. Eles não estão cá para nos “passar as mãos pela cabeça” mas sim para serem professores exímios e assertivos: Onde está o teu amor próprio? Onde está o teu amor próprio?! Gritam eles por entre olhares penetrantes e ronronares compassivos. Muitos de nós responderão: não sei... Olha para o “teu” gato e vê como ele expande amor próprio por onde passa. Os gatos não têm problema nenhum em pedir o que desejam, ou melhor, em exigir o que desejam. Eles amam-nos mas amam-se a eles primeiro. Eu sou a minha primeira escolha. Eu amo-me. Consegues dizê-lo ao espelho? Eu amo-me. Diz e sente o felino que tens em ti...

Quem não gosta de gatos provavelmente esqueceu-se do seu amor próprio ou então simplesmente não lida bem com o amor próprio dos outros. Um gato sabe o que quer: se quer comida pede mesmo que o prato esteja meio cheio pois para ele provavelmente estará meio vazio porque ele sabe que merece mais; se a caixa de areia está suja ele não vai lá e arranja outro local; se ele não quiser estar com alguém não está e se quiser muito faz mesmo por isso; é capaz de lhe pedir para entrar em casa e para sair quantas vezes ache necessárias ultrapassando qualquer limite de bom-senso (palavra inexistente no dicionário felino) e gosta tanto do seu corpo que passa grande parte do dia a cuidar dele e a lavar-se. Tudo isto sem dramas, sem ressentimentos e sem queixumes - eles respiram atitude. Gostar de nós é o primeiro e provavelmente dos únicos mandamentos felinos e devia ser regra na nossa sociedade humana. Tantas vezes nos esquecemos de nós em prole dos outros ou de algo que não nos satisfaz... tantas vezes fingimos esquecermos do que realmente queremos, pisando o nosso amor-próprio e recalçando-o tão profundamente nas profundezas do nosso ser que o esquecemos nesse poço sem fundo. É pena... seríamos muito melhores se o resgatássemos... por isso vá: encontra uma corda, uma grua ou o que quiseres e resgata o teu amor-próprio desse poço. Transforma-te num felino cheio de ti.

O teu mestre felino quer que saibas que tu és a tua primeira prioridade pois só estando bem contigo mesmo conseguirás alguma vez ajudar outros - primeiro transborda de amor por ti, sente esse amor encher o teu copo. Vê-te de outra forma, inspira outra atitude assertiva, expira qualquer dúvida, queixa ou drama (limpa-te vigorosamente) e reivindica (ou exige) o mundo de oportunidades que simplesmente sabes que mereces.

“

Encontra uma corda,
uma grua ou o que
quiseres e resgata o teu
amor-próprio desse poço.

”

Lição 12

Sê Amor Incondicional

Muito se fala de amor mas poucos sabem o que é amar incondicionalmente. O amor é a força que move o mundo na direcção certa, disso não tenho dúvidas, e é a única arma para combater o medo muitas vezes apregoado nesta sociedade humana. Felizmente temos grandes mestres de amor entre nós e que por algum motivo foram designados os melhores amigos do Homem. Talvez por isso os cães são tão próximos de nós - porque precisamos de voltar a saber amar. E quando falo de amar não falo apenas de outros seres, humanos ou não humanos, mas até de amar a própria vida.

Todos os dias passeio os “meus” cães e muitas vezes pelos mesmos locais, mas não há um único dia que eles não se mostrem radiantes quando percebem que é “hora de ir à rua”. A monotonia não existe porque todos os dias são diferentes: passou o cão do vizinho (vamos brincar!), há borboletas (vamos voar com elas!), há dispersores de água (posso correr e molhar-me todo?)... Todos os dias dou comida aos “meus” cães e preparo também alimentação natural para eles que ensino a fazer em cursos e consultas de nutrição para cães e gatos e não há um dia em que eles não se mostrem em êxtase total por comer, mesmo que já tenham comido o mesmo prato no dia anterior. E nós? Onde está o nosso amor para com a vida? Onde ficou a nossa vontade de viver? Se vivermos no amor, a alegria é uma constante pois estaremos preparados para amar todo o universo com que nos cruzarmos desde a mais pequena flor à folha que cai no outono.

Como já disse anteriormente, os gatos sempre fizeram parte da minha vida e assim tinha de ser, pois sinto que reencontrar o meu amor próprio fazia definitivamente parte do meu caminho. Apenas há alguns anos fui adoptada pelo meu primeiro cão, ao qual agora se juntou uma cadela e posso dizer que os meus cães me mostraram novamente o amor pela vida e o entusiasmo pelo dia-a-dia. No inverno tinha dúvidas de como iríamos passear (dúvidas humanas) devido aos dias de chuva, mas eles ensinaram-me a calçar as galochas e a vestir o impermeável e sem medo viver esta natureza. Nenhum deles tem problema

algun com a água vinda do céu e saltamos cheios de sorrisos por entre as poças de água com a língua de fora e as caudas a abanar. Eles ensinaram-me a sorrir nos dias cinzentos e que o inverno não é pior por existir verão: ambos são necessários e em ambos podemos amar e sorrir. Com eles, todos os dias aprendo mais e mais lições sobre amor incondicional para com a vida e com todos. Quando saio nem que seja por 5 minutos para ir à garagem, sou recebida com saltos e alegria como se não nos víssemos há 5 vidas em vez de 5 minutos. Só posso agradecer, pois nunca vi tamanha devoção nem gratidão pela vida noutra ser que não o cão. Só lhes posso agradecer, por me darem o privilégio de cohabitar com os 2 seres mais felizes que já conheci. Adormecer para eles é fácil mas o acordar é instantâneo como se dissessem “estou pronto!” a cada momento numa vida que poderia parecer muito mais monótona que a minha à primeira vista mas que na realidade é incrivelmente rica porque o amor pinta a vida com outras cores.

O teu mestre canídeo quer que saibas que deves e podes amar incondicionalmente e que tens esse poder dentro de ti. Amar muda tudo e todos e coloca arco-íris em vidas e relações outrora cinzentas. Vive como se fosse o último dia, como se estivesses a ver tudo pela primeira vez e aprofunda a paixão que outrora perdeste pelo todo. Já olhaste para o teu companheiro? Já olhaste para a tua companheira? Já sentiste o ar? Já respiraste conscientemente? Já te sentiste vivo hoje? Então sente-o agora e vive incondicionalmente apaixonado.

“

O inverno não é pior
por existir verão.

”

Lição 13

Está Apenas com Quem te Faz Bem

Talvez este seja um daqueles ensinamentos que não reconheces à primeira vista no teu familiar animal porque é uma daquelas situações em que poucos de nós pensa. Fecha os olhos por um momento e pensa em todos aqueles que amas... quantos são? Cabem numa mão? Em mais? Que sorte... Agora pensa em todos aqueles que não amas... Isto não quer dizer que odeies... simplesmente quer dizer que não amas, não te inspiram e não se sentes bem com essas pessoas. Quantos são? São mais ou menos que aqueles que amas? Agora a pergunta mais importante de todas... Quanto tempo passas com aqueles que amas e te inspiram a ser melhor? Quanto tempo passas com aqueles que não amas, que te drenam energia e de quem tens vontade de fugir ou atacar? Infelizmente tenho a certeza que muitos responderão que estão muitas vezes com pessoas que não os inspiram e que não lhes trazem felicidade e saúde. De muitas dessas pessoas queremos fugir e a outras queremos atacar. São mecanismos normais e instintivos de protecção do nosso corpo e que na verdade... deveríamos saber ouvir e respeitar. Não respeitar aquilo que o nosso corpo nos diz e estar constantemente com alguém que nos faz mal é como ter um mau vício. Sim, estão a fazer mal e a violentar o teu corpo, o teu Ser e a tua energia e, no entanto, por factores viciantes da sociedade, continuas ali. Estes factores podem ser tantos quanto questões monetárias, questão de educação ou limitações interiores. “Tem de ser” - dizemos para nós mesmos não prejudicando mais ninguém que a nós próprios tal como um drogado que dia após dia diminui a saúde do seu corpo por uma ou outra recompensa não duradoura. Sei que este cenário é extremo mas também sei o quão mal faz estarmos rodeados de pessoas que nos intoxicam. Sei também que nem sempre essas pessoas são distantes e que algumas chegam até a ser familiares. Se estudares pessoas de sucesso do mundo perceberás que todos te dirão o mesmo: afasta-te de negatividade e ousa banir todos os que te afectam negativamente. O meu cão Urbas ensinou-me isto mais uma vez há bem pouco tempo. Ele é um cão extremamente meigo. Viveu na rua durante um ano e foi adotado pela nossa família depois disso. Não me preocupo nada e até incentivo que ele se aproxime de outras pessoas e outros animais pois a socialização é importante e ele é um ser extremamente social, muito também pela sua história. Todas as pessoas da nossa urbanização conhecem o Urbas e é por isso que ele tem este nome que fizemos questão de manter desde a adoção. No entanto, já por

3 vezes fui surpreendida por um comportamento errante do Urbas em relação a um cão de pequeno porte que por vezes se passeia solitário e alegre pela urbanização. Da primeira vez o Urbas ia solto e atacou-o: foram momentos de pânico para mim e para o meu companheiro que corremos atrás dele e o repreendemos por um comportamento tão estranho. Mas isso não fez nada e das seguintes vezes que o Urbas viu este mesmo cão, mesmo de trela, quando ele se aproximou ele tentou atacá-lo novamente e só depois o cão se foi embora. Existe também um comportamento errante neste cão que mesmo já tendo sido atacado várias vezes continua a voltar e a querer cheirar o Urbas - ele não lhe dá hipótese. O cão nunca ficou com qualquer ferimento depois destes ataques estranhos do nosso companheiro canídeo mesmo o Urbas sendo 4 vezes maior que ele o que mostra que não são ataques desmedidos de raiva mortal mas um belo de um “chega para lá” com pompa e circunstância. Das primeiras vezes repreendi o “meu” cão num estilo de mãe com “uma criança mal educada” espelhando o facto de eu não conseguir entender o porquê da situação e o porquê daquele cão em particular. Hoje simplesmente tendo evitar cruzar-me com este animal. O meu cão não gosta dele... ponto. Não sei a razão pois nunca vi nenhuma situação que pudesse levar a isto mas tenho de o respeitar. Isto não faz dele um cão agressivo pois não é um comportamento repetido nem rotula de forma alguma o outro cão - simplesmente o meu cão acha que aquele outro ser não contribui para a sua (e quiçá a nossa) estabilidade e expulsa-o da nossa vida. O Urbas não tem limitações, não se interroga no que os outros cães vão pensar por ele não gostar daquele, não diz que “tem de ser”, não tolera aquilo que não lhe faz bem mesmo que as razões para isso sejam desconhecidas pelos seres de outra espécie qualquer.

Os teus mestres animais querem que saibas banir qualquer energia negativa que te consuma mesmo que esta energia exista sob a forma de outro ser humano. Não precisas atacar, simplesmente precisas de ser firme e de respeitar o teu corpo. Não insistas em vícios pois são esses vícios que te tiram o tempo necessário para cumprir o teu propósito de vida, ser quem realmente és e preservar o tempo com aqueles que mais amas... quantos são?

Lição 14

Sê Persistente

A persistência é uma qualidade que vemos em todos os seres humanos que ainda não foram formatados... as crianças. Já observaste como as crianças são persistentes? Elas não te largam até conseguirem o que querem mesmo que para isso tenham de repetir uma mesma palavra ou frase quase como o mantra da persistência até levarem os adultos à exaustão ou à loucura. É preciso ser paciente e persistente também para lidar com a persistência de uma criança o que significa que elas também nos ensinam a, nós adultos por vezes esquecidos do valor desta característica, ser persistentes. Tal como as crianças, os nossos animais são incrivelmente persistentes no que acham que é melhor para eles. Os gatos adoram ser persistentes para adquirir mais comida (até mesmo quando a taça está apenas meia cheia - ou estará meia vazia?) ou para lhes abrirem a porta quando têm acesso ao exterior. Lembro-me da nossa paciente Mini que costuma passear com os seus protectores pelo campo em redor de sua casa e das vezes que incessantemente tentou convencer a sua protectora que era hora de ir passear ignorando obviamente o facto de naquele dia ser dia de veterinário. As boas rotinas são para serem cumpridas e preservadas nem que para isso seja preciso uma boa dose de persistência misturada com amor próprio em receita digna de bolo - os gatos sabem disto e muito bem. Dentro desta persistência tenho de observar com carinho e com bloco de notas a persistência da minha gata Mia quando, do alto dos seus 12 anos, praticamente todos os dias quando chegamos a casa tenta sair para o corredor do prédio. Ela sabe que “não pode” mas ao mesmo tempo ela sabe perfeitamente “que pode”. E nesta dança não desiste e persiste porque reconhece que nos seus actos dignos de um gato ninja por vezes consegue fintar-nos e explorar mais um pouquinho o que vai para além da porta da rua. Os cães, por seu lado, adoram ser persistentes na hora de ir à rua ou na hora que eles decidem que é novamente dedicada a mimos de barriga para cima. Os nossos animais são persistentes com tudo aquilo que para eles é de valor e que intrinsecamente faz bem. A boa notícia é que quando somos persistentes com o que nos faz bem também muitas vezes poderá fazer bem a quem nos rodeia e a todo o mundo. Infelizmente a sociedade, desde a infância, ensinou-nos a desistir e a inundar-nos de uma confusão de ilusões falsas relativas à persistência: “não é para mim”, “já chega”, “isto é para os outros”, “não é possível”, “não dá”, “não posso” ou “não consigo” são apenas alguns exemplos

de poluição mental que nos foi oferecida por outros seres humanos mas que os animais não têm. O resultado? Quando eles encontram alguém que lhes quer bem a sua persistência é recompensada e conseguem facilmente o que querem - vais (re)aprender com eles ou vais manter teimosamente ou egoicamente os ensinamentos falsamente passados por outros seres humanos não persistentes pela sua felicidade?

Os teus mestres animais querem que saibas que podes ser persistente e podes trabalhar sempre a tua persistência pelas coisas que te fazem bem e que sabes que farão bem também aos outros e ao mundo. Se tens uma vontade, um desejo ou uma ideia, não deixes que esta fique só contigo, mesmo que tenhas de persistir batendo a muitas portas e até ouvir muitos “nãos” até ouvir o teu primeiro “sim”. Os teus mestres animais querem que olhes para eles e vejas como eles não se resignam com o primeiro “não” quando sabem que o melhor para todos será um glorioso “SIM”. Persiste e não te contentes com o “meio cheio” ou o “meio vazio”. Tu tens voz e podes ter tudo o que desejas e mereces desde que ouses viver na versão mais perfeita do teu ser, em completo alinhamento com o teu propósito de vida. Não te acanhes em pedir, exigir ou repetir pois chegará o dia em que encontrarás aquele alguém que te quer bem e que não se importará nada de voltar a encher a tua taça “meia vazia”.

“

Não te contentes
com o “meio cheio”
ou o “meio vazio”.

”

Lição 15

Não Controlas o que Não é Controlável

Pára de controlar! Sim tu... Não sei porque comecei este tema desta forma mas talvez seja porque é necessário. Talvez seja porque quem é controlador por natureza só consiga parar assim... quando alguém lhe diz que não vale a pena tentarmos controlar aquilo que não depende de nós ou pelo menos só de nós. Os mestres animais tentam de tantas formas passar-nos esta pequena mas enorme lição que é quase impossível colocar aqui todas os cenários que os 4 patas do meu destino já montaram para me mostrar isto... a mim e a ti, tenho a certeza.

Começa nas coisas mais simples... é giro quando tento de alguma forma rotular os comportamentos das felinas com quem divido o meu apartamento de forma a poder (de maneira algo dissimulada) controlar o seu futuro alimentar: “Elas gostam mais de vaca”, “Elas gostam mais de aves”, “Elas preferem definitivamente a comida triturada”, “Acho que é melhor em pedaços!”, “Se calhar o problema é a temperatura”... Não havia um padrão! Como não havia um padrão? Não me conformei com isto durante algum tempo. Como alguém que se dedica a alimentação natural animal, eu tinha de encontrar um padrão nas preferências alimentares das minhas gatas. Algo que me fizesse ter tudo sob controlo e ajudar os outros também a terem tudo sob controlo quando faço consultas ou dou cursos de nutrição natural mas, mesmo com o meu esforço, não consegui. Todos os dias o comportamento poderia mudar, e tudo para que eu aprendesse esta fabulosa lição: Aprender a não controlar. Percebi que sem as rotular conseguia observá-las melhor e estar no presente - afinal porque é que tudo tem de acontecer da forma como previmos, todos os dias? Não tem... e não acontece. Então porque continuamos a tentar esta tarefa tão ingrata de controlar e rotular tudo na nossa vida? Porque nos colocamos sempre nesta linha do erro? Sim, porque ao “esperar algo” estamos a 99% de hipótese de nos desiludir enquanto que “ao esperar nada” estamos a 100% de hipóteses de nos surpreender. A formula é simples mas, no entanto, tão complexa ao ponto de demorarmos anos a percebê-la e a tratá-la na 2ª pessoa do singular.

Como médica veterinária, os mestres animais que passam pela minha vida profissional ensinam-me que tentar controlar tudo é uma mera ilusão e perda de tempo. É muito difícil para quem foi educada numa sociedade médica de controlo e prognósticos aprender esta simples lição que todas as crianças sabem. É difícil viver a vida no presente, em meditação constante com o que realmente acontece e não com o que achávamos que iria acontecer quando somos médicos. Tentamos nunca nos desiludir e nunca parecer mal tentando ter tudo sob controlo, mas o quê? A vida e a morte são as grandes certezas cheias de incerteza que ninguém consegue controlar e que, no entanto, todos tentam. E redundantemente, no entanto também, lá vêm elas, de mãos dadas ou de costas voltadas criando milagres diários e surpresas estranhas ao ponto de como médica muitas vezes me interrogar se realmente curamos alguém ou se somos meros personagens num destino já escrito há muito. Controlamos muito pouco... Há milagres diários de remissão de doenças não explicáveis pela ciência e há partidas que ninguém esperava. Foi há bem pouco tempo que o protector do Pierrot me ligou a contar da sua partida. O Pierrot, um gato persa de 9 anos tinha sofrido há praticamente um ano atrás de um abscesso abdominal a que os meus colegas de medicina convencional nunca acharam que sobrevivesse. Com cuidados holísticos e naturais sobreviveu e manteve-se bem até agora. O T. (protector do Pierrot) disse-me que ele comeu bem, estava óptimo e ronronou de manhã. Quando chegou a casa ao fim do dia a luz estava apagada e ele conseguia perceber o reflexo dos olhos do Pierrot. Ao aproximar-se disse: “Então? Adormeceste de olhos abertos?”. O Pierrot não respondeu e o T. percebeu que ele tinha partido. Simplesmente assim... a dormir... sem qualquer tipo de sinal anterior. Percebemos que na realidade tinha sido uma bênção pois quem somos nós para por egoísmo desejar que um ser que amamos se mantenha connosco só um pouco mais nos seus últimos dias apenas para termos tempo de nos despedir? Neste caso não houve sequer tentativa de controlo... O Pierrot não nos deu esse tempo.

Os teus mestres animais querem que saibas que a vida não se controla... ela vive-se e que às vezes o “deixar fluir” é a melhor opção. Faz a tua parte, vive, mas deixa a vida viver também. Como li num livro de Neale Donald Walsh: “a vida resolve-se no próprio processo da vida” - não tentes controlar o que não é controlável... fica no presente e recebe este presente que é viver nos seus diferentes tamanhos, feitios e embrulhos e permite-te aproveitar e surpreender-te com a diferença de cada dia que passa.

“

Ao “esperar algo” estamos a 99% de hipótese de nos desiludir enquanto que “ao esperar nada” estamos a 100% de hipóteses de nos surpreender.

”

Lição 16

Recupera a Tua Capacidade de Pedir (parte 2)

Um dia vi uma palestra sobre este maravilhoso tema nos encontros TED e fiquei deslumbrada. Este deslumbramento não se deveu apenas à pessoa excepcional que falava, mas também à simplicidade de um tema que nos toca a todos mas que em poucas mentes é consciente: a capacidade de pedir. Só depois desta luz, feita pelas palavras da super mulher que palestrava, iluminar a minha mente, é que tive noção de tudo o que poderia estar a perder por ter deixado um dia que me roubassem a capacidade e até necessidade natural de pedir.

Esquecemo-nos dela ao ponto de acharmos que não existe e depois somos até capazes de ficar chateados com alguém porque “não sabe o que eu preciso e já devia saber” (acontece muito entre casais certo?). Realmente acontece mas nem por isso é natural. Quando percebi que a minha capacidade de pedir estava perto do zero comecei a observar conscientemente os meus animais: que grandes mestres nesta capacidade!

É sem qualquer problema que as “minhas” gatas e os “meus” cães me pedem comida de manhã e sim, caso não haja eles são capazes de quase fazer malabarismos para me mostrar que é disso que precisam. As minhas gatas e especialmente a minha gata com mais idade não se cansa até ter o que deseja e no que toca ao alimento do estômago podem ter a certeza que enquanto ele não vier ela não me deixará um segundo. Por nenhum momento penso que nas suas mentes se acende a dúvida: “acho que ela hoje não me vai dar” ou “hoje acho que não mereço”. Eles sabem-se merecedores e como merecedores que são nunca seriam capazes de pensar que hoje não tinham direito a pedir o que desejam.

Quando é hora de ir à rua também se percebe esta capacidade. Os meus cães saltam e pulam até que os peitorais lhe sejam colocados e se por acaso me atraso

o meu cão Urbas faz de tudo o que lhe é possível (olhinhos fofos e ganir são os seus truques preferidos nesta matéria) para me dizer que a bexiga já está a apertar ou mesmo que simplesmente já não aguenta mais: “compreendo-te mas eu tenho mesmo de ir lá fora!”.

Lembro-me do meu gato Spanky: um felino impecável que me deu a honra da sua presença até aos 16 anos. O Spanky era o mestre dos mestres nesta arte de pedir. Vivíamos numa vivenda na altura e ele era capaz de numa mesma noite me pedir para entrar e sair de casa umas 10 vezes sem exagero. Miava para sair... passado uns minutos estava a miar para entrar... miava para sair... e eu abria-lhe a porta não porque me tinha feito escrava dos seus caprichos mas sim porque a sua capacidade de pedir era exímia e verdadeira e nesses casos ninguém resiste. Era também este mestre e o mestre felino Gustavo que, ainda na altura em que dávamos ração, não se incomodavam nada de pedir mais um pouco só porque o fundo da taça se estava a ver. Digamos que na altura não entendia muito bem mas agora percebo: comida fresca e pouco oxidada é sempre melhor e verdade seja dita: sentimo-nos sempre bem quando temos mantimentos de reserva.

Os teus mestres animais querem que saibas que pedir é natural e que recuperar a tua capacidade de pedir vai permitir que todo o universo saiba o que precisas. Quando encomendas algo a uma loja é verdadeiramente útil que a loja saiba o que queres: o artigo, a cor, o tamanho... Quanto mais pormenores deres sobre o teu pedido mais certa será a recepção do que realmente desejas. Na vida também é assim. Se queres algo: pede! Sem medos. Haverá sempre alguém que pode ajudar, mas apenas o poderá fazer se souber o que realmente precisas.

Lição 17

Deixa o Medo da Rejeição

Este é um assunto interessante porque está presente em praticamente tudo e todos. O medo da rejeição é o que nos faz parar... o que nos faz ter medos de algo que nunca aconteceu... o que nos faz não vivermos no nosso potencial máximo, não fazermos as coisas que realmente nos tornam felizes, não darmos a nossa opinião e... não abanarmos as caudas de felicidade. Qual foi a última vez que “abanaste a tua cauda” de felicidade? Que te permitiste ser feliz com tudo o que mereces? Espero que te lembres dessa vez. Caso não te lembres então esta lição é mesmo para ti.

O nosso medo da rejeição pode vir de tão longe quanto o momento em que fomos separados das nossas mães após o parto. Ter medo que não gostem de nós ou de ficarmos sozinhos é um dos medos mais comuns de toda a gente, na minha opinião e de alguns terapeutas. Para mim, muito embora já percebesse que esse era um medo que por vezes me assombrava, foi necessária uma sessão de hipnoterapia para descobrir quando é que este medo se tinha instalado em mim. Muito para além do que imaginava, ele vinha de várias situações em criança que já nem me recordava conscientemente e, por causa dele, adiei muito daquilo que me fazia ser eu própria. A boa notícia é que falando e recuperando a nossa criança interior, esse medo começa a desvanecer-se e conseguimos ver de uma forma muito mais clara todas as nossas emoções.

Com este medo não teria conseguido escrever este livro pensando no que os outros iriam achar ou provavelmente não teria conseguido ser uma das primeiras veterinárias holísticas em Portugal a mostrar-se publicamente.

No meio de tudo isto, e do turbilhão de emoções e hábitos de pensamento que descobrimos quando decidimos ir mais longe no nosso processo de auto-conhecimento, estão os nossos animais a ajudar-nos.

Nunca senti medo da rejeição em nenhum animal. Eles são o que são e estão como estão. Se estão bem mostram-se bem e se estão mal mostram-se mal. Se não confiam rosnam e até mordem. Se estão felizes saltam, abanam as caudas, ronronam, esfregam-se, rebolam e correm... É lindo ver um animal feliz e com vontade de partilhar a vida connosco tal como pode ser lindo e respeitador ver um animal que não quer estar connosco. Ele está a mostrar a sua essência sem medo de qualquer tipo de rejeição da nossa parte. Talvez quem não respeite os animais não tenha a capacidade de ver e respeitar esta qualidade nos outros: a capacidade de serem eles próprios e de fazerem o que querem num determinado momento, sem estarem a medir as consequências durante minutos, horas, meses e, quem sabe, anos ou vidas a fio, só por medo do que os outros vão pensar e fazer depois de mostrarem quem realmente são.

Os teus mestres animais querem que saibas que o medo da rejeição não te faz bem a ti nem ao mundo pois o mundo precisa de ti como és e não como a ideia que tens da ideia que o mundo tem sobre ti... só escrever esta frase é cansativo então não te canses. Imagina se o Fernando Pessoa nunca tivesse publicado nada por medo do que iriam pensar da sua escrita, se o Michael Jordan nunca tivesse jogado profissionalmente, se a Oprah nunca tivesse entrevistado ou se a Madre Teresa nunca tivesse publicamente ajudado ninguém por medo de que os rejeitassem. O mundo seria com certeza muito mais triste. Sê o que és... vive o que sentes... mostra-te e provavelmente vais surpreender-te. Não verás ponta de rejeição e, se vires, achas que na verdade isso te importará? Ou será apenas um efeito secundário menor diante do mundo de oportunidades abertas? Digo-te que a partir do momento que ages e és quem realmente és, os outros deixarão de ter um papel assim tão importante na tua vida. Rodeia-te de quem gostas e apoia o que és e o que sentes... rodeia-te daqueles que também, tal como os mestres animais, ousam ser aquilo que são com ou sem rejeição.

“

Qual foi a última vez
que “abanaste a tua
cauda” de felicidade?

”

Lição 18

Ama a Perfeição no Outro...

O primeiro título desta lição foi: “Ama a perfeição do outro... mesmo que ela não exista”. No entanto, quando a comecei a passar para a folha por intermédio das palavras, percebi que a segunda parte do título não tinha qualquer sentido. “Mesmo que ela não exista” pressupõe que existe perfeição e na verdade não existe. O conceito de perfeição muda completamente de pessoa para pessoa e a verdade é que alguém que vive em meditação constante com o presente sabe que tudo acontece por uma razão e é imperfeitamente perfeito. Até a pior situação esconde lições valiosas e oportunidades infinitas e, por isso, não faria sentido sequer colocar em causa que a perfeição possa não existir noutra ser residente nesta terra.

Já olhaste à tua volta? Como tudo é fantástico! Tudo na natureza tem uma perfeição lindíssima e tudo se interliga em ciclos de surpreendentes conquistas e perdas na polaridade do nosso mundo. A semente dá origem a uma árvore e, um dia, o amor entre duas pessoas deu origem mesmo àquela pessoa que tu menos gostas num momento ou noutra ou que achas que se deveria comportar de forma diferente. Só achamos que algo não é perfeito quando vivemos em expectativa em vez de gratidão. Tudo é perfeito à sua maneira, assim como os corpos mortos alimentam a terra e assim como o bebé nasce envolto em sangue e chora no começo da actividade respiratória.

Durante alguns anos, ainda quando realizava vacinações, trabalhei com alguns caçadores. Infelizmente neste meio os animais não são, habitualmente, respeitados como eu desejaria que fossem, ou seja, na perfeição que eu desejo para eles. No meio do meu trabalho sempre tentei de tudo para melhorar as suas vidas e consegui de forma mais que perfeita que alguns deles comessem pelo menos a dormir em paletes elevadas do chão em vez de no cimento frio. Aqueles cães surpreendiam-me todos os dias. Eles agradeciam a comida e o pouco tempo que passavam em liberdade do fundo do coração completamente alheios às outras possibilidades de vida ou simplesmente respeitando aquilo que a vida lhes

concedia naquele momento. O que mais me fazia deslumbrar era o seu amor para com aquele dono. E sim... aqui podemos usar a palavra dono pois muitas daquelas pessoas viviam com os animais numa visão completamente baseada na sua utilidade de um momento (neste caso, a caça). Ainda assim eles amavam-no. Amavam-no ao ponto de abanarem as suas caudas quando o viam e de lhe saltarem para cima quando ele rapidamente lhes ia colocar comida. Ele provavelmente não o via, mas eu via. E isso leva-nos a esta lição: amar o outro mesmo que a sua perfeição seja diferente da que achamos, na nossa expectativa, que devia ser.

Os teus mestres animais querem que saibas que o amor é infinito e que não é dependente das condições do outro: ele simplesmente existe. Podes muito bem amar alguém ou algo que pudesse ser diferente. Isto não significa que tenhas de ficar preso a esta pessoa ou situação, mas ama-te a ti e a eles de forma a que tudo o que troquem seja uma forma de amor e não exista espaço para ressentimentos ou dor. Na verdade, todos fazemos o melhor no nosso modelo do mundo. Este mantra leva-nos às nossas próximas lições: o perdão e a gratidão.

Lição 19

Perdoa

Perdoar é algo que muitas vezes se torna difícil exactamente porque muitas vezes nos esquecemos de contemplar a perfeição imperfeita das situações e pessoas que temos à nossa volta. Se percebermos que a fruta demasiado madura quando cai no chão não fica por aí, mas que apenas numa questão de tempo se vai transformar em semente e depois em árvore, percebemos também que a vida se desenvolve numa perspectiva de começo-desenvolvimento-fim-começo. O facto de teres uma fruta demasiado madura na tua vida não significa que essa fruta não possa, com o sabor do tempo ou das mudanças dos ciclos, se transformar numa bela árvore (mesmo que essa árvore não fique contigo ou que venha a ser uma laranjeira em vez da macieira que esperavas no início).

Percebe a importância dos ciclos da vida e não os tentes impedir pois a força da natureza é demasiado potente e assertiva e a verdade é que nós, seres humanos, também fazemos parte dela.

A questão do ressentimento (o contrário do perdão verdadeiro) não é animal e apenas existe no demasiado racional ser humano. Por vezes, nas minhas terapias com animais, tenho necessidade de abordar o perdão com os protectores pois, quando não existe, essa energia congestionada pode bloquear todo o fluxo da vida e mesmo da saúde dos que amamos. Nestas conversas, várias pessoas me disseram a célebre frase “eu perdoei mas não esqueço” e eu sorri por dentro perdoando-as a elas também por no seu ressentimento não entenderem que só o facto de dizerem que não esquecem significa que não perdoaram completamente. Aqui não estamos a falar de não esquecer por falta de memória (que se quer rica e saudável) mas sim de um não esquecer por um apego a algo que na sua imperfeição perfeita já foi e, na verdade, “foi o que foi” merecendo todo o perdão possível. Quem não perdoa é quem fica bloqueado e não aquele que não foi perdoado. Isto significa que se não trabalharmos o perdão verdadeiro e completo, o bloqueio fica connosco e não com os outros. Se ao menos todos soubéssemos esta pequena informação, muitas doenças seriam evitadas e muitos

fluxos de vida seriam reanimados num estilo quase boca-a-boca, deixando finalmente o ciclo da vida respirar. Os animais perdoam porque eles não sabem “o que poderia ter sido”. Eles vivem com o que é. E neste campo o ressentimento não tem lugar. O cão de caça que vive no canil pouco abrigado da chuva ou do vento não sabe que naquele exacto momento poderia estar dentro de uma casa com uma coleira com um laço e uma trela reflectora. Ele não sabe porque não o é. E isto não significa que não devamos evoluir e que não devamos perceber que o respeito e o amor são 2 sentimentos que todos os seres necessitam. Mas isto significa que o ressentimento não tem qualquer tipo de utilidade.

Os animais perdoam porque são almas puras. Eles perdoam os donos que um dia se esqueceram deles propositadamente num ou noutra lugar, eles perdoam a falta de evolução dos protectores que em vez de seguirem a sua própria intuição se deixaram levar pelas palavras de alguém que lhes fez aquele procedimento que os deixou debilitados ou lhes tirou a vida. Eles perdoam os protectores que no último momento não se sentiram capazes de estar com eles e os deixaram partir apenas junto a estranhos e eles perdoam quando simplesmente saímos de casa para trabalhar e apenas voltamos à noite já cansados - estes são apenas exemplos já proferidos pelos meus clientes no consultório por vezes com lágrimas nos olhos e com a dúvida do “será que fiz bem”. Eles perdoam tudo isso porque foi assim que foi e é assim que é, não havendo sequer hipótese para o que poderia ter sido.

Os mestres animais querem que todos os seres humanos recuperem a capacidade de perdoar aos outros e a si mesmos, respeitando os ciclos da poderosa natureza. O perdão impede o ressentimento e assim deixa um espaço emocional que pode ser preenchido pelo desejo, pela motivação e pela acção para um mundo melhor e mais justo. O ressentimento apenas estagna o mundo... deixa-o ir agora perdoando tudo o que ainda te fazia contrair.

Lição 20

Gratidão

A gratidão está completamente ligada ao perdão, ao viver o presente e ao contemplar a perfeição no outro e, por isso, é a lição número 20 deste manual dos mestres animais. Os nossos animais vivem em constante gratidão pelo que têm e pelo que lhes é permitido, muito embora não se consigam expressar através da linguagem das palavras verbais humanas. Viver em gratidão é muito diferente de dizer “obrigada” ou “grato”. Viver em gratidão é um estado de espírito que quando abraçado nos permite ver o mundo numa perspectiva tão diferente que parece que pusemos os óculos da felicidade.

Pegando ainda no exemplo anterior, é óbvio que o cão de caça para além de não ter qualquer ressentimento para com o dono também lhe agradece tudo aquilo que ele lhe permite: o tempo de liberdade a caçar, o abrigo menos ou mais perfeito, a comida e nem que seja a sua presença pontual são tudo questões para agradecer e para lhe encher um pouco mais o copo do amor. Não é que ele necessite pois ele já é amor incondicional, mas ele gosta de o receber como todos e nunca se proíbe de pedir.

Os próprios animais que já pouco confiam em humanos são capazes de muito lhes agradecer quando algo lhes toca profundamente (exactamente porque não guardam ressentimentos). Lembro-me de um video viral online de uma cadelinha resgatada por uma associação. Depois do resgate ficou com um comportamento triste e deprimido num canto do canil. Ao exame físico os seus salvadores perceberam que tinha sido mãe há pouco tempo e deslocaram-se ao local novamente para descobrirem os filhotes. O vídeo mostra a sua reacção quando lhe trouxeram os filhos novamente e esta reacção é linda. Para além de ter saído imediatamente do canto do canil, esta recém mamã, soube estar com os seus filhos e ao mesmo tempo agradecer aos humanos que os tinham trazido com uma graciosidade de nos trazer as lágrimas aos olhos.

Todos os dias os meus mestres animais lembram-me de como ser grata. Eles mostram-me a imensa gratidão que podemos sentir com um bom colo, com um carinho, com uma manta polar ou ao sermos abraçados por aquele fabuloso sol de inverno que os gatos sabem tão bem aproveitar.

Os animais resgatados ficam eternamente gratos a quem os resgatou e lhes deu uma vida de conforto e possibilidades. A minha mais recente mestre animal chama-se Prana e é uma cadela da raça podengo português. Tive a sorte de me cruzar com a Prana de uma forma muito peculiar. Na saída de uma auto estrada depois das portagens eu e o meu companheiro vimo-la passar a estrada. Imediatamente o meu companheiro proferiu as palavras “não vais ficar aqui”, no entanto também não era um lugar muito fácil de estacionar. Andámos mais devagar junto à berma, parámos por segundos, ele abriu a porta da carrinha, chamou-a e ela veio e entrou. Mal ele a pôs no meu colo ela olhou para mim e eu senti dentro do meu coração algo como se já a conhecesse. Foi com certeza um reencontro pois comecei imediatamente a chorar de alegria. A gratidão é um sentimento que produz este tipo de emoção. A emoção que não nos permite conter, que nos faz querer chorar ou cantar aos 4 cantos do mundo que temos algo tão bom nas nossas vidas nem que seja apenas a capacidade de nos levantarmos todos os dias das nossas camas ou a possibilidade de resgatar um animal de uma estrada perigosa. A Prana está connosco desde esse momento e o olhar de gratidão dela produziu em nós uma gratidão vitalícia por podermos partilhar a vida com ela. A gratidão tem também este poder contagiante e potenciador de mais gratidão.

Quando resgatas um animal, não te coles ao sofrimento ou ao ressentimento do que já foi a vida desse animal. Lembra-te de viver o presente e de perdoar deixando assim o milagre do ciclo da vida acontecer. Agradece tê-lo encontrado agora, neste exacto e perfeito momento e poderes ter a capacidade de, a partir daqui, lhe dares a vida que merece ou de o encaminhar para quem o pode fazer.

Os teus mestres animais querem que saibas que tens tanto que agradecer. Olha à tua volta e para ti e vê a quantidade de bênçãos que tens. Neste momento podes

até agradecer a capacidade que tens de ler ou de ouvir para poder estar a sentir o que eles te querem transmitir através deste livro. Vive o agora, livra-te de emoções negativas e agradece e vais ver que quanto mais agradeces mais motivos terás para agradecer.

Muito Grata!

“

Viver em gratidão é um
estado de espírito (...)
tão diferente que parece
que pusemos os óculos
da felicidade.

”

Lição 21

Ama a Tua Perfeição

Vivemos num mundo em que a busca de uma tal senhora perfeição é constante. Falámos já sobre ela em relação aos outros na lição 18, mas e se falarmos dela em relação a nós? Embora em relação aos outros ache que a palavra perfeição não se aplica, pois não temos o direito de achar que o outro seria mais perfeito se fosse diferente (esse não é um exemplo de amor incondicional mas sim uma condição para amar), em relação a nós próprios acho que devemos começar a reconhecer mais e de melhor forma a nossa perfeição e a perfeição na nossa vida e na nossa condição.

Para uns será mais fácil e para outros menos, mas já reparaste em tudo o que é perfeito? Assim, mesmo, como é? Se rebuscares um pouco verás que mesmo algumas das tuas limitações são perfeitas porque provavelmente te permitem aprender algo, experienciar algo ou quem sabe... conseguir o feito de as ultrapassar experienciando o amor próprio e a confiança que sempre perseguiste.

Os nossos animais são perfeitos e eles sabem-nos. Floquito, um gato com paralisia protegido pela fantástica S., estava tão bem com a sua condição e era tão feliz que até ao momento da sua partida ensinou tanto a S. que esta estará grata para sempre. S. descrevia a reacção do Floquito com a sua condição como Paciência... eu descreveria mais como serenidade. Serenidade para com a sua condição em vez de expectativa por aquilo que não tem ou não é.

Somos o que somos. A vida é o que é. E sim, somos perfeitos. Somos perfeitos até nas oportunidades que temos em nos mudar e em mudar o mundo. Tudo isso tem a sua perfeição, agora, neste presente que é mesmo um presente da vida.

S. escreveu em relação a Floquito após a sua partida:

“Despedi-me de ti ontem à noite como sempre o fazia: dizendo-te ao ouvido, por entre carícias “Até amanhã, Floquito, dorme bem. Tu sabes que te amo muito”. Em resposta e em forma de agradecimento, deste-me uma dentadinha na mão e ronronaste de forma tão carinhosa. Estavas feliz e tão bem disposto. Sem saber, essa seria a nossa despedida, neste plano físico :(

Hoje, acordei e chamei o teu nome como sempre fazia e não ouvi aquele som que tu emitias sempre que te chamava. Toquei em ti e estavas rígido mas ao mesmo tempo muito quentinho, pois a tua amiga inseparável, a Floquita fazia questão de te aquecer e até estava a limpar-te a cabecinha como sempre gostava de fazer.

Senti que ali estava apenas o teu corpo físico :(TU já estavas noutra dimensão, livre, onde podes correr, saltar e até voar, sem necessitares de alguém que cuide de ti.

Foste um desafio para mim, pois nunca tinha cuidado de animais com paralisia. Estávamos juntos há cerca de 5 meses e cada dia, cuidei de ti como se fosse o nosso último dia, da melhor forma que soube, que pude, com os meios que tinha ao meu alcance. Prometi-te que cuidaria de ti, enquanto conseguisses ter qualidade de vida.

Sempre senti que éramos felizes e o nosso compromisso era de ajuda mútua: eu ajudava-te no teu processo e tu ajudavas-me no meu. Tantas lições maravilhosas que me ensinaste em tão pouco tempo, Floquito. Essa tua paciência ilimitada, que fazia com que nunca reclamasses...essa tua tolerância para a tua condição limitada, essa doçura e meiguice sempre presente no teu olhar....

Segue nesse teu caminho de luz, Floquito. Não estamos mais juntos fisicamente mas, noutros planos, estamos unidos eternamente pelo amor incondicional que nutrimos um pelo outro.

Sou grata a todas as pessoas que ajudaram, de várias formas, o Floquito durante o tempo que permaneceu comigo. Todo o apoio foi muito importante para ele e para mim, tenha sido em palavras ou de outra forma material.” S.

Toda a situação do Floquito poderia ser vista como imperfeita mas ele nunca a viu assim e, dessa forma, fez com que a S. também nunca o visse de um modo menos perfeito. E como podem ver... na perfeita imperfeição que é viver, Floquito deixou a S. mais lições de vida em 5 meses que muitas pessoas parecem deixar numa vida inteira.

Os teus mestres animais querem que saibas que és Perfeito neste Presente e que o reconheças. Faz uma lista de todas as coisas que amas na tua vida e em ti. Aquelas coisas perfeitas. Começa com uma lista de 10 coisas. Explora o corriqueiro: a família, o amor, a tua casa, aquele sinal que tens na cara e que todos acham giro, a cor dos teus olhos... mas depois vai mais fundo... aprofunda na maneira instintiva que os nossos mestres de 4 patas te querem ensinar... vai até ao básico, à tua essência, ao que é tão perfeito em ti que pela perfeição que tem até te esqueces que assim é... à tua capacidade de respirar, de andar se for o caso, de dormir, de sonhar e até de fazer aquelas tarefas que se não fosses tão perfeito não conseguirias: de estudar, de trabalhar, de lavar a loiça... A perfeição está em cada cor que os teus olhos conseguem ver, em cada cheiro que reconheces, no abraço daquele sol de inverno, na flor que desabrocha, na semente que voa com o vento... e até na irregularidade da vida. Por fim, explora aquilo que é perfeito em ti porque é teu e não seria perfeito da mesma forma em mais ninguém: a limitação que te desafia, a história de vida, a perda e tudo o que te faz seres tu mesmo e mais ninguém. Não tentes mudar nunca - os mestres animais nunca o fazem. Se precisares apenas refina-te. Porque se mudares irias estragar algo que sempre foi perfeito desde o seu início.

Lição 22

Para Morrer Não é Preciso Sofrer

Este é um tema que só pelo seu nome vai assustar algumas pessoas pois inclui as duas palavras de que mais fugimos: morte e sofrimento. É normal que fuçamos da palavra morte pois, para muitos de nós, significa perda e separação. Eu própria experienciei a morte de entes amados muito cedo na vida, com a partida inesperada do meu pai devido a um acidente de viação quando eu tinha apenas 14 anos e, mais tarde, com a partida do meu irmão mais velho resultante de uma condição debilitante desconhecida pela medicina. No entanto, estas duas mortes foram vividas para mim de formas muito diferentes. Na primeira já tinha mestres animais mas ainda não tinha desenvolvido e refinado a minha capacidade de os VER e de interiorizar os seus ensinamentos. Na despedida física ao meu irmão, já foi tudo diferente. Tinha mais idade na altura, já tinha iniciado o meu percurso como médica veterinária holística e a minha auto-descoberta espiritual. Aliás, foi mesmo o meu irmão, na perfeita imperfeição da vida, que me fez iniciar este processo de reconhecimento da minha essência.

Quando amamos, desejamos naturalmente que quem amamos não sofra, pelo menos no nosso entendimento do que é sofrer. E nesse mesmo entendimento, um tanto ou quanto movido pelo ego de vez em quando, achamos que algo não deveria ter sido assim mas de outra forma: Mais rápido, menos “de repente”, menos doloroso, mais tarde, menos violento, etc... Esquecemo-nos aqui mais uma vez que não controlamos nada nesta matéria. Quando o meu pai faleceu o choque foi imenso e desejei ter-me despedido. Ter dado pelo menos aquele último abraço quando ele disse que ia trabalhar naquele fim de semana para Lisboa. Na verdade não dei e apenas lhe pedi um chocolate. Achei injusto algo ser assim tão rápido. Porque é que o meu pai, logo naquele dia, deixou o colega conduzir o carro dele quando nunca fazia isso? O colega que conduzia sobreviveu e ele não. É muito difícil para uma criança de 14 anos estar no funeral do pai sem ter sido preparada para isso, mas apenas mais tarde percebi toda a perfeição da vida naquele momento. O meu pai foi o primeiro a ensinar-me que para morrer não é preciso sofrer. Aliás ele tinha uma frase: “Para morrer basta estar vivo” - verdade! E são duas das coisas que mais pessoas têm medo: de nascer e de morrer. Mas abordaremos este assunto mais tarde. É verdade que

não me despedi do meu pai antes dele falecer mas para que queria despedir-me? Queria eu que o universo não o tivesse levado daquela forma rápida mas sim de uma forma lenta só para que o meu coração lhe pudesse dar um abraço e sentir o calor do seu corpo por uma última vez? Não, não queria. Acredito que a hora da morte seria a mesma de uma forma ou de outra e que assim, o meu pai faleceu de forma rápida e provavelmente indolor pela sua violência. Interessante a perfeita redundância da vida: INDOLOR pela sua VIOLÊNCIA...

Já o meu irmão ensinou-me tantas outras coisas de forma tão diferente. Uma doença de 8 anos não tem nada a ver com a morte rápida e indolor do meu pai. Ver o nosso irmão ficar dia após dia um pouco mais debilitado numa idade tão jovem não é fácil, mas posso garantir que acompanhá-lo foi das experiências mais enriquecedoras da minha vida. Eu mudei e ele mudou imenso. Lembrei-me muito dele ao ver o filme “Theory of Everything” sobre Stephen Howking: o andar, o cair, a perda da fala, a rigidez muscular, a cadeira de rodas... a diferença é que o meu irmão não teve algumas coisas que Stephen teve e que fizeram toda a diferença mas neste ponto poderíamos ter de ler outro livro. Tal como a personagem do filme e da vida real, o meu irmão manteve a sua capacidade cerebral intacta e foi esta a bênção que lhe permitiu evoluir tanto como ser humano e a quem esteve com ele aprender tantas lições. Foi incrível a manutenção do humor, do sorriso, da inteligência... Mesmo nos últimos dias a essência dele estava lá... dentro daquele corpo debilitado que já não fazia sentido. Aqui o universo foi sábio e presenteou-me com o reverso da medalha do que vivi com o meu pai. Pude estar com o meu irmão no dia anterior a ele falecer. Levei-lhe um novo terapeuta da fala pois nunca desisti dele. E foi este terapeuta que me telefonou no dia seguinte a dizer que já não o tinha encontrado lá. Despedi-me dele dizendo-lhe que gostamos imenso dele e isso foi também uma bênção.

Hoje vejo que cada partida é perfeita à sua maneira. É o que é, mas só será apreendida pelo que é se aceitarmos receber os seus ensinamentos mais profundos. Nas mortes apreende-se lições valiosíssimas mas, para as percebermos, temos de as olhar com os olhos do amor e não com os do sofrimento e da perda.

Acredito plenamente que não perdemos nada. Que tudo se mantém. Apenas os nossos olhos físicos deixam de o conseguir apreender: é só.

Como médica veterinária lido com a morte de animais várias vezes e vejo que a presença da vida de um animal na existência de um humano lhe ensina tanto desde o seu aparecimento até à sua despedida. Na pureza da existência de um animal por vezes conseguimos apreender lições que com humanos se tornam mais complicadas. A simplicidade de um animal faz brotar em nós um amor algo inexplicável para algumas pessoas, mas totalmente palpável para quem o sente.

A maioria dos médicos é um tanto ou quanto dessensibilizado na sua formação para que não “sofra” ou melhor, não sinta demasiado, com os casos que tem que culminam em morte. Eu também era assim quando terminei a universidade mas deixei de o ser quando me tornei veterinária holística. Ao me dedicar à visão holística permiti-me resgatar a sensibilidade que tinha antes do curso e que aos poucos me foi sendo tirada durante o mesmo numa necessidade brutal de encaixe num mundo não meu mas ditado por outros. Claro que não sinto como a pessoa que diz Adeus a um membro da família, mas permito-me sentir o suficiente com os olhos do AMOR para conseguir dar calor e alento a quem tem de se despedir fisicamente. Faço muito isso especialmente nas consultas com animais com doenças crónicas - consultas essas onde tento ser muito mais que uma veterinária.

A minha actividade divide-se muito entre pessoas que chegam até mim com os seus animais cheios de saúde desejosas por uma medicina holística e preventiva e por pessoas que chegam até mim com os seus animais com pouca saúde desejosas por algo que os ajude a atingir a cura ou pelo menos a estarem no seu melhor até ao momento da sua partida.

Foi com todos estes animais que chegaram até mim próximo do momento da

partida que descobri que a morte não tem de ser feia nem sofrida. O momento da partida pode ser de uma beleza de uma intensidade movida a amor que as lágrimas que nos correm têm algo de suspiro de libertação e plenitude. É nesses momentos de morte bela que tocamos a imensidão da vida, da alma e da essência do todo. E nestes momentos não importa se somos ateus ou que religião cada um prefere: o Amor está presente e é ele a religião.

Já falámos anteriormente da história do Pierrot, do Cocas e do Floquito - animais que partiram estando totalmente bem, não dando qualquer sinal de deterioração do corpo fazendo parte de despedidas sem despedida prévia (assim como a do meu pai). Acredito que vão quando a sua missão está cumprida e em alguns casos, eu própria como médica consigo ver como a vida dos seus protectores entrou num novo ciclo há bem pouco tempo ou a sua partida faz parte de uma missão muito maior - ninguém fica igual após a despedida de um familiar mas cabe-nos escolher vê-lo com os olhos do sofrimento ou da gratidão por todos os momentos que fomos abençoados anteriormente. Estes ensinamentos são ouro na vida de alguém e abençoado aquele que amou e viveu o suficiente para se saber despedir do amor que tanto amou pois nesse momento a sua força dobrou, redobrou e tornou-se mais humano do que sempre sonhou.

Baltazar

O Baltazar era um cão de raça labrador que acompanhei devido a uma lesão grave e extensa na pata anterior que fez depois de fugir de casa. Suspeitamos ter sido devido a uma armadilha pela extensão da mesma. Esta lesão teve alturas que melhorou e outras que piorou, mas nunca conseguimos a cura total. Por vezes o Baltazar estava mais em baixo, por vezes mais feliz. Na verdade, havia algo que faltava na vida do Baltazar: o seu protector estava a viver no estrangeiro por motivos de trabalho. Para felicidade de toda a família ele voltou cerca de 1 mês depois de termos começado os tratamentos. Nesta mesma altura falei novamente com a família que já estava a colocar a hipótese de eutanásia. Expliquei-lhes que o Baltazar estava bem disposto e que não considerava que fosse esse o caminho. Achámos que era melhor voltar a fazer exames e

realizámos um raio-x para perceber a viabilidade actual da pata - propus-lhes amputação se necessário mas o medo do sofrimento dizia-lhes que era melhor essa nem ser uma hipótese. Levei o Baltazar na nossa carrinha. Para que ficasse mais calmo cantei para ele e ele relaxou imenso com a cabeça próxima das grades onde me conseguia ouvir melhor: era um cão especial (como todos). No raio-x portou-se maravilhosamente bem e aquele pedaço de película trouxe-nos notícias complicadas: a situação era agora tumoral. Sabia que tinha uma missão à minha frente: explicar aos protectores do Baltazar que ele conseguiria estar bem mesmo com uma pata amputada e consegui. Os protectores concordaram em fazer a amputação e eu fiquei extremamente feliz por não terem optado pela eutanásia. O medo do sofrimento nestes casos é muitas vezes o medo do próprio sofrimento. Os animais vivem o presente e a perfeição das suas condições físicas e por isso o sofrimento de que a maioria dos protectores tem medo nestes casos é o seu próprio sofrimento espelhado no seu animal. Espelham aquilo que acham que sentiriam se estivessem assim e ainda mais: espelham o seu próprio medo da morte na situação tentando fugir pela saída mais rápida (embora difícil) que é muitas vezes a da eutanásia. Isto não significa que a eutanásia seja sempre uma má opção, mas significa que a morte natural é sempre a melhor opção pois ela não deixa feridas abertas em todos os intervenientes, dúvidas sobre se agimos ou não correctamente e permite que as últimas valiosíssimas lições que estes animais desejam passar se façam ouvir e sentir.

O Baltazar estava muito feliz no último dia que o vimos. O protector estava de volta e isso deu-lhe um alento novo. Fomos despedir-nos dele antes de ir trabalhar para Lisboa durante uns dias e a cirurgia estava marcada para a amputação: o amor ganhou. Aqueles protectores tinham colocado o amor pelo seu cão de uma década à frente do seu próprio medo do sofrimento. Foi uma lição tão valiosa que deveria ser guardada numa caixa almofadada.

No dia a seguir recebi um telefonema: o Baltazar tinha falecido pacificamente no seu canil durante a noite. Primeiro fiquei em choque: como é possível que tivéssemos estado cerca de um mês em tratamentos com altos e baixos e logo agora que ele estava óptimo morre? A morte não precisa ser acompanhada por sofrimento Margarida... gritava o universo! Eu ouvi e percebi que realmente não e que a lição que o Baltazar quis dar de amor incondicional aos seus protectores

foi tão bem sucedida que ele pôde partir em paz no seu canil apenas 2 ou 3 dias depois. Ele só precisava de ver aquilo... aquilo mesmo: a família novamente reunida, para se despedir finalmente de um corpo que já não o servia.

Mateus

O Mateus já tinha insuficiência renal diagnosticada há muito tempo e estava a ficar magro e fraco quando o conheci pela primeira vez. As minhas alterações alimentares para nutrição natural surtiram algum efeito mas havia já danos irreversíveis. Era já o processo de despedida do Mateus e cedo, tanto eu como a sua protectora S. percebemos isso. Rapidamente deixámos outros tipos de tratamentos mais chatos e que o Mateus detestava para ficarmos só pelo básico e começámos a fazer regularmente sessões de terapia prânica (Pranic Healing - técnica filipina de terapia energética) - algo que faço fora das consultas veterinárias. Era lindo ver como o Mateus recebia energia mas de alguma forma também toda a sua família. S. foi suavizando com o tempo e aceitando cada vez melhor as sessões de terapia e o seu companheiro, embora céptico, também teve em si alguma mudança de certeza pois ambos acabaram por fazer um curso de iniciação a uma outra terapia energética. Curiosamente, foi no dia em que S. me disse que não me poderia receber na semana seguinte e que seria o companheiro a receber-me que olhei para Mateus e percebi que provavelmente não o veria novamente. Despedi-me dele como num até já amoroso e dias mais tarde recebi a notícia de que o Mateus tinha partido pacificamente. Ainda hoje utilizo o caso do Mateus para me recordar a mim e a todos que é possível um animal com insuficiência renal crónica avançada continuar com energia suficiente para comer e ir fazer os seus passeios, mesmo que vagarosos, até aos seus últimos dias. Isto foi amor e eu agradeço a S. por me ter dado a possibilidade de testemunhar este amor semana após semana até à sua despedida confortável e natural.

Os 5 cachorros

R. era já nossa cliente há alguns anos quando a sua cadela engravidou sem ninguém estar à espera. Após várias tentativas de encontrar novas casas para os cachorrinhos R. viu-se com 5 novos residentes e muito para aprender. Esta era uma lição daquelas que só escolhe os alunos com alguma preparação. Um dia R. ligou-nos a dizer que todos os cachorros estavam com vômitos e diarreia constantes - o cenário estava tão mau que assim que falámos ao telefone a nossa recomendação foi que seguisse para uma clínica ou hospital pois sabia que sem fluidoterapia seria difícil os pequenos cachorros sobreviverem. E assim fez R.. No entanto, o resultado não foi propriamente aquele que desejávamos - no dia seguinte a colega da clínica reportou que apesar das inúmeras tentativas os cachorros não paravam de vomitar e de fazer diarreia, não estavam a hidratar e iam acabar por falecer todos. Perante este cenário a sua recomendação foi a eutanásia de todos. Ao ouvir isto R. entrou em profunda tristeza e sofrimento pois não sabia o que fazer e o que decidir. A decisão da eutanásia é muitas vezes causadora de grande ansiedade no protector. Costumo dizer que nas situações de verdadeira necessidade de eutanásia não há dúvidas pois percebemos tão perfeitamente que o nosso animal não aguenta mais que recebemos a mensagem clara para nos despedirmos. Aqui, embora a mensagem da colega fosse clara a mensagem daqueles cachorros não o era - haveria possível vida para aqueles pequenos com tanto desconforto físico? Percebendo o sofrimento da R., falámos com ela e percebemos que apenas havia 2 opções: ou atirar a toalha ao chão e desistir ou empoderar-nos da situação com todo o amor que tínhamos e tentar... o que custava tentar? Apenas coragem, amor e aceitação. R. decidiu tentar e decidiu que se tinham que falecer que pelo menos falecessem em casa, no conforto do seu lar, com o amor que os rodeava no dia a dia. E assim foi. Neste mesmo dia eu e o meu colega encontrámos forma de ir ter com R. e os seus 5 pequenos a casa e pusemos em marcha todas as formas de tratamento naturais que achávamos que poderiam ajudar, muito amor, muita hidratação e muita aceitação. O mais pequenino e frágil dos pequenos começou nesse mesmo dia a mostrar que não sobreviveria e não sobreviveu - mostrou o seu amor e partiu naquela noite enrolado pelo calor e amor dos irmãos mas todos os outros cachorros sobreviveram: todos os outros 4. Todos cresceram e todos são muito felizes naquela mesma casa. Todos estes 5 seres de luz nos deixaram mensagens de um valor inexplicável: a nós como veterinários, à R. como ser humano, ao filho da R. que foi chamado também naquela noite para dar amor aos pequeninos e a toda a família. Foi dos momentos mais bonitos que vivi como médica veterinária e sim... incluiu uma morte, mas uma morte em amor.

Hoshi

O Hoshi foi meu paciente desde cedo... infelizmente, após um procedimento médico convencional comum, o Hoshi começou a mostrar problemas de saúde e começámos a trabalhar a partir daqui. Os anos foram passando e esta força da natureza mudou-o a ele a à sua protectora T. Descobrimos entretanto que o Hoshi tinha desenvolvido hipotiroirdismo e com o passar dos anos fomos encontrando vários problemas resultantes deste factor. Com o tempo, o Hoshi foi acompanhado por mim e por outros veterinários e próximo do final de vida já movia toda uma equipa de médicos. E a vida da T. corria... ela descobria-se e a vida descobria-a a ela e neste desenlace decidiu mudar de casa e de cidade. O Hoshi aguentou e acompanhou-a em mais este passo. Chegou à casa nova e percorreu-a como um bebé que diz: “É mesmo aqui que vamos viver?” E assim, depois de entregar a pessoa que mais amava à sua nova vida o Hoshi faleceu nos seus braços, num simples suspiro da forma como qualquer ser rodeado de amor deve falecer e da forma que qualquer protector se deve despedir.

Mimi

Foi ao vir de Fátima, onde tinha ido fazer consultas, numa altura em que percorria o país, que a protectora da Mimi me ligou a dizer que ela não estava bem e que provavelmente estava em sofrimento. Ao perceber o seu sofrimento ao telefone fiquei preocupada e durante a viagem eu e o meu colega, que também é o meu companheiro de vida, fomos conversando sobre o que fazer. Nesta altura tínhamos ambos aprendido Pranic Healing e concordámos que caso os protectores aceitassem iríamos tentar fazê-lo neste caso. Quando chegámos o Miguel perguntou aos protectores se lhes fazia sentido que tentássemos uma técnica que tínhamos aprendido há muito pouco tempo com a Mimi para a acalmar e ajudar naquele momento: eles disseram que sim. Nisto o Miguel começou a realizar a terapia enquanto eu e os protectores estávamos a ver, sentados no sofá. A luz estava média e havia um sentimento de amor e aceitação no ar. Assim que o Miguel começou a fazer a terapia, a Mimi ficou mais calma ao ponto do próprio protector me ter dito: “É impressão minha ou ela já não está

desconfortável?”. E nesta viagem de descoberta para todos apenas foram precisos alguns minutos para a Mimi partir. Na sua partida não mostrou dor, a sua protectora levantou-se do sofá e colocou-lhe a mão por cima a ampara-la no seu amor. E no final... seguiu-se um abraço do casal, mais uma partida natural e um dos momentos mais bonitos que vivi.

Spanky

Foi o meu irmão que me abriu os olhos, quase como me obrigando a ver o processo de morte dia após dia... isso não tinha acontecido com o meu pai... nem com ninguém. Foi com ele que vi a morte segundo por segundo... como o seu corpo físico se ia desgastando e como ela chegava cada vez mais perto. Lutei contra ela sempre, desejando não a conhecer até que fossemos os dois bem velhinhos mas o dia chegou. Neste processo vi muito e reconheci tanto que nunca tinha conseguido ver. A outra face da moeda, aquela que ninguém quer falar por tão inconveniente que é... o quanto pudemos os dois crescer e o quanto eu vi a alma do meu irmão mudar. Percebi que o processo de morte não era por si feio. O que era feio era o olhar de desdém de algumas pessoas ou profissionais, o atirar com a toalha ao chão, o “não há nada a fazer” e a falta de amor... só isso era feio, pois morrer com amor no tempo que o tempo dá é a melhor bênção que podemos ter.

Três anos antes não tinha sido assim... Quando o meu gato mais velho Spanky estava doente resolvi ir buscá-lo para viver comigo. Uma decisão que tinha adiado desde que fui estudar para a universidade com a questão de ele não gostar de viajar e entrar em stress. Verdade... entrava... mas é incrível quando no pico da adrenalina fazemos tudo... e assim fiz. Fui buscá-lo e a viagem correu muito bem. Durante os primeiros dias, com companhia e amor, o Spanky parecia melhorar mas isso não durou muito tempo. Tinha 16 anos e era um verdadeiro guru. Calmo, sábio, um velhote rezingão que exigia tudo o que queria incluindo atenção. Ronronava a todos os momentos que podia, sempre o conheci assim. Foi complicado para mim ver o Spanky que sempre conheci desde a infância a perder a sua vitalidade e nessa altura eu ainda não tinha deslumbrado “o outro

lado da moeda” ou a outra face da partida com o meu irmão e por isso tive medo... tive um medo horrível de falhar, de ele sofrer, de eu sofrer, quis fugir e desaparecer daquela situação. Os dias foram passando, o prognóstico era muito reservado e ele lá ficava em minha casa, desidratado, no seu cantinho, recebendo o nosso carinho mas não reagindo. Não soube reconhecer a sua partida. Não soube reconhecer que se para nascer precisamos de 9 meses, para morrer também podemos precisar de tempo. Quis fugir e fugi. Devido a uma história antiga com outra gata que tive que partiu à minha frente devido a uma anemia e problema respiratório, quando o Spanky começou a respirar um pouco pior por desconforto decidi que era a altura de ele ir em “paz”. Decidi que iria pedir a uma colega para praticar a eutanásia. Neste processo de fuga ao sofrimento nunca percebi que estava a fugir mais do meu que do dele. Ele não comia praticamente é certo, e queria estar no seu canto, mas estava sereno como sempre... eu não. E assim, no canto dos meus 25 anos assisti à morte assistida do meu mais que tudo amarelo e ainda hoje é uma ferida meia aberta que carrego. Ele, que quase não conseguia mexer-se em casa, no consultório saltou da marquesa para o meu colo num simples: “não passes por isto... deixa-me partir no nosso conforto”. Mas eu não soube ouvir... tive medo de o ouvir. A partida foi calma no meio dos nossos soluços de choro. O seu corpo foi aos poucos relaxando e perdendo a sua essência característica. Já não era ele e já não era um eu igual. Ainda hoje me custa mais falar desta partida que da do meu irmão ou pai. No meio de tudo sei que houve um propósito para que tivesse dito o “sim” à injeção do tóxico letal. Hoje acompanho vários clientes e pacientes no momento da partida utilizando várias ferramentas para que tudo seja o mais natural e indolor possível. Os resultados que tenho são surpreendentes e o agradecimento que recebo quando consigo que os protectores não tenham de tomar a decisão da eutanásia é de longe superior a qualquer outro. A morte natural é um processo de amor. É o estar ao lado, é o retribuir o amor incondicional e as mensagens e ensinamentos que nos foram passados. É um ensinar aos mais novos que o processo de envelhecer é normal e belo e que aquilo que precisamos no fim é uma mão sobre uma mão ou uma mão sobre uma pata e o dizer “vai ficar tudo bem” mesmo que nos escorra uma ou outra lágrima de limpeza. É o processo de despedida, é a bênção e a gratidão por poder existir despedida. O processo de morte é tudo isso e nada disso carece de beleza. Podemos encarar a morte com amor ou com medo. Um é natural e belo e transforma-nos a recordação da partida em algo resolvido e profundo, de lágrima fácil e fluida. O outro é sofrido, tenso, de maxilar cerrado, de lágrima reprimida, de rancor, de mágoa, de “e se...”...

Isto não significa que se deve ser completamente contra a morte medicamente assistida, mas quer dizer que tudo o que é natural é belo. Próximo do momento de partida põe o teu medo de lado, inspira e olha nos olhos do teu animal: ele está a pedir-te para partir ou está simplesmente a requisitar o teu amor verdadeiro? Aquele que é incondicional e assim sendo não está dependente se ele é um cachorro ou um gatinho cheio de vitalidade ou um velhote com artroses e pêlos brancos no focinho. Aquele amor que não tem expectativas é aquele que está presente para o que der e vier: quer vivas um dia ou 10 anos.

E se me disseres que o teu animal está a sofrer? Então vou pedir-te que o olhe nos olhos novamente... é mesmo um sofrimento? Os animais vivem o presente e não a ansiedade do futuro ao contrário de nós. Muitos de nós sofremos por pensarmos no futuro e sofremos no momento próximo das suas partidas exactamente por isso: como vai ser? ele vai morrer? E se eu não estiver em casa? E se for doloroso? E se...? O teu animal não... ele está simplesmente contigo neste exacto momento. Então qual é o sofrimento? Eles têm dor física sim... tal como eu e tal como todos nós. Eles têm emoções: muitas! E tão refinadas quanto as nossas, mas a arte de sofrer com o futuro só nós é que temos. Então examinemos o sofrimento físico deles apenas para tomar qualquer decisão e mais importante ainda: sintamos com o coração. Acredita que se puseres de lado o teu medo e a tua própria ansiedade e sofrimento com o futuro vais conseguir perceber perfeitamente o que o teu animal deseja. E claro, sê acompanhado por um veterinário que não desista e que o acompanhe sempre. Um veterinário que conheça tanto o processo de vida como o processo de morte e que não tenha medo deste, tal como não tem medo do primeiro. Hoje em dia a maioria dos animais com doenças crónicas morre por eutanásia se for seguido por veterinários. Isso significa 2 situações: que a medicina convencional está a falhar no tratamento da maioria das doenças crónicas dos nossos animais fazendo-as cronificarem-se num “controlo” muito diferente do “tratamento” e que a maioria dos protectores tem fugido cada vez mais do processo de morte muitas vezes mesmo sem sofrimento físico justificativo.

Os nossos animais merecem mais no momento de partida... merecem o respeito

da partida natural na maioria dos casos e não apenas nas exceções.

Como posso observar ao escrever este capítulo deste nosso livro, este é um assunto sobre o qual poderia contar inúmeras histórias e por isso escolhi colocar o nome de cada animal no topo destas histórias exemplo. Este é realmente um dos assuntos que mais me constrói como médica veterinária e como Ser humano. A forma como estas histórias me envolvem enleiam-se com as histórias das despedidas também da minha própria família animal e humana. A morte já me ensinou mais sobre a vida que a vida em si e esta é uma mensagem que vejo todos os animais a passar também para todos nós. Lembro-me de uma protectora que me chamou para eutanaziar uma cadela velhota totalmente esquecida - um daqueles animais que infelizmente foi esquecido na sua missão e que passa os seus dias no exterior da casa sem que ninguém veja e que o coração não sinta. Quando lá cheguei disse-lhe que não iria eutanaziar antes de a tentar ajudar. Não faria sentido para mim. E naquele processo de ajuda eu vi como aquela mulher abriu o coração. Como ela exclamava incrédula por eu cuidar da cadela e por lhe mexer mesmo sem luvas quando ela pensava que ela estava suja. Vi como aquela mulher que antes tentava nem ver a cadela me começou a ligar a dizer que fazia a sua alimentação diária. E no final... quando ela faleceu naturalmente... vi como ela me agradeceu e como me disse que agora iria cuidar muito melhor da outra cadela pois não queria que ela passasse por aquilo.

Os teus mestres animais querem que saibas, ou melhor, que sintas, que a morte, sendo uma consequência da vida, não apaga todos os momentos de felicidade que tiveram juntos. Ela é apenas o culminar de um corpo físico e um momento que pode ser uma continuação do amor que vos une em vez de um momento separado cheio de dúvidas, medo e sofrimento mental. Os teus mestres animais querem que saibas que eles um dia vão morrer e como seres de amor que são irão provavelmente antes de ti, mas por favor, não deixes de sentir o seu amor neste último momento. Inspira este amor incondicional e retribui-o nestes últimos segundos, minutos ou horas. Assim, lembrar-te-ás deste último dia com o mesmo amor que do primeiro. Em vez de alegria terás saudade com amor mas evita o sofrimento da perda pois nada se perde... tudo se transforma e o amor apenas mudará de forma. Para morrer não é preciso sofrer por isso não sofras, apenas ama.

“

A morte já me
ensinou mais sobre a
vida que a vida em si.

”

Lição 23

Sê Confiante! Escreve a TUA História!

Esta parece uma lição simples mas não é... Quantas vezes não alcançamos AQUELA confiança que achamos que devíamos ter? O maior problema é que, por vezes, nem percebemos que ela nos falta. Percebemos que nos sentimos mal depois de uma certa situação, depois de falar com aquela pessoa ou mesmo depois de engolir aquele sapo... mas nem percebemos bem porquê. Temos a tendência rápida de colocar toda a culpa nos outros... quem sabe no mundo, na sociedade, no governo e naquela pessoa que na verdade nem bem conhecemos mas temos a certeza que tem demasiada influência no nosso universo: se ao menos ela não existisse ou vivesse noutra planeta... certo? Mas se formos olhar para trás com olhos de ver (preparem as vossas pupilas instintivas e permitam que se abram a esta nova luz) percebemos que por vezes até tivemos sorte: aquela pessoa deixou mesmo de existir na nossa vida, aquele emprego já não é o mesmo, aquele trabalho finalmente terminou, aquele tempo já passou mas... de alguma forma mesmo noutra circunstância e com outras personagens estamos a viver o mesmo... então se o filme é outro porque é que o guião é o mesmo? Porque és tu que o escreves... Sim, e os teus animais sabem disso perfeitamente e tu esqueces-te... Porquê? Porque perdemos o nosso sentido de argumentistas da vida. Vivemos ao sabor do vento sem confiança de escrever a nossa história. E sem confiança de escrever há sempre alguém que escreverá por nós para o melhor ou para o menos bom.

Lembro-me do meu gato Spanky. Ele sabia bem o que era ser confiante. E de alguma forma a sua confiança extrema projectava-se na história da sua vida. Era com confiança que o Spanky fazia aquilo que queria e nos ensinava a nós humanos que embora partilhasse a sua vida connosco estava longe de aceitar que nós pudéssemos escrever a sua história ou alterar-lhe a serenidade que ele desejava que a caracterizasse. É com um sorriso que me recordo que se deitava onde lhe apetecia (no meio das escadas, no meio do tapete ou em qualquer outro local) e quando passávamos, se ele notava que não tínhamos reparado que ele lá estava, simplesmente nos enviava um bom “miado”, alto e bom som, antes de passarmos e lá permanecia. Havia vezes que fingia propositadamente não o ver e quando fingia que ia passar ele simplesmente miava para me avisar. Nunca o

Spanky se levantou e correu achando que eu o pisaria. Ele sabia que não porque não era essa a história que estava a escrever e não era essa a mensagem que a sua voz tinha enviado. Chamem-lhe imprudente mas nunca o Spanky foi pisado...

Os teus mestres animais querem que resgates a tua confiança e que saibas que podes a qualquer momento fazê-lo. Querem também que não te apegues a um nível de coragem e confiança perfeito. Resgata-a com amor e mimá-a para que cresça a cada dia que passa. É com ela que escreverás a tua história, que não repetirás guiões, personagens ou filmes que não desejes e é com ela que nunca serás pisado pois só terás de lançar um bom e alto “miado” que afirma a tua presença. Ela é tua e és tu que a escreves: sem confusão, sem “se’s” e sem dúvidas.

“

Preparem as vossas
pupilas instintivas e
permitam que se abram a
esta nova luz.

”

Lição 24

Somos Todos Energia

Esta é uma lição que os meus animais e pacientes me ensinam TODOS os dias. De vez em quando estou mais surda, mais cega, mais ego e não a vejo, não a ouço... mas de outro vez em quando vejo-a, ouço-a, sinto-a, palpo-a e ela entra na minha essência como se de uma peça de puzzle perfeita se tratasse. São raros estes momentos nas nossas vidas: quando vislumbramos algo que nos encaixa tão bem que mais parece um déjà-vu... um “ahhh... até que enfim que esta informação voltou até mim” e esta informação é uma dessa lista.

Somos todos energia poderá ser entendido de diversas formas: tenho a certeza que cada um que ler este título tirará imediatamente várias conclusões ainda antes de ler e tenho a certeza que os que têm os olhos mais abertos, os ouvidos mais experientes e o coração mais puro já perceberam que esta é uma mensagem simples e sistemática dos seus animais. Para mim, como médica veterinária ela ganha outra forma e ganha uma vida diferente.

Primeiro definamos energia - podemos defini-la de forma mais espiritual como algo que não se vê mas se sente ou podemos defini-la de forma mais prática e física, lembrando pequenas partículas não visíveis a olho nú como o átomo, o electrão ou o próprio batimento cardíaco até ao dia da nossa morte. Tudo tem um ritmo na vida, um marca passo, um ciclo energético. A verdade é que nós somos energia, tocamos na energia uns dos outros, sentimos a energia do que nos rodeia e mudamos a energia rapidamente. “Tudo é energia” dizia Albert Einstein e eu, especialmente depois de observar centenas ou milhares de animais durante esta vida, posso dizer que isso é óbvio.

Se todos somos energia, a energia que rodeia os seres humanos, uma família, uma matilha, uma colónia, um local, um país ou uma cidade só pode ser o resultado do emaranhado de toque entre energias do mesmo local. Quantas vezes

algo acontece a alguém que nos é querido e nós “sentimos” - terá sido pura coincidência? Provavelmente não, mas no nosso fugir do sentir esquecemos de aprofundar este conhecimento baseados no nosso instinto animal e fugimos dele baseando-nos na bíblia da racionalidade social humana - tudo porque por vezes escavar na verdade muda-nos a vida e preferimos não o fazer por medo da mudança que se anuncia.

Mas os nossos mestres animais não têm esse medo. Eles não têm medo do seu instinto, do que para eles é simplesmente viver. Para eles é notório que a energia é normal, o sentir a estabilidade é normal, o sentir o outro é normal, o observar, o contemplar é normal. Lembro-me de uma altura em que o meu companheiro estava a realizar um ciclo de meditações gratuitas no espaço onde dava consultas. Ele é uma pessoa que se dedica a ajudar outros através de uma terapia holística e a meditação faz parte do seu quotidiano. Naquela altura esta era uma meditação diferente: qualquer pessoa podia entrar, usufruir e fazer as suas perguntas. Esta situação era ótima mas havia uma pessoa que de vez em quando aparecia e que tinha uma postura muito negativa e acabava por incomodar outros dos participantes e facilitadores. Hoje lembro-me como cada vez que o meu companheiro chegava destes encontros meditativos a Mia (nossa gata mais velha) discutia com outra das gatas da casa - sempre! E nós, eu e o meu companheiro acabávamos por discutir também. Passadas 3 meditações (muito pouco meditativas) neste local percebemos o padrão, ele deixou de ir e o problema deixou de acontecer. Poderíamos chamá-lo coincidência e até poderia ser, mas só para quem tem medo de contemplar.

Com certeza todos os protectores de animais já notaram que por vezes o nosso amigo cão ou gato reage mal a esta ou aquela pessoa específica sem razão aparente, sem padrão e sem história - porquê? São também comuns as histórias de casos de animais que sentiram e ajudaram os seus protectores a perceber que estavam doentes e são muitos os casos de animais que mudam completamente de comportamento antes dos seus protectores adoecerem - porquê? E o que dizer dos animais que premeditam tremores de terra ou outras catástrofes naturais alterando o seu comportamento - porquê? Nada disto é ainda explicado pelos olhos do visível mas só é preciso conseguir amar um animal e ter o privilégio de receber o seu amor para perceber perfeitamente o porquê.

Lembro-me de um caso que acompanhei de uma bulldog francês. Tinha mudado o seu comportamento totalmente e ficado extremamente carente especialmente com o protector. O casal de protectores, preocupado, levou-a ao veterinário mas nada foi encontrado. Poucos dias depois o protector foi internado com um diagnóstico de cancro e prognóstico muito reservado. Tive tantos casos deste género que seria impossível colocá-los a todos num livro e muito menos num capítulo - este é realmente um tema sobre o qual poderíamos falar e contar histórias durante horas, mas no meio de tantos casos e histórias, para mim, as que são sempre mais impressionantes são as de doença mútua entre protector e paciente animal. Estes casos são sempre tão impressionantes e tão demonstrativos desta energia que une humano e animal que deixam sempre o meu lado mais racional, mais ego, mais obtuso K.O. Com o tempo e com a sensibilidade que felizmente possuo fui sabendo interpretá-los e ajudar os que passam por eles sendo sempre mais fácil ajudar quem está mais ciente deste fenómeno, desta ligação, desta terceira consciência que partilhamos com os nossos animais de outra espécie. E sim, mesmo que vos seja difícil ouvir, ler e perceber, esta é uma realidade: vejo inúmeros casos de animais que partilham a mesma doença dos seus protectores humanos. Como exemplos temos o caso da Fifi, que apresentava sinais de possível neoplasia, cuja protectora (sobrevivente de um linfoma) me contou que durante anos todos os cães que teve morreram de cancro e quando deixou de ter cães desenvolveu ela um cancro; o caso do Hoshi cuja protectora tinha um quisto junto à coluna exactamente no mesmo local que ele e cujo quisto desapareceu após o falecimento do Hoshi; o caso do Cacau que fez análises após a sua protectora ter sido hospitalizada com pancreatite e também demonstrou alterações no pâncreas ou até o caso do Morgan que mostrou alterações na glândula tiroide tal e qual como a sua protectora tinha - doença para a qual estava a ser tratada. Foi preciso tratar também o Morgan e o final foi feliz para ambos: ambos se curaram praticamente ao mesmo tempo. Se combinei com os médicos de medicina humana? Não, nem os conheço - a resposta é amor. O amor é a energia que une animais e humanos e nem a doença consegue colocar uma barreira neste amor. A partilha entre nós é mútua.

Foi com surpresa que um dia cheguei ao domicílio da minha já cliente de longa data M.J. e me disse: “tenho uma sensação na bexiga e não sei o que é - Margarida por favor faz análises aos meus gatos” - na altura aceitei mas fiquei a

pensar: “será?”. Depois de nos cortarem as asas da imaginação é fácil acharmos que os outros deliram quando nos mostram um horizonte que desconhecemos mas nunca deixei de testar os limites do meu conhecimento. Fiz análises a ambos os gatos e sim: a gata Bastet tinha cristalúria e cistite - ambas se curaram ao mesmo tempo. Impressionante não é? Mas será? Não teremos nós todos em criança sentido tudo o que os nossos pais nos queriam esconder? Não teremos nós também, neste ou noutra contexto, já sentido o poder desta energia que nos une a todos? Este não é um capítulo com o intuito de provar nada, este capítulo é apenas para tentar limpar os olhos que se tentaram fechar ao que já todos sabemos e conhecemos. Todos estamos ligados e todos somos energia muito para além do espectro do visível.

Os teus mestres animais querem que saibas que estamos todos ligados e a energia que nos une é a do amor. Os teus mestres sentirão as tuas mudanças e avisar-te-ão das mais incríveis situações. Está atenta pois o amor não se mede aos palmos: mesmo o pequenino 4 patas lá de casa está ligado a ti e não tenhas pena desta partilha nem questiones porque existe - aceita-a como a bênção do sol brilhar todos os dias e da noite inspirar o dia e expirar nova noite. A vida é uma caixinha de surpresas cheia de energia de partilha.

“

Por vezes escavar na
verdade muda-nos a vida
e preferimos não o fazer
por medo da mudança
que se anuncia.

”

Lição 25

Cuida de Ti

Agora que já sabemos que estamos todos interligados e que somos todos energia, há que falar sobre o nosso eu... Por vezes, quando falamos do NÓS, esquecemos ou mesmo descuidamos o EU. Mas sem o EU não há o NÓS... Por vezes achamos que algo nos falta ou que perdemos o sentido de direcção nesta viagem da vida mas, na verdade, apenas nos esquecemos de olhar na direcção certa: para dentro. Também eu já me senti assim, mas ao olhar para dentro numa reflexão profunda percebi que parecia um mendigo a tentar montar um puzzle de ouro. Muito embora a analogia pareça de doidos, quando explicada mostra-se muito simples. Tentamos arranjar as melhores peças para a nossa vida, encontrar a mais luzidia, a mais valiosa e a que encaixe melhor no puzzle da nossa existência mas, por mais valioso que seja este puzzle, se não cuidares do teu EU, parecerás um mendigo de ar cansado e sujo a tentar manusear o que nem se sente merecedor de ter. Começa assim por ti: tira as roupas velhas, limpa-te da energia antiga e monta o puzzle que quiseres. Sentir-te-ás melhor, merecedor, valioso... o puzzle deixará de ser algo fora de ti para fazer parte de ti e tu mesmo serás ouro.

É assim que vejo os meus gatos... Eles são ouro e sabem-no. Limpam-se várias vezes por dia (por vezes, até mesmo depois de lhes tocarmos - já repararam?) e a falta de limpeza própria é mesmo um dos primeiros sinais de falta de saúde felina. Serão eles demasiado “picuinhas” com a sua higiene e beleza ou seremos nós os esquecidos do nosso EU?

Os teus mestres animais querem que saibas que a decisão de cuidar de ti te cabe a ti e que não vale a pena tentares montar um mundo ou um puzzle exterior de grande valor se o teu puzzle interno está um caos: com peças amassadas e perdidas de caixas de tabuleiro anteriores... Resgata-te, cuida-te, lava-te... e não tenhas medo do que os outros vão pensar... afinal: és ouro.

“

Eles são ouro
e sabem-no.

”

Lição 26

Protege-me mas Deixa-me Proteger-te

Quando estabelecemos uma relação verdadeira com um animal a pergunta que se levanta quando olhamos para eles com os olhos mágicos do nosso coração é: quem protege quem? Mas esta protecção não é do tipo “bodyguard” mas sim do tipo “heartguardian”. Não esperamos que eles protejam o nosso físico (ou se calhar também) mas temos a certeza que nos protegem o coração: protegem que se gele, que se seque ou que o esqueçamos. Quando olhamos para eles com os olhos do amor vemos que foram também eles que fizeram e permitiram este amor crescer. Para além de quem tem o coração demasiado fechado para sentir, é difícil olhar para a beleza natural e a genuinidade de um animal sem esboçar um sorriso e sem sentir algo mais do que o que foi “o dia de ontem”. Com a alma ligada e com o coração aberto, cada dia é uma descoberta de mais uma lição, de mais alguma coisa que nos havíamos esquecido no processo urbanizado da vida e a cada dia é acrescentada mais uma gota de amor a este oceano onde nos permitimos mergulhar quando decidimos dar e receber. Este amor é a maior protecção que alguém nos podia oferecer. Ele eleva a nossa frequência a um estado de recebimento e a um estado de partilha e é nesse estado que a magia da vida acontece e tudo isto sem pedir nada em troca, sem julgar, sem ressentir, sem secar. Ele é enorme e inesgotável e quem tem amor na sua vida (por si e pelo que o rodeia) tem tudo.

Por esta razão, não costumo utilizar a palavra “dono”. Por vezes faço-o pois percebo que a pessoa que tenho à minha frente a utiliza e quero utilizar conscientemente o seu vocabulário mas não é realmente uma palavra que penso que tenha o significado necessário para esta relação. No amor não há donos: há família, há amizades, há partilha, há afecto... Deste modo a palavra que mais utilizo é a palavra “protector” pois sei que estes animais são protegidos. Sei que esta pessoa que os trás até mim numa consulta se permitiu proteger um ser de outra espécie do mundo já não natural e que já não lhe permite um habitat tratando da sua saúde mental e emocional, cuidando da sua alimentação, livrando-o de doenças e celebrando as suas vitórias e conquistas. Esta é a definição de família e a família protege-se e deixa-se proteger.

Os teus mestres animais querem que saibas que estão cá para ti como estás cá para eles. É certo que não te darão comida numa taça, mas dar-te-ão alimento para a alma e coração da forma mais genuína e nutritiva que possas imaginar. E, se os deixares, vais notar as diferenças: o teu sorriso vai abrir-se mais e estarás pronto para receber todas as outras lições que eles têm para ti. Permite-te proteger e ganhar tudo o que daí advém, mas permite-te também ser protegido e sentir a vulnerabilidade de aceitar a protecção de outro ser que ao ser diferente te complementa e verás que tudo terá um outro e muito mais verdadeiro sentido. Como te estás a sentir ao ler este capítulo? Sentes uma pequena pressão no peito? Não te preocupes, é apenas o teu coração a abrir.

“

Temos a certeza que
nos protegem o coração:
protegem que se gele,
que se seque ou que o
esqueçamos.

”

Lição 27

Nem Tudo se Vê... Nem Tudo se Explica

Neste mundo humano onde existe necessidade de tudo ver, de tudo explicar, de tudo compreender, de tudo protocolar, replicar, repetir, por vezes é difícil perceber que nem tudo se vê, nem tudo se repete e nem tudo se explica (pelo menos com os olhos da razão). E esta é uma lição que os animais apenas ensinam aos que já se aperceberam que não conseguem ver tudo com o espectro de visão dos seus olhos físicos, nem ouvir tudo com o espectro de audição dos seus ouvidos e nem apenas confiar nos 5 sentidos descritos pela convenção actual.

São várias as consultas em que me reportam situações como “quando eu piorei, ele também piorou” ou “ele tem a mesma doença que eu” ou “nos últimos tempos ele tem ladrado para aquele canto da sala onde não está nada nem ninguém” ou “por vezes os meus gatos começam a olhar para o corredor e a bufar”... Lamento mas não vou tentar usar a ciência para descrever estes fenómenos nem mesmo a espiritualidade - não vou rotular (“protocolar”). Em vez disso peço-vos apenas que deixem o vosso mundo abrir para “ver” o que os vossos animais vos mostram: esta é a verdadeira missão deste livro.

Em 2018 decidi realizar um retiro de desintoxicação denominado Panchakarma que viria a abanar alguns dos meus alicerces emocionais e físicos. Propus-me a fazê-lo sem saber o que de lá viria e nada me arrependo. O Panchakarma inclui vários procedimentos de desintoxicação decididos por médicos indianos para cada paciente e, assim, foi para mim escolhida uma desintoxicação intestinal. Depois do Panchakarma muito mudou mas a verdadeira desintoxicação provavelmente terá acontecido cerca de 3 semanas depois. Antes mesmo de começar a sentir-me menos bem, o meu cão Urbas ficou com diarreia. Durante uma semana ele continuava a expelir fezes completamente moles e eu não conseguia perceber o que se passava (os meus olhos não viam o que ele me queria dizer, estava fora do meu espectro). Após a primeira semana de diarreia do Urbas eu comecei com alterações intestinais e seguiram-se duas semanas,

completamente inéditas na minha vida, de diarreia constante mas não só comigo, com ele também. Fiquei um pouco assustada confesso (o que fiz a mim mesma?) e fiz análises ao Urbas - estava tudo bem. Durante este tempo completei a minha desintoxicação intestinal (agora sei) mas definitivamente e de forma muito mais importante completei a minha desintoxicação emocional. No meio de choros e dúvidas cheguei a conclusões que nunca tinha tido coragem de chegar e realizei uma das conversas familiares mais importantes da minha vida. Depois disso a diarreia passou: a minha e a dele - juntos, ao mesmo tempo.

Foi aos 28 anos que experienciei uma perda difícil: o meu irmão de 40 anos falecia após um longo período de doença crónica. Este foi um período difícil mas bem entendido nesta fase. Consegui despedir-me, dizer um adeus, um até ao dia do reencontro, com lágrimas é certo, mas também com outro entendimento que tive a sorte de receber da vida durante os 8 anos que segui o meu irmão e que cumpri a promessa que lhe fiz ao telefone no início da doença: “eu não vou desistir de ti meu menino!”. Ninguém desistiu e foi uma honra acompanhá-lo no seu processo de despedida e evolução. Mais tarde iria a uma missa com a família do meu companheiro e perguntaram-me se queria que a mesma também fosse rezada por ele: disse que sim - porque não? A missa foi bonita, o padre era especial, tinha o dom das palavras e falámos de luz e, nesse momento, ao olhar para velas que lá estavam pensei: “só gostava de saber que estás bem”. Quando a missa acabou fui para o meu carro e tinha uma grande folha de uma árvore (que ainda guardo) no meio do vidro da frente. Achei lindo e de alguma forma fez sentido para mim como uma resposta, mas rapidamente a minha mente intrometeu-se trabalhando no seu espectro de explicações humanas e chamando-me um pouco de “delirante”. Provavelmente seria apenas da minha cabeça... afinal as árvores deixam cair folhas e esta simplesmente caiu aqui - pensei eu. Guardei-a na mesma, pois as minhas intuições são importantes para mim, mas rapidamente mudei de pensamento e numa fracção de segundo passou-me pela cabeça: “fantástico, era se me aparecesse um agapornis”. Este pensamento foi tão rápido quanto a velocidade de carregar no interruptor e acender-se uma lâmpada e rapidamente pensei, junto dos meus valores de protecção animal: ai não, que parvoíce, agapornis não são aves de Portugal e isso não seria bom... era tarde para este golpe da mente... a informação já tinha sido lançada e havia alguém que queria realmente dizer que estava bem. Antes de ficar doente o meu irmão tinha sido criador destas aves durante muitos anos e foi essa a razão para a minha cabeça as ter escolhido e sim, no dia seguinte, tinha um Agapornis

roseicollis amarelo à porta do meu prédio. Ela ainda hoje está comigo: é a Kiki e eu agradeço de coração a sua presença na minha vida.

Os teus mestres animais querem que saibas que nem tudo se explica com o teu espectro dos sentidos. Abre-te mais, vê mais fundo, mais além, intui, sente... sente como o ser humano ligado que és e deixa os animais ensinarem à humanidade esta tão importante lição. Deixa-os mostrarem-se no dom do coração, da intuição, deixa-os mostrar o que nos une, o que nos separa, o que somos no todo. Vê quando diagnosticam doenças, quando preveem catástrofes e quando estão presentes nas maiores e melhores lições da tua vida. Vê, mas com o teu todo.

Lição 28

Fareja-me, Fareja-os, Fareja-te...

O meu cão é um verdadeiro relações públicas... a minha cadela é uma verdadeira fortaleza social. Cada um com os seus dons ensinam-me algo totalmente diferente. O meu cão viveu muito tempo na rua, no nosso antigo bairro. Este nosso companheiro, quando passeia, tem de conhecer praticamente todos os cães por que passa e repito... praticamente. A primeira coisa que os cães fazem quando se conhecem é “cheirar-se”. É assim que eles se conhecem: dizemos nós (qual humanos entendidos!). Mas a beleza de tal “cumprimento” está muito para além do acto em si e relaxem: não vos vou pedir para se começarem a cheirar uns aos outros. No entanto, e tendo isto como ponto assente, nunca vos aconteceu “cheirar-vos a esturro” ou “cheirar-vos que isto vai correr mal... ou bem” ou “cheirar-vos que aquela pessoa não é compatível comigo” - pois é... é impressionante como pegamos neste “cheirar” de instinto animal e o colocamos nestas frases banais do dia a dia e depois nos esquecemos que isso é exactamente o que os nossos cães fazem. Afinal, para eles o faro é importantíssimo e têm-no muito mais apurado que nós, mas nós pegamos nele para o comparar com outro importante sentido nosso que quanto mais construído melhor: a nossa intuição. Tal como um cão deve trabalhar o seu faro e deve saber utilizá-lo, trabalhando o melhor de si, também nós devemos trabalhar a nossa intuição.

Agora vamos imaginar uma situação: eis um cão com um bom faro - ok ainda não é fantástico mas é bom, é um dom que lhe foi entregue pela natureza criadora de espécies. Este cão fareja algo menos bom mas em vez de se afastar seguindo o seu faro continua pelo mesmo caminho esbarrando naquilo que não queria e que já tinha farejado há quilómetros atrás... estranho não é? e imaginem este mesmo cão... que com o seu bom faro fareja algo maravilhoso, alguém fantástico ou algo que quer mesmo, mas pensa “se calhar estou a delirar” e não vai por este caminho... perdendo aquilo que farejou e nem sequer chegando a saber se realmente estava lá como o seu faro dizia - mil vezes estranho certo? Este cão está não só a duvidar de si como a atrair o que não quer e a repelir o que deseja. É quase como ganhar o euro milhões e não levantar o bilhete.

Se tens um cão sabes que isto nunca ocorreria pois quando farejam algo que querem ou que lhes surte curiosidade lá vão eles nem que para isso tenham de puxar a trela com toda a força convosco atrás ou escavar este mundo e o outro para perceber se realmente o que farejavam é o tesouro que estão a pensar. Com eles não acontece mas conosco... quantas vezes farejamos/intuímos que aquele cenário não é o melhor para as nossas vidas (ou este cenário) e fugimos tipo “animal com faro desnortado” dando um verdadeiro role de “desculpites” mentais a nós mesmos que nos tentam convencer que este dom que nos foi dado (o nosso faro) não é bom, ou o nosso não é suficientemente bom ou que nunca funcionaria conosco - mas calma... é o nosso faro! Nasceu conosco e está conosco. Com certeza pode enganar-se mas não valerá mais a pena seguir o que farejamos do que o que os outros dizem farejar? Quantas vezes “farejamos” de imediato alguém? E depois nos arrependemos profundamente de não ter acreditado nesta nossa valência em perceber imediatamente se alguém deve ou não fazer parte do nosso mundo? Voltando ao meu cão: ele é um verdadeiro relações públicas e quer conhecer todos os cães menos os que ele não quer conhecer. E é tão fantástico ver isso: há alguns que ele simplesmente não pede para conhecer e que não se aproxima. Ele “farejou” e sentiu que não os queria conhecer ou mesmo que eles não o queriam conhecer - fantástico! Assim nunca corre mal. No mundo animal não se fazem “fretes” - ninguém finge gostar de ninguém - farejou, está farejado e segue-se em frente.

Já a minha cadela Prana é uma fortaleza social. São raros os cães que deixa aproximar. Como o faz? Apenas com o olhar, a linguagem corporal ou um pequeno rosar. Ela deixa o relações públicas conhecer toda a gente do bairro mas para ela isso não funciona. Ela rapidamente sabe quem quer no seu mundo e não dá qualquer hipótese de alguém mudar isso. Por vezes penso “ela brinca bastante menos que ele”, mas a verdade é que ela não quer brincar com todos os cães que aparecem e isso significa simplesmente que o que é intuitivamente bom para uns pode não o ser para outros.

Os teus mestres animais querem que saibas que é importante seguires o teu faro/intuição para harmonizares a tua vida. A harmonia constrói-se também no

respeito pelas nossas preferências quando nos conhecemos a nós mesmos. Mas para nos conhecermos a nós mesmos também temos de nos “cheirar”, de nos “farejar”. Quem és tu? O que queres? O que gostas? Por quem queres estar rodeado? E até, melhor: quem és tu hoje? Não te rotules para sempre: hoje podes farejar algo e amanhã algo totalmente diferente. Seja como for segue o que farejaste: Não percas o teu tesouro e não esbarres no que já sabias que não te servia, há quilómetros atrás.

“

É importante seguires
o teu faro/intuição para
harmonizares a tua vida.

”

Lição 29

Honra as Tuas Preferências: Sê Igual a Ti e Diferente de Mim

Infelizmente na nossa sociedade a preferência não é muito valorizada e esta falta de valor está muitas vezes relacionado com incompreensão e preconceito pelo que é diferente... por quem é diferente. Começamos por julgar o gordo, magro, alto, baixo, preto, branco para acabar por não deixar que os nossos filhos tenham uma palavra, um “eu prefiro” ou “eu quero”. Este conceito de educação, que pode ser comparado com imposição, define o modo como muitas famílias se unem e desunem e provavelmente todos os mal entendidos humanos. Esta falta de possibilidade de “querer ser diferente” (na verdade leia-se “querer ser eu próprio - único”) leva a uma sensação de adaptação à sociedade alicerçada em pura falta de amor próprio com “pós de perlímpim” da pouca ou nenhuma autoconfiança. A voz que ouvimos dentro de nós a dizer “não faças”, “não digas”, “não sejas” não é mais que a voz do nosso pai, mãe, tio, tia, avó ou outro que ousou dizer: “não se faz isso que é feio” naquela pior altura em que estávamos simplesmente a ser nós mesmos. Com isto não quer dizer que devamos deixar de educar, mas talvez devamos transformar a educação num exercício de ensino misturado com uma boa e generosa dose de contemplação do outro que não somos nós - o que ele ou ela é pode ser tudo o que nós não somos e isso é o que faz o mundo. E nisto, com o nosso arsenal de carga caseira educativa, viramo-nos para o mundo, para os mais velhos ou mais novos, prontos a julgar perante umas bases quaisquer que nos impuseram baseadas noutras bases quaisquer que na verdade não tinham qualquer base ou fundamento. Somos todos diferentes, ponto... e também iguais. Mas há tanto na diferença como há na igualdade e é livre quem se mostra quem é. Mas para isso... para esta liberdade criativa, auto-confiante e própria no seu amor temos de nos permitir ter as nossas preferências mesmo que elas sejam totalmente diferentes de tudo o que os outros fazem. Temos de nos permitir tirar o último bombom da bomboneira da casa das visitas, falar mais alto do que os outros ou mais baixo, gostar daquela música que “ninguém” gosta, não fazer nenhum quando todos contemplam o frenezim do stress criativo ou gostar de algo ou alguém que “não era suposto” ou todos detestam. Vai ser estranho? Vai, mas apenas porque não o fizeste deste sempre. Já para os nossos animais é simples pois sempre o fizeram e não cresceram no sistema educativo da injusta

“igualdade” formatada. No mundo animal existe tudo, todas as formas e feitios, todo o “ser o que são”, toda a mudança de comportamento necessária a cada situação - justa, genuína e única, existe homossexualidade, os pretos, os brancos e toda a combinação de cores, existe os com mobilidade diferente, os que gostam de correr mais do que dormir e os que gostam de dormir mais do que correr e nós... nós, quando nos permitimos estar com o mundo animal, apenas sentimos amor... contemplamos quando no equilíbrio estamos. Mas não nos deixemos enganar: ouço e vou continuar a ouvir pessoas que dizem: “ele ladra muito”, “ele não devia fazer isto” esquecendo-se de contemplar o óbvio que por vezes é “elas também falarem muito” mas... limitando-me a contemplar também as ajudo e ajudo-os a perceberem-se melhor.

Foi há pouco tempo que notei esta valorização da diferença e escolha pela preferência nas minhas gatas em relação à sua alimentação. Todos os meus animais fazem uma alimentação natural baseada na minha preferência (que decidi abraçar em público) por uma vida holística e naturalmente saudável com a base na nutrição como medicina. E foi quando uma vez lhes fiz caldo de ossos (um caldo que faço que ajuda em diversos processos) que percebi e contemplei a diferença entre elas: A Mia gosta do caldo de qualquer forma (com ou sem comida), a Amélie gosta do caldo apenas sem comida (se lhe der numa taça à parte ela bebe mas se lhe der com comida prefere não comer nada) e a Pluma só gosta do caldo misturado com comida (se lhe der numa taça sozinho ela fica a olhar para mim e as outras acabam por beber o dela). Nesta contemplação percebi que neste meu pequeno universo de gatas, com um factor tão simples como um caldo de ossos, eu tinha 3 preferências diferentes e nenhuma mais correcta que outra. Poderia achar que a mais correcta é a Mia que bebe o caldo de qualquer maneira, mas não será isso basear o correcto/incorrecto na minha própria preferência de não ter trabalho específico com cada uma, não querer pensar como uma gosta e outra não e que me dava muito mais jeito que todas tomassem o caldo de qualquer maneira? Não estamos a contemplar a diferença quando queremos que todos se encaixem no nosso puzzle de facilitismo na vida. Será que era mesmo mais fácil se todos fôssemos iguais? Com certeza que não pois nem o nosso amor próprio nem o nosso amor pela forma única do próximo estariam alguma vez desenvolvidos.

Os teus mestres animais querem que saibas que podes abraçar as tuas preferências, sejam elas tão simples como querer um bombom ou não gostar de um caldo de ossos, como desejar ter outro trabalho, uma vida melhor, uma voz na sociedade ou mudar o mundo. Se consegues contemplar a diferença no teu cão ou gato lembra-te também de a contemplar no teu companheiro ou companheira, na tua mãe, no teu pai ou irmão... lembra-te de contemplar a deles não esquecendo da tua num exercício de amor próprio pois quando te amas a ti mesmo e quando entendes as tuas próprias preferências sairás do mundo do facilitismo e entrarás no mundo da compreensão e amor. Deixa a voz porta estandarte da sociedade e sorri: estás no sítio certo e só tu podes ser tu. Sê mais tu, sê mais “gato” não esquecendo de ser “cão”. A vida é uma dança de amor como podes ver... permite-se dançar ao som do teu coração.

Um dia um colega disse-me: “não gosto de gatos, são estúpidos, quando não gostam não comem mesmo que morram de fome” - isto não é estupidez, é apenas um nível de amor próprio e convicção de valores que a tua compreensão ainda não te permitiu contemplar. Os que não têm amor próprio não conseguem vê-lo e contemplá-lo nos outros... talvez um dia quando te amares a ti aprendas a merecer o amor de um gato.

“

Há tanto na diferença
como há na igualdade e
é livre quem se mostra
quem é.

”

Lição 30

Tu És Necessário(a)

Todos nós somos necessários mas muitos de nós já nos sentimos desnecessários. Sentimos, por algum motivo, que o mundo não precisava de nós e que a nossa falta não faria qualquer diferença, que o que temos para oferecer não é suficiente... que nós não somos suficientes. Eu já me senti assim, principalmente na minha adolescência e início de idade adulta. No entanto, tal como um organismo vivo que necessita de cada uma das suas células também o mundo, o universo, necessita de cada um de nós com cada sorriso, cada choro, cada passo, cada queda... cada um de nós tem algo de único para oferecer mesmo que não nos ocorra nada de momento. Cada bater do nosso coração tem uma missão que é levar-nos a cumprir a nossa vida.

Esta necessidade de nós para com o mundo também existe do mundo para conosco: nós também precisamos uns dos outros e necessitamos que o mundo nos ampare, nos conforte e nos dê a mão. Numa sociedade de eu-telefones (i-phone) e de eu-computadores, a alienação sobre o estado do outro é algo inevitável. Quando foi a última vez que sentimos que alguém precisava de nós e realmente propusemos a nossa ajuda? Quando foi a última vez que dissemos que “estamos cá” - que somos a célula do lado e podemos ajudar. Nesta nossa sociedade, onde oferecer ajuda por vezes até parece intromissão, é normal que pensemos que não somos necessários e, neste ciclo vicioso, deixamos também de sentir necessidade que alguém seja necessário para nós.

Foi num dia em que estava triste que o meu cão se decidiu deitar sobre mim deixando-me praticamente sem espaço, fazendo-me perceber o quão insistente ele estava a ser para com a minha necessidade de ajuda e a sua necessidade em me ajudar. Estando sem espaço tentei dizer-lhe para ir para a sua cama mas ele não foi por mais que lhe pedisse: ele ficou apenas ali. E digo-vos que o pedido “vai para a caminha” é algo que ele conhece muito bem. E então eu percebi: sabes que preciso de ti e sabes o quanto és necessário.

Os teus mestres animais querem que saibas que como todos os seres que compõem este organismo vivo, também tu és uma célula e sem ti este corpo é incompleto e não vive. Tu és necessário e nunca deixes de saber também quando és necessário para a célula do lado.

Lição 31

Todos Temos Capacidade de Nos Entendermos

Crescemos com esta ideia pré-concebida de que a forma de comunicar nos separa e de que não conseguimos entender o que um humano diz noutra língua, quanto mais o que os animais comunicam. É óbvio que, com uma linguagem diferente, a recepção da comunicação será diferente, mas não teremos outras formas de o fazer? Desde os gestos, à linguagem corporal, à energia das palavras... mesmo noutra língua conseguiríamos perceber o que nos estão a transmitir se a isso nos permitíssemos. Mas com uma limitação encaixada na nossa forma de ver o mundo é difícil para nós entender que isto possa ser possível a menos que, de forma instintiva e instantânea, nos aconteça.

Foi na altura em que comecei a realizar consultas ao domicílio e em que ainda praticava consultas para vacinação que conheci um pequeno cão chamado Tobias. Ele era cachorrinho e ficava sempre muito feliz por me ver. Naquele dia o motivo da consulta era mesmo a vacinação e para isso uma injeção tem de estar presente. Comecei a consulta por obter informações sobre o Tobias com os seus protectores e por lhe fazer o exame físico. Normalmente, nas consultas ao domicílio, os animais estão extremamente calmos e felizes: eu sou apenas mais uma visita. Depois do exame físico, com o Tobias no colo e ainda sem ter ido buscar nenhuma agulha, seringa, álcool ou qualquer instrumento ou cheiro que pudesse indicar uma vacinação posterior disse-lhe de forma amigável: “pronto querido, agora vou ter de te dar a tua pica”. Depois desta frase foi com espanto de todos que o Tobias começou a ganir e a querer sair do meu colo... fiquei estupefacta a olhar para ele com a certeza que me tinha entendido, mas como? Eu não tinha mudado de forma de falar nem de tom ou volume... aliás, tinha até tentado falar de forma mais querida dada a situação. O Tobias mostrou-me pela primeira vez que os animais percebem-nos totalmente - não podemos nós ultrapassar também a nossa limitação de não os percebermos mesmo não falando “a mesma língua”? As minhas palavras carregavam uma energia, uma frequência, um campo e o Tobias captou-o totalmente bem e na veracidade do mesmo.

Os teus mestres animais querem que entendas que todos temos a capacidade de nos perceber e entender. A palavra é um instrumento de comunicação e não a comunicação em si. Sabe que os podes entender a eles como eles a ti mas, ainda mais importante, sabe que como ser humano podes sempre entender todos os outros seres humanos nem que para isso tenhas de voar além das limitações das palavras e abraçar a comunicação universal: a da energia que contém tudo e que tudo contém.

Lição 32

Sim... Precisamos de um Líder

Nem sempre a palavra líder nos suscita bons sentimentos... provavelmente porque um líder pressupõe de alguma forma uma figura de autoridade e nem todos nós tivemos uma boa experiência com as figuras de autoridade das nossas vidas, a começar pelos nossos pais ou avós e a terminar no nosso patrão. No entanto, a sociedade humana sempre esteve repleta de líderes que gostamos de lembrar. Normalmente preferimos lembrar os bons, as suas frases míticas, os seus discursos e os seus feitos. A sociedade, o presente e o futuro mudam com um bom líder e lamentavelmente... também com um mau. Os maus líderes deixam marcas cicatriciais que normalmente custam a sarar. Um ditador nunca será esquecido e mantém-se presente nas feridas do ADN de várias futuras gerações. Como alguém elege um ditador? Que tipo de seguidores tem? Que tipo de sociedade segue alguém que desarmoniza? Uma sociedade que não se ama e que não entende a conexão no universo.

Sem entrarmos em profundas dissertações sobre a história humana, uma coisa é certa - um líder é naturalmente seguido e é natural uma sociedade ter um. O medo que a palavra líder nos causa reflecte experiências passadas menos positivas mas lembremo-nos de todos os outros líderes que já tivemos, que marcaram o mundo pela mudança benéfica e especialmente que marcaram o nosso mundo: aquela professora, aquele familiar ou mesmo... aquele animal que nos ensinou algo e que de alguma forma nos liderou para sermos algo diferente no caminho que antes era desconhecido mas que com a sua ajuda se tornou mais fácil num verdadeiro e corajoso “desbravar mato”. Abrir caminhos na nossa existência é sempre mais fácil com alguém ou pelo menos com o exemplo de alguém. É mais fácil ser corajoso quando se vê coragem ou ser gentil quando se vê gentileza. É assim que vemos os nossos líderes.

Nos grupos animais existem líderes, nas matilhas existem líderes, nas colónias existem líderes. Na nossa sociedade e provavelmente na maioria das sociedades existe sempre alguém cuja função é impulsionar, mostrar a visão e a direcção.

Nem sempre nos apercebemos destas pessoas mas sentimo-los quando estão por perto: eles são os líderes. No entanto, ser chefe não quer dizer ser líder, mandar não quer dizer ser líder... A definição de líder ultrapassa tanto a nossa capacidade de palavras que é melhor sentida do que conversada. É aquela pessoa que nos faz sentir que tudo está bem e que tudo está sob controlo, até mesmo quando não está. Um líder é aquele que equilibra com o olhar e conhece cada um como cada qual: as suas características e onde e quando o deve impulsionar ou atenuar. Sentimo-nos bem quando estão próximo e desamparados quando não estão. Quando não temos um tentamos encontrá-lo e quando não encontramos acabamos muitas vezes por nos deixar liderar por alguém ou por algo que não nos faz bem.

Podemos ter um líder em cada área da nossa vida: na nossa relação, na nossa família, no nosso círculo de amigos, no nosso trabalho. Ter um líder é bom quando o líder se reconhece líder, quando sabe para onde vai, quando nos reconhece e quando se propõe a fazer o seu papel pois um mau líder pode desmoronar tudo o que alguma vez se construiu. O mau líder não reconhece os outros tal como são, não conhece as leis da natureza assim como não se reconhece e conhece a si mesmo.

No meu grupo de animais é muito simples: a Mia é a líder. Ela controla tudo mesmo quando parece que nada está a controlar. Se há um barulho diferente, um rosnar estranho e fora de ritmo, um desequilíbrio não previsto ela está lá qual sargento controlador. Por vezes apenas olha, de outras mostra perfeitamente que “aquilo” não é aceitável. Tenho 3 gatos e 2 cães e estou sempre profundamente descansada com todos estarem juntos porque sei que para além de mim, fonte do amor e tanto mais, existe uma líder animal justa mas também implacável. O líder não deixa para amanhã, o líder não admite a desordem.

Quando estou em consultas em casas com vários animais muitas vezes pergunto quem é o/a líder. Normalmente os meus clientes sabem perfeitamente bem quem é. Os problemas mais comuns que encontro são a falta de um líder definido e líderes pouco estáveis. Sem um líder estável não há um sentimento de protecção

e segurança, não há uma energia coerente e não existe uma visão clara. Infelizmente estas “falhas” na liderança do grupo animal muitas vezes também reflectem “falhas” na estabilidade da família humana que juntos percebemos, em consulta, depois de conversar.

Os teus mestres animais querem que saibas que ter um líder é importantíssimo em cada espaço da tua vida. Encontra o teu líder como se de uma estrela condutora se tratasse e segue-o. O líder é aquele que te eleva por isso se te sentes em baixo com alguém muda de líder. Encontra-o nem que seja em alguém que não conheces pessoalmente mas permite-te sentir o calor da motivação e calma de alguém enorme. Os teus mestres querem que saibas também que se tu mesmo és um líder, o mundo precisa de ti: mostra a tua visão e abraça a responsabilidade de ser seguido: nasceste para tal como estrela mãe que és. Verás que serás estrela numas situações e seguirás a luz de outros noutras e é isso que permite o equilíbrio social da tua espécie.

Permite-te guiar, permite-te ser guiado, lidera-nos a nós e deixa-nos liderar-te no que nós já nascemos a saber e no que tu ainda irás aprender.

“

Abrir caminhos na nossa
existência é sempre mais
fácil com alguém.

”

Lição 33

Leva a Tua Avante

Hoje estava a chover! Hoje estava a chover a potes como se costuma dizer, mas era hora de ir passear e não posso simplesmente saltar esta necessidade na nossa rotina diária. Esperei mas não passava, piorou até um pouco e por isso decidi que lá íamos nós... e fomos. Confesso que adoro andar à chuva desde que protegida assim como o meu cão Urbas. Já a minha cadela Prana bem que dispensa: por vezes prefere mesmo não ir e aguentar até ao dia seguinte. Vesti-me a rigor com um impermeável e coloquei-lhes as capinhas de chuva e lá fomos nós passear junto com a água dos céus.

Rapidamente após sairmos, a Prana fez logo o seu xixi e depois o seu cocó e quis vir para casa. Até aqui tudo bem... ainda bem! Dizem vocês! Bem... para seu descontentamento o Urbas demorou mais um pouco e por isso ela teve de ficar um pouco mais debaixo de chuva mas o que se passou aqui foi incrível e vou-vos explicar: a Prana nunca faz logo as suas necessidades quando vai à rua... nunca! Prefere sempre procurar o melhor sítio, aguenta tudo até encontrar o local que ela acha ideal: parece que os planetas praticamente se têm de alinhar para que ela faça fezes e urina. “Pelo amor de Deus Prana!” – exclamo por vezes.... Chega a querer puxar-me vezes sem conta para o outro lado da estrada porque acha que o outro lado está muito mais idealmente concebido para defecar ou urinar... e hoje? Hoje como estava um ambiente que não gostava fez logo para poder voltar para casa. Com esta situação pus-me a reflectir... não há dúvida que a Prana é um pouco teimosa mas, verdade seja dita e observada, ela sabe o que quer e persiste pelo que acha ser o melhor para ela, quer seja fazer as necessidades no sítio ideal quer seja fazê-las rápido mas em qualquer sítio para poder voltar rapidamente para casa e se abrigar do temporal.

Os teus mestres animais querem que saibas que na tua vida também podes abraçar uma postura de Prana de vez em quando. Se sabes exactamente o que queres, leva a vida contigo como se estivesses de trela e peitoral e puxa-a para onde os planetas estão mais alinhados. Não aceites um não, continua a puxar e,

com assertividade e uma pequena (ou grande) dose de teimosia, a vida irá contigo (mesmo que revire os olhos de vez em quando). Por outro lado, se sabes que há temporal faz o que tens de fazer e abriga-te, protege-te e mostra que te queres proteger mesmo que os outros gostem de dançar à chuva pois esta molha pode não ser para ti - tu sabes adaptar as tuas necessidades às mudanças de tempo.

“

Se sabes exactamente o
que queres, leva a vida
contigo como se estivesses
de trela e peitoral.

”

Lição 34

Abraça a Beleza do que é Simples

Se vivemos num mundo industrializado é convencional que queiramos o melhor para as nossas vidas: a melhor casa, a melhor roupa, a melhor cama, a melhor cozinha, a melhor banheira, o melhor telemóvel... bem, e tantas coisas mais. Na verdade, penso que não há nenhum problema com isso. É normal querermos conforto desde que não estejamos a falar de consumismo desmesurado (disto os nossos animais não percebem nada) e desde que não percamos a alegria pois não se é mais feliz por ter um melhor telemóvel - pode ser mais útil para o trabalho ou para conversar mas se aproveitarmos o processo da vida de igual forma seremos felizes com o melhor “smart phone” como com o pior dos “dumb phones” porque não são eles que nos definem. O possível problema de querer mais e mais é que por vezes nos esquecemos de apreciar a simplicidade da vida, esquecemos que no simples, muitas vezes, reside a nossa maior alegria e aquilo com que os nossos corpos naturalmente se sentem mais confortáveis. A natureza, o vento, o mar, uma concha, uma pétala, uma pedra são tudo coisas simples mas que nos podem conferir extrema felicidade e alegria como se de uma fotografia da recordação da nossa essência de tratassem. Os nossos animais também funcionam assim... podemos ter a melhor televisão, os móveis mais caros ou o carro mais fantástico mas nada nos põe aquele sorriso como a simplicidade da alegria do nosso animal.

Os mestres animais felinos são especialistas em mostrar-nos que a alegria está na simplicidade do processo e não no item em si. Afinal quem nunca comprou aquele boneco fofinho da loja dos animais que o gato desdenhou mas que depois brinca horas sem fim com a simples bolinha de papel amassado? Ou quem nunca comprou aquela caminha cara e maravilhosamente fofa para o seu “tareco” e ele simplesmente prefere muito mais deitar-se na caixa de cartão que ficou no canto da cozinha a aguardar reciclagem?

Os teus mestres animais querem que saibas que não importa aquilo com que te sentes mais feliz, mais alegre ou mais confortável mas sim que estás feliz, alegre

e confortável. O que importa é o processo simples de alegria e esse deves preservar ao máximo e saber que não está dependente de nenhuma compra extravagante: olha à tua volta e reclama a alegria da simplicidade - já brincaste com uma bolinha de papel hoje?

Lição 35

Para Curar uma Emoção Tens de Primeiro Senti-la

Quantas vezes temos aquela sensação de explosão emocional interior mas a máscara que colocámos está tão colada ao nosso rosto que não se nota cá fora? Quantas vezes tens medo de ir até à cave da tua casa emocional e ver exactamente o que ela esconde permitindo-te destrilhar, arrumar e ver livre de tudo aquilo que já não interessa?

Foi há bem pouco tempo que os mestres animais me passaram mais esta lição da forma mais suave e serena como só eles sabem fazer. Eles têm esta capacidade: a de passar sem destruir, sem obrigar, sem invadir... e na minha vida diária foi a passar por uma pequena terra perto de Coimbra onde outrora morei e onde, infelizmente, muitos gatos falecem quase diariamente nas estradas devido a condutores muitas vezes pouco conscientes e muito apressados, que esta lição me chegou. Nesse dia passei e vi que estava mais um gato na berma da estrada - uma situação demasiadas vezes “habitual” mas muito pouco “normal” no meu modelo do mundo. Nestas situações costumo pelo menos tentar perceber se o animal está realmente sem vida e se posso ligar ao canil municipal para o vir recolher. Mas desta vez os meus olhos vislumbraram algo que parecia uma visão: um conto que alguém me contara e que agora estava diante de mim. Ao passar percebi que estava um gato morto mas que por cima dele estava um gato vivo que se posicionava com as patas anteriores por cima do corpo do seu outrora amigo e as patas traseiras fora. Ao passar ele olhou-me com a serenidade de quem sabe o que aconteceu mas que presta a sua homenagem tanto ao ser que partiu como a si mesmo, permitindo-se sentir o que realmente se passava e resolver dentro de si aquela dor. Não era um olhar de pânico mas sim de sabedoria. Passei por ele como quem passa por um mestre que enviou uma mensagem laser que penetrou na mente tipo bomba e fiquei o resto do caminho todo num misto de confusão, gratidão, calma e permissão à sabedoria: afinal tinha recebido mais uma lição das que me mudaria para sempre a vida.

Neste dia estava a caminho da estação de comboios para dar boleia a um familiar

e quando cheguei contei-lhe e pedi-lhe para voltarmos para trás pois queria ter a certeza que o gato que estava vivo também estava bem. Voltámos e lá estava ele, ainda. Agora já não em cima do amigo ou amiga mas ao lado, deitado em posição de sábio felino. Percebi que estava bem e deixei-o no seu processo levando também o meu processo para casa.

Os teus mestres animais querem que saibas que para curar uma emoção é preciso passar por ela. Como eles, também és sábio e sabes passar seja por que provação for que a vida te envie. Permite-te sentir e vasculhar a cave da tua existência. O sentimento sábio e sereno arruma ideias e limpa a casa da vida. Se não conseguires sozinho procura ajuda especializada que te leve ao andar -20 da tua existência, em segurança, para que te permitas chegar ao +100. Deixa-te curar as pequenas e grandes mortes da vida, sentindo-as. Quando sentires que alguém está a passar por esse processo simplesmente contempla e suporta não o obrigando a parar ou reprimir. Deixa a cave se esvaziar e transformar num lugar digno de visita e lembra-te de nós: os teus mestres - leva a nossa sabedoria contigo sempre que te fraquejar o sentimento que já possuis esta sabedoria, desde a eternidade, dentro de ti.

Lição 36

Não te Queixes

Vivemos numa sociedade que nos leva muitas vezes ao “queixume”. Quase num acto de “socializar” e “misturar com os outros” damos por nós a sentir necessidade de, naquele encontro de amigos, também nos queixarmos de algo: daquele ou daquela, do outro ou da outra, do que foi e do que pode vir numa verdadeira ode ao que não queremos que aconteça. Estes encontros de queixume entre seres humanos apenas levam a mais desafios de vida, a menor conexão com o seu propósito e a mais sofrimento. Sortudos são aqueles que têm a sorte de ter amigos ou familiares com quem falam maioritariamente de coisas positivas, do seu propósito de vida, do quão estão felizes e do quão bom é acordar vivo. Ahhhh que bom que é sentir em mais um dia o acordar na minha almofada e conseguir estar aberto e receptivo a mais um dia de oportunidades.

Se reparares, os “nossos” animais não perdem tempo em interacções que não lhes interessam e não lhes trazem nenhum real objectivo que para eles é positivo. Pedem o que querem, fogem do que não querem. É muito difícil imaginar um animal numa atitude “café do bairro” a falar do que correu mal ou pode vir a correr mesmo que os imaginemos a falar a nossa língua. A diferença é que eles vivem o presente e no presente há um mundo de possibilidades junto com a capacidade de escolha consciente no acto de perguntar “o que realmente quero” - tudo o resto para além de tal pensamento é extra. O saber pedir também ajuda muito pois não confundamos pedir com queixar. É diferente agir com a emoção de “eu quero comida agora” ou “caramba, nunca me dás comida quando quero”. Saber pedir tem em conta o objectivo desejado enquanto que o queixar emoldura e coloca num altar tosco exactamente o que não se deseja que aconteça.

No mundo veterinário também temos muita noção da capacidade de adaptação dos nossos animais. O não queixar é visto de diversas formas e transmitido em várias maneiras por diferentes indivíduos. Desde a resistência à dor, à aceitação do procedimento na vontade de manter a harmonia no ambiente: eles mostram constantemente a sua vontade em vez de queixume e sabem também muito bem

mostrar que já passámos os limites mas sempre no presente, nunca no passado ou no futuro.

Os teus mestres animais querem que sintas que não vale a pena queixares-te. Esse tempo perdido em falsas profecias e em mergulhos no passado seria muito melhor aproveitado no teu presente e no resgatar da tua capacidade inata de o sentir. Vai para o café com os amigos sim, mas permite-te falar, sentir e discutir simplesmente a felicidade que é estar vivo e a possibilidade de realização de todos os teus maiores sonhos.

Lição 37

Eu Afecto-te e Tu Afectas-me e Nós Sabemos Disso

A família não se escolhe, dizemos nós muito entendidos no assunto, mas os amigos sim. No meio destas frases com alguma ou pouca utilidade, esquecemo-nos às vezes de perceber que quer no meio familiar quer no meio das amizades todos nós temos influência uns nos outros. Costuma-se dizer que somos o resultado da média das 5 pessoas com quem mais estamos. Ora se essas pessoas nos influenciarem negativamente esta não será uma média fantástica. A boa e má notícia é que nem sempre estas pessoas têm noção consciente disto: “tu afectas-me, tanto quando estás bem como quando não estás” e “eu afecto-te, tanto quando estou bem e quando não estou”. A segunda frase oferece uma lição extra: a da responsabilidade em detrimento da culpa que de nada serve. Esta matriz que nos liga é inegável e por vezes a pessoa nem precisa de abrir a boca para sabermos que algo se passou porque também o sentimos em nós de alguma forma.

Os animais também nos sentem na sua vida diária partilhada por vezes quase vinte e quatro horas por dia em nossas casas. Eles sentem quando vimos stressados, quando os amamos, quando estamos irritados com tudo... eles sentem por vezes até as nossas feridas profundas que praticamente nem notamos porque já não sangram por mais expostas que estejam.

Há pouco tempo a minha maravilhosa cliente N. perguntava-me porque os seus 2 gatos eram agressivos ao toque, contando-me ainda que o seu cão anterior também o era. Foi fluido explorar este tema pois N. é uma pessoa com bastante abertura a novo conhecimento e novas descobertas interiores. Porque é que eles não gostavam de ser tocados por quem não conheciam? Seria um problema de falta de confiança no outro? N. chegou à conclusão que ela tinha muita dificuldade em confiar nas pessoas devido à sua história de vida. Convidei-a a abraçar esse processo da sua vida e a permitir-se tentar alterá-lo com ajuda externa. Com certeza que os gatos de N. mudarão quando ela mudar e todos se sentirão mais plenos no futuro.

O contrário também acontece: várias vezes tenho protectores que me dizem quase por entre dentes com medo do que eu vou pensar: “pode ser maluquice minha, mas acho-o diferente, está mais murcho, brinca menos, senta-se mais...” - penso que nunca aconteceu os exames ou o próprio exame físico mostrar que não têm razão pois ninguém conhece mais os “nossos” animais que nós mesmos e todos nos afectamos mutuamente. Vibramos todos numa frequência e a mudança na mesma faz-nos sentir diferentes.

Os teus mestres animais querem que saibas que é habitual afectarmo-nos uns aos outros não só pelas nossas escolhas e emoções visíveis como pelas que conseguimos captar mesmo sem palavras envolvidas. O mais importante é a nossa consciência: consciência de como está quem nos rodeia, de como estamos nós a influenciar o nosso meio, de como o meio nos influencia a nós e o mais importante de tudo - como nos devemos comportar perante esta nossa descoberta: vais ajudar a situação ou ajudar o outro? Vais ajudar-te a ti? Ou vais proteger-te?

Lição 38

Toma Responsabilidade mas Esquece a Culpa

É frequente acharmos que os nossos animais perceberam quando fizeram algo de errado. É nessas alturas que observamos o “nosso” animal fazer aquele olhar envergonhado e ir para a sua caminha ou refúgio confirmando a resposta à nossa questão “quem fez isto?”. Mas se repararmos mesmo neste acto não existe amargura ou culpa. No segundo seguinte se lhes fizermos um sorriso ou mesmo não fazendo eles estão prontos a desbloquear sacudindo de forma natural qualquer tipo de possível sentimento menos benéfico que pudessem ter. Eles sabem o que fizeram mas, como vivem o presente e não o passado ou o futuro, eles estão bem e só responderam com aquele “olhar envergonhado” por receio da nossa reacção e não por acharem que fizeram algo de menos bom. A seguir a este processo é simples: ou os nossos animais perceberam porque é que não deverão repetir determinado comportamento (mesmo que seja porque depois recebem uma bela guloseima ou uma bela sessão de atenção e mimo - a recompensa da vida) ou então não perceberam e provavelmente continuarão a fazê-lo na genuinidade e pureza que os caracteriza. A culpa é um sentimento de demasiada baixa energia para entrar no mundo fluido animal.

Neste campo da culpa também me é impossível não falar dos vários protectores de animais que chegam muitas vezes até mim inundados por esta emoção: “já devia ter vindo ter consigo há mais tempo”; “se eu soubesse não tinha feito aquele procedimento”; “se soubesse teria agido mais cedo” e a pior “arrependo-me de ter pedido a eutanásia” ou “não sei se o deveria ter deixado sofrer tanto tempo”. A responsabilidade saudável de cuidar de um animal acarreta ter a certeza que tomamos a melhor das decisões consoante a informação que possuímos e nada mais que isso nos é pedido. Nenhum de nós sabe o futuro e, portanto, nenhum de nós se poderá alguma vez responsabilizar ou culpar de uma decisão que ponderámos com o melhor da nossa consciência e coração e mergulhados no puro amor. Esse acto é desonesto connosco mesmos e não seria algo que os nossos animais queriam para nós pois não existe no seu mundo.

Os teus mestres animais querem que largues a culpa - que a sacudas do teu corpo como se de um peso indesejável se tratasse - e trata-se! Permite-te tomar responsabilidade pela tua vida mas esquece a culpa. Todos nós tomamos sempre as melhores decisões que nos são permitidas na nossa vida consoante o tempo e o espaço onde estamos, assim como consoante o que toda a nossa história construiu em nós. A culpa é uma energia de baixa frequência que nos leva ao passado (mas porquê que fiz isto?) ou ao futuro (agora, porque fiz isto vai acontecer aquilo) e no meio não há nada disso, há o acto, existem as personagens e existe a hipótese da aprendizagem. Como com os nossos animais, se te permitires viver um presente em responsabilidade mas sem culpas, vais perceber que das duas uma: ou continuarás a fazer certo procedimento porque acreditas nele dentro da melhor responsabilidade do teu ser, e essa já é a tua prenda; ou compreendes algo diferente, mudas de atitude e recebes a bela recompensa da vida e, se algum dia tomares alguma decisão connosco, toma-a sempre a partir do amor e não do medo e da culpa. Se fores a fundo nos momentos de culpa que ainda guardas no teu coração até podes perceber que, tal como nós, não mudaste a tua atitude face aquela situação por não acreditares no que fizeste mas sim por medo e receio da reacção dos outros. E, se alguma vez perceberes mais tarde que existiria uma possibilidade de uma situação connosco ser diferente, sabe que foi essa experiência com um de nós que te deixou essa nova certeza da diferença, o que fará com que no futuro, com outro de nós, te comportes e decidas responsabilmente de outra forma e esse é o ensinamento mais bonito e perfeito que te deixamos.

“

Se algum dia tomares
alguma decisão
connosco, toma-a
sempre a partir do
amor e não do medo e
da culpa.

”

Lição 39

O Mundo é Abundante

Se gosto, como; se amo, amo imenso; se preciso, peço... ahhh tão bom seria viver sempre assim. Sem “se’s” ou “não fica bem” ou “não posso’s”. E eles conseguem-no sempre... constantemente. Quando querem ficar mais tempo na praia a brincar mesmo quando já estamos de trela na mão ou quando resistem em ir à rua porque está a chover e eles não gostam ou quando miam incessantemente porque merecem mais um pouco de comida ou quando pedem água fresca porque aquela, que puseste hoje de manhã, já está um pouco suja. Chamemos-lhe o que quisermos mas a isto chama-se noção de abundância. Os nossos animais sabem que a natureza é abundante porque eles próprios fazem parte dela e o seu instinto é fundido com as leis da mãe terra. Uma macieira saudável nunca dá apenas uma maçã - há para todos! E há quando queremos e quando pedimos. Eles sabem-no enquanto nós colocámos vários modos e padrões sociais de enaltecimento da tristeza e da escassez à frente do nosso potencial. Se gostas porque não fazes? Se amas porque não te permites mostrá-lo? Claro que aqui a nossa parte racional poderá dizer: então e se fizer mal? Se existir a hipótese de te ser nocivo não o faças, mas não o faças conscientemente por esse motivo. Confessa e analisa a tua existência: provavelmente, dentro dos teus padrões mais profundos, muitas das coisas que rejeitas ou que não te permites não te fariam mal - antes pelo contrário, far-te-iam muito bem, desafiariam os teus limites e padrões e obrigar-te-iam a expandir tanto que te tornarias numa pessoa diferente e isso mete medo... mete medo quando não fomos criados desde cedo assim pois estamos habituados ao ser construído bem longe da potencialidade do ser que somos.

Estar uno e observar a natureza cíclica e perfeita que nos rodeia permite-nos perceber a sua abundância. Observa bem como as ervas crescem mesmo por entre pedras da calçada em tentativa de as abafar, como o sol nasce todos os dias e a lua ilumina as nossas noites, como as árvores crescem enormes de uma simples pequena semente e como a abundância está presente para quem coloca os óculos certos para a ver - ou se permite retirar todos os óculos que lhe emprestaram durante toda a sua vida.

Os teus mestres animais querem que saibas que a natureza é abundante e que tu também fazes parte dela. Tens direito a pedir o que quiseres, a usufruir do que mais amas, a querer subir para o parapeito da janela mais alta para ver melhor, a querer dormir no sofá mesmo tendo-te sido dada outra cama e a querer novas experiências que te façam sempre abanar a cauda de felicidade. Percebe isso, sente-o e reivindica-o.

“

Se amo, amo imenso;
se preciso, peço.

”

Lição 40

Deixa de Ser a Vítima e Não Receberás Apenas Atitudes de Predadores

No mundo animal, e especialmente quando falamos de carnívoros, lembramos do conceito presa e predador. Ambos com um papel fundamental e único, eles personificam uma parte de nós nas nossas vidas e nem sempre simbolizam um leão e uma gazela - por vezes temos presa/predador dentro da mesma espécie incluindo a humana.

Antes de existir a regra da alimentação natural para a minha família animal e para os meus pacientes, existia muita discórdia dentro da minha família felina. A minha gata Mia, a líder, discordava muito da minha gata Amélie. A Amélie antes da alimentação natural era uma gata cheia de medos e inseguranças também muito despoletados por um estado de saúde mais débil - um animal (ou um humano) doente é um animal mais instável emocionalmente e a Amélie nesta altura sofria de problemas urinários recorrentes. Nesta fase da minha vida vivia num apartamento duplex e a Amélie, com os seus medos tentava sempre refugiar-se no andar de cima apesar dos nossos constantes esforços para a trazer para junto de nós. A atitude desta nossa gatinha fantástica não era tão fantástica nesta altura. Quando descia as escadas e entrava na sala já previa o que podia acontecer e agia de acordo com esta sua projecção ainda não real (mas por pouco tempo) do futuro - orelhas para trás, olhar assustado em todas as direcções, com passo demasiado lento e cauteloso que rapidamente se transformava em corrida em modo típico de “fight or flight” sendo que, para ela, era sempre a 2ª opção. Perante esta desarmonia comportamental e comportamento de presa, a Mia tinha sempre a mesma postura: tomar o comportamento de líder predador e colocá-la de volta no seu sítio, no seu meio e na sua zona de conforto. Quando a Amélie se curou, curando também de forma natural o seu comportamento, o comportamento da Mia também desapareceu e hoje convivem pacificamente sem momentos constantes de presa/predador. Esta mudança foi praticamente instantânea quando mudaram os hábitos alimentares dos animais em nossa casa, mostrando também que esta desordem, embora crónica, pode muito bem ser tratada de forma rápida com os meios certos.

Muitas vezes, na nossa sociedade, quando existe um desequilíbrio para conosco ou que nos afecta directamente, temos a tendência de julgar o comportamento predador sem nos lembrarmos do comportamento da presa ou vítima que muitas vezes somos nós mesmos - claro que aqui há excepções de casos mais graves e violentos que pedem óbvia repulsa mas foquemo-nos nos casos do dia-a-dia como o patrão ditador ou o amigo que faz troça ou tantos outros momentos em que nos sentimos totalmente “presas” na prisão de uma situação que não merecemos. Olhando para o exemplo da Amélie e da Mia de onde acham que deve vir a mudança? De quem está preso em ser “presa”, claro.

Este tema lembra-me sempre também de uma história viral que ocorreu há alguns anos atrás sobre a amizade improvável de um tigre e de uma cabra. O tigre vivia num parque natural na Rússia e era alimentado com animais vivos estimulando o seu instinto natural de caça. Um dia, ao colocarem no espaço do tigre uma cabra com uma atitude diferente o mundo ficou chocado ao perceber que o tigre não a atacou e que ambos mantiveram durante o tempo possível, até que o instinto ou a fome falou mais alto, um comportamento de amizade digno de vários vídeos e reflexões online. O que havia de diferente nesta cabra? A sua atitude nunca foi de medo, nunca foi de presa e esse comportamento estranho para o tigre não activou nele o típico comportamento instintivo de caça que teve com todos os outros animais.

Os teus mestres animais querem que saibas que também na vida humana terás que deixar o comportamento de presa para não receber comportamentos predadores. Em vez de culpar e julgar o comportamento alheio lembra-te que a nossa realidade reflecte em espelho o nosso interior. Estará o teu medo e a tua própria rejeição de ti mesmo a espelhar “predadores” no teu mundo exterior? Foca-te em ti, muda a tua atitude, cuida-te de forma holística e atrai apenas aqueles que estão dispostos a formar uma bela amizade humano/humano em vez de leão/gazela.

“

Temos a tendência de julgar
o comportamento predador
sem nos lembrarmos do
comportamento da presa
ou vítima que muitas vezes
somos nós mesmos.

”

Lição 41

Vive o Presente

Esta é uma lição importantíssima e provavelmente o “viver o presente” está presente em todas as lições deste livro pois só a “viver o presente” temos a capacidade de nos conhecermos e de apreciarmos as várias camadas que nos compõem podendo melhorar e harmonizar o nosso Ser.

Viver o presente é simples: significa não estar a viver o passado nem o futuro. Dentro desta simplicidade óbvia todos nós que temos noção desta necessidade de aprendizagem para a felicidade sabemos que não é tão fácil assim. A nossa mente tem o dom da viagem para o passado relembrando-nos de algo que passou ou de nos transportar para a visão de um futuro que não passa de uma projecção que a nossa história permite. A mente mente, diz-se por aí, e é verdade mas por vezes também nos diz verdades obrigando-nos a reflectir ou mesmo protegendo-nos de algo que aconteceu e não queremos que aconteça novamente. A mente é uma óptima ferramenta do Ser humano mas é péssima a comandar o leme. Uma mente sem marinheiro no leme é um barco à deriva que navega em pensamentos de ondas gigantes e adamastores em mares desconhecidos, normalmente apenas ilusórios e imaginários. Para que isto não aconteça e para que possamos fazer as pazes com a nossa mente, dar-lhe funções e permitir-lhe ajudar-nos de forma útil e saudável, temos de aprender a estar no momento presente, aquele que é mesmo isso: uma prenda.

Quando estamos no presente, em meditação com o que somos e onde estamos, conseguimos conhecer melhor a nossa mente percebendo para onde ela tem tendência a nos levar e em momentos posteriores vamos saber identificar: já vi este adamastor noutra história mental, parece o mesmo e afinal era inofensivo.

Hoje, cada vez mais, se fala no mindfulness na psicologia e na minha opinião, não profissional, é uma ferramenta de meditação que pode salvar vidas. As

nossas rotinas habituais não permitem qualquer tipo de estado meditativo: costumamos estar no passado e no futuro demasiadas vezes para uma vida saudável, cometendo o erro de frequentemente ficar no passado, gerando estados ruminatórios depressivos ou focar constantemente no futuro, gerando uma ansiedade corrosiva. Meditar não tem de ser dizer um mantra em posição de lótus (embora possa sê-lo também) - meditar é estar em “atenção plena” permitindo-nos sentir o momento, vivenciar o ar, a respiração, ver os próprios pensamentos sem nos apegarmos aos mesmos e permitir-nos desfrutar o momento que nunca mais se repetirá por mais banal que seja - nunca mais naquele tempo e naquele espaço pois nenhum tempo e espaço se repetem... Podemos meditar a ler este livro, a lavar a loiça, a passear os nossos cães, a ver o mar, a olhar para a pétala de uma rosa ou simplesmente a respirar, ponto... e nesse “respirar ponto”, “somos ponto” em vez de “sermos se” - ser se gostarem da minha apresentação amanhã, ser se fizer um bom jantar à noite, ser se não tivesse dito aquilo a alguém.... “Respira ponto” e Sê tu próprio... ponto.

Para os nossos mestres animais meditar é fácil pois meditar é tudo o que há. Sem uma mente racional envolvida, eles simplesmente vivem abraçando o instinto de viver com a mente limpa de projecções não reais. Se estamos a passear estamos apenas a passear, se estamos a descansar estamos apenas a descansar e se estamos a brincar estamos apenas ali... a brincar. Este conceito não significa que os nossos animais não retêm memórias: claro que sim! Retêm muitas memórias associadas a eventos bons e menos bons mas permitem-se saborear plenamente o presente em vez de remoer o passado ou adivinhar o futuro.

Os teus mestres animais querem que trabalhes a tua capacidade de viver o presente pois é nele que reside a tua verdadeira felicidade. Lembra-te de quando eras criança. Com poucas responsabilidades e remoinhos passados, entregavas-te ao que estavas a fazer de alma e coração de tal forma que o tempo parecia infinito. Quando brincavas ao berlinde e parecia que vias cada rolar da pequena esfera, quando subias à árvore ultrapassando cada limite teu e ouvindo a tua respiração esforçada, quando pintavas o que te vinha da alma ou quando fazias histórias que duravam tardes com as tuas bonecas. Meditar é ver um gato a limpar meticulosamente o seu corpo, é ver a sua pupila dilatar com a falta de luz, é perceber o toque do pêlo do meu animal, é ver cada pedaço de terra saltar

quando o meu cão cava buracos no jardim, é sentir a alegria de os ter aqui, agora, por perto, esquecendo o que foi e o que virá. É mesmo aquele abraço que sei que lhes vais dar quando acabares de ler este capítulo. Vive o presente pois só a viver nele desembrulhas a prenda que é viver.

“

Uma mente sem
marinheiro no leme é um
barco à deriva que navega
em pensamentos de ondas
gigantes e adamastores.

”

Lição 42

O Poder do Feminino

Hoje em dia vivemos numa sociedade patriarcal em que é dada ênfase ao masculino do mundo. Nesta sociedade são maioritariamente os homens que ocupam lugares de poder e que tomam as mais importantes decisões. No mundo animal este processo tende a não acontecer. Muito embora a representação do masculino e do feminino existam e que ambos se dediquem a funções sociais e familiares diferentes, isso não permite a exploração de um sobre o outro. É frequente nos animais vermos funções femininas tão importantes como a caça - algo imprescindível para a sobrevivência. Este cargo de tamanha importância só pode ser dado com reconhecimento e confiança. O poder do feminino animal também se vê nos grupos de fêmeas que se unem para protecção das crias ou mesmo na sua instintiva capacidade de ser fêmea na geração de uma nova vida: todas as fêmeas animais têm capacidade instintiva e natural de parir respeitando este processo do seu corpo e muitas vezes colocando no mundo muitos novos seres - como pode uma cadela sozinha parir doze cachorros e uma mulher ter medo de parir um bebé? Para onde colocámos nós a força e a capacidade do poder feminino da nossa sociedade? Onde estão as mulheres que se juntam para protecção da espécie, que cuidam, que fornecem, que fazem ouvir os seus rugidos, que se permitem e que são permitidas de co-criar este mundo em igual horizonte com o homem? Este capítulo é dedicado às leitoras mulheres, mas se és homem lembra-te de empoderar e de observar o poder da tua companheira, da tua mãe, da tua irmã e de todas as mulheres na tua vida. Permite-te receber o que é o verdadeiro feminino.

O teus mestres animais querem que saibas, mulher, que tu tens dentro de ti um poder do qual o mundo precisa. O poder não é exclusivo do masculino, o poder é interno e vem do masculino e do feminino e os rugidos de ambos devem ser ouvidos. Exige a tua igualdade mas protege o poder feminino que é só teu - não te mudes, não te masculinizes para agradar e recupera a tua capacidade de dar vida. Permite-te gerar e parir tudo aquilo que desejas e tudo aquilo que este mundo anseia: este nosso poderoso feminino consciente.

“

Onde estão as mulheres
(...) que fazem ouvir os
seus rugidos.

”

Lição 43

Ser Animal

Este capítulo é de extrema importância pois a única forma que os “nossos” animais têm de nos passar toda e qualquer lição que se encontra e não se encontra neste livro é sendo animais e, por mais simples que isto possa parecer, todos nós sabemos se olharmos à nossa volta e até para a forma como tratamos os animais que nos rodeiam e nos ensinam tanto, que tendemos a humanizá-los. E nesta forma ainda em construção e muitas vezes tão longe da sua essência de se “Ser humano” não há nada para um animal. Eles são eles e nós somos nós. Na aprendizagem entre espécies a maior aprendizagem é a do respeito pelo outro: embora eu aprenda contigo, embora eu conviva contigo, embora eu adore que partilhes a tua existência com a minha eu respeito-te e permito-te seres quem és. Nesta aprendizagem-respeito pelos nossos animais podemos aprender muito em respeitar também os humanos diferentes de nós como ponto seguinte do sumário da vida. Esta é também uma lição que nos permite ensinar aos nossos filhos onde acaba a nossa liberdade e começa a do outro e que os limites impostos são para ser cumpridos com agrado e contemplação. A domesticação dos animais que mais convivem connosco não nos permite querer mudá-los para os tornar humanos pois essa invasão aniquila a gratidão que deveríamos cultivar constantemente na nossa vida por eles se terem permitido estar connosco para nos ensinar tanto numa missão de vida com condições muitas vezes completamente longe das ideais.

Os teus mestres animais querem que saibas que eles estão contigo com amor, respeito e compreensão e que a maior forma de compreensão, amor e respeito que podes ter por eles é idolatrar o que eles realmente são, permitindo-lhes estar simplesmente e completamente na sua essência: sendo animais. Não tentes mudar-nos e não tentes mudar o teu semelhante pois nós e ele somos necessários exactamente como somos.

Lição 44

Agarra-te ao Instinto de Viver

Foi em 2014 que o meu irmão faleceu. Nesta altura (uma das mais desafiantes da minha vida) eu senti das profundezas das entranhas que me formam uma vontade imensa de viver ou de recomeçar a viver. Estava entregue à rotina, a adiar sonhos, a dispensar a minha essência como se de algo não importante se tratasse e a apenas sobreviver. O dia em que o meu irmão faleceu foi o primeiro dia em que deixei de tomar café do qual era viciada e que no meu caso me fazia mal e recebi uma frase mental que ainda hoje guardo: “agarra-te à vida antes que ela se desagarre de ti”. O meu irmão tinha 40 anos, muito novo para morrer, mas a vida desagarrrou-se dele dando-lhe apenas aqueles 40 anos para viver. E nesta contemplação de algo que me deixava um espaço por preencher, na certeza que nenhum de nós sabe quando é que a vida se desagarrará de nós, preenchi este espaço com vontade de viver. Percebi aqui, neste ponto da minha vida, que antes da vida se desagarrar do Ser humano, muitos de nós ousamos correr o risco de, por vontade própria, nos desagarrarmos dela. A partir daquele dia ganhei uma nova força para seguir o meu propósito e comecei a correr diariamente sempre com esta frase na cabeça: “agarra-te à vida antes que ela se desagarre de ti”. A vida continuou, os anos passaram e a alegria de viver e de me agarrar à vida vai e volta em ondas de altos e baixos ora enormes ora de pequenas flutuações, mas nunca mais voltou ao que era antes dele partir. Com os nossos animais estas flutuações não ocorrem porque eles não procuram a razão para viver - eles têm esta razão gravada no seu instinto. É impressionante como com um mexer de talheres o nosso gato já está ao nosso lado ou como ao tocarmos na trela (ou até mesmo apenas pensarmos nela) o nosso cão já está pronto para o passeio. Já observaram como os vossos cães se levantam de uma noite bem dormida para iniciar as suas rotinas diárias? Num segundo ou em menos: sem preguiças nem desmotivação mesmo se o que lhes espera seja extremamente parecido, a olho nu, com o que foi ontem. Mas nunca o é e eles sabem-no. A mais pequena diferença da vida é a vida em si e é motivo de celebração.

O pensamento e instinto de terminar a própria vida é também imensamente incomum nos animais (embora não impossível especialmente devido a cativoiro e mão humana, infelizmente). Este pensamento de vontade de não viver não

existe num ser com instinto de vivência que é muito mais que sobrevivência. A oportunidade de Ser é sempre uma aventura digna. Mesmo um animal deixado à sua própria sorte no acto cobarde e triste humano de abandono, tenta viver - tenta amparar-se, encontrar de novo o seu caminho, uma casa, um novo começo... enquanto a chama da vida existe a vida é digna de seguir o seu sentido - o próprio sentido de se viver.

Os teus mestres animais querem que resgates o teu instinto de viver que se encontra dentro de ti tal como dentro de cada um deles. Tu não és o teu corpo, nem as tuas emoções nem os teus pensamentos - tu és essa chama que sentes que anima tudo isso. Liga-te a ti mesmo, ao que te apaixona, apaixonando-te novamente por ti mesmo, e instintivamente reclama para ti a vontade de mais viver em vez de sobreviver. Não desperdices uma oportunidade de fazeres o que mais amas e o que é importante para ti e lembra-te: “Agarra-te à vida, antes que a vida se desgarre de ti”.

“

Instinto de vivência
é muito mais que
sobrevivência.

”

Lição 45

Sê Feliz

Todas as lições deste livro são pequenas grandes pérolas que observamos diariamente nos nossos mestres animais e todas se tocam umas nas outras em algum ponto da sua essência. Todo o leitor mais atento integra uma e outra informação que reaparece de lições anteriores quando ela volta de forma reforçada numa lição posterior. A interligação de todas as lições espelha o quão unos os nossos animais são com a natureza e acontece por duas razões. A primeira é porque todas estas lições têm a mesma base: o amor. O amor que existe nesta conexão animal-humano e que a natureza abunda para todos nós. O amor desta terceira consciência que se forma quando decidimos amar alguém. A segunda razão é simples: é que todas estas lições se concentram e se resumem num único desejo e pedido que os animais têm para te oferecer: que sejas feliz!

Os mestres animais querem que te inspires neles, neste baralho de boas emoções que eles são e que nos alegram tanto a vida. Eles desejam que te inspires e que percebas que a inspiração pode chegar até ti sobre todas as formas e de todo o mundo. Eles desejam que nunca te limites. Abre a tua consciência e inspira-te, porque o melhor está muito para além deste livro e de todas estas palavras escritas: o melhor ainda está para vir e está dentro de ti e de mim.

Sê Feliz.

Dos “teus” animais.