

# O COELHO E O RAPOSO DA SERRA DA LOUSÃ

Autoria de Priscilla Pegas



Ilustração de

nome do(a) aluno(a)



Cofinanciado por:





No âmbito do Plano Intermunicipal de Prevenção do Abandono Escolar e Promoção do Sucesso Educativo, o “Programa Crescer Feliz na Escola – Meditar e Relaxar para Concentrar”, orientado pela Prof<sup>a</sup> Priscilla Pegas, membro da Equipa Multidisciplinar, tem o prazer de apresentar uma história de sua autoria.

Lousã, Abril, 2020, Priscilla Pegas

Cofinanciado por:



MUNICÍPIO DA LOUSÃ





Em tempos de isolamento, com saudades das crianças e dos jovens do espaço Nascer e Crescer Feliz® e das escolas, com saudades das caminhadas semanais na Serra da Lousã, e com a constatação e a consciência da importância da meditação e do Mindfulness nesses períodos desafiantes para todos nós, na semana da Páscoa de 2020, surge em mim esta história que passo a partilhá-la a seguir!

É um conto muito especial, pois você será o(a) ilustrador(a) conforme sentir, imaginar e visualizar dentro de si!

Espero que gostem!

Obrigada por ouvirem o vídeo da história, e lerem e ilustrarem este livro!

Priscilla Pegas

*Reservado todos os direitos de acordo com a legislação em vigor para esta obra*

©2020, Priscilla Pegas, Nascer e Crescer Feliz®

Cofinanciado por:



Fecha os olhos, respira fundo, descontraí-te e fica quietinho para ouvir com atenção esta história... Deixa a tua mente imaginar e visualizar todos os ambientes e personagens que vou te apresentar...

Para além das doze aldeias de xisto, passando por muitos vales encantados, cruzando ribeiras e quedas de água, precisamente entre o nascer e o pôr do sol, sigam um trilho íngreme e sinuoso até que finalmente surja uma floresta muito antiga no coração da Serra da Lousã.

Aqui vivem coelhos, raposas, veados, corços, esquilos, javalis, cobras e cabras desde tempos imemoriais.

Hoje é dia de contar a história de um coelho chamado Astuto.

Astuto é um coelho jovem que magoou a perna numa armadilha quando era filhote. A partir daí tornou-se habilidoso na arte de sobreviver com apenas três patinhas!

Astuto tinha uma grande paixão: a velocidade! Ficava encantado quando via os humanos a descerem de bicicleta tão velozes por entre os trilhos. Sentava-se horas a fio entre ervas altas e ficava completamente fascinado. Ele adorava poder correr rápido por entre as árvores, como as raposas e os outros coelhos, ou os humanos em suas bicicletas, mas como uma das pernas lhe fazia falta, restava-lhe andar devagar e subtilmente.

Às vezes o coelho imaginava que se tivesse uma raposa amiga, poderia lhe pedir boleia, e galopar com ela pelos campos. Mas, como vocês devem saber, os coelhos são a comida preferida e um grande petisco para a raposa matreira.

Vezes sem conta Astuto vagueou melancolicamente pela serra à procura de uma solução, pensando e repensando em como transformar o seu sonho de correr velozmente em realidade. Todos os coelhos que reparavam sentiam-se incomodados com o ar tristonho, de orelhas penduradas, quase a chegar ao chão.

Um dia, estando no ponto mais profundo e escuro da floresta, onde poucos raios de sol conseguiam penetrar, ouviu uma lamúria suave e triste, um chorinho desamparado por entre os ouriços do castanheiro.

Seguindo o som angustiado dos soluços, ele encontrou um raposinho pequeno, completamente só, com o pelo todo empapado de tantas lágrimas. O animal estava perdido, cansado e com fome. Astuto tentou de tudo para acalmar o bichinho. E então teve uma ideia maravilhosa.

Cheio de ternura e amor o coelho disse ao raposinho que ia cuidar dele, que ele seria a sua nova família!

Dentro da cabeça, Astuto pensava que ia conseguir domesticar o raposinho com muito carinho e comidas vegetarianas (é claro!), e que quando ele fosse crescido ia ser a companhia ideal para os dois correrem juntos pela floresta.

Astuto levou o raposinho para a sua toca e deu-lhe o nome de Sagaz. Ele tomou conta do pequeno Sagaz, dando-lhe muitos mimos e toda a atenção às suas necessidades. O raposinho cresceu e transformou-se num jovem raposo, forte, muito brincalhão e ativo que, a seu tempo, poderia levar o Astuto por montes e vales da Serra da Lousã.

Finalmente, chegou o dia em que Astuto experimentou a velocidade com o vento em seus bigodes!

Ele era o coelho mais feliz do mundo, sem sombra de dúvida, apesar de os outros coelhos e as outras raposas, e mesmo humanos que visitavam as aldeias, verem tudo isto com estranheza, achando esta anormal amizade não só bizarra, como absolutamente inviável.

Ora, como nós já sabemos, as raposas adoram coelhos. Não como amigos fofinhos ou colegas de brincadeiras, mas como um petisco ferozmente delicioso!

Naturalmente, à medida que ficava mais velho e maduro, os instintos inatos do Sagaz tornavam-se cada vez mais claros e fortes...

E assim aconteceu que, quando o Astuto e o Sagaz estavam em correrias pela floresta, o jovem raposo tropeçou num ramo, atirando o coelho ao chão com um golpe forte.

Levado pelos seus instintos recém-descobertos, Sagaz saltou sobre o Astuto como um relâmpago, vendo nele uma deliciosa e esplêndida refeição.

Sagaz ficou com água na boca, a barriga a roncar, antecipando refeição, mas só por uns segundos que, ao Astuto, pareceram uma eternidade em que temeu pela sua vida de coelho.

Contra a sua natureza, mas compreensivelmente, Sagaz não conseguiu comer o seu querido amigo. Como poderia fazê-lo, lembrando-se que o Astuto lhe tinha salvado a vida, criando-o com todo o cuidado no conforto e segurança da sua toca?

Também ele se apercebeu de que era muito raposa, demais para continuar a viver entre os coelhos.

Assim, partiram em direções opostas.

Um triste coelho a andar lentamente para a sua toca, enquanto um jovem raposo fugia precipitadamente com medo pela floresta.

Sagaz ficou isolado por muito tempo, com receio de que seus instintos alimentares pudessem ferir o seu querido amigo coelho. Naquele momento a distância pareceu a melhor forma de proteger os dois de um destino cruel.

Durante a solidão do seu isolamento, Sagaz pode observar suas emoções e seus pensamentos, e também sentir as necessidades do seu corpo. E com o sentimento de gratidão e amor pelo Astuto, que tomou conta dele em outros tempos, ajudando-o a tornar-se na fantástica raposa que ele é hoje, o raposo perdeu o seu apetite por coelhos e aprendeu a gostar mais de cogumelos com vegetais e sopas, a alimentação dele enquanto vivia com sua família adotiva.

E mais do que isso, aprendeu a respirar fundo, observar o que sentia, ganhar tempo e espaço, para escolher como a sua consciência e o seu coração queriam fazer, e aí sim, ter uma atitude consciente, empática e equilibrada...

Com práticas de meditação diárias, finalmente, Sagaz sentia que conseguia se regular com alegria para viver em harmonia com o seu amigo Astuto. Tinha amadurecido e percebido a importância do equilíbrio entre corpo, cabeça e coração.

E numa bela manhã de sol e ar quente a anunciar o verão, o jovem raposo correu em direção à toca do amável coelho. Num primeiro momento, Astuto assustou-se com a chegada repentina de Sagaz. Mas este parou, respirou fundo, e com um largo sorriso, abriu os braços para abraçar o seu amigo e o convidar para um grande passeio pela floresta.

E assim seguiram os amigos, conscientes de que a amizade e o amor que os unia eram mais fortes do que os instintos de sobrevivência.

Da próxima vez que fores caminhar na Serra da Lousã, anda atento e concentrado no caminho, alerta a cada barulhinho, pois podes ouvir ou ver passar como num raio fugaz o Astuto e o Sagaz!



*Ilustração*

# FIM

  
*Nascer*  
*Crescer Feliz*



Cofinanciado por:



MUNICÍPIO DA LOUSÃ

