

## CAUSAS E EFEITOS

# A ilusão da separação

“E TUDO O QUE ESTÁ EM CIMA ESTÁ EM BAIXO E TUDO O QUE ESTÁ FORA ESTÁ DENTRO.” ESTA É UMA DAS CHAVES DA SABEDORIA INICIÁTICA E SECRETA QUE AJUDA O DISCÍPULO A ACEDER À FONTE DA CURA DA SUA DOR E SOFRIMENTO.

### ISABEL GONÇALVES

M.CSH. | *International Life & Family Coach*  
Formadora e autora do livro  
*Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)  
964 480 280

**C**resci, como quase todas as pessoas educadas no paradigma cultural do mundo ocidental, na ilusão da separação – que é como quem diz, sem consciência da real conexão entre o indivíduo e o todo envolvente, quando de facto existe uma correlação perfeita de *biofeedback* entre todos os sistemas nos planos micro e macro.

Cresci a acreditar na dualidade “eu” e “outro”. Cresci sem consciência de que tudo aquilo em que acreditamos e, consequentemente, tudo o que fazemos e dizemos se espelha nas relações que estabelecemos com os outros e nas circunstâncias que atraímos para as nossas vidas. É um paradoxo sermos educados para darmos o nosso melhor aos outros e estarmos bem com a vida e, contudo, não sabermos muitas vezes interpretar a relação entre o que nos acontece e a nossa atuação prévia inconsciente.



Esta é a nossa herança genética espiritual (consciencial). A tendência para as nossas atitudes reativas é uma manifestação unívoca desse padrão de consciência de desconexão, de dualidade e de desresponsabilização dos acontecimentos que parecem estar desconectados de nós mesmos. Habitúamo-nos assim a perguntar “porquê”, em vez de “para quê”, inviabilizando uma alteração de consciência e de comportamento que nos leva de vítimas a cocriadores da nossa realidade.

### SEPARAÇÃO, EM VEZ DE UNIÃO

Ao largarmos o ventre da mãe no momento do parto, com o corte do cordão umbilical e a autonomização das próprias funções vitais, inicia-se o processo sensorial de percepção da separação e, em resposta à exigência imposta pelo cérebro reptiliano ou instintivo, a sobrevivência sobrepõe-se a todas as funções. É nesta altura que se (re) inicia o comportamento da luta, do esforço por “vir a ser” e que se instala o padrão de consciência que determinará comporta-



## AMAR E CURAR

Estamos na época natalícia. Aproveitemos este período para renascer de novo. Vamos abrandar, respirar e tomar consciência de que podemos mudar a nossa realidade. Vamos iniciar ou retomar a prática diária de meditação para curar em nós esta tão nefasta ilusão de separação. E podemos começar por amar tudo e todos ao nosso redor como um espelho da nossa “luz” e da nossa “sombra”. Desta forma, começamos a aquietar a mente, a alegrar os corações, a apaziguar as reações. A bem de nós mesmos e de tudo o que nos cerca.

é novo para ninguém, mas a abordagem que dele se faz é sempre racional, superficial, imediata. Exatamente como hoje falamos de consciência ambiental – na realidade são pouquíssimos os que estão realmente preparados para fazer as cedências necessárias em prol de um planeta mais saudável e de um futuro sustentável.

## NECESSIDADE DE COMPETIÇÃO

A consciência da separação gera natural e legitimamente um medo profundo e inconsciente que dita pensamentos e comportamentos desviantes com base na necessidade de reconhecimento, aceitação e suposta integração. Este padrão de consciência e atuação determina um dos maiores “erros” humanos: a necessidade de competição com os outros, com os elementos, com todas as circunstâncias ou forças exteriores.

Apesar de todos desejarmos – como nos lembra John Lennon no seu hino *Imagine* – um mundo unido, fraterno, cooperante, inclusivo, agregador e supra consciente em todas as dimensões (ambientais, ráticas, de género, geopolíticas, económicas, etc.), não somos realmente capazes de tornar viva esta realidade, enquanto não

curarmos em nós mesmos a ilusão da separação. Isto é, enquanto manifestarmos tendência espontânea para imitar, competir, culpar ou criticar, vitimizar-se, etc. No caso, por exemplo, de um praticante de desporto de alta competição, ele poderá inspirar-se nos resultados alheios para se motivar para a autossuperação e assim cultivar em si mesmo um espírito de disciplina, empenho e confiança, mas sempre exclusivamente centrado nas suas próprias capacidades, ritmos, motivação e satisfação pessoal. Cada um se conquista e se supera a si mesmo; os resultados relativos num conjunto são apenas a consequência daquilo que é “trabalhado” individualmente. O pensamento dominante será, neste contexto, “os meus resultados levam-me mais além e podem servir de fonte de inspiração para ti”.

Nesta base, neste *mindset*, é muito mais fácil e agradável obter bons resultados e, por outro lado, treinar-se para conhecer melhor os próprios limites, as razões do insucesso face às metas fixadas e motivar-se para a obtenção de melhores resultados. Isto é também verdade para outras atividades orientadas para resultados, como é o caso dos estudantes. 2

mentos segregacionistas alimentados pelo ambiente cultural (familiar e social) de inserção. É nesse contexto paradigmático que a socialização do homem do mundo “moderno” se faz: o sistema educativo, a família, os *media* e a sociedade em geral fomentam no indivíduo a necessidade de competição, que é como quem diz, de oposição. E quando se opõe, separa-se. Esta é, assim considero, uma questão verdadeiramente fulcral no desenvolvimento da consciência que se deseja espiritual, inteira, responsável, autêntica. Este tema não

### GRUPOS E PROGRAMAS PARA JOVENS E ADULTOS

Mindful Kids | Empowering Teens  
Círculos de Mulheres  
Prog. Rumo à Minha Plenitude®  
Desenvolvimento Pessoal e Humano

### APOIO INDIVIDUAL / FAMILIAR

Mindful Hypnosis  
EFT®/Tapping  
Constelações Familiares  
Life Coaching & Mentoria



Isabel Gonçalves | [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | TIm 964480280