

# O Ser Humano Integral: Corpo – Mente – Espírito

José Helio contador Filho

## ✓ Ser Integral

A definição de saúde tem sido discutida há muito tempo no âmbito da OMS- Organização Mundial da Saúde como sendo não apenas a ausência de doenças, mas também como "um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social".

Somente o equilíbrio entre estes fatores é que poderá garantir o bem-estar completo do ser humano, complementando uma antiga expressão latina que diz *mens sana in corpore sano* ("mente sã em corpo são").

Sócrates, diante do templo de Delfos, contemplava o seu lema: "Conhece-te a ti mesmo" e este tem sido o remédio para a nossa transformação interior e o caminho da evolução da nossa alma. Cada vez mais Ciência, Filosofia e Religião convergem para um ponto comum que mostra um homem integral transcendental, acima de qualquer crença ou misticismo.

## ✓ Física Quântica

A famosa pergunta "quem somos, de onde viemos, para onde vamos e qual a origem do universo" encontra respostas diferentes quando se pergunta aos cientistas, aos filósofos e aos religiosos.

A ciência convencional nos ensina que tudo começou com uma grande explosão inicial. As religiões, por sua vez, procuram mostrar que tudo é criação de um Deus misterioso, de forma dogmática. Na filosofia, segundo Platão, nenhuma verdade deve ser imposta e nenhum conhecimento deve ser considerado de forma fechada e definitiva, ou seja, cada um de nós desenvolve sua própria verdade.

Os conceitos da física moderna, através da física quântica e da teoria da relatividade, desenvolvem conceitos sobre o comportamento de nossa realidade que nos indicam situações onde o cosmo é visto como um elemento vivo, orgânico, espiritual e material. No nível atômico, o universo passa a ser interativo, ou seja, o homem tem o poder de criar e modificar os elementos microscópicos com sua observação.

Seguindo esta teoria, o ser humano tem poderes de participação na criação dos elementos fundamentais de tudo o que existe no universo cotidiano, então ele possui uma potencialidade da qual ainda não tomou plena consciência.

## ✓ Superando nossos obstáculos

Vivemos numa época em que a sociedade se encontra insegura e amedrontada, e, neste sentido, os suportes morais e espirituais contribuem sobremaneira abrindo espaços mentais e emocionais para o idealismo do amor ao próximo, da solidariedade e da paz interior que enobrecem o ser humano.

Somos ainda seres muito instintivos e nem sempre percebemos nossas crenças e sentimentos, que é o que nos possibilita melhorar o nosso conhecimento interior e assim possibilitar a

mudança da nossa realidade. Ainda nos falta coragem, iniciativa e determinação para tornar realidade nossos desejos.

### ✓ **O poder do pensamento e da mente**

Buscar os valores que dormem soterrados no nosso íntimo é a razão da nossa existência atual.

Segundo Einstein, matéria e energia são dois estados diferentes de uma mesma “substância quântica universal” o que nos indica que tudo o que existe deve surgir de uma única fonte.

Sabe-se hoje que os pensamentos nos levam a criar imagens mentais que contêm as nossas intenções e objetivos, imagens estas que podem se tornar reais se admitirmos esta interferência das ondas mentais na natureza, ou seja, a força e energia do nosso pensamento e as imagens mentais de hoje vão constituir a nossa realidade de amanhã. Só falta nós acreditarmos no nosso poder energético de transformação das coisas.

Hoje a ciência reconhece que todas as possibilidades estão presentes, que tudo é possível. As nossas limitações não são, portanto, reais. São como barbantes que prendem elefantes...

*Obs: trechos extraídos dos livros “Quem se atreve a ter certeza” – Prof. Dr. José Pedro e Maria de Lourdes Andreeta e “O Homem Integral” de Joanna de Ângelis.*