

O ser integral

Sou um ser integral – um **espírito**, com um **corpo** e uma **mente**.

O corpo é o que mais conheço pela sua materialidade e percepção através dos sentidos. Sei quase tudo sobre ele. Sei da sua constituição física composta de sistemas, órgãos, tecidos e células. Sei de toda a bioeletroquímica de seu funcionamento. Cuido da sua higiene, da sua saúde e do seu bem-estar.

A **mente** já é outra história. Como é algo subjetivo e intangível a conheço bem menos. Sei que é uma máquina de **pensar**. Penso quase o tempo todo. E separo a mente do corpo, desde Descartes quando expressou sua famosa frase: “*cogito ergo sum* – penso logo existo”.

A **mente** trabalha com a **memória** – fatos passados e suposições sobre eles, com **fatos** e **suposições** presentes e, também com **imaginação** sobre o futuro. Misturo fatos com suposições e imaginação de uma forma muito natural, penso sobre eles e acabo agindo sobre a realidade com esta mistura de fatos e suposições.

Acabo me identificando com este conjunto corpo e mente, construindo o meu **ego** que se confunde com minha aparência física, rótulos, títulos e as posses, nesta experiência material que estou tendo. E, por me identificar desta forma, também vejo os outros e me relaciono com eles da mesma forma. Assim, se constrói uma sociedade apenas materialista, onde o consumismo é a grande saída para alimentar este ego sempre ávido por mais fama, poder, riqueza, conforto e prazer.

O espírito já é outra história, ele é completamente intangível. Por isto ele é relegado a um segundo plano. No entanto, o espírito é minha natureza essencial e imortal, ele é a minha individualidade, minha consciência, e o meu caráter. Minha essência espiritual, segundo Leon Denis, é uma consciência que tem como potências: a vontade, a capacidade de pensar, de fazer escolhas e de amar. Ela também contém meus vícios, minhas virtudes, meus valores, meus sentimentos, o registro emocional de minhas vivências, meus aprendizados e minha memória ancestral através dos tempos em muitas vidas. Em espírito sou tudo que permanece após esta experiência material de aprendizado.

A palavra caráter no grego significa marcas profundas, que são as **virtudes** e os **vícios**. Por isto é tão difícil adquirir uma virtude ou largar um vício. Os valores norteiam aquilo que aprendemos a colocar em primeiro plano, a não negociar, que são a base das realizações e escolhas, são convicções profundas e fruto de aprendizados realizados ao longo das vidas. A ancestralidade é o que tenho impregnado em minha essência das múltiplas vivências, de meus pais, de meus avós, por ser brasileiro e por pertencer a esta ou aquela etnia.

O registro emocional de todas as minhas vivências se comporta como um **corpo emocional**, que reage a palavras, pessoas e situações, que lhe trazem à tona emoções associadas a estas memórias. A maioria dos meus comportamentos, das minhas atitudes e decisões tem sua âncora mais profunda em minha essência espiritual e neste corpo emocional.

Normalmente, me vejo como um corpo, que possui uma mente e tem um espírito, porque parto do mais tangível para o intangível. E, nesta perspectiva me identifico com a parte material, tangível, passageira, volátil e impermanente, esquecendo de minha natureza essencial, eterna, imortal e de seu desenvolvimento. Desta forma, nutro e dou toda a atenção para o corpo e o ego que são apenas instrumentos da experiência material e esqueço de nutrir, de fortalecer e desenvolver o espírito que é a essência de quem profundamente sou. Nutro-me de alimento, exercito o corpo, cultivo meu ego e esqueço

de alimentar, nutrir e exercitar meu espírito que é quem realmente sou.

Poucas vezes reflito sobre minha essência e sobre os aprendizados profundos que cada experiência e seus significados me proporcionam. Também perco de vista o conjunto: sou um **espírito** imortal, com **consciência** de sua existência, com **vontade** própria, com **inteligência**, **capacidade de amar** e **livre arbítrio**, tendo disponível um corpo para uma experiência material e uma máquina de pensar à sua disposição para utilizar quando quiser. Nesta perspectiva, minha identidade maior é espiritual e é a partir dela que construo minha experiência material e realizo aprendizados. Sou acima de tudo uma consciência e uma presença espiritual. Nesta perspectiva nem mesmo a morte me assusta, porque ela passa a ser o oposto de nascimento, mas não o oposto de vida, porque a vida segue em frente mesmo após a morte do corpo físico.

Este o desafio maior, viver o espírito que se é, colocando o ego e o corpo emocional sob observação para que aprendizados possam acontecer. É natural que se flutue ainda entre momentos de clareza da consciência espiritual que sou e momentos de inconsciência espiritual onde fico refém do ego e do corpo emocional sendo vítima da ilusão e ampliando o sofrimento. Ampliar a vivência com consciência espiritual é o nosso desafio.

Também nos relacionamentos esta perspectiva muda muito, porque me relaciono com outras essências e individualidades espirituais, que como eu estão tendo uma experiência material de aprendizado. Neste contexto, estou mais interessado em conhecer e me relacionar com esta essência das pessoas do que com o seu ego que normalmente se apresenta ainda inconsciente de sua realidade espiritual e dos conteúdos de seu corpo emocional que ainda geram automatismos e sofrimentos.

É interessante observar que ao ampliar a vivência com consciência espiritual aumento a frequência em que vibro e assim sintonizo com melhores influências e assistência espiritual presentes nesta nova faixa vibratória.

Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...

Visão do ser integral e das potências da alma nas diversas tradições e religiões.

O ponto de Deus no cérebro.

Como funciona a mente.

Formação e composição do ego.

O perispírito e o corpo emocional.

O cérebro e seu funcionamento.

Desenvolvimento do caráter.

Práticas sugeridas para quem quer exercitar

Ao caminhar procure tomar consciência do seu corpo, de sua mente e tente além disto sentir a sua presença e sua energia neste momento.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

- como está seu corpo, como está a sua mente e como está o seu espírito;
- como está a qualidade da sua energia e da sua presença;
- quem está preso no ego e quem está posicionado como espírito.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure se dar momentos para alimentar seu espírito, através da contemplação da natureza, da beleza, dos sons e da energia dos ambientes e observe sua energia durante a experiência.

Reflexões para depois da prática

O que percebi sobre o meu corpo, minha mente e meu espírito?
Consegui perceber meu ego?

Quais as diferenças de estar no mundo a partir do meu ego ou do meu espírito?

O que pretendo incorporar na minha forma de estar no mundo e experienciar os relacionamentos?