

**ESTAR CENTRADO**  
por Serge Kahili King  
do texto original "[Getting Centered](#)"

**Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)**

Embora utilizem diferentes termos para o conceito, muitas religiões e filosofias enfatizam a grande importância de se "estar centrado". Elas podem dizer a você em suas próprias linguagens para estar centrado em Deus, no Amor, no Espírito, em Servir, em Seu Coração, na Beleza, no Momento Presente ou no espaço 5 cm abaixo do seu umbigo (conhecido por muitos nomes nas tradições orientais). Não há dúvida de que estar centrado é uma grande idéia. Quero falar sobre como alcançar esse estado.

Naturalmente, vou recorrer à ajuda da tradição Havaiana. O "ponto" Havaiano para se estar centrado é o **piko**, o umbigo, que também significa um "centro". Um dos nomes da Ilha de Páscoa é **Ka Piko O Ke Ao**, o "Umbigo do Mundo". Um número bastante grande de cidades ou regiões antigas adotaram esse nome ou outro similar e isso nos dá uma dica de seu significado mais profundo. Neste aspecto, esse nome se refere a "o ponto a partir do qual, para o qual e em torno do qual tudo se move". Literalmente e figurativamente o umbigo representa nossa conexão com a fonte da vida. Simbolicamente, então, o umbigo é um conduto direto para a própria fonte e estar centrado no umbigo é estar centrado na fonte.

No caso de você estar imaginando se esta é uma forma de promover a meditação do umbigo, asseguro que não. A meditação do umbigo é uma boa técnica para certas coisas, mas o meu objetivo é mostrar um outro lado. Na cultura Havaiana, a área do umbigo é também o centro para "o coração, a mente e os sentimentos" porque estes são significados alternativos para a palavra **na'au**, "intestinos". Outra palavra, **mana'o**, está relacionada com o pensamento, a mente, a crença e a opinião, além da expectativa, da concentração e da memória. Os Havaianos reconheciam o pensamento intelectual como uma coisa muito diferente e o associavam ao cérebro. **Manawa**, a palavra-chave do princípio de Huna "O momento de poder é agora", também significa "coração, sentimentos, afeições" além de "o topo da cabeça". Para confundi-lo um pouco mais antes de dar sentido a isto tudo, a palavra **piko** pode ser usada para o topo da cabeça e para os genitais além do umbigo. Tenha paciência, o assunto será explicado.

Parece razoável supor que para estar centrado, você precisa saber como é o centramento. Surpreendentemente, muito pouco foi escrito ou dito sobre essa experiência. Os termos "bem-aventurança" e "unicidade" têm sido bastante utilizados, mas verdadeiramente não transmitem nada a alguém que nunca tenha vivido esse estado. É como tentar descrever sua viagem pelo Deserto do Saara aos amigos e familiares que vivem em sua cidade natal e que nunca tenham viajado para fora de sua própria região. No início, eles tentarão parecer interessados, depois ficarão perplexos e, finalmente, logo que puderem, começarão a contar a você as novas fofocas do local. Para querer estar em algum lugar, é preciso que haja alguma coisa nesse lugar que você considere valer a pena, alguma coisa que você relacione com algo bom.

Eis aqui a minha descrição de como é estar centrado. Posso fazer isto porque estive nesse estado e continuo trabalhando nas habilidades para voltar a esse estado com mais frequência. Enfim, uma das características do centramento é a tranquilidade. Quando está centrado, você se sente tranquilo. Não tem conflitos que causem estresse, sua mente está livre e seu corpo está relaxado e, realmente, se sente bem. Outra característica é a conexão amorosa. Você se

sente amado e sente como se amasse a todos e a tudo ao seu redor. O medo deixa de existir. Uma terceira característica é a confiança. Você se sente capaz de fazer o que quer e de lidar com quaisquer circunstâncias que possam surgir. É um sentimento bastante criativo onde não existe raiva nem frustração. A última característica em minha descrição é a harmonia. Você se sente uma parte significativa de tudo que foi, é e será. Toda sensação de insignificância, alienação e de estar fora de contato com a vida desaparece.

Parece excelente, não? Claro. Parece impossível para a maioria das pessoas? Pode parecer, mas não é. Qualquer um pode fazer isso, mas não significa que seja fácil. Se fosse fácil, não estaria escrevendo sobre isso, em parte para ajudar a você e em parte para ajudar a mim mesmo. Se fosse fácil, todos já teríamos chegado a esse ponto. Mas isso é possível de fazer.

Estou pronto para lhe dar uma maneira para chegar lá. Não é apenas uma técnica, mas certo tipo de comportamento para ser praticado. O que apresentarei a você não o manterá centrado (não sei se isso é possível ou mesmo desejável), mas irá ajudá-lo a voltar ao centro quando estiver se afastando dele. O objetivo aqui é manter-se mais próximo do centro toda vez que você tentar. Não prometo que você irá experimentar tudo integralmente na primeira vez que tentar. Se isto puder ajudá-lo a manter-se um pouco mais centrado do que está – um pouco mais tranquilo, um pouco mais amoroso, um pouco mais confiante, um pouco mais harmonioso – então isso é bom, especialmente se puder se aproximar um pouco mais do centro a cada dia.

Lembra de toda essa coisa Havaiana acima? Ela conduz à noção de que os sentimentos ou as emoções são o ponto de encontro da mente e do corpo. São os meios através dos quais sua mente e seu corpo se comunicam entre si e com o mundo. Os sentimentos são a sua resposta. Quanto melhor você se sentir, mais centrado você estará. Assim, a prática é fazer algo que o faça se sentir melhor, sem muito esforço, alguma coisa específica. Tudo o que você tem que fazer é praticar a doação, como expresso na palavra Havaiana ***manawale'a***, que significa "doar livremente e com boa vontade". A tradução primordial seria "coração alegre".

O que você doa? Qualquer coisa que quiser, desde que doe conscientemente, livremente e de bom grado. Mas não precisa se limitar a coisas materiais. É não é uma questão de se desfazer das coisas. É sobre doar dons. Aqui estão algumas idéias do que você pode doar: reconhecimento, atenção, apreciação, gratidão, orações, desejos, encorajamento, apoio, presentes e pensamentos e ações de cura ou de ajuda. Você pode doar para outras pessoas, para qualquer coisa em seu ambiente, para qualquer coisa ou qualquer um que você conheça, para Deus, para o Universo ou para seu próprio corpo, mente e espírito. O objetivo é doar quanto mais você puder, com a maior frequência possível e doar com a intenção consciente de estar dando um presente. Parece mais fácil do que realmente é. Em algum momento você provavelmente irá experimentar sensações estranhas ou resistência uma vez que a prática traz à tona padrões profundos de pensamento e de comportamento. Mas o caminho da doação conduz ao centramento.

O estado centrado é bem ilustrado neste provérbio Havaiano que se refere a uma pessoa que pode se manter calma em frente à dificuldade:

***He po'i na kai uli, kai ko'o, 'a'ohe hina puko'a***

Embora o mar seja profundo e agitado, a rocha de coral se mantém em pé