

SHAKTI
O PODER DA SUA ESSÊNCIA

Título original: *The Power of Vital Force*

Copyright © 2019 by Rajshree Patel
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Esta edição foi publicada mediante acordo com a Kaplan/Defiore Rights por meio da Agência Literária Riff Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Alexandre Lopes

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Ana Grillo e Tereza da Rocha

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Renata Baldi

imagem de capa: Freepik

foto da autora: Trami Ngo

e-book: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P333s Patel, Rajshree

Shakti [recurso eletrônico]: descubra o poder da sua essência/ Rajshree Patel; tradução de Ale Lopes. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
recurso digital

Tradução de: The power of vital force
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-431-1004-2 (recurso eletrônico)

1. Vedanta. 2. Energia vital. 3. Saúde. 4. Vitalidade. 5. Meditação. 6. Livros eletrônicos. I. Lopes, Ale.
II. Título.

20-65965

CDD: 181.48
CDU: 233-247

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

SUMÁRIO

PREFÁCIO por Dave Asprey

INTRODUÇÃO A minha história e a sua jornada

PARTE 1 Ativando seu poder

CAPÍTULO 1 Energia é vida

CAPÍTULO 2 Além da crença

CAPÍTULO 3 Biohacking Ancestral

PARTE 2 Drenando o cérebro

CAPÍTULO 4 Uma máquina chamada mente

CAPÍTULO 5 O passado é presente

CAPÍTULO 6 A armadilha da atenção plena

PARTE 3 Reiniciando e recarregando

CAPÍTULO 7 O segredo da vida

CAPÍTULO 8 Meditação para pessoas ocupadas

CAPÍTULO 9 Vivendo seus superpoderes interiores

PARTE 4 Atualizando seu sistema operacional

CAPÍTULO 10 Dominando a sua mentalidade

CAPÍTULO 11 Do lutar ao fluir

CAPÍTULO 12 Acabando com o anseio

PARTE 5 A grande mente

CAPÍTULO 13 A mente não dividida

CAPÍTULO 14 Está tudo conectado

EPÍLOGO

AGRADECIMENTOS

NOTAS

PREFÁCIO

Ao longo das últimas duas décadas, eu me esforcei, de todas as formas possíveis, para me tornar um ser humano melhor, com alto desempenho. No começo, isso significava fazer as coisas que deveriam funcionar num lugar como o Vale do Silício. Trabalhar mais, estudar, superar, ficar acordado até tarde, fazer um MBA numa Ivy League, ganhar milhões antes de completar 27 anos. Infelizmente, fiquei exausto e infeliz – além de muito zangado, com uma raiva que eu nem percebia na maior parte do tempo.

Gastei mais de 1 milhão de dólares melhorando minha biologia em todos os níveis, desde o nível subcelular até os níveis espirituais mais elevados que pude encontrar. Ao longo do caminho, criei o campo moderno do biohacking: a arte e a ciência de mudar o ambiente dentro e fora do nosso corpo para que tenhamos controle total de nossa própria biologia.

Isso me levou a criar a Bulletproof, minha empresa dedicada ao desempenho humano (e a colocar manteiga no café), que serviu cerca de 200 milhões de xícaras de café para melhorar o cérebro. Escrevi best-sellers sobre a ciência do cérebro, entrevistei centenas de pesquisadores da consciência e da biologia na Bulletproof Radio, meu podcast agraciado com o prêmio Webby, e abri um centro de neurociência para aperfeiçoar o cérebro humano.

Em sua essência mais profunda, as coisas que motivaram esse aprendizado e essas conquistas – e o tecido conjuntivo por trás de todas

as formas de biohacking e crescimento pessoal – estão aqui, neste livro.

No início do meu caminho, comecei superando os limites do que eu havia aprendido como hacker de computador. Fui a médicos e psicólogos e esgotei todas as coisas que deveriam funcionar para me dar mais energia e saúde. Acabei mais bem-sucedido, mas continuava irritado sem motivo aparente, cansado e não estava mais feliz. Um dia, um engenheiro da Índia com quem trabalhei numa startup me contou sobre um novo tipo de meditação do qual eu poderia gostar. Achando que valia a pena tentar, eu fui. Havia flores, velas, e cheguei com a mente cética de um hacker. Embora houvesse algo valioso balançando bem na minha frente durante o curso, eu rejeitei tudo por causa dos meus preconceitos ocidentais.

Redescobri essa meditação dois anos depois, quando o CEO da startup disse: “Dave, venha participar desse treinamento de meditação para executivos na casa de um dos principais executivos da Intel.” Quem nega um convite desses do chefe? Então passei um fim de semana aprendendo o que as ferramentas da tradição védica, especificamente o Happiness Program da Arte de Viver, poderiam fazer por mim. Como resultado desse fim de semana, acrescentei esses exercícios à minha “pilha” de hábitos de alto desempenho e os pratiquei diariamente por mais de cinco anos.

Às 7 horas da manhã, todos os sábados, eu me encontrava com uma dezena de outros executivos para fazer os exercícios védicos de respiração e meditação. Meu amigo Prabakar, um conhecido CTO, expressou da melhor forma: “Não consigo explicar por que respirar num grupo como esse funciona, mas é como tomar um banho mental para a semana. Eu fico mais legal no trabalho.”

Aqueles exercícios de respiração e meditação foram minha introdução à vasta ciência do gerenciamento de energia registrada nos antigos ensinamentos da tradição védica. Como você aprenderá neste livro, a sabedoria do vedanta vai muito além das práticas diárias de desempenho e alívio do estresse. As poderosas técnicas de meditação e respiração que aprendi mal arranham a superfície do que está neste livro. Aqui você encontrará um sistema abrangente para o aprimoramento físico e mental e para a prosperidade humana.

Você pode até considerar a tradição védica, como é dito no livro, um tipo de “biohacking antigo”. Embora a tecnologia e o entendimento de nossa própria biologia tenham avançado por saltos quânticos desde a época dos Vedas, esses antigos princípios e técnicas milenares ainda são incomparáveis em termos de sabedoria e das ferramentas que oferecem para melhorar a mente, o corpo e o espírito.

O livro que você tem nas mãos contém a essência do que você pode aprender depois de anos estudando muitas tradições orientais diferentes. Mas o ganho mais precioso que você obterá com esta leitura é o conhecimento de que a resistência e as lutas mentais inconscientes tornam tudo o que você faz mais difícil do que precisa ser. Com muita sabedoria e senso de humor, Rajshree Patel o ajudará a entender como a sua “máquina chamada mente” está criando problemas na sua vida – e como desligar a mente agitada para ativar o seu verdadeiro poder.

O que descobri depois de anos de biohacking e o que este livro descreve com grande clareza é que a mente e a energia são dois lados da mesma moeda. Quando você gerencia efetivamente a própria mente, seus níveis de energia vão lá no alto. E quando você mantém seus níveis de energia altos, seu desempenho mental – que inclui pensamentos, emoções, consciência e sua forma de ver as coisas – melhora naturalmente. Sua mentalidade passa da resistência e da luta para a aceitação, a gratidão e a força. Esse círculo virtuoso é um dos maiores segredos para o alto desempenho, e neste livro você aprenderá a dominar essa abordagem de duas frentes para se destacar e prosperar.

Você é um ser de poder e potencial infinitos. Desbloquear esse potencial não tem a ver com autoaperfeiçoamento ou autoajuda. Em vez disso, como Patel escreve, trata-se de *autoconsciência*. Trata-se de se elevar da “mente pequena” do pensamento condicionado, das emoções ligadas ao passado e ao futuro e das mentalidades limitadas para o que o vedanta chama de “Grande Mente”, de inteligência, amor e potencialidade ilimitados.

Ao contemplar e aplicar o precioso conhecimento destas páginas, você aprenderá a tornar tudo na sua vida mais fácil do que você possa imaginar. Relacionamentos. Emprego. Família. Criatividade. Felicidade. Talvez até fazendo algo mais inovador do que você jamais imaginou ser possível. Isso não surge do trabalho duro ou de mais esforço. Isso vem de

abraçar o poder que é seu de direito: a energia da própria vida, o poder que lhe deu vida e que o mantém vivo. Essa energia é a força vital.

Convido você a mergulhar nestas páginas com a mente aberta para aprender como é bom quando as coisas em sua vida acontecem com facilidade e entusiasmo.

DAVE ASPREY

Fundador e CEO da Bulletproof
e autor de *Vire o jogo!*, da lista dos
mais vendidos do *The New York
Times*

INTRODUÇÃO

A minha história e a sua jornada

A grande paixão que guia a minha vida tem sido o mistério de uma única pergunta: *Quem sou eu?*

Ainda criança, eu refletia sobre o que fazia as pessoas passarem pelas mesmas circunstâncias de formas completamente diferentes. Suponho que eu tenha chegado a essa pergunta ao observar a dura realidade da Índia rural, vendo muitos que iam dormir com fome regularmente – inclusive eu mesma – mais tarde prosperarem em suas vidas, enquanto outros que aparentemente tinham tudo viviam em um estado de constante dificuldade. Eu me perguntava: *O que há em nós que determina a qualidade da nossa vida?*

Passei os últimos 30 anos viajando ao redor do mundo, trabalhando no campo do potencial humano como professora, palestrante e coach. Venho explorando de forma prática e experimental o mistério do Ser, tanto na minha vida pessoal quanto com outras pessoas. Essa simples pergunta – *Quem sou eu?* – transformou não apenas meu dia a dia, minha carreira e meus relacionamentos, mas também milhares de vidas ao redor do mundo, de presidentes de empresas da *Fortune 500* a donas de casa, estudantes, atores, artistas e veteranos de guerra. Vi muita gente descobrir quem realmente é e, assim, acessar sem esforço seu potencial mais profundo, seu poder e sua presença para prosperar em um nível físico, mental, emocional e espiritual. Por isto escrevi este livro: para compartilhar com você a sabedoria e as ferramentas que se provaram inestimáveis para mim e muitos outros ao longo desta jornada do Ser.

Uma das primeiras coisas que constatei ao longo desta jornada é que contaram uma grande mentira a todos nós. Nossos pais, professores e a sociedade como um todo, de forma consciente ou não, nos fizeram cair na maior conversa fiada que se pode imaginar. Eles nos disseram que temos que nos esforçar, trabalhar duro e pensar muito para fazer ou conquistar qualquer coisa grandiosa em nossas vidas.

O que nós aprendemos ao longo desses anos é que ser verdadeiramente feliz, conectado, dinâmico e próspero tem muito pouco a ver com pensar muito ou trabalhar duro. Olhe ao redor e veja! A maior parte das pessoas que alcançam o verdadeiro sucesso na vida (e eu estou falando sobre a *vida*, não apenas sobre trabalho) não está se matando, batalhando dia e noite, nem desperdiçando o próprio tempo traçando estratégias para chegar ao topo. O que elas criaram e o modo como vivem não é apenas – e talvez nem um pouco – produto do trabalho duro. É algo mais, algo muito maior que o esforço no nível físico e mental.

O que é esse algo mais? É uma certa qualidade mágica, um magnetismo indescritível que sentimos na presença daqueles que são realmente bem-sucedidos por dentro e por fora, daqueles que são vibrantes, vivos e dinâmicos. Podemos descrever isso como um “algo mais”, uma dose de audácia ou apenas energia. É a habilidade de ir atrás do que quer que seja sem hesitação ou dúvida, com clareza total e uma mente *afirmativa*. Isso não é algo que vem de fora. É algo com que *você* e todos nós já nascemos. Quando éramos crianças, todos nós tínhamos essa presença interior, esse poder, essa *vivacidade*. Você não precisa conquistá-la; você só precisa recuperá-la.

O segredo para prosperar não é trabalho duro ou pensamento estratégico. É o poder natural da própria vida – a vida que você tem desde que nasceu. É a energia e a inteligência que estão ao redor e penetram cada partícula da nossa existência. É quem somos e o que somos. Simplesmente temos que conhecê-las e nos apropriar delas. Isso basta para que trabalhem conosco e para nós.

A intenção deste livro é empoderar você na sua jornada para recuperar esse poder. Meu desejo é que ele lhe ofereça orientação e um apoio valioso em seu caminho de autodescoberta, em sua jornada para se aproximar cada vez mais da perfeição que está dentro de você.



Quando eu era jovem, comecei a me perguntar quem sou eu em relação à minha identidade cultural. Nascida em Uganda e criada entre a Índia rural e a cidade de Nova York, eu era uma imigrante americana de primeira geração. *Quem sou eu, indiana ou americana?* Depois passei a me perguntar quem sou eu como mulher: *Quem sou eu como filha, irmã, esposa em potencial?* Após me formar em direito, eu me perguntava: *Quem sou eu como advogada? Sou uma promotora ou uma advogada de defesa?* A pergunta me levava para dentro: *Sou apenas o meu corpo? Sou os meus pensamentos? Ou sou algo que está além disso?*

Na minha juventude, essa pergunta era um fardo para mim, porque parecia que eu estava presa entre duas identidades culturais. Eu não me encaixava em nenhuma delas. Por um lado, fui criada nos Estados Unidos, onde aprendi que podia escolher meu próprio companheiro a qualquer momento (e só se quisesse um); por outro lado, minha criação indiana dizia que se casar e ter filhos era o único caminho de vida possível. Dizer não para casamento e filhos não era muito uma opção.

Sendo a única filha na minha família, eu sentia muita pressão e tinha que lidar com as expectativas dos meus pais a respeito de quem eu tinha que ser – e vou lhe falar que eu era tudo *menos* a menina indiana modelo. Sempre fui independente e rebelde, com uma língua afiada e pavio curto. Quando eu tinha 7 anos, minha tia se casou no Gujarat, no vilarejo em que eu cresci. Naquela época, era uma prática comum que a família da noiva oferecesse um dote à família do noivo. Cada vez que o casal andava ao redor da fogueira na cerimônia em que assumia os votos de casamento, a família da noiva oferecia algo de valor – um relógio, uma corrente de ouro ou um bracelete de prata. Eu estava sozinha, sentada no telhado, assistindo a todo o espetáculo. Subitamente, a mãe do noivo disse: “Nós não queremos *isso*, nós queremos *aquilo*, senão esse casamento não vai acontecer.” Minha avó não tinha como pagar o que estava sendo pedido, fato que obviamente colocou a família em uma saia justa. Quando eu percebi o que estava acontecendo, gritei do telhado: “Nós não queremos vender a nossa tia! Pegue o seu filho e vá embora. Vocês é que deveriam estar nos dando dinheiro.” Meu tio veio correndo e me arrastou dali.

A maioria dos pais tem expectativas em relação aos filhos, e pais indianos costumam ter muito mais. Você provavelmente não vai se surpreender ao ouvir que eu lutei contra as expectativas dos meus pais por anos. Eles queriam que eu me casasse antes de ir para a universidade ou de fazer qualquer outra coisa na vida. Tinham medo que eu ficasse “independente demais” e quebrasse a tradição. Em vez disso eu fui para a faculdade de direito sem a aprovação deles e fiz empréstimos estudantis para pagar a minha formação. Por volta dos 20 anos, cheguei a ir para a Índia a pedido deles para considerar um casamento arranjado. Desisti depois de seis dias me perguntando que raios eu estava fazendo lá! Esses seis dias ofereceram um rumo para a minha vida. Eu decidi ir contra o desejo deles e lutar batalhas culturais. Permaneci solteira, me formei na faculdade de direito e finalmente me mudei para o outro lado do país para trabalhar como promotora federal na Califórnia e em seguida no Gabinete do Procurador de Los Angeles. Alguns anos depois, minha vida tomou um rumo ainda mais radical e inesperado quando troquei o direito penal por algo que você poderia chamar de “lei natural” – o estudo do nosso mundo interior, da mente, das emoções e do espírito.

Não foi fácil largar a programação que me dizia quem eu deveria ser, o condicionamento que me levava a me colocar rótulos como “indiana”, “filha”, “bem-sucedida”, “imigrante” e “advogada”. Minha infância, meu gênero, minha etnia, meus traumas e minhas conquistas – como as suas – moldaram uma identidade e um sistema de crenças que me serviram bem para alcançar certos resultados e ser bem-sucedida pelos padrões convencionais. Mas essas identificações também se tornaram os limites e as barreiras do meu próprio potencial. Não foi fácil “me entregar”, como dizem os sábios e místicos, e sair da zona de conforto que eu conhecia como sendo eu mesma. Mas agora sei que para qualquer coisa realmente grandiosa acontecer na nossa vida, nós precisamos redescobrir quem realmente somos. Precisamos reconstruir nossa identidade de forma a sermos mais do que a soma das nossas experiências que vieram e se foram. Precisamos reescrever a programação da nossa mente – condicionada a pensar, sentir, perceber e acreditar de determinada maneira.