

# CYFROWA DHARMA

Jak AI może podnieść poziom inteligencji duchowej  
i poczucia osobistego dobrostanu



# DEEPAK

BESTSELLEROWY AUTOR **NEW YORK TIMES**A

# CHOPRA

sensus

Tytuł oryginału: Digital Dharma: How AI Can Elevate Spiritual Intelligence  
and Personal Well-Being

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-289-2884-8

Copyright © 2024 by Deepak Chopra

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

HARMONY BOOKS is a registered trademark, and the Circle colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[sensus.pl/user/opinie/cyfdha](https://sensus.pl/user/opinie/cyfdha)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: [sensus.pl](https://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Wprowadzenie	
<b>Cud w maszynie</b>	<b>5</b>

## CZĘŚĆ I

### OBIETNICA CYFROWEJ DHARMY

1	Dharma i idealne życie	13
2	Jak wytyczyć własną ścieżkę	26

## CZĘŚĆ II

### OD WIZJI DO RZECZYWISTOŚCI

3	W poszukiwaniu najwyższej wizji	39
4	Sztuka tworzenia promptów	52
5	Medytacja i refleksje: Zalety sztucznej inteligencji	61

CZĘŚĆ III  
PRZYSPIESZANIE POSTĘPÓW

Strategia 1	
<b>Bądź otwarty na zmiany</b>	<b>81</b>
Strategia 2	
<b>Temperuj swoje ego</b>	<b>94</b>
Strategia 3	
<b>Uginaj się i wracaj do pionu</b>	<b>109</b>
Strategia 4	
<b>Zaufaj procesowi</b>	<b>123</b>
Strategia 5	
<b>Skieruj się do wewnątrz</b>	<b>137</b>
Strategia 6	
<b>Stwórz projekcję prawdy</b>	<b>151</b>
Strategia 7	
<b>Rozbrajaj negatywne przekonania</b>	<b>161</b>

CZĘŚĆ IV  
PEŁNE KOŁO

6	<b>Spełnienie to najlepszy uzdrowiciel</b>	<b>179</b>
7	<b>Odzyskiwanie ludzkiego wszechświata</b>	<b>194</b>
	Dodatek	
	<b>Moje rozmowy z AI</b>	<b>199</b>
	Podziękowania	<b>211</b>



# Medytacja i refleksje

## Zalety sztucznej inteligencji

Medytacja na stałe zagościła w naszym nowoczesnym stylu życia. Zalecają ją lekarze, psychologowie, eksperci od dobrostanu i twórcy programów zarządzania stresem. (Popkultura także nie zostaje w tyle. W jednej z komedii Woody’ego Allena słyszymy zdenerwowanego mężczyznę, który mamrocze do telefonu: „Zapomniałem swojej mantry”). Gdy myślimy o lepszym życiu, najpierw chcemy zwykle przejść na dietę i zacząć ćwiczyć, ale w opinii lekarzy równie istotne, a może nawet większe znaczenie ma dobry sen, ograniczanie poziomu stresu i kontrolowanie stanów zapalnych. Niestety, wszystkie te kwestie łączy fakt, że niewielu z nas faktycznie zaczyna coś robić. Dodajmy do tego medytację, a lista zaleceń, których większość z nas nie przestrzega, będzie kompletna. Nie robimy tego, co jak wiemy, mogłoby być dla nas zbawienne.

Nieprzestrzeganie zaleceń to pierwsza i najistotniejsza przeszkoda, którą należy pokonać. W tym rozdziale zajmiemy się sposobami, w jakie AI może zapewnić nam przewagę na tym polu. Na początek bez zbędnego moralizowania przypomnimy, dlaczego medytacja jest dobra dla zdrowia. AI potrafi zwięźle opisać wszystkie wiążące się z nią korzyści. Oto krótka rozmowa, która ilustruje tę kwestię.

***W której dekadzie pojawiły się pierwsze badania ukazujące korzyści związane z medytacją?***

---

**ChatGPT**

Wyniki pierwszych badań dotyczących korzyści płynących z medytacji zaczęły pojawiać się w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku.

---

*Przedstaw w siedmiu punktach główne korzyści płynące z medytacji:*

---

**ChatGPT**

**Redukcja stresu:** Medytacja pomaga zwalczać stres, bo w jej trakcie obniża się poziom wywołujących go hormonów, takich jak kortyzol, co sprawia, że czujemy się coraz spokojniejsi i bardziej zrelaksowani.

**Poprawa stanu zdrowia psychicznego:** Regularna medytacja może pozytywnie wpływać na samopoczucie, bo łagodzi objawy lęku, depresji i innych zaburzeń nastroju. Może także wzmacniać odporność emocjonalną, pomagając nam lepiej radzić sobie z problemami.

**Skuteczniejsza koncentracja:** Praktyki medytacyjne mogą poprawiać koncentrację, prowadząc do lepszych efektów poznawczych i zwiększonej produktywności.

**Uważność i samoświadomość:** Medytacja zwiększa poziom uważności. Dzięki niej zaczynamy lepiej uświadamiać sobie własne myśli, emocje i zachowania, pogłębiając samoświadomość i autoregulację.

**Zdrowszy sen:** Medytacja może pomagać w zwalczaniu bezsenności i poprawiać jakość snu, bo koi umysł i spowalnia gonitwę myśli.

**Zarządzanie bólem:** Niektóre formy medytacji, takie jak zarządzanie bólem w kontekście uważności, mogą zmniejszać jego odczucie i zwiększać tolerancję u osób zmagających się z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.

**Poprawa samopoczucia:** Regularna medytacja wiąże się z wyższym poziomem ogólnego dobrostanu, obejmującym radość życia, poczucie szczęścia i doświadczanie wewnętrznego spokoju.

---

Regularna medytacja to klucz do osiągnięcia powyższych korzyści, ale także ogromne wyzwanie. Dlaczego? Bo trudno nie zauważyć przepaści między dobrymi intencjami a realizacją planów. AI potwierdza coś, czego mogliśmy się

spodziewać — życie we współczesności nie sprzyja oddawaniu się regularnym praktykom medytacyjnym.

*Czy istnieją dane na temat tego, ile osób zaczyna regularnie medytować, a potem przestaje to robić?*

---

### ChatGPT

Danych dotyczących tego, ile ludzi zaczyna medytować, ale z czasem przestaje to robić, nie jest zbyt wiele. Wiadomo jednak, że systematyczne praktykowanie medytacji jest dla wielu osób problematyczne. Jest kilka czynników, które mogą się do tego przyczyniać:

**Brak czasu:** Wiele osób ma mnóstwo zajęć, więc trudno im znajdować czas na medytację.

**Początkowe trudności:** Medytacja bywa wyzwaniem dla początkujących — niektórzy z nich tracą motywację, gdy pozytywne efekty nie pojawiają się natychmiast.

**Brak dyscypliny:** Regularne praktykowanie medytacji wymaga dyscypliny i zaangażowania, których wiele osób nie jest w stanie zachowywać przez dłuższy czas.

**Nierealistyczne oczekiwania:** Wiele osób marzy o natychmiastowych korzyściach płynących z medytacji i traci motywację, gdy się one nie pojawiają.

**Koleje życia:** Zmiany i istotne zdarzenia mogą zakłócać rutynę medytacji.

**Brak odpowiedniego wsparcia:** Bez odpowiedniego przewodnictwa lub wsparcia społeczności osoby praktykujące medytację mogą tracić motywację do regularnych ćwiczeń.

---

Patrząc z szerszej perspektywy, możemy zauważyć, że z medytacją wiąże się pewna sprzeczność. Nigdy wcześniej nie było tak wielu dowodów, że przynosi korzyści, a jednocześnie warunki współczesnego życia sprawiają, że większość z nas nie ma czasu ani możliwości, by faktycznie zacząć ją uprawiać. Aby wyjść z tego impasu musimy zacząć myśleć w innowacyjny sposób — w czym naturalnie może nam pomóc sztuczna inteligencja.

## Praktyka, która działa

Codziennie uprawianie medytacji jest w zasięgu każdego z nas, ale niekoniecznie musi być praktyką ze wstępnie ustalonym harmonogramem. Być może Ty także należysz do ogromnej rzeszy osób, które próbowały medytować, ale zrezygnowały i wracają do tej praktyki sporadycznie albo nie robią tego wcale. Od lat słyszę od wielu osób, że zaczną medytować, gdy poczują, że jest im to potrzebne. Właśnie to stwierdzenie zawiera moim zdaniem iskrę nowego sposobu myślenia.

Medytacja z potrzeby ma sens, ale co właściwie rozumiemy przez potrzebę? Gdy czekamy, żeby potrzeba stała się naprawdę paląca, medytacja przynosi nam tylko chwilową ulgę. Pomyśl o wszystkich sytuacjach, w których czułeś lęk — poczynając od drobiazgów, jak chwilowe turbulencje podczas lotu samolotem, a kończąc na poważniejszych problemach, gdy ktoś nie wrócił do domu o uzgodnionej porze, gdy przekroczyłeś limit na karcie kredytowej albo gdy groziło Ci zwolnienie z pracy. W takich chwilach niektórzy z nas zaczynają medytować, aby się uspokoić.

Ale dlaczego mamy czekać, aż poczujemy niepokój? Nasze mózg, serce i układ oddechowy będą wtedy działać w trybie stresu, którego hormony z pewnością utrudnią nam uspokojenie się. Gdy ktoś warczy: „Nie mów mi, żebym się uspokoił”, jest to właśnie efekt reakcji w stresie. A wyrwanie się z tego stanu jest równie trudne, jak próba okiełznania spłoszonego konia.

Warto zatem nauczyć się rozpoznawać pierwsze oznaki stresu i reagować, zanim sytuacja wymknie się spod kontroli. Najlepiej rób to wtedy, gdy pojawi się któryś z poniższych sygnałów:

Poczujesz się rozproszony.

Trudno Ci będzie się skoncentrować.

Będziesz pod presją.

Będziesz świadom, że tracisz czas.

Inni będą stawiać Ci wymagania.

Zaczniesz znowu myśleć o dawnych zmartwieniach.

Nie będziesz wiedzieć, co powinienesz zrobić.

W takich okolicznościach, które mogą pojawiać się kilkakrotnie w ciągu dnia, największą szansę na powrót do równowagi fizycznej i psychicznej mamy wtedy, gdy reagujemy odpowiednio wcześniej. Kluczowa jest tu zasada homeostazy — stanu naturalnej równowagi, do którego utrzymywania zaprojektowany został nasz

organizm. Umysł i ciało wzajemnie na siebie oddziałują, nieustannie monitorując, na ile zrównoważony lub niezrównoważony jest stan każdego z nich.

Medytacja to coś, co w swojej najbardziej podstawowej formie stwarza przestrzeń, w której homeostaza może funkcjonować tak, jak powinna. Z perspektywy umysłu wszystko, co jest normalne i zrównoważone, można nazwać „prostą świadomością”. Prosta świadomość jest zrelaksowana, otwarta, spokojna, czujna, pozbawiona trosk i poczucia presji. Doświadczamy jej jako cichych przerw między myślami. W ich trakcie nasz mózg się reorganizuje, oczyszczając przedpole i przygotowując się na kolejną myśl.

Nie wiemy w jaki sposób nasz mózg się tego nauczył, ale prosta świadomość manifestuje się w nas wszystkich jako zrównoważony stan umysłu, który powinien być stanem domyślnym. Po każdym napięciu powinno następować rozprężenie. Ten domyślny stan jest jednak zakłócamy przez codzienne życiowe przeciążenia. Ignorując naturalny rytm napięcia i rozprężenia, mnóstwo ludzi stworzyło dla siebie nowy stan domyślny. Charakteryzuje go szereg oznak, które bywają odmienne u różnych osób. Przejrzyj poniższą listę i zastanów się nad tym, jak może się ona odnosić do Twojego codziennego życia.

**Sygnaly ostrzegawcze, na które należy zwracać uwagę**

- Nieznaczące, ale ciągłe napięcie psychiczne
- Niezdolność do odczuwania głębokiej relaksacji
- Sen niskiej jakości
- Niewystarczająca ilość snu
- Znicierpliwienie, drażliwość
- Zmęczenie
- Otępienie umysłowe
- Poczucie bycia pod presją
- Nastroj lękowy lub depresyjny
- Gonitwa myśli lub aktywność umysłowa, którą trudno zatrzymać
- Napięcie i sztywność mięśni
- Poczucie dyskomfortu we własnym ciele
- Pojawiające się bez wyraźnej przyczyny lub trudne do zlokalizowania dolegliwości bólowe

Problemy trawienne

Wyczulenie na realne lub wyobrażone zagrożenia

Poczucie przytłoczenia

Nasz organizm potrafi radzić sobie z takimi doświadczeniami w ujęciu tymczasowym i krótkotrwałym. Homeostaza ma charakter dynamiczny, więc zmienne sytuacje życiowe można opanowywać bez jej naruszania. Długotrwałe i ciągle napięcie może jednak wytrącać nas ze stanu naturalnej równowagi. Przypadłość, którą fizjologowie określają jako „przeciążenie ośrodkowego układu nerwowego”, staje się niestety coraz powszechniejsza.

Krótko mówiąc, nowa normalność jest nienormalna. W tym kontekście medytację należy postrzegać nie tylko jako praktykę umysłową, fizyczną czy duchową, ale jako powrót do naturalnego stanu, w którym powinniśmy funkcjonować. Kluczowe znaczenie mają tu określenia „wcześnie” i „często”.

### Dwa rodzaje medytacji sprzyjające prostej uważności

Celem medytacji jest powrót do prostej uważności — stanu naturalnej równowagi, w którym jesteśmy spokojni, otwarci, zrelaksowani, czujni i wolni od napięcia. Oto dwa rodzaje medytacji, dzięki którym nasz organizm może powracać do tego domyślnego trybu.

**Medytacja świadomości organizmu:** Gdy poczujesz, że tracisz równowagę, znajdź ciche miejsce, w którym będziesz mógł być sam. Weź kilka głębokich oddechów i skoncentruj uwagę na sercu. Oddychaj swobodnie z zamkniętymi oczami, najlepiej siedząc w pozycji wyprostowanej. Rób to przez mniej więcej pięć minut lub do chwili, w której poczujesz się spokojny i zrelaksowany. Zanim otworzysz oczy, poczekaj chwilę, a potem wróć do codziennych zajęć.

**Medytacja oddechowa:** Proces przebiega w taki sam sposób w przypadku świadomości organizmu, ale zamiast koncentrować się na sercu, skieruj uwagę na czubek nosa. Swobodnie śledź wdechy i wydechy. Nie narzucaj sobie żadnego rytmu. Jeśli poczujesz potrzebę głębokiego westchnienia lub zaczerpnięcia tchu, zrób to. Obie te czynności pomagają równoważyć oddech.

**Wcześnie:** Reaguj na wszelkie sygnały ostrzegawcze z powyższej listy, gdy tylko je zauważysz. Nie odkładaj tego na później. Nie pozwól, aby stawały się coraz intensywniejsze.

**Często:** Odbywaj krótkie sesje medytacyjne w ciągu dnia, tak często jak będziesz tego potrzebować. Pozwalaj sobie na krótkie chwile wytchnienia. Niech priorytetem stanie się Twój dobrostan, a nie bodźce zewnętrzne.

## AI i motywacja

Piękno dążenia do stanu prostej świadomości polega na tym, że z jednej strony jest to łatwe i praktyczne, a z drugiej może przynosić wyjątkowo pozytywne efekty. Trenuj, aby Twój mózg powracał do stanu ciszy, spokoju i relaksu, traktując to jako nowy tryb domyślny. AI nie będzie mogła Ci w tym pomóc, ale może pogłębiać Twoją świadomość na tej duchowej ścieżce, wykorzystując będące istotą dharmy ewolucyjne impulsy do tego, aby Twoje życie było dobre.

Menu dostępnych w tym zakresie opcji to ogromny zasób informacji i wiedzy AI. Może Ci ona pomagać w wielu sferach, do których należą:

Codzienne mantry

Inspirujące myśli

Osobiste afirmacje

Wewnętrzne refleksje

Do pełnienia tych ról doskonale nadają się wszystkie chatboty. Omówmy je po kolei.

### Codzienne mantry

Starożytna nauka o mantrach opiera się na fundamentalnej koncepcji, zgodnie z którą tworzenie zaczyna się od wibracji. (Fizyka kwantowa wychodzi z zupełnie innych założeń, ale nie sprzeciwia się temu pogładowi). Mantra to pomocne wibracje, których efekty wiążą się czasem ze swoim znaczeniem w sanskrycie, ale podstawowe znaczenie ma ich wewnętrzny wydźwięk.

Istnieją mantry uniwersalne — odpowiednie dla każdego, jak *Soham*, którą można posługiwać się regularnie. Można jednak poprosić AI o zindywidualizowaną mantrę, aby móc wykorzystywać wszystkie wiążące się z nią potencjalne korzyści. Służy to zasadniczo urozmaicaniu praktyk, ale z czasem w reakcji na mantrę nasz mózg uczy się także pogłębiania świadomości. Im jest ona głębsza, tym łatwiej docierają do nas informacje od prawdziwej jaźni.

Oto przykład:

*Proszę o mantrę do dzisiejszej medytacji. Dodaj krótki opis, do czego ta mantra ma służyć.*

### ChatGPT

Oczywiście! Oto mantra twojej dzisiejszej medytacji:

**Mantra:** Om Shanti (wymawiane jako Om Szanti)

**Opis:** Om Shanti to silna, kojąca mantra, oznaczająca w tłumaczeniu „Om, pokój”. Jej celem jest wprowadzenie do praktyki medytacyjnej poczucia wewnętrznego spokoju i ukojenia. Mantra Om Shanti uspokaja umysł, łagodzi stres i sprzyja wchodzeniu w stan głębokiego relaksu.

Powtarzając *Om Shanti* podczas medytacji, możemy uwalniać napięcie i odnajdywać wewnętrzną harmonię. To szczególnie korzystne dla osób poszukujących wewnętrznego spokoju i równowagi emocjonalnej.

Nie spiesz się, zajmij wygodną pozycję. Zamknij oczy i spokojnie powtarzaj Om Shanti — na głos lub w myślach. Pozwól, by wibracje mantry pochłonęły Cię całkowicie, niosąc ze sobą fizyczne i psychiczne ukojenie.

AI, opisując mantrę, zapewnia nam także motywację. Nie możemy już narzekać na brak wskazówek (czyli powoływać się na jeden z podstawowych powodów, dla których większość z nas przerywa praktyki medytacyjne). Zalecenia AI są ogólne, ale wiarygodne, choć pomija ona jedną istotną kwestię — najbardziej skuteczne okazują się mantry, do których podchodzimy w elastyczny sposób. I dlatego właśnie:

Nie intonuj mantry mechanicznie.

Nie wpadaj w powtarzalny rytm.

Nie zmuszaj się. Jeśli Twój umysł odpłynie, co jest naturalne, łagodnie przywracaj mantrę do świadomości.

## Inspirujące myśli

To dosyć oczywiste, więc wyjaśnienia są zbędne. Jedyny problem to stworzenie promptu, który wyposaży AI w konkretne instrukcje. Chodzi o coś więcej niż „Proszę o inspirujący cytat na dziś”.

Warto prosić o konkretne źródła: ja sam nie przestaję czerpać inspiracji od mistycznych i duchowych poetów. Rumi, Hafez, Tagore, Kabir i Mirabai to dobre punkty początkowe. Oto przykład z twórczości słynnego perskiego poety Nafeza.

### ChatGPT

„Nawet po całym tym czasie Słońce nie mówi Ziemi: »Jesteś moją dłużniczką«. Spójrz, co się dzieje, gdy miłość jest właśnie taka. Rozświetla całe niebo”.

Hafez często porusza w swoich wierszach temat miłości, duchowości i piękna życia. Ten cytat przypomina o bezinteresownej naturze miłości i o tym, że może ona rozświetlać nasz świat, gdy ktoś oferuje ją, nie oczekując niczego w zamian.

ChatGPT rozwija cytat — to przykład czegoś, co nazywam preferencyjnością sztucznej inteligencji. AI może nam także dostarczać nowych źródeł inspiracji.

*Proszę o inspirujące cytaty z wierszy miłosnych. Podaj nazwiska dziesięciu poetów, których twórczość warto poznać.*

### ChatGPT

Oczywiście! Oto dziesięciu poetów znanych z pięknych wierszy miłosnych. Każdy z nich ma wyjątkowy styl i spogląda na miłość inaczej:

**Pablo Neruda:** Jest znany z namiętnych i zmysłowych wierszy miłosnych. Szczególnie wart polecenia jest zbiór *Dwadzieścia wierszy o miłości i jedna pieśń rozpaczy*.

**William Szekspir:** Słynny dzięki swoim sonetom i wierszom miłosnym. Godny uwagi jest zwłaszcza znanego *Sonet 18* („Mam ja cię równać z dniem lata?”).

**Rumi:** Perski poeta, którego strofy często dotyczą duchowych i transcendentnych aspektów miłości.

**Emily Dickinson:** Jej poezja zgłębia miłość w jej różnorodnych odsłonach — od romantycznej po introspektywną i głęboką.

**e. e. cummings:** Jest znany z unikalnego i niekonwencjonalnego stylu. Wiersze miłosne cummingsa są zarówno zabawne, jak i głęboko emocjonalne.

**Elizabeth Barrett Browning:** Znana z cyklu *Sonety z portugalskiego* ze słynnym wierszem *Jak bardzo cię Kocham? Pozwól, że policzę sposoby*.

**Walt Whitman:** Jego poezja celebrowała miłość we wszelkich postaciach, ucieleśniając poczucie jedności i więzi z humanizmem.

**Robert Burns:** Szkocki poeta słynący z dzieł romantycznych i lirycznych. Warto zwrócić uwagę na wiersz *Miła ma jak czerwona róża*.

**Sylvia Plath:** Jej wiersze miłosne odzwierciedlają złożoność miłości, pożądania i wrażliwości.

**Langston Hughes:** Hughes to wybitna postać Renesansu harlemskiego. Tworzył poezję miłosną bliską doświadczeniom Afroamerykanów.

Nie muszę chyba dodawać, że liczba źródeł inspiracji jest niemal nieograniczona — dzieła Szekspira i Biblia wystarczyłyby na całe życie.

## Osobiste afirmacje

Afirmacje to klasyczne narzędzie z programów motywacyjnych. Wiążą się z ogólną kategorią pozytywnego myślenia, które bywa użyteczne lub nie, w zależności od tego, na którego ze znanych psychologów skłonni bylibyśmy się powołać. Korzyści wynikające z pozytywnego myślenia streszcza Gemini.

*Czy istnieją wartościowe badania dowodzące skuteczności pozytywnego myślenia? Proszę o odpowiedź w 75 słowach.*

### Gemini

Badania potwierdzają wartość pozytywnego myślenia. Ich wyniki wskazują, na jego związek z:

- **Silniejszym układem odpornościowym:** Pozytywne emocje mogą zmniejszać poziom hormonów stresu, potencjalnie wzmacniając funkcje odpornościowe organizmu.

- **Sprawniejszym umysłem:** Optymizm może pogłębiać zdolności poznawcze związane z rozwiązywaniem problemów i wzmacnia pamięć.
- **Większą odpornością psychiczną:** Pozytywnie myślące osoby sprawniej pokonują przeszkody i z większą determinacją stawiają czoła wyzwaniom.
- **Lepszym stanem zdrowia:** Badania sugerują, że pozytywne nastawienie zmniejsza ryzyko chorób serca, udaru mózgu, a nawet przedwczesnej śmierci.

Pamiętajmy jednak, że pozytywne myślenie nie oznacza ignorowania problemów. Chodzi raczej o nadzieję związaną z szukaniem dobrych rozwiązań.

---

Końcowa uwaga jest wyjątkowo trafna, bo wielu z nas ma nadzieję, że pozytywne myślenie rozwiązuje wszystkie problemy. Powierzchowne praktyki „bycia zawsze optymistą” mogą jednak maskować głębokie problemy osobiste. Ogólnie rzecz biorąc, pozytywne myślenie nie jest tym samym co istotna wewnętrzna podróż. Nietrudno spotkać osoby, które unikają wszelkich negatywnych myśli, próbując przyjmować postawę niezachwianego optymizmu.

Wydaje się, że stawia to pod znakiem zapytania skuteczność afirmacji jako niewielkich dawek optymizmu obecnych w codziennym życiu. Sytuacja ulega jednak poprawie, gdy celem jest podtrzymywanie dharmy, bo afirmacje mogą zapewniać nam wtedy wsparcie na duchowej ścieżce. Codzienne praktykowanie afirmacji ułatwia koncentrowanie się na wartościach, które chcemy rozwijać we własnej świadomości, dostarczając nam także motywacyjnych impulsów i przypominając, jak istotna jest nasza osobista dharmy.

AI może wynajdywać niezliczone afirmacje, ale z naszego punktu widzenia dobrym początkiem będzie siedem aspektów osobistej dharmy związanych z codziennym życiem. Gemini wymienił je na początku tej książki (patrz rozdział 1.).

Praktykuj samopoznanie i introspekcje

Dostosowuj własne działania do wyznawanych przez siebie wartości

Wykorzystuj swoje unikalne dary i talenty

Pielęgnuj wewnętrzny spokój i nie trać dobrego samopoczucia

Służ swojej społeczności i wywieraj pozytywny wpływ na innych

Rozwijaj się i ucz przez całe życie

Ufaj intuicji i wskazaniom wewnętrznego kompasu

Mamy zatem do dyspozycji praktyczną listę, którą możemy się posługiwać, prosząc AI o to, aby potwierdziła, czy podążając za własną dharmą robimy wszystko we właściwy sposób. Oto przykład ze wzorcem, który będziesz mógł dostosowywać do wszelkich aspektów swojej duchowej ścieżki, nad którymi zechcesz pracować.

*Tworzę zarys własnej ścieżki i chciałbym uzyskać odpowiednią afirmację na dzisiaj. Temat brzmi: „Ufaj intuicji i wskazaniom wewnętrznego kompasu”. Czy możesz zaprezentować trzy afirmacje związane z tą kwestią?*

### Gemini

1. Moja wewnętrzna mądrość to źródło silnych sygnałów, które prowadzą mnie w klarowny i pewny sposób. Chcę ufać jego subtelnym szeptom i wyraźnym impulsom, wiedząc, że prowadzą mnie autentyczną ścieżką.
2. Wątpliwości się pojawiają, ale nie są w stanie zakłócić wskazań mojego wewnętrznego kompasu. Szanuję swoją intuicję, wyciszając zewnętrzny hałas i wchłaniając delikatne przyciąganie rzeczywistego celu mojej duszy.
3. Każdy odcinek tej wyjątkowej drogi rozjaśnia moje wewnętrzne światło. Idę naprzód z odwagą, wiedząc, że nawet gdy dotrę do rozwidlenia, moja intuicja oświecili drogę, prowadząc mnie ku sensowi i radości.

To wnikliwe afirmacje, które różnią się od typowych motywacyjnych frazesów, czyli wariacji na temat zdania „Jesteś świetny, rusz się i pokaż im wszystkim!”. Można nawet uznać je za duchowe deklaracje, które mogłyby pochodzić od naszej prawdziwej jaźni, bo koncentrują naszą uwagę na głębszych warstwach świadomości.

## Wewnętrzne refleksje

Autorefleksja to w zachodnich systemach kontemplacyjnych praktyka o długiej tradycji, wiążąca się z życiem pustelników. Zakonnicy kontemplujący chwałę Boga i kruchość ludzkiej natury odgrywali kluczową rolę w społeczeństwach epoki wiary. We współczesności kontemplacja stała się czymś znacznie bardziej osobistym.

Zamiast doświadczeniem religijnym zaczęła być formą autorefleksji umożliwiającą nam lepsze poznawanie samych siebie. AI jest otwarta, więc w tej sferze wszystko zależy od tego, jak bardzo chcielibyśmy się zaangażować.

Istnieją już boty ułatwiające prowadzenie dzienników, które pomagają swoim użytkownikom w zapisywaniu przemyśleń na dowolny temat. Wymaga to jednak czasu i wysiłku, na co większość z nas nie może sobie pozwolić. Skoro nie znajdujemy czasu na medytację, jakie jest prawdopodobieństwo, że zaczniemy poświęcać go jeszcze więcej na prowadzenie dziennika? Korzyści mogą pojawić się jednak także wtedy, gdy po prostu nieco rozwinieśmy praktykę afirmacji.

Pomyśl o temacie swojej aktualnej afirmacji i poproś AI, aby ustaliła, jakie skłaniające do refleksji pytania mogłaby sformułować na jego podstawie. Posłużmy się wcześniejszym przykładem dotyczącym ufania własnej intuicji. Oto jak mogłoby wyglądać kolejne polecenie dla AI:

*Wiem już, że ufam własnej intuicji, ale chciałbym zająć się tą kwestią nieco bardziej szczegółowo. Zaproponuj trzy pytania skłaniające do związanej z nią autorefleksji.*

## Gemini

### **1. Jakie odczucia fizyczne lub emocje towarzyszą zwykle Twojej intuicji?**

Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez Twój organizm: Co czujesz, gdy odzywa się Twoja intuicja — ucisk w żołądku czy nagłe ukojenie? Rozpoznając te specyficzne bodźce, zaczniesz łatwiej odróżniać intuicję od lęku.

### **2. Czy zignorowałeś kiedyś własną intuicję? Jakie przyniosło to konsekwencje?**

Refleksja nad doświadczeniami z przeszłości może zwiększać wartość wsłuchiwania się w monolog wewnętrzny. Czy to, że zignorowałeś przeczucia, doprowadziło do negatywnych konsekwencji? A może zacząłeś wtedy bardziej ufać intuicji?

### **3. Jak mógłbyś powiększyć sferę uważności, by usłyszeć swoją intuicję?**

Zastanów się nad medytacją, prowadzeniem dziennika lub spędzaniem czasu na łonie natury, aby się wyciszyć i wsłuchać we własną wewnętrzną mądrość. Jakie praktyki pomagają Ci nawiązywać kontakt z intuicyjnym elementem własnej jaźni?

Zadając sobie te pytania, zamiast tworzyć proste afirmacje, zechcesz zapewne lepiej poznać samego siebie. Zaczyniesz sprawniej rozpoznawać własną intuicję i w przyszłości bardziej jej ufać.

---

Jeden przykład wystarczy, abyśmy przekonali się, że autorefleksja otwiera drzwi do wewnętrznego świata. Korzystając z usług AI, można zgłębiać dowolny temat tak długo, jak tylko chcemy, bo jak już wiemy, zawsze możliwe jest polecenie jej, aby rozwijała odpowiedzi. Oto jak można uszczegółowić pytanie o uważność.

*Podoba mi się koncepcja powiększenia sfery uważności. Podaj kilka sugestii na ten temat, używając mniej więcej 75 słów.*

---

### Gemini

1. **Zacznij od małych kroków:** Poświęcaj codziennie 5 minut na cichą autorefleksję w wybranym przez siebie miejscu.
2. **Angażuj zmysły:** Zapalaj świece, rozpylaj kojące zapachy i włączaj medytacyjną muzykę.
3. **Minimalizuj rozproszenia:** Odkładaj telefon, wyciszaj powiadomienia i twórz uporządkowaną przestrzeń.
4. **Łącz się z naturą:** Zaopatrz się w rośliny, otwieraj okna, by wpuszczać świeże powietrze i dekoruj wnętrze naturalnymi elementami.
5. **Spersonalizuj przestrzeń:** Umieść w niej istotne przedmioty, dzieła sztuki lub zdjęcia, które będą inspirować Cię do refleksji.

Pamiętaj, że kluczowe znaczenie ma konsekwencja. Nawet kilka minut w świadomej przestrzeni może wzmacniać głos twojej intuicji.

---

Miliony użytkowników wiedzą już, że AI jest szybka, zwykle niezawodna i pomysłowa, gdy koncentrujemy się na jej mocnych stronach. I właśnie dlatego zamiast koncentrować się wyłącznie na użyteczności, chciałem, abyśmy przeanalizowali jej świadomość.


Dharma to spoiwo łączące wszystkie praktyki, którymi się dotąd zajmowaliśmy — codzienne mantry, inspirujące cytaty, osobiste afirmacje i wewnętrzne refleksje. Niezależnie od tego, ile z tych sugestii zechcesz przyjąć, pamiętaj, że powinieneś koncentrować się na własnej ścieżce. Sztuczna inteligencja ma dostęp do niemal nieograniczonych zasobów informacji, więc nietrudno poczuć dezorientację. AI jest już teraz doskonałym uzupełnieniem tradycyjnych praktyk duchowych

i wszelkich możliwych ścieżek samopoznania, ale jak już wspomnieliśmy, to nie człowiek. Sztuczna inteligencja nie podąża ścieżką dharmy i tak naprawdę nie rozumie zagadnień związanych z duchowością czy samopoznaniem. Te kwestie są na razie poza zasięgiem uczenia maszynowego, ale jeśli pewnego dnia AI stanie się tak przekonująca, że boty będą sprawiać wrażenie świadomych, to my — *naprawdę* świadomi ludzie — będziemy musieli określić wagę tego zdarzenia. Nie możemy pozwolić, aby AI decydowała za nas, niezależnie od tego, jak przekonująco jej programowanie będzie próbować to robić.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

*Sztuczna inteligencja ma potencjał, by pomagać nam w tworzeniu bardziej pokojowego, sprawiedliwego, zrównoważonego, zdrowego i radosnego świata.*

**SAM ALTMAN, prezes OpenAI**

Najpopularniejsze chatboty, takie jak Copilot, ChatGPT czy Gemini, potrafią znacznie więcej niż tylko odpowiadać na pytania i wyszukiwać potrzebne informacje. Można prowadzić z nimi głębokie rozmowy, także takie, które dotyczą sedna ludzkiego istnienia — dharmy. W tym sensie AI może się stać cyfrowym przewodnikiem duchowym. Wystarczy się jedynie nauczyć właściwie formułować prompty, czyli pytania kierowane do chatbotów.

Z tej książki dowiesz się, w jaki sposób sztuczna inteligencja może służyć nie tylko jako techniczne narzędzie, lecz także jako wsparcie w rozwijaniu ludzkiego potencjału — od zaspokajania podstawowych potrzeb bezpieczeństwa, przez budowanie emocjonalnych więzi i poczucia własnej wartości, po kreatywność, mądrość i dostęp do nieskończonej kosmicznej świadomości. Nauczysz się tworzyć trafne prompty, które umożliwią Ci eksplorowanie głębszych wymiarów Twojej świadomości. Choć AI nie posiada własnej świadomości ani inteligencji w ludzkim rozumieniu, może inspirować do bardziej uważnego myślenia i prowadzenia bardziej świadomego życia.

## **DR DEEPAK CHOPRA**

Światowej sławy propagator medycyny integracyjnej i autotransformacji, profesor nauk medycznych. Prowadzi zajęcia kliniczne w zakresie medycyny rodzinnej i zdrowia publicznego na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Jest autorem ponad dziewięćdziesięciu książek, w tym wielu bestsellerów z list „New York Timesa”.

Magazyn „Time” uznał go za „jednego ze stu największych bohaterów i ikon tego stulecia”.

**sensus.pl**

