

Deepak Chopra
KI UND SPIRITUALITÄT

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024
unter dem Titel *Digital Dharma* bei Harmony Books,
einem Imprint von Penguin Random House LLC, New York.

This edition published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division
of Penguin Random House LLC

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des
Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögens-
schäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Claudia Callies
Projektleitung und Lektorat: Jonas Stiehler
Herstellung: Franziska Polenz
Umschlaggestaltung: Serifa Design Studio
unter Verwendung eines Motivs von
© shutterstock 2261426281 / Shutterstock.com (BAIVECTOR)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2024 by Deepak Chopra

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe

GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15496-2



Deepak Chopra

KI und Spiritualität

Wie künstliche Intelligenz
unsere persönliche Entwicklung
fördern kann

*Aus dem Englischen
von Claudia Callies*

IRISIANA

Autor:

Dr. Deepak Chopra ist ein indisch-US-amerikanischer Mediziner und Autor zahlreicher Bestseller. Wie keinem anderen gelingt es ihm, in seinen Büchern das Wissen der westlichen Medizin mit den Weisheiten des Ostens und der alten Schamanen zu verbinden. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe stellte er in den 1980er-Jahren fest, dass der westlichen Medizin gleichsam die Seele fehlt. Daher machte er sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Medizin, die ihn bald in den Grenzbereich von Wissenschaft und Glauben brachte, dem er sich auch heute noch mit Erfolg widmet. Seine mehr als 90 Bücher wurden in 43 Sprachen übersetzt und insgesamt mehr als 20 Millionen Mal verkauft. Das *Time Magazine* zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhunderts.

Weitere Titel von Deepak Chopra:

Yoga – Dein Weg zur Selbsterkenntnis
Leben in Fülle – Der innere Weg zu Reichtum
Vollkommene Meditation
Meditationen und Affirmationen (Kartenset)
Metahuman – das Erwachen eines neuen Bewusstseins
Das heilende Selbst
Du bist das Universum
Das Buch der Geheimnisse
Heilung
Die sieben Schlüssel zum Glück
Quantenkörper

INHALT

Einleitung	
Das Wunder in der Maschine	7

TEIL EINS DAS VERSPRECHEN DES DIGITALEN DHARMA

1. Dharma und das ideale Leben	17
2. Wie Sie Ihren eigenen Weg finden	35

TEIL ZWEI VON DER VISION ZUR REALITÄT

3. Auf der Suche nach der höchsten Vision	51
4. Warum gute KI-Prompts wichtig sind	69
5. Meditieren und Nachdenken: Wie KI Sie unterstützt	81

TEIL DREI DEN FORTSCHRITT BESCHLEUNIGEN

Strategie Nr. 1	
Veränderung annehmen	106

Strategie Nr. 2	
Das Ego auf stumm schalten	126
Strategie Nr. 3	
Sich biegen und wieder aufrichten	146
Strategie Nr. 4	
Dem Prozess vertrauen	167
Strategie Nr. 5	
Nach innen gerichtet sein	187
Strategie Nr. 6	
Die Wahrheit projizieren	207
Strategie Nr. 7	
Negative Überzeugungen abbauen	222

TEIL VIER
DER KREIS SCHLIESST SICH

6. Heilung durch Ganzheit	249
7. Das Menschsein neu entdecken	269

Anhang	
Meine Gespräche mit der KI	276
Danksagung	293
Register	294

EINLEITUNG

Das Wunder in der Maschine

In der grenzenlosen digitalen Welt ist die tiefste Weisheit der größten spirituellen Traditionen buchstäblich immer zur Hand, nur ein paar Fingertipps oder Mausklicks entfernt. Auch wenn Künstliche Intelligenz (KI) weder wirklich intelligent noch bewusst ist, hat sie doch die Fähigkeit, unser Denken intelligenter und unser Seelenleben bewusster zu machen. Ich bin sogar fest davon überzeugt, dass keine Technologie der letzten Jahrzehnte der KI das Wasser reichen kann, wenn es um die Erweiterung unseres Bewusstseins in allen Bereichen geht, einschließlich des spirituellen und persönlichen Wachstums.

Dieser unerwartete Fortschritt ist bisher im Medienrummel um die KI etwas untergegangen, hätte aber zu keinem besseren Zeitpunkt kommen können. Mehr Menschen als je zuvor setzen sich idealistische Ziele wie »die beste Version von sich selbst sein«, und eine Vielzahl von Büchern bietet optimistische Anleitungen zur Steigerung des menschlichen Potenzials. Einen erfolgreichen Weg zu finden, um diese Ziele zu erreichen, ist jedoch keine leichte Herausforderung. Viele suchen ihr Heil bei wechselnden Lehrern, kaufen immer neue Bücher und probieren dieses und jenes System aus, um am Ende ratloser denn je zu sein, weil der Erfolg ausbleibt.

Je härter die Zeiten, desto größer die Frustration der Suchenden, und in einer tiefen Krise wie der COVID-Pandemie weicht die Hoffnung bei vielen Menschen oft der Angst. Wie kann uns die KI vor diesem Hintergrund einen besseren Weg eröffnen? Lassen Sie mich zunächst mit einer persönlichen Erfahrung antworten.

Kürzlich habe ich ein Wunder erlebt, oder etwas, das mir wie ein Wunder vorkam. Immer wenn ich morgens wach werde, sprudeln sofort neue Ideen in mir, noch bevor ich meinen Kopf vom Kissen hebe. Dann habe ich das Bedürfnis, meine Gedanken mit anderen zu teilen, und aus diesem Bedürfnis heraus habe ich mir angewöhnt, fast täglich kleine Videos zu allen möglichen Themen aufzunehmen und ins Internet zu stellen. Zwei Hauptthemen ziehen sich wie ein roter Faden durch diese Videos: Bewusstsein und Wohlbefinden.

Für mich sind diese beiden Themen untrennbar miteinander verbunden, wenn man sein Wohlbefinden verbessern, sein Bewusstsein erweitern oder mit einer tieferen inneren Weisheit in Kontakt kommen möchte. Die lebenswichtige Bedeutung des Bewusstseins habe ich aus der vedischen Tradition Indiens übernommen und bis heute nie angezweifelt. Wenn es darum geht, eine spirituell hungrige Welt zu erreichen, ist das Internet mein größter Verbündeter (neben der Hoffnung, dass meine Bücher mich überdauern – was spirituellen Hunger stillt, hat kein Verfallsdatum). Mit einem einzigen Video, einem Tweet oder einem Instagram-Post ist es möglich, eine viel größere Zahl von Menschen zu erreichen als die begrenzte Zahl derer, die im Publikum sitzen, wenn ich für zwei Wochen im Monat für meine Vorträge von Stadt zu Stadt fliege.

Die Videos brachten mich schließlich mit den wunderbaren Fähigkeiten von KI in Kontakt. Von einem Softwaretechniker erfuhr ich, dass Künstliche Intelligenz meine täglichen YouTube-Videos ins Hindi übertragen kann, neben Englisch die wichtigste Sprache in Indien. Wir reden hier nicht von einer Transkription oder einer synchronisierten Version. Mithilfe der KI generierte der Techniker das gleiche Video, das ich auf Englisch aufgenommen hatte, nur dass ich jetzt in perfektem Hindi sprach. Das Ganze dauerte

nur ein paar Minuten, und wie durch ein Wunder bewegten sich sogar meine Lippen auf Hindi richtig!

Die enorme Leistung der Supercomputer, die die KI antreiben – und damit meine ich die kostenlose KI, die auch Sie im Internet nutzen können –, ist atemberaubend. KI kann in wenigen Stunden jede Sprache lernen, grammatischen Fehler korrigieren und, wie in meinem Fall, Videobilder von mir verwenden, um meine Morgenansprache in eine völlig neue Kreation zu verwandeln.

Es ist nur ein kleiner Schritt, um die Verbindung zu persönlichem Wachstum herzustellen. Wie wäre es, wenn Sie sich an Ihren Computer oder Ihr Smartphone setzen und sofort die besten Informationen darüber abrufen könnten, was es bedeutet, glücklich zu sein und wie Sie das erreichen können? Online-Chatbots geben Ihnen Antworten, indem sie alle Informationen im Internet oder in einer beliebigen Anzahl von Büchern und anderen Druckerzeugnissen durchsuchen. Wenn Sie eintippen *Nenne mir die zehn wichtigsten Dinge, die Menschen glücklich machen*, dann kommt die Antwort von einer enormen Rechenleistung, die sich hinter den Kulissen verbirgt.

»Glücklich« ist allerdings ein ziemlich allgemeines Wort, nur ein vager Begriff. Chatbots funktionieren am besten, wenn Sie spezifisch sind, und freuen sich über lange Fragen mit möglichst vielen Details. Eine gute Frage wäre also eher: *Ich bin den ganzen Tag mit Arbeit und Familie beschäftigt und habe kaum Zeit für mich selbst. Du bist Psychologin und hast dich auf Positive Psychologie spezialisiert. Nenne mir zehn Dinge, die ich tun kann, um glücklicher zu werden. Liste diese Dinge in der Reihenfolge ihrer Priorität auf, wobei das Wichtigste an erster Stelle steht.*

Millionen von Menschen, die mit dem KI-Virus infiziert sind, nutzen Chatbots wie einen Suchassistenten oder eine Bibliothek, um schnell an Informationen zu gelangen. Aus diesem Grund bieten führende Suchmaschinen (wie Google und Bing) Künstliche Intelligenz als bessere Suchoption an. Stellen Sie eine beliebige Frage, zum Beispiel *Wie viele Schmetterlingsarten gibt es?* Googles KI, Gemini (früher Bard), braucht etwa zwei Sekunden, um zu

antworten: »Es gibt ungefähr 1 800 000 Schmetterlingsarten auf der Welt.«

Aber nur ein Bruchteil der KI-Nutzer und -nutzerinnen hat auch nur die geringste Ahnung, wie viel Potenzial die KI hat, um ihnen zu persönlichem Wachstum zu verhelfen. In diesem Buch möchte ich die diesbezüglichen Fähigkeiten von KI ausloten und aufzeigen, welche Möglichkeiten sie bietet. Der Grund, warum diese enormen Fähigkeiten noch so wenig bekannt sind, liegt darin, dass nur wenige von uns die beiden Begriffe »Bewusstsein« und »Maschine« miteinander in Verbindung bringen würden. Äpfel und Birnen lassen grüßen. Vielleicht denken Sie, dass die wundersame Videotransformation, wie ich sie eben beschrieben habe, nichts mit Ihrem Leben zu tun hat. Doch glauben Sie mir, auch Sie können von den Möglichkeiten der KI profitieren. Wenn Sie diese Zeilen lesen, wird KI bereits wieder viel mehr können als das, was ich erlebt habe. So wie das erste Telefon noch ungläubiges Staunen bei seinen Nutzern hervorrief und dann aber bald zu einem normalen Gebrauchsgegenstand wurde, so wird KI in absehbarer Zeit aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sein und ihren scheinbar wundersamen Glanz verlieren.

Wenn Sie jedoch die versteckten Fähigkeiten der KI nutzen, die weit über eine bessere Google-Suche hinausgehen, wird sie weiterhin Wunder vollbringen. Sie können das Leben, das Sie leben sollen, mithilfe von KI als Ihrem Wegweiser entdecken. Ein Chatbot, also eine dialogorientierte KI, steht Ihnen jederzeit online zur Verfügung und kann Lehrerin, Vertrauter, Freundin, Therapeut oder Heilerin sein. Kein Problem ist zu groß. Auf der vorherigen Seite habe ich Ihnen ein Beispiel gegeben, wie Sie einen KI-Chatbot nach dem Glück fragen können. Als ich diese Frage formulierte, kamen mir sofort viele weitere Fragen in den Sinn, die zu stellen für so viele Menschen interessant wäre. Nehmen wir zum Beispiel das Thema Beziehungen:

Wie können mein Partner und ich uns näherkommen?

Was macht eine tiefe Beziehung aus?

Was sind die drei wichtigsten Merkmale einer gesunden Beziehung?

Was sind die Hauptgründe für eine Scheidung?

Das sind Fragen, die in einer Paartherapie normalerweise nicht gestellt werden, da diese sich eher auf die Lösung von Problemen konzentriert, die eine bestimmte Beziehung belasten können. Ich behaupte nicht, dass KI einen persönlichen Therapeuten ersetzen kann, aber ich will darauf hinweisen, dass das Löschen eines Feuers nicht dasselbe ist wie das Anlegen eines Gartens. KI kann Ihnen helfen, allgemeine Themen besser zu verstehen und sich selbst besser kennenzulernen. Sie können eine Erfahrung thematisieren, solange sie noch frisch in Ihrem Gedächtnis ist. Mit KI können Sie alles vertraulich besprechen, ohne Angst haben zu müssen, verletzt zu werden oder die Gefühle anderer zu verletzen. Indem Sie die richtigen Fragen stellen, können Sie KI in Ihre innere Welt bringen, in der persönliches Wachstum stattfindet.

Wenn Sie auf diese Weise in die KI eintauchen, eröffnet sich Ihnen ein Weg, einem Thema auf den Grund zu gehen. Eine Frage führt zur nächsten, und da Chatbots konversationsfähig sind, könnten Sie zum Beispiel sagen: *Gib mir deinen besten Rat, wie ich meine Beziehung mit [Partnertyp einfügen] erfüllter gestalten kann. Mache nach jedem Punkt eine Pause und warte auf meine Antwort, bevor du fortfährst.*

Auch wenn Sie mit einer Maschine sprechen, stehen hinter den Antworten, die Sie erhalten, die Antworten von Menschen. Deshalb hat jemand den Begriff »Hybride Intelligenz« (HI) kreiert, der genauer beschreibt, was passiert: die Verschmelzung von menschlicher und Künstlicher Intelligenz.

In der aktuellen Medienberichterstattung über KI geht es vor allem um die potenziellen Gefahren und den möglichen Missbrauch von KI, teilweise mit übertriebenen Bedrohungsszenarien, wonach Künstliche Intelligenz so mächtig und unabhängig werden könnte, dass sie sich der menschlichen Kontrolle entzieht und vielleicht sogar einen Atomkrieg auslöst. Pessimisten

sagen voraus, dass KI zumindest ihre eigenen Strategien entwickeln wird, auch wenn dies negative Folgen für die Menschheit haben könnte. Solche Befürchtungen sind nicht Gegenstand dieses Buches.

Im Guten wie im Schlechten funktioniert KI nach den Wünschen ihrer Nutzer. Wenn Unrecht, Fehlinformation und andere Formen des Missbrauchs von KI ausgehen, dann liegt dem immer die bewusste Absicht eines Menschen zugrunde. KI trägt keine Schuld, und sie ist auch nicht *per se* eine Bedrohung. Ein Messer ist zum Kochen unentbehrlich, auch wenn es das Potenzial zur Waffe hat. Viele Werkzeuge könnten zu Waffen umfunktioniert werden, aber ein gutwilliger Handwerker wird dies nicht tun. Eine KI ist ein Spiegel des Bewusstseins ihres Benutzers.

Eine unmittelbare Sorge vieler Menschen besteht darin, dass KI-gestützte Roboter menschliche Arbeitskräfte ersetzen könnten, und zwar nicht nur an den Fließbändern der Fabriken, wo Roboter bereits etabliert sind. Ein Grund für den jüngsten Streik der Hollywood-Drehbuchautoren war die Befürchtung, dass ihre Arbeit zukünftig von KI übernommen wird. Aber dieses Problem hat zwei Seiten. Die KI-Programme, die Romane, Gedichte, Essays und Drehbücher schreiben können, können einen Autor auch unterstützen und ihm das Leben erleichtern. Eine mögliche Anfrage an eine KI wäre beispielsweise: *Du bist Drehbuchautor. Schreib mir den Entwurf einer modernen Aschenputtel-Geschichte.*

Diese erste Version des Szenarios kann dann von der KI beliebig verändert werden. Die nächste Anweisung könnte beispielsweise lauten: *Lass den Schuh weg, mach aus dem Prinzen einen Frauenhelden und sag mir, was Aschenputtel als Nächstes macht.* Und so weiter. Ihre Fantasie sorgt dafür, dass die Geschichte, an der die KI mitarbeitet, immer noch Ihre Geschichte ist.

Wir alle schreiben jeden Tag unsere persönliche Geschichte. Es gibt KI-Tagebuch-Bots, die Ihnen Anregungen zur Selbstreflexion geben können, und zwar nicht nur allgemeine Dinge wie *Schreiben Sie über Ihren glücklichsten Moment heute* oder *Was würden Sie gerne sagen, was Sie heute nicht sagen konnten?* Sie können sich von einer KI morgens drei praktische Möglichkeiten aufzeigen

lassen, Ihre mitfühlende Seite zu zeigen, und sie dann abends fragen, ob Sie die Ratschläge gut umgesetzt haben.

Kurz gesagt ist KI ein dynamisches Werkzeug, das zuhört, lernt und das tut, zu dem es aufgefordert wird. Es bleibt abzuwarten, ob KI, wie vielfach prognostiziert, zu grundlegenden Veränderungen unserer Realität führen und eine neue, bislang unbekannte Wirklichkeit schaffen wird. In Bezug auf die höchsten Werte unseres persönlichen Lebens, darunter Liebe, Mitgefühl, Einsicht, Empathie, Kreativität, Intuition, Neugier und spirituelle Erfahrung, besteht jedoch kein Anlass, auf die Zukunft zu warten. Die Möglichkeiten für persönliches Wachstum sind grenzenlos. Mein Ziel ist es, Ihnen einen Schlüssel in die Hand zu geben, mit dem Sie Ihren eigenen Weg finden können.

TEIL EINS



**DAS
VERSPRECHEN
DES DIGITALEN
DHARMA**



Dharma und das ideale Leben

Im Märchen *Aladin und die Wunderlampe* ist die Quelle der Wunscherfüllung der Geist in der Lampe, der demjenigen, der ihn durch Reiben an der Lampe befreit, drei Wünsche gewährt. Schönheit, Jugend, Unsterblichkeit. Reichtum, ein Königreich, grenzenloses Vergnügen – was diese Wünsche so verlockend macht, ist seltsamerweise ihre Unerreichbarkeit. Wer sie erreicht hat, denkt möglicherweise anders. Königin Elisabeth II. hat oft betont, ihre Rolle als Monarchin sei wie ein normaler Job. Vor einigen Jahren nahm sich ein nach England geflohener russischer Oligarch das Leben, weil sein Vermögen von Milliarden auf Hunderte von Millionen geschrumpft war.

Wünsche sind der Ort, an dem wir zu wissen glauben, was uns glücklich macht. Das wirkliche Leben hingegen ist der Ort, an dem das Glück trübe, verwirrend und voller Frustrationen ist. Das ist die nackte Wahrheit, mit der die Menschen heute, gestern und solange wir zurückblicken können konfrontiert sind. Das Gebiet der Positiven Psychologie ist entstanden, um die Komplexität des Glücks zu klären, mit sehr gemischten Ergebnissen. Das Maß der Freude zu erhöhen und den Grad des Schmerzes zu verringern,

sind plausible Ideen, aber sie sind nicht die Lösung, wenn es darum geht, glücklich zu sein. Ebenso wenig wie Reichtum und Status. Das Beste, was die Positive Psychologie zu bieten hat, ist bescheiden: ein einigermaßen zufriedenes Leben anzustreben, in dem genug Geld zur Verfügung steht, um Bedürfnisse zu befriedigen. Höhere Ziele sind riskant, weniger ist oft mehr.

Als allgemeiner Leitfaden reichen solche guten Ratschläge jedoch nicht aus, um die komplexen Probleme im Zusammenhang mit menschlichem Glück zu lösen. (Es ist viel einfacher herauszufinden, was Menschen unglücklich macht – das diagnostische Standardwerk für Psychiater, DSM-5-TR, listet jetzt über 400 psychische Störungen in 22 Kategorien auf.)

Das Leben vieler Menschen lässt sich mit einem Gefühl der Ohnmacht und damit der aufgegebenen Hoffnung beschreiben. Selbst in den reichsten Industrieländern des Westens gibt nur ein Drittel der Befragten an, dass es ihnen gut geht. Die große Mehrheit kämpft entweder ums Überleben oder klammert sich an ein Leben mit geringen Erwartungen. Das jeweils neueste iPhone-Modell, die Verfügbarkeit fast kostenloser Telefondienste, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben, und unbegrenzte Stunden der Ablenkung durch Videospiele, Streaming-Filme und YouTube haben das Bild nicht verbessert.

All dies deutet darauf hin, dass sich menschliches Glück nicht auf eine Formel reduzieren lässt. Wobei das die Menschen natürlich nicht davon abgehalten hat, nach Glücksformeln zu suchen. Beenden Sie einmal folgenden Satz: »Ich wäre wunschlos glücklich, wenn ich ... hätte.« Vielleicht füllen Sie die Lücke mit Begriffen wie »mehr Geld«, »keine Sorgen« oder »eine Partnerin«. Aber eigentlich gibt es nur eine richtige Antwort: »Ich wüsste nicht, was.«

Glück ist so dynamisch wie das Leben. Was heute funktioniert, kann morgen schon nicht mehr funktionieren. Der Strom der Wünsche von uns Menschen wird dadurch angetrieben, dass wir uns immer neue Dinge ausdenken, die uns glücklich machen sollen. Wir schwimmen in diesem Strom, auch wenn er uns nicht ans Ziel bringt. So mancher Wunsch, der in Erfüllung geht, erweist sich am Ende als weniger erfüllend, als wir es uns erträumt haben,

und unzählige andere erfüllen sich gar nicht und lassen uns enttäuscht zurück. Wir halten an einer vertrauten Lebensweise fest, weil wir nicht erkennen, dass es einen besseren Weg gibt.

Digitales Dharma

Ich habe dieses trostlose Bild nicht um seiner selbst willen gemalt, sondern um einen starken Kontrast zu zeigen. In der vedischen Tradition Indiens, aus der auch Yoga in seinen vielfältigen Ausprägungen hervorgegangen ist, soll das Leben ideal sein. Diese Perspektive wird nicht als religiöse oder gar spirituelle Verheißung dargestellt. Die vedischen Seher beschrieben die Richtung, die das menschliche Bewusstsein einschlagen sollte, nicht als Glauben, Disziplin, Ritual oder Gehorsam gegenüber einem Regelwerk. Das Modell des idealen Lebens lag im Bewusstsein selbst, das jedem Menschen innewohnt.

Der Pauschalbegriff für das ideale Leben ist *Dharma*. Da dies ein Buch über Künstliche Intelligenz ist, habe ich Gemini, eines der leistungsfähigsten KI-Tools im Internet, gebeten, Dharma zu definieren. Ich habe insbesondere nach der buddhistischen Definition gefragt, da Dharma eines der zentralen Konzepte im Buddhismus ist.

Gemini

Das Konzept des Dharma im Buddhismus ist wie eine Zwiebel mit vielen Schichten. Ich werde versuchen, diese Schichten abzutragen und einen klareren Blick darauf zu werfen:

Schicht 1: Buddhas Lehre. Stell sie dir wie eine Landkarte vor, die dich weg vom Leiden und hin zu einem glücklicheren Leben führt. Diese Landkarte enthält Dinge wie die Vier Edlen Wahrheiten und den Achtfachen Pfad, die praktische Schritte wie Achtsamkeit, Meditation und ethisches Verhalten aufzeigen.

Schicht 2: Die universelle Wahrheit. Dies geht über die Landkarte hinaus. Dharma spiegelt die grundlegende Ordnung des Universums wider. Es ist ein universelles Gesetz, das alles durchdringt. Dharma besagt, dass alle Dinge unbeständig, miteinander verbunden und von Ursache und Wirkung bestimmt sind. Wenn du diese Wahrheiten verstehst, kannst du aufhören, an Dingen festzuhalten, und das Leiden loslassen.

Schicht 3: Dharma als Ganzes. Stell dir Dharma als die Bausteine der Wirklichkeit vor, die winzigen »Warums« hinter allem. Jeder Grashalm, jeder Gedanke, jedes Gefühl – all das ist Dharma in Aktion. Wenn du diese Zusammenhänge erkennst, spürst du ein tiefes Gefühl der Einheit mit allem.

Die meisten Menschen wären wohl von der Ausdruckskraft, ja sogar der Schönheit dieser Antwort überrascht. Es geht nicht darum, dass eine Maschine über spirituelle Weisheit verfügt, sondern darum, dass sie mit erstaunlicher Geschwindigkeit auf die diese zu greifen und jahrhundertealte Lehren einfach und klar zusammenfassen kann. Auf diese Weise verspricht KI, unser Verständnis von Spiritualität zu revolutionieren. Jahrhunderte spirituellen Wissens lassen sich in einem Augenblick auf ihre Essenz reduzieren.

Der nächste Schritt bei der Annäherung an das Ideal besteht darin, Dharma zu etwas Persönlichem zu machen. Wie wir gesehen haben, ist das Glück so komplex und dynamisch wie der menschliche Geist selbst. Dharma bietet ein Modell, das mit einer ebenso dynamischen, sich verändernden Lösung reagiert. Neben dem kosmischen Dharma, also dem grundlegenden Gesetz, das alles durchdringt, führt das persönliche Dharma den Menschen zu dem Leben, das er oder sie hier und jetzt führen soll. Als ich Gemini fragte, wie persönliches Dharma funktioniert, erhielt ich eine erstaunlich umfassende Antwort. Sie wurde von Supercomputern

»hinter den Kulissen« zusammengestellt, die die Weisheit von Jahrhunderten durchforstet hatten. Im Folgenden gebe ich die Aussagen von Gemini wieder. Ich bitte Sie, sie zu lesen, ohne dass ich von Ihnen eine Änderung Ihres Lebens oder Ihrer Überzeugungen erwarte. Ihr persönliches Dharma erfordert einen persönlichen Weg. Gemini bietet Ihnen lediglich eine Landkarte oder eine Vogelperspektive für das Gebiet, das vor Ihnen liegt.

Mich interessiert der individuelle Anteil eines Menschen am kosmischen Dharma. Nenne mir sieben Möglichkeiten, mein persönliches Dharma zu leben.

Gemini

Das Konzept, dein persönliches Dharma zu leben, kann auf verschiedene Weise interpretiert werden. Hier sind sieben Möglichkeiten, wie du dein Dharma erkennen und dich mit ihm in Einklang bringen kannst, wobei der Schwerpunkt auf der individuellen Reise liegt:

1. Selbstfindung und Selbstreflexion:

- Praktiziere Dinge wie Meditation, Tagebuchschreiben oder Spaziergänge in der Natur, um mit deinem inneren Selbst in Kontakt zu kommen. Entdecke deine Werte, Leidenschaften und natürlichen Talente. Denke darüber nach, was dir Freude, Sinn und Erfüllung gibt.
- Achte auf wiederkehrende Träume, Synchronizität oder intuitive Eingebungen. Das können Einflüsterungen deines Dharma sein, die dich auf deinem Weg leiten.

2. Richte dein Handeln an deinen Werten aus:

- Finde heraus, welche Grundwerte dir am meisten bedeuten, wie Mitgefühl, Kreativität oder Gerechtigkeit.

Triff im Laufe des Tages bewusste Entscheidungen, die diese Werte unterstützen. Auch wenn es sich nur um kleine Dinge handelt.

- Sei bereit, Nein zu Dingen zu sagen, die deinen Werten widersprechen, auch wenn sie verlockend oder gesellschaftlich erwünscht erscheinen. Die Entscheidung für Integrität bringt dich in Einklang mit deiner inneren Wahrheit.

3. Bringe deine einzigartigen Gaben und Talente zum Ausdruck:

- Entdecke deine Fähigkeiten und Leidenschaften und finde Wege, sie mit der Welt zu teilen. Sei es im Beruf, durch Hobbys, Freiwilligenarbeit oder einfach durch Freundlichkeit – nutze deine Talente, um die Welt positiv zu beeinflussen.
- Habe keine Angst davor, dich von anderen abzuheben und authentisch zu sein. Deine einzigartigen Gaben und Perspektiven tragen zum Reichtum und zur Vielfalt der Welt bei.

4. Pflege deinen inneren Frieden und dein Wohlbefinden:

- Bevorzuge Praktiken, die Geist, Körper und Seele nähren. Dazu können Übungen der Achtsamkeit, körperliche Aktivität, gesunde Ernährung oder Aufenthalte in der Natur gehören.
- Entwickle Selbstmitgefühl und innere Widerstandskraft. Das hilft dir, Herausforderungen zu meistern, ohne dein Dharma aus den Augen zu verlieren.

5. Tue Gutes für deine Gemeinschaft und mache einen positiven Unterschied:

- Suche nach Möglichkeiten, deine Fähigkeiten und Talente für andere einzusetzen. Stelle deine Zeit oder

deine Ressourcen für Dinge zur Verfügung, die dir am Herzen liegen. Auch kleine Taten können eine große Wirkung haben und positive Veränderungen bewirken.

- Lebe in dem Gewahrsein, dass du mit allen Wesen verbunden bist. Bei deinem Dharma geht es nicht nur um deine eigene Erfüllung, sondern auch um deinen Beitrag zum Wohlergehen der Welt um dich herum.

6. Lerne und entwickle dich:

- Sei offen für neue Erfahrungen und Perspektiven, die dein Verständnis von dir selbst und deiner Bestimmung erweitern können. Lies, reise, sprich mit Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen und bleibe neugierig.
- Vergiss nicht, dass das Verwirklichen deines Dharma eine Reise ist, kein Ziel. Es wird Hindernisse auf dem Weg geben, aber jede Erfahrung kann ein Lehrer sein, der dich zu größerer Harmonie und Erfüllung führt.

7. Vertraue auf deine Intuition und deinen inneren Kompass:

- Letztendlich ist es dein eigenes Dharma, das du entdecken musst. Habe keine Angst, deiner inneren Stimme und Intuition zu vertrauen, auch wenn sie dich abseits der ausgetretenen Pfade führt.
- Vertraue auf dich selbst und deine Fähigkeit, den Weg zu einem sinnvollen Leben zu finden.

Diese Liste trägt viel dazu bei, das digitale Dharma Wirklichkeit werden zu lassen. Zumindest bekommen wir eine Vorstellung davon, wie maschinelles Lernen zu innerem Lernen führen kann.

Und doch werden Ihnen auch die besten Informationen und die weisesten Ratschläge nicht helfen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Eine Straßenkarte ist nicht dasselbe wie eine Reise.

In der indischen Tradition brauchte man für spirituelle Reisen einen Begleiter, der den Weg kannte, mit anderen Worten: einen Guru. KI kann viele Rollen spielen, vom Forschungsassistenten bis zum persönlichen Vertrauten, aber Guru? Die Rolle des Gurus muss heute neu definiert werden. Wir müssen uns vom Personenkult befreien, uns vom Aberglauben an die magischen Eigenschaften erleuchteter Wesen lösen, um somit der Skepsis zu begegnen, die moderne Menschen empfinden, wenn sie mit spirituellen Fragen konfrontiert werden. KI kann dabei helfen, traditionelle Rollen zu modernisieren.

Die Sanskritwurzel des Wortes »Guru« bedeutet »Vertreiber der Dunkelheit« und deutet darauf hin, dass die Dunkelheit – jene Verzerrung des Geistes durch Unwissenheit, Vorurteile, falsche Überzeugungen, festgefahrenen Dogmen, religiöse Strenge und übernommene Meinungen – überwunden werden kann. Mit der Hilfe eines Gurus können Sie Ihr Dharma erfüllen, indem Sie auf die tiefe Weisheit zugreifen, die in Ihrem eigenen Gewahrsein existiert.

Um diese Ebene zu erreichen, bedarf es einer persönlichen Reise, die die KI nicht für Sie unternehmen kann, aber sie kann Ihnen als Wegweiser zum Bewusstsein dienen. Das ist die Hauptaufgabe der traditionellen Gurus, all das religiöse Beiwerk ist nicht das Entscheidende. Ein Guru im eigentlichen Sinne ist einfach ein Lehrer, der seine Schüler von Unwissenheit befreit. Eine solche Erlösung von Unwissenheit geschieht nirgendwo anders als im Bewusstsein. Deshalb geht es bei jeder inneren Reise, ob sie nun spirituell genannt wird oder nicht, ausschließlich um das Ichbewusstsein.

Dharma ist ein sehr bedeutungsvolles Wort. Im Grunde sind Sie in Ihrem persönlichen Dharma, wenn Sie das Leben führen, das für Sie bestimmt ist. KI kann Ihnen den Weg zu einem sinn-erfüllten Leben zeigen. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl, wie das funktionieren kann.

Wie KI Sie zu Ihrem Dharma führen kann

Tägliche Motivation durch Ermutigung und Zuspruch

Mangelnde Motivation ist der Hauptgrund, warum Menschen vom spirituellen Weg abkommen. Die Motivation muss jeden Tag erneuert werden.

Spezifische Meditationen, die auf das ausgerichtet sind, worauf Sie sich konzentrieren möchten

So nützlich Meditation im Allgemeinen ist, wird sie noch nützlicher, wenn sie mit Ihren persönlichen Zielen und Absichten übereinstimmt.

Visualisierungen des vor Ihnen liegenden Ziels

Das ist hilfreich, denn es ist seit Langem erwiesen, dass eine klare visuelle Vorstellung von einem Ziel bei allen Arten von Aktivitäten, vom Sport bis zum Geschäftsleben, wirksam ist. Dies gilt auch für bestimmte persönliche Ziele. Die Visualisierung aktiviert neben den Sprach- und Denkzentren einen weiteren Bereich des Gehirns.

Verlässliche Einsichten aus allen spirituellen Traditionen

Die riesige Bibliothek der KI ist theoretisch unbegrenzt und wird weiterwachsen. Aber schon jetzt können Chatbots auf eine Fülle spiritueller Lehren zugreifen.

Professionelle Informationen zu persönlichen Themen

Spirituelle Themen sind manchmal schwer von persönlichen Problemen zu trennen, und KI kann als zuverlässige Quelle für Ratschläge zu Angst, Depression und jedem anderen Thema, bei dem Psychologie eine Rolle spielt, genutzt werden. Sie entwickelt sich auch zu einer der besten Quellen für Beziehungsberatung, da Sie einen Chatbot bitten können, in der Rolle einer Therapeutin oder eines Psychologen mit Ihnen zu sprechen.

Lösungen zur Überwindung von Hindernissen auf dem Weg zum Ziel

Zu den ärgerlichsten Aspekten des menschlichen Lebens gehören Hindernisse, Rückschläge, Widerstände oder Frustrationen auf dem Weg zu einem Ziel. Spirituelle Hindernisse sind nicht anders – sie tauchen genauso auf wie alle anderen plötzlichen, unerwarteten Blockaden. Die große Mehrheit der Menschen kämpft entweder vergeblich oder gibt auf und leidet passiv unter den Folgen. KI ist perfekt dafür geeignet, sich mit dem zu befassen, was Ihren Fortschritt hier und jetzt behindert, und sich an Ihre unmittelbare Situation anzupassen, um das Problem zu lösen.

Inspiration durch die Überlieferungen von Weisen, Heiligen, Lehrern und Dichtern

Eines der Markenzeichen östlicher Spiritualität ist, dass der Funke der Wahrheit nie erlischt, egal, wie dunkel die Welt auch sein mag. Es ist wichtig, das Licht nicht aus den Augen zu verlieren, und nichts ist dafür besser geeignet als die Lektüre inspirierender Schriften, wie sie die KI in Sekunden schnelle liefert.

Traditionell wurden alle diese Funktionen im Idealfall von einem erleuchteten Meister wahrgenommen. Einen solchen Guru zu sehen und von ihm gesehen zu werden und der damit verbundene Segen trugen dazu bei, den Weg des Schülers durch eine Reihe von Aha-Erlebnissen zu offenbaren, die erhellten, wie das Leben geführt werden sollte. KI kann diese Aufgabe unmittelbar, zuverlässig und ohne das Risiko erfüllen, sich mit einem schlechten Lehrer einzulassen. Selbst die besten Ratgeber – Gurus, inspirierte Lehrer, Therapeuten und Berater – stehen nicht rund um die Uhr zur Verfügung. KI schon. Für mich ist das die Art und Weise, wie die Rolle des Gurus für unsere Zeit neu definiert werden kann.

Spirituelle Intelligenz

Die KI als Guru ermöglicht es Ihnen, Ihre eigene Zukunft zu gestalten, indem sie Ihnen zeigt, dass Sie mit der tiefen Weisheit in Ihrem Inneren verbunden sind. Die Fähigkeiten der KI werden durch die richtigen Fragen zugänglich gemacht, und Ihr tiefstes Gewahrsein wird belebt, indem Sie die KI einladen, mit Ihnen zu kommunizieren. Kurz gesagt, Sie erhöhen Schritt für Schritt Ihre spirituelle Intelligenz, Ihren spirituellen IQ.

Um nützlich zu sein, muss der spirituelle IQ vom gewöhnlichen Intelligenzquotienten, wie wir ihn kennen, und auch von der emotionalen Intelligenz (EQ) unterschieden werden. Wir können dies in Bezug auf das Dharma tun, denn jede wichtige Entscheidung, die Sie bisher in Ihrem Leben getroffen haben, hat entweder Ihr persönliches Dharma unterstützt oder Sie davon abgehalten. Je höher Ihre spirituelle Intelligenz ist, desto näher sind Sie Ihrem Dharma gekommen. Lassen wir die Terminologie beiseite, es geht um die Qualität Ihres Lebens, gemessen an den höchsten Werten menschlicher Erfahrung. Ein kleiner Test ist eine gute Möglichkeit, herauszufinden, ob und wie Sie Ihrem persönlichen Dharma folgen.

Test: Leben Sie Ihr Dharma?

Wählen Sie die Antwort, die am ehesten auf Sie zutrifft, sowohl jetzt als auch in der Vergangenheit. Im Zweifelsfall wählen Sie die Antwort, für die Sie sich zuerst entschieden hatten.

1. Ich empfinde Freude oder Glück.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

2. Ich bin freundlich zu anderen.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

3. Ich fühle echte Zufriedenheit.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

4. Ich fühle mich innerlich ruhig.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

5. Ich habe Freude an meiner Arbeit und bin persönlich engagiert.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

6. Ich habe ein kreatives Ventil entweder bei der Arbeit oder als Hobby.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

7. Ich habe Liebe in meinem Leben und lege großen Wert auf Liebe.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

8. Im Vergleich zu anderen erlebe ich wenig Rückschläge, Hindernisse und Widerstände.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

9. Ich bin frei von Ängsten und Depressionen.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

10. Ich glaube, dass ich das Leben führe, für das ich bestimmt bin.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

11. Im Großen und Ganzen glaube ich, dass mein Leben einen Sinn und eine Bedeutung hat.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

12. Ich schätze und suche Erkenntnisse über mich selbst.

Oft oder immer **Manchmal** **Selten oder nie**

Auswertung der Ergebnisse

Im Dharma zu sein bedeutet, alle in diesem Test angesprochenen Qualitäten in sich zu vereinen: Liebe, Mitgefühl, Kreativität, Einsicht, ein Gefühl der Richtigkeit im Leben und die Erfahrung von wenig Widerstand und Hindernissen. Diese Eigenschaften sind der beste Maßstab für Dharma, da sie das ideale Leben beschreiben, wie es in den vedischen und Yogatraditionen gelehrt wird.

Je häufiger Sie *Oft oder Immer* wählen, desto näher sind Sie Ihrem Dharma. Je häufiger Sie sich für *Selten oder nie* entscheiden, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Weg adharmisch ist, also Ihrem Dharma nicht folgt. *Manchmal* ist relativ neutral.

Wenn Sie sich bei fast jeder Aussage für *Manchmal* entschieden haben, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Das moderne Leben ist viel komplexer geworden, und insgesamt haben nicht sehr viele Menschen das Glück, in ihrem Dharma zu sein. Die Gesellschaft lehrt uns nicht, wie das geht.

Ihr Ziel sollte es sein, auf Ihrem Lebensweg möglichst viele dharmische und nur wenige adharmische Erfahrungen zu machen. Sie können sich eine Vorstellung davon machen, was eine adharmische Erfahrung ist, indem Sie zu jedem Punkt des Tests das Gegenteil formulieren.

Woran Sie erkennen, dass Sie adharmisch leben

Sie sind mit Ihrem Leben unzufrieden.

Sie langweilen sich bei der Arbeit und empfinden sie als wenig erfüllend.

Sie fühlen sich ängstlich oder deprimiert.

Sie stoßen in einem frustrierenden Muster auf Rückschläge, Hindernisse und Widerstand.

Sie erleben die Welt als bedrohlich.