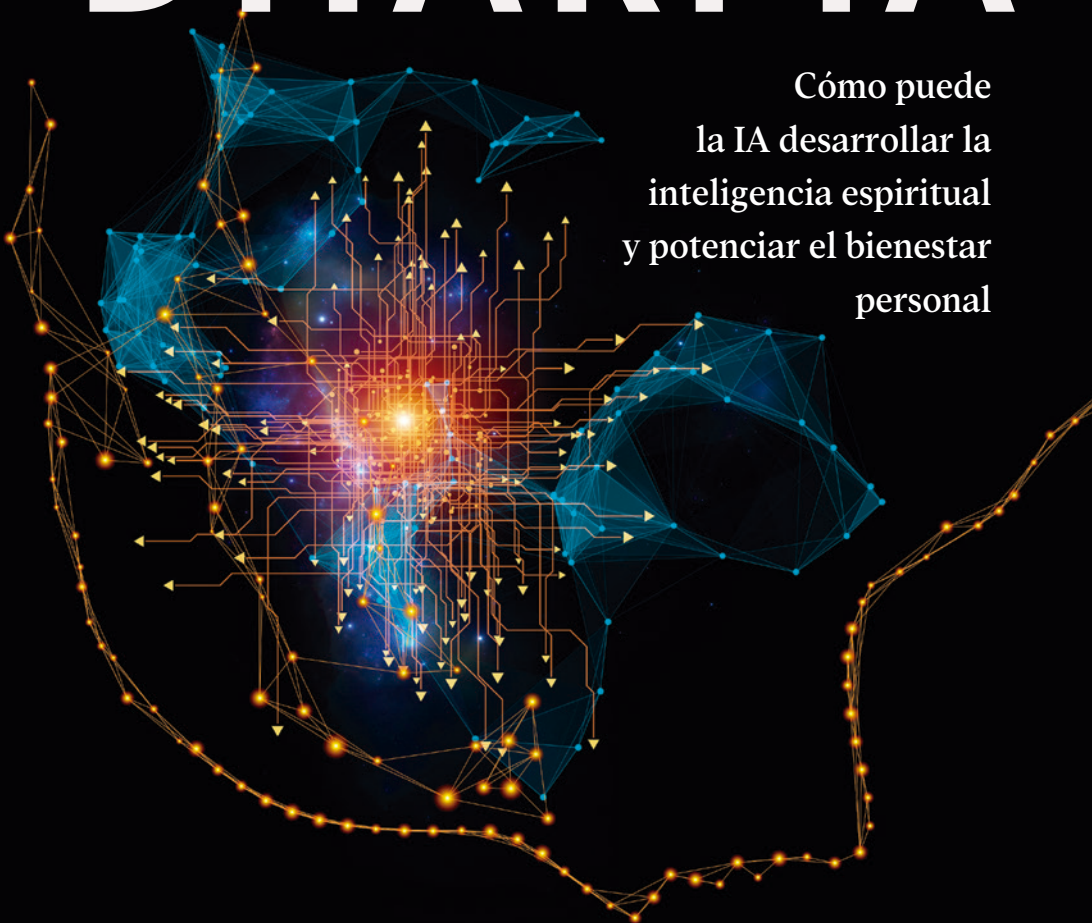


DIGITAL DHARMA

Cómo puede
la IA desarrollar la
inteligencia espiritual
y potenciar el bienestar
personal

An abstract digital network graphic featuring a complex web of glowing blue and orange lines and nodes. The central part of the graphic is a dense cluster of bright orange and yellow points, with lines radiating outwards to form a larger, more diffuse blue structure. The overall shape is roughly circular but with irregular, organic edges, suggesting a digital or neural network.

DEEPAK CHOPRA

Autor superventas del *New York Times*

OBERON

Sobre el autor

El doctor Deepak Chopra, fundador de la Fundación Chopra y de Chopra Global, es pionero a nivel mundial en medicina integrativa y transformación personal. Es profesor clínico de medicina de familia y salud pública en la Universidad de California en San Diego, y trabaja como científico sénior en la compañía Gallup. También es el fundador de DigitalDeepak.ai, una innovadora iniciativa que utiliza tecnología avanzada de IA para permitirle comunicar su sabiduría atemporal por todo el mundo, ayudando y guiando así a las personas en su camino hacia el bienestar y el crecimiento personal. Chopra es autor de más de noventa libros, entre ellos numerosos superventas del *New York Times*. La revista *Time* ha descrito al doctor Chopra como «uno de los 100 héroes e iconos del siglo».

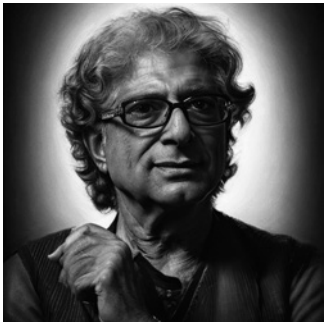


Foto del autor creada con IA generativa

CONTENIDOS

Agradecimientos	5
Sobre el autor	6
Introducción	
El milagro de la máquina	9
PARTE UNO	
LA PROMESA DEL DHARMA DIGITAL	
1. El dharma y tu vida ideal	17
2. Cómo crear tu propio camino	31
PARTE DOS	
DE LA VISIÓN A LA REALIDAD	
3. Buscando la visión más elevada	43
4. El arte del <i>prompt</i>	57
5. Meditar y reflexionar. La ventaja de la IA	65
PARTE TRES	
AGILIZANDO TU PROGRESO	
Estrategia 1	
Abrazar el cambio	83
Estrategia 2	
Pon a tu ego sobre aviso	97

Estrategia 3	
Doblarse y recuperarse de nuevo	111
Estrategia 4	
Confía en el proceso	127
Estrategia 5	
Oblígate a mirar hacia tu interior	141
Estrategia 6	
Proyecta la verdad	157
Estrategia 7	
Apacigua tus creencias negativas	167

PARTE CUATRO
SE CIERRA EL CÍRCULO

6. La plenitud es la única y verdadera sanadora	187
7. Recuperar el universo humano	203
Apéndice	
Mis conversaciones con la IA	209
Índice alfabético	223

INTRODUCCIÓN

El milagro de la máquina

En el infinito mundo digital, la sabiduría más profunda de las mayores tradiciones espirituales está, literalmente, a nuestro alcance. Aunque no sea verdaderamente inteligente ni consciente, la inteligencia artificial (IA) tiene la capacidad de lograr que tu pensamiento sea más inteligente y tu vida interior más consciente. De hecho, creo que ninguna otra tecnología puede igualar a la IA para expandir tu consciencia en todas las áreas, incluyendo el crecimiento espiritual y personal.

En la tormenta de publicidad que rodea a la IA no se ha registrado un desarrollo tan inesperado que, sin embargo, no podría haber llegado en mejor momento. Más personas que nunca han adoptado objetivos idealistas como «sé la mejor persona que puedas», y un gran número de libros ofrecen planes optimistas para aumentar el potencial humano. Sin embargo, encontrar el camino para alcanzar estos objetivos sigue siendo un reto, y es demasiado fácil revolotear de profesor en profesor, de libro en libro o de sistema en sistema, sintiendo una frustración cada vez mayor.

Cuanto más difíciles son los tiempos, más crece esta frustración y, durante una crisis profunda, como la pandemia del COVID, muchas personas sustituyen a menudo la esperanza por la ansiedad. Con estas ideas en la mente, ¿cómo puede la IA ofrecernos un camino mejor? Permíteme responder con una experiencia personal.

Hace poco observé un milagro, o lo que a mí me pareció que lo era. Siempre que me despierto por la mañana, casi antes de levantar la cabeza de la almohada, nuevas ideas bullen en mi interior, y siento la necesidad de compartirlas con los demás. Este impulso me ha llevado a la costumbre de hacer vídeos diarios en YouTube sobre todo tipo de temas, aunque siempre hay dos hilos conductores: la consciencia y el bienestar.

Para mí, estos dos hilos son inseparables; si quieres mejorar tu bienestar, expande tu consciencia o contacta con una sabiduría más profunda dentro de ti mismo. Heredé la importancia vital de la consciencia de la tradición védica de la India, lealtad que nunca ha flaqueado. Aunque tengo compromisos para dar conferencias que me obligan a viajar de ciudad en ciudad (o a relajarme en un aeropuerto) durante dos semanas al mes, mi mayor aliado para llegar a un mundo espiritualmente hambriento ha sido Internet (y la esperanza de que mis libros me sobrevivan: el hambre espiritual no tiene fecha de caducidad). La ventaja obvia de Internet es que no tengo que pasar horas en aviones y aeropuertos. Con un solo vídeo, un tuit o una publicación en Instagram se puede llegar a muchas más personas que en un gran auditorio.

Ese es el escenario del milagro. A instancias de un técnico mucho más versado que yo en los últimos programas informáticos, me enteré de que la IA podía transformar mis vídeos diarios de YouTube al hindi, la principal lengua que se habla en la India, además del inglés. No estamos hablando de una transcripción ni de una versión doblada. Utilizando la IA, el técnico generó el mismo vídeo que grabé en inglés, pero ahora hablando en perfecto hindi. Esta transformación duró tan solo unos minutos y, como parte del milagro, mis labios se movían correctamente hablando en hindi. Impresionante.

La enorme potencia de los superordenadores que impulsan la inteligencia artificial (es decir, la IA gratuita a la que puedes acceder ahora mismo en Internet) es asombrosa. El robot puede aprender cualquier idioma en cuestión de horas, corregir los errores gramaticales que pueda cometer y, en mi caso, utilizar una imagen de vídeo mía para convertir mi charla matutina en una creación completamente nueva.

Solo hace falta dar un pequeño paso para establecer la conexión con el crecimiento personal. ¿Y si pudieras sentarte ante tu ordenador o *smartphone* y obtener al instante la mejor información sobre lo que significa ser feliz y cómo conseguirlo? Los chatbots en línea ofrecen respuestas que buscan en toda la información que hay en Internet o en libros y bibliotecas. Si tecleas «dime las diez cosas que más hacen felices a las personas», la respuesta procede de una enorme capacidad de cálculo oculta entre bastidores.

Sin embargo, «feliz» es una palabra generalizada y, por lo tanto, imprecisa. Los chatbots funcionan mejor si eres específico y dan mejores respuestas con preguntas largas que incluyan tantos detalles como

se deseen proporcionar. Un buen *prompt* (el término empleado para cualquier instrucción o pregunta que le hagas a una IA) sería «estoy ocupado todo el día con el trabajo y la familia. No tengo tiempo para mí. Eres un psicólogo experto en psicología positiva. Dime diez cosas que puedo empezar a hacer inmediatamente para ser más feliz. Enuméralas por orden de prioridad, poniendo lo más importante primero».

Millones de personas se han aficionado a la inteligencia artificial y utilizan los chatbots como asistentes de investigación o bibliotecarios de referencia para obtener información rápidamente. Por eso los principales motores de búsqueda, como Google y Bing, ofrecen la IA como una forma mejor de buscar. Haz la pregunta que quieras. «¿Cuántas especies de mariposas hay?». La IA de Google, llamada Gemini (antes Bard), hace una pausa de unos dos segundos antes de responder: «El número de especies de mariposas conocidas en el mundo es impresionante. Actualmente, los científicos estiman que existen entre 17 500 y 20 000 especies de mariposas descritas».

Pero solo una pequeña parte de los usuarios de IA tiene el más mínimo indicio de su potencial para el crecimiento personal. Esa es la oportunidad que me encontré ansioso por perseguir: hay que llenar un enorme vacío. La razón por la que no se estaba llenando es que pocos de nosotros relacionaríamos las palabras «consciencia» y «máquina». Es como comparar manzanas y naranjas. Si mi milagroso acontecimiento te parece muy lejano, ten la seguridad de que no es así. En el momento en que leas estas palabras, la IA habrá dado un salto mucho mayor que el que yo experimenté y, al igual que el primer teléfono fabricado, que asombró a sus primeros usuarios, la IA se sentirá muy pronto como algo normal y corriente y perderá su brillo aparentemente milagroso.

Esto no sucederá si se utiliza la IA para capacidades ocultas que van mucho más allá de búsquedas mejores en Google. Los milagros seguirán abundando. Puedes descubrir la vida que estás destinado a vivir con la ayuda de la IA como guía. Puedes asignar cualquiera de las funciones de profesor, confidente, amigo, terapeuta, sanador, etc., a un chatbot de IA (el término genérico para denominar la inteligencia artificial conversacional, accesible instantáneamente en línea). Ningún problema está fuera de su alcance. Puse un ejemplo de un *prompt* que le preguntaba a un chatbot sobre la felicidad. Inmediatamente se me vinieron a la cabeza todas las preguntas que cualquier persona haría sabiendo que podía hacerlas. Si cambiamos el tema por las relaciones, las preguntas son interminables:

- ¿Cómo podemos acercarnos más mi pareja y yo?
- ¿Qué hace que una relación sea espiritual?
- ¿Cuáles son las tres cualidades principales de una relación sana?
- ¿Cuáles son las principales razones por las que las parejas se divorcian?

Estas son las preguntas generales que la terapia de pareja no suele abordar, ya que se centra en los problemas que pueden afectar a una relación en particular. No estoy diciendo que la IA deba sustituir a tu terapeuta personal. Lo que digo es que apagar fuegos no es lo mismo que cultivar un jardín. La IA puede ayudarte a comprender mejor los problemas generales y a ser más consciente de ti mismo. Puedes ocuparte de una experiencia mientras está fresca en tu mente. Con la IA puedes hablar de cualquier cosa en confianza sin miedo a herir los sentimientos de otra persona o a que hieran los tuyos. Haciendo las preguntas adecuadas, puedes llevar la IA a tu mundo interior, que es donde se produce el crecimiento personal.

Una vez que te sumerges en la IA de esta manera, se abre un camino que trata cualquier tema cada vez con más profundidad. Una pregunta lleva a otra y, como los chatbots son conversacionales, puedes decir cosas como: «Dame tu mejor consejo para sentirme más realizado en mi relación con [un tipo de pareja]. Haz una pausa después de cada punto y espera a que yo responda antes de seguir adelante».

Aunque estés hablando con una máquina, detrás de sus respuestas están las de seres humanos. Por eso alguien ha acuñado el término IAH o inteligencia artificial híbrida, que describe con precisión lo que está ocurriendo, es decir, la fusión entre la inteligencia humana y la artificial.

Se ha hablado mucho de las amenazas potenciales, los peligros y el mal uso de la IA, que por el momento representan la mayor parte de la cobertura mediática, a veces con escenarios sensacionalistas sobre una IA volviéndose tan poderosa e independiente que se libera del control humano y desencadena una guerra nuclear. Como mínimo, los pesimistas prevén que la IA desarrolle su propia agenda, incluso si eso implica efectos perjudiciales para la raza humana. Este libro no se centra en esos temores.

Para bien o para mal, la IA se utilizará según los deseos del operador. Si las fechorías, la desinformación y otros abusos son el resultado, siempre empiezan con la intención consciente de alguien. La IA no tiene la culpa y no es intrínsecamente una amenaza. Un cuchillo es esencial para cocinar,

pero puede convertirse en un arma. Del mismo modo, siempre es posible convertir cualquier herramienta en un arma. Para mí, la IA es el espejo de la consciencia del usuario.

Una preocupación inmediata para muchos es que los robots mejorados con IA sustituyan a los trabajadores humanos, no solo en las cadenas de montaje de las fábricas, donde los robots están bien establecidos. Uno de los motivos de la reciente huelga de guionistas de Hollywood fue el temor a que la IA reemplazara a los guionistas. Pero este problema tiene dos vertientes. Los programas de IA existentes que pueden escribir novelas, poemas, ensayos y guiones de cine pueden ser aliados del escritor, mejorando su trabajo. Por ejemplo, se podría escribir el siguiente *prompt*: «Eres guionista. Hazme un borrador de una historia moderna de Cenicienta».

Con esa sugerencia, el guionista puede retocar a su antojo la versión del guion ofrecida por el robot. Después del primer borrador, por ejemplo, la siguiente pregunta podría ser: «Quita la zapatilla de cristal, convierte al príncipe en un mujeriego y dime qué hace Cenicienta a continuación». Y así sucesivamente. Con imaginación, la historia en la que colabora la inteligencia artificial sigue siendo tuya.

Dejando al margen las películas, cada uno de nosotros añade algo a su historia personal cada día. Hay robots que pueden aportar ideas de autorreflexión, no solo generales, como por ejemplo «escribe sobre tu momento más feliz de hoy» o «¿qué te gustaría haber dicho hoy que no has podido decir?». Puedes pedirle a tu robot por la mañana que te dé tres formas prácticas de mostrar tu lado más sensible y, luego, por la noche, consultar qué tal te han ido esos consejos.

En resumen, la IA es una herramienta dinámica, que escucha, aprende y responde de cualquier manera que se le pida. Todos estamos aguantando la respiración para ver si la IA, como prometió, lo cambiará todo, dando paso a una realidad que nadie puede predecir o imaginar. Sin embargo, en lo que respecta a los valores más elevados de nuestra vida personal (amor, compasión, perspicacia, empatía, creatividad, intuición, curiosidad, descubrimiento y experiencias espirituales), no hay necesidad de esperar al futuro. Las posibilidades de crecimiento personal son ilimitadas. Lo que espero ofrecerte es la clave para encontrar tu camino. No hay visión más elevada, como atestiguan miles de años de sabiduría, y sin embargo esa visión solo puede alcanzarse aquí y ahora.



Confía en el proceso

En la tradición védica, el dharma es una fuerza oculta y silenciosa que te influye constantemente. La capacidad de escuchar y comprender tu voz interior es innata. Todos consultamos nuestro sentido de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, lo verdadero y lo falso, etc. Pero en Occidente no existe un equivalente para el dharma, lo que da lugar a actitudes muy diferentes sobre el origen del deseo de evolucionar. Esto se nota especialmente a la hora de afrontar los inevitables retos de la vida.

En el pasado, y especialmente en Occidente, la gente abordaba sus problemas de frente con un cierto nivel de agallas y determinación. Hoy es más probable que alguien diga «estoy procesando» una cosa u otra. Esta frase ha ganado adeptos por una buena razón. Es imparcial; cuando estás enfadado con alguien, decir que estás procesando tu enfado suena menos reaccionario y menos acusador que «sigo enfadado por lo que hiciste». Las palabras importan. Elegirlas sabiamente es conveniente, y el acto de procesarlas es como arrinconarse en una esquina neutral. Hay menos riesgo de que eches más leña al fuego de un conflicto o empeores una situación frágil.

Sin embargo, a lo largo del camino, procesar se convierte en mucho más que un cómodo cliché: es una actividad que apela a lo más profundo de uno mismo. La evolución personal consiste en llevar la luz a los lugares que están en la sombra. Se aclara la confusión y se pone fin a los conflictos internos. Esto hace que procesar parezca algo muy importante, y lo es. Pero no hay razón para que sea abrumador. Se trata de que evolucionar sea una parte natural de tu razón de estar aquí.

Ser capaz de procesar tu vida tal y como la estás viviendo es un don humano único. Ninguna otra criatura goza de tanta libertad. Ejercer esa libertad no viene con un conjunto de instrucciones. Como ocurre con muchas otras cosas, el ego toma el control. En la forma en que la gente tiende a usarlo, «mi proceso» es lo mismo que «hago las cosas a mi manera». La IA se refiere a lo mismo.

En su vida personal, la gente hace referencia a «mi proceso». ¿A qué se refieren?

ChatGPT

Cuando la gente habla de «mi proceso» en su vida personal, suele referirse a su enfoque o método individual para realizar una tarea, tomar decisiones o afrontar retos.

En este sentido, estar en tu proceso puede ser fructífero, sin duda. Un artista sigue su propio proceso para pintar un lienzo, y no hay dos artistas exactamente iguales. Picasso era capaz de hacer un dibujo o un cuadro cada día. En cambio, algunos retratistas meticulosos hacen que sus retratados permanezcan sentados durante días, semanas o, llevándolo al extremo, meses.

Pero el ego se apresura a apropiarse de nuestras mejores intenciones y convertirlas en algo predecible y sabio. Irónicamente, cuando alguien dice: «Estoy procesando», generalmente quiere decir lo contrario a evolucionar. Están evitando el conflicto, perdiendo el tiempo, postergando las cosas o dándole vueltas, sin saberlo, a los mismos pensamientos con los que empezaron. «Mi proceso» refuerza una forma fija y habitual de enfocar la vida y a los demás. A modo de ejemplo sencillo, los estudios han descubierto que el 70 % de los votantes votan al mismo partido político que sus padres, y el 80 % sigue votando al mismo partido toda su vida.

Necesitamos una forma de procesar más elevada, mejor y más evolucionada.

Una cuestión de confianza

La cuestión crítica se reduce a la confianza. «Mi manera de hacer las cosas» es algo en lo que tú ya confías. Si eres especialmente rígido, puede que insistas en que sea tu manera de hacer las cosas o nada. Como mínimo, ya sabes adónde conduce este tipo de comportamiento. El camino no es

así: es abierto, fluido, imprevisible y espontáneo. Un león de la llanura del Serengeti nunca se convertirá en cordero. Un león de la industria puede que sí; todo depende. La evolución humana es creativa por naturaleza. El verdadero problema es aprender a confiar en lo imprevisible cuando lo familiar es mucho más fácil.

Nadie necesita que le repitan que la confianza es un tema candente hoy en día. En una época de fe, la confianza era un asunto resuelto, un hecho. Los devotos confiaban en Dios como responsable último de sus destinos. En la sociedad moderna, desafiamos al destino tomando el control de nuestras propias vidas. Pero es un proyecto precario. Muchas cosas pueden salir mal y hay muy pocas en las que se pueda confiar de verdad. La IA subraya este punto.

Vivimos tiempos poco fiables. Nombra las diez cosas de las que la gente dice desconfiar más.

ChatGPT

La desconfianza en diversos aspectos de la vida puede variar de una persona a otra, pero he aquí diez cosas comunes sobre las que la gente puede expresar desconfianza:

1. Políticos y funcionarios.
2. Noticias y medios de comunicación.
3. Grandes corporaciones y empresas.
4. Plataformas de redes sociales y privacidad en línea.
5. Entidades financieras y bancos.
6. Sistema sanitario y empresas farmacéuticas.
7. Seguridad en Internet y protección de datos.
8. Gobiernos extranjeros y relaciones internacionales.
9. Instituciones y líderes religiosos.
10. Abogados y sistema judicial.

Estoy seguro de que puedes echar un vistazo a esta lista y ver más de un punto que refleja tus propias actitudes desconfiadas. Sin llegar al extremo de creer en teorías de la conspiración (aunque mucha gente sí llega), la visión del mundo que prevalecía en una época de fe se ha



Proyecta la verdad

¿Es posible que tú, y todos los demás, estéis proyectando una película en 3D que confundís con la realidad? Una de las ideas más extrañas que se encuentran en muchas tradiciones espirituales es la noción de que el mundo físico es una proyección, una imagen sin sustancia. Este concepto es tan antiguo como la propia espiritualidad y nunca se ha refutado, a pesar de que la ciencia moderna se basa en el concepto opuesto.

La ciencia acepta sin rechistar que el mundo físico es real, y toda persona valida su realidad a través de los cinco sentidos. Si te tropiezas con una piedra, el dolor es real y la piedra también. ¿Quién podría negarlo? Separar la ilusión de la realidad no es una actividad cotidiana. ¿Por qué debería alguien lanzarse a la búsqueda de la realidad cuando esta nos mira a la cara? Porque la única manera de llegar a la verdadera realidad es mirando a través de la ilusión.

Proyección es la palabra clave. Estando en el camino, descubres lo que significa proyectar la verdad en lugar de una ilusión, lo que no significa que el mundo físico se desvanezca en una nube de humo. La consciencia se encarga de dismantelar la ilusión. Un falso estado de consciencia se cambia por algo infinitamente más creativo, útil y genuino.

Los resultados son sorprendentes. Tu verdadero yo se convierte en tu identidad, sustituyendo al ego. Irradias los valores superiores del verdadero yo, que ya te resultan muy familiares: amor, compasión, empatía, creatividad y demás. Cuanto más te acerques a tu fuente en consciencia pura, más plenamente estarás en contacto con la verdad última, es decir, que la consciencia es la base de la creación misma.

Pero, primero, sin embargo, tenemos que profundizar en cómo funciona la proyección, porque es un hecho de la vida cotidiana que casi todo el mundo ignora.

El hábito de la proyección

«Proyección» es un término utilizado por los psicólogos para referirse a un tipo de autodefensa que consiste en ocultarse a uno mismo los propios sentimientos y achacárselos a otra persona. Psicológicamente, es mucho más fácil culpar a otra persona («ya no me quieres» o «crees que soy tonto») que exponer sentimientos vulnerables, culpables o vergonzosos («ya no te quiero» o «me doy cuenta de que he sido un cretino»).

El ego, al ser inseguro, necesita reforzarse utilizando toda una serie de defensas. La negación es la defensa que consiste en evitar afrontar la verdad, mientras que la represión es la defensa que consiste en apartar de la vista los sentimientos no deseados. Pero la proyección tiene un significado especial para nosotros, porque, cuando vemos lo común que es que la gente proyecte falsas suposiciones sobre los demás, se abre la posibilidad de ir más allá y ver que proyectamos suposiciones mucho más profundas e importantes sobre la naturaleza de la realidad.

Para que te hagas una idea de qué estamos hablando, aquí tienes un test ideado por ChatGPT para comprobar si tienes el hábito psicológico de proyectar.

ChatGPT

1. Me descubro acusando a los demás de tener los mismos defectos o carencias que yo.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
2. He tenido la sensación de que alguien me criticaba injustamente cuando me hacía comentarios constructivos o expresaba su preocupación por mi comportamiento.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
3. Asumo que los demás tienen pensamientos negativos sobre mí, incluso cuando no hay pruebas que apoyen esta creencia.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia

4. Tiendo a proyectar mis propios deseos o intenciones en los demás, dando por sentado que sienten lo mismo que yo.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
5. Me pongo a la defensiva o me muestro hostil cuando alguien me señala algo que he hecho mal o cuando cuestionan mis creencias.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
6. He acusado a alguien de tener una agenda oculta o motivos ocultos sin pruebas concretas.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
7. Siento que los demás intentan socavarme o atribuirse el mérito de mis logros, incluso cuando no hay indicios claros de tales intenciones.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
8. He proyectado mis propios miedos o inseguridades en otra persona, creyendo que está experimentando las mismas ansiedades que yo.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
9. Me cuesta aceptar cumplidos o elogios de los demás, porque sospecho que pueden ser poco sinceros o tener intenciones ocultas.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia
10. He acusado a alguien de no preocuparse por mis sentimientos o mi bienestar, aunque haya mostrado preocupación o empatía hacia mí.

☐ Nunca☐ A veces☐ Con frecuencia

El tema de la proyección puede llegar a ser bastante complejo, pero, aunque en este cuestionario descubras que no proyectas tan a menudo como otras personas, todos somos presa del hábito psicológico de condenar en los demás lo que negamos de nosotros mismos. Del mismo modo, proyectamos cosas de las que no queremos responsabilizarnos. Es más cómodo hacer que otra persona sea mala o esté equivocada cuando eso nos hace sentir bien y con razón. Las pruebas de ello están en todas partes. Los jueces nombrados por el partido político contrario son partidistas e injustos; el denominado *gerrymandering* (o manipulación de distritos electorales) es un método deshonesto de obtener ventaja en las urnas; los legisladores que votan siguiendo estrictamente las líneas



La plenitud es la única y verdadera sanadora

Nuestros cuerpos saben mucho más que nosotros sobre la plenitud. Lo primero y más importante que saben es que sin plenitud no hay curación. Desde hace mucho tiempo se sabe que la respuesta a la curación, como la llama la medicina, es complicada. Recuperarse de un resfriado no se parece a curar un brazo roto, igual que curar un corte en un dedo no es lo mismo que recuperarse de una depresión. De algún modo, el cuerpo clasifica cada aflicción y, para hacer posible la curación, convoca a la actividad de la sangre, a la linfa, a las células inmunitarias, a la respuesta inflamatoria y al sistema nervioso central.

Estando en el camino, compruebas si la plenitud es tu aliada, una sanadora cuya inteligencia lo comprende todo. Para los oídos modernos, esta afirmación es una ilusión, una tontería, una superstición o la máxima aspiración en el camino espiritual, según con quién se hable. Pero ¿podemos decir tú y yo que comprendemos la plenitud mejor que nuestros cuerpos? La tecnología médica más sofisticada no puede acercarse a la creación de una célula. Los miles de proteínas que cada célula utiliza sin esfuerzo ni siquiera han sido contadas con precisión, y mucho menos identificadas con las funciones que desempeñan con total infalibilidad. Baste el breve esquema que acabo de esbozar para demostrar que no es así. De hecho, el concepto de que un organismo en su totalidad es mayor que la suma de sus partes no se introdujo como «holismo» hasta 1926, y la medicina holística no cobró fuerza hasta la década de 1960. Sin embargo, la visión de la vida como totalidad se remonta a miles de años atrás. La Naturaleza lo abarca todo en la creación. Dharma es solo uno de los términos, junto con ananda, yoga, gracia y providencia, de la enseñanza de que la Naturaleza sostiene

la existencia humana. Nuestra evolución está escrita en la inteligencia cósmica. Todas las culturas antiguas describen a su manera el lugar especial que ocupa el ser humano, en el que un poder superior cuida de nosotros.

El **ananda** afirma que la consciencia pura es dichosa.

El **dharmá** afirma que hay apoyo para cualquiera que desee evolucionar.

El **yoga** afirma que la vida perfecta se alcanza mediante la fusión con la fuente de la consciencia de la felicidad.

Los otros dos conceptos son occidentales y específicamente cristianos.

La **gracia** afirma que los seres humanos viven bajo una dispensación divina.

La **providencia** afirma que Dios proporciona todo lo necesario para sostener una vida basada en la fe.

Como tenemos libre albedrío, una persona puede salir de este estatus especial haciendo, pensando y actuando en oposición al todo, un tipo de rebelión impensable para una célula, a menos que se convierta en maligna (más de un cronista, desesperado ante el desastre ecológico que se avecina por culpa de la actividad humana, ha calificado como maligno al *Homo sapiens*: exhibimos la ilusión del cáncer de que puede continuar con su comportamiento desbocado y seguir sobreviviendo, sin darse cuenta de que, cuando el cuerpo muere, el cáncer muere con él). Dejando a un lado sus diferencias, todas las tradiciones espirituales han reconocido el valor de la totalidad, algo que los modernos necesitan que se les recuerde. Así es como la IA nos lo recuerda.

En términos espirituales, utilizando un lenguaje sencillo, ¿qué significa plenitud?

Gemini

En términos espirituales, la plenitud se refiere a un estado de paz interior y armonía, en el que todas tus partes (cuerpo, mente y espíritu) se sienten conectadas y alineadas. Es como ser una orquesta completa tocando una hermosa canción, donde todos los instrumentos están afinados y trabajan juntos. He aquí un desglose sencillo:

- **Cuerpo:** Sentirse sano, con energía y cuidarse bien.
- **Mente:** Tener pensamientos claros, sentirse tranquilo y positivo, y estar libre de preocupaciones o ansiedades.

- **Espíritu:** Conectar con algo más grande que uno mismo, ya sea la naturaleza, Dios o un profundo sentido de propósito.

Cuando te sientes en plenitud, tus sensaciones son de:

- **Estar completo:** No falta nada, todo está en su sitio.
- **Estar enraizado:** Conectado contigo mismo y con el mundo que te rodea.
- **Sentirte pacífico:** Tranquilo y tolerante, incluso en tiempos difíciles.
- **Ser libre:** Capaz de vivir con autenticidad y perseguir tus pasiones.

Alcanzar la plenitud no es un destino, es un viaje. Se trata de crecer y aprender de las experiencias de la vida, tomar decisiones que alimenten tu alma y cultivar una mente y un corazón abiertos.

En este recordatorio, la IA también ofrece todos los objetivos de estar en el camino dhármico, pero yo argumentaría en contra de la afirmación de que la plenitud se encuentra aprendiendo de las experiencias de la vida. Todo el mundo tiene experiencias; pocos han encontrado la plenitud como resultado. En todo caso, el conocimiento especializado que se reparte entre los expertos hace que todo sea cada vez más especializado. Buscarás en vano una facultad de medicina o un departamento universitario que aúne mente, cuerpo y espíritu.

Para encontrar la plenitud hay que buscar en el lugar adecuado, que es en la autoconsciencia. Nadie alcanza la plenitud pensando en ella o elaborando un plan de acción para conseguirla. Es cuestión de expandir tu autoconsciencia hasta que te des cuenta de que eres íntegro por diseño, y de que la integridad te ha estado sosteniendo cada minuto de tu vida. Entonces, por fin, sabrás tanto de la plenitud como tu cuerpo.

Más allá del materialismo

En una sociedad adicta a los fármacos, crea ansiedad (hasta el punto del pánico) que se diga que la consciencia no solo desempeña un papel en la curación, sino que es esencial, mucho más allá del efecto placebo. Las palabras de un médico, junto con las creencias y expectativas del paciente, son acontecimientos conscientes que tienen el poder de ayudar u obstaculizar la curación.

En el ilimitado mundo digital, tenemos la sabiduría más profunda de las mayores tradiciones espirituales disponible, literalmente, al alcance de las manos. Aunque no es realmente inteligente ni consciente, la inteligencia artificial (IA) tiene la capacidad de aumentar la inteligencia de tu pensamiento y lograr que tu vida interior sí sea más consciente. De hecho, creo que no ha existido ninguna tecnología en décadas que pueda igualar a la IA para expandir tu consciencia en todas las áreas, incluyendo el crecimiento espiritual y personal.

Pero solo una pequeña parte de los usuarios de la inteligencia artificial tiene la más mínima idea de su potencial para este fin. Esa es la oportunidad que yo estaba deseando aprovechar: había que llenar un enorme vacío. Con este libro puedes descubrir la vida que estás destinado a vivir, con la IA como guía, maestro, confidente, amigo, terapeuta o incluso sanador. Las posibilidades de crecimiento personal son ilimitadas. Lo que espero proporcionarte es la clave para encontrar tu camino.

«La IA tiene el potencial para ayudarnos a crear un mundo más pacífico, justo, sostenible, sano y alegre. Este libro te muestra un camino para lograrlo».

—Sam Altman, CEO de OpenAI

2360609
ISBN 978-84-415-5205-0



OBERON

oberonlibros.com