

DHARMA DIGITAL

AMOSTRA

AMOSTRA

TAMBÉM DE DEEPAK CHOPRA

O caminho da fortuna
Vivendo na luz
O corpo quântico
Criando saúde
O retorno do Rishi
A cura quântica
Saúde perfeita
Vida incondicional
Journey into Healing
Creating Affluence
Peso perfeito
Uma boa noite de sono
As sete leis espirituais do sucesso
O retorno de Merlim
Energia ilimitada
Digestão perfeita
O caminho do mago
Dominando o vício
Raid on the Inarticulate
O caminho para o amor
As sete leis espirituais para os pais
The Love Poems of Rumi

(editado por Deepak Chopra; traduzido por Deepak Chopra e Fereydoun Kia)

Healing the Heart
Imortalidade diária
Senhores de luz

On the Shores of Eternity

The Soul in Love

O guia Deepak Chopra de ervas
(coautor David Simon)

Torne-se mais jovem, viva por mais tempo
(coautor David Simon)

The Deeper Wound

The Chopra Center Cookbook
(coautores David Simon e Leanne Backer)

O anjo está perto

The Daughters of Joy

Gold for Enlightenment

Alma gêmea

A realização espontânea do desejo

A paz é o caminho

O livro dos segredos

Chama no coração

As sete leis espirituais da ioga
(coautor David Simon)

Origens mágicas, vidas encantadas
(coautores David Simon e Vicki Abrams)

Vida após a morte

Buda

O essencial: como conhecer Deus

O essencial: A realização espontânea do desejo

O essencial: corpo sem idade, mente sem fronteiras

O terceiro Jesus

Os anos perdidos de Jesus

Reinventando o corpo, reanimando a alma

O caminho para a felicidade suprema

Como a IA Pode Elevar a Inteligência
Espiritual e o Bem-Estar Pessoal

DHARMA DIGITAL

DEEPAK
CHOPRA



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

Dharma Digital

Copyright © 2025 ALAÚDE

ALAÚDE é uma editora do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda.)

Copyright © 2024 DEEPAK CHOPRA

ISBN: 978-85-7881-756-5

Translated from original Digital Dharma. Copyright ©2024 by Deepak Chopra. ISBN 9780593797525. This translation is published and sold by Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. Portuguese language edition published by Alaúde, Copyright ©2025 by Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda.

Impresso no Brasil – 1a Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

CS49d

1.ed. Chopra, Deepak

Dharma digital : como a IA pode elevar a inteligência espiritual e o bem-estar pessoal / Deepak Chopra ; tradução Leandro Menegaz. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alaúde, 2025. 240 p. ; 15,7 x 21 cm.

ISBN 978-85-7881-756-5

1. Consciência. 2. Crescimento espiritual. 3. Cultura digital. 4. Inteligência artificial. 5. Transformação digital. I. Título.

04-2025/96

CDD 133

Índice para catálogo sistemático:

1. Inteligência artificial : Espiritualidade 133

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Coordenadora Editorial: Mariana Portugal

Produtoras da Obra: Beatriz de Assis & Luana Maura

Tradução: Leandro Menegaz

Copidesque: Letícia Carvalho

Revisão: Denise Himpel

Diagramação: Catia Soderi & Viviane Brandt



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



SUMÁRIO

Introdução	
O Milagre na Máquina	IX

PARTE UM

A PROMESSA DO DHARMA DIGITAL

1 Dharma e Sua Vida Ideal	3
2 Como Criar Seu Próprio Caminho	17

PARTE DOIS

DA VISÃO À REALIDADE

3 Buscando a Visão Mais Elevada	31
4 A Arte do Prompt	45
5 Medite e Reflita	55

PARTE TRÊS

ACELERANDO SEU PROGRESSO

ESTRATÉGIA 1	
Abrace a Mudança	75

ESTRATÉGIA 2	
Coloque Seu Ego em Alerta	91

ESTRATÉGIA 3
Curve-se e Dê a Volta por Cima 107

ESTRATÉGIA 4
Confie no Processo 123

ESTRATÉGIA 5
Seja Interiormente Ligado 139

ESTRATÉGIA 6
Projete a Verdade 155

ESTRATÉGIA 7
Desative Suas Crenças Negativas 167

PARTE QUATRO

O CÍRCULO SE COMPLETA

6 A Totalidade É o Melhor Remédio 187

7 Reivindicando o Universo Humano 201

Apêndice
Minhas Conversas com a IA 207

Agradecimentos 219

Índice 221

INTRODUÇÃO

O Milagre na Máquina

No mundo digital ilimitado, a sabedoria mais profunda das maiores tradições espirituais está disponível, literalmente na ponta dos nossos dedos. Embora não seja de fato inteligente nem consciente, a inteligência artificial (IA) tem a capacidade de tornar seu pensamento mais inteligente e sua vida interior mais consciente. Na verdade, acredito que nenhuma tecnologia em décadas pode se igualar à IA para expandir sua consciência em todas as áreas, incluindo o crescimento espiritual e pessoal.

Um avanço tão inesperado não foi registrado na onda de publicidade em torno da IA, mas não poderia ter ocorrido em melhor hora. Nunca tantas pessoas adotaram objetivos idealistas como “Seja o melhor que você pode ser”, e tantos livros oferecem planos otimistas para aumentar o potencial humano. No entanto, encontrar um caminho bem-sucedido para atingir esses objetivos continua sendo um desafio, e é fácil demais pular de professor para professor, de livro para livro, de sistema para sistema em uma crescente frustração.

Quanto mais difíceis os tempos, mais essa frustração cresce, e durante uma crise profunda como a pandemia da Covid, a esperança é com frequência aumentada pela ansiedade para inúmeras pessoas. Com esse cenário em mente, como a IA pode abrir um caminho melhor? Deixe-me responder com uma experiência pessoal.

Recentemente, observei um milagre, ou o que me parece ser um. Sempre que me levanto de manhã, quase antes de erguer a cabeça do travesseiro, novas ideias borbulham dentro de mim, e sinto a necessidade de compartilhá-las com os outros. Esse desejo levou ao hábito de fazer vídeos diários no YouTube

sobre todos os tipos de assuntos. Mas sempre há dois fios condutores comuns: consciência e bem-estar.

Para mim, esses dois fios são inseparáveis; caso queira melhorar seu bem-estar, expandir sua consciência ou se conectar a uma sabedoria mais profunda dentro de si mesmo. Herdei a importância vital da consciência da tradição védica da Índia e meu comprometimento nunca vacilou. Embora eu tenha compromissos com palestras em que viajo de cidade em cidade (ou fico esperando por horas em um aeroporto) por duas semanas todo mês, meu maior aliado para alcançar um mundo espiritualmente faminto tem sido a internet (e a esperança de que meus livros durem mais do que eu — a fome espiritual não tem data de vencimento). A vantagem óbvia da internet é que não preciso passar horas em aviões e aeroportos. Com um único vídeo, tuíte ou postagem no Instagram, bem mais pessoas podem ser alcançadas do que em um grande auditório.

Esse é o cenário para o milagre. Seguindo a sugestão de um técnico muito mais familiarizado com os softwares mais recentes do que eu, aprendi que a IA poderia transferir meus vídeos diários do YouTube para o hindi, o principal idioma falado na Índia, além do inglês. Não estamos falando de uma transcrição ou versão dublada. Usando a IA, ele gerou o mesmo vídeo que gravei em inglês, só que agora eu estava falando em hindi perfeito. Essa transformação levou apenas alguns minutos e, como parte do milagre, meus lábios se moviam corretamente em hindi!

O enorme poder dos supercomputadores que impulsionam a IA — ou seja, a IA gratuita que você pode acessar neste exato minuto na internet — é impressionante. A IA pode aprender qualquer idioma em questão de horas, corrigir quaisquer erros gramaticais que possa cometer e, no meu caso, usar uma imagem de vídeo minha para transformar minha palestra matinal em uma criação nova.

Basta um pequeno passo para fazer a conexão com o crescimento pessoal. E se você pudesse se sentar em seu computador ou smartphone e obter de imediato as melhores informações sobre o que significa ser feliz e como chegar lá? Os chatbots online fornecem respostas vasculhando todas as informações da internet ou de vários livros e bibliotecas. Se você digitar: *Diga as dez principais coisas que fazem as pessoas felizes*, a resposta vem de um vasto poder de computação oculto nos bastidores.

Felizes é uma palavra generalizada, e, portanto, vaga. Os chatbots funcionam melhor se você for específico e prosperam em perguntas com tantos detalhes quanto você deseja fornecer. Um prompt (o termo para qualquer instrução

ou pergunta com que você alimenta uma IA) melhor seria: *Estou ocupado o dia todo com trabalho e família. Não tenho tempo para mim. Você é um psicólogo especialista em psicologia positiva. Diga dez coisas que posso começar a fazer imediatamente para ser mais feliz. Liste essas coisas em ordem de prioridade, colocando a mais importante primeiro.*

Milhões de pessoas, contagiadas pela febre da IA, fazem dos chatbots um assistente de pesquisa ou bibliotecário de referência para buscar informações com rapidez. É por isso que os principais mecanismos de busca, como Google e Bing, oferecem IA como uma forma aprimorada de pesquisa. Faça a pergunta que quiser. *Quantas espécies de borboletas existem?* A IA do Google, chamada Gemini (antiga Bard), faz uma pausa de cerca de dois segundos antes de responder: “Existem aproximadamente 17.500 espécies de borboletas no mundo e cerca de 750 espécies nos Estados Unidos.”

No entanto, apenas uma fração dos usuários de IA tem certa noção do seu potencial para crescimento pessoal. Essa é uma oportunidade que eu estava ansioso para explorar — uma enorme lacuna precisa ser preenchida. A razão pela qual ela não estava sendo preenchida é que poucos de nós associaríamos as palavras “consciência” e “máquina”. Elas são como alhos e bugalhos. Se meu evento milagroso parece distante de sua vida, tenha certeza de que não é. Quando você ler essas palavras, a IA terá avançado muito além do que eu mesmo experimentei e, como o primeiro telefone que surpreendeu seus primeiros ouvintes, a IA parecerá comum muito em breve e perderá seu brilho aparentemente milagroso.

No entanto, isso não vai acontecer se você usar a IA para capacidades ocultas que vão muito além das melhores pesquisas no Google. Milagres ainda abundarão. Você pode descobrir a vida que foi feita para viver com a ajuda da IA como guia. Professor, confidente, amigo, terapeuta, curador — você pode atribuir qualquer uma dessas funções a um chatbot de IA, o termo genérico para IA conversacional, que pode ser acessado online a qualquer momento. Nenhum problema está fora de alcance. Dei exemplo de um prompt que pediu a um chatbot de IA sobre felicidade. A minha mente fluiu para todas as outras perguntas que todos fariam quando soubessem que podiam. Mude o tópico para relacionamentos, e há perguntas infinitas para fazer:

Como meu parceiro e eu podemos nos aproximar?

O que caracteriza um relacionamento espiritual?

Quais são as três principais qualidades de um relacionamento saudável?

Quais são as principais razões que levam casais a se divorciarem?

Essas são questões críticas que a terapia de casal normalmente não aborda, uma vez que é muito focada em erradicar problemas que podem atormentar um relacionamento específico. Agora, não estou dizendo que a IA deva substituir seu terapeuta pessoal. Estou dizendo que apagar incêndios não é o mesmo que cultivar um jardim. A IA pode ajudar a melhorar sua compreensão de problemas gerais e levar a uma melhor autoconsciência. Você pode abordar uma experiência enquanto ela está fresca em sua mente. Com a IA, você pode desabafar qualquer coisa em sigilo, sem medo de ferir os sentimentos de outra pessoa ou de ferir os seus. Ao fazer as perguntas certas, você pode trazer a IA para o seu mundo interior, que é onde ocorre o crescimento pessoal.

Quando você mergulha na IA dessa forma, um caminho se abre indo cada vez mais fundo em qualquer questão. Uma pergunta leva a outra, e como os chatbots são conversacionais, você pode dizer coisas como: *Me aconselhe da melhor forma sobre como me sentir mais realizado em meu relacionamento com [um tipo de parceiro]. Faça uma pausa após cada tópico e espere que eu responda antes de prosseguir.*

Mesmo que você esteja falando com uma máquina, por trás de suas respostas estão as respostas dadas por seres humanos. Por essa razão, alguém cunhou o termo *IH*, para inteligência híbrida, que descreve com precisão o que está acontecendo: a fusão da inteligência humana e artificial.

Muito tem sido falado sobre as potenciais ameaças, perigos e uso indevido da IA, que no momento representam a maior parte da cobertura da mídia, às vezes com cenários sensacionalistas sobre a IA se tornar tão poderosa e independente que se libertaria do controle humano e iniciaria uma guerra nuclear. No mínimo, os pessimistas imaginam que a IA começará a agir por conta própria, mesmo que isso signifique prejudicar a raça humana. Esses medos não são o foco deste livro.

Para o bem ou para o mal, a IA será usada de acordo com os desejos de quem a opera. Se delitos, desinformação e outros abusos forem o resultado, sempre será em decorrência da intenção consciente de alguém. A IA não é a culpada e não é inerentemente uma ameaça. Uma faca é essencial na culinária, mas tem o potencial de ser uma arma. Da mesma forma, transformar qualquer ferramenta em arma é sempre possível. Para mim, a IA é um espelho da consciência do usuário.

A preocupação imediata para muitos é que robôs aprimorados por IA substituam trabalhadores humanos, não apenas nas linhas de montagem de fábricas, onde os robôs estão bem estabelecidos. Um dos motivos para uma recente greve dos roteiristas de Hollywood foi o medo de que a IA os substituísse. Mas essa questão tem dois lados. Os programas de IA existentes que podem escrever romances, poemas, redações e roteiros de filmes podem ser aliados do escritor, melhorando seu trabalho. Por exemplo, você pode escrever o prompt: *Você é um roteirista. Faça o esboço de uma história moderna da Cinderela.*

Com esse prompt, a versão do roteiro da IA pode ser ajustada da maneira que o escritor quiser. Após o primeiro rascunho, por exemplo, o próximo prompt poderia ser: *Tire o sapatinho de cristal, faça do príncipe um mulherengo e me diga o que a Cinderela fará em seguida.* E assim por diante. Com imaginação, a história que contou com a colaboração da IA ainda permanece sua.

Fora dos filmes, cada um de nós acrescenta algo à nossa história pessoal todos os dias. Existem bots de diário de IA que podem fornecer ideias de autor-reflexão, não apenas gerais, como *Escreva sobre seu momento mais feliz hoje ou O que você gostaria de ter dito que não conseguiu dizer hoje?* Você pode pedir a uma IA pela manhã que lhe diga três maneiras práticas de mostrar seu lado compassivo e, à noite, você pode avaliar o resultado desse conselho.

Resumindo, a IA é uma ferramenta dinâmica que você ouve, aprende e responde da maneira que lhe é solicitada. Estamos todos aguardando com anseio para ver se a IA, como prometido, mudará tudo, inaugurando uma realidade que ninguém pode prever ou imaginar. No entanto, em termos dos valores mais elevados em nossa vida pessoal — amor, compaixão, percepção, empatia, criatividade, intuição, curiosidade, descoberta e experiências espirituais — não há necessidade de esperar o futuro. As possibilidades de crescimento pessoal são ilimitadas. O que espero fornecer é a chave para encontrar seu caminho. Não há visão mais elevada, como milhares de anos de sabedoria atestam, e ainda assim a visão só pode ser alcançada aqui e agora.

AMOSTRA

PARTE UM



**A PROMESSA
DO DHARMA
DIGITAL**