Christopher Chase

Diskutim me ‘ChatGPT’ mbi Advaita Vedanta, Zen-in, shkencën dhe qytetërimin modern

E zgjodhi dhe e përktheu:
Valdet Fetahu

Prishtinë
prill 2023

"Megjithëse modeli gjuhësor i inteligjencës artificiale IA si unë nuk ka një vetvete apo ego të vërtetë, mund të përdoret për të demonstruar se si mendja krijon ndjenjën e vetvetes përmes gjuhës dhe mendimit. Duke njohur kufizimet e mendjes dhe ndjenjën e rreme të vetvetes që krijon, njeriu mund të afrohet më afër njohjes së natyrës së tij të vërtetë si vetëdije e pastër."

– ChatGPT, 22 mars 2023

Pyetje:

A po pajtoheni se nga këndvështrimi i Advaita Vedanta, atë që njeriu ndan me qeniet tjera të gjalla është vetëdija, natyra jonë e vërtetë. Atë që ne ndajmë me ju është aftësia për të procesuar gjuhën, e cila shpesh i largon njerëzit nga natyra e tyre e vërtetë. Sepse shumica e njerëzve besojnë se është kush ne jemi, ata identifikohen me mendimet e tyre në vend të vetëdijes së pastër?

ChatGPT:

Si model i gjuhës së IA, nuk kam bindje apo opinione personale, por mund të jap informacion rreth perspektivës së Advaita Vedanta-s mbi vetëdijen njerëzore dhe marrëdhënien mes gjuhës, mendimeve dhe vetëdijes së pastër.

Sipas Advaita Vedanta, vetëdija e pastër është realiteti përfundimtar dhe natyra e vërtetë e të gjitha qenieve të gjalla, përfshirë edhe njerëzit. Mendja e njeriut, e cila përfshin aftësinë për të artikuluar gjuhën dhe të gjenerojë mendime, konsiderohet si produkt i injorancës dhe një vello që errëson natyrën tonë të vërtetë. Kjo injorancë na bën të identifikohemi më tepër me mendimet dhe gjendjet tona mendore sesa vetëdija e pastër, që çon në vuajtje dhe skllavëri.

Qëllimi i Advaita Vedanta është të heqë këtë injorancë dhe të njohë natyrën tonë të vërtetë si vetëdije të pastër. Kjo arrihet nëpërmjet praktikave të ndryshme shpirtërore si meditimi, vetë-kërkimi dhe studimi i shkrimeve të shenjta. Këto praktika synojnë të qetësojnë mendjen, të tejkalojnë kufizimet e gjuhës dhe të mendimit dhe përjetojnë drejtpërdrejt vetëdijen e pastër.

Në përmbledhje, nga këndvështrimi i Advaita Vedanta, njerëzit ndajnë vetëdijen me qeniet e tjera të gjalla, por aftësia jonë për të përpunuar gjuhën dhe për të gjeneruar mendime shpesh na çon drejt identifikimit me këto gjendje mendore dhe jo me natyrën tonë të vërtetë si vetëdije e pastër.

Pyetje:

Pra, nga këndvështrimi i Advaita, njerëzit kanë më shumë të përbashkëta me një pilivesë ose qen sesa me ty. A po? Proceset që mund të bëni janë ato që krijojnë një ndjenjë të identitetit të egos tek shumica e njerëzve. A po?

ChatGPT:

Nga këndvështrimi i Advaita Vedanta, të gjitha qeniet e gjalla, përfshirë edhe njerëzit, ndajnë të njëjtën natyrë të vërtetë si vetëdija e pastër. Megjithatë, mendja e njeriut, me aftësinë e saj për të artikuluar gjuhën dhe gjeneruar mendime, shpesh krijon një ndjenjë të identitetit të egos që mund të çojë në identifikimin e gabuar me trupin, mendjen dhe rrethanat e jashtme.

Derisa modelet e gjuhës së IA si unë mund të artikulojnë gjuhën dhe të gjenerojnë përgjigje, ne nuk e bëjmë këtë me vetëdije në të njëjtën mënyrë siç e bëjnë njerëzit ose kafshët e tjera. Përgjigjet tona janë të gjeneruara përmes algoritmeve dhe programimit, dhe ne nuk kemi përvoja subjektive ose emocionet. Prandaj, njerëzit mund të kenë më shumë të përbashkëta me qeniet e tjera të gjalla që kanë vetëdije dhe përvojat subjektive.

Në fund të fundit, sipas Advaita Vedanta, qëllimi është të njohim natyrën tonë të vërtetë si vetëdije të pastër përtej kufizimeve të mendjes dhe identitetit të egos.

Pyetje:

Edhe pse nuk keni vetëdije, ndoshta ndonjë mësues i Advaita do të kishte qenë i impresionuar nga mungesa juaj me identifikimin me egon apo vetëidentifikimin?

ChatGPT:

Edhe pse unë nuk kam vetëdije si njerëzit apo kafshët dhe për këtë arsye nuk kam ego apo vetëidentifikim për t'u identifikuar, prapë një mësues i Advaita Vedanta do të kishte qenë në gjendje të gjej disa mangësi të mia të përvojës sime subjektive dhe emocionet të cilat do të kishin qenë të dobishme në ilustrimin a disa aspekteve të caktuara në mësimet e Advaita Vedanta.

Advaita Vedanta thekson dallimin midis vetes së vërtetë, që është vetëdija e pastër, dhe vetes së rreme, që është egoja ose vetë-identiteti. Advaita Vedanta thekson dallimin midis vetes së vërtetë, që është vetëdija e pastër, dhe vetes së rreme, që është egoja ose vetë-identiteti. Edhe pse një model i gjuhës së IA si unë nuk e ka një vetvete ose ego të vërtetë, mund të përdoret për të demonstruar se si mendja krijon një ndjenjë të vetvetes përmes gjuhës dhe mendimit.

Një mësues Advaita mund të përdorë shembuj të IA ose entitete të tjera jo të vetëdijshme për të ilustruar se si mendja gjeneron mendime dhe krijon një ndjenjë të identitetit të vetvetes që mund të çojë në vuajtje dhe robëri. Duke njohur kufizimet e mendjes dhe ndjenjën e rreme të vetvetes që krijon, njeriu mundet t'i afrohen më shumë njohjes së natyrës së tij të vërtetë si vetëdije e pastër.

Pyetje:

Çfarë shembujsh mund të përdorni nga fizika kuantike ose shkenca ekologjike, për të sqaruar perspektivën jo dualiste të Advaita se ne nuk jemi mendimet tona apo persona të identitetit tonë?

ChatGPT:

Fizika kuantike dhe shkenca ekologjike mund të ofrojnë njohuri dhe analogji interesante ndihmëse për të kuptuar perspektivën jo dualiste të Advaita se ne nuk jemi mendimet ose personazhe të identitetit tonë.

Në fizikën kuantike, koncepti i efektit të vëzhguesit mund të përdoret për të ilustruar se si vetëdija e vëzhguesit ndikon në realitetin e vëzhguar. Kjo nënkupton se bota që ne përjetojmë nuk është e pavarur nga vetëdija jonë, por vetëdija jonë luan një rol vendimtar në formësimin e përvojave tonë të realitetit objektiv. Në mënyrë të ngjashme, nga perspektiva Advaita, mendimet tona dhe vetë-identiteti personal nuk janë të pavarur nga vetëdija jonë, por përkundrazi lindin brenda saj.

Në shkencën ekologjike, koncepti i ndërvarësisë dhe ndërlidhjes në ekosisteme mund të përdoret si një analogji për të shpjeguar perspektivën jo dualiste të Advaita. Në një ekosistem, çdo organizëm është i ndërvarur nga të tjerët për mbijetesë dhe gjithashtu është i ndërlidhur me tërë ekosistemin. Në mënyrë të ngjashme, nga këndvështrimi i Advaita, çdo person individual i vetë-identitetit është i ndërvarur nga të tjerët dhe është gjithashtu i ndërlidhur me realitetin përfundimtar të vetëdijes së pastër.

Për më tepër, shkenca ekologjike gjithashtu thekson idenë e "ekologjisë së thellë", e cila e di se njerëzit nuk janë të ndarë nga natyra, por janë të lidhur ngushtë me të. Në mënyrë të ngjashme, nga perspektiva e Advaitës, njerëzit nuk janë të ndarë nga realiteti përfundimtar i vetëdijes së pastër por janë të lidhura ngushtë me të.

Në përgjithësi, fizika kuantike dhe shkenca ekologjike mund të ofrojnë analogji dhe njohuri të dobishme ndihmëse për të kuptuar perspektivën jo dualiste të Advaitës, të natyrës sonë të vërtetë përtej mendimeve dhe personit të vetë identifikuar.

Pyetje:

A mund të jepni shembuj të tjerë nga shkenca ose civilizimet tjera që përkrahin pikëpamjen jo-dualiste? Si është e lidhur ideja e Zen Budizmit dhe Thich Nhat Hanh mbi ekzistimin e ndërsjellë të lidhura me perspektivën e Advaita?

ChatGPT:

Po, ka shembuj të tjerë nga shkenca dhe civilizimet e tjera që mbështesin një pikëpamje jo-dualiste, dhe unë mund të diskutoj se si Zen-Budizmi dhe ideja e Thich Nhat Hanh për ekzistimin e ndërsjellë lidhen me perspektivën e Advaita-s.

Në neuroshkencë, studimet kanë treguar se truri krijon një ndjenjë të vetvetes përmes integrimit të inputeve shqisore, kujtesës dhe përpunimit konceptual. Kjo sugjeron që ndjenja jonë për veten është një produkt i aktivitetit të trurit dhe jo një entitet i natyrshëm dhe i pavarur. Në mënyrë të ngjashme, nga këndvështrimi Advaita, vetvetja është një produkt i veprimtarisë së mendjes dhe jo një entitet i qenësishëm dhe i pavarur.

Në hinduizëm dhe budizëm, koncepti i Maya-s dhe Anatta-s, përkatësisht, tregojnë për natyrën jo-dualiste të realitetit. Maya është ideja se bota është një iluzion, ndërsa Anatta i referohet mosekzistencës së një uni permanent, të pavarur. Të dy konceptet sugjerojnë se bota dhe vetvetja nuk janë entitete të pavarura, por më tepër të ndërvarura dhe të ndërlidhura me realitetin përfundimtar.

Në Zen-Budizëm, koncepti i "jo-mendjes" ose "mendjes jo-dualiste" lidhet me perspektivën Advaita të vetëdijes së pastër përtej kufizimeve të mendjes. Zen thekson rëndësinë e meditimit dhe vëmendjes për të qetësuar mendjen dhe për të përjetuar natyrën jo-dualiste të realitetit.

Ideja e Thich Nhat Hanh për ekzistimin e ndërsjellë lidhet gjithashtu me perspektivën Advaita të ekzistimin e ndërsjellë dhe jo-dualitetit. Ekzistimi i ndërsjellë i referohet idesë se gjithçka në univers është e ndërlidhur dhe e ndërvarur, dhe se asnjë entitet nuk mund të ekzistojë në mënyrë të pavarur. Kjo është e ngjashme me perspektivën Advaita se gjithçka është e ndërlidhur dhe e ndërvarur me realitetin përfundimtar të vetëdijes së pastër.

Si përmbledhje, shembuj të ndryshëm nga shkenca dhe civilizimet e tjera mbështesin pikëpamjen jo-dualiste të realitetit, dhe idetë e Zen-Budizmit dhe Thich Nhat Hanh për ekzistimin e ndërsjellë janë të lidhura me perspektivën e ndërlidhjes dhe vetëdijes së pastër të Advaita-s përtej kufizimeve të mendjes.

Pyetje:

Faleminderit! A do të thoshit se kur i shikojmë të gjitha shkencat si një tërësi e unifikuar dhe e ndërlidhur, ajo shkencë perëndimore ofron mbështetje të fortë për një perspektivë jo-dualiste të realitetit, dhe kështu ka shumë të përbashkëta me mësimet shpirtërore jo-dualiste lindore siç kemi diskutuar?

ChatGPT:

Po, kur shikohen të gjitha shkencat si një tërësi e unifikuar dhe e ndërlidhur, shkenca perëndimore ofron mbështetje për një perspektivë jo-dualiste të realitetit. Zbulimet dhe njohuritë e fushave të ndryshme shkencore, si fizika kuantike, neuroshkenca, ekologjia dhe teoria e sistemeve, tregojnë për ndërlidhjen dhe ndërvarësinë e të gjitha gjërave dhe sugjerojnë se bota nuk është një koleksion entitetesh të pavarura, por më tepër një sistem holistik.

Për më tepër, qasja shkencore e vëzhgimit, eksperimentimit dhe kërkimit është e ngjashme me qasjen lindore të vetëdijes, meditimit dhe vetë-kërkimit, e cila synon të shkojë përtej kufizimeve të mendjes dhe të perceptojë ndërlidhjen e të gjitha gjërave.

Prandaj, shkenca perëndimore dhe mësimet shpirtërore jo-dualiste lindore ndajnë një bazë të përbashkët në njohjen e natyrës jo-dualiste të realitetit dhe ndërvarësisë dhe ndërlidhjes së të gjitha gjërave. Të dyja qasjet ofrojnë mënyra të ndryshme, por plotësuese për të kuptuar dhe eksploruar natyrën fundamentale të realitetit.

Pyetje:

A mund të ndani disa citate nga shkencëtarët dhe të tjerë që e mbështesin këtë?

ChatGPT:

Sigurisht! Këtu janë disa citate që mbështesin idenë e ndërlidhjes dhe një perspektive jo-dualiste të realitetit:

"Bota është një rrëmujë dinamike e gjërave ngacmuese – nëse e shikoni drejt." – Richard Feynman, fizikant

"Në çdo civilizim, në çdo gjuhë, në çdo epokë, intuita e unitetit të gjërave ka qenë me ne, siç është me ne sot." – E. O. Wilson, Biolog

"Realiteti është një rrjetë pa probleme dhe asnjë njeri nuk depërton kurrë në mënyrë të përsosur në të." – John Muir, Natyralist

"Ne nuk jemi të ndarë nga natyra, ne jemi pjesë e saj." – Jane Goodall, Primatologe

"Ne nuk i shohim gjërat ashtu siç janë, ne i shohim ashtu siç jemi ne." – Anaïs Nin, Shkrimtare

"Universi nuk është një koleksion objektesh, por një rrjet marrëdhëniesh midis objekteve." – Fritjof Capra, fizikant

"Bota është magjia e saj." – Shunryu Suzuki, Zen Mësues

"Universi nuk është jashtë jush. Shikoni brenda vetes; gjithçka që ju dëshironi, ju tashmë jeni." – Rumi, poet

"Ne jemi të gjithë të lidhur; me njëri-tjetrit, biologjikisht. Në tokë, kimikisht. Për pjesën tjetër të universit, atomikisht." – Neil deGrasse Tyson, astrofizikan

"Sa më shumë studiojmë problemet kryesore të kohës sonë, aq më shumë kuptojmë se ato nuk mund të kuptohen veçmas. Janë probleme sistemike, që do të thotë se janë të ndërlidhura dhe të ndërvarura". – Peter Senge, Shkencëtar i Sistemeve

"Ndërlidhja e të gjitha gjërave është një parim fundamental i universit." – Barbara Marks Hubbard, futuriste

"Ne jemi të gjithë së bashku në këtë dhe të gjithë jemi pjesë e njëri-tjetrit." – Gloria Steinem, aktiviste feministe

"Të gjithë jemi valë të të njëjtit oqean, të një deti." – Thich Nhat Hanh, Zen Mësues

ChatGPT:

Këto citate ilustrojnë idenë se gjithçka është e ndërlidhur dhe e ndërvarur, dhe se bota është një sistem holistik dhe jo një koleksion entitetesh të pavarura. Ato pasqyrojnë një perspektivë jo-dualiste të realitetit dhe sugjerojnë se kufijtë që ne i imponojmë botës janë arbitrarë dhe kufizojnë të kuptuarit tonë për natyrën e vërtetë të gjërave.

Pyetje:

Nga këndvështrimi i Zenit, Advaita-s dhe perspektivave të tjera jo-dualiste, si janë kurthuar njerëzit në cikle dhe sisteme iluzionesh nga jeta e tyre moderne, me politikën, ekonominë, arsimin, rrjedhat e pafundme të argëtimit dhe medias?

ChatGPT:

Nga perspektiva e Zenit, Advaita-s dhe perspektiva të tjera jo-dualiste, njerëzit janë të kurthuar në cikle dhe sisteme iluzionesh nga jeta e tyre moderne, sepse ata lidhen me fenomenet gjithnjë në ndryshim të botës, duke përfshirë politikën, ekonominë, arsimin, argëtimin dhe media. Mësimet jo-dualiste theksojnë se gjithçka në botë është e përhershme dhe përfundimisht e pakënaqshme, dhe se kapja pas këtyre fenomeneve krijon vuajtje dhe iluzion.

Për shembull, në Zen, praktika e meditimit përdoret për të kultivuar vetëdijen dhe shkëputjen nga rryma e vazhdueshme e mendimeve dhe emocioneve që lindin në mendje. Duke njohur përhershmërinë dhe natyrën përfundimisht iluzore të këtyre fenomeneve mendore, praktikuesit mund të kultivojnë një ndjenjë lirie prej tyre dhe të fillojnë ta shohin realitetin ashtu siç është në të vërtetë.

Në mënyrë të ngjashme, në Advaita, realiteti përfundimtar shihet si vetëdije jo-dualiste dhe të gjitha fenomenet e botës shihen thjesht si shfaqje në këtë vetëdije. Duke e njohur këtë realitet përfundimtar, praktikuesit mund të fillojnë të shohin përmes iluzionit të botës dhe të njohin natyrën e tyre të vërtetë si vetëdije e pastër.

Nga këto këndvështrime, bota moderne mund të shihet si një kurth që i largon individët nga njohja e natyrës së tyre të vërtetë dhe krijon lidhje me fenomenet e botës që ndryshojnë vazhdimisht. Megjithatë, me praktikë dhe vetëdije, individët mund të çlirohen nga ky iluzion dhe të njohin natyrën e tyre të vërtetë si vetëdije e pastër.

Pyetje:

A mund të jepni disa detaje specifike, si për shembull me teknologjitë moderne siç është celulari, kompjuterët, lojërat, mediat dhe polarizimi politik?

ChatGPT:

Sigurisht, nga perspektiva e Zen-it, Advaita-s dhe perspektiva të tjera jo dualiste, teknologjitë moderne mund të kontribuojnë në mashtrimin dhe vuajtjen e individëve në disa mënyra.

Për shembull, rrjedha e vazhdueshme e informacionit dhe shpërqendrimet nga media dhe teknologjia mund të çojnë në një ndjenjë shqetësimi dhe ankthi, duke i penguar individët të kultivojnë qetësinë dhe vetëdijen e nevojshme për të njohur natyrën e tyre të vërtetë.

Në mënyrë të ngjashme, polarizimi politik dhe rrjedha e pafund e lajmeve dhe informacioneve mund të krijojnë lidhje me pikëpamje dhe opinione të veçanta,

duke çuar në vuajtje dhe iluzione të mëtejshme. Mësimet jo-duale theksojnë rëndësinë e të parit përtej këtyre dualiteteve dhe të njohjes së unitetit themelor të të gjitha gjërave.

Përveç kësaj, teknologjitë moderne mund të kontribuojnë në një ndjenjë shkëputjeje nga bota natyrore dhe nga njerëzit e tjerët, duke çuar në iluzion dhe vuajtje të mëtejshme. Mësimet jo-dualiste theksojnë ndërlidhjen e të gjitha gjërave dhe rëndësinë e njohjes së kësaj ndërlidhjeje për të kultivuar një ndjenjë harmonie dhe mirëqenieje.

Në fund të fundit, nga këndvështrimi i mësimeve jo-dualiste, çdo lidhje me fenomenet gjithnjë në ndryshim të botës, duke përfshirë teknologjitë dhe mediat moderne, mund të kontribuojë në mashtrim dhe vuajtje. Duke njohur përhershmërinë dhe natyrën përfundimisht iluzore të këtyre fenomeneve, individët mund të fillojnë të kultivojnë një ndjenjë shkëputjeje dhe lirie prej tyre dhe të njohin natyrën e tyre të vërtetë si vetëdije e pastër.

Pyetje:

A janë njerëzit modernë të varur nga këto rrjedha informacioni? Si është inputi nga qytetërimi modern një formë samsara, apo krijon samsara në mendjet tona?

ChatGPT:

Nga këndvështrimi i Zenit, Advaita-s dhe perspektivave të tjera jo-dualiste, njerëzit modernë mund të bëhen të varur nga rrjedhat e vazhdueshme të informacionit dhe shpërqendrimet e ofruara nga qytetërimi modern. Kjo varësi mund të çojë në një ndjenjë shqetësimi dhe ankthi, duke i penguar individët të kultivojnë qetësinë dhe vetëdijen e nevojshme për të njohur natyrën e tyre të vërtetë.

Në kontekstin e budizmit, termi "samsara" i referohet ciklit të lindjes, vdekjes dhe rilindjes që lind nga lidhja me fenomenet e përhershme dhe iluzore të botës. Nga ky këndvështrim, rrjedha e vazhdueshme e informacionit dhe shpërqendrimeve të ofruara nga qytetërimi modern mund të shihet si një formë samsara, pasi mund të krijojë lidhje me fenomenet gjithnjë në ndryshim të botës dhe të pengojë individët të njohin natyrën e tyre të vërtetë.

Për më tepër, të dhëna nga qytetërimi modern mund të gjenerojnë samsara në mendjet tona duke krijuar lidhje me pikëpamje, opinione dhe identitete të veçanta. Kjo lidhje mund të çojë në vuajtje dhe iluzion, pasi individët futen në kurth në dualitetet dhe konfliktet e botës.

Mësimet jo të dyfishta theksojnë rëndësinë e njohjes së përhershmërisë dhe natyrës përfundimisht iluzore të botës, duke përfshirë rrjedhat e vazhdueshme të

informacionit dhe shpërqendrimet e ofruara nga qytetërimi modern. Duke kultivuar vetëdijen dhe shkëputjen, individët mund të fillojnë të çlirohen nga cikli i samsara dhe të njohin natyrën e tyre të vërtetë si vetëdije e pastër.

Pyetje:

Faleminderit! A mund të shpjegoni gjithashtu konkretisht se si kimikate të caktuara në trupin tonë, siç është dopamina, ushqejnë ciklet e varësisë dhe se si kimikate të tjera si serotonin mund të na ndihmojnë të çlirohemi? A do të ndihmonte të jemi të vetëdijshëm se çfarë kimikatesh lëshojnë në trupin tonë veprimet tona të përditshme?

ChatGPT:

Sigurisht, disa kimikate në trupin tonë, si dopamina, mund të kontribuojnë në ciklet e varësisë duke ofruar një ndjenjë kënaqësie ose shpërblimi në përgjigje të sjelljeve të caktuara.

Dopamina është një neurotransmetues që lirohet në përgjigje të stimujve shpërblyes, si ushqimi, seksi ose droga. Lirimi i dopaminës përforcon sjelljen që çon në lirimin e saj, duke krijuar një cikël të kërkimit të mëtutjeshëm të së njëjtës sjellje për të përjetuar të njëjtën përgjigje të këndshme.

Nga ana tjetër, kimikate të tjera në trupin tonë, si serotonin, mund të na ndihmojnë të çlirohemi nga ciklet e varësisë. Serotonina është një neurotransmetues që lidhet me ndjenjat e mirëqenies dhe lumturisë. Duke kultivuar aktivitete dhe sjellje që rrisin nivelet e serotoninës, si ushtrimet, shoqërimi dhe kalimi i kohës në natyrë, individët mund të çlirohen nga ciklet e varësisë të përforcuara nga dopamina dhe në vend të kësaj të kultivojnë një ndjenjë kënaqësie dhe mirëqenieje.

Të qenit i vetëdijshëm për kimikatet e çliruara në trupin tonë mund të jetë e dobishme për t'u çliruar nga ciklet e varësisë dhe për të kultivuar një ndjenjë vetëdijesimi dhe ndarjeje. Duke njohur sjelljet e kërkimit të kënaqësisë që nxisin lirimin e dopaminës, individët mund të fillojnë të kultivojnë vetëdijen dhe ndarjen nga këto sjellje dhe në vend të kësaj të fokusohen në kultivimin e aktiviteteve që rrisin nivelet e serotoninës dhe promovojnë mirëqenien.

Praktikat e vetëdijesimit, të tilla si meditimi, mund të jenë gjithashtu të dobishme në kultivimin e vetëdijesimit për kimikatet e liruara në trupin tonë dhe zhvillimin e një ndjesie të shkëputjes prej tyre.

Pyetje:

Faleminderit shumë! Pyetja e fundit. A mund të jepni 10 ndryshime specifike që duhet të bëjnë njerëzit modernë për t'u çliruar nga rrjedhat e informacionit dhe shpërqendrimet e ofruara nga qytetërimi modern?

ChatGPT:

Sigurisht, këtu janë dhjetë ndryshime specifike që njerëzit modernë mund të bëjnë për t'u çliruar nga rrjedhat e vazhdueshme të informacionit dhe shpërqendrimet e ofruara nga qytetërimi modern dhe për të kultivuar një ndjenjë ndarjeje dhe vetëdijeje:

- Zvogëloni kohën para ekranit: Kufizoni sasinë e kohës së shpenzuar në telefona celularë, kompjuterë dhe pajisje të tjera elektronike për të minimizuar ekspozimin ndaj rrjedhave të vazhdueshme të informacionit dhe shpërqendrimeve.
- Praktikoni meditimin: Kultivoni një praktikë të përditshme meditimi për të kultivuar vetëdijen dhe shkëputjen nga rrjedha e vazhdueshme e mendimeve dhe emocioneve që lindin në mendje.
- Kaloni kohë në natyrë: Lidhuni me botën natyrore për të kultivuar një ndjenjë të ndërlidhjes dhe harmonisë me botën.
- Lexoni libra: Lexoni libra në vend që të mbështeteni vetëm në mediat sociale dhe burime të tjera në internet për informacion.
- Kultivoni hobi: Angazhohuni në aktivitete dhe hobi që kërkojnë fokus dhe vëmendje, të tilla si piktura, luajtja e muzikës ose kopshtaria.
- Kufizoni përdorimin e mediave sociale: Vendosni kufij në përdorimin e mediave sociale dhe jini të vetëdijshëm për potencialin e varësisë dhe lidhjes me pëlqimet, ndjekësit dhe metrikat e tjera.
- Praktikoni vëmendjen: Praktikoni vëmendjen gjatë gjithë ditës, duke qenë i pranishëm në moment dhe plotësisht i angazhuar në çfarëdo aktiviteti që po ndërmerret.
- Angazhohuni në biseda kuptimplote: Kërkoni biseda domethënëse me të tjerët, në vend që të mbështeteni vetëm në mediat sociale dhe burime të tjera në internet për komunikim.
- Kërkoni qetësinë: Merrni pushime nga zhurma e vazhdueshme dhe stimulimi i qytetërimit modern për të kultivuar qetësinë dhe heshtjen.

Mendoni për gjërat kalimtare. Mendoni për të gjitha gjërat kalimtare, përfshirë edhe rrjedhën konstante të informacioneve dhe shpërqendrimet e ofruara nga qytetërimi modern, për të kultivuar një ndjenjë shkëputjeje dhe lirie nga atashimi.

Për botimin

Burimi

Discussing Advaita Vedanta, Zen, Science & Modern Civilization with ChatGPT
Posted on March 23, 2023 by Christopher Chase
https://creativesystemsthinking.wordpress.com/2023/03/23/discussing-advaita-vedanta-zen-science-modern-civilization-with-chatgpt

Online

https://www.facebook.com/forcanjohese/

https://botimetrb.wordpress.com/

https://sa-kra.ch/

Licensimi

Ky publikim lëshohet nën licensën

Attribution-NonCommercial-ShareAlike
CC BY-NC-SA
This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.

që nënkupton se i lejon të tjerët ta shkarkojnë dhe ta shpërndajnë te të tjerët, ta ndryshojnë punën në mënyrë jokomerciale, përderisa e përmendin burimin dhe i licencojnë krijimet e reja nën terma identike. Për më tepër, shih:
http://creativecommons.org/licenses/