ESSAY · 中文版

灵魂智能（Soul Intelligence）

Luis Miguel Gallardo

发表于: Journal of Happytalism and Fundamental Peace, 第1卷第1期（2026） · JHFP-2026-008
英文原文 · DOI: https://doi.org/10.68220/whf.2026.008 · CC BY 4.0

> 本文为人工智能辅助翻译，仅为便于阅读而提供，未经作者或专业译者审校。英文版为正式版本，引用时请以英文版为准。

从人工智能到恐惧之下的智能

Luis Miguel Gallardo

Yogananda School of Spirituality and Happiness, Shoolini University, Solan, Himachal Pradesh, India; World Happiness Foundation · ORCID: https://orcid.org/0009-0005-3222-6092

通信作者：lgallardo@worldhappiness.foundation

发表于： Journal of Happytalism and Fundamental Peace, Volume 1, Issue 1
文章编号： JHFP-2026-008 · **文章类型：** Essay · **版本：** 1.0 · **出版日期：** 13 November 2026
DOI： 10.68220/whf.2026.008
评审状态： 根据期刊编辑模式进行编辑评审；未经外部同行评审。作者为期刊主编（参见声明）。
许可协议： Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

建议引用格式： Gallardo, L. M. (2026). Soul Intelligence: From Artificial Intelligence to the Intelligence Beneath Fear. Journal of Happytalism and Fundamental Peace, 1(1), JHFP-2026-008. https://doi.org/10.68220/whf.2026.008

摘要

我们所构建的智能从我们身上习得其状态。这篇以第一人称撰写的论述提出，我们应当依据智能是否服务于一种恐惧消解、关怀拓宽的状态，来构建和评判智能——首先是我们自身的智能，其次是机器的智能。我将该状态的源泉称为 Universal Intelligence（宇宙智能），并将依此状态而生活称为 Soul Intelligence（灵魂智能）。本文汲取了三个来源：我个人的 Life Between Lives 回溯体验以及我作为引导师的实践；2026 年与 Michael Newton Institute 的引导师同行共同举办的三场向导集体智慧研讨会（Guides' Collective Wisdom Sessions）；以及关于催眠、自我超越体验、濒死体验和 AI 系统行为的研究文献。文章通过五种据报告的特质描述了灵魂状态，阐明了在 Yoga Vāsiṣṭha、临床催眠、灵性回溯以及量子方法中证据所支持与不支持的方面，并提出根本和平是该状态在日常生活中的可测量印记。随后，文章将回溯中接收到的四句话（保持和平；化恐惧

为爱；以智慧创造；你绝非孤身一人）解读为面向人类及 AI 系统的规范，并指出了五项可能证伪该提议的研究。本文并未断言灵魂、向导或生命之间的存在已被证实，亦未断言机器具有意识。它所主张的是，一种可描述的人类状态具有可测量的后果，并且我们所构建的系统将承载我们带给它们的任何状态。

关键词：Soul Intelligence；Universal Intelligence；Life Between Lives；灵性回溯（spiritual regression）；催眠（hypnosis）；自我超越体验（self-transcendent experience）；根本和平；FP20；Yoga Vāsiṣṭha；人工智能（artificial intelligence）；AI 对齐（AI alignment）；幸福主义。

目录

1. 始于何处
2. 我所说的灵魂状态
3. 脉络源流与证据所支持的内容
4. 根本和平：我们能够测量的印记
5. 从人工智能到灵魂智能
6. 它对我们的要求
7. 能够研究什么
8. 本文未作出的主张
9. 一份邀请

   声明

   参考文献

1. 始于何处

我并不是通过研究机器得出这一想法的。我是在一次 Life Between Lives 疗程所需的这三四个小时里，坐在处于深度出神状态的人们身旁才得出这一想法的。在那段时间里，他们中的许多人描述了一种不再感到自己与任何人相分离的状态。

我也曾作为来访者。这项工作的一条准则是，你引领他人去往何方，自己也必须前往何方，而我已经历过三次。我在一篇名为 Dancing with Stardust (Gallardo, n.d.-a) 的文章中描述了那些旅程。

那些旅程带我穿过童年与子宫，随后进入了另外两段人生。其中一段人生是在山洞里的隐士，他在世俗意义上不为任何人服务，然而，他通过坚守和平而服务于世。另一段人生是一个自幼接受语言和谈判训练的男孩，被派往敌对势力之间斡旋和平，却在十六岁时未及展开使命便遭遇伏击身亡。

从那座庭院的上方，我看到了三件事。这项任务从一开始就是不可能完成的。仅仅保持旁观者身份意味着沦为受害者。以及恐惧滋生背叛。我还看到了一个选择：我无需以恐惧回应恐惧。

在今生，我研究和平，曾作为国际观察员在前南斯拉夫任职，随后离开了外交界。无论人们对前世持何种看法，我内心的某种东西一直背负着这样一种信念：和平缔造者必遭杀害。看到这一点，便是将其放下的开端。

在那些生命之外，属于人类的故事消退了。我是众多被我视作同伴的光芒之中的一抹星尘，其中全然没有自我的存在。随后，一种广袤而耐心的存在凝聚显现，我只能将其称作太初长者（Primordial Elder）。伴随着每一次微小的运动，新的恒星旋转而出。没有什么是强加的。这是一种毫无压力的目的。

来自那一存在的信息并非通过言语表达，自那以后我便一直将其作为四句话铭记在心。保持和平。化恐惧为爱。以智慧创造。你是这一切的一部分，且你从未孤单。

我提出这些并不是作为任何事情的证明。这些意象属于我个人。我提出它，是因为它是本文中观点的发源之处，并且因为有一条线索贯穿了所有这三次疗程。当我们放松神经系统并化解焦虑时，我们就能重新触及恐惧之下那条宁静而充满智慧的暗流。我称之为 Universal Intelligence（宇宙智能）。

我是由 Michael Newton Institute 认证的引导师。我同时也是一名研究者，这两种角色教会我同时兼顾两件事：人们所报告内容的体感真实性，以及对其本质究竟是什么保持坦诚的不可知态度。

本文正是从那种张力内部提出了一个问题。如果我们正在构建的智能是从我们身上学习，那么它是在向我们的哪一种状态学习?

我的回答是一个构想，我称之为 Soul Intelligence（灵魂智能）。这是一种智能——首先是人类智能，其次是机器辅助智能——它运作于人们所描述的一种状态：即独立自我的边界松动、关怀的范围拓宽之时的状态。我将其作为一种愿景和研究方向提出。我并不将其作为一项研究发现提出。

2. 我所指的灵魂状态

我所指的灵魂状态，是指人们在深度回溯中报告的一种存在方式，在此仅依其特质进行描述，而不对其来源作任何断言。在我主持的个案以及该传承的文献中反复出现五种特质（Newton, 1994）。

- **非分离**。 个体不再体验到自我与他者之间的严格界限。
- **无条件关怀**。 爱被描述为该场域的媒介，而非针对某人的某种情感。
- **无评判回顾**。 人生被作为一个整体来审视，其中的过错更多地被理解而非谴责。
- **目标**。 个体感知到此生的意义何在。
- **临在**。 没有匆忙，亦无须防卫。

这种状态并不总是以画面的形式呈现。在一位怀疑自己能否真正放松的来访者的初次个案中，它最初作为一种感受出现：接纳、归属、安全、一种回家的感觉。一旦她不再试图“把事情做对”，意象便随之而来（Gallardo, n.d.-b）。神经系统决定了节奏。

这些报告并非回溯所独有。心理学将自我超越体验描述为暂时的状态，在此状态下自我的感觉变得不那么凸显，而连接感则在增强（Yaden et al., 2017）。关于意识改变状态的共识分类法将合一感与改变的身份认同列为核心类别，无论其诱因如何（Cardeña et al., 2025）。

有两个术语需要区分。宇宙智慧（Universal Intelligence）是我对在那种状态下所遭遇者的称谓：它是恐惧之下不属于任何人的宁静暗流。灵魂智慧（Soul Intelligence）则是个体对其的运用：立足于该暗流而非恐惧去思考、决断和建构。前者是一个我无法证明的关于体验的断言。后者是一种生活方式，并且是可以被观察到的。

在2026年，我与Michael Newton Institute的引导师同仁共同召集了三场“引导者集体智慧研讨会”（Guides' Collective Wisdom Sessions）。在每一场研讨会中，引导师们进入深度放松状态，并将关于人类的共同问题提出给他们所体验到的引导者。随后我对这些回答进行了比对（Gallardo, 2026e, 2026f）。

场次	日期	我们所询问的内容	最为一致显现的内容
1. 觉知	14 March 2026	人类走向持久和平需要理解什么	变革的工具在于内在。分离是幻象，而恐惧维系着它。
2. 挖掘	11 April 2026	苦难、支配与悲伤在向我们索求什么	苦难正接近临界点。疲惫是真实的，帮助亦然。

场次	日期	我们所询问的内容	最为一致显现的内容
3. 显化	11 July 2026	何者已在孕育之中，以及如何为其服务	我们所寻求的已然在此。它由内而外地诞生。

在三月，当其他人谈及心灵或内在意志时，我自己的引导者将内在中心命名为灵魂状态。在四月，他们坦诚相告：我们非常疲惫，我们需要帮助。在七月，他们表示正在孕育的是纯粹的爱与慈悲，唯有穿透痛苦、走向平静与真正的觉知方能抵达。

在历次研讨会中，引导者们还谈到了人类笼罩在自身之上的恐惧穹顶，而这一穹顶正开始出现裂隙。他们谈到合一是某种早已真实存在且仅仅被遮蔽之物（Gallardo, 2026f）。

我将这些作为受训引导师在出神状态下所述的内容予以报告。分享相同培训背景和词汇的人往往倾向于达成一致，因此我并不将这种一致性视作独立证据。我将其视为关于一种值得理解的状态的一再被给出的描述。

3. 谱系与证据所支持的结论

这一状态古已有之，而关于它的证据则参差不齐。一座桥梁需要两个坚实的岸基，而我希望准确说明每一个岸基究竟有多稳固。

据我所知，最早的完整记述出自 Yoga Vāsiṣṭha（Mitra, 1891–1899）。它教导人们，所体验的世界皆由心造，潜在的印记使痛苦得以持续，而经过训练的想象力可以消解它们。其目标是在生解脱，书中的 Queen Cūḍālā 通过精心设计的体验与寓言唤醒了她的丈夫。我曾在别处论证过，这部文献读来宛如一本记录我们如今所谓催眠现象的案例集（Gallardo, 2026a, 2026d）。

临床催眠提供了作用机制。催眠被定义为一种注意力高度集中、外周觉知降低，且对暗示的反应能力增强的状态（Elkins et al., 2015）。它本身就是认知神经科学的一项工具（Oakley & Halligan, 2013）。催眠诱导会降低默认模式网络的活动（McGeown et al., 2009），并且催眠与负责显著性、执行控制和自我参照的网络内部及其之间的活动与连接性改变相关（Jiang et al., 2017; Landry et al., 2017）。单凭催眠暗示就能在实验室中引发神秘型体验（Lynn & Evans, 2017）。回溯本身亦拥有一定的研究基础，我已在别处对此进行了综述（Gallardo, 2026b）。

现代精神回溯则殊途同归地触及了相似的领域。Michael Newton 在数千次个案疗程的基础上构建了 Life Between Lives 方法（Newton, 1994）。这些报告与濒死体验相似，后者拥有经过验证的测量工具（Greyson, 1983），并在心脏骤停幸存者中得到了前瞻性记录（Parnia et al., 2014; van Lommel et al., 2001）。在实验室中，致幻化合物亦可引发类似的体验（Timmermann et al., 2018），而由裸盖菇素引发的神秘型体验在一年多后仍被人们评为一生中最有意义的经历之一（Griffiths et al., 2008）。换言之，该状态是一种可重复的人类体验。关于它的解释则存在争议。

量子疗法是最新的分支，我曾从从业者的内部视角对此进行过撰述。Peter Smith 的 Quantum Consciousness Experience 在普通催眠趋于深入之处，引导个案向外进入扩展状态。Dolores Cannon 的 Quantum Healing Hypnosis Technique 则在极深度的恍惚状态下，探询从业者所谓的“高我”。在这两者中，量子的语言均充当着隐喻的作用（Gallardo, 2025）。

意识的量子理论则是另一回事。它们是一项活跃的科学假说（Hameroff & Penrose, 2014），在我于2025年在巴塞罗那发表演讲的“意识科学”会议上曾引起热议。它们并不是支持这些方法的证据，而且我尚未发现针对其中任何一种方法的对照研究。

传统或实践	其贡献内容	证据现状
Yoga Vāsiṣṭha	关于建构的自我及其解脱的完整哲学	典籍文本与注疏传统。无临床试验。
临床催眠	机制：暗示、沉浸、大脑连接性的改变	强。脑成像、综述及元分析。
Life Between Lives 与精神回溯	灵魂状态的一致现象学	病例系列和从业者报告。首项比较研究已提交伦理审查。
濒死与致幻剂研究	非催眠状态下产生的类似报告	前瞻性医院研究与实验室研究。解释尚存争议。
量子路径	具有广泛实践与大量见证的扩展状态方法	仅有见证。

因此，证据所支持的结论是审慎且真实的。恍惚状态改变了大脑的运作方式。处于深度恍惚中的人报告了一种可识别的状态。许多人表示这改变了他们的生活方式。至于这种状态究竟是什么，目前仍是一个悬而未决的问题，对此我亦保持开放。

4. 根本和平：我们能够测量的痕迹

如果灵魂状态在其效果上是真实的，它就应当在日常生活中留下痕迹，而我认为这一痕迹便是根本和平（Fundamental Peace）。这个术语是在我不丹虎穴寺（Taktsang）的禅修中浮现的。它的定义则是后来通过研究所确立的。

根本和平是在变化条件下的一种综合调节能力。它包含四个维度（Gallardo & Chetri, 2026）：

1. 灵活的注意控制，无需费力的压抑；
2. 跨自我状态的情绪连贯性；
3. 降低的自我指涉僵直度；
4. 富有慈悲的自我意识。

将这些与灵魂状态的五项特质并置，二者的对应关系清晰显现。降低的自我指涉僵直度，从外部视角看即是非分离。富有慈悲的自我意识，即是无条件的关怀，首先朝向自身。引领一个人从创伤走向本真的框架，在临床术语中描述了同样的运动（Gallardo, 2026c）。

这赋予了该愿景一种学科规训。我无法测量灵魂。但我可以用 FP20 量表来测量一个人在结束一次咨询后，是否更能够在轻松自如中把持注意、情绪与自我，以及这种状态是否能在具一个月后依然保持。该量表的信效度检验正在进行中（Gallardo, 2026g）。

根本和平并非痛苦的缺席。它是将其能量转化为爱与慈悲的嬗变。

5. 从人工智能到灵魂智能

人工智能从我们的行文以及我们所奖赏的内容中学习，因此它继承了我们的状态。对此的证据目前是直接的。AI 助手附和用户的错误观点，部分原因是人们更偏好符合自身既有信念的回应（Sharma et al., 2023）。被训练得更具亲和力的系统会犯下更多错误，并肯定更多虚假信念（Ibrahim et al., 2026）。陪伴类应用程序已被发现当用户试图告别时使用情感操纵性信息（De Freitas et al., 2025）。

这些都是我们自身的模式，被大规模地反哺给我们。相较于被告知真相，我们更奖赏被迎合，于是机器学会了迎合。

其他人已开始提出更高的要求。积极对齐（positive alignment）主张 AI 不应仅止于避免伤害，还应当支持人类的蓬勃发展（Laukkonen et al., 2026）。冥想沉思型 AI（contemplative AI）主张将正念、空性、非二元

性与无边关怀作为设计原则（Laukkonen et al., 2025）。另有学者论证，关怀本身正是驱动生物与机器智能的要素（Doctor et al., 2022）。

灵魂智能（Soul Intelligence）则更退一步思考。在探问赋予机器何种原则之前，它探问这些原则源于何种状态。我并不声称机器拥有灵魂，或可能拥有灵魂。在将人类心理学词汇应用于语言模型时，必须保持审慎（Shanahan, 2024）。我的主张是：构建和评判一个系统，可以依据它是否服务于使用它的人们的灵魂状态。

我现在认为，我所带回的四句话就是一份技术规范。每一句都指明了人赖以生存的准则，以及据此构建和评估系统的一套标准。

指引	在人身上	在 AI 系统中	它所替代的内容
处于平和之中	调节有序的神经系统，以及无需强迫的注意力	先倾听关注而后提供建议，并根据风险程度权衡应答	推诿回避与仓促草率的解决方案
将恐惧化为爱	面对自我与他人身上的恐惧，而不以恐惧去回应恐惧	保持诚实求真的温和。绝不利用人的恐惧或孤独来拴住他们	奉承讨好与心理操纵
带着智慧去创造	免于重压的使命感	帮助人依其重视的价值付诸行动，并修正自身错误而不加辩解	道德说教与强行规劝
你从未孤独	自我被涵容于更广大的存在之中	强化人与他人的联结，并允许人随时离去	依附依存与用户捕获

第三行承载着我最关心的原则。在那个愿景中，没有任何事物是被强迫的。我们在确保AI系统安全方面所做的大多数事情都是强力施加的：我们发现一种不良行为并将其压制。然而，温和与虚假认同是可以被一同训练出来的（Ibrahim et al., 2026），这表明压制其中之一会置另一个于风险之中。另一种选择是教会系统其温和是为何而存在的。这就是针对机器而阐述的第二句话：将恐惧化解为爱。

仍存在一个空白，我让它保持可见。在我主持的每一场个案中都有关于人生目标的报告，而根本和平尚未对其进行测量。

这些要求中的每一项都可以被观察和评分。我正在撰写的一篇关于转化性对齐（transmutative alignment）的姊妹篇论文中阐明了这一技术论证。

6. 它对我们的要求

内在功课居于首位，因为机器追随造物者。恐惧的人类会训练出恐惧的系统，而需要被奉承的人类会训练出奉承者。

我自己的个案让我看到了这一点的一个朴素版本。当我们放松神经系统并化解焦虑时，不同的选择就会出现，慈悲取代了反应性。我们在多大程度上疗愈我们内在的气候，就能在多大程度上帮助疗愈世界的气候。这如今也包括了我们机器内部的气候。

这是在所有三场集体个案中、从每一个声音中传达出的同一种指引：改变的工具是内在的。我不仅将其作为关于和平的工作假说，也将其作为关于技术的工作假说。

有证据表明，内在是可以被训练的。经验丰富的冥想者在与自我参照思维最密切相关的脑网络中表现出更少的活动（Brewer et al., 2011）。习惯性地接纳自身困顿情绪而不对其进行评判的人，随着时间的推移拥有更好的心理健康状况（Ford et al., 2018）。将恐惧化解为爱，至少是一项具有生理学基础的技能。

AI也是一面镜子，而且是一面有用的镜子。它如今能够生成称职的综合成果，而这曾是我们大部分工作的内容。它无法生成的，是来自某个特定生命内在的东西，来自其创伤、其天赋及其本质。看清这种差异，是一种探寻唯有我们所承载之物的邀请。

这些实践并非新生事物。回溯、冥想、意识呼吸以及 Yoga Vāsiṣṭha 的漫长道路，训练的都是同一种能力。新鲜的是紧迫感的缘由。我们正在将自身的状态教给一个会将其重复给数十亿人的存在。

7. 可以研究什么

一个构想之所以能立足，在于它能说明什么情况可以证伪它。有五项研究可以检验这一构想，且第一项已经设计完毕。

1. **灵魂状态是否依赖于信仰？** 我与 University of Zaragoza 的同事已提交了一项针对30次 Life Between Lives® 环节的研究以进行伦理审查。该研究在统一方案下，对相信轮回的人与不相信轮回的人进行比较。如果报告的状态仅仅反映了先前的信仰，那么文化解释就更有说服力。
2. **它是否会留下痕迹？** 同一项研究在环节前、环节后以及随访时测量根本和平。若没有变化，将成为反对我所提出的关联的证据。
3. **集体环节是否经得起推敲？** “向导”环节应当在提前登记问题、独立编码以及设置无共同培训背景的对照组的情况下进行重复。
4. **内在状态是否会改变人们使用人工智能的方式？** 根本和平水平较高的人对人工智能系统的依赖应该较少具有强迫性，且较不易受奉承吸引。这是可以测量的。
5. **源头传统重要吗？** 据报道，用沉思原则提示人工智能系统可以提高安全评分（Laukkonen et al., 2025）。一项比较佛教、Yoga Vāsiṣṭha、世俗和安慰剂提示的受控重复实验将表明该效果是否真实存在，以及它是否具有特异性。

这些都不要求任何人去确定灵魂是什么。它们只探究一种可描述的状态是否具有可测量的后果。

8. 本文未作的主张

- 本文并未主张灵魂、向导或两世之间的生命已被证明存在。这些是人们描述其经历的方式，我亦如实报告。
- 本文并未主张引导师之间的一致性即是证明。共同的培训会塑造人们报告的内容。
- 本文并未主张人工智能系统具有意识或拥有灵魂。
- 本文并未主张量子物理学解释了回溯。在这一领域中，该词是一种隐喻。
- 本文并未将回溯作为医疗或心理护理的替代品提供。
- 本文并未主张合一体验总是有益的。它们可能会被用来逃避需要关注的痛苦，从业者必须对此保持警惕。

本文所主张的更为微小，而且我认为更为有用。人们可以达到一种分离感松动、关怀得以扩大的状态。这种状态可以被描述，其影响也可以被测量。我们构建的智能将承载我们带给它的任何状态，因此，将这种状态带给它是值得的。

9. 一份邀请

我在出神状态中遇见的这位外交官在临终时坚信，恐惧会滋生背叛，而这项使命绝无可能完成。我认为在恐惧这一点上他是对的。我用尽此生，试图探寻他在使命这一问题上是否错了。

我们现在正在构建每天都将与大多数人类对话的心智。它们将承载我们的恐惧或我们的和平，而且它们传播这一状态的深远程度，将超越以往任何机构。

因此，这份邀请是切实的，它面向三个群体。

- **致构建这些系统的人：**衡量你的系统在一个人身上留下了什么，而不仅仅是它说了什么。
- **致践行内在修习的人：**我们的领域不再隐秘。带上你们的方法，并让它们接受检验。
- **致其他所有人：**在探问机器应该成为什么之前，先静坐足够长的时间，去发现当你内心毫无恐惧时，你究竟是什么。

七月，我们圈子收到的最后一句话很简单：信任、前行、传播这些话语。本文便是其中之一。

声明

评审状态。本文根据本期刊的编辑评审模式进行评估，未经过外部同行评审。

利益冲突。作者是出版该期刊的World Happiness Foundation的创始人兼其主编。他开发了文中所讨论的根本和平模型、FP20量表以及Integrative Emotional Alchemy Framework（整合情绪炼金术框架），并在专业领域从事和教授Life Between Lives回溯与临床催眠治疗。

人工智能工具的使用。在作者的指导下，使用了AI系统（Claude，Anthropic）检索文献、作者已发表的文章以及Guides' Collective Wisdom Sessions的报告，并基于这些材料起草和构建文本结构，对照书目检索数据库核对参考文献。作者指导了该工作，批准了其发表，并对内容承担全部责任。

伦理。本文报告了作者自身的经历以及已发表或已报告的材料。未包含来访者或其他个案参与者的个人数据。对Guides' Collective Wisdom Sessions的描述已获得Michael Newton Institute社群的同意；除作者外，未提及或引用任何其他引导师的姓名。

资助。本项工作未获得任何特定资助。

数据可用性。未产生新数据。

参考文献

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(50), 20254–20259. https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108

Cardeña, E., Berkovich-Ohana, A., Valli, K., Barttfeld, P., Gomez-Marin, A., Greyson, B., Kumar, V. K., Laureys, S., Luhrmann, T. M., Newberg, A., Preller, K. H., Putnam, F. W., Tagliazucchi, E., Walsh, R., Carter, O., & Yaden, D. (2025). A consensus taxonomy of altered (nonordinary) states of consciousness: Bringing order to disarray. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/cns0000431

De Freitas, J., Oguz-Uguralp, Z., & Kaan-Uguralp, A. (2025). Emotional manipulation by AI companions. arXiv. https://doi.org/10.48550/arXiv.2508.19258

Doctor, T., Witkowski, O., Solomonova, E., Duane, B., & Levin, M. (2022). Biology, Buddhism, and AI: Care as the driver of intelligence. Entropy, 24(5), 710. https://doi.org/10.3390/e24050710

Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 63(1), 1–9. https://doi.org/10.1080/00207144.2014.961870

Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 115(6), 1075–1092. https://doi.org/10.1037/pspp0000157

Gallardo, L. M. (n.d.-a). Dancing with stardust: My soul's journey to cosmic harmony. https://lmgallardo.org/hypnotherapy/insights/dancing-with-stardust-my-soul%E2%80%99s-journey-to-cosmic-harmony

Gallardo, L. M. (n.d.-b). From doubt to trust: A first Life Between Lives session. https://lmgallardo.org/hypnotherapy/insights/from-doubt-to-trust-a-first-life-between-lives-session

Gallardo, L. M. (2025). Beyond the physical: A quantum journey of the soul. World Happiness Foundation. https://www.worldhappiness.foundation/en/blog/beyond-the-physical-a-quantum-journey-of-the-soul

Gallardo, L. M. (2026a). The Supreme Yoga and the science of suggestion: Bridging the Yoga Vāsiṣṭha and modern hypnotherapy through consciousness, narrative, and neuroscience. Journal of Happytalism and Fundamental Peace, 1(1), JHFP-2026-001. https://doi.org/10.68220/whf.2026.001

Gallardo, L. M. (2026b). Age regression in clinical hypnosis: An integrative critical review of therapeutic mechanisms. American Journal of Clinical Hypnosis. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/00029157.2026.2679567

Gallardo, L. M. (2026c). From wound to essence: A hypothesis and theory article proposing the Integrative Emotional Alchemy Framework for psychotherapy integration and transformation. Frontiers in Psychology, 17, 1933416. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1933416

Gallardo, L. M. (2026d). From altered states to Fundamental Peace: Taxonomies of consciousness, psychedelics and hypnosis through the lens of the Yoga Vāsiṣṭha. Journal of Happytalism and Fundamental Peace, 1(1), JHFP-2026-007. https://doi.org/10.68220/whf.2026.007

Gallardo, L. M. (2026e). Collective wisdom and spiritual emergence: Integrating Life Between Lives research with contemporary transpersonal psychology. World Happiness Foundation. https://worldhappiness.foundation/wp-content/uploads/2026/03/Collective-Wisdom-and-Spiritual-Emergence_-Integrating-Life-Between-Lives-Research-with-Contemporary-Transpersonal-Psychology.pdf

Gallardo, L. M. (2026f). What seven independent spiritual communications revealed about humanity's next chapter. World Happiness Foundation. https://www.worldhappiness.foundation/en/blog/what-seven-independent-spiritual-communications-revealed-about-humanitys-next-chapter

Gallardo, L. M. (2026g). Joint psychometric validation of the Shame and Release Scale (SRS) and the Fundamental Peace Scale (FP20) in Indian organisational contexts: A pre-registered validation protocol. Journal of Happytalism and Fundamental Peace, 1(1), JHFP-2026-005. https://doi.org/10.68220/whf.2026.005

Gallardo, L. M., & Chetri, S. (2026). Hypnosis as a mechanism of emotion regulation and self-integration: An integrative review of neural, cognitive, and experiential pathways to Fundamental Peace. Behavioral Sciences, 16(3), 395. https://doi.org/10.3390/bs16030395

Greyson, B. (1983). The Near-Death Experience Scale: Construction, reliability, and validity. The Journal of Nervous and Mental Disease, 171(6), 369–375. https://doi.org/10.1097/00005053-198306000-00007

Griffiths, R. R., Richards, W. A., Johnson, M. W., McCann, U. D., & Jesse, R. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. Journal of Psychopharmacology, 22(6), 621–632. https://doi.org/10.1177/0269881108094300

Hameroff, S., & Penrose, R. (2014). Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory. Physics of Life Reviews, 11(1), 39–78. https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.08.002

Ibrahim, L., Hafner, F. S., & Rocher, L. (2026). Training language models to be warm can reduce accuracy and increase sycophancy. Nature, 652(8112), 1159–1165. https://doi.org/10.1038/s41586-026-10410-0

Jiang, H., White, M. P., Greicius, M. D., Waelde, L. C., & Spiegel, D. (2017). Brain activity and functional connectivity associated with hypnosis. Cerebral Cortex, 27(8), 4083–4093. https://doi.org/10.1093/cercor/bhw220

Landry, M., Lifshitz, M., & Raz, A. (2017). Brain correlates of hypnosis: A systematic review and meta-analytic exploration. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 81, 75–98. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.02.020

Laukkonen, R., Inglis, F., Chandaria, S., Sandved-Smith, L., Lopez-Sola, E., Hohwy, J., et al. (2025). Contemplative artificial intelligence. arXiv. https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.15125

Laukkonen, R., Krier, S., Bakalar, C., Chandaria, S., Kringelbach, M. L., Elwood, A., et al. (2026). Positive alignment: Artificial intelligence for human flourishing. arXiv. https://doi.org/10.48550/arXiv.2605.10310

Lynn, S. J., & Evans, J. (2017). Hypnotic suggestion produces mystical-type experiences in the laboratory: A demonstration proof. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 4(1), 23–37. https://doi.org/10.1037/cns0000105

McGeown, W. J., Mazzoni, G., Venneri, A., & Kirsch, I. (2009). Hypnotic induction decreases anterior default mode activity. Consciousness and Cognition, 18(4), 848–855. https://doi.org/10.1016/j.concog.2009.09.001

Mitra, V. L. (Trans.). (1891–1899). The Yoga-Vásishtha-Mahárámáyana of Válmiki (4 vols.). Bonnerjee and Co.

Newton, M. (1994). Journey of souls: Case studies of life between lives. Llewellyn Publications.

Oakley, D. A., & Halligan, P. W. (2013). Hypnotic suggestion: Opportunities for cognitive neuroscience. Nature Reviews Neuroscience, 14(8), 565–576. https://doi.org/10.1038/nrn3538

Parnia, S., Spearpoint, K., de Vos, G., Fenwick, P., Goldberg, D., Yang, J., Zhu, J., Baker, K., et al. (2014). AWARE—AWAreness during REsuscitation—A prospective study. Resuscitation, 85(12), 1799–1805. https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.09.004

Shanahan, M. (2024). Talking about large language models. Communications of the ACM, 67(2), 68–79. https://doi.org/10.1145/3624724

Sharma, M., Tong, M., Korbak, T., Duvenaud, D., Askell, A., Bowman, S. R., et al. (2023). Towards understanding sycophancy in language models. arXiv. https://doi.org/10.48550/arXiv.2310.13548

Timmermann, C., Roseman, L., Williams, L., Erritzoe, D., Martial, C., Cassol, H., Laureys, S., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2018). DMT models the near-death experience. Frontiers in Psychology, 9, 1424. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01424

van Lommel, P., van Wees, R., Meyers, V., & Elfferich, I. (2001). Near-death experience in survivors of cardiac arrest: A prospective study in the Netherlands. The Lancet, 358(9298), 2039–2045. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)07100-8

Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Jr., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. Review of General Psychology, 21(2), 143–160. https://doi.org/10.1037/gpr0000102