

Folheto de grupos locais -segundo Gopal

(versao 17. maio 2025)

Compartilhamento Honesto Nível 1 (N1)

Para líderes de grupo e participantes

Informações importantes para orientação e transparência para todos os envolvidos:

1. Este folheto de 10 páginas deve ser entregue pelo líder do grupo a cada participante, o mais tardar na primeira participação.
2. Os líderes de grupo não são terapeutas formados por mim, não se trata de uma oferta terapêutica ou medicinal, mas sim de um grupo de autoajuda. Cada participante participa sob sua própria responsabilidade e risco. Quem precisar de ajuda profissional deve buscar em outro lugar.
3. O grupo deve ser chamado de “**Grupo Local**” ou “**Grupo Local segundo Gopal**”. A descrição pode ser formulada com suas próprias palavras. Em apresentações na internet, deve ser indicado um link para a fonte: www.traumaheilung.net
4. **A estrutura descrita deve ser respeitada!** O processo em si não pode ser alterado, misturado com outros métodos ou ampliado! Só pode haver uma rodada por encontro, não várias rodadas seguidas! **Durante o processo, não há contato físico (dar as mãos, tocar os pés etc.) entre os participantes!** Vocês podem incorporar suas próprias atividades antes ou depois, por exemplo, massagem sonora depois etc.
5. **FLOATING não tem nada a ver com grupos locais. FLOATING é uma terapia para traumas. FLOATING só pode ser oferecido por terapeutas de traumas treinados e certificados pela “Gopal.”**
6. Todos os participantes devem ser incentivados a oferecer grupos. Nunca são demais esses grupos. Precisamos de milhares em cada cidade.
7. Para obter mais ajuda e apoio, consulte o portal EM-ajuda ([EM-Hilfe-Portal](#)).
8. Se você, como participante, tiver a impressão de que o líder ou a líder não está seguindo a estrutura, que os participantes estão contando histórias intermináveis em vez de se compartilhando honestamente ou que algo de estranho está acontecendo, tente primeiro esclarecer isso com o líder do grupo em uma conversa pessoal. Se isso não levar a uma mudança, recomendamos que você procure outro grupo ou crie um você mesmo. Você saberá que está tudo indo bem quando, após a rodada, você (normalmente) sentir uma profunda conexão, alegria, paz e liberdade.

Se você, como líder ou participante, não tiver certeza de como funciona a comunicação honesta, faça o curso introdutório de Compartilhamento Honesto e leia o livro “A chave do nervo vago para a cura do trauma”.

9. Se estas informações não forem suficientes para dar a você, como facilitador, um entendimento claro de como funciona a **Compartilhamento Honesta**, entre em contato com um ou mais **consultores** para receber apoio.
10. Para garantir absolutamente que vocês permaneçam no Compartilhamento Honesto, é necessário **que cada frase, realmente cada uma das frases que vocês falarem, comece exatamente da seguinte forma:**
- **Eu percebo...** [relaxamento, dor, leveza etc.] **em meu/minha** [barriga, garganta, joelho direito etc.]
 - **Eu sinto...** [tristeza, raiva, ciúmes, alegria etc.]
 - **Minha cabeça pensa [que/se]...** [eu estou bem, se estou fazendo Compartilhamento Honesto corretamente?, etc.]

Falamos apenas sobre o conteúdo desses 3 níveis: sensações corporais, sentimentos, pensamentos. Se você não conseguir memorizar, imprima essas 3 frases-modelo e leve para o grupo. Às vezes, em pensamentos, a palavra “que” precisa ser omitida, por isso está entre colchetes. Exemplo: “Minha cabeça pensa: o que vou comer hoje à noite?”. “Minha cabeça pensa se vou comer pizza hoje à noite?” A ordem não importa: você pode começar pelo corpo, sentimentos ou pensamentos. Também pode omitir um nível ou permanecer apenas em um deles, por exemplo só compartilhar pensamentos.

11. A Comunicação Honesta deve acontecer sem distrações, ou seja: sem crianças, animais de estimação, comida/bebida etc. no espaço do grupo. De preferência, não coloquem nada no centro do círculo (como flores, velas, figuras). Não são permitidos espectadores!

12. Conversar por Telegram ou outros mensageiros de texto NÃO é Compartilhamento Honesto! O processo só funciona com contato físico (presencial) ou, quando isso não for possível, por telefone, Zoom ou Skype — nunca por mensagens de texto.

13. Olhos / Contato visual: Os olhos devem permanecer abertos e voltados para a pessoa que está falando. No Compartilhamento Honesto, é sempre essencial respeitar seus próprios limites. Você não é obrigado a manter contato visual direto, mas é bom olhar para a pessoa à sua frente — por exemplo, para os pés ou outra parte do corpo. Assim, o contato permanece presente.

14. Sessões de Compartilhamento Honesto / Grupos Locais devem acontecer sempre com a coluna ereta. Ou seja, todos os participantes devem estar sentados. O processo funciona melhor quando todos estão confortavelmente acomodados em uma cadeira. O encosto deve ser alto o suficiente para apoiar bem as costas e permitir que a coluna relaxe. De modo geral, não se deve sentar no chão nem em posição de meditação. Deitar-se durante o Compartilhamento Honesto não é permitido, a menos que haja uma necessidade médica específica.

Agradecimento especial a todos que participam deste movimento e ajudam a construir um novo e belo mundo :-). Sempre haverá momentos que exigem esclarecimentos — e isso não é um problema.

Desejamos a todos uma convivência harmoniosa e cheia de presença :-)

Gonal

Estrutura do processo em grupo

1. Cada participante pode falar, sem interrupções, por 10 minutos (tempo variável de acordo com o tamanho do grupo) sobre o conteúdo de seus centros principais, ou seja, pensamentos, emoções e sensações corporais — aquilo que o está movendo neste exato momento. (De preferência, não relatar histórias do passado nem pensamentos relacionados ao futuro.) É importante, nesse processo, respeitar também os próprios limites, por exemplo: “Agora não quero dizer mais nada.”
2. Todos os demais participantes oferecem à pessoa que está falando toda a sua atenção amorosa. **O Restante do grupo escuta 100% do tempo!** O processo só funciona com uma escuta aberta e genuína!
3. O(a) facilitador(a) do grupo cuida para que ninguém interrompa, para que o tempo seja respeitado e para que a atenção permaneça sempre na pessoa que está falando no momento. Ele(a) participa do processo da mesma forma que os demais participantes e dispõe do mesmo tempo para se expressar.

Folheto – Parte 2

Mais detalhes e apoio

É importante compreender que apenas a estrutura predefinida e o falar *sem identificação* (*inícios de frase!*) *promovem a transformação*. Se isso não for respeitado, tudo permanece como está e isso afeta negativamente o grupo. Por isso, como facilitador(a) do grupo, você deve garantir de forma suave e amigável que ambos sejam respeitados!

Falar *sem identificação* significa que, em cada frase, utilizo os inícios de frase predefinidos. Isso me desvincula do conteúdo dos níveis de experiência (ver ponto 10 acima).

Combine uma conversa prévia com novos participantes antes de integrá-los ao grupo. Certifique-se de que eles assistiram aos vídeos sobre o Compartilhamento Honesto e compreenderam o princípio. Esclareça eventuais dúvidas e faça uma troca experimental. Depois disso, decida com calma se irá aceitá-los no grupo.

Para algumas pessoas, é muito difícil manter a estrutura e se expressar sem identificação. Isso pode chegar a um ponto em que, devido a um grande sofrimento, já não seja mais possível sequer se comunicar utilizando os inícios de frase verdes. Nesses casos, você pode proceder da seguinte forma como facilitador(a) do grupo:

Explique ao participante que é possível simplificar ainda mais o processo no início, fornecendo três frases e pedindo que ele diga apenas essas três frases exatamente dessa forma, mesmo que isso não reflita a situação interna do participante. Quando chegar a vez dele, ele deve dizer as frases apenas uma única vez, e então passa-se ao próximo participante. Dessa forma, o participante é aliviado de sua carga interna, permanece apenas por um curto período no foco e pode, inicialmente, se acostumar com essa nova forma de comunicação. Peça que ele imprima essas frases e, em caso de dúvida, até mesmo as leia, caso não consiga dizê-las de memória. Insista de forma absoluta e rigorosa na reprodução correta e sem erros exatamente dessas frases:

- **Eu sinto tensão no meu corpo.**
- **Eu sinto raiva.**
- **Minha cabeça pensa que o Compartilhamento Honesto é muito interessante.**

Se mesmo isso representar uma sobrecarga, simplifique ainda mais o processo pedindo ao participante que compartilhe apenas a primeira frase: exatamente como ela está escrita, apenas uma vez quando for a vez dele, mesmo que isso não reflita a situação interna do participante. Como já dito, isso serve para que ele possa, inicialmente, se acostumar a essa nova forma de comunicação:

- **Eu sinto tensão no meu corpo.**

Peça que essa frase seja impressa e, em caso de dúvida, até mesmo lida, caso não seja possível dizê-la de memória. Insista de forma absoluta e rigorosa na reprodução correta e sem erros dessa frase. Se nem

isso for possível — por exemplo, porque o participante reproduz a frase de forma incorreta ao longo de vários encontros, não concorda com isso e passa a discutir com você, etc. — então peça que ele deixe o grupo e busque ajuda profissional na forma de psicoterapia.

Por exemplo, você poderia dizer por e-mail ou pessoalmente: *“Este grupo de autoajuda tem como pré-requisito que você deseje, ao menos de forma rudimentar, se comunicar honestamente e esteja disposto a respeitar a estrutura. Como ficou claro que você não faz isso nem mesmo na forma mais simples, peço que deixe o grupo e busque ajuda profissional. Você poderá tentar novamente em outro momento.”*

Se, porém, isso funcionar com essa única frase, então, após alguns encontros, permita que ele diga as 3 frases predefinidas. E, mais tarde, acrescente seus processos internos reais e passe a se comunicar de forma honesta normalmente.

O que NÃO faz parte do Compartilhamento Honesto?

Desejos, necessidades e aversões: são uma mistura de pensamentos e sentimentos reprimidos. Por exemplo: “Eu sinto a necessidade de um abraço” não é realmente Compartilhamento Honesto. O correto seria: “Eu sinto solidão. Minha cabeça pensa que um abraço me ajudaria.” Também “Eu não gosto da forma como XY olha.” não é Compartilhamento Honesto. O correto seria, por exemplo: “Eu sinto raiva.”

Impressões sensoriais: elas não pertencem aos três níveis internos, mas representam a interface com o mundo externo. Por exemplo: “Eu vejo as flores vermelhas ali, elas são bonitas.” Isso absolutamente não é Compartilhamento Honesto. Naturalmente, pode-se compartilhar o que as impressões sensoriais despertam nos três níveis internos, por exemplo: “Eu sinto alegria. Minha cabeça pensa que as flores vermelhas são muito bonitas.”

Impaciência, tédio, resistência: tratam-se de estados de transição, pouco antes de os sentimentos emergirem. Em vez de dizer “Eu me sinto impaciente” ou “Eu sinto tédio”, é melhor dizer: “Eu percebo estresse no meu corpo.” ou “Minha cabeça pensa que agora já deveria acontecer alguma coisa.” ou ainda “Minha cabeça pensa que isso tudo aqui é totalmente sem sentido.”

Descrição de circunstâncias externas: tudo isso NÃO é Compartilhamento Honesto: “Eu me sinto abandonado.” “Eu me sinto incompreendido.” “Eu me sinto ignorado.” “Eu me sinto sufocado.” O correto seria: “Eu sinto tristeza.” “Eu sinto raiva.” ou seja, seja qual for o sentimento que associamos ao acontecimento externo ou à situação. Também é possível compartilhar a parte mental, por exemplo: “Minha cabeça pensa que fui abandonado.” ou “Minha cabeça pensa que não sou compreendido.”

Atividades, fazer, agir: tudo o que se refere a atividades próprias ou de outras pessoas não é Compartilhamento Honesto. Em princípio, isso pertence ao ponto anterior, descrição de circunstâncias externas. Por exemplo: “Vou me sentar direito agora.” não é Compartilhamento Honesto. O correto seria: “Minha cabeça pensa que agora vou me sentar direito.”

O estresse no corpo e projetar a ideia de que é preciso fazer alguma coisa no Compartilhamento Honesto: tentar, de forma tensa, se comunicar honestamente da maneira correta, em vez de realmente fazê-lo. Compartilhamento Honesto seria, portanto: “Eu percebo estresse no meu corpo.” “Minha cabeça pensa que eu preciso fazer tudo certo, caso contrário não posso participar.”

Falta de clareza, confusão, caos interno e desordem: tudo isso existe apenas na cabeça! Por isso, em estados como esses, você pode sempre se comunicar, por exemplo, da seguinte forma: “Minha cabeça pensa que estou confuso. Minha cabeça pensa que os muitos pensamentos

provocam caos em mim. Eu sinto ódio.” E, em seguida, direcionar a atenção para algo no corpo, por exemplo: “Nos meus pés, eu sinto calor.”

Confundir o silêncio real dos pensamentos com o pensamento de que há silêncio:

Quando a mente está realmente silenciosa, não conseguimos dizer nada, permanecemos em silêncio. As afirmações: “Eu não estou pensando em nada agora.” ou “Na minha cabeça está tudo quieto.” não são formalmente corretas e representam uma contradição. Isso não é *Compartilhamento Honesto*. O correto seria, por exemplo: “Minha cabeça pensa que não há pensamentos.” ;-)

Fuga para espaços energéticos: Em vez de compartilhar pensamentos, sentimentos e sensações corporais, pode acontecer o seguinte: “Eu percebo raiva na sua aura.” “Eu vejo que você tem uma vibração elevada.” “Eu sinto o meu prana.” Tudo isso não é *Compartilhamento Honesto*! Não estou dizendo que isso não exista. No entanto, isso não é útil e impede a transformação. Além disso, essas frases não estão formalmente corretas (inícios de frase). Em vez de “Eu sinto o meu prana.”, você pode dizer, por exemplo: “Eu sinto formigamento nas minhas costas.”, ou seja, compartilhar a correspondência física disso.

Um absoluto no-go é falar algo sobre outra pessoa ou até mesmo fazer perguntas! No *Compartilhamento Honesto*, compartilhamos apenas o que está dentro de nós. Nunca falamos diretamente sobre o mundo externo e não fazemos perguntas!

Agir a partir da sensação de medo no corpo e projetar isso no Compartilhamento Honesto: Por exemplo: “Eu primeiro quero saber se aqui é seguro o suficiente antes de me comunicar honestamente.” não é *Compartilhamento Honesto*. O correto seria: “Minha cabeça pensa que aqui não é seguro o suficiente para eu me comunicar honestamente.”

Como lembrete, Compartilhamento Honesto não significa ignorar os próprios limites ou superá-los, mas sim compartilhar exatamente esses limites! Não representa mais um perigo real se comunicar dessa forma. O máximo que é possível — e que é um Compartilhamento Honesto totalmente correto — seria: “Minha cabeça pensa que não quero dizer nada. Minha cabeça pensa que não quero ouvir os outros.”

Níveis de Compartilhamento Honesto explicados brevemente:

N1: Compartilhamento Honesto, como descrito aqui, **não** contém qualquer referência ao outro. Ao compartilhar o nível dos pensamentos, deixamos de fora tudo o que se refere a outros participantes presentes no ambiente. Ou seja, **não** dizemos: “Minha cabeça pensa que o Pedro parece alegre hoje.” Em vez disso, deixamos esse tipo de frase de fora ou a formulamos de maneira mais geral, de modo que ninguém no ambiente se sinta diretamente mencionado.

N2: Compartilhamento Honesto, como descrito aqui, **pode** conter uma referência ao outro. Podemos, portanto, dizer: “Minha cabeça pensa que o Pedro parece alegre hoje.” **O N2 é destinado apenas a grupos, casais etc. que já tenham acumulado muita experiência com o N1 e, assim, consigam sustentar o compartilhamento de pensamentos que os envolvem diretamente!** Todos precisam estar de acordo com isso. Se apenas um participante tiver dúvidas ou não se sentir confortável, o L2 não deve ser praticado.

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/honest-sharing-portuguese-2.pdf>

N3: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/honest-sharing-portuguese-3.pdf>

N4: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/honest-sharing-portuguese-4.pdf>

O que é Compartilhamento Honesto Bypassing?

Quando eu abuso do Compartilhamento Honesto como conceito/estratégia para produzir um estado interno ou externo que não está presente agora, ou para manter afastado algo que está presente em mim ou fora de mim, então isso não é Compartilhamento Honesto, mas sim uma estratégia de ação.

A ideia do Compartilhamento Honesto pode ser abusada para impedir o contato real! No entanto, isso só acontece quando nos desviamos do verdadeiro Compartilhamento Honesto por meio de algum tipo de “fazer”. No momento em que eu “faço” algo, deixo de compartilhar o que está presente em mim agora. Compartilhar não tem nada a ver com fazer.

Tipo fusão: O sentimento mais profundamente reprimido aqui é a raiva e o ódio. Por isso, existe a tendência, em pessoas inconscientes desse tipo, de abusar do Compartilhamento Honesto como conceito para criar um pseudocontato, de modo que esses sentimentos não venham à tona. Tenta-se, com a ajuda da ideia do Compartilhamento Honesto, realizar uma forma distorcida de proximidade e conexão, que se assemelha à ligação mãe-criança da primeira infância, e não ao nível adulto. Trata-se, por exemplo, de exigências por contato constante (superficial), garantias externas, compromisso, etc. A independência e a falta de clareza do outro são vivenciadas como ameaçadoras. O tipo fusão equipara isso inconscientemente à separação. O tipo fusão (inconsciente) não consegue compreender que a liberdade e a independência de um parceiro não significam necessariamente que ele vá se separar ou que exista uma ameaça real de separação! Com isso, ele projeta a experiência de separação da primeira infância — que de fato aconteceu — no futuro e tenta evitá-la a qualquer custo (por exemplo, exigindo que o Compartilhamento Honesto seja praticado com mais frequência e regularidade). No entanto, ele não percebe que, na verdade, está apenas tentando evitar os sentimentos não processados associados a isso. O Compartilhamento Honesto Bypassing para o tipo fusão termina quando ele para com o fazer e agir constantes no contato, dá espaço ao(s) outro(s) e espera. Em algum momento, ele precisa compartilhar seu tabu, ou seja, o medo da solidão, do abandono, e os sentimentos associados de raiva e ódio.

Tipo autonomia: O sentimento mais profundamente reprimido desse tipo é a tristeza. Para impedir que esse sentimento venha à tona, toda forma de troca real ou até mesmo de relacionamento precisa ser evitada desde o início. Os tipos autonomia normalmente não se interessam pelo Compartilhamento Honesto; na maioria das vezes, são “puxados” para isso por seus parceiros ou parceiras. Esse tipo conhece poucas ou nenhuma possibilidade de se distanciar durante um contato ou dentro de um relacionamento para manter o sentimento de independência, que ele acredita precisar para sua estabilidade interna. O tipo autonomia (inconsciente) não consegue compreender que o contato com ele no nível dos sentimentos não significa necessariamente que sua abertura, seus sentimentos e necessidades serão abusados! A tendência é que, quando ele eventualmente participa do Compartilhamento Honesto, desvalorize o processo, reaja mais com raiva, critique, discuta excessivamente ou se retire do Compartilhamento Honesto de forma direta ou indireta, por exemplo, adiando constantemente os encontros ou inventando desculpas de por que justamente hoje não é possível fazer Compartilhamento Honesto. Tudo isso é feito apenas para não colocar em risco o sentimento de independência e, assim, manter fora da consciência sentimentos profundamente reprimidos. O Bypassing para o tipo autonomia termina quando ele se torna ativo no contato e ocupa espaço. Em algum momento, ele precisa compartilhar seu tabu, ou seja, o desejo por proximidade e contato e a profunda tristeza associada a isso.

De forma tendencial, encontra-se mais frequentemente o tipo fusão em mulheres e o tipo autonomia mais frequentemente em homens.

Folheto Parte 3

A chave para aprender Compartilhamento Honesto / Compartilhar corretamente os pensamentos

A dissociação do nível dos pensamentos é a chave para a prática correta do Compartilhamento Honesto. Nós dissolvemos a identificação com o nível dos pensamentos por meio do Compartilhamento Honesto formalmente correto dos pensamentos! No início, pode parecer uma espécie de acrobacia mental criar distância dos próprios pensamentos com o Compartilhamento Honesto. Mas, relativamente rápido, isso se torna algo completamente natural, acontece de forma automática e o efeito mágico pode se desdobrar :-)

O Compartilhamento Honesto funciona com precisão matemática quando é aplicado de forma formalmente correta. Na lista a seguir, você encontrará exemplos típicos de erros ao compartilhar os pensamentos e como fazê-lo corretamente.

Para facilitadores de grupo: Vocês precisam corrigir seus participantes!

Se vocês não corrigirem os participantes para que pratiquem o Compartilhamento Honesto de forma formalmente correta, o encontro de vocês é inútil. O Compartilhamento Honesto só funciona com aplicação absolutamente correta. Em caso de dúvida, sentem-se individualmente com os participantes e pratiquem o compartilhamento dos pensamentos sem identificação, até que isso seja realmente compreendido e aplicado corretamente pelo participante.

1. Categoria de erro: início incorreto da frase

Errado: Meu pensamento pensa, ...

Certo: Minha cabeça pensa, [que] ...

Errado: Minha cabeça se pergunta se você gosta de mim.

Certo: Minha cabeça pensa se você gosta de mim.

2. Categoria de erro: metacontexto/narrativa sobre o espaço dos pensamentos, em vez de pensamentos concretos

Errado: Há o pensamento de conexão.

Certo: Minha cabeça pensa que agora estou conectado.

Errado: Minha cabeça pensa muitas coisas confusas.

Certo: Minha cabeça pensa que há muitas coisas confusas na minha cabeça.

Errado: Minha cabeça pensa sobre fazer certo e errado.

Certo: Minha cabeça pensa que é importante fazer tudo o mais corretamente possível.

Errado: Minha cabeça tem impulsos de fuga.

Certo: Minha cabeça pensa que eu gostaria de sair daqui.

Errado: Minha cabeça não quer mais pensar.

Certo: Minha cabeça pensa que pensar tanto está ficando demais para mim.

Errado: Há silêncio na cabeça.

Certo: Minha cabeça pensa que está silencioso na minha cabeça.

Errado: Minha cabeça está vazia.

Certo: Minha cabeça pensa que a cabeça está vazia neste momento.

3. Categoria de erro: confusão entre os níveis

Errado: Eu sinto confusão na cabeça.

Certo: Minha cabeça pensa que estou confuso.

Errado: Minha cabeça se sente atraída por você.

Certo: Minha cabeça pensa que eu me sinto atraído por você.

4. Categoria de erro: frases longas demais, do início correto da frase para contar histórias

Errado (longo demais): Minha cabeça pensa na situação de hoje ao meio-dia, quando a caixa perguntou de forma tão antipática se era só isso.

Certo: Minha cabeça pensa que a caixa foi muito antipática hoje ao meio-dia.

Errado (longo demais): Minha cabeça pensa que isso agora me lembra de uma situação com meu pai, quando ele tentou me convencer a participar da festa esportiva.

Certo: Minha cabeça pensa que meu pai sempre foi muito desafiador comigo.

Errado (longo demais): Minha cabeça pensa que o Compartilhamento Honesto presencial é muito mais agradável do que pelo Zoom. Meus olhos nem sabem o que fixar.

Certo: Minha cabeça pensa que o Compartilhamento Honesto presencial é muito mais agradável. Minha cabeça pensa que eu não sei o que fixar.

5. Categoria de erro: descarregar sentimentos fortes por meio do nível mental

Errado: [Compartilhamento Honesto dos pensamentos formalmente correto, porém perceptivelmente carregado de sentimentos fortes, especialmente raiva ou tristeza, e/ou de conteúdos acusatórios, ataques, insultos etc.]

Certo: [Primeiro compartilhar o nível dos sentimentos, por exemplo: “Eu sinto raiva.”, “Eu sinto ódio.”, “Eu sinto tristeza.”, “Eu sinto ciúmes.” Somente depois compartilhar o nível dos pensamentos.]

Dicas gerais:

- Falar frases curtas
- Sempre que possível, formar frases com “que”:
“Minha cabeça pensa **que** ...”, em vez de apenas “Minha cabeça pensa ...”
- Falar devagar
- Fazer uma breve pausa após cada frase
- Olhar para os outros enquanto compartilha os pensamentos
(não se separar internamente dos outros)

No final do nosso caminho, todos nós reencontramos a raiva e o ódio, a tristeza e a solidão e, por fim, o amor. Assim que esses níveis voltam a ser compartilhados entre nós, seres humanos, abrem-se dimensões espirituais que vão além daquilo que pode ser comunicado por meio da linguagem. A partir desse momento, não precisamos mais da linguagem; passamos então a viver no livre fluxo de energia e de amor — aquilo que realmente somos. Amor, consciência, infinitude...