

# MINHA PRIMEIRA SAÍDA CONSCIENTE

---

Minha primeira experiência aconteceu três meses depois do meu segundo contato com Karran, pois foi nesse contato que ele me ensinou como fazer corretamente a série de exercícios que têm por objetivo a saída da frequência física e entrada na frequência extrafísica, ou seja, a saída consciente do corpo físico e a entrada também consciente no mundo espiritual.

Estávamos no mês de abril de 1977. Nessa época eu morava na rua Cândido Benício em Jacarepaguá, Rio de Janeiro. Após Karran ter-me ensinado a série de exercícios, eu me dediquei à sua prática diária, pela manhã ou à noite. Numa noite do mês de abril eu fui para o quarto mais ou menos às 21 horas. Pus minha filha pequena para dormir e comecei a fazer os exercícios. Fiz em primeiro lugar o trabalho respiratório, que tem por objetivo a limpeza da base pulmonar e a energização do corpo. Em seguida fiz o trabalho de energização glandular. Logo após eu me deitei para fazer o contato energético entre as glândulas.

Como o trabalho de ativação de áreas inativas do cérebro exige muita concentração, entrei então, em um processo de relaxamento espontâneo. Quando já estava lançando os elos de energia que, como Karran explicou, propiciam a nossa saída da frequência física e entrada na frequência extrafísica, comecei a sentir o meu corpo duplicando da seguinte maneira: era como se ele tivesse crescido a ponto de ocupar toda a cama. Isto era percebido por mim como peso e sensação, como se eu estivesse dentro de uma bola de ar que fosse se enchendo, e, quanto maior a pressão, mais eu me sentia comprimida sobre a cama. Junto com todas estas sensações eu sentia uma outra: era como se um outro eu flutuasse, pequeno e solto, em cima do meu corpo. Quando isto estava acontecendo notei que, embora eu percebesse a minha duplicação em forma de sensação, a consciência era apenas uma. Através dela eu sentia o que estava acontecendo no meu corpo físico e naquele outro corpo que eu estava sentindo, pela primeira vez, naquele momento. E essas sensações proporcionavam um bem estar até então nunca percebido por mim. Também minha audição estava muito mais aguçada, pois naquele momento comecei a ouvir sons que antes não notava. Eu ouvia, com clareza, tudo o que as pessoas do apartamento ao lado conversavam e até mesmo seus passos. Mas, de



**Centro de Estudos de Sineidologia Ltda.**

Fazenda Maik-buz, Rodovia Br. 060, km 05 – Zona Rural

Santo Antônio do Descoberto – GO

End. Correspondência: Caixa Postal, nº 08 – Centro - Alexânia – GO CEP: 72.920-970

Site Oficial: <http://www.tfca.com.br> E-mail: [tfca@tfca.com.br](mailto:tfca@tfca.com.br)

repente, e sem motivo aparente, desapareceram todas as sensações. Deixei de sentir a duplicidade do corpo, o peso, e aquela sensação de expansão. A única coisa que permanecia era a sensibilidade auditiva, mas como eu esperava que todas as sensações voltassem, continuei a construção dos elos de energia, lançando-os para fora do meu corpo, até então, para mim, físico. Continuei com este trabalho durante muito tempo. Mais de uma hora, acho eu. Eu estava tentando ter de novo aquelas sensações, mas não consegui. Foi então que comecei a sentir sede.

Resolvi parar com tudo o que estava fazendo para ir à cozinha beber água. A noite estava muito quente, por isto eu não estava coberta. Rolei, como de costume, para a beirada da cama. Sentei-me e tentei calçar os chinelos, mas isto não foi possível porque, sempre que eu colocava os pés nos chinelos e tentava caminhar, eles permaneciam no mesmo lugar e eu caminhava descalça. Fiz algumas tentativas para me calçar mas sempre que me colocava de pé e tentava caminhar os chinelos permaneciam no mesmo lugar. Pensei que esta falta de domínio era devido ao relaxamento do qual acabara de sair. Diante disto, decidi ir à cozinha sem os chinelos, descalça. Caminhei em direção à porta do quarto. Quando toquei na maçaneta, tive um problema. Eu sentia a temperatura mais fria, própria do metal, mas eu não tinha força suficiente para girar a maçaneta. Por isto segurei com as duas mãos e comecei então a fazer força para girá-la. De repente, minhas mãos se fecharam com a força que eu fazia. Neste momento fiquei muito surpresa. Apesar de continuar sentindo a forma da maçaneta, meus dedos se encontraram com a palma da mão, passando através dela. Enquanto tentava entender o que estava acontecendo, minha filha se virou no berço, batendo com a perna na grade. Foi então que eu me virei para ver se ela tinha acordado. Como seu berço ficava aos pés da minha cama, ao vê-la, via também a cama. Foi então que vi que “eu” estava em pé junto à porta tentando abri-la e meu corpo estava deitado como quando eu fazia os exercícios.

Ao observar este fato, lembrei-me das palavras de Karran: **“Saia de tua matéria e verás que tu és a mente que pode ver, que pode sentir, aprender e raciocinar. Então poderás entender que a matéria é somente uma parte tua, e não totalmente você”**. Naquele momento observei que estava completamente separada do meu corpo físico e que todos os meus sentidos estavam comigo, independentemente da matéria. Observei também, que não havia nenhuma ligação entre mim e o meu corpo físico, ali deitado, a não ser pelos elos de energia que



**Centro de Estudos de Sineidologia Ltda.**

Fazenda Maik-buz, Rodovia Br. 060, km 05 – Zona Rural

Santo Antônio do Descoberto – GO

End. Correspondência: Caixa Postal, nº 08 – Centro - Alexânia – GO CEP: 72.920-970

Site Oficial: <http://www.tfca.com.br> E-mail: [tfca@tfca.com.br](mailto:tfca@tfca.com.br)

continuavam saindo do corpo e flutuando acima dele em forma de cone. Estes elos saíam pequenos e se abriam à medida que iam se afastando do meu corpo físico. Foi também nesse momento que me veio a lembrança das coisas que cresci ouvindo dentro da religião. Coisas como estas: “Não se deve tentar descobrir os mistérios de Deus” ou “O mundo espiritual é composto de anjos e demônios”.

Esta palavra, demônio, sempre me assustou muito, por isto comecei a sentir muito medo de que um deles pudesse aparecer naquele momento. E foi sob o efeito desse medo que eu soltei a maçaneta da porta e corri para a cama. Nessa noite não sei como entrei no meu corpo, somente sei que, ao assumir a matéria, tremia tanto de medo que a cama sacudia. Esta foi minha primeira experiência com a saída da matéria ensinada por Karran.

Gostaria de esclarecer para o leitor que, hoje, após treze anos de prática deste trabalho, sei pela experiência, que o momento em que me separei de minha matéria não foi quando rolei para a beirada da cama, mas sim quando deixei de sentir o peso e a sensação de que estava inflando.

Também quero esclarecer que esta sensação de inflar deve-se ao aumento da percepção que faz parte do nosso desenvolvimento dentro deste trabalho. Por esta razão eu pude perceber, naquele momento, a energia que é própria do corpo físico e a que eu acabara de captar com o trabalho respiratório.



**Centro de Estudos de Sineidologia Ltda.**

Fazenda Maik-buz, Rodovia Br. 060, km 05 – Zona Rural

Santo Antônio do Descoberto – GO

End. Correspondência: Caixa Postal, nº 08 – Centro - Alexânia – GO CEP: 72.920-970

Site Oficial: <http://www.tfca.com.br> E-mail: [tfca@tfca.com.br](mailto:tfca@tfca.com.br)