

# XI - AUTOCONSCIÊNCIA: A TÉCNICA DA CONQUISTA

---

Nossa conversa continuou.

– Karran vocês viajam a velocidade da luz? – perguntei em seguida.

– Não – foi a sua resposta.

Muito animada comecei a relatar para Karran que já estava saindo da matéria. Quando Zirr traduziu minhas palavras, ele olhou-me dizendo:

– Já? Então conte-me, o que aconteceu durante suas saídas da matéria?

Contei-lhe que eu me deitava, após ter feito o exercício respiratório e o das glândulas e começava a fazer os números do dez até o zero, como ele havia me ensinado. Disse-lhe que, no entanto, nos últimos meses, não era necessário eu fazer os números até o final, pois já estava fora do meu corpo vendo e ouvindo coisas antes de terminar a série de números. Disse-lhe também que eu tinha visto muitas coisas bonitas como discos voadores, pessoas de outros planetas, lugares e cenas fantásticas. Contei-lhe ter visto também muitas coisas que me davam medo diante das quais eu voltava para a matéria com medo até de abrir os olhos.

Karran perguntou-me como eu me sentia com relação ao corpo neste momento. Se mesmo estando em outro ambiente eu percebia caso alguém se aproximasse da minha matéria, caso alguém batesse na porta de minha casa, se eu ouvia?

Eu disse que ouvia tudo, não só ouvia, sentia também. E que o que mais atrapalhava eram as coceirinhas que, às vezes, eu sentia no corpo, por que elas me tiravam da concentração e do relaxamento para coçar.

Quando Zirr traduziu o comentário que Karran fez dessas minhas experiências fiquei decepcionada, pois, ele estava dizendo que eu não tinha saído nenhuma vez da matéria. Ele explicou que o que tinha acontecido comigo



**Centro de Estudos de Sineidologia Ltda.**

Fazenda Maik-buz, Rodovia Br. 060, km 05 – Zona Rural  
Santo Antônio do Descoberto – GO

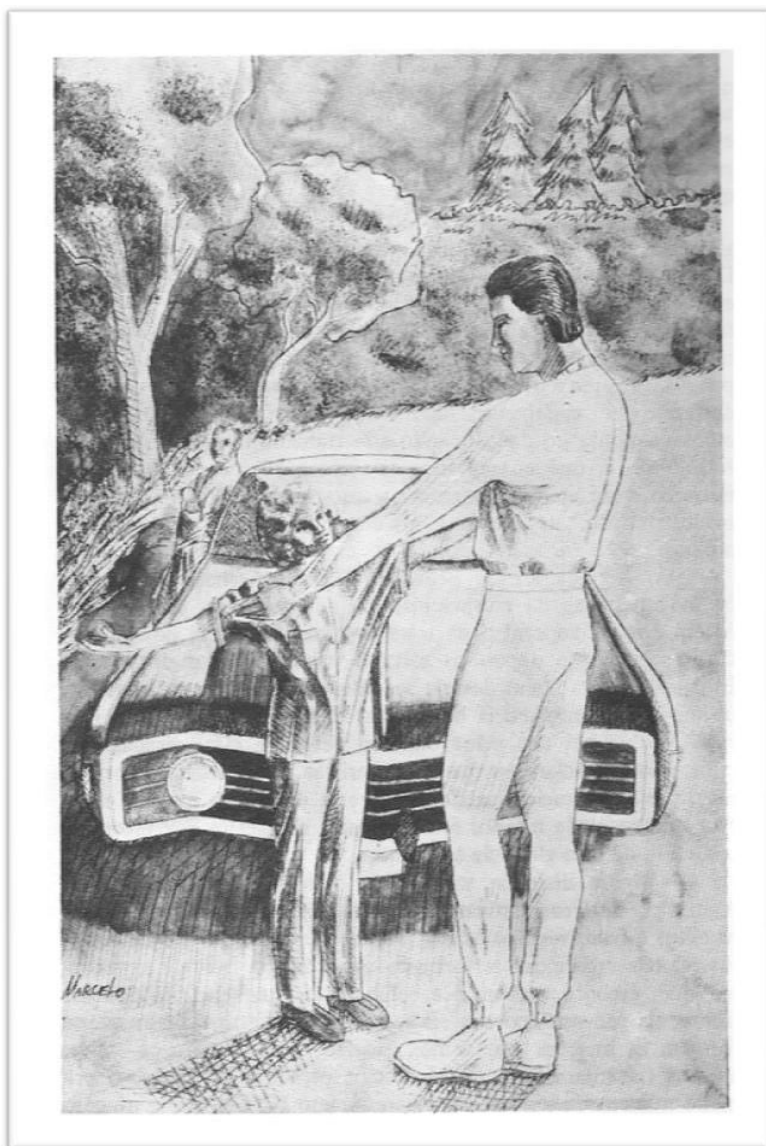
End. Correspondência: Caixa Postal, nº 08 – Centro - Alexânia – GO CEP: 72.920-970

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

era a liberação das imagens retidas no meu subconsciente. Neste momento eu, ainda muito decepcionada, disse a ele:

– Ah! Karran! Eu sinto muito. O meu companheiro está certo, eu não tenho espírito, não! Devo ser somente matéria!

Quando meu companheiro ouviu o que Karran me dizia e percebeu a minha decepção, riu vitorioso, pois ele havia me proibido até de falar nesses exercícios, usando o seguinte argumento:



– Se este exercício fosse uma coisa realmente boa para nós, Karran os teria ensinado a mim, que sou um homem que sempre estudou as coisas de Deus, um homem que tem uma certa cultura, e não a uma simples mulher, que não tem conhecimento de nada, que não tem o curso primário, e, depois, por que Karran iria dar este conhecimento, se é que ele realmente existe, na mão de um ser inferior? E usando capítulos e versículos bíblicos, ele tentava me provar que eu, como mulher, era inferior a ele, homem, escolhido por Deus para imperar sobre tudo que aqui existe. Mas eu

... -, Karran ficou de frente para mim, e me acompanhou no trabalho respiratório ...

sempre fui muito teimosa e fazia os exercícios escondida,



**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)

muitas vezes, no banheiro ou quando ele não estava em casa. Mas logo o sorriso de meu companheiro foi se apagando porque Karran disse que ia me ensinar a fazer os exercícios.

Zirr pediu-me que caminhasse para a frente do carro. Karran ficou de frente para mim, e me acompanhou no trabalho respiratório. Corrigiu minha postura, posição dos braços e das mãos, a inclinação da cabeça para trás, o tempo de retenção de ar nos pulmões e como liberá-lo. Notei grande diferença entre o exercício, tal como eu o vinha fazendo e a maneira como o estava fazendo no momento. Esta diferença era física. Meu corpo todo se aqueceu, minhas mãos ficaram pesadas e formigando.

Perguntei o porquê destas reações. Karran disse que o aquecimento do corpo era devido à limpeza dos pulmões. Explicou que esta limpeza melhorava e oxigenava melhor a matéria e que esta oxigenação melhorava também a nossa circulação, aumentando a energização do nosso corpo. Quanto ao peso nas mãos, era devido à pressão do sangue. O formigamento era provocado pela abertura das entradas de energia, que normalmente são bloqueadas, nas mãos.

Depois passamos a fazer o trabalho do desenvolvimento das glândulas. Karran esticou o braço e pediu que eu fizesse o mesmo. Depois pediu para que eu olhasse para a ponta do dedo indicador e, vagarosamente, levasse o dedo até tocar o centro da minha testa. Com o dedo apoiado na testa eu deveria fazer, então, um movimento giratório, para que a energia acumulada na minha mão pudesse ser aproveitada pelas minhas glândulas. Depois, eu deveria desfazer esse movimento na mesma velocidade e só desviar os olhos da ponta do dedo quando este trabalho estivesse completo. Karran pediu que eu repetisse este mesmo processo sete vezes: mover o dedo até a testa, tocar a testa, massagear e voltar lentamente o dedo, até esticar completamente o braço, sem desviar o olhar.

Em seguida Karran pediu para que eu fechasse os olhos e os movimentasse da mesma maneira anterior, que, convergindo-os em direção ao centro da testa, segurasse-os nesta posição por cinco segundos e depois os soltasse voltando à posição normal. Este trabalho também deveria ser feito sete vezes e, ao fazer este último movimento, eu já devia estar deitada, com a barriga para cima. As palmas das mãos também deveriam estar viradas para cima.



Karran esclareceu que eu saberia se estava fazendo corretamente este exercício quando percebesse um clarão interior. O que esta luminosidade interior era a descarga energética que promovia o contato de uma glândula com outra.

– Agora, disse-me, vamos fazer o trabalho mais importante: A ativação de áreas inativas do cérebro. Ele pediu-me que fechasse os olhos e mantivesse-os assim. Em seguida mandou que eu observasse a tela escura que se formava logo à minha frente e explicou-me que, embora tenhamos a sensação de que ela está à nossa frente, ela não está, porque ela se forma da mesma maneira que se formam as imagens que vemos quando estamos com os olhos abertos (internamente). Pediu, então, para que eu fizesse o primeiro número da série nesta tela: o número 10. Como este número é composto de dois algarismos, eu teria que dividi-lo, colocando o número 1 do meu lado esquerdo e o número 0 do meu lado direito. Procurei fazê-los bem bonitos, como eu vinha fazendo, mas fui interrompida por ele. Karran explicou-me que eu não devia lançá-los nesta tela, que não devia vê-los ali, como eu estava vendo, mas que o que eu devia fazer era construí-los ali naquela tela. Karran esclareceu que eu devia sentir o movimento de cada número da série sem vê-lo e que todos os números deveriam ser construídos nesta tela. Explicou-me que, assim como o número 10 foi dividido, o número 1 do lado esquerdo e o número 0 do lado direito do meu cérebro, os demais números também teriam que ser. Ele dividiu a série de números, que tem início com o número 10 e termina com o 0, em três grupos, desta maneira:

Lado esquerdo da tela: 1, 4, 3 e 2.

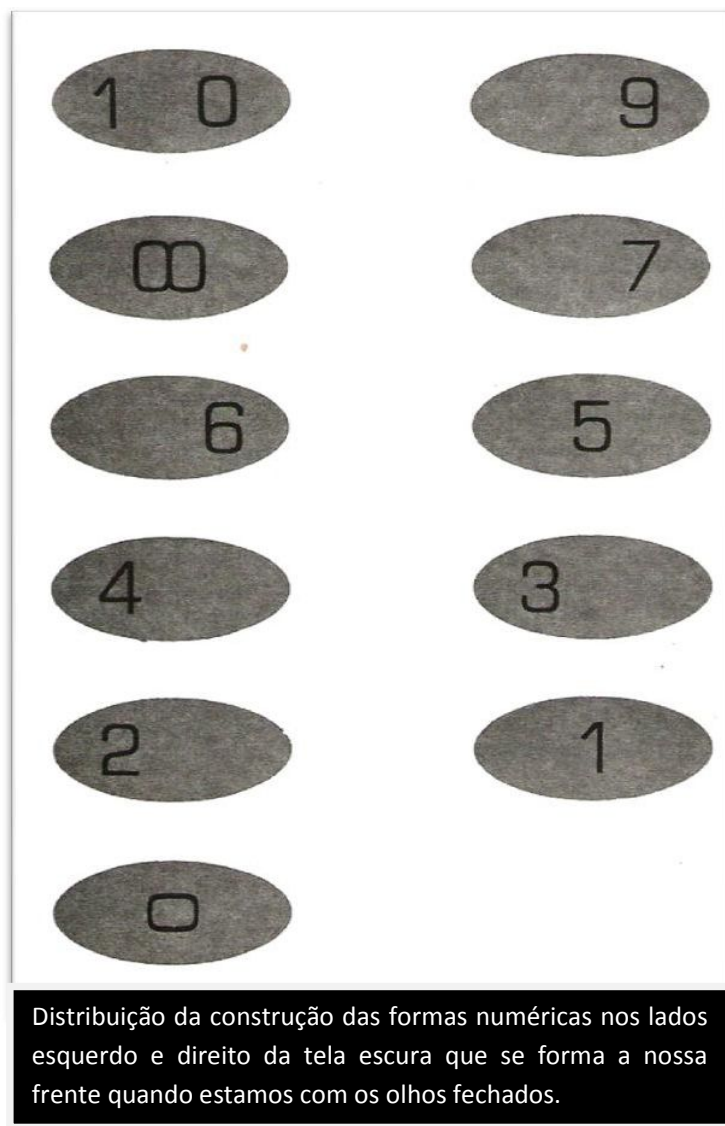
Lado direito da tela: 0, 9, 7 e 6.

Quanto ao terceiro grupo, que é composto dos números 8, 5, 1 e 0, Karran explicou que estes números deveriam atravessar o cérebro e que estes eram os únicos que poderiam ter os seus movimentos de construção passando por entre os conjuntos que formam o nosso feixe nervoso. Assim, o número 8 deveria ser construído na tela horizontalmente e com amplitude nos movimentos de construção. O número 5 também devia ser composto de amplos movimentos de construção, para que, assim como o número 8, pudesse



trabalhar o lado direito e o lado esquerdo do. cérebro. Mas o 5 bem como os demais números do terceiro grupo deveriam ser construídos na tela na posição vertical.

Os movimentos que Karran fazia para demonstrar enquanto Zirr traduzia podem ser melhor visualizados e compreendidos através da seguinte ilustração:



Karran explicou também que cada número deveria ser trabalhado durante um minuto, e que o número de vezes que eu iria construir cada número, dentro desse minuto, seria determinado pelo meu ritmo físico. Cada pessoa, disse Karran, tem o seu próprio ritmo e esse ritmo é determinado pelo número de impulsos cerebrais por minuto.



O número 0, que determina o final da série de números, eu deveria trabalhá-lo como todos os outros. Porém, ao final de um minuto, eu iria acrescentar mais um movimento ao movimento giratório com o qual é feito o número 0. Enquanto se processasse o movimento giratório do número 0 eu deveria contar mentalmente de 1 a 3 e, no final do terceiro número, lançar mentalmente, para fora desta tela, os anéis de energia que se formam com a construção do número 0. Com este movimento de lançar estes anéis de energia, eu estaria determinando o meu caminho de saída consciente para fora do meu corpo físico, pois estes anéis de energia, após serem lançados para fora do nosso corpo físico, se transformam em um canal de saída da frequência física e entrada na frequência extrafísica.

Para voltar à minha matéria bastaria eu me aproximar do meu corpo físico, que este me atrairia para ele novamente. Então, eu deveria inverter o movimento do número 0 até pará-lo totalmente, para que eu, estando na matéria, não começasse a perder a energia que me é indispensável no meu funcionamento diário. Perguntei-lhe quanto tempo eu deveria permanecer na construção deste canal de saída. Ele me disse que de 30 a 40 minutos era um bom tempo. Eu quis saber de Karran, se estes exercícios já tinham sido ensinados antes a alguém ou se era a primeira vez que isto era feito. Ele respondeu que esses exercícios já tinham sido várias vezes ensinados, mas as pessoas sempre modificaram os exercícios e adaptaram, com o passar dos tempos, o objetivo deste trabalho, que é a autoconsciência.

Durante todo o tempo em que eu estava aprendendo os exercícios com Karran, meu companheiro ficou encostado na porta do carro, sem dizer uma só palavra. Não sei se por estar com raiva, por eu estar falando com Karran sobre um assunto que ele me havia proibido de mencionar, ou porque ele, tão bem quanto eu, sabia que Karran não fala com duas pessoas ao mesmo tempo. Karran e Zirr momentos depois, dirigiram-se para junto de meu companheiro. Foram ver os desenhos que tinham sido feitos por Carlos Sideral, a pedido do grupo de pesquisa do qual o Dr. Walter Bülher era um dos membros, a S.B.D.V. Antes que eles abrissem a pasta eu quis esclarecer uma dúvida com Zirr. Puxei-o pelo braço e perguntei se ele sabia o que era autoconsciência.

– Autoconsciência é você saber quem é você, o que é você, e por que você.  
– respondeu Zirr.



Eu olhei para ele e disse confiante:

– Ah, mas isto eu sei Zirr! Será que o Karran pensa que eu não sei quem sou?

Então Zirr viu que eu não tinha entendido suas palavras. Ele já estava perto de mim mas colocou-se de frente para mim, pôs suas mãos nos meus ombros e disse :

– Não Bianca, não é desta consciência que estamos falando, mas de uma outra, de um outro tipo de saber. Quem é você não se limita a quem é você agora, mas é também quem você foi antes deste agora, em vidas passadas. O que é você é um estudo que você fará sobre seu corpo físico para que possa dominá-lo. E por que você, é o entendimento que você vai adquirindo das vidas passadas, do domínio sobre sua matéria, e, provavelmente, entenderás no futuro, o porquê até mesmo deste momento de agora.

