

# PARA COMPARTILHAR O TRABALHO

## Cómo Iniciar [Meditações](#):

[Informações sobre a meditação Arica®](#)  
[Introdução à Rotina Diária de Arica®](#)  
[Meditação Despertando a Kath™](#)  
[Meditação sobre os Quatro Elementos no Espaço™](#)  
[Meditação da Consciência Harmônica™](#)  
[Celebração do Símbolo da Eternidade™](#)  
[A Oferta de Unidade™](#)  
[Cerimônia Universal da Terra Negra™](#)  
[Cerimônia da Onda do Amor Divino pela Humanidade e pelo Planeta™](#)  
[Cerimônia da Onda do Amor Divino™](#) versão rápida  
[Cerimônia da Onda do Amor Divino™](#)  
[Meditação Somos Um™](#)  
[Meditação do Nascimento da Luz™](#)  
[Paquete de meditaciones para empezar](#)  
[Meditação da Consciência Inata™](#)  
[Férias Instantâneas™](#)  
[Meditação sobre a Chave do Verdadeiro Eu™](#)  
[Meditación de la Canción del Corazón™](#)  
[Dejar de fumar conscientemente™](#)  
[Meditação Verdade • Luz • Amor™](#)  
[Meditação do Portão Violeta™](#)  
[Ritual de Votos e Oferendas™](#)

## Como iniciar [Exercícios](#):

[RELAXAMENTO Corpo • Mente • Alma™](#)  
[Exercício de Fogo livreto](#)  
[P-Cals/Psicocalistênica®](#)  
[Pneumorrímia™](#)

## Exercícios em [Os Movimentos da Geração Chi do Estado Kath, Energia do Fogo Interior](#)

[Respiração do canal central™](#)  
[Respiração do canal Kath™](#)  
[Movimentos da Geração do Estado de Kath™](#)

## Exercícios em [Fogo Essencial: Despertar • Gerar • Revitalizar](#):

[Respiração Diakath™](#) | [Respiração do canal Kath™](#)  
[Respiración del canal central™](#) | [R... del Fuego™](#)  
[CAT Melhoría™](#) | [Kath Relajación™](#)  
[Exercício em pé para gerar energia Kath™](#)  
[Respiração Energética™](#) | [Respiração Serenidade™](#)  
[Caminhando com a Consciência Kath™](#)  
[AH-HU Flor™](#) | [Audição plantar™](#)  
[Movimentos da Geração do Estado de Kath™](#)

## Leituras de [Livros de Oscar Ichazo](#):

[OSCAR ICHAZO, Visões sobre o Mestrado • Filosofia • Escola](#)  
[Cultura Humana e Iluminação](#)  
[Consciência religiosa](#)  
[Cartas](#)  
[SOMOS UM, Enfrentando nossa crise global com Unidade](#)  
[P-Cals/Psicocalistênica®](#)  
[A História dos Ensinos Integrais, Vol. I](#)  
[Os Eneagramas das Formas Divinas: Verdades Perfeitas, Eternas e Imutáveis](#)  
[Um comentário sobre o tantra](#)  
[Fogo Essencial: Despertar • Gerar • Revitalizar](#)  
[Os Movimentos da Geração Chi do Estado Kath, Energia do Fogo Interior](#)  
[Um comentário sobre a sabedoria louca](#)  
[Os Quatro Assassinos da Humanidade, A Solução Ética para nossa Crise Existencial](#)

## Vídeo conferências de Oscar Ichazo:

[Conferencias sobre el Escarabajo Integral](#)  
[Ego, Mente e Iluminación súbita](#)  
[Psicología, teología y teurgia de la muerte, el Estado Intermedio y la inmortalidad](#)