

# PARA COMPARTILHAR O TRABALHO

## Meditações para Iniciar:

Introdução à Rotina Diária™ Arica®  
Despertar o Kath™  
Meditação dos Quatro Elementos no Espaço™  
Meditação da Consciência Harmônica™  
Meditação do Símbolo da Eternidade™  
O Oferecimento da Unidade™  
Cerimônia da Terra Preta Universal™  
Cerimônia da Onda de Amor Divino para a Humanidade e o Planeta™  
Cerimônia da Onda de Amor Divino™ versão rápida  
Cerimônia da Onda de Amor Divino™  
Meditação Nós Somos Um™  
Meditação do Nascimento da Luz™  
Pacote de Meditações para Iniciar  
Meditação da Lucidez Inata™  
Férias Instantâneas™  
Meditação da Chave do Ser Verdadeiro™  
Meditação da Canção do Coração™  
Lucidez de Parar de Fumar™ Meditação da Verdade•Luz•Amor™  
Meditação da Porta Violeta™  
Ritual dos Votos e Oferecimentos™

## Exercícios para Iniciar:

RELAXE•Corpo•Mente•Alma™  
Livreto da Meditação do Exercício do Fogo  
P-Cals/Psicocalistenia®  
Pneumorritmia™

## Exercício no Estado Kath:

Respiração do Canal Central™ | Respiração Kath-canal™ | Movimentos de Geração do Estado Kath™

## Exercício do Fogo Interno:

Respiração Diakath™ | Respiração Kath-canal™ | Respiração Kath-canal e do Fogo™

| Progresso CAT™ | Relaxamento Kath™ | Exercícios em Pé para Geração da Energia Kath™ | Respiração de Energia™ | Respiração da Serenidade™ | Caminhar com Lucidez Kath™ | AH—HU Flor™ | Audição Plantar™ | Movimentos de Geração do Estado Kath™

## Leia os Livros de Oscar Ichazo:

*OSCAR ICHAZO, Apercepções do Professor• A Filosofia•A Escola  
Cultura Humana e Iluminação  
A Consciência Religiosa  
Nós Somos Um, Vamos Enfrentar a Crise Global  
P-Cals/Psicocalistenia®  
A História dos Ensinos Integrais, Vol. 1  
Os Eneagramas das Formas Divinas—  
Verdades Perfeitas, Eternas, Imutáveis  
Um Comentário sobre o Tantra  
FOGO INTERNO,  
Despertar•Geração•Revitalização  
Estado Kath, A Energia do Fogo Interno  
Um Comentário sobre a Sabedoria Louca  
Os Eneagramas das Fixações—Os Ensinos Originais  
Paralelos Entre o Platonismo e o Budismo Mahayana  
Os Eneagramas da Ética•Virtudes•Sentidos  
O Conhecimento do Eneagrama, Ensinos de Oscar Ichazo  
A Crise Climática, Os Quatro Assassinos da Humanidade, Ir Além da Ecoansiedade para Unidade e Ação*

## Oscar Ichazo Online: [YouTube](#)

## Vídeos de Oscar Ichazo: [Arica Media](#)

*As Palestras sobre o Escaravelho Integral  
Ego, Mente e Iluminação Súbita, Psicologia,  
Teologia e Teurgia da Morte, Estado Intermediário e Imortalidade*

© 2024 Ichazo, LLC. Todos os Direitos Reservados.

O conteúdo das meditações, exercícios, práticas e textos, incluindo todo o material que acompanha em áudio, ilustrações, vídeo e iantras são direitos autorais de Oscar Ichazo e plenamente protegidos por lei. Os títulos dos áudios, ilustrações, práticas, vídeos e iantras são marcas registradas de Ichazo LLC. Arica e Psychocalisthenics são marcas registradas de Ichazo LLC. v.4