

# **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™

Livro 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 Ensinamentos 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 Ensinamentos Originais*  
*Paralelos Entre o Platonismo e o Budismo Mahayana*  
*Os Eneagramas da Ética•Virtudes•Sentidos*  
*O Conhecimento do Eneagrama, Ensinamentos 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*