



# **MANUAL PARA O JEJUM CONSCIENTE 2024**



**13 de janeiro de 2024  
Cambé – Paraná  
Brasil**



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

## Apresentação

Seja muito bem-vindo(a) ao Processo do Jejum Consciente 2024!

É com grande felicidade que o(a) recebemos aqui, pois sabemos da sua necessidade de mudança interna, da urgência nos trabalhos de limpeza do Corpo Físico, da cura e alinhamento dos Corpos Internos, da Ascensão Íntima, do Despertar da Consciência e da abertura e domínio das percepções internas e, também, de uma visão diferente, mais otimista e expandida da vida.

Saiba que o **Jejum Consciente**, mudará para sempre a sua vida. Além de realinhar os quatro corpos inferiores do SER: Corpo Físico, Vital, Astral, Mental com as instâncias superiores do seu próprio Ser que você É: Corpo Causal (Alma Humana), Corpo Espiritual (Alma Espiritual) e Corpo do Íntimo (Real Ser); O Jejum Consciente também favorece uma **Reprogramação Alimentar**.

*“Conseguí entender que o processo pelo qual eu e muitos outros passamos para permitir ao corpo ser sustentado pela Luz está relacionado com a utilização da energia do fóton e é um processo semelhante ao da fotossíntese. Em vez de absorver a energia do sol como fazem as plantas, desenvolvemos a capacidade de entrar em contato – e absorver diretamente – a Força Vital Universal, energia ou “chi” (para os chineses) para dentro de nossas células. Isso ocorre através do domínio da mente, onde o controle e a expectativa fazem uso da Lei Universal da Ressonância, por meio da qual os semelhantes se atraem. Em outras palavras, como espero que as forças prânicas me alimentem e sustentem depois de ter passado pelo processo de 21 dias, tal como o apresento nos capítulos que se seguem, elas me alimentam de fato.”*

**JASMUHEEN<sup>1</sup>**

O **Jejum Consciente** cria condições favoráveis para entrarmos em sintonia com o SER QUE SOMOS, a Divindade em nosso interior. Este fato maravilhoso permite ao ser humano manifestar seu grau máximo de potencialidade, surgindo naturalmente, de acordo ao seu grau de consciência os doze sentidos do Ser que Somos: a polividência, clarividência, clariaudiência, intuição, telepatia, capacidade de sair em Corpo Astral, premunicação, além dos cinco sentidos já bem conhecidos. Com muita dedicação e super esforços é possível adquirir a capacidade de viver sem ingerir alimentos sólidos (Viver de Luz) e muitos outros dons que até agora eram monopólio de alguns eleitos. A visão de que somente alguns poucos têm capacidades especiais e por isso desenvolvem certos dons ou poderes se dissolve naturalmente diante da majestade deste instrumento chamado Jejum Consciente. É importante ressaltar que todos nós somos capazes de realizar tudo que outros mestres fizeram no passado e muito mais. Veja as palavras do Mestre Jesus Cristo:

***Na verdade, na verdade vos digo que aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço, e as fará maiores do que estas, porque eu vou para meu Pai.***

**João 14:12<sup>2</sup>**

Certamente, nosso desenvolvimento espiritual com o desabrochar das percepções internas depende das nossas escolhas. A dedicação de manter o corpo, a emoção, o pensamento e a vontade com foco na ascensão espiritual, canalização adequada das energias - especialmente a sexual - eliminação dos elementos

<sup>1</sup> Fonte: Livro Viver de Luz, página 9, Jasmuheen, 2ª edição, ano 2000.

<sup>2</sup> Fonte: <https://www.bibliaonline.com.br>, acesso em 05/01/2022.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

densos (defeitos psicológicos ou egos) e os esforços em favor do despertar da consciência em nós, aumenta nosso estado vibracional e nos coloca nos trilhos da Ascensão.

**Jejum Consciente** é, portanto, em nossa forma de ver, uma ferramenta de grande magnitude para mudanças internas. Entendemos que a elevação espiritual se manifesta em etapas que seguem os princípios das escalas musicais. O Grande Universo pulsa em ritmos e sua manifestação segue a música das esferas. Entendemos que os padrões vibratórios que compõem a manifestação são similares a uma gigantesca orquestra regida pelo grande maestro o **SER**, nosso Criador, em outras palavras, **Deus em nós**.

Quando observamos as escalas musicais Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá, Si, percebemos que entre o Si de uma oitava e o Dó da escala imediatamente posterior não existe o sustenido, ou seja, para mudar de oitava se faz necessário um salto vibracional, pois não existe um ponto intermediário (sustenido). Entendemos que o jejum representa um salto nas escalas vibracionais que nos conduzem a uma elevação espiritual ou, em outras palavras, uma elevação do nosso padrão vibratório. Invocando a Lei Hermética da Correspondência:

***“O que está em cima é como o que está embaixo.  
O que está dentro é como o que está fora.”  
Hermes Trismegisto<sup>3</sup>***

Podemos considerar que o que estamos passando na nossa busca individual pela elevação espiritual e mudança em nossos padrões vibratórios, também é uma realidade para o Planeta Terra, que está vivendo um processo de elevação coletiva. E mais, podemos extrapolar para o Sistema Solar e, ainda, para a Galáxia. Vivemos um momento muito especial com a entrada no Cinturão de Fótons. Como já explicamos em nosso artigo “Alinhamento Galáctico” de 16/06/2023 o Planeta Terra e todo o Sistema Solar está mergulhando em um Cinturão de Fótons que existe em torno de uma estrela chamada Alcione. Este Cinturão de Fótons produzirá mudanças radicais em todas as formas biológicas do planeta, elevando o padrão energético de forma geral e com intensas transformações psicológicas no ser humano. A entrada no Cinturão de Fótons produz mudanças em todo o Sistema Solar e ativa, de forma surpreendente, as manifestações solares em nosso Planeta Terra. O nosso Sol, que conhecemos nos mundos internos como Michael, tem nos orientado sobre o aumento de suas atividades solares que coincidem com os dias deste Jejum Consciente.

Aproveitando esta nova “onda solar” o S.E.R. (Sistema Energético de Resgate) apresenta esta proposta como uma possibilidade de **Auto Resgate**. Nosso foco de atuação tem como principal objetivo que cada participante encontre dentro de si mesmo sua Potencialidade Divina latente, despertando-a. O convite para participar deste Jejum Coletivo tem como foco: Sermos Seres Conscientes do nosso papel de elevação do padrão vibratório individual e planetário. Quando fazemos uma mudança individual consciente ela ressoa e induz outras pessoas a sentirem a necessidade de uma mudança interior. Cada um de nós é uma peça no quebra-cabeça cósmico, mudando nosso padrão vibratório, transmutando e canalizando corretamente nossas energias, despertando nossa consciência, eliminando nossas imperfeições (elementos densos) com a **Tecnologia Espiritual** aqui apresentada, nos tornamos conscientes de nossa Divindade Interior, desta forma, criamos uma nova possibilidade de existência.

Quando foi desenvolvido o Jejum Consciente, quase 30 anos atrás, pela australiana Jasmuheen optou-se por um processo de 21 dias divididos, inteligentemente, em 3 etapas de 7 dias:

---

<sup>3</sup> Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Leis\\_herm%C3%A9ticas](https://pt.wikipedia.org/wiki/Leis_herm%C3%A9ticas), acesso em 09/01/2022.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

## O Processo de 21 dias – Conversão do Corpo Físico<sup>4</sup>

### 1ª ETAPA:

Consiste em ficar sem comer e beber nada durante todo o período de 7 dias. No quarto dia ocorre o realinhamento dos quatro corpos inferiores. Nesse período é importante ficar deitado e com sua atenção e consciência direcionadas totalmente para o seu SER. Podem ocorrer fugas mentais e pensamentos difusos, mas tudo pode ser superado com a força de vontade e perseverança. Os horários de realinhamento são das 10:00h às 12:00h, das 13:00h às 15:00h e das 16:00h às 18:00h. No sétimo dia é permitido líquido a partir da 18h.

*“Felizes são aqueles que perseveram até o fim, pois os demônios de Satã escrevem todas vossas más ações em um livro, o livro de vosso corpo e de vosso espírito. Em verdade vos digo que não há uma só ação pecaminosa, desde o início do mundo, que não seja escrita ante nosso Pai Celestial. Pois podeis escapar às leis feitas por todos os reis, porém às leis de Deus, a essas não pode escapar nenhum dos Filhos do Homem. E quando acudis ante o rosto de Deus, os demônios de Satã fazem declaração contra vós por meio de vossos atos, e Deus vê vossos pecados escritos no livro de vosso corpo e de vosso espírito, e seu coração está triste. Mas se vos arrependeis de vossos pecados e busqueis aos anjos de Deus por meio do jejum e da oração, então, por cada dia que seguís jejuando e orando, os anjos de Deus apagam um ano de vossas más ações do livro de vosso corpo e de vosso espírito. E quando a última página também já estiver apagada e limpa de vossos pecados, vos encontrareis ante a face de Deus, e Deus se alegra em seu coração e vos perdoa todos vossos pecados. Libera-vos das garras de Satã e do sofrimento; os faz entrar em sua casa e ordena a todos os seus servos e a todos seus anjos que vos sirvam. Dá-vos longa vida, e nunca mais conhecereis a enfermidade. E se daí em diante, ao invés de pecar, passais vossos dias fazendo boas ações, então escreverão os anjos de Deus todas vossas boas ações no livro de vosso corpo e de vosso espírito. Em Verdade vos digo que nenhuma ação boa se faz sem ser escrita ante Deus, e assim ocorre desde o início do mundo. Pois de vossos reis e de vossos governadores podeis esperar em vão vossa recompensa, mas nunca hão de esperar vossas boas ações seu prêmio de Deus.”*

*Antigo texto em Aramaico atribuído a Jesus, o Cristo<sup>5</sup>.*

### 2ª ETAPA:

Corresponde a reidratação e cura do corpo. A duração deste período é, também, de 7 dias. É aconselhável beber bastante líquido. Aconselhamos o suco de fruta diluído (50% água e 50% suco). No entanto, é importante coar para que o intestino não entre em funcionamento neste período. O processo dos 21 dias dá umas férias para os nossos órgãos internos, principalmente o estômago, intestino, fígado e outros ligados a digestão alimentar. Nesta 2ª etapa ainda não é permitido ingerir alimentos sólidos.

<sup>4</sup> Fonte: Viver de Luz, Jasmuheen, página 158, 2ª Edição, Editora Aquariana, 2000.

<sup>5</sup> Fonte: O Evangelho Essênio da Paz, página 19, versão de Edmond Bordeaux Szekely, Londres, 1937.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## 3ª ETAPA:

É o momento de integração com o SER. A cura está chegando ao fim e as energias superiores do EU SOU estão mais próximas. A duração deste período é, também, de 7 dias e continua-se nos sucos não sendo permitido ainda nenhum alimento sólido. Nesta etapa o suco não precisa ser coado. O processo conclui-se no final destes 7 dias. Sua intuição ficará aflorada e o SER QUE VOCÊ É lhe passará informações preciosas para a sua vida. Deste momento em diante sua vida estará mudada para sempre e a sensação de ligação interna com Deus será uma constante.

O Processo dos 21 dias, descrito acima, pode ser estudado em detalhes no livro “Viver de Luz” da Jasmuheen, a partir da página 131. Nossa proposta é fazermos os sete primeiros dias de forma coletiva e aqueles que estão fazendo o Jejum Consciente pela primeira vez tem a opção de seguir para a segunda e terceira etapas tal como descrevemos acima. Entendemos que as pessoas que nunca fizeram jejum se beneficiam muito fazendo o processo completo, por outro lado, aquelas pessoas que já fizeram este jejum completo podem optar por fazer apenas os sete primeiros dias como forma de: recapitulação, elevação espiritual, limpeza do corpo, salto vibracional, aumento do consciente de luz (aumenta a absorção de prana), ou ainda, com um objetivo particular bem definido e interiorizado conscientemente por meio de meditação, intuição ou revelação do Ser Interno.

O que foi chamado pelo Grande Mestre Siddhartha Gautama, o Buda, de “a Iluminação”, pode ser obtido por meio do alinhamento perfeito dos quatro corpos inferiores (Corpo Físico, Vital, Astral e Mental) com os 3 corpos superiores do SER que Somos (Corpo Causal, Espiritual, do Íntimo), de modo que eles não só vibrem em perfeita sintonia uns com os outros, como também alcancem um nível que permita à Alma ou Princípio Superior do SER QUE SOMOS se manifestar. Certamente, é necessário esclarecer que cada um tem um nível de SER, ou seja, um nível de consciência e, esta “iluminação” é proporcional a este nível. Este alinhamento permite ao praticante do Jejum Consciente receber informações diretamente das instâncias superiores do SER que ele É. Num estágio mais avançado de limpeza e perfeita sincronia dos corpos com nosso Deus Interno, além da necessária e imprescindível transmutação das energias sexuais e renúncia dos defeitos psicológicos surge em nós o Cristo (O Íntimo). A Consciência Crística é um direito! Ela é parte da nossa Herança Divina! Todo ser humano a tem em forma embrionária dentro do coração. É por este motivo que a Iniciação Interna é conquistada sempre de acordo com os méritos do coração.

O Planeta Terra é uma escola. O curso que viemos fazer aqui é o de Cosmocrator, ou seja, Criador de Cosmos. Ao desenvolver toda a nossa potencialidade interior e assumir a plena manifestação do SER, fazendo este embrião do Cristo nascer, se desenvolver e chegar a fase adulta e ser crucificado dentro de nós mesmos (morte dos defeitos psicológicos), concluímos o curso e podemos passar para outra dimensão com plena consciência tornando-se, assim, um **Mestre Autorrealizado**. Também, podemos optar por ficar no planeta e ajudar os outros seres humanos a descobrir este caminho interior, como é o caso dos Grandes Mestres da Loja Branca que têm trabalhado intensamente nesse propósito.

O Jejum Consciente é um presente do Senhor Michael, o Ser que se manifesta neste plano físico como o astro principal do Sistema Solar: O Sol. Ele convida a todos os seres humanos que voltem à condição divina de perfeição e luz interior. Com pessoas iluminadas e em perfeita sintonia com o seu Deus Interior, o Planeta também evolui. O Planeta é vivo e o Ser que se manifesta por meio Dele chama-se Melquisedeque. Assim como nós queremos evoluir e nos iluminar, Ele também quer. Caso não providencie sua própria ascensão, o Ser do Planeta pode perder o seu corpo. Quando isto ocorre o planeta morre e torna-se uma Lua, tal como a nossa Lua que podemos ver quase todas as noites. Quando o Planeta ascensiona e se ilumina torna-se um Sol maravilhoso, como Michael, e passa a iluminar outros Astros Celestes.

Portanto, a **Ascensão Espiritual** é uma realidade para o pequeno e para o grande, como bem diz a Lei Hermética da Correspondência. Para tal, se faz necessário iluminar completamente os corpos interiores, eliminar todos os ladrões de energia (egos, defeitos, agregados psicológicos, elementos inumanos) e entrar em perfeita sintonia com o Ser que Somos manifestando aqui e agora no plano físico as potencialidades Dele, o Deus Vivo Íntimo que ilumina cada coração.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

O Jejum Consciente é, certamente, uma busca interior particular de cada participante. Nos propomos a fazê-lo seguindo as orientações do Mestre Jesus Cristo:

***Em verdade vos digo que tudo o que ligardes na terra será ligado no céu, e tudo o que desligardes na terra será desligado no céu. Também vos digo que, se dois de vós concordarem na terra acerca de qualquer coisa que pedirem, isso lhes será feito por meu Pai, que está nos céus. Porque, onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles.***

**Mateus 18:18-20<sup>6</sup>**

Nosso objetivo é que cada participante sinta dentro de si mesmo a presença do Salvador, o CRISTO ÍNTIMO, e que adquira vontade, firmeza, esperança, fé, amor, alegria, paz, e tudo mais que o Divino Mestre da Galileia pode nos ofertar neste período, realizando assim dentro de si mesmo a religação com seu Cristo Particular. Também, colocamos como objetivo coletivo que o Espaço Sagrado, instalado em 2022, torne-se um Farol Espiritual para o Brasil e para o Mundo. Este Espaço Sagrado abre a possibilidade de um verdadeiro canal direto, uma espécie de portal dimensional de conexão com os Mestres Ascensos favorecendo e acelerando o Processo de Ascensão de todos que passarem por Ele ou que entrarem em contato com a Sabedoria Hermética aqui ensinada. É o momento de formar a Nova Aliança com Deus. Abrem-se novamente as portas da Arca de Noé (Arcano é! Arcano é sinônimo de Alquimia Sexual). O Jejum Consciente nos ajuda a realizar o nosso próprio Apocalipse Interno, como já dissemos em nosso Livro “Uma Mensagem Cósmica” o Livro do Apocalipse é uma espécie de Manual de Ascensão.

***Alegremo-nos, exultemos e demos-lhe glória, porque se aproximam as núpcias do Cordeiro. Sua Esposa está preparada. Foi-lhe dado revestir-se de linho puríssimo e resplandecente. {Pois o linho são as boas obras dos santos.} Ele me diz, então: Escreve: Felizes os convidados para a ceia das núpcias do Cordeiro. Disse-me ainda: Estas são palavras autênticas de Deus.***

**Apocalipse 19:7-9<sup>7</sup>**

Quando o Ser que Somos, por meio de superesforços e terríveis renúncias, reconquista sua Alma Humana, obra realizada pelo Cristo Íntimo, nosso salvador particular (Cordeiro) dentro de nós mesmos, Ele pode casar-se com o Espírito (Esposa ou Alma Divina). O linho puríssimo (Corpos Interno de Luz) se conquista transmutando as energias sexuais. Os Corpos Internos Iluminados (as Vestes do Cordeiro) se conquistam eliminando as densidades (egos, defeitos, elementos densos) dentro de nós mesmos e transmutando a substância Cristônica chamada por Hermes Trismegisto de Telesma (Ens Seminis). Este é o mistério de Alfa e Ômega dentro de nós mesmos. O despertar do Kundalini é a chave mestra para sustentar o Processo de Ascensão Espiritual.

***“Dê-me uma alavanca e um ponto de apoio e levantarei o mundo”  
Arquimedes de Siracusa (287 a.C. - 212 a.C.)***

O grande mestre Arquimedes, muito sabiamente, ilustrou perfeitamente o Poder Kundalini pela frase acima. Certamente, só é possível sustentar uma iniciação por meio de uma alavanca, ou seja, nossa própria coluna vertebral totalmente iluminada. Não resta dúvida que o ponto de apoio é o chakra básico, pois tem

<sup>6</sup> Fonte: <https://www.bibliaonline.com.br>, acesso em 05/01/2022.

<sup>7</sup> Fonte: <https://www.bibliaonline.com.br>, acesso em 05/01/2022.



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

íntima relação vibracional com o centro da Terra (centro de apoio gravitacional para todos nós). Com o Poder Kundalini podemos mover o mundo (nosso mundo interno) e levá-lo, ou seja, produzir nossa própria Ascensão Íntima.

Neste pequeno manual você encontrará muitos recursos que podem favorecer sua Revolução Interna. Além do jejum que é a proposta básica deste evento, também acrescentamos a Chama Violeta ensinada pelo Mestre Saint Germain; algumas práticas deixadas pelo Mestre Samael Aun Weor, que nos ensinou a construir um alicerce forte e inquebrantável por meio da Pedra Filosofal ou Pedra Cúbica de Jesod: A Alquimia Sexual. Também, nos deu as bases para eliminação do ego, passo imprescindível na formação da Alma de qualquer iniciado(a), além de nos convidar a dar o máximo possível da nossa contribuição em repassar este conhecimento, por meio do sacrifício pela humanidade. Disponibilizamos, ainda, as Tecnologias Espirituais proveniente do Ser que Sou: Leis do Perdão e da Renúncia, Decreto do Resgate, Decreto Morte e Ressurreição, Lei da Libertação dos Elementais, Lei da Cristificação dos Elementais que correspondem precisamente a Sabedoria Hermética atualizada para os dias de hoje. Estes ensinamentos são baseados no Poder EU SOU que podem, efetivamente, limpar qualquer manifestação egóica, densa ou demoníaca de forma rápida e efetiva, além de ser um sistema de proteção.

Certamente, com ações, sentimentos, pensamentos e força de vontade focados no despertar da consciência podemos superar as dificuldades que se apresentam no caminho da Iniciação. No entanto, como nós seres humanos, estamos atualmente numa vibração muito baixa, densa, nosso corpo está cheio de parasitas indesejáveis, nossa compreensão e visão interna estão muito limitadas, cabe o uso de todos os recursos disponíveis para a limpeza, preservação e manutenção do corpo físico. É por este motivo que acrescentamos itens neste manual que podem favorecer muito sua busca por limpeza interior, além de lhe proporcionar um avanço rápido dentro da sua própria evolução interna particular.

Colocamo-nos a sua inteira disposição nestes sete dias que passaremos juntos (e depois também) e peço a Deus Pai Todo Poderoso que lhe conceda a Graça que você mais está precisando neste momento. Que o Ser que você É o(a) ilumine e desenvolva em você uma vontade inquebrantável de autossuperação para a conquista da sua Ascensão Interior particular e a Autorrealização Íntima do Ser. A Cristificação íntima é feita por partes, a cada eliminação de um elemento denso surge em nós o melhor de nós mesmos, a virtude correspondente. Se buscamos a humildade, certamente, o orgulho, a vaidade e a ilusão precisam morrer. Para desenvolver a castidade, fica evidente que a fornicação precisa morrer. Para encontrar a paz, se faz necessário eliminar a ira, a guerra, a violência, a raiva, etc. dentro de nós mesmos. Para nascer uma virtude dentro de nós, um ego ou elemento denso precisa, inevitavelmente, morrer dentro de nós.

As portas para a Ascensão Interior estão abertas e cabe a cada um a decisão de entrar...

Sejamos, então, esse povo renovado que habitará uma Terra Iluminada!

Deus os abençoe!

Paz Inverencial!

Equipe Organizadora.



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## Informações Gerais para o Jejum Consciente

### 1ª Etapa - 13 de janeiro de 2024

- Estar na Chácara AYASER dia 13/01/2024 até as 18h.
- Portão será fechado as 18h. Todas as pessoas que não farão parte do jejum ou que não estejam na comissão de organização precisam se retirar da Chácara até as 18h.
- Não será permitida entrada de participantes para jejum após as 18h do dia 13/01/2024.
- Reunião às 20h no Salão de Reuniões (mesmo local da Sessão Instrutiva)
- A meia noite do dia 13 para 14 começa o jejum (sintonizado pelo relógio do Coordenador)
- O Jejum é total, sem comida e sem água. Permanecer na Chácara Ayaser durante todo o evento.
- A 1ª Etapa do Processo se conclui dia 20/01/2024 às 18h com um brinde de água de coco.
- Para aqueles que estão participando na Modalidade 1, Recapitulação, terá um caldo de legumes após às 20h. Para aqueles que estão participando na Modalidade 2, Jejum Completo de 21 dias, o processo segue por mais 14 dias com sucos de frutas.

Durante os 7 primeiros dias não se comunicar via celular ou qualquer meio com pessoas externas. Caso necessite, o faça passando recado para equipe de apoio e estes informarão o necessário. A internet do barracão será desligada nestes dias. Para aqueles que farão a modalidade 2, ao entrar na fase dos líquidos, já estará liberada a comunicação via celular.

- Após a meia noite do dia 13 não comer ou beber absolutamente nada até às 18h do dia 20/01/2024. Cada um cuidará de si mesmo, caso haja algum problema informar ao Coordenador Geral.

- Informar ao Coordenador Geral qualquer problema de saúde ou medicamento que esteja tomando.
- Serão ofertadas atividades durante os dias de jejum, todas são opcionais. De acordo ao estado físico/psicológico de cada participante, pode optar por participar ou não.

- Durante o evento molhar o corpo constantemente para absorção de umidade pela pele. Serão dispostas várias piscinas para este fim. Levar roupa de banho apropriada. Tomar o devido cuidado para não engolir água nestes momentos ou no banho com chuveiro. Levar roupas e chapéu para se proteger do sol (não é permitido protetor solar)

- Levar para o evento material de higiene e banho pessoal: Tolha de banho, sabonete neutro, shampoo, escova de dente, pasta de dente, bucha vegetal, papel higiênico, etc.

- Não usar em hipótese alguma: protetor solar, repelente, veneno para inseto ou qualquer produto químico de fácil absorção pela pele, pois pode ocorrer intoxicação.

- Caso tenha alguma dúvida sobre o que usar consulte o Coordenador Geral.
- Não fazer esforço desnecessário, manter as energias para as atividades propostas.
- Em hipótese alguma gerar choque térmico no corpo, por exemplo: ficar muito no sol e entrar na água muito fria, passar a noite na piscina, ficar no sereno, tomar banho quente e sair no vento ou qualquer outra forma de mudança brusca de temperatura.

- Evitar ficar na frente do ventilador constantemente.
- Evitar enxaguar a boca com água constantemente, pois perde saliva junto. Evitar mastigar gelo, pelo mesmo motivo anterior.

- Trazer toalha pequena para umedecer a pele. Manter o corpo sempre úmido, molhando-o constantemente (borrifador é muito útil). Se possível trazer ventilador e ou umidificador.

- Todos precisam ter barraca, colchão, roupas de cama, etc., para acomodações.
- Reservar roupas limpas e claras, lençol, fronha para o dia do realinhamento. Neste dia é importante perfumar a barraca com incenso ou aromas a sua escolha.

Equipe Organizadora.



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

## Cronograma - 1ª Etapa 13 a 20 de janeiro de 2024

### 13/01/2024 – Véspera

- Até as 18h todos os itens particulares (barracas, piscinas, etc.) já devem estar no Local do Evento devidamente organizados. Todas as pessoas que não vão participar do jejum precisam sair do local. O Portão será fechado às 18h.
- Reunião às 20h com orientações sobre o Jejum Consciente na Sala de Reunião. Detalhamento das atividades durante os 7 primeiros dias e leitura da página 158, livro Viver de Luz da Jasmuhhen.
- Vídeo da Jasmuhhen sobre o Processo Viver de Luz e como proceder após os 21 dias.
- Neste dia pode se alimentar e beber líquidos normalmente até a meia noite.
- Faremos uma ceia com frutas e sucos entre as 22h e 24h. Exatamente a meia noite do dia 13 começa o Jejum Consciente.

### Dia 14/01/2024 – Primeiro Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                                               | Tema / Energia                                                                                                                                    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 00h     | Início do Jejum Consciente                                                                                                      | A partir deste momento não come nem bebe nada                                                                                                     |
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24)                           | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                    |
| 8 H     | Audição<br>(Sala de Reunião)                                                                                                    | Beethoven – Sinfonias nº 1 e 2                                                                                                                    |
| 10 H    | Abertura<br>LEI DO PERDÃO (pag. 18)<br>(Sala de Reunião)                                                                        | S.E.R. (Sistema Energético de Resgate)<br>Qual o significado da Lei do Perdão?<br>Quando e como utilizá-la?                                       |
| 12 H    | Decretos do EU SOU (pag. 14)<br>(Sala de Reunião)                                                                               | Pai Interno<br>Afirmações e Decretos                                                                                                              |
| 14 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                                                 | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 17 H    | Contato com a Mãe Terra<br>(caminhada de 20 min na Terra descalço)<br>DECRETO MORTE E RESSURREIÇÃO (pag. 20)<br>DECRETO ASKOKIM | Percepção da Energia da Mãe Terra<br>Sintonizar os elementais da Terra, pedir para a Mãe Divina que interceda por nós na limpeza do nosso corpo   |
| 18H     | Oração de Mãe Maria (pag. 21)<br>(Sala de Reunião)                                                                              | Mãe Divina<br>Limpeza mesmerismo familiar                                                                                                         |
| 20h30   | Filme<br>(Sala de Reunião)                                                                                                      | A Profecia Celestina<br>Dimensões paralelas e como funciona a intuição,<br>Clarividência.                                                         |
| 22h30   | Relatório Individual (opcional)                                                                                                 | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                     |



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

## Dia 15/01/2024 – Segundo Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                                               | Tema / Energia                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24)                           | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                       |
| 8 H     | Audição<br>(Sala de Reunião)                                                                                                    | Beethoven – Sinfonia nº 3                                                                                                                            |
| 10 H    | LEI DA RENÚNCIA (pag. 16)<br>(Sala de Reunião)                                                                                  | S.E.R. (Sistema Energético de Resgate)<br>Qual o significado da Lei da Renúncia?<br>Quando e como utilizá-la?                                        |
| 12 H    | Decretos do EU SOU (pag. 14)<br>(Sala de Reunião)                                                                               | Pai Interno<br>Afirmações e Decretos                                                                                                                 |
| 14 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                                                 | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina<br>que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 17 H    | Contato com a Mãe Terra<br>(caminhada de 20 min na Terra descalço)<br>DECRETO MORTE E RESSURREIÇÃO (pag. 20)<br>DECRETO ASKOKIM | Percepção da Energia da Mãe Terra<br>Sintonizar os elementais da Terra, pedir para a Mãe Divina<br>que interceda por nós na limpeza do nosso corpo   |
| 18H     | Oração de Mãe Maria (pag. 21)<br>(Sala de Reunião)                                                                              | Mãe Divina<br>Limpeza mesmerismo familiar                                                                                                            |
| 20h30   | Filme<br>(Sala de Reunião)                                                                                                      | Divertidamente<br>Funcionamento da nossa própria mente                                                                                               |
| 22h30   | Relatório Individual (opcional)                                                                                                 | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                        |

## Dia 16/01/2024 – Terceiro Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                                               | Tema / Energia                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24)                           | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                       |
| 8 H     | Audição (Sala de Reunião)                                                                                                       | Beethoven – Sinfonias nº 4 e 5                                                                                                                       |
| 10 H    | DECRETO DO RESGATE (pag. 19)<br>(Sala de Reunião)                                                                               | S.E.R. (Sistema Energético de Resgate)<br>Qual o significado do Resgate?<br>Quando e como utilizá-lo?                                                |
| 12 H    | Decretos do EU SOU (pag. 14)<br>(Sala de Reunião)                                                                               | Pai Interno<br>Afirmações e Decretos                                                                                                                 |
| 14 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                                                 | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina<br>que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 17 H    | Contato com a Mãe Terra<br>(caminhada de 20 min na Terra descalço)<br>DECRETO MORTE E RESSURREIÇÃO (pag. 20)<br>DECRETO ASKOKIM | Percepção da Energia da Mãe Terra<br>Sintonizar os elementais da Terra, pedir para a Mãe Divina<br>que interceda por nós na limpeza do nosso corpo   |
| 18H     | Oração de Mãe Maria (pag. 21)<br>(Sala de Reunião)                                                                              | Mãe Divina<br>Limpeza mesmerismo familiar                                                                                                            |
| 20h30   | Filme<br>(Sala de Reunião)                                                                                                      | Quem Somos Nós<br>Responsabilidade no Processo de Autoconhecimento                                                                                   |
| 22h30   | Relatório Individual (opcional)                                                                                                 | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                        |



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## Dia 17/01/2024 – Quarto Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                     | Tema / Energia                                                                                                                                                                                        |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24) | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                                                                        |
| 8 H     | Orientações Gerais<br>(Sala de Reunião)                                                               | Realinhamento dos quatro corpos<br>e texto do Livro Viver de Luz página 177                                                                                                                           |
| 10 H    | Início da 1ª etapa do realinhamento                                                                   | OBS:<br>O Realinhamento é opcional<br>para as pessoas que já fizeram<br>o processo dos 21 dias completo.<br>Os que forem fazer o realinhamento devem permanecer<br>deitados nos horários estipulados. |
| 12 H    | Final da 1ª etapa do realinhamento                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |
|         | intervalo                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |
| 13 H    | Início da 2ª etapa do realinhamento                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |
| 15 H    | Final da 2ª etapa do realinhamento                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |
|         | intervalo                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |
| 16 H    | Início da 3ª etapa do realinhamento                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |
| 18H     | Final da 3ª etapa do realinhamento                                                                    | O Poder Curativo da Água e<br>A Ascensão de Yoda – Mestre Jedi<br>Autoconhecimento                                                                                                                    |
| 20h30   | Filme<br>(Sala de Reunião)                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |
| 22h30   | Relatório Individual (opcional)                                                                       | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                                                                         |

## Dia 18/01/2024 – Quinto Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                     | Tema / Energia                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24) | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                       |
| 8 H     | Audição<br>(Sala de Reunião)                                                                          | Beethoven – Sinfonias nº 6                                                                                                                           |
| 10 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                       | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina<br>que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 12 H    | Decretos do EU SOU (pag. 14)<br>(Sala de Reunião)                                                     | Pai Interno<br>Afirmações e Decretos                                                                                                                 |
| 14 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                       | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina<br>que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 16 H    |                                                                                                       |                                                                                                                                                      |
| 17 H    | Livre                                                                                                 | Livre                                                                                                                                                |
| 18H     | Oração de Mãe Maria (pag. 21)<br>(Sala de Reunião)                                                    | Mãe Divina<br>Oração da Ave Maria                                                                                                                    |
| 20h30   | Filme<br>(Sala de Reunião)                                                                            | O Poder Além da Vida<br>Renúncia, Perdão e Autossuperação                                                                                            |
| 22h30   | Relatório Individual (opcional)                                                                       | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                        |



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

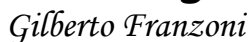
Gilberto Franzoni

## Dia 19/01/2024 – Sexto Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                     | Tema / Energia                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24) | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                    |
| 8 H     | Audição (Sala de Reunião)                                                                             | Beethoven – Sinfonia nº 7 e 8                                                                                                                     |
| 10 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                       | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 12 H    | Decretos do EU SOU (pag. 14)<br>(Sala de Reunião)                                                     | Pai Interno. Afirmções e Decretos                                                                                                                 |
| 14 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                       | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 16 H    |                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
| 17 H    | Livre                                                                                                 | Livre                                                                                                                                             |
| 18H     | Oração de Mãe Maria (pag. 21)<br>(Sala de Reunião)                                                    | Mãe Divina<br>Oração da Ave Maria                                                                                                                 |
| 20h30   | Filme<br>(Sala de Reunião)                                                                            | A Menina que Acreditava em Milagres<br>Autotransformação íntima                                                                                   |
| 22h30   | Relatório Individual (opcional)                                                                       | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                     |

## Dia 20/01/2024 – Sétimo Dia

| Horário | Atividade / local                                                                                     | Tema / Energia                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 H     | Saudação ao Logos Solar (pag. 13)<br>(De frente para o nascer do Sol)<br>Fazer 7 Pranayamas (pag. 24) | Cristo Íntimo<br>Energia Solar                                                                                                                    |
| 8 H     | Audição<br>(Sala de Reunião)                                                                          | Beethoven – Sinfonia nº 9                                                                                                                         |
| 10 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                       | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 11:50 H | Leitura das Afirmções de Jesus Cristo<br>(Sala de Reunião) pag. 23                                    | Afirmções Transfiguradoras de<br>Jesus o Cristo                                                                                                   |
| 11:55 H | Oração de São Francisco (Sala de Reunião)                                                             | Preparação para receber o Cristo Íntimo                                                                                                           |
| 12 H    | Ápice do Encontro<br>(Sala de Reunião)                                                                | Pedido ao SER que Somos<br>Energia da Graça Divina                                                                                                |
| 14 H    | Contato com a Água<br>(Piscina)                                                                       | Percepção da Energia da Água<br>Sintonizar os elementais da Água, pedir para a Mãe Divina que interceda por nós na limpeza da nossa água interior |
| 16 H    |                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
| 17H     | Relatório Individual (opcional)                                                                       | Pesagem, medida da temperatura, pressão, etc.                                                                                                     |
| 18H     | Brinde com Água de Coco<br>Conclusão                                                                  | OBS:<br>Para os participantes que estão fazendo o processo pela primeira vez segue a orientação dos 14 dias seguintes com líquidos.               |



Fale em voz alta sentido no coração a vibração de cada palavra.

Assim seja, Assim seja, Assim seja.

**EU SOU o Teu filho e a cada dia aumenta em mim a tua manifestação!**

E que a Terra seja transformada no Novo Dia!

Com o dedo indicador direito desenhe no ar um raio do alto até a terra e pronuncie o mantra S. (SSSSSSSSSSSSSSSSSSSS) Que se cumpra, que se realize, que se materialize, mediante o fogo.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## Realizar às 12 h - Energia do Divino Pai Interno

### Introdução aos Decretos<sup>8</sup>

Em nome da nossa Presença do EU SOU, invocamos os Sete Arcanjos e suas Legiões de Luz. Invocamos Mestre Samael Aun Weor, Jesus Cristo, Saint Germain, Onri-Tás e o Sr. Maitreya para que direcionem a sua Luz, Energia e Consciência para abençoar a vida e para ajudar-nos a realizar as seguintes metas: Pedimos à nossa Presença do EU SOU para ajustar os nossos pedidos de acordo com o que for melhor para as nossas almas e para as almas daqueles por quem estamos decretando. Pedimos em especial por todos aqui presentes, que o Espírito Santo nos ilumine e nos dê a sabedoria e a força de vontade necessária para superar todos os obstáculos. Pedimos a Mãe Divina, a Mãe Cósmica que nos abençoe, proteja e abra nosso coração para receber a Graça que mais estamos precisando neste momento. Pedimos ao Cristo Cósmico, ao Santo Cristo Pessoal, nosso Salvador, que trabalhe intensamente, neste momento, os defeitos e agregados psicológicos que carregamos dentro de nós. Pedimos que se expanda a Chama Violeta no nosso coração, purificando nossos quatro corpos inferiores, transmutando toda energia mal qualificada que tenhamos imposto sobre a vida e que brilhe o raio da misericórdia da cura através da Terra, dos elementais e de toda a humanidade, e respondam a este nosso chamado infinitamente, imediatamente e para sempre. Entregamos a energia gerada pelos decretos ao Mestre Saint Germain para que dissolva o nosso carma: planetário, do Brasil, familiar e individual. Pedimos ainda que estes decretos sejam multiplicados pelo 3x3, pelo 10x10, pelo 10.000x10.000 e por todos os fatores de multiplicação dispensados pelos Mestres Ascensos que nos permitam utilizar agora de acordo com a Graça Divina e que sejam ajustados conforme a vontade de Deus. [\(Pronunciar 3 vezes cada decreto\)](#)

#### 01. Pai Nosso do Eu Sou

Pai nosso que estais no céu,  
Santificado seja o Vosso nome EU SOU.  
EU SOU o Vosso Reino manifestado  
EU SOU a Vossa Vontade que está sendo cumprida  
EU SOU na terra assim como EU SOU no céu  
A todos dou hoje o pão de cada dia  
Eu perdoo neste dia a toda a Vida  
E EU SOU também o perdão que ela me estende  
Eu afasto todo o homem das tentações  
Eu liberto todo o homem de qualquer situação nefasta  
EU SOU o Reino  
EU SOU o Poder e  
EU SOU a Glória de Deus em manifestação eterna e imortal  
Tudo isso EU SOU.

#### 02. Ave Maria do Eu Sou

Ave Maria, cheia de graça,  
O Senhor é convosco. Bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto do vosso ventre,  
Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus,  
Rogai por nós, filhos e filhas de Deus,  
Agora e na hora da nossa vitória  
Sobre o pecado, a doença e a morte.

#### 03. Decreto de São Miguel

São Miguel à frente, São Miguel atrás,  
São Miguel à direita, São Miguel à esquerda,  
São Miguel acima, São Miguel abaixo,  
São Miguel, São Miguel onde quer que eu vá!  
EU SOU o seu Amor, que protege aqui!  
EU SOU o seu Amor, que protege aqui!  
EU SOU o seu Amor, que protege aqui!

#### 04. Tubo de Luz (Por Saint Germain)

Presença do EU SOU tão amada,  
Sela-me no Tubo de Luz  
Da chama dos Mestres Ascensos  
Em nome de Deus agora invocada.  
Que ele liberte o meu templo  
De toda discórdia que me é enviada.  
A chama violeta invoco agora  
Para todo desejo consumir,  
E arder pela Liberdade  
Até no seu fogo me fundir.

<sup>8</sup> Fonte: Manual para o Jejum Consciente 2022, Gilberto Franzoni, página 17, Ano 2022.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## **05. Eu sou a Chama Violeta por Saint Germain**

Eu Sou a Chama Violeta que atua em mim e reluz!  
Eu Sou a Chama Violeta só me submeto à Luz!  
Eu Sou a Chama Violeta Poder Cósmico Farol!  
Eu Sou a Chama Violeta radiante como um Sol!  
Eu Sou a Luz de Deus a toda hora brilhando!  
Eu Sou o Poder de Deus que a todos vai libertando!

## **06. Eu Sou Luz – Por Kuthumi**

EU SOU Luz, Luz resplandecente,  
Luz radiante, Luz intensificada.  
Deus consome a minha escuridão,  
Transmutando-a em Luz.  
Hoje EU SOU um foco do Sol Central,  
Através de mim corre um rio de cristal,  
Uma fonte vivente de Luz  
Que não pode ser corrompida  
Por pensamentos e sentimentos humanos.  
EU SOU um posto avançado do Divino.  
A escuridão que se serviu de mim é consumida  
Pelo poderoso rio de Luz que EU SOU.  
EU SOU, EU SOU, EU SOU Luz.  
Eu vivo, eu vivo, eu vivo na Luz.  
EU SOU a mais completa dimensão da Luz.  
EU SOU a mais pura intenção da Luz.  
EU SOU Luz, Luz, Luz  
Inundando o mundo onde quer que eu vá,  
Abençoando, fortalecendo e anunciando  
O propósito do reino dos Céus.

## **07. Coração, Cabeça e Mão por El Morya** **Coração**

Fogo violeta, divino Amor,  
No meu coração reluz teu fulgor!  
És misericórdia em manifestação,  
Mantém para sempre a nossa união.

### **Cabeça**

Luz do EU SOU, Cristo em mim  
Liberta a minha mente agora;  
Fogo violeta, brilho sem fim,  
Minha mente envolve nesta hora.  
Deus que me dás o pão diariamente  
Teu fogo violeta preenche minha mente  
E com a tua celeste radiação  
Minha mente se torna Luz em ação.

### **Mão**

EU SOU a mão de Deus em ação,  
A Vitória sempre conquistando;  
Minha alma pura com satisfação  
O caminho do meio vai trilhando.

## **08. Mantras para Purificação dos Chakras**

Meu chakra do coração é um chakra de fogo violeta  
Meu chakra do coração é a pureza que Deus deseja!  
Meu chakra da garganta é uma roda de fogo violeta  
Meu chakra da garganta é a pureza que Deus deseja!  
Meu plexo solar é um sol de fogo violeta  
Meu plexo solar é a pureza que Deus deseja!  
Meu terceiro olho é um centro de fogo violeta  
Meu terceiro olho é a pureza que Deus deseja!  
Meu chakra da alma é uma esfera de fogo violeta,  
Minha alma é a pureza que Deus deseja!  
Meu chakra da coroa é um lótus de fogo violeta,  
Meu chakra da coroa é a pureza que Deus deseja!  
Meu chakra da base é uma fonte de fogo violeta  
Meu chakra da base é a pureza que Deus deseja!

## **09. Mantras para Era de Aquário**

EU SOU um ser de fogo violeta,  
EU SOU a pureza que Deus deseja  
Minha família é uma família de fogo violeta  
Minha família é a pureza que Deus deseja!  
Meu lar é um lar de fogo violeta  
Meu lar é a pureza que Deus deseja!  
Minha cidade é uma cidade de fogo violeta  
Minha cidade é a pureza que Deus deseja!  
O Brasil é um país de fogo violeta  
O Brasil é a pureza que Deus deseja!  
A Terra é um planeta de fogo violeta  
A Terra é a pureza que Deus deseja!

## **10. Eu Sou a Luz do coração**

EU SOU a luz do Coração  
Que brilha nas trevas do ser  
E tudo transforma  
No tesouro dourado da Mente de Cristo  
O meu Amor eu envio  
Para o mundo  
Para apagar todos os erros  
E todas as barreiras derrubar  
EU SOU o poder do Amor infinito,  
Que se expande  
Até alcançar a vitória  
No mundo que não tem fim!



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## Conclusão dos Decretos

E com toda a Fé eu aceito conscientemente que isto se manifeste, que se manifeste, que se manifeste! (3x) aqui e agora, com pleno poder, eternamente mantido, onipotentemente ativo, em contínua expansão e abrangendo o mundo inteiro até que todos tenham ascendido totalmente na luz e sejam livres! Amado EU SOU! Amado EU SOU! Amado EU SOU!

## LEI DA RENÚNCIA<sup>9</sup>

(Lei para eliminação do elemento denso ou defeito psicológico)

**Eu Renuncio (fale o nome do elemento denso ou defeito psicológico)**

**Em Nome de Cristo, Pelo Poder de Cristo e Pelo Sangue de Cristo! (3x)**

**Assim Seja (9x)**

**Amém (9x)**

Desta forma o elemento denso é **marcado** para ser eliminado. Um triângulo violeta é gerado e cravado no defeito no plano astral (plano energético). Após a identificação, compreensão e análise do elemento denso em questão e da pronúncia da Lei da Renúncia vem a eliminação propriamente dita. Elimina-se o cascão, ou seja, purifica-se todo o condicionamento no qual a essência está aprisionada e, portanto, ela é liberta. Para que isso ocorra é necessário valer-se da **Chama Violeta** que tem a capacidade de desintegrar o cascão que envolve a partícula de luz. Invoque-a na forma como se segue:

**Mãe Divina, Mãe Divina, Mãe Divina!**

**Eu invoco aqui e agora a Chama Violeta! (3x)**

Visualize uma espada em sua mão direita (essa espada é uma representação de um instrumento de poder do próprio SER) e crave-a no defeito (que já está marcado com o triângulo violeta descrito acima), **diga** com todo o seu coração (é necessário falar, pois Deus cria com o Verbo, pode ser em voz baixa sem que ninguém perceba):

(Fazer por 15 minutos o decreto da Chama Violeta ensinado por Saint Germain)

(Durante os dias de Jejum fazer 3x)

## Decreto da Chama Violeta

**Eu Sou a Chama Violeta que atua em mim e reluz!**

**Eu Sou a Chama Violeta só me submeto à Luz!**

**Eu Sou a Chama Violeta Poder Cósmico Farol!**

**Eu Sou a Chama Violeta radiante como um Sol!**

**Eu Sou a Luz de Deus a toda hora brilhando!**

**Eu Sou o Poder de Deus que a todos vai libertando!**

Aumente a velocidade com que recita o Decreto da Chama Violeta (Chama da Misericórdia) ensinado por Saint Germain para intensificar o processo. Faça o decreto acima até o momento que sinta em seu Íntimo que o elemento denso foi totalmente eliminado e a essência está livre. Lembre-se, sua intuição é quem dita e norteia o trabalho e sua sede é no coração!

<sup>9</sup> Fonte: Livro do Ser – Sistema Energético de Resgate, Gilberto Franzoni, página 18, Ano 2007.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

Faça o Decreto da Chama Violeta até sentir em seu coração o momento adequado de parar. Com o tempo desenvolvemos outras percepções que afinam o sentimento, tais como visão interna, audição interna e uma forte intuição que irão somando e dando melhores condições ao trabalho íntimo e pessoal. A Mãe Divina é a parte do nosso próprio SER que se encarrega da eliminação dos elementos densos. Pode-se fazer este exercício da renúncia diariamente, neste caso, recomendamos pronunciar Decreto da Chama Violeta por 15 min. Durante o Jejum faremos apenas 3 vezes.

## **CRISTIFICAÇÃO ELEMENTAL<sup>10</sup>**

(Esta Lei deve ser usada somente após a Lei da Renúncia,  
Decreto do Resgate ou Decreto Morte e Ressurreição)

Após a Renúncia e a desintegração do elemento denso através da Chama Violeta, visualiza-se uma luz que sai de dentro do defeito. A mencionada luz é um pequeno elemental ou Essência Divina. Nós devemos intuir se o mesmo é nosso ou não. Quando encontramos um elemental verdadeiramente nosso, pertencente ao nosso SER, podemos lhe dar uma função. Para que isso seja uma realidade o elemental tem que estar preparado com as qualidades e virtudes do SER, ou seja, o elemental deve ser **Cristificado**.

Eis o processo:

**Eu vos Cristifico Elementais**

**Em Nome de Cristo, Pelo Poder de Cristo e Pelo Sangue de Cristo! (3x)**

**Assim Seja (9x)**

**Amém (9x)**

Existem muitos elementos densos que estão dentro de nós e não pertencem ao nosso SER. Eles são intrusos, infiltrações terríveis que nos vampirizam constantemente. Eles não foram gerados por nós, apenas estão alojados como parasitas em nosso universo particular. Podem ser, inclusive, elementais da própria natureza que prendemos ou utilizamos para fins egoísta e de forma indevida. Abaixo, colocamos a Lei geral de libertação destes elementais:

## **LEI DA LIBERTAÇÃO DOS ELEMENTAIS<sup>11</sup>**

(Esta Lei deve ser usada somente após a Lei da Renúncia,  
Decreto do Resgate ou Decreto Morte e Ressurreição)

**Eu vos Liberto Elementais**

**Em Nome de Cristo, Pelo Poder de Cristo e Pelo Sangue de Cristo! (3X)**

**Assim Seja (9X)**

**Amém (9X)**

Pronunciando a Lei de Cristificação, o elemental ascensioniza instantaneamente, passando de uma pequena essência para a forma cristificada que vibra em perfeita sintonia com a virtude do SER correspondentes a sua função. Em seguida o elemental cristificado é absorvido pelo SER. **A Cristificação é por partes. Nós, o SER, somos um conjunto de pequeninas vidas que buscam a Deus incessantemente.**

<sup>10</sup> Fonte: Livro do Ser – Sistema Energético de Resgate, Gilberto Franzoni, página 20, Ano 2007.

<sup>11</sup> Fonte: Sessão Instrutiva 28 – Os Elementais da Natureza, Gilberto Franzoni, Ano 2023.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## **LEI DO PERDÃO<sup>12</sup>**

(Esta Lei deve ser usada para liberações com uma outra pessoa)

**Eu Perdoo (fale o nome da Pessoa).**

**Em Nome de Cristo, Pelo Poder de Cristo e Pelo Sangue de Cristo! (3x)**

**Assim Seja (9x)**

**Amém (9x)**

É extremamente importante perdoar-se também. Na maioria das vezes o cenário que se apresentou para ser trabalhado envolve a pessoa que objetiva perdoar como um integrante do contexto conflituoso. Se a pessoa entende que foi responsável por algo, pode carregar um peso que será sentido em suas costas podendo vir a causar sérios transtornos de ordem psíquica e até mesmo física. Antes que tal fato ocorra, perdoe-se também. Quem perdoa recebe a Graça Divina e liberta seu coração.

(Esta Lei deve ser usada para liberações com nós mesmos)

**Eu me Perdoo**

**Em Nome de Cristo, Pelo Poder de Cristo e Pelo Sangue de Cristo! (3x)**

**Assim Seja (9x)**

**Amém (9x)**

Pode-se pronunciar várias vezes de acordo a necessidade interior de cada um. A intuição fala no Íntimo do coração quantas vezes é necessário. Em casos que exigem mais atenção pode-se fazer a Lei do Perdão por vários dias. Pode-se fazer a Lei do Perdão por 21 dias seguidos (3 vezes no dia é o recomendado), de preferência no mesmo horário, para limpar todo o Carma que temos com uma determinada pessoa.

Para cenários que envolvam arquivos de vidas passadas com pessoas, entidades, rituais, organizações ou associações de qualquer tipo, apresentamos na sequência o Decreto do Resgate. Esta técnica é baseada no Poder EU SOU e permite atingir o presente, passado e futuro em todo o Universo Multidimensional do Ser que Somos.

---

<sup>12</sup> Fonte: Livro do Ser – Sistema Energético de Resgate, Gilberto Franzoni, página 23, Ano 2007.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## **DECRETO DO RESGATE<sup>13</sup>**

### **Introdução:**

**EU SOU O QUE EU SOU**

**EU SOU O RESGATE DE TODOS OS ARQUIVOS QUE TENHO COM...**

**EU SOU A CHAMA VIOLETA ELIMINANDO, CONSUMINDO E TRANSMUTANDO TODAS CONEXÕES ENERGÉTICAS, NO TEMPO E NO ESPAÇO, NO PRESENTE, NO PASSADO E NO FUTURO QUE TENHO COM...**

**EU SOU A PRESENÇA ONIPOTENTE E ONISCIENTE QUE TUDO COMPREENDE E TUDO LIBERTA SOBRE ESTES ARQUIVOS QUE ESTÃO SENDO RESGATADOS AGORA E PROPORCIONA A TRANSMUTAÇÃO TOTAL EM TODOS OS NÍVEIS, DIMENSÕES E INSTÂNCIAS DO SER QUE EU SOU. EU SOU O QUE EU SOU!**

Fazer o decreto acima uma vez para focar a energia. Em seguida, invocar a Chama Violeta ou Chama da Misericórdia para efetuar a transmutação:

**Mãe Divina, Mãe Divina, Mãe Divina!**

**Eu invoco aqui e agora a Chama Violeta! (3x)**

*(Fazer por 15 minutos o decreto da Chama Violeta ensinado por Saint Germain)*

*(Durante o Jejum faremos 3 vezes)*

### **Decreto da Chama Violeta**

**Eu Sou a Chama Violeta que atua em mim e reluz!**

**Eu Sou a Chama Violeta só me submeto à Luz!**

**Eu Sou a Chama Violeta Poder Cósmico Farol!**

**Eu Sou a Chama Violeta radiante como um Sol!**

**Eu Sou a Luz de Deus a toda hora brilhando!**

**Eu Sou o Poder de Deus que a todos vai libertando!**

---

<sup>13</sup> Fonte: Sessão Instrutiva 16 – Resgate, Gilberto Franzoni, Ano 2022.



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## DECRETO MORTE E RESSURREIÇÃO

### RECONHECIMENTO DO ELEMENTO DENSO:

(Pode fazer sentado)

**EU RECONHEÇO O ELEMENTO DENSO** (fale o nome do defeito) **DENTRO MIM.**

**EU AMO O ELEMENTO DENSO** (fale o nome do defeito), **POIS SEI QUE É UM FILHO MEU, MINHA PRÓPRIA CRIAÇÃO, FRUTO DE MINHAS AÇÕES NESTA OU EM OUTRAS EXISTÊNCIAS.**

**EU SOU O QUE EU SOU E RECEBO ESTE ELEMENTO DENSO QUE VEJO, RECONHEÇO E AMO PARA TRANSMUTAÇÃO AQUI E AGORA.**

**EU SOU A PLENITUDE DA PRESENÇA DIVINA QUE TRANSMUTA TODO ELEMENTO DENSO DESTES TIPO DENTRO DE MIM EM LUZ E FAZ RESPLANDECER A COMPREENSÃO, A PAZ, A ALEGRIA E O AMOR A TODA VIDA QUE EU SOU. (3X)**

### DECRETO MORTE E RESSURREIÇÃO

(fazer ajoelhado no chão com os braços cruzados ao estilo egípcio antigo)

**MÃE DIVINA (3X) ENTREGO, DE TODO MEU CORAÇÃO, DE TODA MINHA ALMA E DE TODO O SER QUE EU SOU ESTE ELEMENTO DENSO PARA ELIMINAÇÃO:** (fale o nome do defeito). (3X)

Após este decreto, adote a postura de máxima humildade, formando um triângulo com os dedos indicador e polegar, junte as mãos e leve até o chão, colocando cotovelos, mãos e a testa em contato com o solo, dizendo:

**MÃE DIVINA (3X), PEÇO E SUPlico DE TODO MEU CORAÇÃO, DE TODA MINHA ALMA E DE TODO O SER QUE EU SOU, SUA INTERCESSÃO JUNTO AO ESPÍRITO SANTO, SEU ESPOSO, PARA REALIZAR ESTA ELIMINAÇÃO AQUI E AGORA. QUE ESTE DECRETO SE MANIFESTE EM TODOS OS MEUS CORPOS INTERNOS E PENETRE OS REINOS ANIMAL, VEGETAL E MINERAL DO SER QUE EU SOU. (3X)**

Após este decreto, retorne à posição de joelhos (braços cruzados ao estilo egípcio antigo) e faça a invocação da Mãe Divina como segue:

**MÃE DIVINA (3X) EU INVOCO AQUI E AGORA A CHAMA VIOLETA! (3X)**

Visualize o defeito com uma espada de fogo em seu pescoço, ou seja, na posição de joelhos incline a cabeça levemente para baixo, imaginando uma espada de fogo em seu próprio pescoço, em seguida, fale com voz firme e decidida:

**MISERICÓRDIA (3X)**

Visualize a Mãe Divina cortando o pescoço do defeito em você mesmo!

Visualize a luz saindo de dentro do defeito decapitado e entrando em seu coração

## DECRETO ASKOKIM

**MÃE DIVINA (3X) ME COMUNICO COM A SENHORA EM SUA FORMA GAIA. ENTREGO, DE TODO MEU CORAÇÃO, DE TODA MINHA ALMA E DE TODO O SER QUE EU SOU A ENERGIA ASKOKIM, PARA SEU BENEFÍCIO, PARA SUA SAÚDE E PARA SUA ASCENSÃO. PEÇO, MÃE DIVINA GAIA, QUE ME RETRIBUA COM SUA ENERGIA PARA MEU BENEFÍCIO, PARA MINHA SAÚDE E PARA MINHA ASCENSÃO.**



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

**Realizar às 18h - Energia da Mãe Divina**

## **ORAÇÃO DE MÃE MARIA**

Citar esta introdução apenas no primeiro dia para que todos tenham conhecimento do significado do decreto de Mãe Maria.

### **Introdução**

Se porventura sentirdes que este glorioso drama do Nascimento em Belém não tem significado para vós, pois, durante a infância, não compreendestes a senda da justiça, não temais. Pois José e eu estivemos junto de vós no nascimento e durante a vida. Peço-vos, nesta hora, que rezeis fervorosamente para que os registros da mortalidade e da consciência humana, que afetaram os vossos pais e a vossa criação, possam ser postos de lado - pois, vede, somos os vossos patrocinadores e colocamos a nossa Presença Eletrônica sobre vós ainda antes da vossa concepção e até ao momento presente...

Compreendi então que, nesta hora de intercâmbio, podeis invocar-me para que seja consumido - pelo fogo sagrado que é, ao mesmo tempo, Espírito e Matéria - o mesmerismo familiar que tem bloqueado os vossos familiares, ancestrais ou parentes... para que ocorra a transmutação de todo o peso, dor, discórdia, conflitos e brigas que têm afligido os lares dos Portadores de Luz ....

Peço que rezeis com fervor por esta dispensação, pois ela é, na realidade, a oportunidade de colocar na poderosa chama, na chama do fogo sagrado, uma grande quantidade do carma familiar desta encarnação. Portanto, meus amados, dou-vos a oportunidade de vos ajoelhades perante a vossa Poderosa Presença do EU SOU aí mesmo onde estais.

### **Sequência de Decretos:**

**01.Pai Nosso do Eu Sou (1x)**

**02.Ave Maria do Eu sou (3x)**

**03.Decreto de Mãe Maria (1x)**

**04.Conclusão dos Decretos (1x)**

### **01. Pai Nosso do Eu Sou**

Pai nosso que estais no céu,  
Santificado seja o Vosso nome EU SOU.  
EU SOU o Vosso Reino manifestado  
EU SOU a Vossa Vontade que está sendo cumprida  
EU SOU na terra assim como EU SOU no céu  
A todos dou hoje o pão de cada dia  
Eu perdoo neste dia a toda a Vida  
E EU SOU também o perdão que ela me estende  
Eu afasto todo o homem das tentações  
Eu liberto todo o homem de qualquer situação  
nefasta  
EU SOU o Reino  
EU SOU o Poder e  
EU SOU a Glória de Deus em manifestação eterna e  
imortal  
Tudo isso EU SOU.

### **02. Ave Maria do Eu Sou**

Ave Maria, cheia de graça,  
O Senhor é convosco.  
Bendita sois vós entre as mulheres  
e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus.  
Santa Maria, Mãe de Deus,  
Rogai por nós, filhos e filhas de Deus,  
Agora e na hora da nossa vitória  
Sobre o pecado, a doença e a morte.



# S.E.R. - Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## 03. Decreto de Mãe Maria

Ó fogo sagrado do Verbo vivente, ó Sagrado Coração de Jesus, eu, Maria, ajoelho-me perante o SENHOR Deus Todo-Poderoso, o Deus de Israel e de todos os que se inclinam perante o Seu nome EU SOU O QUE EU SOU e perante o Seu Verbo encarnado no Senhor Sanat Kumara.

Venho perante o Trono da Graça interceder em prol de todos os filhos do Coração de Deus que me dêem a conhecer - agora ou na hora em que ouvirem as minhas palavras - que desejam este divino intercâmbio e que o fardo do mesmerismo familiar seja transferido para o meu coração, através do coração da Mãe da Chama, para que este fardo possa ser posto de lado, pois a nossa dispensação faz com que ele seja levado até às vestes da Mensageira e às minhas para que, juntas, carreguemos em prol dos portadores de luz, este fardo e este peso que, tão facilmente, tem afetado os filhos da luz.

Agora, amado Saint Germain, amada Pórcia e meu Rafael: que o cubo cósmico do nosso patrocínio das dispensações de Peixes e Aquário proporcione a manifestação da chama original da Natividade, da qual éreis também os guardiães, assim no Alto como embaixo - a manifestação de almas gêmeas. Portanto, que estes filhos da luz sejam patrocinados por nós, assim como Jesus o foi. Que eles tenham a oportunidade, ó Deus, de receber agora nos seus corações a Presença Eletrônica do Jesus Cristo recém-nascido.

Que a réplica da Presença Eletrônica de Jesus, o Divino Filho-Varão, venha e envolva agora estas preciosas almas, para que elas saibam realmente o que significa ser carregado nos braços de Deus Pai e Mãe, o que significa nascer do ventre cósmico, conhecer a Virgem Cósmica e ser preenchido pelo sopro de fogo sagrado.

## 04. Conclusão dos Decretos

E com toda a Fé eu aceito conscientemente que isto se manifeste, que se manifeste, que se manifeste! (3x) aqui e agora, com pleno poder, eternamente mantido, onipotentemente ativo, em contínua expansão e abrangendo o mundo inteiro até que todos tenham ascendido totalmente na luz e sejam livres! Amado EU SOU! Amado EU SOU! Amado EU SOU!

*(Citar esta conclusão abaixo apenas no primeiro dia para que todos tenham conhecimento do significado do decreto de Mãe Maria)*

### Conclusão

Esta é a minha prece nesta hora da Missa do Cristo. Invoco isto como a descida da luz do solstício de inverno. Peço que esta minha oração seja feita em todas as Vigílias de Natal e que todos tornem a consagrar os nossos votos e as nossas dispensações conforme os ciclos se completam. Pois, na verdade, com este advento da criancinha - a criancinha que os liderará - todos devem conhecer a sua origem individual em Deus e, desta forma, eliminar a necessidade de compensar no futuro as condições e circunstâncias que parecem não ser suas nesta encarnação terrena nesta vida.

**Mãe Maria, 24 de dezembro de 1980, Camelot, California**



# **S.E.R. – Sistema Energético de Resgate**

*Gilberto Franzoni*

**Realizar às 11:50 h do 7º dia – Energia Máxima (ápice)**

## **Afirmações Transfiguradoras de Jesus o Cristo**

EU SOU o que EU SOU

EU SOU a porta aberta que nenhum homem pode fechar

EU SOU a Luz que ilumina todo homem que vem ao mundo

EU SOU o Caminho; EU SOU a Verdade; EU SOU a Vida;

EU SOU a Ressurreição; EU SOU a Ascensão na Luz

EU SOU a satisfação de todas as minhas necessidades e carências

EU SOU a abundância derramada sobre toda a Vida

EU SOU a Visão e a Audição perfeitas

EU SOU a manifesta Perfeição do Ser

EU SOU a ilimitável Luz de Deus manifestada por toda a parte

EU SOU a Luz do Santo dos Santos

EU SOU um Filho de Deus

EU SOU a Luz na sagrada montanha de Deus.

## **Oração de São Francisco de Assis**

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor;

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;

Onde houver discórdia, que eu leve a união;

Onde houver dúvida, que eu leve a fé;

Onde houver erro, que eu leve a verdade;

Onde houver desespero, que eu leve a esperança;

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, Fazei que eu procure mais consolar, que ser consolado; compreender, que ser compreendido;

amar, que ser amado. Pois, é dando que se recebe, é perdoando que se é perdoado, e é morrendo que se vive para a vida eterna.

## **Pedido às 12 H (hora mágica)**

Pedimos a Deus Pai Todo Poderoso, por intermédio do Mestre Jesus Cristo e da Mestra Maria Madalena, que nos conceda a Graça que mais estamos precisando neste momento!

Pedimos a Deus Pai Todo Poderoso por intermédio do Mestre Jesus Cristo e da Mestra Maria Madalena, que nos conceda a Graça de ampliar a atuação deste Espaço Sagrado, já estabelecido neste local no ano de 2022. Que este Espaço Sagrado, torne-se um local onde cada Ser que aqui vier, possa ter contado direto com sua própria Divindade Interior, O Cristo Íntimo, e que os Mestres da Fraternidade Branca estejam sempre nos assistindo e orientando. Pedimos, em especial, que os Conhecimentos Herméticos e a Sabedoria dos Mestres da Fraternidade Branca, aqui ensinados, possam alcançar todas as pessoas que os quiserem receber em todo o Brasil.

Fazemos estes pedidos:

Em Nome de Cristo, Pelo Poder de Cristo e Pelo Sangue de Cristo!

Assim Seja, Assim Seja, Assim Seja!

Amém, Amém, Amém!



# S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

*Gilberto Franzoni*

## PRANAYAMA

Pode-se realizar este exercício de respiração a qualquer momento de acordo a necessidade. Ele transmuta as energias trazendo um bem estar e renovação das forças.

### Pranayama para Homens:

Coloque o polegar tapando a narina direita, inspire pela esquerda. Pronuncie mentalmente o mantra TON. Prenda agora a outra narina com o indicador. Pronuncie o mantra SA. Pressione com toda vontade o ar para baixo no sentido dos órgãos sexuais. Imagine que uma chama é acesa e que o ar que você projeta a faz crescer.

Neste momento, com o ar preso e pressionado contraia a musculatura do chakra básico, órgãos sexuais (igual ao momento em que se prende a urina na hora de fazer xixi) faz-se a contração algumas vezes como um exercício de musculação, isto fortalecerá os esfíncteres e reduzirá cada vez mais o risco de perder energia, até o dia em que nada mais sai, nem uma gota.

Em seguida solte o ar pela narina direita e imagine a energia subindo desde a base da coluna até o centro da cabeça na glândula pineal, imagine que ela se ilumina formando um sol, em seguida direcione a energia para a frente da direção do entre cenho na glândula hipófise ou pituitária, e depois coloque a ponta da língua no céu da boca e direcione a energia até o coração, pronunciando o mantra HAN (que pronuncia Ran).

Repita o procedimento agora inalando pela narina direita com o dedo indicador tapando a esquerda e mentalize o mantra TON. Faça o exercício completo tal como está descrito acima prenda o ar e mentalize RA, em seguida solte o ar pela narina esquerda e mentalize HAN.

Repita este exercício no mínimo 7 vezes.

Agora se ajoelhe e coloque as mãos no chão formando a posição de reverência de frente para onde o Sol nasce. Suplique a Mãe Divina que elimine o defeito em que está trabalhando. Pronuncie agora o Mantra RA. Este maravilhoso mantra tem o poder de fazer vibrar o Kundalini e os chacras para desperta-los.

Este é um excelente exercício para se fazer nas primeiras horas da manhã.

### Pranayama para Mulheres:

Basta inverter a posição dos dedos ao começar.

Nas mulheres começa-se tapando a narina esquerda com o indicador. Isto ocorre porque os nádis: Idá e Pingalá na mulher são posicionados de maneira diferente ao do homem.