



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

ORIENTAÇÕES PARA INICIANTES E VISITANTES

Querido Iniciante ou Visitante, seja bem-vindo ao Centro de Estudos Universalistas Estrela Dourada. Peço que pacientemente leia as instruções e recomendações aqui entregues pois delas dependerá sua segurança, conforto e êxito em sua Iniciação.

Para que você possa participar de nossos rituais e colher todas as bênçãos que essa Sagrada Bebida - o Daime - tem para lhe dar e que lhe será administrada durante os rituais, é necessário que sua conduta seja adequada à prática espiritual e à disciplina do CEU Estrela Dourada, para sua segurança e nossa também.

É imprescindível que você se comporte como lhe é recomendado nesse pequeno manual e siga atentamente as instruções que lhe forem transmitidas durante os rituais, seja pelo Dirigente ou pelos Fiscais, pois são instruções que visam sua segurança, conforto e harmonia com o Ritual e os demais membros do CEU Estrela Dourada.

O felicito por sua determinação em adentrar nesse Estudo Fino, de Força, Luz e Curas e desejo profundamente que tenhas a tenacidade necessária para prosseguir. Tenha um feliz ritual.

Padrinho Mauro Rico.

1. PARA SUA SEGURANÇA

No dia da sua Iniciação, você deve se alimentar como normalmente faz, preferindo alimentos saudáveis (não industrializados) com pouca gordura animal e laticínios. Até quatro (04) horas antes do Ritual, portanto por volta das 15h, deve comer algo (frutas, suco, pães ou mandioca com sal). **Em**



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

hipótese alguma faça jejum no dia de sua Iniciação, pois você poderá ter uma baixa em sua pressão arterial ou hipoglicemia.

Sempre orientamos os frequentadores da casa a cuidarem do corpo como um Templo Sagrado já que é a morada do nosso Espírito!

Dessa maneira, é essencial que cuidemos de nossa alimentação no dia a dia, ingerindo alimentos mais vivos, menos embalados e processados e que tenhamos muita consciência do que ingerimos.

Em se tratando de uma sessão com a ingestão de Ayahuasca, é importante que cada um conheça seu próprio corpo e perceba se há a interação desarmoniosa entre algum alimento e o Chá. O processo é sempre individual e tudo o que falarmos aqui deve seguir para a reflexão se servem ou não para vocês!

Alguns componentes químicos da Ayahuasca (inibidores de IMAOS) interagem com os componentes químicos naturais de alguns alimentos, principalmente TIROSINA E TRIPTOFANO (precursores de monoaminas) e podem levar a uma exacerbação de alguns sintomas colaterais indesejáveis.

O que afirma James Giordano, professor de neurologia e bioquímica do Centro Médico da Universidade de Georgetown, nos EUA é que o triptofano aumenta a disponibilidade do neurotransmissor serotonina no cérebro e como a ayahuasca já estimula naturalmente a liberação deste, o resultado pode ser um excesso de serotonina ou uma crise hipertensiva, que pode levar a efeitos físicos indesejáveis como: tremores, batimentos cardíacos muito acelerados, ansiedade, vômito, ou febre.

O ideal é que se evite ou se diminua o consumo desses alimentos por pelo menos 12h antes do Ritual, porém, fatores metabólicos e bioquímicos são muito diferentes entre pessoas e podem produzir diferentes interações na toxicologia de Ayahuasca.



ALIMENTOS QUE CONTÉM MUITO TRIPTOFANO

- peixes, ovo, nozes, castanhas, leguminosas, feijão azuki, lentilha, soja, grão de bico,
- abóbora, levedo de cerveja,
- linhaça, aveia, arroz integral, chocolate amargo, queijos e tofu,
- banana,
- laticínios (leites, queijos e iogurte), mel.

ALIMENTOS QUE CONTÉM MUITA TIROSINA

- castanha de caju, pará, nozes, amêndoas, sementes de gergelin,
- abacate e ovos,
- cogumelos, ervilha, brócolis, couve, vagem, berinjela, beterraba, rabanete, quiabo, aspargo, salsa, pepino, cebola roxa, espinafre, tomate,
- feijão, ervilhas,
- centeio e cevada,
- spirulina e algas.

Vale acrescentar que durante a cerimônia, a quantidade e principalmente a qualidade da Ayahuasca influenciam a possibilidade de se ter efeitos indesejáveis.

Você que está se iniciando precisa saber que, uma vez iniciado o Ritual, ninguém poderá ir embora para casa antes que ele termine. **Em hipótese alguma abriremos exceção, por mais grave que possa ser a ocorrência externa,** pois somos responsáveis por sua integridade física e espiritual durante o tempo em que você estiver em processo de expansão da



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

consciência e é extremamente perigoso ausentar-se sem que o Ritual termine.

Como iniciante, quando chegar ao CEU Estrela Dourada, deve retirar do seu veículo tudo que você possa precisar durante o Ritual (agasalhos - sim, por mais calor que esteja fazendo traga um agasalho, essências florais, remédios, terço, garrafinha de água, etc...) e colocar em uma pequena bolsa de tecido e deixa-la debaixo de sua cadeira no Templo.

Deve ainda deixar seu celular desligado no seu veículo já que você não terá oportunidade de acessá-lo durante o transcorrer do Ritual.

Ao chegar na Secretaria, você deve assinar o livro de presença, fazer sua contribuição (se desejar e puder) e ENTREGAR AS CHAVES DE SEU VEÍCULO à Secretária. Isso lhe será exigido, nos três primeiros rituais em que participar no CEU Estrela Dourada. Suas chaves lhe serão devolvidas somente após o término do Ritual.

2. VESTIMENTA MASCULINA

Para os homens, calça e camisa na cor branca. A calça é comprida e folgada no corpo na cor branca. As calças Skiny (em elastano agarradas no corpo) não devem ser usadas pois modelam as formas do corpo. A camisa pode ser camisa de mangas curtas ou compridas ou ainda camiseta, desde que toda branca, sem desenhos ou inscrições. O asseio corporal é de fundamental importância (banho, cabelos e barbas) e os perfumes e desodorantes devem ser os mais discretos possíveis. Os calçados devem ser confortáveis e com solado de borracha para não fazer barulhos nos deslocamentos. Chinelos não são permitidos.

3. VESTIMENTA FEMININA



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

Para as mulheres, vestido ou saia e blusa na cor branca. Os vestidos e as saias devem ser compridos (abaixo do joelho, preferencialmente até a canela) e rodados (saias ciganas). As blusas e vestidos não devem possuir decotes provocativos e nem serem colados ao corpo. Os adereços (brincos, colares e pulseiras) devem ser discretos e estarem alinhados à prática espiritual. As echarpes e chalés podem ser usados, preferencialmente na cor branca ou então em tons pastéis. O asseio corporal é de fundamental importância (banho, cabelos) e os perfumes e desodorantes devem ser o mais discretos possíveis. Os calçados devem ser confortáveis, sem salto e com solado de borracha para não fazer barulhos nos deslocamentos. Chinelos e rasteirinhas não são permitidos.

4. POSTURA DURANTE O RITUAL

Durante o ritual, você deve sempre manter-se com a coluna vertebral ereta, sem braços e pernas cruzadas e com a cabeça alta para que a energia Chi (ou Ki) possa percorrer através dos meridianos energéticos de seu corpo, acessando e desobstruindo todos os seus chakras. Posturas curvadas para a frente (posição fetal) ou totalmente para trás são responsáveis por processos difíceis como confusão mental, medo, desânimo e impaciência com a duração do ritual.

5 . LIMPEZAS ENERGÉTICAS

As limpezas energéticas são processos de cura que o Daime realiza e que normalmente são materializadas por meio de vômitos, diarreia, aumento da urina ou sudorese. Quando você precisar se ausentar do ritual para fazer as limpezas, faça-o



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

sempre que necessário e em qualquer tempo, porém no local adequado.

O banheiro só deve ser utilizado para as limpezas por baixo (diarreia ou urina). Os vômitos (limpeza por cima) devem sempre ser feitos no exterior do Templo, preferencialmente nas Barras de Limpeza colocadas ao lado da porta de entrada da Secretaria. **JAMAIS FAÇA LIMPEZA NOS BANHEIROS.** O prejuízo energético para você é muito grande.

6. SAINDO OU ENTRANDO DURANTE O RITUAL

O desejável é que você não ceda às suas primeiras vontades para se ausentar do Ritual. A maioria das vezes somos levados por nossa mente rebelde a empreender a fuga, como forma de nos afastar do conhecimento de nossas imperfeições e da resolução dos nossos conflitos internos.

Essa é uma atitude totalmente inútil já que esses conflitos e imperfeições só desaparecerão quando forem totalmente compreendidos e resolvidos.

Fique firme, firmado em seu lugar, confie e se entregue à Força e conheça quem você é realmente, de uma vez por todas, afinal foi para isso que você veio nos procurar.

Sempre que possível, você deve esperar o hino terminar de ser executado para sair e ir ao banheiro ou fazer suas limpezas mas, sendo possível ou não, ao sair, você deve sempre erguer sua mão esquerda com a mão espalmada na altura dos ombros (como saudação) sinalizando dessa forma ao Cabeça de Batalhão (primeira pessoa de sua fileira) e para os demais irmãos de sua fileira que você está saindo.

Para voltar ao Ritual, você deve aguardar na Secretaria e esperar que o hino termine de ser executado, erguer novamente a mão esquerda espalmada e entrar na sua fileira dirigindo ao local de onde saiu.



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

Quando o Dirigente estiver fazendo alguma preleção, não se deve entrar ou sair (exceto em casos emergenciais).

7. CANTAR O HINÁRIO

A Doutrina Daimista é toda ela fundamentada em dois pilares: beber Daime e cantar o Hinário. O canto dos Hinários nos dão a firmeza necessária para superar as adversidades do trabalho de CONHECER-TE A TI PRÓPRIO.

Em nenhuma outra ocasião o dito popular "Quem canta seus males espanta" se mostra tão verdadeiro. Através da vocalização do Hinário, as ondas musicais reverberam no ambiente do Templo e produzem energia de luminosa positividade que, somadas às demais vozes, vão construindo a Corrente que alimenta a Egrégora da CEU Estrela Dourada.

Deixar de cantar o Hinário é deixar de beneficiar-se da corrente não obtendo dessa forma, as curas destinadas a você. Ficar lendo também não ajuda muito. Todos devem e podem cantar, mesmo que nunca tenham feito isso antes por se julgarem desafinados ou não saber.

8. CUIDAR DE SI PRÓPRIO

Durante o Ritual, somos levados sem perceber, a nos abstrair de nosso trabalho pessoal para ficar contemplando o ambiente que nos cerca, as novas pessoas e seus comportamentos e dessa forma deixamos de fazer o que realmente viemos para fazer: CONTEMPLAR A NÓS MESMOS.

Em nada lhe acrescentará, energética e espiritualmente falando, a forma como os demais agem. Pode parecer uma atitude egoísta mas você deve preocupar-se somente com você e mais ninguém. E a melhor forma de fazê-lo é manter seus olhos fixos



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

no caderno de hinos cantando ou de olhos fechados "mirando" (visualizando outras realidades).

9. TRABALHO DOS FISCAIS

Os Fiscais (sempre um homem e uma mulher) estão no Ritual para lhe auxiliar em seus processos, orientando como proceder para que você trabalhe de acordo com as normas do CEU Estrela Dourada e, sempre, visando sua segurança e conforto.

Uma orientação dada por um Fiscal, deve ser seguida sem questionamentos, dúvidas, rebeldias ou intransigência.

Na Doutrina Daimista três chaves são necessárias para aqueles que querem seguir o Caminho do Guerreiro da Luz: DISCIPLINA, TRABALHO E AMOR.

Assim, quando o Fiscal solicitar que você retorne ao Ritual, faça-o o mais breve possível, pois ele está presando pela sua segurança e pelo êxito em seu Trabalho de Conhecimento.

10. FRATERNIZAÇÃO

A Fraternização é um momento após o Ritual em que nos é dado a oportunidade de nos conhecermos socialmente melhor, falar sobre nossas experimentações durante o Ritual, esclarecer dúvidas com irmãos mais experientes e FESTEJAR pelas graças e orientações recebidas da Espiritualidade.

É também o momento em que gradativamente retornamos a essa dimensão e nos confraternizamos, consumindo alimentos e bebidas, tornando-nos dessa forma, aptos a dirigir nossos veículos na volta para casa.



CENTRO DE ESTUDOS UNIVERSALISTAS
ESTRELA DOURADA

Sempre que possível você deve procurar, alguns dias antes do Ritual, contatar a Diretoria de Fraternalização (Silvana - (18)99181-5959) e colocar-se à disposição para trazer algum alimento ou bebida para compartilhar com os demais.

Dê preferência às frutas, sucos não industrializados, raízes cozidas, caldos de legumes com pouca gordura, bolos e pães caseiros.

Caso não seja possível, não se preocupe e não se ausente desse momento, você deve participar da partilha dos alimentos pois é muito importante para sua saúde e segurança.

Após sua participação no seu Ritual de Iniciação, todos os demais rituais que realizamos estarão abertos para sua participação, não sendo necessário mais nenhum aviso prévio (exceto enquanto vigorarem os protocolos de segurança do COVID-19 - agendamento de participação no Ritual).

Por fim, após você ter participado dos três Rituais recomendados a você por ocasião de sua Entrevista com o Dirigente, será perguntado a você se deseja fazer parte do Grupo Estrela Dourada no WhatsApp e ficar então sabedor de todas as nossas atividades (mutirões de manutenção da sede, eventos sociais e espirituais).

Seja bem-vindo ao CEU Estrela Dourada.

-oOo-