

CST Mastery | Setembro 2023



CST Mastery

Be Inspired

Um recurso de Aprendizagem online para terapeutas de CST e
SER do Upledger



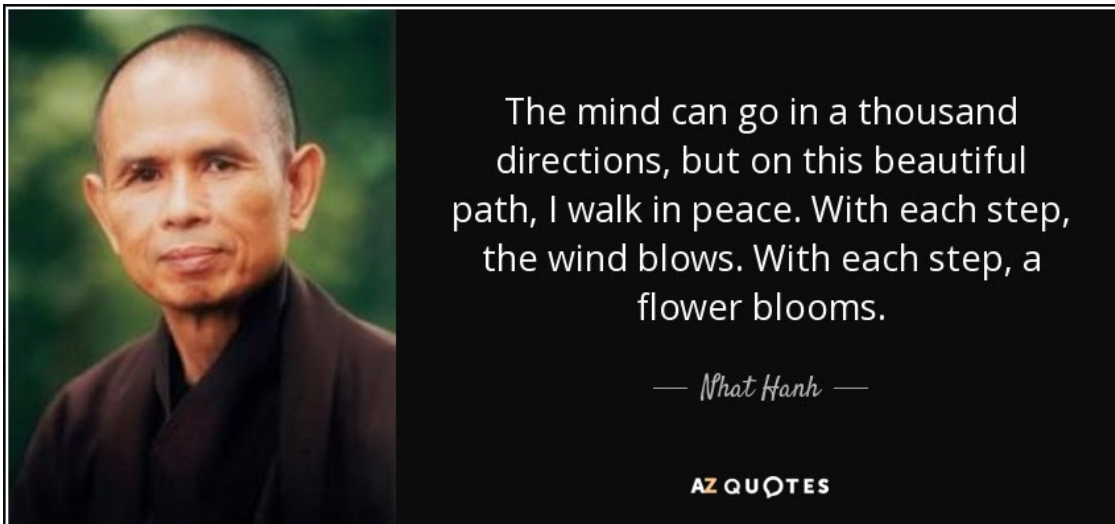
imagem: *Tricycle: A Revisão Budista*

“Ande como se estivesse beijando a terra com os pés.”

-Thich Nhat Hanh

Queridos colegas reflexivos,

A tradição de caminhar como prática espiritual ou meditativa tem sido explorada há eras. Afinal, somos uma espécie caminhante. E embora seja sempre um bom exercício, caminhar como uma experiência significativa perdeu parte do seu valor no mundo de hoje. Caminhar tornou-se uma actividade. É uma acção, um fazer. É fácil e você pode fazer em qualquer lugar. Pode fazer isso no ritmo que quiser, sozinho ou a ouvir um podcast. Pode criá-lo como um evento social, seja com outra pessoa, falando ao telefone ou passeando com o cão. Actualmente somos virtualmente incentivados por meio de aplicativos e monitorizados quanto ao número de passos que damos e quantas calorias queimamos. A beleza de caminhar e mover-se está a tornar-se uma experiência limitada.



“A mente pode ir em 1000 direcções, mas neste lindo caminho, eu caminho em paz. A cada passo, o vento sopra. A cada passo, uma flor desabrocha.”

-Thich Nhat Hanh

O falecido Thich Nhat Hanh enfatizou a prática do caminhar consciente como uma forma profunda de aprofundar a nossa conexão com o nosso corpo e a terra.

“A meditação a caminhar é antes de tudo uma prática para unir corpo e mente de forma pacífica. Não importa o que façamos, o ponto de partida é acalmarmos-nos, porque quando a nossa mente e o nosso corpo se acalmam, vemos com mais clareza. Quando vemos claramente a nossa raiva ou tristeza, dissipa-se. Começamos a sentir mais compaixão por nós mesmos e pelos outros. Só podemos sentir isso quando o corpo e a mente estão unidos.”

[CLIQUE AQUI](#) para as reflexões de Thich Nhat Hanh sobre a Meditação a Caminhar.



Os povos indígenas da Austrália têm uma tradição de caminhar muito poderosa. No “Dreamtime”, sendo uma era sagrada, cada espírito ancestral aborígine que criou a terra desenvolveu o seu próprio caminho físico através da terra, que os aborígenes recordam nas suas canções, danças e artes visuais. Os aborígenes australianos chamam esses trilhos antigos de “Songlines”.

de: *The Dreamtime Songlines and a Walkabout*

A tradução ocidental relacionada a este conceito é chamada de *Walkabouts*. Originalmente, era para os rapazes adolescentes, como um ritual de passagem, viver no deserto por um longo período de tempo para fazer a transição espiritual e tradicional para a idade adulta.

LINK

Agora reservar um tempo para vagar ganha um sentido maior. Admito que, em vez de fazer as minhas próprias caminhadas, agora leio sobre as jornadas de outras pessoas. Gostei do livro de *Bruce Chatwin, Songlines*. Ele observou e escreveu sobre muitos lugares caminhando, mas este livro foi único, pois explorou o conceito do *Dreamtime* aborígine e foi guiado por esses caminhos à medida que compartilhava as *Songlines*, esse mapa verbal que conecta a terra e as suas tradições.

"Pois a vida é uma jornada através de um deserto" -Bruce Chatwin



Imagem de arte aborígine proveniente de *Japingka Aboriginal Art*

Uma prática de caminhada espiritual aguça os nossos sentidos e expande a nossa consciência do mundo que nos rodeia. Caminhar pelo nosso espaço conecta-nos conscientemente, como humanos, à terra da qual fazemos parte. Como Terapeutas SacroCranianos, já temos a consciência sutil no nosso conjunto de habilidades. Quando tratamos os nossos clientes, temos consciência do que está além do nosso toque. Podemos perceber o ritmo SacroCraniano. Podemos fundir-nos com as formas e a qualidade dos órgãos do corpo, bem como com as meninges. Então conversamos com o nosso inconsciente, com o inconsciente do nosso cliente. Você reconhece o quão notáveis somos? Temos um talento único!

Agora, como podemos pegar nesse talento e incorporá-lo enquanto caminhamos? Basta mudar a lente, pegar nessa capacidade de perceber com um microfoco estreito e expandi-la para um macrofoco amplo. Ser do colectivo. Caminhar como parte do espaço ao seu redor.

Sabemos que quando mais pessoas se reúnem e se concentram numa única intenção, esta aumenta 10 vezes. Imagine se fizemos isso enquanto caminhamos juntos com um foco. Muitas organizações usam isto para reunir pessoas e abraçarem uma ideia ou intenção. Uma oportunidade surgiu recentemente, se quiser explorar esse conceito.



"Quando caminhamos como uma só mente e um só coração, surge uma consciência superior. Imagine uma comunidade global, caminhando para um novo futuro com uma atenção colectiva, focada na mudança e vislumbrando uma nova versão de possibilidades para o mundo."

- Dr. Joe Dispenza

Walk for the World 2023 foi um evento global que uniu pessoas de vários países e culturas numa meditação a caminhar ao vivo. No sábado, 23 de setembro, às 10h EDT, pessoas de todo o mundo praticaram uma meditação guiada liderada pelo Dr. Joe Dispenza. Mais de 300 mil pessoas inscritas, onde qualquer pessoa pode participar. Todas as informações no site da [Walk for the World Website](#), **LINK**. Depois das inscrições, compartilharam o horário e como fazer o download da meditação a caminhar para ouvir no telefone. A meditação foi traduzida em 10 idiomas. Ouvimos essa meditação enquanto caminhávamos. Proporcionando uma experiência poderosa, ingressando num grupo já formado para caminhar com outras pessoas. Espero que se tenha juntado a mim nesta experiência única, seja pessoalmente ou através do colectivo, onde quer que você viva neste mundo incrível.

Adoraria saber sobre as suas experiências de caminhada, como jornada ou prática espiritual. O Caminho de Santiago, o Trilho dos Apalaches, o Trilho Inca, chegam ao topo de uma montanha, tantos caminhos que foram compartilhados ao longo dos séculos. A busca faz parte do núcleo do desenvolvimento e da experiência humana. Agradeço a oportunidade de poder compartilhar as nossas histórias de caminhada e continuarmos a nossa conversa.

Do meu coração para o seu,

Susan



*"When we walk like we are rushing,
we print anxiety and sorrow on the earth. We have to walk in a
way that we only print peace and serenity on the earth."
-Thich Nhat Hanh*

imagem: *Tricycle: A Revisão Budista*

*"Quando caminhamos, como se estivéssemos com pressa, imprimimos
ansiedade e tristeza na Terra. Temos que caminhar de uma forma que só
imprima paz e serenidade na Terra."*

-Thich Nhat Hanh



Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

Estou fascinada - tudo correu perfeitamente, junho 2023

Fundindo Sabedoria e Possibilidades, março 2023

De que maneira você encara 2023?, janeiro 2023

Além das celebrações e zonas de conforto, dezembro 2022

Temporada de mudança, agosto 2022

Website - Portugal

Website - Brasil

Facebook Brasil

Upledger Institute International Facebook (Inglês)

UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya (Inglês)

Visit CSTMastery.com

© 2023 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

A reprodução e distribuição de texto ou vídeo sem permissão por escrito é proibida.

Mockingbird Design

CST Mastery | [234 Doyle Ave, Providence, RI 02906](https://www.234doyleave.com)