

Misiones en la Taberna de Zenx

8ª MISIÓN. La Puerta de la Tierra

Valor: 3 Ludis

Cuando enfrentas el miedo y observas sus raíces, ves que ellas te conducen a la puerta de la tierra.

Nos aislamos de nuestros miedos al igual que nuestros pies se aíslan de la tierra. Caminamos con bolsas de plástico en los pies en suelos de plástico y asfalto, sin sentir la vida que late bajo ellos.

Necesitamos una toma de tierra.

Esta semana buscaremos un parque o un lugar en el campo donde nos podamos quitar los zapatos y caminar descalzos.

Da mil pasos sin zapatos sintiendo la tierra y amando la vida que late bajo tus pies.

Cava un hoyo en la tierra de 50 x 50 cm. Mete los pies y entiérralos.

Quédate 30 minutos ahí, sintiendo la tierra, como si fueras un árbol. Cuenta tus respiraciones si no puedes permanecer en silencio mental.

Que el continuo parloteo de tu diálogo interno no te distraiga de mantener el sentir profundo de que estás volviendo al origen.

Porque eres polvo de tierra y al polvo de la tierra volverás.

Haz esta Misión y recibirás 3 Ludis.

Pero puedes seguir haciéndolo el resto de tu vida. No te conformes con una sola vez. Camina descalzo y entierra tus pies en la tierra.

Por cada semana que hagas este ejercicio, recibirás 2 Ludis, al margen que lo hagas todos los días o solo una vez.