

# 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.*