

Misiones en la Taberna de Zenx

Tercera Misión: Romper el hechizo de la mente

Valor 3 ludis

Si ya te has dado cuenta de que vives en una prisión dentro y fuera de tu mente, ahora te toca liberarte.

Por eso estás aquí.

El pensamiento continuo es una forma de esclavitud.

No podemos dejar de pensar.

Nos identificamos con nuestros pensamientos.

Somos pensados. Pienso, luego no existo.

La energía de la mente pensante compulsiva genera frecuencias electromagnéticas que nos consumen y alimentan a los parásitos psíquicos.

El pensamiento compulsivo suele estar asociado a preocupación, miedo, ansiedad, estrés...

Para salir de nuestra mente y de la Ciudad Laberinto, hemos de aprender a cortar el flujo mental a voluntad.

No necesitamos pensar todo el tiempo y menos en cosas que ya han pasado y nos generan sufrimiento o cosas que todavía no han ocurrido y nos producen preocupación.

De esta forma también debilitaremos a las entidades inorgánicas que piensan y sienten a través nuestro para su propio beneficio.

Además de mantener la primera Misión de activar al Testigo cuando hablamos y pensamos, ahora tenemos una nueva tarea. Cada día nos enfocaremos en sentir la respiración mientras pensamos.

Durante esta semana has de contar al menos cinco respiraciones mientras piensas, al menos tres veces al día.

Si pierdes la cuenta porque tu atención se enfoca en los pensamientos en vez de en la respiración, vuelves a empezar a contar.

No es necesario observar una postura determinada ni un entorno concreto. Este ejercicio lo podemos practicar en cualquier momento y en cualquier lugar.

Cada semana que mantengas esta MISIÓN, mientras estés en la Taberna de Zenx, conseguirás 2 Ludis añadidos.