

E MOCIONES

DATOS DE LA ETAPA: 24

ETAPA: RONDA - ESTACIÓN DE BENAJOJÁN

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 13.100 metros

PUNTO DE INICIO: RONDA

PUNTO DE LLEGADA: ESTACIÓN DE BENAJOJÁN

TIEMPO ESTIMADO: 4 h

R RESPONSABILIDAD

El trabajo personal que acompaña a esta etapa se corresponde con la Responsabilidad. Representa la etapa más emocional y de mayor profundidad, para la que es necesario una cuestión de honestidad y estar dispuestos a querer revisarse a sí mismos. Para un proceso personal de la forma más adecuada se invita realizar su recorrido haciendo uso del silencio y así poder atender nuestro dialogo interior, invitándonos a esa conexión, que nos permite unificar cuerpo, mente, emoción y alcanzar la tranquilidad.

La intención que se pretende es reflexionar acerca de cuál ha sido nuestra parte de responsabilidad en las situaciones que nos rodean, cuál ha sido nuestra influencia y contribución para que haya sucedido, así como identificar los mecanismos para superarnos física, mental, emocionalmente y poder reproducirlos en otras áreas de nuestra vida. Lo que realmente se pretende es acallar la mente pensante para ver en lo que aparentemente se presenta como obstáculos y piedras que dificultan el camino, oportunidades para aprender y avanzar mejorando nuestras vidas, tomando decisiones que marquen un antes y un después, aparcando las quejas y el papel de víctimas para responsabilizarnos de aquello que nos corresponde, creando una diferencia, con la intención de adquirir la habilidad para decidir respuestas ante cualquier situación, implantar el éxito, la tranquilidad y la realización personal como estilo de vida.

Esta etapa de la Gran Senda comienza en la ciudad de Ronda, situada al noroeste de nuestra provincia. Capital de la comarca de la Serranía de Ronda, presenta su origen en la Arunda romana, su riqueza histórica bebe aguas de diferentes culturas celtas, fenicios, griegos... pero fueron los musulmanes quienes le otorgaron un papel privilegiado. Se invita a realizar su recorrido haciendo uso del silencio para fomentar el bienestar y una buena salud emocional.

La ciudad presenta un profundo Tajo, cuán balcón se asoman sus edificios del centro histórico. Constituye un desfiladero con una superficie aproximada de 47,5 ha y una garganta de 500 metros de longitud y 100 metros de profundidad con una anchura de 50 metros. Dicha garganta se encuentra excavada por el río Guadalevín que amplía su hondonada en “La Caldera” circular. La cornisa del Tajo y el puente que lo atraviesa reflejan la imagen de la ciudad. Mientras se atraviesa este romántico lugar se propone una reflexión sobre el área relaciones de pareja:

¿Qué características podrías incorporar en ti para ser la persona adecuada?

La persona adecuada aparece siendo uno el adecuado...

Continuamos hacia la falda del Tajo, hasta llegar al Puerto de las Muelas atravesando el río Guadalevín.

Seguimos nuestra etapa caminando con sentido y nos encontramos en la Pasa de Gibraltar, recibe su nombre por el serpenteo de la cañada en torno al río Guadiaro.

Avanzamos hacia el Puerto de Ronda, que significa el punto más alto de la etapa. Es un lugar adecuado para realizar una parada y atender el descanso de nuestro cuerpo. Se propone compartir y reflexionar, si es posible en grupo, la siguiente afirmación con la intención de aplicar un aprendizaje positivo:

Todo aquello que me produce enfado o conflicto de los demás, es aquello que no me doy el permiso a hacer pero me encantaría...

Descendemos hasta el final de esta constructiva etapa, atravesando encinares, cruzando por las inmediaciones de las Cuevas del Gato, Cueva de la Pileta de gran interés por sus pinturas rupestres y restos prehistóricos.

Finaliza esta impresionante etapa cruzando Benaoján, longitudinalmente. Es un municipio de la provincia de Málaga, regado por las culturas celta, romana, visigoda y judíoa. Su nombre proviene del árabe que significa “Hijos de Oján” (tribu Bereber), también llamado casa de panadero. Acabamos nuestro recorrido llegando a la Estación de Benaoján.

Párate y podrás percibir como el sendero natural no lo intenta ni opone duda alguna. El viento simplemente sopla, el árbol se deja acariciar por sus colores , el agua de lluvia cae derramándose sin intentarlo, simplemente cae y de este modo el mar no tiene miedo a perder lo que no es suyo, devolviéndolo todo

Te mereces vivir abundante, pleno, compartir relaciones sanas basadas en la confianza, te mereces disfrutar de tu tiempo y centrar tus energías en cada vez ser más tú

Decide traspasar todas tus limitaciones y disfruta de este paseo por la vida, compartiendo y disfrutando de todo lo que te rodea

