CUERPO

DATOS DE LA ETAPA: 33

ETAPA: MIJAS -BENALMÁDENA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 18.350 metros

PUNTO DE INICIO: MIJAS

PUNTO DE LLEGADA: BENALMÁDENA

TIEMPO ESTIMADO: 6 h

INTENCIÓN

La intención es el trabajo personal que se corresponde con la etapa del cuerpo. Al comienzo de esta etapa y durante su recorrido abordaremos “La Intención”. Significa tomar conciencia o reflexionar sobre la finalidad o función que perseguimos en nuestra mente a la hora de tomar decisiones, para qué vamos a realizar este camino, cuál es nuestro verdadero sentido e intención en cada paso que damos.

La importancia de este proceso reside en comenzar a caminar con el objetivo en nuestra mente, decidir firmemente nuestros proyectos para crear un motor de acción continua que proporcionará actitud e iniciativa. Es un recorrido para caminar con sentido, incorporando la intención firme de realizarlo con la tranquilidad desde el momento presente.
Representa nuestro kilómetro cero o punto de partida, el comienzo de todas las manifestaciones, un lugar tanto físico como emocional, desde donde comenzamos nuestro camino hacia el interior y el viaje por La Gran Senda para poder guiar tu vida hacia donde realmente sientes y quieres.

Esta etapa de la Gran Senda comienza su recorrido en el municipio de Mijas, fue llamada Tamisa por los romanos y más tarde los musulmanes la llamaron Mixa. Reúne tres núcleos importantes; Mijas pueblo en la ladera de su sierra, Las Lagunas en la costa y La Cala de Mijas. Su dedicación nos lleva a la agricultura y la pesca, con una gran riqueza cultural. Se vuelven a repetir las Torres Vigías en línea de costa para advertir y defender la tierra.

El trabajo de cambio y desarrollo personal correspondiente con este itinerario está orientado a la gratificación del logro obtenido por llegar a la meta. Por lo que se invita a realizar esta etapa en forma de reto personal, asignándole un objetivo propio, concreto y ecológico. La intención es la de realizar una similitud entre tu objetivo personal y la realización de esta etapa, para poder evaluar a través del medio ambiente los resultados obtenidos.

Caminamos en ascenso hasta la Ermita, Virgen de la Peña, excavada en la roca por frailes, donde encontramos la patrona de Mijas. Continuamos en dirección el Cerro de Málaga.

Avanzamos rodeando canteras, hasta el Cerro Puerto de las Grajas, una vez que llegamos a este lugar se invita a realizar lo siguiente:

Plantéate una pregunta o cuestión en concreto, acerca de alguna situación personal. Identifica un gran árbol del lugar e imagina que espera recibir tu pregunta para ofrecerte su respuesta. ¿Qué mensaje te daría si pudieras mantener una conversación con el árbol?

Seguiremos ascendiendo de puerto en puerto hasta el Puerto de las tres Caleras, a continuación nos encontramos cerca del Puerto del Cerial. Llegamos al Cerro del Moro (952 m). En este lugar gozamos de una espectacular panorámica de la Costa del Sol al sur; Sierra Nevada al este, Gibraltar al sureste...
Se invita a realizar una parada de 15 minutos para el descanso de nuestro cuerpo, haciendo uso del silencio donde poder conectar con la naturaleza y la totalidad. Con la intención de sumar fuerzas para continuar el itinerario y alcanzar la tranquilidad.

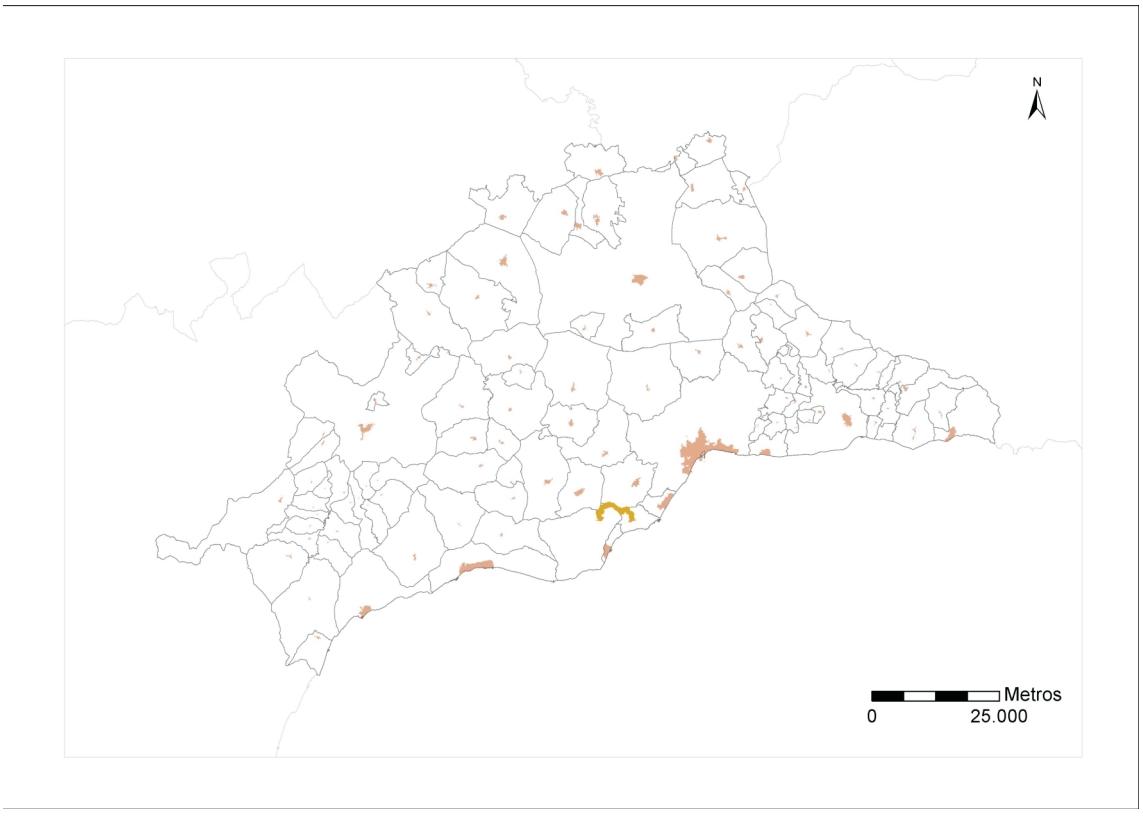
Continuamos hacia el Cerro del Calamorro, donde encontramos el teleférico y unas vistas panorámicas donde podemos escuchar la voz del silencio. Seguidamente llegamos a un punto donde nos esperan cruces de caminos.

Finalizamos nuestra etapa atravesando un tunel hasta llegar al municipio de Benalmádena, su nombre de origen árabe significa hijo de las minas Ibn-al-madena. Se caracteriza por sus cuevas que nos transportan hasta la prehistoria, la maravillosa zona del Arroyo de la Miel fundada por Félix Silesio, sus Torres Vigías de origen árabe y cristianas. Su estupa Budista de gran importancia en toda Europa y los Portales del Parque de la Paloma.

Nuestro cuerpo nos informa, la mente nos engaña para
que nuestros ojos vean aquello que no queremos ver
y las emociones dicen la verdad

Eres demasiado importante y cada instante podría ser
el último...

Si quieres quererte, cuidarte y valorarte más debes tener
bien presente que eres tú lo más importante y que dispones
de todos los recursos, valores, emociones y capacidades
para decidir todo en la vida que has elegido llevar

No lo intentes, hazlo o no
lo hagas, pero no lo intentes

Fija tu sueño y el camino se te mostrará