CUERPO

DATOS DE LA ETAPA: 6

ETAPA: FRIGILIANA - CÓMPETA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 24.900 metros

PUNTO DE INICIO: FRIGILIANA

PUNTO DE LLEGADA: CÓMPETA

TIEMPO ESTIMADO: 7 h 30 m

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 comienza desde la plaza del Ingenio en Frigiliana, hoy, sede de la fábrica de miel de caña, Ntra. Señora del Carmen, durante 500 años produciendo miel que se vendía a Cuba para elaborar el mejor ron, única que sigue funcionando en toda Europa.

Continuamos junto a la venta cebollera y más adelante nos encontramos con el arroyo Zarzadillo con su fuente. Es en este lugar donde se cree de la existencia de una posible entrada oculta hacia el barranco Moreno. Un abismo abierto y desconocido que la naturaleza nos sorprende cuando profundizamos con ella.

En este punto dedícate un espacio deja de pensar y párate a sentir, dedícate a contemplar la belleza del sendero natural. Imagina que la estampa que te rodea y el gran cañón que se presenta entre las montañas, pudiera hablarte:

¿Qué te respondería?

Seguimos avanzando hasta el Cortijo del Daire en el centro de la Sierra Almijara, abrigado y rodeado por fuertes vientos y aguas permanentes.

En esta etapa encontramos con varios pozos de cal o calera para iluminar y blanquear los pueblos de la comarca.

Continuamos hasta el Cortijo de María Guerrero, es en este lugar donde se propone una parada para que tu cuerpo pueda descansar, durante23 minutos en silencio contemplando la majestuosidad de la Maroma, (punto más elevado con 2068 m). Este pico es denominado así por un pozo natural, del cual se obtenía nieve, donde los hombres se descolgaban con cuerdas llamadas maromas.

Encuentra una similitud con la situación presente: A un lado la cima más elevada y al otro el mar con su profundidad.

Esta etapa finaliza en el municipio de Cómpeta que se extiende sobre la falda sur de Sierra de Almijara a 638 m sobre el nivel del mar. Es de origen romano y partiendo de su significado de nuevo se invita a la reflexión:

COMPITA - ORUM significa CRUCE DE CAMINOS.

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

