

EMOCIONES

DATOS DE LA ETAPA: 23

ETAPA: EL BURGO - RONDA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 23.700 metros

PUNTO DE INICIO: EL BURGO

PUNTO DE LLEGADA: RONDA

TIEMPO ESTIMADO: 7 h 30 m

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 da comienzo, enviando la propuesta, de hacer uso del silencio en la mayor parte de su recorrido, excepto en el tramo más urbano. Con la intención de atender al diálogo interior y fomentar el bienestar emocional a través de esta mágica andadura.

Partimos de El Burgo dirección a Ronda hasta llegar a un puente que cruza el río. Una vez cruzado se invita a comenzar el recorriendo en un silencio interior.

Caminamos junto al río que nos acompaña donde encontramos la posibilidad de acceder a un sendero para llegar al Puerto de la Mujer, lugar por donde anduvo el último bandolero andaluz, Pasos Largos.

Pasillos de olivos continúan acompañándonos en nuestro itinerario hasta llegar a la cuenca del río Turón, nace en la orilla de la Sierra de las Nieves en el paraje conocido como la Fuensanta. Alberga un importante ecosistema natural, viven carpas, barbos... se pueden divisar garzas, patos y la posibilidad de encontrarnos algunas nutrias.

En este punto se propone realizar una parada de 15 minutos para preguntarle a nuestro cuerpo:

¿Qué mensaje nos daría si pudiera hablar?

Se invita a descalzarnos y poder sentir directamente las aguas vivas de su cauce con la intención de conectar con el agua en movimiento y estado natural.

Continuamos avanzando hacia el encuentro de una encina centenaria que se muestra como la antesala de un profundo bosque. Una vez aquí se propone la siguiente reflexión para meditarla durante su recorrido:

¿Qué podrás corregir dentro de ti para que no suceda más?

Seguimos nuestra emocionante etapa subiendo en altura, hasta llegar al Valle de Lifa, desde donde se divisan coronando la cima, los restos de su torre árabe.

En sus inmediaciones podemos encontrar algunas cornicabras, arbusto o árbol pequeño con una flor en tonos cálidos.

Avanzamos ascendiendo en altura hasta el Puerto de Lifa a 1170 metros de altitud. En este lugar se propone realizar una parada para descansar nuestro cuerpo y sentados, adoptando una postura cómoda, realizar 40 respiraciones profundas.

Desde este punto comenzamos a bajar donde es posible encontrarnos algún ciervo y la espectacular estampa panorámica de la ciudad de Ronda. Llegamos al Cordel de los Pescadores que representa una de las vías pecuarias más importantes de la Serranía de Ronda.

Atravesamos el Puerto de Bilbao, cruzamos el Arroyo de la Toma hasta finalizar la etapa y llegar a la romántica y mágica Ronda.

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

