

# E MOCIONES

DATOS DE LA ETAPA: 5

ETAPA: NERJA - FRIGILIANA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 14.679 metros

PUNTO DE INICIO: CUEVAS DE NERJA

PUNTO DE LLEGADA: FRIGILIANA

TIEMPO ESTIMADO: 5 h 30 m

## 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 comienza su recorrido invitando a hacer uso del silencio, partimos desde las Cuevas de Nerja, descubiertas en 1959 con restos orgánicos de pinturas de focas con 42000 años de antigüedad, lo que se consideraría la primera obra de arte conocida de la humanidad. En su interior nos inundan casi 5 km de galerías con numerosas salas, grandes estalactitas y estalagmitas... que conforman un mundo mágico, lo que significa una parada obligatoria para conocer más sobre nuestro interior. Comenzamos planteándonos:

¿Cuál es la verdadera intención por la que realizamos esta etapa?

Continuamos hasta el cauce del Río Chíllar, el cual siempre lleva agua, nos sorprende con encuentros espectaculares por sus famosos pasillos de rocas llamados cachorros, de hasta 60 m de altura y 300 m de largo, saltos de agua... constituyen un auténtico viaje interior, al paraíso que nos ofrece nuestra provincia.

Nos encontramos con un antiguo Pozo de Cal, yacimiento de donde se conseguía la piedra de cal para iluminar las fachas de los pueblos de la Axarquía.

Descendemos hacia el Río Higuera y nos encontramos con el Pozo del Molino Batán, regalo de nuestra riqueza cultural. Es una de las mayores albercas de la provincia donde podremos realizar un descanso para nuestro caminar y se propone refrescarnos en sus aguas con la intención de aclarar nuestra situación mediante 10 minutos de reflexión en silencio, atendiendo al diálogo interior.

Continuamos avanzando hasta el Pozo de Lizar, de época Nazarí situado en lo alto del Castillo o Alquería de Frigiliana.

En esta etapa es de especial importancia plantearse lo siguiente:

¿Cuántas veces cargas con situaciones que no te corresponden y te introduces en su estado emocional?

¿Qué podrías DECIDIR para ocupar tu lugar y hacer solamente lo que te corresponde?

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

