

E MOCIONES

DATOS DE LA ETAPA: 11

ETAPA: ALFARNATE - VILLANUEVA DEL ROSARIO

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 14.950 metros

PUNTO DE INICIO: ALFARNATE

PUNTO DE LLEGADA: VILLANUEVA DEL ROSARIO

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.

Comenzamos esta etapa de la Gran Senda haciendo uso del silencio para atender al diálogo interior y fomentar el bienestar así como una salud emocional.

Partimos de la Plaza del Puente de Alfarnate, que significa molino de harina, Al Farnat. Se fundó durante la época musulmana, cuya tradición se manifiesta en la celebración de moros y cristianos en septiembre.

Durante su recorrido nos encontramos con antiguas eras donde se trillaba el grano.

Atravesamos una cañada de gran interés botánico, bosque de galería con encinas, majuelos, quejigos...

Llegamos a la Cueva de Toma y Bebe situada en el Puerto del Quejido, donde podemos acceder a ella a través de un hueco que nos conduce a una cavidad que ofrece una leyenda, guarda en su interior un manantial de agua viva, se dice que en una fría noche de invierno, dicha cueva significó un refugio para un extranjero inglés. En su interior se escuchó una frase que decía: "Toma y Bebe", la que provocó la muerte de este hombre.

Llegamos al mirador del Hondonero Alto, es el punto más alto de Hondonero y significa un balcón natural donde se invita realizar una parada de 15 minutos para poder reflexionar lo siguiente:

¿Qué oportunidad abre la vida para ti en este instante?

Continuamos nuestra etapa hasta llegar a la hermita de Nuestra Señora del Rosario, patrona del pueblo, situada entre los parajes del nacimiento o "Chorrillo" y Hondonero.

El municipio de Villanueva del Rosario fue un lugar muy importante para los visigodos y romanos por sus numerosos cerros desde donde se divisaban las galeras. Después de cubrirse bosques pasó de llamarse Puebla del Saucedo a Villanueva del Rosario lo que significa el final de esta emocionante etapa.

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

