

LEIÐIN – VATNSMÝRIN

Áður en þú leggur af stað

Leiðin er létt ganga við allra hæfi. Farinn er 2 km hringur þar sem þér er boðið að staldrað við á sjö áningarstöðum sem hver um sig inniheldur lykil að grunnngildum pílagrímsins sem eru: Frelsi, samstaða, einfaldleiki, hæglæti, léttleiki, andlegur vöxtur og friður.

Staðsetningarhnit fylgja hverjum áningarstað sem hægt er að opna í staðsetningarappi í síma. Hlekkurinn opnar í google maps.

Á áningarstöðunum er þér boðið að leysa verkefni; skynja, pæla, og framkvæma einfaldar gjörðir.

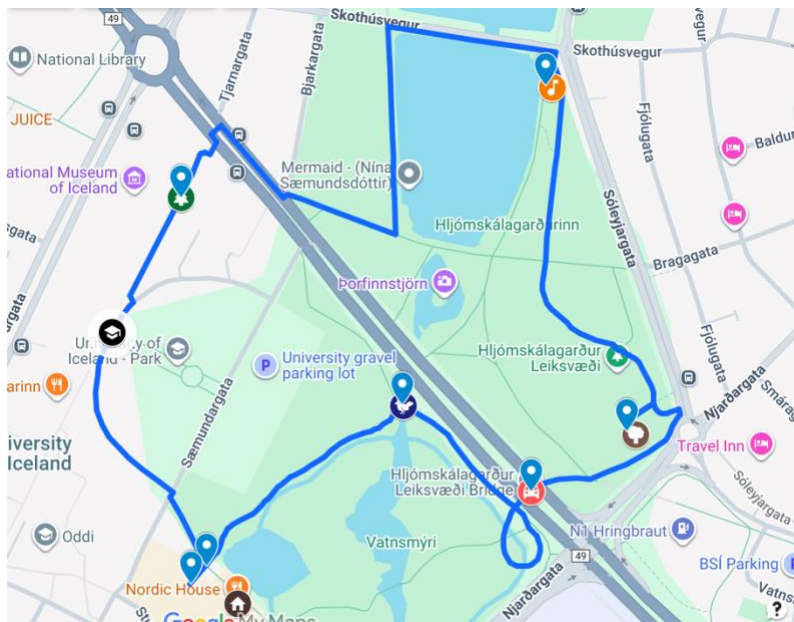
Þér er boðið að nota opnanir sem farartæki fyrir þínar eigin upplifun, hugmyndir og gildi.

Leiðin er persónuleg pílagrímsleið þar sem hvert og eitt gengur til móts við sjálft sig.

Mælt er með því að ganga í þögn.

Byrjaðu að lesa leiðbeiningarnar þar sem þú stendur í næði fyrir utan Norræna húsið.

Leiðin



Smelltu á myndina til að opna korta í google maps

- A. $64^{\circ}08'18.3''\text{N } 21^{\circ}56'47.4''\text{W}$
- B. $64^{\circ}08'23.3''\text{N } 21^{\circ}56'35.8''\text{W}$
- C. $64^{\circ}08'20.8''\text{N } 21^{\circ}56'27.0''\text{W}$
- D. $64^{\circ}08'22.6''\text{N } 21^{\circ}56'20.8''\text{W}$
- E. $64^{\circ}08'33.2''\text{N } 21^{\circ}56'26.1''\text{W}$
- F. $64^{\circ}08'29.4''\text{N } 21^{\circ}56'52.1''\text{W}$
- G. $64^{\circ}08'25.5''\text{N } 21^{\circ}56'55.8''\text{W}$

Gjörð

Áður en vegferðin hefst er þér boðið að líta á
farangurinn sem þú berð;

væntingar, minningar, hugmyndir og tilfinningar.

Við viljum ferðast létt.

Lokaðu augunu og líttu inn á við.

Gefðu þér góðan tíma í að skoða farangurinn og
skilja eftir það óþarfa.

Leiðin

Leiðin er örstutt og liggur um malarstíg vestan við
Norrænahúsið og þar inn á bryggju norðan við
húsið.

[64°08'18.3"N 21°56'47.4"W](#)

Norræna húsið

Lykill pílagrímsins: **Frelsi**

Sjónarhorn: Staðið er á bryggju á milli varplandsins og Norræna hússins.

Norræna húsið er minnismerki um vináttubönd, brú á milli landa, tungumála og minninga. Það stendur á mörkum milli borgar og náttúru og býður gestum frelsi til að dvelja, tjá sig og tilheyra. En þetta frelsi er ekki rótlaust; það teygir sig aftur í tíma, tengist sögu og fólki sem valdi að búa til ný heimkynni án þess að slíta þau fyrri. Í þessu húsi mætast andstæður, frelsi og bönd. Hér verður til rými þar sem tengslin milli okkar eru ekki fjötrar, heldur vegvísar. Frelsið sem hér býr snýst ekki um að standa einn heldur að hafa stuðning og rými til að vera sá sem maður er.

Pælingar

Hvaða bönd veita þér kjölfestu,
hvaða bönd hefta þig og hvaða bönd frelsa þig?

Er frelsi þín eigin ákvörðun?

Hvenær ertu alveg frjáls?

Gjörð

Sjáðu hvar landið mætir himni.

Finndu þyngdarafl jarðar sem heldur þér á jörðinni.

Teygðu þig upp til himins.

Lyftu höndum, höfði eða augum upp í himininn.

Finndu spennuna þar sem

kjölfesta og frelsi togast á í líkamanum.

Leiðin

Gengið er eftir malarstíg með varplandið á hægri hönd þar til komið er að lítilli brú.

[64°08'23.3"N 21°56'35.8"W](#)

Veganesti

Án fjötra er frelsið merkingarlaust.

Varplandið

Lykill pílagrímsins: **Samstaða**

Sjónarhorn: Staðið á lítilli brú og horft yfir fossandi læk að varplandinu.

Í Vatnsmýrinni er varplandið þar sem farfuglar snúa aftur ár eftir ár til að byggja upp líf. En þetta er líka tímabundið heimili ólíkra tegunda; þar sem vængir, fætur og rætur skarast í sama landslagi.

Líkt og fuglarnir eigum við öll okkar varpland, staði þar sem tengsl okkar verða til, og þar sem við lærum að deila heiminum með fólki og fyrirbærum.

Vatnsmýrin andar fyrir sameinaða líkama þeirra sem fljúga, rúlla, skríða, ganga og fyrir þá sem teygja anga sína upp í loftið.

Pælingar

Hvernig tengist þú nærumhverfi þínu?

Hvað þýðir það að eiga saman?

Hvað er þín séreign og hvað er okkar sameign?

Hvernig styður þú við lífið í kringum þig?

Gjörð

Virtu fyrir þér fuglana.

Ímyndaðu þér að þú sért einn af þeim.

Ímyndaðu þér hvernig fuglinn sér þig, þar sem þú
horfir á hann.

Veltu fyrir þér hvað þið eigið sameiginlegt.

Leiðin

Farið er áfram eftir göngustíg meðfram Hringbraut þar til komið er að göngubrú. Farið upp á göngubrú og staðnæmist fyrir miðju.

[64°08'20.8"N 21°56'27.0"W](#)

Veganesti

Þú gengur um land og andar að þér lofti sem er í sameign.

Lífæðin

Lykill pílagrímsins: **Hæglæti**

Sjónarhorn: Þú stendur á miðri göngubrúnni yfir Miklubraut og horfir í allar áttir.

Undir þér rennur straumur, ekki vatn, heldur vélknúið líf sem þýtur áfram með óbilandi stefnu. Hér hefur þú yfirsýn yfir borg í hraðri uppbyggingu, krossgötur umferðar á landi og lofti. Héðan sérðu, háskóla, sjúkrahús, menningar- stofnanir, nýsköpunarfyrirtæki, íbúðarbyggð, útivist- arsvæði og varpland á bletti þar sem áður var óbyggileg mýri sem teygði sig langt inn í það sem nú er miðborg Reykjavíkur.

Hraðinn er lífæð borgarinnar.

Hér krefst hæglætið hugrekkis.

Pælingar

Hvenær er hraðinn nauðsynlegur?

Hvað þýðir að vera á sínum eigin tíma?

Hver er munurinn á þínum tíma, tíma mýrarinnar og
tíma borgarinnar?

Gjörð

Virtu fyrir þér umferðina og bílana.

Ímyndaðu þér að líkami þinn sé farartæki.

Veltu fyrir þér hverjir taka sér far með þér og hver stýrir þér.

Leiðin

Ferið er niður af göngubru og ferðast meðfram Njarðargötu með Hljómskálagarðinn á vinstri hönd. Gengið inn í garðinn frá horni við hringtorg. Farið um malarstíg í um 50 metra. Takið þar beygju til vinstri inn á gámasvæði.

[64°08'22.6"N 21°56'20.8"W](#)

Veganesti

Vertu vitni að því sem kemur og fer, bæði innra með þér og í umhverfinu.

Safnhaugur Hljómskálagarðsins

Lykill pílagrímsins: **Einfaldleiki**

Sjónarhorn: Horft er á gáma og garðúrgang í hliðarrjóðri.

Það sem við horfum nú á er lífræn endurvinnslustöð Hljómskálagarðsins. Hér eru gámar fullir af garðrusli, laufblöðum, greinum og rótum sem drógu áður næringu úr sól og jarðvegi. Þetta er í raun ekki rusl, heldur úrgangur úr sama efni og við sjálf: rótin, moldin, tréð, þú og ég deilum sömu sameindum í sífelldu flæði.

Heimurinn er samansafn hringrásra.

Við mannfólkið erum í stöðugri umbreytingu frá því fyrir getnað og þar til síðustu leyfar líkama okkar hafa runnið saman við jörðina.

Það sem virðist flókið er í raun einfalt. Því þrátt fyrir fjölbreytileikann í öllu lífríki, þá erum við meira lík en við erum ólík.

Í einfaldleikanum felst krafturinn sem heldur hringrásinni gangandi.

Pælingar

Hvernig finnur þú fyrir
umbreytingum í þínum líkama?

Hvað gerir lífið flókið?

Hvað vefst fyrir þér?

Hvað í lífi þínu mætti vera einfaldara?

Gjörð

Taktu handfylli af trjácurl eða mold,
lyktaðu af henni og láttu hana renna milli fingranna,
finndu hitastig hennar og áferð.

Slepptu henni síðan aftur inn í endurnýjunina svo
hringrásin geti haldið áfram.

Leiðin

Farið er útaf vinnusvæði og beygt inn í Hljómskálagarðinn inn á stíg til vinstri. Farið í gegnum leiksvæði og haldið áfram á stíg í átt að Hljómskálanum.

[64°08'33.2"N 21°56'26.1"W](#)

Veganesti

Leyfðu þér að dvelja í því einfalda.

Hljómskálinn

Lykill pílagrímsins: **Léttleiki**

Sjónarhorn: Horft er á hljómskálann með tjörnina í augsýn.

Hljómskálinn er heimili Lúðrasveitar Reykjavíkur. Í hljómskálanum mætast kynslóðir og reynsla: ungir byrjendur, fullir forvitni, og eldri meistara, sem bera sögu í fingurgómum sínum. Stefnumót í krafti léttleika án þess að missa alvarleikann úr hendi. Leikgleðin og sköpunin fylla hér tilveruna og gefa rými fyrir töfra.

Pælingar

Hvar í líkamanum býr léttleikinn?

Hvernig er sambýli alvarleika og léttleika
í þinni lífsgöngu?

Er pláss fyrir töfra í þínu lífi?

Gjörð

Farðu hring um hljómskálann.

Farðu svo hring um blómakerið við tjörnina.

Farðu eins marga hringi og þú vilt, hratt eða hægt.

Leiðin

Farið er um Skothúsveg í vesturátt yfir brú og strax til vinstri inn á stíg meðfram Tjörninni. Gengið í gegnum höggmyndagarð og þá til hægri að horni Bjarkargötu og Miklubrautar. Farið yfir Miklubraut á gönguljósum í átt að trjágöngunum sem leiða að Háskólanum.

[64°08'29.4"N 21°56'52.1"W](#)

Veganesti

Leyfðu ferðalaginu að verða að dansi í takt við þína innri tónlist sem aðeins þú heyrir.

Trjágöngin

Lykill pílagrímsins: **Friður/æðruleysi**

Sjónarhorn: Horft er í gegnum trjágöng með Þjóðminjasafnið í bakið og Háskólann í auglýn.

Trjágöngin beina okkur frá safni gamalla hluta í átt að musteri andans. Í þjóðminjasafninu eru geymdir hlutir sem þrátt fyrir aldur sinn hafa rödd sem ekki þagnar og í aðalbyggingu Háskóla Íslands eru varðveittar hugmyndir andans fólks sem talar til samtímans úr gömlum kerfum sem sum hafa runnið sitt skeið. Ný þekking verður til, nýjar hugmyndir fæðast og nýjar leiðir opnast en sumu verður ekki breytt. Hér hefur verið mörkuð leið sem veitir skjól fyrir veðri og vindum.

Í því að ganga eftir þegar mörkuðum stíg felst æfing í æðruleysi. Æfing í að sætta sig við það sem við getum ekki breytt, hlusta á það sem var, og treysta því að ný hugsun muni finna sér farveg.

Pælingar

Hvaðan spretta hugmyndir þínar um heiminn?

Tilheyra þær gömlum kerfum eða nýjum?

Hvernig færð þú ytri raddir til að þagna?

Ferð þú þínar eigin leið?

Gjörð

Lokaður augunum og dragðu djúpt andann.

Taktu eftir hugsunum þínum, heilsaðu þeim og
leyfðu þeim að streyma í gegnum þig.

Hlustaður á þyt trjáanna,
á hljóðin sem berast úr umhverfinu.

Leiðin

Farið sem leið liggur í gegnum trjágöngin í átt að Háskólanum.

[64°08'25.5"N 21°56'55.8"W](#)

Veganesti

Æðruleysið byrjar þar sem við hættum að þrasa við heiminn.

Háskólinn

Lykill pílagrímsins: **Andlegur vöxtur**

Sjónarhorn: Horft er að aðalbyggingu Háskóla Íslands með bakið í Vatnsmýrina.

Háskóli Íslands stendur sem tákni um leit mannsins að þekkingu og merkingu, hús þar sem mannsandinn fær að vaxa.

Í háskólanum ættu allir að eiga rými. Aðgengi, stuðningur og sjálfsákvörðun eru forsendur fyrir raunverulegum vexti. En um leið og stofnunin skapar rými fyrir vöxt, þarf hún líka sjálf að vaxa. Það felur í sér að viðurkenna fjölbreytileika mannlegrar tilveru; ólíkar líkamsbirtingar, ólíkan bakgrunn, ólíkar þarfir. Það er ekki spurning um aðlögun að stofnuninni, heldur hvernig stofnunin getur orðið móttækileg fyrir manneskjunni.

Í byggingunni er hátt til lofts, rýmið andar, og minnir á að menntun á ekki að þrengja heldur víkka. Hér búa möguleikar til umbreytingar.

Nýr rampur fyrir hjólastóla inn í aðalbyggingu Háskóla Íslands er merki um andlegan vöxt og samfélagslega afstöðubreytingu.

Pælingar

Ert þú móttækileg fyrir andlegum vexti?

Hvert sækir þú þér fróðleik?

Hvaða staðir eru þér opnir?

Hvaða staðir eru þér lokaðir?

Eru þær stofnanir sem þú þekkir móttækilegar fyrir
andlegum vexti?

Gjörð

Rúllaðu eða gakktu upp rampinn.

Ef það er opið farðu þá inn í anddyri
aðalbyggingarinnar.

Stattu eða leggstu á gólfíð og horfðu upp í loft og
virtu fyrir þér hvelfinguna.

Leiðin

Farið tilbaka á byrjunarreit eftir eigin leið.

Veganesti

Þekking er ekki aðeins safn af svörum, heldur færni
í að spyrja spurninguna sem opna nýjar dyr og
breyta heiminum.

Norræna húsið

Nú er komið að leiðarlokum í þessarar pílagrímsferðar.

Þú hefur komið við á sjö stöðum og opnað með lyklum pílagrímsins dyr sem haldast opnar eins lengi og þú vilt.

Takk fyrir þátttökuna!