

LEIÐIN – HALLORMSSTAÐARSKÓGUR

Áður en þú leggur af stað

Gangan er um 6 kílómetra hringleið um Hóla, hún er miðlungserfið eftir malarvegum og skógarstígum og tekur um þrjár klukkustund.

Þér er boðið að staldrað við á sjö stöðum sem hver um sig inniheldur lykil að grunnildum pílagrímsins sem eru: Frelsi, samkennd, einfaldleiki, hæglæti, æðruleysi, andlegur vöxtur og friður.

Staðsetningarhnit fylgja hverjum áningarstað sem hægt er að opna í staðsetningarappi í síma. Hlekkirnir opnast í google maps.

Sérstakt leiðarstef göngunnar er hvíld. Á hvíldarstöðunum sjö er þér boðið að gera æfingar í hvíld; skynja, pæla, og framkvæma einfaldar gjörðir sem allar fela í sér að auðvelda þér að gefa eftir, hvílast og leyfa skóginum að taka byrði þína.

Leiðin er persónuleg pílagrímsleið þar sem hvert og eitt gengur til móts við sjálft sig og er þér boðið að nota opnanir sem farartæki fyrir þínar eigin upplifun, hugmyndir og gildi.

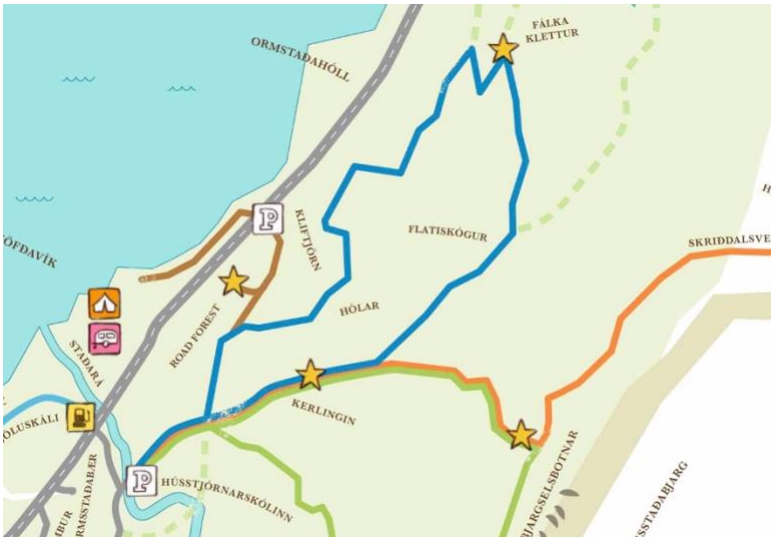
Búnaður: Létt hengirúm og/eða undirlag svo þú getir sest og lagst á jörðina. Vatnsheldir skór. Föt eftir veðri. Lítill bakpoki. Vatnsbrúsi, nesti.

Mælt er með því að ganga í þögn.

Byrjaðu að lesa leiðbeiningarnar þar sem þú stendur á bílastæði fyrir utan Hallormstaðarskóla.

Leiðin

Leiðin er merkt með bláum stikum og hefst við hússtjórnarskólann.



Smelltu á kortið til að opna það í vafra eða hlaða því niður sem PDF.

Gengið er á milli sjö hvíldarstaða

1. 65°05'52.1"N 14°43'37.5"W
2. 65°06'00.7"N 14°42'50.8"W
3. 65°06'28.8"N 14°42'27.0"W
4. 65°06'19.0"N 14°42'35.8"W
5. 65°06'29.8"N 14°42'36.2"W
6. 65°05'58.6"N 14°43'28.8"W
7. 65°05'47.2"N 14°44'06.0"W

Hússtjórnarskólinn

Innleiðing

Áður en þú leggur af stað er þér boðið að lenda í líkamanum og kveikja á skilningarvitunum.

Byrjaðu á því að hrista líkamann og leyfa deginum að líða úr líkamanum ofan í jörðina,

Leyfðu spennu, þreytu og hugsunum að líða úr þér.

Hristu allan aukafarangur úr líkamanum.

Stoppaðu hreyfinguna og lokum augunum.

Dragðu djúpt andann
Finndu hreyfingu í hverri frumu líkamans,
finndu fyrir líffærunum, meltingunni, æðum og taugum.

Hvert er ástand og hitastig líkamans?

Finndu hitastig umhverfisins,
lykt, heyrðu hljóð,
finndu húðina hvar hún snertir fötin
og hvar ber húðin snertir andrúmsloftið,
opnaðu augun og virtu fyrir þér liti, form og ljós.

Ef þú gengur með ferðafélaga þá horfið hvert á annað.

Hér hefst ferðalagið!

Leiðin

Leiðin byrjar á langri brekku upp í mót.

Þú ferð framhjá stíg til vinstri sem merktur er bláu, þú velur að halda áfram upp brekkuna beint af augum.

Á öðrum vegamótum velur þú stíginn sem leiðir inn í skóginn til vinstri og er merktur með blárri stiku.

Þú stöðvar við steindranginn Kerlingu, þar sem þú sérð bekk með útsýni yfir Lagarfljót.

[65°05'52.1"N 14°43'37.5"W](#)

Kerlingin

Lykill pílagrímsins: **Hæglæti**

Sjónarhorn: Þú horfir yfir lagarfljótið yfir áningarbekk.

Bekkurinn er hér til að styðja við okkur,
hann tekur mið af þörfum okkar til að hvílast og nærast.

Tilgangur hans er að hægja á ferð okkar.

Í hæglætinu myndast rými fyrir nýjar hugsanir.

Pælingar

Hvaða áhrif hefur hæglæti á líkamann?

“Á mínum tíma” Hvað þýðir það fyrir þig?

Hver er munurinn á þínum tíma og tíma skógarins?

Gjörð

Sestu á bekkinn og leyfðu honum að styðja við þig.

Lokaðu augunum og dragðu djúpt andann og
leyfðu bekknum að taka við þreytunni úr líkamanum.

Finndu fyrir bekknum.

Finndu leið til að þakka honum fyrir þjónustuna við þig.

Leiðin

Leiðin liggur eftir malarvegi inn í gegnum birkiskóg um Hóla.

Þegar þú hefur gengið framhjá hjólaslóða á hægri hönd þá stoppar þú á miðjum stígnum.

[65°06'00.7"N 14°42'50.8"W](#)

Nesti

Þetta er boð um að ferðast í hæglæti að næsta hvíldarstað.

Stígurinn

Lykill pílagrímsins: **Æðruleysi**

Sjónarhorn: Þú ert á miðjum stíg sem teygir sig langt í báðar áttir. Stígurinn afmarkast af birkiskógi beggja vegna.

Hér er þér boðið að staldra við og byrja á því að setjast eða leggjast á stíginn.

Að fylgja fyrirfram mörkuðum stíg krefst æðruleysis, að treysta leið sem annar hefur mótað.

Þegar hindrun myndast á þeirri leið verður áskorunin tvöföld.

Nú ert það þú sem myndar hindrun á stígnum.

Gjörð

Þér er boðið að loka augunum og líta inn á við.

Finnur þú einhverjar innri hindranir?

Er eitthvað sem stíflar eða tefur flæði?

Þú hleypir ljósi og hlýju á það sem gæti talist til hindrunar
og leysir það upp.

Orðapækill

Þér er boðið að renna yfir orðalistann og velja eitt orð sem kallar á þig. Segðu orðið upphátt.

Ef þú gengur með ferðafélaga getið þið deilt orðinu með hvert öðru, með eða án útskýringa. Finndu hvernig líkaminn skynjar þessi orð.

Svo stendur þú upp og fjarlægir þá hindrum sem þú ert.

PÆKILL

Áhyggjuleysi, mótvindur, hvíld, brekka, yfirsýn, meðvindur, samhengi, tindur, hlutföll, næring, andardráttur, dýpt, uppgötvun, æðruleysi, núíð, líf, bráðnun, sleppa, leyfa, loka, opna, skýjahula, blómstur, hreyfing, viðbragð, kúpla, bremsa, hnefi, lófi, fjall, sprunga, dalur, uppspretta, upprisa, háls, rödd, frjóvgun, næmi, mörk, öryggi, virkni, verk, breyting, losun, lifun, upplifun, innlifun, útlifun, skoðun, tilraun, tilvera, vera, uppgufun, ský, uppsigling, leit, leiðarljós, hné, herðar, léttir, uppsöfnun, þyngsli, mildi, hlýja, vernd, vera, ljóstýra, ró, vægi, vigt, stöðvun, stöðnun, mengi, hlustun, alvara, léttleiki, augnablik, eilífð.

Leiðin

Gengið er áfram eftir stígunum útúr birkiskóginum inn í Flataskóg og gengið þar niður brekku að Fálkakletti.

Þegar þú kemur niður brekkuna þá sérðu áningarbekk og á bak við hann má sjá leið út á klettinn.

[65°06'28.8"N 14°42'27.0"W](#)

Nesti

Þetta er boð um að ganga um í flæði,
og leita að samhljómi á milli ytra og innra landslags.

Fálkaklettur

Lykill pílagraímsins: **Andlegur vöxtur/Friður**

Sjónarhorn: Þú stendur á klöpp með vítt útsýni yfir skóg og vatn.

Hér á Fálkakletti hefur þú yfirsýn yfir Lagarfljót og Hallormsstaðarskóg.

Að hafa yfirsýn hefur róandi áhrif á líkamann, að nema hlutföllin, geta horft á samhengi hlutanna úr fjarlægð, taka djúpan andardrátt og leyfa hlutunum að líða.

Pælingar

Hvernig skynjun fylgir orðunum friður og kyrrð?

Hvernig finn ég hana í líkamanum?

Gjörð

Finndu stöðugleika klettsins undir þér

og vertu fyrir þér útsýnið.

Andaðu að þér kyrrðinni og lokaðu augunum.

Sendu nú kyrrð og frið inn í hverja einustu frumu líkamans.

Þegar þú ert tilbúin, opnaðu lófana og sendu frið og kyrrð til einhverrar manneskju, fyrirbæris eða staðar sem þarf á sendingunni að halda.

Leiðin

Leiðin liggur að furulundi sem liggur inni í skóginum utan
vegvísa.

Gakktu áfram þar til stígurinn beygir niður til hægri.
Í stað þess að fylgja aðalleiðinni, ferð þú beint áfram inn í
skóginn eftir troðnum stíg þar til slóðinn dofna og þú
gengur inn í grasbala.

Þar beygir þú til vinstri og inn í þéttan furulund.

Þar ætlar þú að hengja upp hengirúmið þitt eða breiða út
undirlag.

[65°06'19.0"N 14°42'35.8"W](#)

Nesti

Þetta er boð um að leita að birtingarmyndum friðar og
kyrrðar á leið á næsta hvíldarstað.

Furulundur

Lykill pílagrímsins: **Andlegt rými**

Sjónarhorn: Þú sérð trjáboli og brúnan skógarbotn.

Við erum í hjarta skógarins umlukin trjám sem geyma aldagamla visku.

Náttúrulegt ónæmiskerfi trjánna sendir efni út í andrúmsloftið sem er heilsubætandi fyrir mannfólkið; róar, eflir og græðir.

Trén eru með rætur djúpt í jörðinni og greinar sem teygja sig til ljóssins.

Við höfum líka djúpar rætur, og í líkama okkar lifir viska margra kynslóða

Skógurinn býður okkur að tengjast þessari dýpt.

Að staldra við, anda, og opna rými innra með okkur sjálfum.

Gjörð

Þessi hvíldaræfing tekur um 30 mínútur

Þér er boðið að hengja upp hengirúm,
eða breiða út undirlag og leggjast.

Liggðu og leyfðu trjánum að bera þig
og skóginum að umlykja þig.

Þú ætlar að hvíla þig án þess að sofna.

Liggðu kyrr með opin augu
og taktu eftir því sem umlykur þig, ljós, liti, hreyfingu.

Þegar þú hefur legið um stund skaltu loka augunum og
draga djúpt andann.

Þú ert á friðsælum og öruggum stað.

Leyfðu þessari kyrrð að renna hægt inn í þig.

Með hverjum andardrætti verður hún að kyrrð innra með
þér.

Leggðu á minnið hvernig þessi friður birtist þér núna,
í hljóðum, í lykt, í tilfinningunni, í líkamanum.

Þessi friðsæli staður er rými
sem þú getur alltaf snúið aftur til.

Láttu þumalfingur og vísifingur mætast
og segðu: *Friðsæll staður.*

Þetta verður kveikjan þín til að kalla fram friðinn aftur.

Hér er tilvalið að taka nestishlé.

Orðapækill

Veldu orð úr pæklinum eða annað orð sem þér dettur í hug. Þegar þú hefur valið orð, lokaðu augunum og finndu fyrir orðinu í líkamanum. Hvíslaðu orðið eins og það sé leyndarmál. Ef þú gengur með ferðafélaga, hvíslið orðið að hvert öðru.

PÆKILL

kyrrð, jafnvægi, ró, friður, vellíðan, heilun, styrkur, hugrekki, orka, opnun, vöxtur, umbreyting, samhljómur, trú, von, kærleikur, þakklæti, berskjöldun, hugleiðsla, athygli, djúpsævi, samhengi, samkennd, sátt, vernd, hugarró, blíða, ljós, birta, geisli, logi, blossi, skuggi, hringrás, upphaf, endurreisn, eilífð, tímaleysi, stund, augnablik, minning, framtíð, von, endurnýjun, viska, dýpt, yfirborð, rætur, tré, lauf, greinar, fræ, blóm, jarðvegur, mold, mosateppi, gras, steinar, fjall, dalur, klettur, lind, lækur, á, straumur, regn, þoka, hljóð, fuglasöngur, trjáþytur, vatnsniður, nótt, dagur, myrkur, stjörnuhvolff, tungl, sól, dögun, kvöld, himinn, undur, ævintýri, töfrar, galdur, hula, ljósálfur, huldufólk, verur, vættir, dýrð, ósýnileiki, sýnileiki, mörk, markaleysi, flókið, vídd, víðátta, nálægð, fjarlægð, hugur, hjarta, líkami, andardráttur, hreyfing, kyrrstaða, tilfinning, skynjun, samhugur, tengsl, samband, samspil, samhljóður, rými, pláss, land, landslag, innri heimur, ytri heimur, för, spor, slóð, stígur, leið, áfangastaður, dvalarstaður, tilviljun, fundur, upphaf, endir, eilífð, hvíld, hamingja, gleði, leikur, alvara, léttleiki, kraftur, orka, sköpun, innblástur, draumur, raunveruleiki, skáldskapur, sannleikur, goðsögn, sögn, arfleifð, minningar, fornt, nýtt, fæðing, dauði.

Leiðin

Leiðin liggur tilbaka á göngustíginn í gegnum troðna slóðann og niður til vinstri eftir gönguleiðinni. Þú gengur niður brekku og á vegamótum beygir þú aftur til vinstri og staldrar við inni í þéttum skógi með mosagrónum skógarbotni.

[65°06'29.8"N 14°42'36.2"W](#)

Nesti

Með visku skógarins í líkamanum er þér boðið að koma auga á ósýnilegar tengingar.

Dimmi Skógur

Lykill pílagrímsins: **Samkennd**

Sjónarhorn: Þú ert inni í dimum og þéttum skógi.

Enginn er eyland og við erum öll hluti af stærri heild.

Við erum hluti af náttúrulegu lífríki sem bæði umlykur okkur og býr innra með okkur.

Við erum gerð úr sama efni og skógurinn.

Skógurinn er þú, þú ert skógurinn.

Pæling

Hvaðan kemur samkennd?

Gjörð

Þér er boðið að að gera gjörð í tveimur hlutum:

I

Veldu þér tré.

Kannaðu það. Snertu það. Faðmaðu það.

Skoðaðu umhverfi þess.

Hugleiddu hluta þess sem þú ekki sérð.

II

Leggstu í mosann við hlið trésins.

Kannaðu mosann, skoðaðu, finndu lyktina, snertu.

Leyfðu þér að renna saman við skóginn.

Leiðin

Þú ert að fara að leggja í lengsta legg göngunnar.
Leiðin er hlykkjótt og fjölbreytt – fyrst er hún létt og slétt
en fer svo í langa upphækkun.
Haltu þér á stígunum þar til þú ert kominn upp brekkuna og
þá birtist þér engi á vinstri hönd,

[65°05'58.6"N 14°43'28.8"W](#)

Nesti

Fyrir höndum er lengsti og mest krefjandi leggur
ferðarinnar.

Þetta er boð um að leyfa skóginum að halda þér uppi og
finna hvernig brekkan lyftir andanum.

Engi

Lykill pílagrímsins: **Frelsi**

Sjónarhorn: Þú sérð engi sem er eins og vin í eyðimörk.

Með skóg allt í kring blasir nú við víður himinn og grasflötur.

Fuglinn þarf jörðina til að taka flugið.

Án festu er ekkert frelsi.

Gjörð

Stattu með báðar fætur á jörðinni og lokaðu augunum.

Dragðu djúpt andann og fylgstu með andardrættinum um stund.

Finndu þyngdarafl jarðar sem togar þig til sín og heldur þér á jörðinni.

Prufaðu að fylgja þyngdaraflinu og leyfa líkamanum að gefa eftir þar til þú liggur á jörðinni.

Hér ætlum við að liggja í grasinu og horfa upp í himininn.
Finnið togið á milli festunnar og frelsisins.

Orðapækill

Finndu orð í pæklinum, eða veldu þitt eigið orð, geymdu það með þér.

PÆKILL

Leikur, töfrar, léttleiki, lífsganga, alvarleiki, pláss, hula, barn, fullorðinn, engill, bolti, eftirvænting, gleði, æsingur, usli, mörk, markaleysi, sambýli, sýn, sjón, ósýnilegt, sýnilegt, heimar, vídd, andstæður, margbreytileiki, ósýnileiki, sýnileiki, dulur, sjónarspil, leikur, lækur, streymi, flæði, forvitni, eilífð, ferskleiki, framandi, stór, lítil, risi, ljósálfur, ljós, kraftur, heilun, heil, hálf, tvöföld, margföld, reglur, frelsi, kerfi, siður, siðmenning, menning, sköpun, kraftur, orka, drif, fjölskylda, aldur, tengsl, galdur, raunveruleiki, skáldskapur, satt, logið, nýtt, fornt, fæðing, tilurð, tilviljun, kyrrð, óróleiki, órói, hreyfing, rými, móðir, faðir, minn, þinn, mín, okkar, leið, leiðast, leiðindi, skjár, skáld, bolti, mark, keppni, kapp, kappi, hugrekki, styrkur.

Leiðin

Gakktu eins og leið liggur eftir göngustígunum. Á kafla sérð þú glitta í rafmagnsmöstur og útsýni yfir Ormstaðahól birtist þér.

Þú ferð í gegnum greniskóg um Hólasvæðið þar til þú kemur að rjóðri þar sem þú ferð útaf göngustígunum og undir rafmagnslínur.

[65°05'47.2"N 14°44'06.0"W](#)

Nesti

Þetta er boð um að taka létt skref á næsta hvíldarstað – eins og það væru gormar undir fótunum á þér.

Rafmagn

Lykill pílagrímsins: **Einfaldleiki**

Sjónarhorn: Þú ert í rjóðri og fyrir ofan þig liggur rafmagnslína sem teygir sig á milli tveggja rafmagnsstaura.

Heimurinn er hringrás þar sem allt efni og öll orka eru í stöðugri umbreytingu. Hér sjáum við rafmagnsleiðslur flytja orku á milli staða, orku sem á uppruna sinn í fallvatni, umbreytt í rafmagn og notað til að hita vatn í tebolla á Egilsstöðum. Það sem er er flókið er í raun einfalt. Lífið er stöðug hreyfing sem er knúin áfram af orku. Það er bara spurning hvar við stingum í samband.

Pælingar

Hverskonar orku sækir þú í?

Hvernig upplifir þú umbreytingu í þínu lífi?

Hvaða einföldu lögmál hafa áhrif á þig?

Gjörð

Leggstu undir rafmagnslínurnar.

Veltu fyrir þér hvernig orkan streymir í gegnum svera
rafmagnskaplana.

Ímyndaðu þér hvaðan orkan kemur og hvað hún knýr
áfram.

Finndu fyrir orkunni innra með þér og veltu fyrir þér
hvaðan hún kemur.

Leiðin

Þú ert á leið á leiðarenda, þangað sem þú hófst ferðalagið.
Haltu áfram eftir veginum og beygðu fyrst til hægri og þá
niður til vinstri aftur að Hallormstaðarskóla.

Nesti

Hvað vil ég taka með mér úr þessari göngu
inn í daglegt líf?

Leiðarendi - Hallormstaðarskóli

Til hamingju. Nú er komið að leiðarlokum
pílagrímsgöngunnar.

Í gegnum 7 æfingar í hvíld hefur þú opnað grunnildi
pílagrímsins: hæglæti, æðruleysi, samkennd, einfaldleika,
andlegan vöxt, kyrrð og frelsi.

Þú hefur leyft skóginum að umlykja þig og taka við byrðum
þínum.

Er eitt orð sem þú vilt segja upphátt eða við ferðafélaga
sem væri góður endir á þessu ferðalagi?

Takk fyrir þátttökuna!