

LEIÐIN – KJÓÐ

Áður en þú leggur af stað

Gangan er um 8 kílómetra hringleið um Hálsnes. Gangan miðlungserfið eftir malarvegum, á strönd og í gegnu móa og tekur um þrjár til þrjár og hálfa klukkustund.

Þér er boðið að staldrað við á sjö áningarstöðum sem hver um sig inniheldur lykil að grunngildum pílgrímsins sem eru: Frelsi, samkennd, einfaldleiki, hæglæti, léttleiki, 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 leikur. Á áningarstöðunum er þér boðið að leysa verkefni; skynja, pæla, og framkvæma einfaldar gjörðir sem eru leyst í gegnum skynjun og líkamlega hugsun.

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

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

Búnaður: Vatnsheldir skór. Föt eftir veðri. Lítill bakpoki. Vatnsbrúsi, heitt vatn á brúsa, nesti.

Mælt er með því að ganga í þögn.

Byrjaðu að lesa leiðbeiningarnar þar sem þú stendur á gámaplani Raðahverfis.

Leiðin



Smelltu á myndina til að opna kortið í google maps

- A. $64^{\circ}21'23.2''\text{N } 21^{\circ}38'38.1''\text{W}$
- B. $64^{\circ}21'03.1''\text{N } 21^{\circ}39'49.8''\text{W}$
- C. $64^{\circ}20'43.0''\text{N } 21^{\circ}39'59.3''\text{W}$
- D. $64^{\circ}20'49.9''\text{N } 21^{\circ}39'30.9''\text{W}$
- E. $64^{\circ}20'53.3''\text{N } 21^{\circ}40'05.6''\text{W}$
- F. $64^{\circ}21'37.9''\text{N } 21^{\circ}38'18.7''\text{W}$
- G. $64^{\circ}21'30.4''\text{N } 21^{\circ}38'26.4''\text{W}$

Byrjunarreitur - Endurvinnsla Raðahverfis

[64°21'23.2"N 21°38'38.1"W](#)

Áður en þú byrjar ferðalagið er þér boðið að bjóða með þér ferðafélaga sem býr innra með þér.

Lokaður augunum og dragðu djúpt andann.

Þú vilt skapa rými fyrir barnið sem býr innra með þér.
Barnið sem vill leika sér.

Í pílagrímsferð er best að ferðast létt og taka aðeins það nauðsynlegasta með, skilja annað eftir.

Fyrst skaltu taka eftir væntingum þínum til göngunnar og heilsa hugsunum þínum.

Skynjaðu barnið, sjáðu það, heyrðu í því eða finndu fyrir því á annan hátt.

Rétu því hendina og bjóddu því með í ferðalagið.

Leyfið þessu barni að leiða gönguna.

Endurvinnslan

Lykill pílagrímsins: **Hæglæti**

Sjónarhorn: Þú stendur á miðju gámaplani

Flest umbreyting gerist hægt.

Endurvinnslustöðin er hringrásarkerfi þar sem hlutir öðlast nýtt líf.

Í raun er heimurinn ein allsherjar endurvinnslustöð, þar sem allt efni og öll orka eru í stöðugri umbreytingu.

Í hæglætinu verður til rými fyrir nýjar hugsanir.

Pælingar

Hvernig finnur þú fyrir umbreytingu í þér,
líkamlega og andlega?

Á hvaða hraða gerir þú breytingar?

Hvað í lífi þínu þarf að fara í endurvinnslu?

Gjörð

Þér er boðið að leita að gulli.

Taktu eitthvað upp af jörðinni; eitthvað sem ekki hefur
augljósan tilgang, eitthvað sem flokkast getur undir rusl:
dauð planta, pappír eða plast.

Finndu fegurðina í hlutum.

Finnum svo hlutum stað til umbreytingar.

Ef þú gengur með ferðafélaga sýnið hvert öðru gullið og
lýsið aðdráttarafl þess hvert fyrir öðru.

Leiðin

Gakktu eftir veginum í átt að sjónum, farðu beint af augum þar til þú kemur að hliði sem stundum er lokað með keðju. Gakktu þar í gegn. Á vegamótum tekur þú vinstri beygju og stöðvar fyrir framan við Sakha-Jakútía.

[64°21'03.1"N 21°39'49.8"W](#)

Nesti

Leyfðu innra barninu að leiða þig í tímaleysi á næsta áfangastað.

Það er hægt að væflast, valhoppa, ganga hægt og hratt.

Sakha-Jakútía

Lykill pílagraímsins: **Frelsi**

Sjóðarhorn: Þú stendur fyrir framan fallett timburhús sem er merkt sem menningarhús Síberíu. Þú sérð til hafs og víðan himinn.

Á bak við þetta menningarhús býr ákvörðun sem ekki einungis ber frelsinu vitni, heldur krafðist hugrekkis og kærleika manneskju sem yfirgaf eitt heimkynni, og bjó sér heimili á fjarlægum stað. Manneskju sem skapaði tengsl á nýjum stað án þess að slíta áttahagaböndin.

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.

PÆKILL

Bönd, höft, frelsi, ákvörðun, mín, þín, eign, ferð, búseta, ást, söknuður, tjáning, land, himinn, víðátta, slétta, fjall, lækur, vatn, vindur, sól, sjóndeildarhringur, sjónarhorn, sólarlag, laust, fast, jörð, fætur, hendur, höfuð, hjarta, flug, sund, stökk, snúningur, dans, tilfinning, skynfinning, hugur, hugmynd, kjölfesta, öryggi, óöryggi, skjól, berskjöldun, stríð, friður, vald, stjórn, kerfi, stjórnleysi, þyngdarafl, kærleiki, vinátta, loft, fyrirstaða, opnun, lokun, hugrekki, sjálfsþekking, skilningur, manneskja, dýr, planta, jarðefni, sjálfstæði, þörf, vani, ævintýri, heimili, heimur, heimska, haldreipi, kjölfesta, akkeri, félagi, samfélag, innsæi, þátttaka, ábyrgð, ánauð, sátt, lýðræði, alræði, sjálfræði, þekking, þroski.

Gjörð

Gakktu út á opið svæði með gott pláss í kringum þig,
sjáðu hvar landið mætir himni.

Finndu þyngdarafl jarðar sem heldur þér á jörðinni.

Lyftu höndum upp yfir höfuðið
og slepptu þeim með krafti að jörðu með blæstri eða hljóði
eins og þú sért að sleppa tókum á fjötrum.

Leyfðu hreyfingunni að breytast í vængjaslátt
eins og þú ætlir að taka flugið.

Gerðu þetta nokkrum sinnum
þar til þú finnur tilfinningu fyrir
frelsi.

Leiðin

Gengið er áfram niður eftir veginum að troðinni slóð til vinstri í gegnum mýrina og að vegi sem liggur meðfram sjónum. Gakktu eftir veginum og inn á ströndinna hjá netahrúgu að klettum sem skaga út í sjó og þar inn í Maríuhöfn. Ef það er flóð, þá þarftu að klifra í grjóti framhjá klettinum vinstra megin.

[64°20'43.0"N 21°39'59.3"W](#)

Nesti

Frjáls eins og fuglinn er þér boðið að tína jurtir sem hægt er að nota í te.

Gangir þú að vetri, leitaðu að því sjónræna í umhverfinu sem er nærandi fyrir sálina.

Mariuhöfn

Lykill pílagrímsins: **Andlegur vöxtur/Friður**

Sjónarhorn: Þú ert inni í lítilli vík umlukinn klettum, grasi vaxinni brekku og strönd.

Mariuhöfn var forn verslunarstaður allt frá þjóðveldisöld og einn helsti kaupstaður landsins á miðöldum.

Héðan sigldu skip Skálholtsbiskupsstóls og eflaust komu hér á land helgir gripir á leið til Skálholts.

Þangað var gengið og riðið héðan í gegnum Þingvelli og árlega er gengin pílagrímaganga þessa leið á vegum kirkjunnar til andlegrar heilsubótar og vaxtar.

Sértu með jurtir í te, settu þær þá í brúsann þinn eða gakktu frá þeim í bakpokann.

Pælingar

Hvaða skynfinning fylgir helgum gripum og sendingum?

Hvernig skynfinning/andrúmsloft/skynjun fylgir orðunum
friður og kyrrð?

Hvernig finn ég hana í líkamanum?

Hvernig finnur þú fyrir andanum vaxa?

Gjörð

Sendu skynfinningu þína fyrir friði og kyrrð inn í hverja einustu frumu líkamans.

Þegar þú ert tilbúin,
opnaðu lófana og sendu frið og kyrrð
til einhverrar manneskju, veru, fyrirbæris eða staðar.

Leiðin

Leiðin liggur upp á Hálshóla. Gakktu upp brekkuna eftir girðingu þar til þú sérð opnun. Ef það er lokað getur þú opnað hliðið. Mundu bara að loka á eftir þér.

Finndu stað þar sem þú hefur góða yfirsýn og gott er að sitja.

[64°20'49.9"N 21°39'30.9"W](#)

Nesti

Leitaðu að táknum fyrir frið og kyrrð á leiðinni.

Hálshólar

Lykill pílagrímsins: **Æðruleysi/áhyggjuleysi**

Sjónarhorn: Þú hefur góða yfirsýn yfir fjörðinn, yfir fjörðinn á Skarðsheiði, að Esjunni og Akrafjalli.

Hér á Hálshólum hefur þú yfirsýn yfir fjörðinn.

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

Gjörð

Þér er boðið að leggjast.

Leyfðu þér að sökkva ofan í jörðina.

Horfðu á skýin eða lokaðu augunum og horfðu inn.

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. Hvaða hreyfingu kallar þetta orð á? Framkvæmdu hreyfinguna fyrir fjörðinn.

Ef þú ert með ferðafélaga getið þið sýnt hverju öðru hreyfinguna.

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

Leiðin liggur tilbaka að hliðinu sem þú komst í gegnum og til hægri niður brekkuna og niður á Búðarsand.

[64°20'53.3"N 21°40'05.6"W](#)

Nesti

Finndu staði á leiðinni til að skilja áhyggjur þínar eftir á.

Búðarsandur

Lykill pílagrímsins: **Einfaldleiki**

Sjónarhorn: Við stöndum á löngum sandi með opið haf á móti okkur. Hinu megin við fjörðinn blasir Akrafjallið við og við rætur þess tvær járnblendiverksmiðjur.

Hér mætir sjór landi.

Á Búðarsandi malar aldan endalaust efnivið úr sjávarbotninum.

Eitt korn, ein ölduhreyfing, eitt skref.

Flóð og fjara.

Einföld en kraftmikil endurtekning í gegnum eilífðina.

Pælingar

Hvað í lífi mínu mætti vera einfaldara?

Hvaða óþarfa byrði get ég lagt niður?

Hvers er þörf?

Gjörð

Þér er boðið að skrifa orð eða setningu í sandinn;
eitthvað sem þú vilt losa þig við eða sleppa.
Sjáðu hvernig náttúran tekur það aftur til sín

Leiðin

Þú ert að fara að leggja í lengsta legg göngunnar.
Leiðin liggur eftir sandinum og síðan upp á veg sem liggur
meðfram ströndinni og sveigjir upp brekku til hægri.
Gakktu eftir veginum í gegnum hliðið og beygðu þar strax
til vinstri.
Stöðvaðu þar sem þú sérð skilti sem sýnir börn að leik.

[64°21'37.9"N 21°38'18.7"W](#)

Nesti

Veldu þér stein og taktu hann með þér á næsta stað.
Leitaðu að formi og lit sem kalla á þig.
Á meðan þú gengur hlustaðu á og skynjaðu steininn.
Geymir hann skilaboð til þín? orð, mynd eða hljóð?

Raðahverfi

Lykill pílagrímsins: **Léttleiki.**

Sjónarhorn: Þú ert í útjaðri byggðar og sérð skilti með börnum að leik. Hinu megin við fjörðinn er Skarðsheiðinn sýnileg eða á bakvið skýjahulu.

Hér á Hálsnesinu býr samfélag fólks í blandaðri byggð frístundadvalar og heilsársbúsetu. Hér lifa einnig aðrar verur – dvergar, álfar og huldufólk sem býr í náttúrunni. Yfir svæðinu hvílir vernd. Fjalla-tívi í Skarðsheiðinni fylgist með í þögn. Tívin er farvegur ljóssins, ósýnileg nærvera sem tengir heimana. Veruleikinn er marglaga og barnið í okkur, með forvitni og léttleika, getur séð það sem hin fullorðnu augu missa af.

Gjörð

Hvíslaðu leyndarmáli að steininum sem þú hefur gengið með og leggðu hann síðan á jörðina við skiltið.

Orðapækill

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

Hvíslaðu orðinu í gegnum huluna inn í huliðsheim.

Ef þú ferðast með ferðafélaga skiptist á að hvísla orðin í eyra hvers annars. Ef þið eruð fleiri látið orðin ganga í hring eitt í einu.

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

Leiðin liggur upp á hæðina. Gakktu áfram veginn sem fer beint inn í hverfið og út á veginn sem fer upp brekkuna. Gakktu upp brekkuna að minnismerkinu Sól í Hvalfirði.

[64°21'30.4"N 21°38'26.4"W](#)

Nesti

Með augum barnsins, með forvitni að leiðarljósi kíktu í gegnum huluna og heilsaðu fjallatívanum, dvergum, álfum og huldufólki sem verða á vegi þínum. Kíktu upp á álfakirkjuna á hæðinni og skyggstu inn.

Styttu þér leið á milli húsa til að komast upp á veginn.

Minnismerki um umhverfisvernd

Lykill pílagraímsins: **Samstaða/Samkennd**

Sjónarhorn: Þú sérð minnismerki blasa við og fjörðinn á bakvið, þú horfir niður eftir brekku sem leiðir inn í Raðahverfi.

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

Þetta minnismerki er tileinkað náttúruvernd og sameiginlegri ábyrgð okkar gagnvart náttúrunni, bæði þeirri náttúru sem býr innra með okkur og þeirri sem umlykur okkur.

Pælingar

Hvernig er ég náttúra?

Hvernig finn ég tengsl við náttúruna?

Hvaðan kemur samkennd?

Hvaðan kemur samstaða?

Gjörð

Finndu hvernig jörðin heldur þér uppi.

Finndu fyrir fólki eða öðrum verum í kringum þig.

Finndu fyrir náttúrufyrirbærunum í kringum þig.

Geturðu fundið hvernig það er að vera í sporum einhvers þeirra?

Leiðin

Þú ert á leið á leiðarenda, þangað sem þú hófst ferðalagið.
Haltu áfram eftir veginum þar til þú kemur að vegamótum
og beygðu þá til hægri. Gakktu þar til þú kemur að
endurvinnslunni.

Nesti

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

Endurvinnslan

Til hamingju. Nú er komið að leiðarlokum
pílagrímsgöngunnar.

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

Þú hefur leyft líkamanum að leiða gönguna með öllum
sínum skynfærum.

Takk fyrir þátttökuna!