

LEIÐIN – ÁSBYRGI

Áður en þú leggur af stað

Gangan er um 8 kílómetrar eftir merktum göngstígum sem tilheyrja Áshöfðahring. Gangan 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 pílagrímsins 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 líkamleiki. 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 pílagrímsleið 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 í næði fyrir utan Gljúlfrastofu.

Leiðin



Smelltu á myndina til að opna kort í google maps

- A. $66^{\circ}01'46.3''\text{N}$ $16^{\circ}27'55.1''\text{W}$
- B. $66^{\circ}01'36.1''\text{N}$ $16^{\circ}26'51.5''\text{W}$
- C. $66^{\circ}01'23.3''\text{N}$ $16^{\circ}26'45.1''\text{W}$
- D. $66^{\circ}01'09.8''\text{N}$ $16^{\circ}26'48.8''\text{W}$
- E. $66^{\circ}00'46.7''\text{N}$ $16^{\circ}27'21.5''\text{W}$
- F. $66^{\circ}00'41.8''\text{N}$ $16^{\circ}27'28.6''\text{W}$
- G. $66^{\circ}01'03.7''\text{N}$ $16^{\circ}28'17.0''\text{W}$

Gjörð

Áður en þú leggur af stað er þér boðið að loka augunum í augnablik og draga djúpt andann.

Þér er boðið að skoða huglægan farangur þinn.
Taktu eftur væntingum þínum til ferðarinnar.

Finndu fyrir því sem leitar á þig
og heilsaðu því án fordóma.

Við bjóðum því með í ferðina sem við höldum að gagnist okkur,

kveðjum annað í bili.

Leiðin

Gönguleiðin hefst við Gljúfrastofu í Ásbyrgi.

Þaðan er farið í austur meðfram golfvellinum með handverksverslun á vinstri hönd og Ásbyrgi á hægri hönd.

Gakktu þar til þú kemur að hliði.

[66°01'46.3"N 16°27'55.1"W](#)

HLIÐIÐ

Lykill: **Hæglæti**

Sjónarhorn: Þú horfir á hlið með Ásbyrgi á bakvið þig.

Skynfæri: **Tímaskyn.**

Til þess að opna tilfinningu fyrir tíma er þér boðið að framkvæma tilraun. Skoðaðu tímaskyn þitt með því að standa kyrr í mínútu án þess að telja sekúndur.

Taktu tímann með síma eða úri, lokaðu svo augunum og opnaðu augun aftur þegar þú heldur að mínúta sé liðin. Kíktu þá á úrið þitt. Ef þú ert í hópi, getur einn tekið að sér að vera tímavörður.

Leyfið líkamanum að leysa verkefnið.

Gjörð

Áður en hið eiginlega ferðalag er gott að kveikja á
viðtökum í líkamanum.

Hristu líkamann,
finndu jörðina undir fótum þínum,
lokaðu augunum,
finndu vökvana í líkamanum á hreyfingu, innyflin, beinin,
vöðvana.

Skoðaðu jafnvægið; prófaðu að ögra jafnvæginu með því
að færa þig fram og aftur.

Finndu húðina og snertingu hennar við fötin sem þú klæðist
og hvernig vindurinn leikur um bera húðina.

Finndu hitastig líkamans og hitastig umhverfisins.

Hlustaðu á hljóðin í umhverfinu.

Opnaðu augun og sjáðu það sem fyrir augu ber; form, ljós
og líti.

Nú hefur þú kveikt á líkamanum og skynfærunum.

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

Ferðalag, jafnvægi, straumur, tærleiki, ólga, kyrrð, tengsl, bönd, fjölskylda, arfleifð, vinátta, samkennd, eldur, ís, hiti, hönd, gleði, kuldi, rætur, mold, vinna, maður, líf, samskipti, tár, sviti, tær, lykt, ilmur, forvitni, leikur, ást, áferð, tómleiki, einfaldleiki, vistkerfi, kerfi, andardráttur, öndun, stormur, rigning, gola, þorsti, svengd, ótti, öryggi, áskorun, sorg, eftirsjá, leiði, hvíld, eftirvænting, vonbrigði, missir, gjöf, næring, taktur, hjarta, sláttur, land, líkami, húð, vörn, vilji, skynjun, vanræksla, grænn, gulur, rauður, svartur, blár, hvítur, saga, sannleikur, lygi, umbrot, vöxtur, náttúra, vindur, sól, hlýja, seigla, þrautseigja, viðkvæmni, berskjöldun, mannkyn, faraldur, fugl, refur, of, van, vél, tölva, plast, viður, vatn, hamfaraflóð, hamfarir, á, von, áfall, hamingja, huldufólk, kraftur, töfrar, galdur, gildra, veiði, rof, ris, gos, foss, meðganga, þú, ég, við, flæði, mitt, þitt, dauði, frelsi, hringur, lína, hægt, hratt, minn-tími, sögulegir tímar, jarðfræði, alheimur, stjarna, planta, bjarg, jökull, haf, fiðrildi, hvalur, hringrás, tímalína, mínúta, ár, vika, öld, árþúsundir, eilífð, skortur, þá, strax, seinna, seint, snemmt, réttur-tími, rangur-tími, fyrir, eftir, núna, hreyfing, framvinda, umbreyting.

Leiðin

Gengið er inn um hliðið og eftir troðinni slóð. Á fyrstu krossgötum fylgir þú Áshöfðahring til vinstri, og svo til hægri yfir malarveg og síðan á göngustíg meðfram þjóðveginum sem leiðir þig að Ástjörn. Gakktu með Ástjörn á hægri hönd þar til þú kemur að sumarbúðum og lítilli bryggju.

[66°01'46.3"N 16°27'55.1"W](#)

Leiðarljós

Þér er boðið að ferðast með hæglæti að leiðarljósi og tilfinningu tímans í líkamanum á næsta áningarstað.

ÁSTJÖRN SUMARBÚÐIR

Lykill pílagrímsins: **Léttleiki**

Sjónarhorn: Þú horfir yfir Ástjörn með sumarbúðirnar í bakið.

Skynfæri: **Fegurðarskyn og snerting.**

Við erum stödd við Ástjörn.

Á sumrin lifnar vatnsbakkinn við þegar staðurinn fyllist af börnum sem forvitin leika sér, hlæja, gráta og læra að vera saman.

Hér er þér boðið að fara úr skónum og stíga inn í næsta verkefni berfætt.

Gjörð

Þér er boðið að leita að gulli.

Farðu í skoðanaleiðangur um svæðið
og finndu eitthvað fallegt.

Hluturinn þarf ekki að falla inn í neina fyrirframgefna
fegurðarstuðla og má vera fallegur viðkomu eða anga vel.
Hluturinn getur verið samsettur, tilfinning, skynfinning
eða huglæg hrif.

Taktu eftir því hvað þér finnst fallegt við hlutinn.

Ef þú gengur með ferðafélaga, sýnið hvert öðru hlutinn eða
deilið lýsingum af upplifun ykkar með hvert öðru.

Gangið berfætt að næsta áningarstað.

Leiðin

Leiðin liggur í gegnum birkiskóg eftir göngustíg A5 þar til þú kemur að vegamótum með skilti. Þar ferð þú til vinstri í átt að Gilsbakka. Þá gengur þú í gegnum lággróður og kjarr í gegnum Deiglu þar til þú kemur að opnu svæði þar sem þú sérð steina á víð og dreif.

[66°01'36.1"N 16°26'51.5"W](#)

Leiðarljós

Á leið að næsta áningarstað bjóðum við ykkur að leita að því sem er fallett viðkomu, með það í huga að það sem er fallett er ekki bara skynjað með augunum, heldur líka með öðrum skilningarvitum eins og snertingunni.

MÓI

Lykill pílagrímsins: **Friður**

Skynfæri: **Heyrn.**

Sjónarhorn: Þú sérð móa með mosavöxnum steinum á víð og dreif. Í fjarska sérð þú jökulsá, brú og þjóðveg.

Hér í þessum móa má sjá hvar hamfarahlaup hefur flutt með sér efni og skilið það eftir á víð og dreif langt frá upprunaslóð.

Þér er boðið að velja einn af þessum aðreknu steinum til að setjast á.

Gjörð

Með lokuð augu
hlustaðu
á hljóðin í umhverfinu

... og í líkamanum.

Gefðu þér góðan tíma.

Orðapækill

Þér er boðið að renna yfir orðalistann og velja eitt orð sem kallar á þig. Ef þú vilt getur þú bætt við orði sem ekki er á listanum.

Segðu orðið upphátt.

Ef þú gengur með ferðafélaga getið þið deilt orðinu með hvert öðru, með eða án útskýringa.

Finndu hvernig líkaminn skynjar orðin.

PÆKILL

Ferðalag, jafnvægi, straumur, tærleiki, ólga, kyrrð, tengsl, bönd, fjölskylda, arfleifð, vinátta, samkennd, eldur, ís, hiti, hönd, gleði, kuldi, rætur, mold, vinna, maður, líf, samskipti, tár, sviti, tær, lykt, ilmur, forvitni, leikur, ást, áferð, tómleiki, einfaldleiki, vistkerfi, kerfi, andardráttur, öndun, stormur, rigning, gola, þorsti, svengd, ótti, öryggi, áskorun, sorg, eftirsjá, leiði, hvíld, eftirvænting, vonbrigði, missir, gjöf, næring, taktur, hjarta, sláttur, land, líkami, húð, vörn, vilji, skynjun, vanræksla, grænn, gulur, rauður, svartur, blár, hvítur, saga, sannleikur, lygi, umbrot, vöxtur, náttúra, vindur, sól, hlýja, seigla, þrautseigja, viðkvæmni, berskjöldun, mannkyn, faraldur, fugl, refur, of, van, vél, tölva, plast, viður, vatn, hamfaraflóð, hamfarir, á, von, áfall, hamingja, huldufólk, kraftur, töfrar, galdur, gildra, veiði, rof, ris, gos, foss, meðganga, þú, ég, við, flæði, mitt, þitt, dauði, frelsi, hringur, lína, hægt, hratt, minn-tími, sögulegir tímar, jarðfræði, alheimur, stjarna, planta, bjarg, jökull, haf, fiðrildi, hvalur, hringrás, tímalína, mínúta, ár, vika, öld, árpúsundir, eilífð, skortur, þá, strax, seinna, seint, snemmt, réttur-tími, rangur-tími, fyrir, eftir, núna, hreyfing, framvinda, umbreyting.

Leiðin

Leiðin liggur meðfram Stekkjartjörn í gegnum lyng og birki
þar til þú kemur að klofinni klöpp á hægri

[66°01'23.3"N 16°26'45.1"W](#)

Leiðarljós

Við bjóðum ykkur að ganga í hlustun, í víðum skilningi.

KLOFINN STEINN

Lykill pílagrímsins: **Samkennd.**

Sjónarhorn: Þú sérð klofinn stein. Allt um kring eru fjölbreyttur lággróður, hríslur, blóm og mosi.

Skynfæri: **Lyktarskyn**

Hér í þjóðgarðinum er fjölbreyttur gróður þar sem má sjá smjörgras, lyng, víði og birki mynda mjúkt og litríkt teppi yfir kletta og grjót. Margar þessar jurta má nota í lækningarskyni.

Gjörð

Þér er boðið að finna tré eða plöntu til að vingast við. Sestu hjá henni, virtu hana fyrir ykkur, snertu hana og taktu sérstaklega eftir lyktina af henni.

Veltu fyrir þér lífi hennar.

Þú getur prufað að eiga við hana samtal,
kynnt þig fyrir henni með þinni innri eða ytri rödd.

Reyndu að komast að einhverju um hana sem þú getur deilt með ferðafélaga eða sagt frá er heim kemur.

Leiðin

Nú gengur þú sem leið liggur eftir A5 þar til þú gengur fram á vatn á vinstri hönd og hól á hægri hönd.

[66°01'09.8"N 16°26'48.8"W](#)

Leiðarljós

Þér er boðið að ferðast með nefinu á næsta áningarstað.

Sértu á ferð að sumri er þér boðið að finna jurtir sem gæti verið góð í te, taktu þær með þér til að nýta síðar í ferðinni eða þegar heim er komið.

HÓLL

Lykill pílagrímsins: **Einfaldleiki**

Sjónarhorn: Á hægri hönd er hól og á vinstri hönd sést glitta í vatn á milli birkihrísla.

Skynfæri: **Innri skynjun.**

Hér byrjum við á því að leggja jurtirnar í tevatnið eða koma þeim fyrir í bakpokanum okkar. Finndu þá þægilegan stað á hólnum til að sitja á þar sem þú ætlar að dvelja um stund.

Gjörð

Lokaðu augunum og taktu eftir önduninni.

Þú ætlar að ferðast um í líkamnum
frá höfði niður í tær.

Er eitthvað sem líkamann vantar?

Hver er staðan á beinabyggingunni, vöðvunum,
meltingunni?

Hvernig er þitt innra landslag?

Leggðu hendur á þann líkamshluta sem mest þarf á heilun
að halda.

Leiðin

Gakktu áfram eftir beinum stíg um tíma, þar til landslagið tekur að hækka. Á leiðinni gengur þú fram á vegamót með skilti sem bendir að Áshöfða til hægri, en þú velur að halda áfram sömu leið. Fljótlega tekur jökulsárgljúfrið að birtast.

Upplagt er að taka nestispásu einhverstaðar eftir upphækkunina.

[66°00'41.8"N 16°27'28.6"W](#)

Leiðarljós

Með einfaldleikann að leiðarljósi heldur þú á næsta áningastað.

GLJÚFRIÐ

Lykill pílagrímsins: **Andlegur vöxtur**

Sjónarhorn: Frá lágu kjarri sérð þú náttúrulegan útsýnisstað yfir Jökulsárgljúfrið sem teygir sig í báðar áttir.
Skynfæri: **Sjón**

Hér er gott útsýni yfir stórfenglegt Jökulsárgljúfrið.
Kletturinn sem hér myndar útsýnispall varð til í
hamfarahlaupum undan Vatnajökli sem skáru út bæði
Jökulsárgljúfur og Ásbyrgi.

Gjörð

Þér er boðið að gera æfingu í þremur hlutum.

- A. Virtu fyrir þér það stórbrotna í landslaginu.
- B. Veldu lítinn blett á jörðinni til að skoða.
- C. Lokaðu augunum og skoðaðu þitt innra rými.

Orðapækill

Skoðaðu listann og tengdu saman tvö orð.

Segðu bæði orðin/orðasamsetninguna upphátt.

Finndu hvernig orðasambandið orkar á líkamann.

PÆKILL: Ferðalag, jafnvægi, straumur, tærleiki, ólga, kyrrð, tengsl, bönd, fjölskylda, arfleifð, vinátta, samkennd, eldur, ís, hiti, hönd, gleði, kuldi, rætur, mold, vinna, maður, líf, samskipti, tár, sviti, tær, lykt, ilmur, forvitni, leikur, ást, áferð, tómleiki, einfaldleiki, vistkerfi, kerfi, andardráttur, öndun, stormur, rigning, gola, þorsti, svengd, ótti, öryggi, áskorun, sorg, eftirsjá, leiði, hvíld, eftirvænting, vonbrigði, missir, gjöf, næring, taktur, hjarta, sláttur, land, líkami, húð, vörn, vilji, skynjun, vanræksla, grænn, gulur, rauður, svartur, blár, hvítur, saga, sannleikur, lygi, umbrot, vöxtur, náttúra, vindur, sól, hlýja, seigla, þrautseigja, viðkvæmni, berskjöldun, mannkyn, faraldur, fugl, refur, of, van, vél, tölva, plast, viður, vatn, hamfaraflóð, hamfarir, á, von, áfall, hamingja, huldufólk, kraftur, töfrar, galdur, gildra, veiði, rof, ris, gos, foss, meðganga, þú, ég, við, flæði, mitt, þitt, dauði, frelsi, hringur, lína, hægt, hratt, minn-tími, sögulegir tímar, jarðfræði, alheimur, stjarna, planta, bjarg, jökull, haf, fiðrildi, hvalur, hringrás, tímalína, mínúta, ár, vika, öld, árþúsundir, eilífð, skortur, þá, strax, seinna, seint, snemmt, réttur-tími, rangur-tími, fyrir, eftir, núna, hreyfing, framvinda, umbreyting.

Leiðin

Gengið er frá Jökulsárgljúfrinu í vestur í átt að Ásbyrgi.
Leiðin er fjölbreytt og er undirlagið sumstaðar krefjandi.
Gengið er framhjá gili á hægri hönd, eftir trjágöngum og og
slóðum þar til komið er að vegamótum með stóru engi á
vinstri hönd.

[66°01'03.7"N 16°28'17.0"W](#)

Leiðarljós

Þér er boðið að beina sjónum að formi, litum og ljósi á leið
á næsta áningastað.

ENGID

Lykill pílagrímsins: **Frelsi**

Sjónarhorn: Á vegamótum blasir við stórt engi á vinstri hönd.

Skynfæri: **Jafnvægisskyn.**

Eftir að hafa gengið lengi í kjarri og lágum skógi blasir nú við víðátta. Hér er sléttan eins og vin í eyðimörk sem hleypir himninum inn á sjónarsviðið. Jörðin heldur þér á jörðinni á meðan himininn býður þér að teygja þig upp til ljóssins.

Gjörð

Þér er boðið að gefa eftir þyngdaraflí jarðar
leggjast í grasið, og horfa upp í himininn.

Finndu tugið á milli festunnar og frelsisins.

Leiðin

Nú hefst lokahluti göngunnar og hér færð þú frelsi til að velja þér leið.

Í boði eru þrjár mismunandi leiðir – mislangar, en allar fallegar.

Leið 1 – Um 2 km, létt og greiðfær. Gengið er í gegnum Ásgil, framhjá vatni og í gegnum hliðið þar sem gangan hófst. Leiðin er merkt.

Leið 2 – Um 1,8 km. Gengið yfir engið, áfram yfir Kofahæð að bjargbrúnni, klifrað niður Tófuklif og síðan gengið undir klettunum í Ásbyrgi að Gljúfrastofu.

Leið 3 – um 2,6 km. Lík leið tvö nema í stað þess að klifra niður Tófuklif er gengið ofan á klettaveggnum með yfirsýn yfir Ásbyrgi. Leiðin er merkt og kemur niður við hliðið þar sem gangan hófst.

Pílagrímsgöngunni lýkur hjá Gljúfrastofu.
66°01'09.8"N 16°26'48.8"W

Leiðarljós

Þér er boðið að ganga í flæði og frelsi síðasta spölinn.

GLJÚFRASTOFA

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!