

Bænken

Hej og velkommen til denne lydfil, som er Københavns Kommunes tilbud til dig, der gerne vil finde ro i bynaturen.

I denne guidede øvelse får du mulighed for at puste ud, og hvile, på en af byens mange bænke.

Til at starte med, må du gerne finde en bænk i byen, som du har lyst til at sidde på, og hvor du mærker en form for ro. Måske kan du finde en bænk, som er omgivet af en smule natur, som taler til dig. Det kan være, at du finder en bænk i en park, på en legeplads, eller langs en af byens stier, eller måske finder du en bænk med udsigt til vand.

Jeg vil invitere dig til at give dig god tid til at finde den rette bænk.

Og når du har fundet den bænk, du gerne vil sidde på, så kan du lytte videre.

Når du er nået frem til din bænk, så vil jeg invitere dig til at sætte dig godt til rette.

Hav sådan en fornemmelse af, at du nu giver dig selv lov til at ankomme her på bænken.

Mærk hvad der skal til, for at du kommer til at sidde så godt, som overhovedet mulig.

Og så sid blot her, og fornem dig selv, og dine omgivelser.

Og mærk, hvordan du, lige nu, skaber en overgang, fra der hvor du kom fra, til at du nu skal sidde her det næste stykke tid.

Og så vil jeg invitere dig til at mærke, hvordan det føles at sidde her på bænken.

Og om du kan mærke ind i, alle de steder, hvor din krop har kontakt til bænken.

Og mærk hvordan at bænken tilbyder dig støtte og hvile, som du sidder her.

Måske kan du undersøge, om det er muligt for dig at give dig lidt mere hen til bænken, og synke lidt dybere ned, imod, bænken.

Måske kan du også fornemme kontakten til jorden under dine fødder.

Og mærk hvordan at jorden holder både dig og bænken, solidt plantet lige her.

Og hvis du har lyst til det, så kan du lukke øjnene, eller alternativt, så kan du lade dit blik hvile blødt på et punkt foran dig. Men hav en sådan en fornemmelse af, at du nu trækker opmærksomheden fra det ydre, og ind i dig selv.

Og så vil jeg invitere dig til at mærke, hvilke indre fornemmelser der er tilstede i dig, lige i det her øjeblik, uden at dømme eller forsøge at ændre det, du mærker.

Hav blot sådan en nysgerrighed på alle de indre fornemmelser, som bor side om side, inde i dig.

Du kan starte med at undersøge, om der er nogle indre fornemmelser, som føles behagelige.

Det kan også være at der er andre fornemmelser inde i dig, som føles ubehagelige.

Sid blot med åbenhed, og undersøg din indre fornemmelser.

Og læg mærke til hvordan, at behagelige og ubehagelige fornemmelser, kan bo side om side.

Og du kan også undersøge om der er nogen områder inde i dig hvor du mærker varme, eller kulde.
Det kan være der er områder hvor du mærker blødhed, og andre områder, hvor du mærker en form for hårdhed.

Og vær så nysgerrig og undersøgende.

Og se om du kan få kontakt til nogle indre fornemmelser, som du måske normalt ikke lægger mærke til.

Det kan være fornemmelsen af dit åndedræts bevægelser.

Det kan også være der er nogle områder i kroppen, hvor du mærker en form for pulseren, indre liv, eller bevægelse.

Og undersøge om der også inde i dig, er en fornemmelse af indre ro.

Hvordan føles indre ro i dig?

Bor roen et særligt sted i din krop?

Måske kan du få kontakt til din ro ved at følge dit åndedræt?

Eller ved at lade din opmærksomhed hvile et sted inde i dig, hvor du føler, at det føles rart at være?

Vær blot nysgerrig og undersøgende.

Se om, der er findes en anden form for kontakt til ro i dig.

Og nu kan du langsomt indstille dig på, at det er tid til igen at blinke øjnene åbne, og med kontakten til dig selv, sidde her, og observere dine omgivelser.

Så når du er klar til det, blinker du øjnene åbne.

Se om du kan blive siddende i den her tilstand af at hvile, af at være i ro, samtidig med at du observerer dine omgivelser.

Læg blot mærke til, hvad det er, der omgiver dig.

Måske er der noget der kalder på din nysgerrighed?

Måske kan du blot sidde her, og nyde at være dig?

Og nyde den her fornemmelse af at hvile?

Og så vide, at du altid kan vende tilbage til en af byens bænke og genfinde roen, og genfinde fornemmelsen, og forbindelsen, til dig selv.

Og du kan blive siddende på den her bænk, lige så lang tid som du har brug for.

Og når du så føler at du er klar til det, så kan du gå videre ud i din dag. Måske med lidt mere kontakt til en fornemmelse af indre ro.

Tak for nu.

Ruter til Ro - i Din By, 2023

Københavns Kommune / Bynatur
Teknik- og Miljøforvaltningen
Njalsgade 17
2300 København S

Læs mere på kk.dk/rutetilro