

STIEN

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

I denne guidede øvelse inviteres du til at skabe forbindelse til dig selv og naturen, mens du går på en af byens mange stier.

Jeg vil invitere dig til at finde en sti, som du har lyst til at gå på. Det kan for eksempel være en natursti, belagt med grus, som er omgivet af nogle træer, buske, vand eller andet natur, som du har lyst til at kigge på, mens du går.

Og når du har fundet din sti, så vil jeg invitere dig til at begynde at gå i et langsomt tempo.

Og det må meget gerne være langsommere, end du normalt ville gå, måske nærmest med en fornemmelse af, at du går i sneglefart.

Se om du kan finde ind i et roligt og langsomt tempo, måske skrue farten lidt mere ned, end du normalt ville gøre.

Og så vil jeg invitere dig til blot at ankomme her på stien.

Jeg vil ind imellem være lidt stille, så du får mulighed for blot at være tilstede med dig selv, og det der foregår omkring dig.

Så gå i et roligt tempo, mens du langsomt lander lige her.

Hvis du har lyst til det, så kan du flytte opmærksomheden til dine fødder. Og mærk dine fødders bevægelser, og føddernes kontakt til stien du går på.

Så kan du flytte opmærksomheden fra din fødder og videre til den bevægelse, der er til stede indeni dig, mens du går her.

Måske kan du mærke dit åndedræt, der udvider kroppen på en indånding, og afspænder kroppen på en udånding.

Det kan også være, at du lægger mærke til, at dine tanker kommer og går.

Og undersøg, om det er muligt for dig, blot at lade tankerne passere forbi, uden at bide dig fast i dem.

Men se dem mere som skyer, der driver forbi på himlen.

Så du kan observere tanken, når den opstår.

Og derefter kan du give slip på den igen, og flytte opmærksomheden tilbage på de bevægelser, der sker indeni dig.

Så læg blot mærke til al den bevægelse, der sker indeni dig, mens du går her på stien. Og fornem hvordan at din krop bevæger sig, uden, at du behøver at gøre noget særligt for at få det til at ske.

Så, mærk hvor let og nydelsesfuldt det kan være at gå her.

Du skal ikke gøre noget særligt.

Du skal blot være til stede, i dig selv, i din krop.

Observer den bevægelse, der er tilstede indeni dig.

Og det er helt normalt, at tanker kommer og går. Det er en del af dine tankers natur.

Men du er ikke dine tanker.

Du er den der kan observere tanken.

Og derfor kan du give slip på tanken igen.

Og derefter bring opmærksomheden tilbage igen.

Tilbage til dig selv.

Og tilbage til fornemmelsen af hvad der er i bevægelse inde i dig, lige her og nu.

Så læg blot mærke til den evige bevægelse, der finder sted inde i dig. Tanker opstår, tanker forsvinder igen. Følelser bølger igennem dig, og kropslige fornemmelser, bor side om side. Nogle er behagelige. Andre ubehagelige.

Og du er den der kan observere det hele. Du behøves ikke at lade dig rive med. Du kan blot være det stille vidne, som rummer alle de bevægelser der finder sted i dit indre.

Så mærk blot det liv, som er i bevægelse indeni dig. Lige her og nu.

Og nu vil jeg invitere dig til at rette din opmærksomhed, fra din indre bevægelser, til det stykke natur her midt i byen, som omgiver dig.

Og så kan du lade din opmærksomhed, rette sig mod de bevægelser, som finder sted i naturen omkring dig.

Så læg mærke til, at ligesom der kan være bevægelse inde i dig, så er der også bevægelse omkring dig.

Måske ser du bevægelse i træerne omkring dig, i planter og buske.

Det kan også være, at der foregår bevægelse på himlen, eller nede på jorden, eller i vandet, eller måske er der nogle dyr, som bevæger sig omkring dig.

Vær blot åben og nysgerrig, når du går her og observerer bynaturens bevægelser.

Og afslutningsvis vil jeg invitere dig til og mærke, hvad det har gjort ved dig, at gå her og være opmærksom på bevægelse.

Er der noget, der er blevet bevæget inde i dig, mens du er gået her?

Og når du så føler dig klar til det, så kan du afslutte den her øvelse.

Måske er du kommet lidt mere i kontakt med dig selv, lidt mere i kontakt med naturen omkring dig?

Og se om det er muligt for dig at bringe den bevægelse, der er sket inde i dig, med videre ud i din hverdag.

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