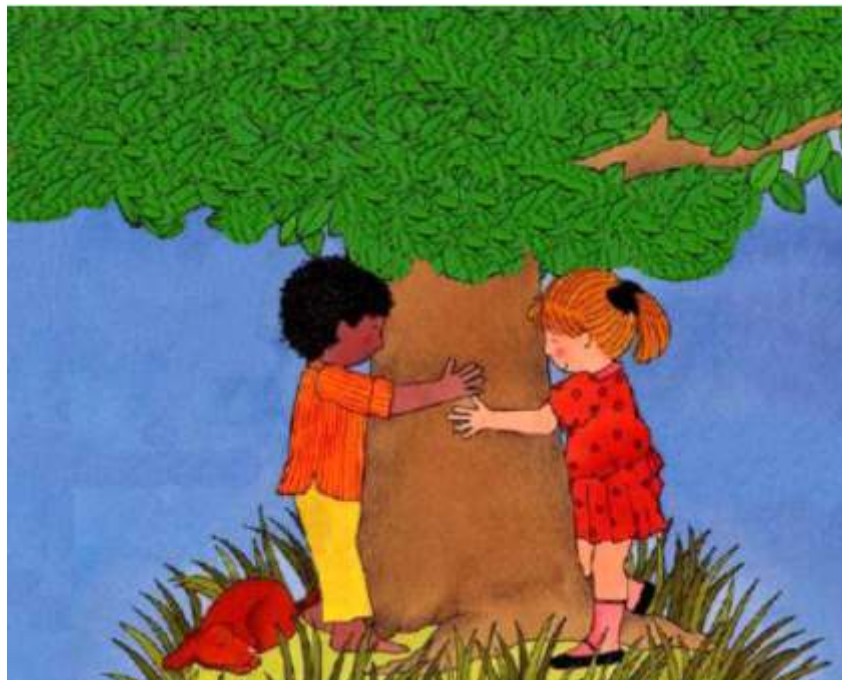


## OBJEMI DREVO

1. Če želiš resnično izkusiti drevo, ga objemi!!!
2. Objemi ga za 15 minut ali več in občuti tok življenjske energije v drevesu, v sebi in med drevesom in tabo.
3. Medtem ko objemaš drevo, se zavedaj občutkov v telesu. Tvoja pozornost naj te vleče navzgor in navzdol po telesu.
4. Objemaj drevo tako dolgo, dokler ne zaznaš razlike v svoji energiji. Opazuj, kakšna je razlika v občutku.
5. Drevesu obrni hrbet in se nasloni nanj, dokler ne zaznaš spremembe v energiji. Opazuj, kako se sprememba občuti.
6. Zahvali se drevesu in mu pusti daritev.

Ko si izkusil energijo enega drevesa, lahko poskusiš isto vajo z drugimi drevesi, z grmovji in z zelišči. Različna drevesa zbudijo v tebi različna čustva. Če se lahko resnično osredotočiš na ta čustva, se lahko začneš uiti zdravnih lastnosti dreves in drugih rastlin.



Vir: <http://www.angelfire.com/me2/kyndsisterz/hug.html>