

Lukasyno, CZARNA BANIA

Czas i skupienie - to dziś wartości deficytowe
natłok bodźców i informacji sprawia, że ulegamy rozproszeniu
stań bosy

poczuj ziemię
wsluchaj się w ciszę
poznaj mowę otaczającej natury
usłysz swój wew. głos
niech współgra z jej rytmem
uspokój oddech
ukochaj chwilę milczenia
przyjmij ciepło do swego wnętrza
wrpoważ je do swej duszy

rdzenne kultury przypominają nam o harmonii
o której zapomnieliśmy
i pozostawiliśmy je jedynie w swej snów

przywracając dawne rytuały do naszego życia
łączymy się z energią źródła
płynącą z naszych korzeni

naparzanie i hartowanie
to wielopokoleniowa pasja
umacniająca ciało i ducha

wróć do źródła!
woda gasi ogień
i płynie dalej