



Interreg



SZLOVÉNIA – MAGYARORSZÁG
Európai Unió | Európai Regionális Fejlesztési Alap



A négy elem útja

GardEN ENERGIAÚT

Feltöltődés testnek és léleknek

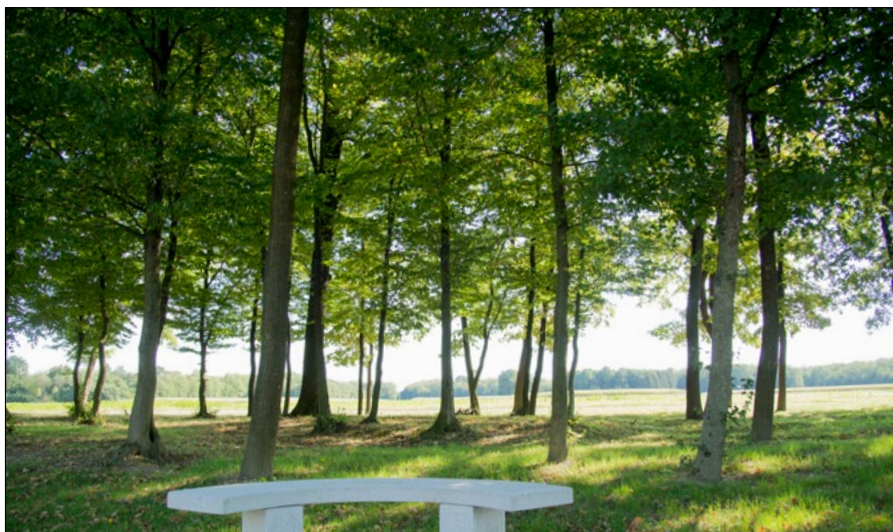


GardEN



Az Interreg V A Szlovénia Magyarország Együttműködési Program
„GardEN” elnevezésű projektjének partnerei:

Lenti Város Önkormányzata
Gyógyhelyünk Lenti Egészségturisztikai Közalapítvány
Moravske Toplice Önkormányzata
TIC Moravske Toplice



Kiadja a GardEN projekt keretében Lenti Város Önkormányzata, 2020

Felelős kiadó: Horváth László polgármester

Nyomtatta és kötötte: Göcsej Nyomda, Zalaegerszeg

Szlovén és magyar határtárségi fotók:
ARCHÍV
Lenti Város Önkormányzata
Gyógyhelyünk Lenti Egészségturisztikai Közalapítvány
Moravske Toplice Önkormányzata
TIC Moravske Toplice

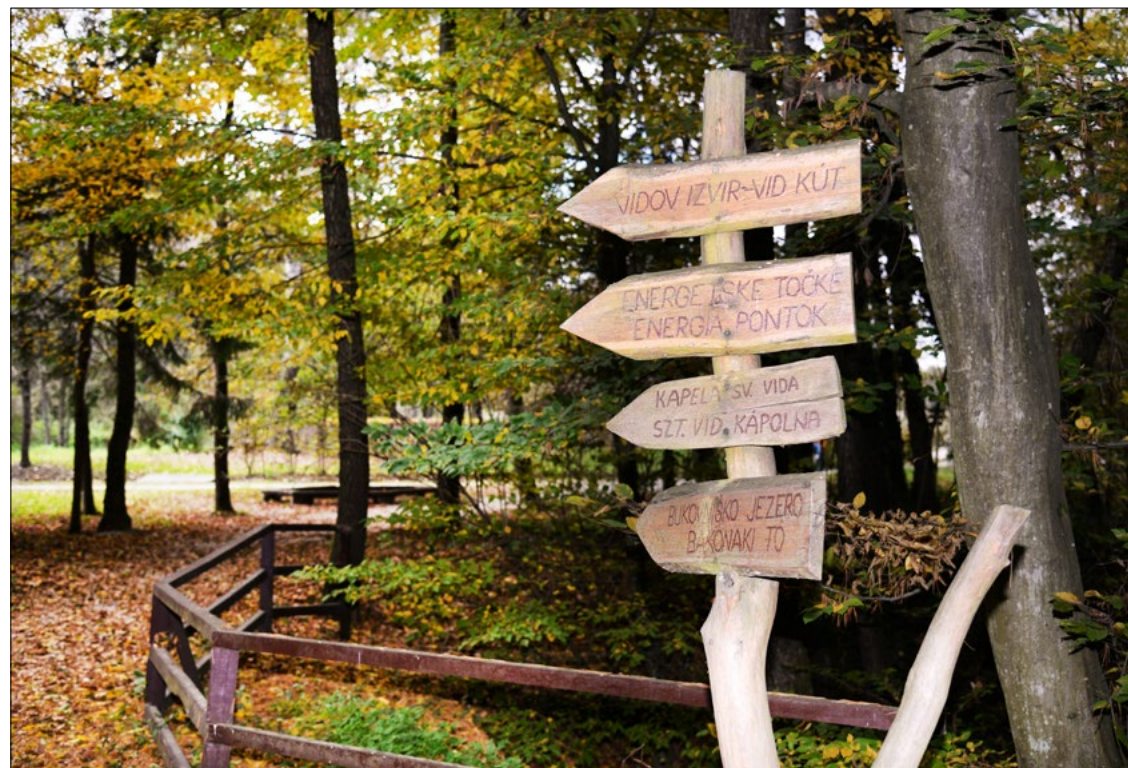
A GARDEN ENERGIAÚTRÓL

BEVEZETŐ

A GardEN energiaút – a négy elem útja egy kb. 80 kilométeres körút, amely összekapcsolja a túrázók és kerékpárosok számára ideális, energiavonalakban gazdag szlovén-magyar határ menti térséget. Az energiaúton, az energiavonalak mentén haladva a 4 elem a tűz, a víz, a föld és a levegő megnyilvánulásával találkozhatnak a természetjárók, kerékpárosok. Mindezen elemek a természet és az ember részét képezik, folyamatosan jelen vannak, minden belőlük ered. Az útvonalak bejárása hozzájárul az ember

belső egyensúlyának és a természettel kialakított egyensúlyának kialakításához, megtartásához. A kiadvány segít az energiapontokon, energiaparkokban megérteni az egyes elemeket, megadni a belső egyensúlyt, sőt gyakorlatokat is javasol, melynek segítségével még nagyobb harmóniába, testi-lelki egyensúlyba kerül az odalátogató.

Az útvonal mentén rengeteg érdekesség, látnivaló tárul a természetjárók, kerékpárosok elé, és nem utolsósorban számos kulináris élményben részesülhetnek.



A GARDEN ENERGIAÚT JELKÉPE

Az útvonal szimbóluma egy négy virág-sziromból álló virág. A kinyílt virág a bőség, az ekvivalencia, a harmónia, az egyensúly jelképe, ugyanakkor minden-
kiben megnyitja a belső örömet és sze-
retetet. Maga a jelkép a négy szívre épül,
amely szerint minden elem szív alakban
nyilvánul meg. A középpontban lévő
kör képviseli az összes elem összefonó-
dását és a vertikális kapcsolatot a koz-
mosszal, egyszóval a teljességet. A kör
középpontjában van a négy elemből álló
ember. Egyediségével és megismételhe-
tetlenségével az univerzum központja.
Éppen ezért a középben lévő kis kör az
embert jelképezi. A GardEN energiaút
mentén, a négy elem útján négy ener-
giapark van, amelyek a jelképen is meg-
találhatók négy külső kör formájában,
amely egyfajta kötéspont, illetve a sta-
bilitás, a harmónia és a természet iránti
hála pillérei.



*A szlovén-magyar határ menti tér-
ségben a majdhogynem kör alakú
GardEN energiaút – a négy elem
útja, képezi a mintegy 80 kilométer-
nyi útszakaszon az energiaegyen-
súly alapjait. Az útvonal mentén
négy energiapark található: kettő
a szlovén (Lukačevciban, Bukovni-
ca-Bakonaki tó) és kettő a magyar
oldalon (Márokföld és Lenti). Ez a
négy fő sarokpontja az energiaút-
nak. A térség számára fontos másik
kettő a Szent Márton dombon lévő
energiapark Kobiljeben, valamint
a Zsitkóc és Bödeháza között talá-
lható Barátságpark, amelyek, mint
összekötő pontok erősítik az útvonal
energiáit.*

*Az út a lukačevci bányatótól
Moravske Toplice irányába indul,
onnan tovább Bukovnicáig, a Bako-
naki tóig, majd Kobilje irányába
halad tovább Márokföld, Csesztreg
és Lenti fele, innen vissza Böde-
házát és a határt szelve Zsitkócig,
majd újra Dobronakig és végezetül
Moravske Toplice térségében feje-
ződik be. Az útvonalak, illetve az
útvonalak egyes pontjainak felkere-
sési sorrendje természetesen szaba-
don alakítható. Az GardEN ener-
giaútról és kiegészítő útvonalakról a
kiadványban található térkép segit-
ségével tájékozódhat.*



AZ ENERGIAÚT ÁLLOMÁSAI

LUKACEVCI

Lukačevci, kis falu Moravske Toplice
községben. Lukačevciban van a GardEN
energiaút – a négy elem útjának belé-
pőpontja. A pontot a tűz eleme jelöli. A
bányató területe a belépési pont kiala-
kításával meditációs- és jóga-, továb-
bá csikung-gyakorló központtá alakul,
kitűnő helyszín lazításhoz, rekreációhoz
és egyéb tevékenységekhez. A belépési
pont megköti az út mentén lévő egyéb
pontok energiáját és spirális keringésbe
forgatja azokat.



GYAKORLAT

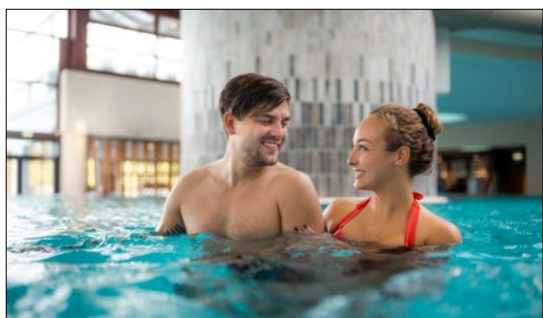
*Nyújtsa ki a karját és lassan, óvatosan
fordítsa törzsét négyszer jobbra, majd
négyszer balra. Ezután dörzsölje össze
a tenyerét és helyezze kezét a szívcsak-
rára, és tartsa ott néhány pillanatig.
Mondjon köszönetet a tűz elemének.*





MORAVSKE TOPLICE

Moravske Toplice forró termálforrásokon fekvő település. A források a Föld felszínére szállítják az energiát. A mélyből érkező víz jótékony hatással bír az ember testi és mentális egészségére. Moravske Toplice az egészség és a jó közérzet oázisa, a nyugalom és az ellazulás helyszíne. Moravske Toplice a Muravidék legnagyobb idegenforgalmi települése. A fekete termál-ásványvíz a Moravske Toplice-i Terme 3000 legnagyobb kincse, és már több mint 60 éve hasznosítják elsősorban mozgásszervi és reumatikus betegségek kezelésére.



BAKONAKI-TÓ

A GardEN energiaút – a négy elem útjának második pontja Bukovnica kisfalu, ahol az azonos nevű patak ered. Ennek elzárásával jött létre a víztározó, illetve a Bakonaki tó (Dobronak mellett). A GardEN megálló a Szentkereszt kápolna mellett van, innen érhetők el a Bakonaki-tó melletti energiapontok. Bukovnicát, a Bakonaki-tavat a víz eleme jelöli. Ilija Čosić, Mustafa Ramić, Marjan Trstenjak és Igor Ziernfeld két éven át kutatta intenzíven a térséget. Megállapították, hogy két energetikai erővonal húzódik itt (a sárkány vonalak), amelyek közvetlenül a Szent Vid kápolnában kereszteződnek. A 450 méteres átmérőjű területen kb. ötven erős energiapontot észleltek és mértek, huszonhatot pedig külön kijelöltek, meghatározták, milyen kezelésre jók, és mennyi időt kell tölteni az egyes helyeken. A szakértők szerint az energiapontok segíthetnek a gyógyulásban és befolyásolják közérzetünket. Ebből a célból egy kiadványt adtak ki, amely a park bejáratánál szerezhető be. A park látogatása ingyenes.



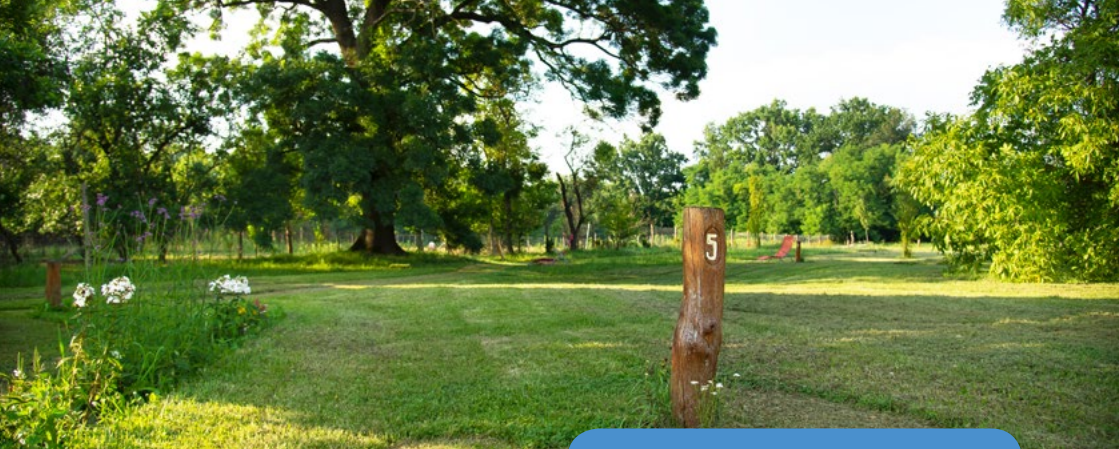
GYAKORLAT

Forduljon a víz felé és előre nyújtsa ki a karját. Mindkét karjával írjon nagy köröket. A körözés ritmusában lépjen négyszer jobbra, majd négyszer balra. Zárásként helyezze tenyerét a veséjére, és tartsa ott néhány pillanatig. Mondjon köszönetet a víz elemének.

KOBILJE

A falu a Szent Márton templom dombjának lábánál alakult ki. A domb környékén van a két részből álló energiapark, amelyet 2002-ben a szlovén radieszteziológus, Igor Ziernfeld kutatott és jelölt meg. A felsőerdő térségében 26, Szent Márton térségében pedig 22 gyógyító pontot rögzítettek. A gyógyító vibrációk mellett, az összes ponton, vitális energia jelenlétét is megállapították.





MÁROKFÖLD

2010-ben Edith Leclerc, az energiaku-
tatásban több mint 40 év tapasztalattal
rendelkező, metafizika szakértő tárta fel
és jelölte meg Márokföldön az energia-
pontokat és forrásokat. Itt keresztezik
egymást a Velemér – Márokföld – Szen-
terzsébet és a lenti Szent György Ener-
giapark – Márokföld – Szentersébet
energiavonalak. A faluban egy hektá-
ros területen 25 energiapontot magába
foglaló sétányt alakítottak ki. Minden
ponton néhány mondat, tanács és infor-
máció segíti azokat, akik nyitottak a
föld energiáinak érzékelésére. Az ener-
giapark a föld elemével összhangban
működik, ahol a föld többnyire gyógyító
rezgéseket bocsát ki, így ezek a rezgések
különböző panaszok enyhítésére szol-
gálnak. A négy elem közül, Márokföl-
dön van a GARDEN energiaút harmadik
pontja, a föld eleme. A parkban mezítláb
ajánlatos járni, mert így még közelebb
érezhetik magukat a természethez.

CSESZTREG

Csesztreg Márokfölddel szomszédos
település, ahol a csesztregi tó mellett
ellazulásra, pihenésre és meditációra
nyílik lehetőség.



GYAKORLAT

*Helyezkedjen kényelmes terpeszállásba,
karjai legyenek a törzs mellett leenged-
ve. Képzeld el, hogy talpából gyökeret
ereszt a földbe, amelyek felszívják a
föld gyógyító energiáit, és ezek egész
testét bejárják. Emeld mindkét karját
az ég felé, és képzelj magad nagy lom-
bozatú fának. A gyakorlat mezítláb is
végezhető. Végetül ölelésbe fordítjuk a
karunkat és köszönetet mondunk a föld
elemének.*

NEMESNÉP

Nemesnépet Magyarországon a belégzés
központjaként ismerték fel, míg a kilég-
zés központja Horvátországban, Vratíši-
nec település közelében van. Nemesné-
pen a Marko Pogačnik geomantológus
által kihelyezett földgyógyító kő is a
légzést segíti.



GYAKORLAT

*Helyezkedjen kényelmes terpeszállásba,
szemeit csukja be, karjai legyenek a törzs
mellett leengedve. Az energiákat a szívé-
ben összpontosítsa, majd nyissa ki szívét
a természet felé és próbálja meg felismer-
ni a természet légzésének a ritmusát.*

LENTI FÖLDGYÓGYÍTÓ (LITOPUNKTÚRÁS) KŐ

(POLGÁRMESTERI HIVATAL MÖGÖTTI PARKBAN)

Marko Pogačnik geomantológus Len-
tiben földgyógyító követ helyezett el,
amelynek központja a kiegyensúlyo-
zottság, a harmónia. A földgyógyí-
tó kövek a Föld energiaállapotához
kapcsolódnak, amelyek ugyanúgy
játékony hatással vannak a Föld ener-
giaháztartására, akárcsak az akupunk-
túrás kezelése az emberi szervezete-
re. Lentiben a Polgármesteri Hivatal
mögötti parkban találhatjuk meg a
földgyógyító követ. Ez a hely egyben
a térség egyensúlyi központja. A
földgyógyító kőn található kozmog-
ram spirálja az egyensúly iránti törek-
vést szimbolizálja. A földgyógyító kő
mellett található az út negyedik ele-
me, ez a levegő elem. A levegő elem a

keletet jelképezi, és összekapcsol ben-
nünket a mentális tevékenységgel és
az életerő belélegzésével, a tudással, a
fantáziával, az álmokkal, az ötletekkel
és kívánságokkal.



GYAKORLAT

A FÖLDGYÓGYÍTÓ KŐNÉL

*Helyezkedjen kényelmes terpeszállásba,
karjai legyenek a törzs mellett leengedve.
Figyelmesen lélegezzen orron át, tartsa
benn néhány pillanatig a levegőt, majd
lassan lélegezzen ki a száján keresztül.
Ismételje meg négyszer a feladatot. Vége-
zetül helyezze tenyerét a mellkasára, és
mondjon köszönetet a levegő elemének.*





LENTI SZENT GYÖRGY ENERGIAPARK

Lentiben a termálfürdő területén található a Szent György Energiapark, amely a Bakonaki tó, Márokföld, illetve Kobilje térségében található energiaáramlások leágazása. Érdekessége, hogy a sárkányvonalak (Szent György sugárzások, melyek csillag alakú rendszere a Föld energetikai hálózatának részét képezi) metszéspontja, illetve az Erzsébet energiák leágazásai is megtalálhatók itt. Az Attila vonalak a termálfürdő

középpontjában találhatók. Az energiaáramlások találkozási pontjai jótékony hatással vannak a testre, segítik az ellazulást és a pihenést, és támogatják a test megújulását. Minden betegség egy energiahiányos állapot következménye. Az Energiapark területén található jótékony földszugárzások ezt az energiahiányos állapotot állítják helyre. A Szent György Energiaparkba történő belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

JAVASLAT A LENTI SZENT GYÖRGY ENERGIAPARK HASZNÁLATÁHOZ

A Szent György energiaparkban az energiaáramlatok irányát kövek, az energia metszéspontokat pedig „karók” jelölik azokon a pontokon, ahol a föld sugárzása a legerősebb. Ezeken a pontokon sétálva és pihenve kb. 20-30 percet ajánlott eltölteni az energiaparkban.



BÖDEHÁZA - ZSITKÓC, HETÉSI BARÁTSÁG PARK

A Hetési Barátság Parkot Hetés kapujának az érintésével közelíthetjük meg. A két országot elválasztó, egykor tankcsapdákcal és szögesdróttal megerősített határvonal okozta trauma feloldására a szlovéniai Zsitkóc és a magyar Bödeháza lakói úgy döntöttek, hogy létrehozzák a Hetési Barátság Parkot, amely 2014. május 10-én nyílt meg. A Zalaerdő Zrt.

a Go In Nature program keretében padokat, asztalokat helyezett el, amelyeken az információs panelek a park élővilágát és a helyi értékeket mutatják be. A parkban található szögesdrótból elkészült a „*Határtalan madár*” szobor, amelynél minden évben, december utolsó napjaiban, közvetlenül újév előtt, évről-évre találkoznak a túrázók.



FILOVCI

Filovci fazekas hagyományairól ismert falu, ahol az agyag a szorgos kezek által egyedi és különleges cseréppé alakul. Filovci a hagyományokat, valamint az ember és a természet kapcsolatát ötvöző település.

TEŠANOVCI

Tešanovci út menti település pihenésre csábítja az utazót, aki a természetes termálforrások energiáit, valamint a helyi finomságokat és kikapcsolódási lehetőséget ötvöző helyi szolgáltatóknál tölthet fel energiával.

ZSITKÓC

Zsitkóc a magyar határ mellett fekvő szlovén kisfaluk, amelyben kápolna és a Deák-emlékszoba található.

BOGOJINA

Bogojina településen, Plečnik szlovén építész a múlt század elején, a régi bogojinai templomot újjátotta fel. A templomot egyedi alakokkal és energiával ruházta fel.



ALTERNATÍV ENERGIAÚT ÚTVONALAK A MAGYAR OLDALON

Lenti – Lenti-Máhomfa – Kerkateskánd – Szécsisziget – Tormafölde – Dobri – Tornyiszentmiklós – Lovászi – Lenti

SZÉCSISZIGET

Szécsiszigeten a kastély előtti téren álló földgyógyító kő érdekessége, hogy a kőbe faragott őskori Pannon tenger női erőit szimbolizáló jelet egy kisebb kineziogramm is kiegészíti, ami az ősi és a mai világ kapcsolódását jelzi.



GYAKORLAT

Helyezkedjen el kényelmesen, engedje át magát a pillanatnak, érezze a nyugalmat, békét, harmóniát. Képzelje el, hogy egy csónak szélén ül, azt követően megemeli a testét és lábakkal előre lassan elengedi magát és a víz felszínén lebeg.



TORNYISZENTMIKLÓS

Tornyiszentmiklóson a földgyógyító kő a templom közelében helyezkedik el, rajta kelyhet formázó kozmogramm, amelynek szélein két láng jelenik meg, mint az alkotó tűz szimbóluma.



GYAKORLAT

Helyezkedjen kényelmes terpeszlásba, karjai legyenek a törzs mellett leengedve. Összpontosítsa energiáit a szívébe, majd szórja szét őket a térben.



LENTI – GOSZTOLA – LENTI

Lenti leírásokat lásd Lenti Szent György Energiapark és Lenti földgyógyító kő leírásoknál.



GOSZTOLA FÖLDGYÓGYÍTÓ KŐ

A község a Lentit övező dombhátak rejtekében fekszik. A hegyes-völgyes vidék miatt a falu egyutcás, egy dombháton fut végig. A környéken a legközelebbi vízfolyás a Liponyak-patak, mely a közeli völgyben kialakított tavat is táplálja.

A gosztolai földgyógyító kő a kápolna előtt áll. A földgyógyító kőn található kozmogramm a földi és az égi erők összefonódása látható, mely az őszerejű szíverők központját jelenti.



ALTERNATÍV ENERGIAÚT ÚTVONALAK A SZLOVÉN OLDALON

Lendva – Hosszúfaluhegy – Hosszúfalú – Hídvég – Göntérháza – Radamos – Nedelica – Brezovica – Mala Polina – Velika Polana – Kapca – Felsőlakos – Lendva

LENDVA

A Muravidék energiagerincének alsó része a Muraerdőn lévő gyökérközponttól, a Lendva/Gosztola szívközponton keresztül a gorickói Srebrni breg térségében lévő koronaközpontig húzódik. A térségen belül, a Föld mélyében lévő erős energiaközpontra épülő, olyan ritka vitális-energiarendszer található, amit „belső napnak” neveznek. Lendván két földgyógyító követ helyeztek el, egyet a vár alatt, egyet pedig a városi parkban.

GÖNTÉRHÁZA

Göntérháza település az emberi test napfonatához hasonlítható vitális-energiaközpont területén fekszik. Működése által koncentrálna az életenergiát, és a naphoz hasonlóan azt kivetíti a táj energia mezőjébe. Az ilyen központ az életerő és a bőség forrása. Ezt a helyet is Marko Pogačnik, szlovén geomantológus jelölte ki.

RADAMOS

A Radamoshoz közel eső Fekete-erdőben található Mária-fának már több évtizedes történelme van. Számos legenda él az emberek körében, amelyek a kegyhelyhez köthetők: a férfiről, aki fejszét fogott, hogy kivágja azt a tölgyfát, amely felett megjelent a Szűzanya, de képtelen volt véghezvinni tettét; az erdészekről, akik a parancs

ellenére sem voltak hajlandók kidönteni a fát; valamint a különféle Szűz Mária-látomásokról és a csodával határos gyógyulásokról. Mind a mai napig rengeteg zarándok érkezik a Mária-fához, akik részesei szeretnének lenni a kegyhely erejének.

NEDELICA

Nevezetességei a Kovač-tanya, Štefan Kovač szlovén nemzeti hős szülőháza és emlékmúzeuma, amely 1973 óta védett műemlék. A település közelében római kori halomsírok és a római út maradványai találhatók. További nevezetessége az 1911-ben készített Mária-szobor.

BREZOVICA

Területén már az őskorban is éltek emberek. Ezt bizonyítja az itt talált kőszekerce és a falutól északkeletre fel-tárt, a rézkortól a középkorig folyamatosan lakott település maradványa.

MALA POLANA - VELIKA POLANA

Velika Polana közvetlen szomszédságában, Mala Polana és Renkovci között található a Feketeér patakon épült malom. Az 5 kilométer hosszan kanyargó patak valamikori öt malma közül ez az egy maradt fenn. A XX. század elején fából készült, tornácos malom.



KAPCA

Területén már az ókorban is éltek emberek. Ezt bizonyítják a határában található római kori halomsírok. A település hagyományos háziipara volt a kosárfonás mellett a vászonszövés, neve is ezzel van összefüggésben.

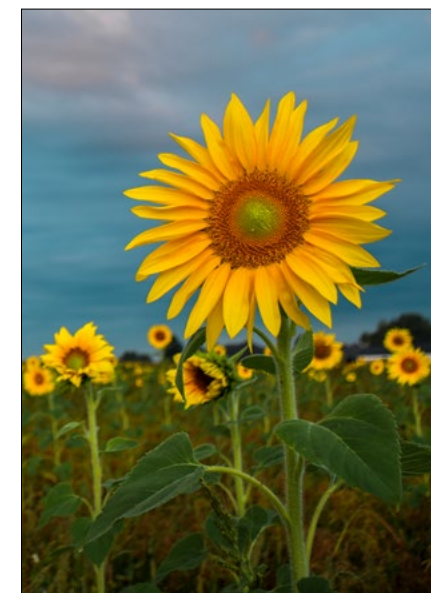
FELSŐLAKOS

A felsőlakosi kápolna építését 1914-ben kezdeményezte a falu lakossága, de ez az I. világháború kitörése miatt elmaradt. A terveik 1930-ban váltak valóra, ekkor sikerült felépíteniük és felszentelniük a Szent István király oltalmába ajánlott kápolnát.

GEOMANTIA - FÖLDGYÓGYÍTÓ KÖVEK

Az ősi tudományt, amely a földi és kozmikus energiákat tanulmányozza, geomantiának nevezik. E tudomány segítségével dekódolni lehet a térség többrétűségét, fontos energetikai vonalak helyeit és irányait, az energetikai pontok hollétét. Marko Pogačnik geomantológus a szlovén-horvát-magyar hármashatár mentén földgyógyító (litopunktúras) követ helyeztek el. A térség a modern civilizáció súlya alatt

meggyengült. Egyensúlyát és természeti erejét a megfelelő energetikai pontokra helyezett földgyógyító kövek próbálják visszaadni. Összesen 17 földgyógyító követ helyeztek el: Magyarországon: Nemesnép, Lenti, Szécsisziget, Tornyiszentmiklós, Gosztola; Horvátországban Muraszentmárton (Sv. Martin na Muri); Szlovéniában: Göntérháza, Muriša, Petesháza, Copek malom, Odranci, Bakonaki tó, Lendva, Szentháromság, Göntérháza, Renkovci, Bistrica településeken található 1-1 kő. A földgyógyító köveken különböző kozmogrammok láthatóak, ezen szimbólumok erősítik az adott hely egyensúlyát.



Bővebb információ a GardEN weboldalán található:
<http://garden-regio.eu>





A kiadvány az Interreg V-A Szlovénia Magyarország Együttműködési Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg. (GardEN SI HU 163)

