



Interreg 
SLOVENIJA – MADŽARSKA
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj



Pot štirih elementov

ENERGIJSKA POT GARDEN

Nova moč za telo in dušo



GardEN



ENERGIJSKA POT GARDEN

UVOD

Energijska pot GardEN – pot štirih elementov je približno 80 kilometrov dolga, z energijskimi tokovi bogata krožna pot, ki povezuje slovensko-madžarsko obmejno območje in je idealna za pohodnike in kolesarje. Pohodnike in kolesarje na energijski poti, prežemajo štirje elementi: ogenj, voda, zemlja in zrak. Vsi ti elementi oblikujejo tako naravo kot človeka, so stalno prisotni in vse izvira iz njih. Obisk teh poti pripomore k izoblikovanju in ohranjanju človekovega notranjega ravnovesja

in ravnovesja z naravo. Publikacija pa pripomore k razumevanju danih elementov na energijskih točkah in energijskih parkih ter pomaga najti notranje ravnovesje, nudi pa tudi nasvete in vaje, s pomočjo katerih lahko obiskovalec doseže še večjo harmonijo in telesno ter duševno ravnovesje. Ob energijskih poteh se pohodnikom in kolesarjem ponuja tudi veliko zanimivosti in atrakcij, nenazadnje pa so lahko deležni tudi številnih kulinaričnih doživetij.



Partnerji projekta z naslovom GardEN v programu sodelovanja Interreg V-A Slovenija:

Samouprava mesta Lenti
Javna fundacija za razvoj zdravstvenega turizma Lenti
Občina Moravske Toplice
TIC Moravske Toplice



V okviru projekta GardEN založila in izdala Samouprava mesta Lenti, 2020

Odgovorni založnik: László Horváth, župan

Tisk in vezava: Göcsej Nyomda, Zalaegerszeg

Fotografije slovenskega in madžarskega obmejnega območja:

ARHIV
Samouprava mesta Lenti
Javna fundacija za razvoj zdravstvenega turizma Lenti
(Gyógyhelyünk Lenti Egészségturisztikai Közalapítvány)
Občina Moravske Toplice
TIC Moravske Toplice

SIMBOL

ENERGIJSKE POTI

GARDEN

Simbol poti je cvet, sestavljen iz štirih venčnih listov. Odprt cvet simbolizira obilje, ekvivalenco, harmonijo in ravnotežje, obenem pa v vsakem odpira notranje veselje in ljubezen. Sam simbol je grajen na štirih srcih, na podlagi tega pa se vsak element izraža v obliki srca. Krog v sredini predstavlja povezovanje vseh elementov in navpično povezavo z vesoljem, skratka, simbolizira celovitost. V središču kroga je človek, sestavljen iz štirih elementov. S svojo edinstvenostjo in neponovljivostjo je središče veselja. Majhen krog v sredini ravno zaradi tega simbolizira človeka. Ob energijski poti GardEN so na poti štirih elementov štirje energijski parki, ki so zaznamovani tudi v simbolu, in sicer v obliki štirih zunanjih krogov, ki predstavljajo nekako povezavo oziroma so stebri stabilnosti, harmonije in zahvale za naravo.



Energijska pot GardEN – pot štirih elementov, ki se razlega po slovensko-madžarski obmejni regiji skorajda v obliki kroga, s svojo, slabih 80 kilometrov dolgo potjo tvori osnove energijskega ravnotežja. Ob tej poti se nahajajo štirje energijski parki: dva na slovenski strani (v Lukačevcih in ob Bukovniškem jezeru) ter dva na madžarski strani (v Márokföldu in Lentiju). Ti parki so štiri vogalne točke energijske poti. Za regijo sta pomembna tudi še dva energijska parka, in sicer energijski park na Bregu Svetega Martina v Kobilju in Park prijateljstva, ki se nahaja med Žitkovci in Bödeházo, ki pa kot povezovalni točki krepi energijo poti.

Pot se pričinja pri gramoznici v Lukačevcih in vodi proti Moravskim Toplicam, od tam se nadaljuje do Bukovnice in Bukovniškega jezera, dalje poteka proti Kobilju do Márokfölda, Csesztrega in Lentija, od tam pa se preko Bödeháze, s prečkanjem meje preko Žitkovcev nadaljuje spet do Dobrovnika, konča se pa na območju Moravskih Toplic. Vrsten red poti oziroma določenih točk poti se seveda lahko prosto oblikuje.

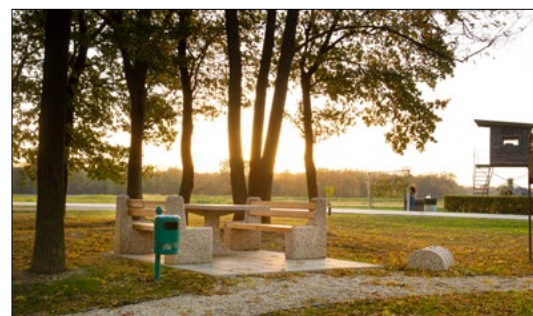
O energijski poti GardEN in o dodatnih poteh lahko izveste več tudi s pomočjo zemljevida, ki ga najdete v publikaciji.



OPIS POSTAJ ENERGIJSKE POTI GARDEN

LUKACEVCI

Lukačevci so majhna vas v Občini Moravske Toplice. V Lukačevcih je vstopna točka energijske poti GardEN – poti štirih elementov. Točko označuje element ognja. Območje gramoznice je z izoblikovanjem vstopne točke postalo meditacijski in joga center ter center za čí-gong vaje, je izjemen prostor za sproščanje, rekreacijo in druge dejavnosti. Vstopna točka veže energijo drugih točk, ki se nahajajo ob poti, le-te pa požene v spiralno kroženje.



VAJA

Iztegnite roke in počasi ter previdno obrnite trup štirikrat v desno ter štirikrat v levo. Po tem drgnite dlani, roko pa položite na srčno čakro in jih držite na tej poziciji nekaj trenutkov. Zahvalite se elementu ognja.





MORAVSKE TOPLICE

Moravske Toplice so turistični kraj, ki leži na termalnih izviri. Izviri prinašajo energijo na površje zemlje. Voda, ki privre iz globin, deluje blagodejno na telesno in duševno zdravje človeka. Moravske Toplice so oaza zdravja in dobrega počutja, kraj miru in sprostitve. Moravske Toplice so največji turistični kraj Pomurja. Črna termalno-mineralna voda je največji zaklad Term 3000 v Moravskih Toplicah, ki jo že več kot 60 let izkoriščajo predvsem za zdravljenje mišično-skeletnih ter revmatskih bolezni.



BUKOVNICA IN BUKOVNIŠKO JEZERO

Druga točka energijske poti GardEN – poti štirih elementov je majhna vasica Bukovnica, kjer izvira tudi Bukovniški potok. Z zajezitvijo potoka je nastal vodohram, današnje Bukovniško jezero (pri Dobrovniku). Postaja GardEN je ob kapelici Svetega križa, od tu so dostopne tudi energijske točke ob Bukovniškem jezeru. Sama točka označuje element vode. Območje jezera so dve leti intenzivno raziskovali Ilija Čosić, Mustafa Ramić, Marjan Trstenjak in Igor Ziernfeld. Ugotovili so, da potekata tu dva energijska tokova (zmajevе črte), ki se križata neposredno v kapelici Svetega Vida. Na območju s premerom 450 metrov so zaznali in izmerili približno 50 močnih energijskih točk, 26 od teh pa so tudi posebej označili in določili njihove blagodejne učinke ter koliko časa je potrebno preživeti na določeni točki. Po mnenju strokovnjakov lahko energijske točke pomagajo pri zdravljenju in vplivajo na naše počutje. V ta namen so izdali tudi publikacijo, ki jo lahko dobite pri vhodu v park. Obisk parka je brezplačen.

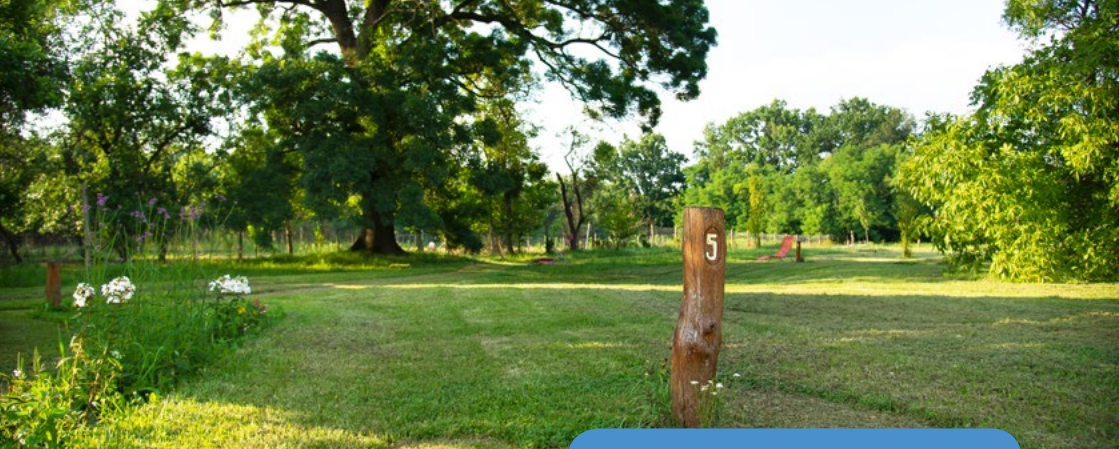
VAJA

Obrnite se proti vodi in iztegnite roke naprej. Z obema rokama naredite velike kroge. V ritmu kroženja stopite štirikrat v desno in štirikrat v levo. Kot zaključek položite dlani na ledvice in jih tam zadržite nekaj časa. Zahvalite se elementu voda.

KOBILJE

Vas je nastala ob vznožju brega svetega Martina. Na območju brega je energijski park, ki je razdeljen na dva dela, raziskal in označil ga pa je slovenski radiesteziolog Igor Ziernfeld leta 2002. Na območju zgornjega gozda so določili 26, v območju Svetega Martina pa 22 zdravilnih energijskih točk. Ob blagodejnih in zdravilnih vibracijah so na vseh točkah ugotovili tudi prisotnost vitalne energije.





MÁROKFÖLD

Leta 2010 je Edith Leclerc, strokovnjakinja za metafiziko z več kot 40-letnimi izkušnjami s področja raziskovanja energij, odkrila in označila energijske točke in vire v Márokföldu. Tu se križajo energijske črte Velemér – Márokföld – Szenterszébet in energijske črte Szent György Energiapark/Energijski park svetega Jurija v Lentiju – Márokföld – Szenterszébet. V vasi se na območju, velikem en hektar, nahaja sprehajalna steza s 25 energijskimi točkami. Pri vsaki točki so v nekaj stavkih zapisali tudi nasvete in informacije v pomoč tistim, ki so odprti za občutenje energij Zemlje. Energijski park deluje v soglasju z elementom zemlja, kjer se sproščajo večinoma zdravilne zemeljske vibracije, tako te blagodejno vplivajo na lajšanje različnih težav. Tretji izmed štirih elementov energijske poti GardEN, element zemlja, je v prav v Márokföldu. V parku se je priporočljivo sprehajati bos, saj smo lahko tako najbližje naravi.

CSESZTREG

Csesztreg je sosednje naselje pri Márokföldu, kjer se ob jezeru pri vasi ponuja priložnost za sprostitve, počitek in meditacijo.



VAJA

Postavite se v udoben razkorak, roke imejte spuščene ob trupu. Predstavljajte si, da vam iz podplata rastejo korenine v zemljo, ki vsrkajo zdravilne zemeljske energije, ki obhodijo celotno telo. Dvignite obe roki proti nebu in si predstavljajte, da ste košato drevo. Vajo lahko izvedete tudi bosi. Na koncu stkemo roki v objem in se zahvalimo elementu zemlja.

NEMESNÉP

Nemesnép prepoznavajo na Madžarskem kot center vdih, medtem ko je center izdih na Hrvaškem, v bližini naselja Vratušinec. V Nemesnépu je postavljen tudi kamniti litopunkturni steber, ki zdravi Zemljo. Postavil ga je geomantolog Marko Pogačnik, ta steber pa pomaga tudi pri dihanju.



VAJA

Postavite se v udoben razkorak, zaprite oči, roke imejte spuščene ob trupu. Energije osredotočite v srcu ter ga odprite naravi in poskušajte prepoznati ritem dihanja narave.

ZEMELJSKI ZDRAVILNI (LITOPUNKTURNI) STEBER V LENTIJU

(V PARKU ZA URADOM ŽUPANA)

Geomantolog Marko Pogačnik je v Lentiju postavil zdravilni litopunkturni kamen, središče tega pa je uravnovešenost in harmonija. Litopunkturni kamni so povezani z energijskim stanjem Zemlje, ki ravno tako blagodejno vplivajo na energijo Zemlje kot akupunkturna zdravljenja na človeško telo. V Lentiju najdemo litopunkturni kamen v parku za uradom župana. To mesto je pravitako ravnovesno središče regije. Spirala kozmograma, ki je vklesan v kamen, simbolizira težnjo po ravnovesju. Ob litopunkturnem kamnu se nahaja tudi četrti element poti, element zrak. Element zrak simbolizira vzhod in nas

povezuje z mentalnimi dejavnostmi in vdihavanjem življenjske moči, znanjem, fantazijo, sanjami, idejami in željami.



VAJA

OB LITOPUNKTURNEM KAMNU

Postavite se v udoben razkorak, roke imejte spuščene ob trupu. Pozorno dihaite skozi nos, zadržite zrak za nekaj trenutkov in počasi izdihnite skozi usta. Vajo ponovite štirikrat. Na koncu položite dlani na prsa in se zahvalite elementu zrak.





ENERGIJSKI PARK SVETEGA JURJA LENTI

Na območju termalnega kopališča Lenti se nahaja Energijski park svetega Jurija, veja energijskih tokov, ki se nahajajo na področju Bukovniškega jezera, v Márokföldu oziroma Kobilju. Zanimivost je ta, da se na tem območju nahaja križanje zmajevih linij (sevanja svetega Jurija, zvezdasta oblika tega sistema je del energetske mreže Zemlje) ter tudi veje Elizabetinih linij. Atilove linije se nahajajo v središču

termalnega kopališča. Stičišča energijskih tokov delujejo blagodejno na telo, pomagajo pri sproščanju in počitku ter spodbujajo obnavljanje telesa. Vsaka bolezen je posledica stanja primanjkanja energije. Blagodejna zemeljska sevanja na območju energijskega parka vzpostavljajo ravnovesje v primeru pomanjkanja energije. Vstop v Energijski park svetega Jurija je brezplačen, je pa vezan na registracijo.

NASVETI ZA OBISK ENERGIJSKEGA PARKA SVETEGA JURJA V LENTIJU

V Energijskem parku svetega Jurija označujejo energijske tokove kamni, stičišča oziroma križanje energij pa označujejo »količki«, in sicer na točkah, kjer je zemeljsko sevanje najmočnejše. Priporočeno zadrževanje na točkah v območju energijskega parka je 20–30 minut prehoda in počitka.



BÖDEHÁZA - ŽITKOVCI, PARK PRIJATELJSTVA HETÉS

Do Parka prijateljstva Hetés lahko dostopamo preko portala Hetés. Prebivalci slovenskih Žitkovcev ter prebivalci madžarske Bödeháze so se odločili, da bodo v spomin na mejno črto, ki je nekoč ločevala dve državi s tankovskimi preprekami in bodečo žico, ter na travme, ki jih je povzročila nekdanja okrepljena meja, postavijo Park prijateljstva Hetés, ki so ga odprli 10. maja 2014.

Podjetje Zalaerdő Zrt. je v okviru projekta Go In nature postavilo mize in klopi, na informacijskih tablah pa je predstavljen živalski in rastlinski svet parka ter druge lokalne zanimivosti. V parku je postavljen tudi kip z naslovom Brezmejna ptica, ki je bil izdelan iz bodeče žice, ob tem kipu pa se vsako leto v zadnjih dneh decembra, pred novim letom, srečajo pohodniki.



FILOVCI

Filovci so znani po bogati lončarski tradiciji, kjer pridne roke iz gline ustvarjajo edinstvene in posebne keramike. Filovci so naselje, kjer se združujejo tradicije ter človek in narava.

TEŠANOVCI

Obcestna vas Tešanovci vabi popotnika k počitku, saj se lahko tu naužije energije termalnih vrelcev, lahko se pa tudi napolni z energijo, ki jo nudijo ponudniki lokalnih dobrot in možnosti za počitek.

ŽITKOVCI

Žitkovci so naselje na slovenski strani meje, neposredno ob madžarski meji. V vasi stoji kapelica in Deákova spominska soba.

BOGOJINA

V Bogojini je slovenski arhitekt Plečnik v začetku prejšnjega stoletja obnovil nekdanjo bogojinsko cerkev. Novo cerkev je opremil z edinstveno obliko in energijo.

ALTERNATIVNE SMERI ENERGIJSKE POTI NA MADŽARSKI STRANI

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

SZÉCSISZIGET

Zanimivost litopunkturnega kamna, ki je postavljen na trgu pred dvorcem v Szécsiszigetu, je ta, da simbol, ki ponazarja žensko moč prazgodovinskega Panonskega morja, dopolnjuje tudi manjši kineziogram, ki prikazuje povezanost pradavnega in današnjega sveta.



VAJA

Udobno se namestite in se prepustite trenutku, občutite umirjenost, mir in harmonijo. Predstavljajte si, da sedite na robu čolna, nato dvignete telo in se z nogami naprej počasi prepustite ter lebdite na površju vode.



TORNYISZENTMIKLÓS

V Tornyiszentmiklósu se litopunkturni kamen nahaja v bližini cerkve, na kamnu pa je upodobljen kozmogram v obliki keliha, na robu keliha pa se pojavita dva plamena, ki simbolizirata ustvarjalni ogenj.



VAJA

Postavite se v udoben razkorak, roke pustite ob trupu. Svoje energije osredotočite v srce, potem pa jih raztrosite po prostoru.



LENTI – GOSZTOLA – LENTI

Opise za kraj Lenti najdete pri opisu Energijskega parka svetega Jurija Lenti ter Litopunkturnega kamna Lenti.



LITOPUNKTURNI KAMEN GOSZTOLA

Naselje se nahaja v gričevnatem predelu okoli mesta Lenti. Prav zaradi gričevnate lege je vas z eno ulico na enem izmed vrhov gričev. Najbližji vodotok na območju je potok Liponyak, ki obenem napaja tudi jezero v dolini. Litopunkturni kamen je postavljen pred kapelico v Gosztoli. Na litopunkturnem kamnu je upodobljen kozmogram, na katerem je predstavljena povezava med zemljo in nebeškimi močmi, kar simbolizira središče prvinskih srčnih moči.



ALTERNATIVNE SMERI ENERGIJSKE POTI NA SLOVENSKI STRANI

Lendava – Dolgovaške Gorice – Dolga vas – Mostje – Genterovci – Radmožanci – Nedelica – Brezovica – Mala Polana – Velika Polana – Kapca – Gornji Lakoš – Lendava

LENDAVA

Spodnji del energijske hrbtenice Prekmurja se teče od korenškega centra v Murski šumi, preko srčnega centra Lendava/Gosztola vse do kronskega centra na območju Srebrnega brega na Goričkem. V tem območju je prisotno tako močan vitalni energijski sistem, ki temelji na močnem energijskem centru v globini Zemlje, imenovanem »notranje sonce«. V Lendavi sta postavljena dva litopunkturna kamna, eden je pod gradom, drugi pa je postavljen v mestnem parku.

GENTEROVCI

Naselje Genterovci ležijo na območju vitalnega energijskega središča, ki je podoben sončnemu spletu človeškega telesa. Preko svojega delovanja koncentrirajo energije in podobno kot sonce le-to izžareva v energijsko polje območja. Tako središče je vir življenjske moči in izobilja. To območje je tudi označil slovenski geomantolog Marko Pogačnik.

RADMOŽANCI

Marijino drevo, ki se nahaja v Črnem logu blizu Radmožancev, ima že več desetletno zgodovino. Med ljudmi živi več legend, povezanih z romarskim krajem: legenda o možu, ki je zagrabil sekuro, da bi posekal tisti hrast, nad katerim se je prikazala Devica Marija, a svojega

dejanja ni bil sposoben uresničiti, legenda o gozdnih delavcih, ki kljub ukazu niso bili pripravljeni podreti drevesa ter različne zgodbe o videnjih Device Marije in o čudežnih ozdravitvah. K Marijinem drevesu prihaja še dandanes veliko romarjev, ki bi radi postali deležni moči tega romarskega kraja.

NEDELICA

V Nedelici stoji znamenita, od leta 1973 tudi spomeniško zaščitena Kovačeva domačija, rojstna hiša in spominski muzej narodnega heroja Štefana Kovača. V okolici naselja so bili najdena rimska gomilna grobišča in ostanki rimske ceste. Druga znamenitost je Marijin kip, postavljen leta 1911.

BREZOVICA

To območje je bilo naseljeno že v prazgodovini, kar dokazuje tudi tu najdena kamnita sekira in ostanki naselja, severovzhodno od Brezovice, ki je bilo poseljeno vse od bakrene dobe do srednjega veka.

MALA POLANA - VELIKA POLANA

V neposredni bližini Velike Polane je na potoku Črncu med Malo Polano in Renkovci postavljen mlin. To je edini še stoječi mlin izmed petih, ki so bili postavljeni na

5 kilometrov dolgem, vijugastem potoku. Leseni mlin z verando je bil postavljen v začetku 20. stoletja.



KAPCA

Območje je bilo naseljeno že v starem veku, kar dokazujejo tudi rimska gomilna grobišča, najdena na robu naselja. Tradicionalna domača obrt je v naselju bilo pletenje košar in tudi tkalstvo, s čimer je povezano tudi poimenovanje kraja.

GORNJI LAKOŠ

Pobudo za gradnjo kapelice v Gornjem Lakošu so krajani dali že leta 1914, a gradnje zaradi izbruha 1. svetovne vojne niso začeli. Načrti so se uresničili leta 1930, takrat so namreč uspeli sezidati kapelico in jo posvetili kralju Štefanu svetemu.

GEOMANTIA – KAMNI ZA ZDRAVLJENJE ZEMLJE

Prastaro vedo, ki preučuje zemeljske in kozmične energije, imenujemo geomantija. S pomočjo te vede lahko dekodiramo večplastnost dane regije, lahko ugotovimo lokacijo pomembnih energijskih linij in njihove smeri ter nahajališča energijskih točk. Geomantolog Marko Potočnik je v območju slovensko - hrvaško - madžarske tromeje postavil zemeljske

zdravilne (litopunkturne) kamne. Območje je pod težo moderne civilizacije oslabilo. Z litopunkturnimi kamni, ki so postavljeni na ustrezne energijske točke poskušamo vrniti ravnovesje območja in njegovo naravno moč. Skupaj je bilo postavljenih 17 litopunkturnih kamnov, na Madžarskem najdemo v Nemesnépu, Lentiju, Szécsiszigetu, Tornyiszentmiklósu in v Gosztoli, v Sloveniji pa so postavljeni v Genterovcih, v Muriši, v Petišovcih, pri Copekovem mlinu, v Odrancih, pri Bukovniškem jezeru, v Lendavi, pri Sveti Trojici, v Renkovcih in v Bistrici po en kamen. Na litopunkturnih kamnih najdemo tudi različne kozmograme, ti simboli pa krepijo ravnotežje danega kraja.



Podrobnejše informacije najdete na spletni strani GardEN:
<http://garden-regio.eu>





*Publikacija je nastala v programu sodelovanja Interreg V-A Slovenija-Madžarska s sofinanciranjem Evropskega sklada za regionalni razvoj.
(GardEN SI HU 163)*

