



Teljes létszámmal indult útnak csapatunk szombat hajnalban a megszokott helyről, Sopronból, a Csávai utcából. Órangyalunk, Edit mama, mint oly sok éve, 2021. 08. 07-én, szombaton hajnalban is szívélyes öleléssel indított bennünket útnak. Talán máshogyan nem is történhetne elindulásunk, így szoktuk meg az évek alatt. Persze a „teljes létszám” kifejezés nem is helyénvaló, hiszen ez a szám Simonfán vált teljessé, amikor szálláshelyünkön összetalálkoztunk Bandival, valamint a Kiss és a György házaspárral.

Laci, aki állandó túravezetőnk, az első napra laza bemelegítő kört tervezett, csak úgy ismerkedésképpen a Zselic dombjaival, 30 km távolság, 435 m emelkedéssel. Ez így leírva-olvasva nem tűnik túl soknak, de a kerékpárpédált tekerve meglehetősen izmosította lábainkat.

„Zselic az egyetlen olyan hely a világon, ahol a Balkánon elterjedt, meleget kedvelő ezüst hársak és a hegyvidékeken gyakori bükkök együtt megtalálhatók” – olvastam a választ a Zselici Csillagpark látogatóközpontjának falán található kérdésre, hogy „Mitől egyedi a zselici erdő?”. Maga a Zselic mintegy 1200 km<sup>2</sup> területű dombság a Dunántúl déli részén, Somogy és Baranya megye határán. Neve honfoglalás-kori szláv lakosságra utal, tőlük ered ugyanis az a „zselod”, makkot jelentő szó, amely az itt őshonos tölgyre utal, és arra, hogy egykor jelentős volt itt a makkoltató sertéstartás.

A Zselici Tájvédelmi Körzet szívében létesült a Csillagpark, s az alacsony szintű fényszennyezés miatt 2009-ben elnyerte a Nemzetközi Csillagosság-park címet. Komplexumában naptávcsoves bemutató és planetáriumi filmbemutatót vettünk részt. Tátott szájjal. Belenézni egy olyan távcsőbe, amely a Nap irányába fordul, és általa látni éltető csillagunkat, felémelő érzés. Vörös és apró, felszíne pedig bolyhos, mint egy pamutgömbolyag. Közel engedett magához, szemébe nézhettünk, akár a

tenyerünkbe is foghattuk volna. Visszanézett ránk 150 millió kilométer távolságból. Naprendszerünk központi csillagában a naprendszer tömegének 99,87%-a koncentrálódik. Óriási tömege révén a Nap hatalmas gravitációs erőt fejt ki, s ez az erő tartja együtt a rendszert, és irányítja valamennyi bolygó és kisebb égitest mozgását is. Életkorát tekintve 4,57 milliárd éves!!! Na, akkor gondolkozzunk csak el, mi is az ember? A porszemnél is kisebb a világmindenséghez képest. Mégis megemlékeznek rólunk... „*Bámulom az eget, kezed művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket te alkotád. Mi az ember, hogy megemlékezel róla, az emberfia, hogy gondot viselsz rá? Majdnem isteni lényé teted, dicsőséggel és fénsséggel koronáztad*” (8. zsoltár).

Ekkora találkozás után már csak egyet lehetett tenni, visszacsorogni szálláshelyünkre. Persze így képzeljük. De a katarzist hamar felváltotta az erőfeszítés fizikai érzete a még mindig felfelé vezető hazaúton.

Sok kilométer ígért a vasárnap, szerencsére nem a Föld-Nap távolságot, csak röpke 70 kilométert. Az indulás útiterv alapján történt. De az utak, keresztutak, no meg nem utolsó sorban a pihenőhelyek olykor befolyásolják és eltérítik a tervezett irányt. Valahogy azután mégis minden út célba ér, és mi meglepődten tekerünk rajta. Például Bárdudvarnokra, ahol frissíteni készültünk az erdei dimbeken-dombokon kiizzadt folyadékvesztésünket. Ha már megálltunk, és a déli harangszó is megkondult, ebédünkről kezdtünk gondolkodni. Étterem sem közel, sem távol. Ilyenkor marad a kreativitás. No jó, nem a „Főzzünk semmiből valamit!” női praktikája, hanem a „Rendeljünk pizzát!” kézenfekvő ötlete. Ez az olasz eredetű és mára a világ minden tájára elterjedt, a Zselicben tájidegen, de étvágygerjesztő és éhséget csillapító étel megbízható pontossággal érkezett meg. Az ebédet tehát könnyűszerrel pipáltuk ki, és jó étvágygal fogyasztottuk el a – mondjuk ki őszintén – bárdudvarnoki kocsmá árnyas udva-

rán. A jó kis térsztaételtől erőnk megduplázódott, és majdhogynem fénysebességgel tekerve érkezünk meg Szennára. Ez a település talán a legismertebb faluja a Zselicnek. Falumúzeumának jellegzetessége, hogy a belső-somogyi és zselici házakat egy élő falu közepébe telepítették. A skanzen helyét az 1785-ben épült református templom jelölte ki, amely népi barokk stílusával és gyönyörű fakazettás mennyezetével Somogy egyik legértékesebb műemlékének számít.

Simonfai szállásunk udvari medencéjéből a hívogatóan kukucskáló unikornis-úszógumi jónéhányunkat csobbanásra csábított. A hús habok lazították lábizmainkat, hogy másnapra újra útrakész állapotba kerüljenek. Az esti játékpartit a Vignyáz(z)6 nevű társasjáték uralta, amelyben az „ökörfejek” büntetőpontjai olykor lesújtó mennyiségben gyűltek, ami hatalmas hahota alapjául szolgált.

A munkás hetek általában a hétfői nappal kezdődnek. Ami nekünk szabadság, az másnak munkanap. De persze az ember ezt könnyen figyelmen kívül hagyja. A mi esetünkben bele sem gondolva abba, hogy azon az úton, ahol a hétfőn nem dolgoztak, ott hétfőn esetleg a munkások mellett még autók is járhatnak, akár szembeforgalomban is!! Az autó jött, mi mentünk, fékcsikorgás, manőverezés, farolás... és a kivédhetetlen találkozás az aszfalton. A bicaj súlyos jószág tud lenni. Ezt érezte egyik társunk is, aki elesett, majd a kerékpárja rádőlt, ám őrangyala megmentette őt a tragédiától. De nem tudta megmenteni a kórházi kivizsgálástól, ahová mentő szállította el... Látványosság lettünk a faluban, mivel szírenázó mentőautó és helyszínelő rendőr ritkán jár arrafelé. Sérültünknek szerencsére jó kapcsolatai vannak az égi szférákban, így egy alapos kivizsgálással, némi kötéssel és persze jó adag zúzódással hagyta abba a további velünk tekerést. Sajnos! A hátralévő két napot pihenéssel töltötte szálláshelyünkön.

## Eseményhorizont

### Két keréken a Tejúton

A bőszenfai Vadasparkban kialakított útvonalon végigsétálva, a tájékoztató táblák segítségével megismerkedtünk hazánk vadászható nagyvadfajaival: őzekkel, szarvasokkal, vaddisznókkal, néhány házi-asiított – és néhány egzotikus állattal. A szarvascsorda területére vezetővel be is mehettünk. Mármost az emberek vezetőjével. A jelenlétünket valójában Irma, a rangidős szarvastehén engedélyezte. Körbeszaglászott bennünket, felmérte veszélyességi faktorunkat, engedélyt adott a megsimogatására, és arra, hogy még néhány szarvastehén interakcióba léphessen velünk. Ha ő nem adott volna engedélyt erre, akkor csak a puszta kerítést és a lerágott fűvet, no meg egy távoli csordát szemlélhettünk volna meg kerítésen belülről.

Túránk útjai olykor a végtelenbe, olykor az ismeretlenbe, olykor a titokzatosságba vezetnek el. Laci tud titkot tartani, csak annak felfedését mi nem bírjuk kivárni, néhány ráutaló megjegyzéséből tehát azonnal elindult a találgatás, internetes keresgélés, fantáziálás arról, hová is tartunk. A meglepetés akkor vált teljessé, amikor begurultunk Hajmáson a Zselicvölgyi Szabadidőfarmra. Ez önmagában még csak egy helyszín, egy gondozott üdülőterület szállodával, étteremmel, fürdőmedencékkel. A meglepetés az előre lefoglalt bowling-pálya volt, ahol az étteremben elfogyasztott kiváló ebéd után töltöttünk el két órát.

A bowling a bábuservezők egyike, a teke rokona. A játékos célja a 10 fabábu ledöntése az elgurított golyóval. Ebben a próbálkozásban voltak köztünk nagyon sikeres játékosok, például Jutka, aki csak telita-

látatot tudott gurítani, és volt, aki rendkívül sikertelen volt, ő csak pálya mellé tudta gurítani a golyót – ez voltam én. Mindaddig, amíg Robi át nem vette a golyót, helyettem gurított, és meg is nyert egy partit – hehe!

Csak dekoráció? Vagy valóság? Csak egy fölénk feszített csillagminitás lepel, vagy egy olyan végtelen tér, amit soha nem tudnánk két karunkba ölelni? Ezek a gondolatok jártak a fejemben, miközben elnyúlva pokrócainkon, ámulattal tekintettünk fel az augusztusi éjszakai égboltra. A szemmel befogható látóhatárban az égi csillagok száma valószínűleg megszámlálható. De a láthatatlan távolság csillagainak száma végtelen.

Miközben az eget bámultuk, és kívánságainkat küldtük az égen átcikkanó hullócsillagok felé, a Csillagoségbolt-park munkatársa mutatta be számunkra a csillagképeket, és mesélte a görög mitológiából származó történeteket: például hogyan került a Sas az égboltra (a monda szerint Zeusz egyszer megirigyelte egy ifjú szépségét, és elrabolta egy nagy sasmadárral; a Sas jutalomként került az égre), vagy éppen a Tejút elnevezés és Héra istennő kapcsolatát. De megtudtuk, hogy az ősi magyar mitológiában a Tejút nem más, mint „Csaba királyfi csillagösvénye”, aki ezen a csillagösvényen távozott a földi világból.

Tudományosan azonban a Tejútrendszernek a Földről látható része a Tejút. Ez lényegében egy halvány, felhőszerű sáv, amely az egész éjszakai égbolton áthúzódik, és ott figyelhető meg jól, ahol tiszta a levegő, kicsi a páratartalom és a fényszennyezés. Azért tűnik számunkra

sávnak, mert galaxisunk korong alakú, és mi az egyik kar belsejében vagyunk, ezért a korongra merőlegesen kevés csillagot látunk, a korong síkjának irányában sokat.

Nehezen váltunk meg a csillagvilágtól és a magasztos gondolatoktól, érzésektől, hogy visszatérjünk abba a szűk kis életterbe, amit a szállásunkra hazagurító két autó, majd a hálószobánk és ágyunk jelentett.

A Zselicségi Tájvédelmi körzet a zselici kistáj északnyugati részén található. Ennek a tájnak az erdészeti útjai jól karbantartott, kerékpározásra is alkalmas utak. Elmondhatjuk, hogy jó néhányat megismertünk kerekkezésünk napjai alatt. Hálásak is lehetünk ezeknek az utaknak, mert a széles, lapos dombhátak és a közöttük húzódó völgyek erdő borította vidékén tekerve elért minket az „Imádok élni!” eufórikus hangulata. A tölgyek, bükkök, ezüst hársak öntötték ránk éltető energiájukat. És mi belelegeztük ezt az életerőt, tudónk minden apró kapillárisa lubickolt a friss oxigénben.

Az utolsó előtti nap sorseseleményéhez kellett is a tartalékolt erő. Mert a kő az úton csak egy élettelennek tűnő sűrített anyag. De ha a bicikli kereke alá kerül, az megbokrosodik, és földre veti gazdáját. Ez történt. Második balesetünk az öt nap leforgása alatt. Az ember annyira törekeny tud lenni, ha a gravitáció működik. Szerencsére azonban nem annyira, hogy felállva, magát megrázva, éjszaka nagyot pihelve ne tudna másnap újra nyeregre szállni. Ilyen kemény leány volt az a társunk is, akit este közösen megápoltunk, sebeit elláttuk, és az éjszaka gyógyító álma, no



meg némi fájdalomcsillapító segítségével másnap tekerhetett velünk az utolsó nap néhány kilométerén.

Kaposvártól északra található Magyarország leghosszabb mesterséges tava, a DESEDA. A tavat a hasonló nevű patak völgyzáró gáttal történő elzárásával duzzasztották fel 1974-ben. A tó 8 km hosszú, 26 km kerületű, 245 hektár területű és 8,2 millió m<sup>3</sup> vizet tárol. Megközelíteni gyalogosan több irányból lehet, de autóval csak a 67-es útról lekanyarodva. Igen, arról a 67-es útról, amelyet Disco című albumán a Re-

public együttes énekelt meg 1994-ben. És az úttal kapcsolatos érdekesség még, hogy 2019-ben elkészült hazánk első zenélő útja, amely a 67-es út 59. kilométerénél, mintegy 500 méter hosszban lett kialakítva, és „Cipő” örökbecsű slágerének dallamát hallgathatja az arra autózó. De mi ugye csak bicajjal jártunk arra, így az akusztikus élmény helyett a vizuálisat választva karikáztuk körbe a tavat, mintegy utolsó kilométereket töltve lábainkba és utolsó perceket élve együtt ez évi túránkon.

Már csak egyetlen kérdés motoszkál bennem így zárásként. Nappal hol vannak a csillagok? Na hol? Banális lenne az a válasz, hogy ott ragyognak szemeink végtelen terében?! Nekem nem. Mert a tér, amely a végtelen égben indul, aztán itt a Tejútán teszünk rajta életünk során néhány kilométert, a belső végtelenben folytatódik. A Tiédben is!!!

*Csizovszkiné Szabó Erzsébet,  
Zsóka*

## *A kerékpározás mint lelkigyakorlat*

Klasszikus közösségi lelkigyakorlaton sokszor voltam. Csend, előadás, imádság, megbeszélés követte egymást, végül megfogalmaztuk a következő év szellemi-lelki programját. De számos más, változatos lelkigyakorlatos módszerről is hallottam. Munkás lelkigyakorlatok, zárandoklat, csendes lelkigyakorlat, sportolással egybekötött lelkigyakorlat.

A sport életem meghatározó része volt. Évtizedekig futballoztam, rendszeresen futottam. Amióta megműtötték a térdemet, azóta kerékpározom. Évente kb. 3000 kilométert teszek meg kerékpáron. Karbantartja testemet-lelkemet, felüdít, lelki élményt ad.

Megpróbálom szavakba önteni mindazt, amit kerékpározás közben érzek. Ezeket a tapasztalatokat is lehet lelkigyakorlatnak nevezni. Nem versenyzek, nem hobbim a kerékpározás, hanem ennél jóval több, építiszépíti a lelkemet, testemet, szellememet.

### *A kerékpározás erőfeszítés*

Az első mozzanat az, hogy rábeszéljem magam. A lustaság mindig megkísért a szokásos formákban: fáradt vagyok, nincs kedvem, majd máskor pótolom.

Amikor elindulok, akkor kezdődik a testi erőfeszítés. 20 kilométeres körzetben sok a domb: Pannonhalma, a sokorói dombok, a halomajjai domb. Alkalmanként 25 kilométert teszek meg, amikor több időm van, akkor negyvenet, ötvenet.

Az erőfeszítésnek lelkesége van. Fáj, de növeli a testi-lelki erőt. Kitartóvá tesz. Nagyon megpróbálnak a kemény emelkedők, de megbarátkoztam velük, szeretem ezeket a kihívásokat. Sokat segít, ha bajban lévő embertársaimért, lélektestvéreimért felajánlom ezeket az erőfeszítéseket.

Az erőfeszítések nélküli élet puhánnyá, gyengévé, lustává tesz. A erőfeszítés életünk része, amit rendszeresen gyakorolni kell.

### *A kerékpározás a szabadság érzését adja*

Arra megyek, amerre akarok. A lélek is szárnyal, amikor érzem a levegő mozgását. Nem akadályoz senki, szabadnak érzem magam. Kimondhatatlan érzés suhanni a lejtőn, érezni a friss, tiszta levegő hatását. A megtett kilométerekkel arányos a lélek felszabadultsága.

### *A kerékpározás tisztítja a fejet, a szívet, a lelket*

Szeretem az erős szembeszeleket, mert valóban ki-viszi a fejemből mindazt, ami nehezíti az életemet,

például ha megtartok hat hittanórát egy nap, a gyerekzsvajtól kóválygó fejem kitisztul.

Érdekes tapasztalatom, hogy amikor elindulok kerékpárral, sok negatív dolog, bántás, rosszakarat, emberi butaság feltör a lelkemből. Mindezeket azonnali hatállyal el kell üzni, mert mérgezik a lelkemet. Nem szabad engedni, hogy kerékpározás közben elborítsanak a negatív gondolatok.

A kerékpározás úgy tisztítja a szívet és a lelket, hogy lecsendesíti mindkettőt. A kerékpározás erőfeszítései közben megbocsátóbb a szív, gyengédebb a lélek.

### *A kerékpározás növeli a testi-lelki állóképességet*

A tél után üdítő dolog felülni a kerékpárra. De legalább ezer kilométert kell megtenni, amíg a test hozzászokik az erőfeszítéshez, növekszik a testi kondíció. Ezer kilométer után már nem gond a kerékpározás. Nagyszerű érzés, hogy a legkeményebb dombokra is fel tudok hajtani leszállás nélkül, és nagyon el sem fáradok.

Lelki állóképességemet úgy növeli a kerékpározás, hogy sokkal türelmesebb, megértőbb, nyugodtabb vagyok a mindennapokban. Nagy áldás ez a zaklatott, feszült, hajszolt életben.

### *A kerékpározás ismeretet ad a tájról, az emberekről, a falvakról*

Mindig lenyűgöz a táj, amerre járok. Megfigyelem a réteket, erdőket, szántókat. Mindig új érdekességet veszek észre. Külön illata van a tavasznak, a nyárnak, az őszenek. Szépíti a lelkemet a zöld táj, a vetés, a szántás, a sárguló fák, a hulló falevelek látványa.

Az emberekről is sok-sok tapasztalatot szerzek. Sok kerékpárversenyzővel találkozom, intek, köszönök nekik, de ritka a viszontválasz.

Vannak a falvaknak jellegzetes embereik. Mindenkinek köszönök. Aránylag sokan visszaköszönnek. Más az arcuk minden falunak, amelyekben kerékpárral átutazom. Legtöbbször ugyanazokkal az alkoholistákkal találkozom a kocsmák előtt. Érdekes így megismerni a falvakat.

Azért lehet a rendszeres kerékpározást lelkigyakorlatnak nevezni, mert nagyon jó hatása van a testre, élénkíti a szellemet, felüdíti a lelket, a természetközeli állapot Isten-közeli állapotot eredményez.

*Vincze József*