

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 szemünk végtelen terében?! Nekem nem. Mert a tér, amely a végtelen égben indul, aztán itt a Tejútan 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 gyerekzsvájtotól 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*