

2016 János-nap



WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ



Dióhéj

# Tartalom

## **Beköszöntő**

### **„A női minőségről Szent Iván kapcsán”**

Forgács Erzsébet írása

Vizy Miklós: **A gyógyító színház**

### **Körpanoráma az idei színdarabokról**

Kecskés Judit összeállítása

Richter Bea:

### **Az első osztály izgalmas életem „dióhéjban”**

### **A középkor kincsei**

Györgypál Ildikó írása

### **Michaela Glöckler: Én és Nem-Én**

Kuntz Orsolya fordítása

### **„Én osztálytanítónak születtem”**

beszélgetés Planicska Eszterrel

### **A világot jelentő deszkáktól a kozmosz színpadáig**

beszélgetés Horváth Györgyivel

Új családok bemutatkozása

### **Bulyáki- Jenei, Farkas-Molnár és Kovács család**

Sorskövetés

### **a 2013-ban érettségizett osztály**

### **Nyolcadikos éves munkák**

Baji Boglárka, Farkas Lizett  
és Szabó Adrienn írásai

### **Waldorf Olimpia 2016**

Nagy Ágnes és Tari Levente  
élménybeszámolója

## **A 7. osztály verse**

### **Ázsiáról**

### **Úton a világhoz, úton önmagunkhoz**

részletek Kóhalmi Vera Natasa,  
Kiss Dorottya Réka, Kecskés Iringó  
és Begala Dániel 12-es éves munkáiból

### **10 év a gödöllői oviban**

Turba Atilla visszatekintése

Tari Henriette írása

### **a könyvkuckó első évéről**

Kolinger Margit élménybeszámolója

### **a 2. Antroposophia Napról**

### **Hármas tagozódás margójára**

Balajti Ilona a műhelymunkáról

### **Belőlem rossz Vergilius válna**

Dévényi Péter írása

### **Tari Henriette könyvajánlója**

### **Nyári könyha**

Kuntz Orsolya összeállítása

### **Kézműves oldal**

Keskenyiné Birkás Gabriellától

Skarka Cecília beszélgetése

### **a Falusi Waldorf kezdeményezésről**

### **A Waldorf mozgalom helyzete**

### **a világban**

Kolinger Margó jegyzete

Dal

### **János-napra**

# BEKÖSZÖNTŐ

„Isten az én tüzem, és én a fény vagyok:  
Hát nem vagyunk-e így egészen egy-azok?”  
(Angelus Silesius)

Szent Iván a nyári napforduló, az Élet, a Fény és az Új Tűz ünnepe. Új, mert égi forrásból kell felszítani lelkünkben ezt a másfajta tüzet, mely pünkösdtől a nagy kozmikus felébredés által mindannyiunknak megadott.

Számos nép mitológiai tűzmadara, a fönix a hamvaiból újjászülető élet, az átalakulás ősképe, az istenek szimbóluma. De Prométheusz tüze is isteni eredetű; fénye és melege nem választható el lelki, szellemi minőségétől. Eleink hagyományában is ez az egyik értelme a házi tűzhely őrzésének. Tüze csak ezen a legfényesebb napon aludhatott ki, hogy aztán az Égből, isteni forrásból új tüzet gyűjtsanak. Így az ismétlődés szakadatlan láncolatában emlékeztek és megerősödtek Ég és Föld, Isten és Ember kapcsolatában.

A ház tüzét az asszonyok őrizték. Ők lettek meghatározói lényük legmélyebb lényegéből fakadóan az otthon lelki, érzelmi állapotának. Így fontos szerepük volt abban, hogy az emberiség fejlődése során a külső tűz belső tüzé válhasson, mert az anya szakrális megnyilvánulása nélkül nem létezik anyagba való leereszkedés!

A létezés körforgásában az évkörön is fordulóponthoz érkezünk. A csúcspontján lévő fény innentől már kezdi átadni erejét a sötétségnek. A természetben a szárba szökkenő élet a növekedés fázisából az érés időszakába lép: termőre fordul. Mert az élet, a létezés maga a Nap és a Hold szent találkozása, férfi és nő, fény és sötétség násztáncának gyümölcse.

A Nap égi útjában az élet minden titka benne van. Ennek a tisztelete rejlik a Szent Ivánkor fellobbanó tüzekben, melyeknek mágikus ereje egyéni sorsunkat is bevilágíthatja. Kívánjuk hát, hogy ránk is gyümölcsözőleg hasson!

Forgács Erzsébet

## A női minőségről Szent Iván kapcsán

*„De az Úrban nincs asszony férfi nélkül, sem férfi asszony nélkül. Mert ahogyan az asszony a férfiből van, úgy a férfi is az asszony által van, mindkettő pedig Istentől van.” 1 Kor 11, 11-12*

A kozmikus evolúcióban az emberlénynak ugyanazon a minőségi metamorfózison kell átmennie, mint az egyénnek élete mindennapjaiban. Ezt a kozmikus átalakulást vetítik elénk az évkör ünnepei, és ezt az egyéni fejlődési utat mutatják be a mesék, mítoszok, legendák örökérvényű képei is. Az ünnepekre készülve igyekszem ezekből a képekből olvasni, hogy közelebb kerülve önmagam és a világ megértéséhez a legtisztább formában közvetíthessem nevelőként ezek lényegét.

A János nap kapcsán régóta foglalkoztat az ünnep Janus-arcúsága. Minden új kezdet Janus-arcú, hisz két világ (múlt és jövő, régi és új) határán van, és ezáltal lényege szerint magában rejtje a polaritás feszültségét éppen úgy, mint a dualitás harmonikus egységét. Mindkettő szükséges ahhoz, hogy a fordulat valódi, gyümölcsöző átalakulást hozzon, és a kettősségből megszülethessen az új, a harmadik.

Éppen ezért talán egyik ünnepünk sem hordozza ilyen mélyen a megfelezettség, a feleség(!) egységre, egyesülésre törekvésének vágyát, mint Szent Iván. Az év legmisztikusabb éjszakáján nyitva vannak



a valóságon túli világ kapui, mint azt a Szentivánéji álomból is tudhatjuk. Tündérek, koboldok, törpék válnak érzékelhetővé, „láthatóvá” az emberek között, és a fény és sötétség harcának misztériumában fények gyúlnak az éjszakában. A nyári Nap dicsőséges csúcspontján a szívek is lángra lobbannak, nemcsak a János-napi tüzek, hisz a bőség nem választható el a termékenységtől. A tűzgrás rítusa az éjszakában a párválasztásról szól, mint ahogy a párok kapun való átbújásának szokása is: „Bújj, bújj, zöld ág, zöld levelecske! Nyitva van az aranykapu, csak bújzatok rajta!”



Karácsonyra készülve az adventi spirálhoz is rózsával és liliummal felvirágozott kapun visz az út, de milyen más lelki minőség nyilvánul meg ott az egyre növekvő fényességben, mely a benti sötétséget szép lassan változtatja át: lángocska lángocska után, szépen egyenként. „Oszlik a sötét”, mert a fény a téli napfordulón éri el uralkodásának csúcspontját.

De ez nem valósulhatna meg a női princípium megjelenése nélkül. Falvy Károly, a női szerepkör avatott kutatója így jellemzi a női jelleg és az éjszaka kapcsolatát: A menyasszony az „éjszaka sötétségének királynője.” Ez női szerepkörének és tulajdonságának lényegét fogalmazza meg. A lakodalmi kozmikus rítus, amelyben a leány a Vénuszról Holddá, aszszonnyá változik, ami természetesen csak rejtetten, az éj sötétjében történhet. Ez a kozmikus menyegző, az éji nász az Isteni Finitás megnyilatkozása, mely az ősmagyar Istenanya-kultuszban mint gabonaistennő jelenik meg. „A gabona, a búza – amit sok vidéken „életnek” neveztek! – a női örök lét mennyei és földi egységének metaforája.

Mind a kettő az örökkévalóság időtlenségébe visz úgy, hogy ő szüli leányában újra saját magát, majd hím ellentétének ciklikus életét is.”

A matyó leány hatalmas menyasszonyi koszorújának felső része kalászkoszorú volt. A régi fényképek tanúsága szerint valóságos királynői korona, melyen a kalászok „sugarai” övezik a leány fejdíszét mint valami glória. Mintha begyűjténé, magába fogadná a Nap-erőket, „hogyan így az emberi élet folyamatában az anya tüzevel átváltoztatott teste, majd a testéből előállított gyermek és következőleg szintén a testéből előállított élelem biztosítja az életben maradás folytatását, amihez szükség van a női életadó szerepkör „tüze” mellett az „élelemadó” szerepkörre és tulajdonságra is.”

Robert A. Powellnél olvasom (akinek mostanában két könyve is megjelent az Isteni Finitásról: „A legszentebb trinózófia” és „A Szófia-tanítások): A teremtéssel az androgün Istenség az örökkévaló Atyára és az örökkévaló Anyára polarizálódott. Az Atya alkotja a teremtés transzcendens aspektusát – „a mennyekben”, vagyis a világon túl -, miközben az Anya alkotja a teremtés immanens aspektusát, melynek a központja a Föld, melynek a szíve a Föld központja. Mikor az Anyáról beszélünk, úgy gondolhatunk rá, mint az ideális szubsztanciára, a teremtés alapjára, létezésének hatalmára vagy erejére. Az „anya” szó (latin: mater) az „anyag” szóhoz kapcsolódik. Az Anya az anyag szellemi eredete.”

Szoros analógia látszik a magyar hagyományokban is erre vonatkozólag, melyet

Falvay így összegezi:

„A dualista erőrendszer egyik tagja, jelen esetben a hímnemű rendszer, mindig az étellel (az élet iniciálásával, vagy az élet élvezetével), a mag továbbadásával, a fényvel, az éggel mutat kapcsolatot. A másik, a nőnemű rendszer a halállal, a mag befogadásával, a sötétséggel, a föld hidegével.” „Ez az ősi sötétség, amelyik a világosságot szüli, mint a Holdat, a csillagokat és a Napot –, majdnem mindenütt ezek fényei figyelhetők meg, mint az éjszakai anya sarjadékai. A közös tényező, az ősi éjszaka sötétsége – mint a tudatalatti szimbóluma –, az éjszakai eget, a földet, az alvilágot, az ősi víz sajátosságait magyarázza; mindez megelőzi a világosságot. A tudat mögötti minden dolgok anyja és minden dolog, ami a tudatosság világosságában van, az a sötétséggel gyermeki módon van kapcsolatban. Úgy, mint a tudatosság is, mely az ősi mélységeknek a gyermeke.”

Rudolf Steiner ezt egy meditatív versében így fejezi ki:

„Ha a tudás iránti őszinte vágygal keresel engem, veled leszek.

Én vagyok a magva és a forrása látható világodnak.

Én vagyok a fény óceánja, melyben a lelked él.

Én vagyok a tér kormányzója.

Én vagyok az idő forgásának teremtője.

Tűz, Levegő, Fény, Víz és Föld engedelmeskedik nekem.

Érezz engem, mint minden anyag szellemi eredetét.

És mivel nincs hitvesem a Földön, hívj engem Majának.”

„Mert mindaddig, amíg a teremtett világot, az Anyát, elkülönülve látjuk az Atyától, az Maja. Az Anyára való ráébredés egy tudati ébredést jelent irányában” – folytatja R. A. Powell.

Különös módon éppen ezt az ébredést egy egyiptomi jezsuita pap magával ragadó prédikációjában hallottam, pedig Rudolf Steiner az antropozófia és a jezsuiták beavatási útját teljesen ellentétesnek tartja, külön kiemelve, hogy a szabadság és szeretet helyett egy külső tekintély alá rendelt akarati beavatást követnek. A férfi princípiumot képviseli, és a Mária-kultusz ellenében hat. (GA 93)

Ez a felvilágosult pap Henri Boulad S. J., aki 1931-ben született. Filozófiai, pszichológiai és szociológiai tanulmányait Libanonban, Franciaországban és az Egyesült Államokban folytatta. Családja Szíriából származik, muzulmán környezetben élő keresztény kisebbségből. Nyaranta Magyarországon is tanítja a mindennapok misszióját. Boulad atya „forradalmi” előadásának címe: „És ha Isten nő lenne...”

Az izgalmas témát Michelangelo Isten-ábrázolásával indítja. A Sixtus kápolna mennyezetén egy haragvó Istent látunk, aki mint rettenetes lény bírál, ítél, elmarasztal és büntet.

Mikor tudunk végre megszabadulni ettől az Isten-felfogástól? – teszi fel a kérdést.

A Bibliában van egyfajta fejlődés egy bizonyos Istentől egy bizonyos másik Istenig. A primitív Isten egy olyan nép Istene, amelyik csak az erőszak, csak a fenyegetés nyelvét értette meg. Tehát

félelmet kellett keltenie. És akkor itt terem egy Isten Izajásnál a Jézus Krisztus előtti nyolcadik század körül, aki arcot változtatott. De lehet, hogy mindig olyan volt, amilyenek mindjárt meglátjuk Izajásnál, és az is lehet, hogy szükség volt rá, hogy Istent törvényhozóként, fenyegetőként kelljen bemutatni, hogy az emberek jól viselkedjenek. És tudjuk, hogy Egyiptomban ez egy kicsit így is van. Ahogy arabul mondjuk: egy nép, amelyik fél, amelyik csak félelemből cselekszik és még nem fejlesztette ki a tudatát.

Nos, mit mond Izajás? Ezt mondja az Iz49,15: „Hát elfelejtheti-e gyermekét az anya? Méhe szeretett fiacskájával ne törődne? De még ha el is felejtene – ezt feleli az Örökkévaló –, én terólad soha meg nem feledkezem!”

És ha Isten nő lenne? – teszi föl a meglepő kérdést ezen a ponton az atya.

„De hisz Isten hímnemű! A judaizmust ez az istenkép jellemezte. A kereszténység is átvette ezt, annak ellenére, hogy az Evangélium a szerető Isten kinyilatkoztatása. Az iszlám még inkább ezt a hímnemű Isten-felfogást képviseli.

Ha világunk rossz felé halad, ennek oka az, hogy Isten-felfogásunk itt megrekedt. Egy hímnemű Isten... Egy macsó Isten... Nem! Nem! Lépjünk ezen túl! Ez egy fejlődési szakasz volt, egy régebbi korszak. A mai Evangéliumban Jézus Atyaistennek nyilatkoztatja ki magát. De én inkább azt mondanám, hogy az Atyaisten Mamaisten.” (...)

„A Biblia a legelső oldalán ezt írja: Isten

a saját képére teremtette az embert. A saját képére, férfinak és nőnek teremtette. Az Isten-kép nem a hímnemű ember! Akkor hát hol van Istenben a női jelleg? Azt mondhatjátok: a ma divatos feminizmus szól belőlem. De nem! A feminizmus ellenhatásként jöhetett létre egy másik áramlattal szemben, amely meghódította a bolygót, amely jellemzi a társadalmainkat, politikánkat, gazdaságunkat, a hadseregeket.

Micsoda világot teremtettünk ezzel a macsó Istennel? Nézzétek csak meg, mi folyik Szíriában, Líbiában, Irakban, Szudánban, ahol a muzulmán testvérek, Amerika és Európa éppen most zúzzák szét a Közel-Keletet, és azt mondják, hogy hisznek Istenben. Hogy az ateizmus megjelent és egyre terjed, az azért van, mert ezt az Isten-képet már nem fogadják el az emberek. Fejlődésre van szükség. Amikor a nőnek meglesz a helye, szerepe a társadalomban, minden meg fog változni. Egyiptomnak, a világnak, a kereszténységnek, az iszlámnak a megváltozása akkor fog bekövetkezni, amikor a nő helye az lesz, ami őt megilleti. Istennek anyaméhe van! A nő nemcsak a szívével szeret, hanem az egész bensőjével. A szeretet ott bent zajlik. Isten is a bensőjével szeret. A méhével szeret.

Izajás azt mondja: „Hát elfelejtheti-e a gyermekét az anya?” Elképzelhetetlen! „De még ha el is felejtene, én terólad soha meg nem feledkezem!”

Azt mondom hát, hogy Istenhez való kapcsolatunknak gyökeresen meg kell változnia: a félelem felől a bizalom felé.

És fedezzük föl Istent a teljesen hétköznapi pillanatokban, pl. a gyermeküket hordozó édesanyáiban. A nőben, az anyában van valami különleges. És ha a hitünk, a vallásunk ezt nem érti, akkor megmaradunk a vad dzsungeltörvények által irányított világban! Egy férfi csatára, küzdelemre, erőszakra hajlik.

Az anyaméh a hely, ahol a magzat létrejön, fejlődik, ahol – mondhatnám így is – mindannyian laktunk, ez a mi helyünk. Nemcsak Isten szívében, Isten méhében is. Teljes megtérésre, egy forradalomra van szükség, hogy a világ megváltozzon. A jövő a nőhöz tartozik. A nő fogja megváltoztatni a világot. Nem véletlen, hogy a Mária-tisztelet helyet követel magának a világban. Ez azért van, mert Istent

annyira hímneművé tették. Mária Istennek a nőnemű arca. Mária Istennek az anyai arca. Amit Máriáról mondunk, azt Istenről magáról is el kell tudni mondanunk.

Mária nem egyszerűen a korrekciója, másolata Istennek. Mária azt mondja nekünk: ami vagyok, amit megélek, amit éreztek, amikor találkoztok velem, érezétek azzal, akit Istennek hívnak.

A gyengédség Istene. A szeretet Istene.

„Azzal, hogy a Golgotai Misztérium idején Krisztus alá szállt a pokolba, újralétesítette a kapcsolatot az Anyával, elültetve egy magot a Föld méhébe az Anya megváltásáért.” (R. A. Powell)

*Forgács Erzsébet*

## A gyógyító színház

Az nem véletlen, ha kicsit utánajárunk, hogy a Waldorf-iskolákban már a kezdetektől fogva sok színházközelében ember munkálkodott, munkálkodik. Az iskolai tanítás is egyfajta szereplés, ezért a magukat jól kifejezni tudó egyéniségeket vonzza a Waldorf. Ez igaz is, de köztudott, hogy a Waldorf-iskola életében, a tantervbe is beépítve, komoly szerepe van a színjátszásnak. Rudolf Steiner ezirányú gondolatai a Dráma művészet című könyvben olvasható. (Ispánk Kiadó 2015)

Ebből idézve: „Szükséges hidat verni az isteni kozmikus megértése felé a beszédben, a gesztusban és a színpadra állításban, ahogy azt megkíséreltem a dráma művészet kurzusban” – idézi a

könyvben Mesterházy Mária a Waldorf-pedagógia atyjának szavait.

Steiner: „Ezért jó gyakorlat az, hogy a beszéd szerveket olyan beszédre készítjük, hogy eltérjen a szokásos, naturalista beszédétől, a saját jellegétől. Ha ilyen dolgokkal gyakoroljuk a beszéd művészetet, akkor olyan könnyedségre teszünk szert, amelynek stílusa van. Ádám László, a könyv szerkesztője, bevezetőjében a „gyógyító színházat” emlegeti, miszerint a görögök a gyógyítást és a színházat még térben sem választották el.

Vekerdy Tamással először 1978-ban találkoztam egy könyve kapcsán, ami a színházról szól, méghozzá a japán Nőszínházról, elmélkedve a Szent Színház



fogalmáról. A könyv címe: A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint. (Ursa Minor Könyvek 1999. 2. kiadás)

Idézet a könyvből: „Zeami 12 éves volt, apja 42. Családjuk, a Hattori család, híres volt színészi művészetéről, a színészet Japánban örökletes mesterség, apáról fiúra száll. (1374-ben járunk.) Zeamit a Nó-színház alapítójának tekintik. A nó képességet, tudást jelent. Kötélen táncoltak, kardot és tüzet nyeltek, bábokat mozgattak és bűvészkedtek a nó-színész ősei. És táncoltak a vetés és aratás ünnepe, vagy ha párt választott, halottat nyugosztalt úr és paraszt. A fejüket szerzetes módra nyírták, templomok köré települtek. Megelevenítették a templom védszellemét, isteneit. Népünnepély és áldozati szertartás: arra szolgál, hogy az ünnepi – a teljes – embert visszavezesse a teljes világhoz, amelyből kiszakadt. A természethez és önmaga igaz természetéhez elvezesse, megmutassa, hogy mi mindenre képes (mint a tűznyelők, az akrobaták, a zsonglőrök), illetve megidézza a teremtő szellemet (mint a papok). Ezért az ünnep kiszakítja az embert szűkös józanságából.”

A továbbiakban is szeretnék még idézni Vekerdy Tamás könyvből, Zeami mester gondolataiból. „A kisgyerek mozgásait utánzással tanulja. A társulat egyben: szigorúan fegyelmezett iskola is. Életkoronként változnak lehetőségei: fejlődése nem zárul le a hagyomány elsajátításával. Nem, ez csak az indítás, útja végtelen, vég nélküli út. Nappal és éjjel, bárhol is jár, áll, ül vagy fekszik, mindig és mindenütt anélkül, hogy csak egy pillanatra is elbénulna, össze kell tartania látó

szívében ezt a tízezer eszközt. A művészi kifejezés tízezer lehetőségét.” „A gyerek mozogjon és énekeljen” – mondja Zeami. Vekerdy hozzászól: „De ezt tudhatjuk a görögöktől is. A tánc és az ének – ez volt az oktatás két alapozó eleme. A rendszeres gimnasztika – gimnázium: a testgyakorlás iskolája.

A tánc a szellemi kiművelés útjának kezdete. Technikai korunkból nem az következik, hogy most technikai képzést kell adni, ellenkezőleg, mindennél nagyobb szükség van a humánus képzésre. De ez nem az agy, hanem a teljes ember képzését jelenti. Itt függ össze szorosan iskola és színház.” Ez jelenik meg a Waldorf-iskolák törekvéseiben is. A legkisebbeknél egy vers, egy dal megjelenítésében, másodikban már egy kis „szindarab”: ahogy Szent Ferenc beszélget a madarakkal, vagy Szent Erzsébet kosarában a szegényeknek szánt kenyér rózsává változik.



Harmadikban a teremtéstörténet-epocha kapcsán eljátszhatjuk József és testvérei vándorlásait. Negyedikben a tanult mitológiai történetekből vagy eposzokból választhatunk osztálydarabot, pl. Kalevala, Csodaszarvas. Ötödikben indiai vagy a görög mítoszokból (Odüsszeusz kalandjai) vagy Petőfi Sándor műveiből születhet egy-egy kis előadás. Hatodikban előfordulhat a Toldiból egy részlet, de már sok tanító szereti előadni Mozart Varázsfuvoláját is. Hetedikben a reneszánsz kapcsán jelenítenek meg szép táncokat, ruhákat, zenét. Vagy mindenki örömeire előadódik egy-két Nóti-kabaréjelenet pl. a klasszikus Csillár. Nyolcadikban létrejöhet egy teljes színházi előadás, ez lehet reneszánsz, klasszicista vagy akár romantikus darab is. A Waldorf-gimnáziumokban igen komoly célkitűzéseket valósítanak meg. Láthattunk Mester és Margaritát, Ember tragédiáját és modern színdarabokat. A Göllner Mária Regionális Gimnáziumunkban nagy színházi tér, emelt nézőtér, kiváló világosító park és hangosítás biztosítja a technikai hátteret.

Iskolánkban az euritmia terem válik színházzá, szép függönyökkel, színházi reflektorokkal, saját festésű hátterekkel és a lelkes előadások hálás közönségre lelnek a szülők, diáktársak, tanárok személyében. Említésre méltóak a tanárok által készített előadások is. Időről-időre hol egy évfolyamra készített kis mesejáték vagy karácsonyt várva Pásztorjáték és Paradicsomi játék várja a kicsiket és nagyokat.

Jelentős dolog, hogy Máriát vagy Józsefet mindig az adott elsős tanítók



játsszák, Ádámot vagy Évát pedig a harmadikos tanítók, mert azon az évfolyamon találkoznak a teremtéstörténetben a gyerekek ezen jeles őseinkkel.

De említhetném a tanáraink által bemutatott Csongor és Tünde színdarabot is, meg a Szentivánéji álmot is, amit többször is bemutattunk az iskolában egy nagy fa alatt, majd a gödöllői kastély parkjában is.

Szent Mihály napján kimegyünk a városba és a tanárok előadnak egy sárkányjátékot, amelyben a gyerekeknek lehetőségük van legyőzni a sárkányt.

Színháznak nevezhetem a bazárjainkon megvalósuló, úgynevezett Kristályerdőt, ahol a díszlet egy varázslatos erdő, a tanítók egy szép mesével töltik meg a

teret, a kicsik pedig az előadás végén apró kincseket, színes ásványi kavicsokat találnak az erdő levelei, mohái között. De színház az is, amikor ugyancsak Szent Mihály napján a nyolcadikosok berendeznek egy bátorságpróbának kinevezett teret és készítenek egy kis előadást, díszlettel, fényekkel és egy történettel, majd lelkesen segítik át a megszeppent, de bátor kicsiket.

Az óvónénik, esetenként a szülők is, kedveskednek gyerekeinknek egy-egy báb-előadással.

Dübörög a drámaszakkör, időnként szó szerint, Kecskés Judit vezetésével, majd év végén megcsodáljuk vidám előadásukat.

Szívesen említem Horváth Györgyi gyógyeuritmistánk „szentélyét” is, ahol a tér berendezése, a terem illata és a benne folyó gyógyító munka egy olyan ember

személyiségéből fakad, aki „előző életében” sikeres színész volt, és azt gondolom, a Szent Színházat, amelyet keresett, itt megtalálta. A közönség pedig maga az élet.

„A gyerek mozogjon és énekeljen”: Szorosan ide tartozik az iskolánkban folyó délutáni zenei képzés, a néptánc, a népviseletbe öltözött, csak élő zenét használó előadások sora Tápai Dóra, Jelinek Eszter vezetésével.

Színház az is, amikor a nyolcéves lányom otthon előadást tart nekünk, bemutatja Margó néninél (Kolinger Margó euritmia-tanár) tanult szép versét euritmiazva. Vagy előveszi hegedűjét és közli: „zenét kell találnom” a Szent Erzsébet színdarabunkhoz. Gondolom, ez más családoknál is így van, mert „Színház az egész világ”.

Közhelynek számító gondolatsorral zárom írásomat. Időnként előkerül



a kérdés: „De hát életre nevel a Waldorf, amikor pl. nincs osztályzás, versengés?”.

Hányszor láttam már a csendes, visszafogott gyerekeket megnyílni egy-egy színházi előadás kapcsán. Ez abszolút életre nevelés, „csak” örömteli, játékos nevelés. Még akkor is, ha egy színdarab kapcsán néhány ósz hajsza keletkezik

a rendező tanár hajában, hiszen nagy munka összetartani egy zsiszegő, játékra teremtett kis társaságot.

Amikor megjelenik a színdarabban az összeszedettség, a másikért való kiállás, no meg a játék, akkor igen, a nagybetűs Élet van jelen.

Vizy Miklós

## Körpanoráma az ideai színdarabokról

*„A színész (...) attól a pillanattól kezdve, amint megjelenik lelkében ez az alkotó »mi lenne, ha«, az őt körülvevő reális élet elveszti az érdekességét, és átlép a fantáziája teremtette másik életbe.”*

Sztanyiszlavszkij

A diákok nagy többsége nagyon szereti ezt a "fantáziája teremtette másik életet", szeret szerepbe bújni, játszani. Nagy várakozással teszik fel év elejétől a kérdést: "Ugye, idén is lesz színdarab?" vagy "Idén mit adunk elő?" Nem kis kihívás elé állítják ezzel tanítóikat, sokszor – különösen a nagyobbaknál – maga a darabválasztás nehezebb, mint az egész próbafolyamat. Nehéz olyan darabot találni, ami témájában illik az adott életkorhoz, az adott osztályhoz, és amiben minden diák kellő, a maga fejlődéséhez szükséges szerepet kaphat.

Vizy Miklós – aki maga is a színház világából érkezett hozzánk és osztálytanítóként sok-sok darabot rendezett meg diákjaival – "A gyógyító színház" c. cikkében körültekintő figyelemmel és mélységgel mutatta be a színjátszás létjogosultságát,

célját, helyét a Waldorf-pedagógiában. Ennek szellemében iskolánkban sokéves hagyomány már, hogy szinte valamennyi osztályunk készül év végén komolyabb előadással. Idén is így van ez, második osztálytól kezdve – az elsőöknek ez még túl nagy kihívás lenne – minden osztályunk hetek óta nagy izgalommal próbál, szebbnél szebb díszletek váltják egymást és az euritmia terem egész nap percre pontosan be van osztva. Amikor ez a cikk születik, néhány osztályban még javában zajlanak az előkészületek, de többségükben már túl vannak az előadások örömteli pillanatain. De hogyan is születik meg egy színdarab a kicsiknél és hogyan a nagyobbaknál? Mi inspirálta a darabválasztást, hogyan illeszkedik ez a diákok életkorához, a tananyaghoz, hogyan vettek részt a diákok a próbafolyamatban? Mit érlel mindez bennük, mit erősít,

mi is a hozadéka? Végül aztán hogy érett meg mindez az előadásra? Ezen kérdések mentén született meg az alábbi, igencsak színesre, sokfélelre sikeredett cikk-összeállítás, talán olyan sokszínűre, mint amilyenek maguk az osztályok és a színdarabok. Van, akivel elbeszélgettem és magam jegyeztem le gondolataikat, van, aki vállalta, hogy ezt maga teszi meg, sőt néhány diák is volt olyan vállalkozó szellemű, hogy papírra vetette élményét. Két osztályban pedig magam is részese lehettem ennek a nem mindennapi csodának (utólag már tényleg így érzem!), így náluk az előadások katartikus élményével magam mögött számolhattam be a folyamatról, a tapasztalatakról.

## SZENT ERZSÉBET ÉLETE

### 2. OSZTÁLY

A színdarabbal való munka kapcsán Melinda írása által bepillantást nyerhetünk a 2. osztály életébe is:

2. osztályos gyermekben felébred a magasztos erkölcsi értékek befogadása iránti vágy, felerősödnek bennük az általános emberi érzések is: bátorság, hiúság, ravaszság, jóság – írja a tantervünk.

E két életérzéshez kapcsolódóan első sorban legendákat és fabulákat mesélünk nekik. Az állatmesékben az egyoldalú emberi tulajdonságok és érzések (pl. kapzsiság, irigység) jelennek meg. Míg a legendák világa a tiszta érzéseket és emberi értékeket hordozzák.

Nyáron azon töprengtem, hogy mik is azok az érzések és értékek, amiket én ebben az évben az osztályomnak adni szeretnék. Sok legendát elolvastam, sok szent életével megismertedtem. Így találtam meg ismét Szent Erzsébetet. Az ő történetében fontos volt számomra, hogy Szent Ferenc nyomában járva tudott élni, segítette embertársait, lemondott a gazdagságról. Mindezt tudta úgy tenni, hogy boldog, kiegyensúlyozott házasságban nevelte gyermekeit, és ellátta hivatását is, hisz egy tartománygróf felesége volt, ami feladatokkal járt. Azt gondolom, hogy ő példaként állhat előttünk, most is erre törekszünk: kiegyensúlyozott családi élet, munkánk és hivatásunk összehangolása, egyensúlyban tartása.

Tavasszal Szent Ferenc életét meséltem az osztályomnak. Közben azt kerestem, hogy hogyan tudnánk elmélyedni a



Naphimnuszban. Arra jutottam, hogy az érzések területén kellene átélnünk. Festésóráinkat kísértte év végéig: megfestettük minden versszakát, majd a festmény hátuljára ráírtuk a versszakokat. Szép füzetek készültek így el. Közben Szent Ferenc után néhány követőjével ismerkedhettek meg a gyerekek általam és a szabadvallás-órákon Piroska által is. Koronaként e füzérre Szent Erzsébet került. Először csak hallgatták az életéről szóló történeteket főoktatás végén. Főoktatásban felelevenítettük a hallottakat, és le is írtuk élete történetét, ezzel gyakorolva a folyóírást, ami még friss volt nekik, és a fogalmazást is. Csoportokban írtak mondatokat, majd a mondatokat összefűztük közösen. Sokat tapasztaltak ez alatt a munka alatt: a mondatokban egyértelműnek kell lennie, kiről szól az állítás, ha két mondatot egymás után leírunk, lehet, hogy változtatnunk kell valamelyiken, hogy azok tényleg összekapcsolódjanak stb. A fogalmazás mellé szebbnél-szebb rajzok készültek, így Szent Erzsébet életéről is van egy szép füzetük.

Természetesen az előadásunk is Szent Erzsébet életéről fog szólni. Kaptam egy színdarabszöveget, amit itt-ott kijavítottam a saját szájam ízére, és ezt elolvastam a gyerekeknek. Nekik is voltak kéréseik, hogy még milyen jelenet lenne fontos, vagy melyik jelenetet változtassuk meg. Ismét átírtam részeket, így készült el a mi szövegkönyvünk. Mivel kisebb jelenetekből áll, először csoportokban kezdtek el dolgozni. Kialakult, hogy ki milyen szerepet vállal, voltak ötleteik a játékra is. Ezért egy szerepet nálunk több

gyermek játszik. Hogy a néző is átláthassa a szereplők közötti váltásokat, nagyon hasonló ruhákat, jelmezeket próbáltunk összeállítani. A különálló részek összefűzése volt a nagyobb falat, amit a kezembe kellett vennem, hogy egy egésszé álljon össze ismét. A másik nehézség az volt, hogy a saját néhány sorát mindenki gyorsan megtanulta, de a kóruszövegek nehezen álltak össze. Van néhány nagyon jó memóriájú gyermek az osztályban, akik vállalták, hogy ők viszik ezeket a szövegeket, és a többiek hozzájuk csatlakoztak. A zenei részeket is nagyon ügyesen megoldották, és lelkesen tanultak furulyázni, énekelni. Év eleje óta minden reggel ugyanazt a dalt furulyázom nekik, ezzel kezdjük a napot. Nekik is megtanítottam énekelni is és furulyázni is. Két helyen is meg fog szólalni ez a dal.

Jelmezeket nem terveztem, azt gondoltam, hogy egy-egy jelzésértékű dologgal fogjuk kiegészíteni az euritmia ruhákat, de végül minden gyermeknek lett jelmeze. Minden nap újabb és újabb ötletekkel álltak elő. Egyszerű jelmezeket készítettünk közösen néhányat, és sok palástot, koronát használunk azokból, amit az óvodákban búcsúzásakor kaptak. Itt tartunk most ebben a folyamatban, nagy izgalommal várjuk az előadást. Mire ezt az írást olvassátok, már bizonyosan tudni fogjuk, hogy nagyon jól sikerült.

## **JÓZSEF ÉS TESTVÉREI**

### **3. OSZTÁLY**

Az Ószövetségi történetek áthatják, mélyen átítatják a harmadik osztály egész évét. Klaudia sokáig gondolkodott, hogy



ezek közül melyiket dolgozza fel az osztállyal színdarabként, végül választása a József és testvéreinek történetére esett. A történet feldolgozása során nagyon komolyan foglalkoztatta a gyerekeket a testvérek közötti viszony, izgalmas kérdéseket vetett fel, továbbgondolkodásra ösztönözte őket: az elvesztett testvér kérdése, miért dobták Józsefet a kútba, miért nem ismeri meg József később őket stb. Közösen elolvassa minden eddigi változatot, végül ugyancsak közösen alakították ki, hogyan is képzelik el a darabot; van, akinek a kívánságára Klaudia még külön részeket is hozzáírt.

Míg első-második osztályban együtt mozog az osztály, ösztönösen átveszik egymás rezdüléseit, a harmadikos diák már elkezd kiülről nézni magát, sokan várják például, hogy instruálják őket. Ekkor már a közösen mondott szöveg mellett – ami azért még itt is inkább jellemző – megjelennek egyéni megszólalások is, sőt párbeszéd, kisebb jelenetek is. A szövegmondás mellett arra is törekcszenek,

hogy bemutassanak olyan dalokat furulyán, énekeket, amiket már korábban tanultak az epochához kapcsolódóan. A próbák néhány hete szerves részévé váltak a mindennapoknak, életük része lett a történet. A szerepeket a diákok maguk választották ki, és ha véletlenül többen is vágytak egy-egy szerepre, meg egyeztek egymással, hogy ki mit játszik. Nem kis kihívás közel harminc diákkal közösen próbálni, közös figyelemre bírni őket, de ha már sikerült belehelyezkedniük a szerepükbe, örömmel csinálják, olykor sok ötlettel egymást is rendezik. Ugyanakkor persze – maguk mögött a tavalyi élménnyel: "Sikerült, megcsináltuk!" – nagyon akarják azt is, hogy jó legyen az előadás. De a cél mégis mindegyelőtt az, hogy az ezt megelőző folyamat pozitív, örömteli, mélyreható legyen.

## REGE A CSODASZARVASRÓL 4. OSZTÁLY

A mitológiai történetek, a Kalevala és az Edda feldolgozása után a legnagyobb



téma ebben az életkorban a magyar mondakör. Így választotta Piroska Arany János "Rege a csodaszarvasról" c. művét az osztály év végi bemutatójaként. Mindamellet, hogy a játék szervesen illeszkedik a tanultakhoz, segíti a gyermekek "leérkezését" a Földre. A darab hosszúsága is könnyen vállalható volt, a közösen – olykor egyenként vagy kisebb csoportokban – mondott szöveget néptáncsal ötvözték, aminek valójában most érkezett el az ideje: "Itt vagyok, itt állok a földön, megérkeztem!" A hangulat megteremtésében nagyon sokat segített Jelinek Eszter a táncok betanításával. Hogy mennyire szívesen vettek részt a próbafolyamatban, az változó, talán a lányoknak könnyebben ment. Olykor már ők is szívesen járultak hozzá a rendezéshez javaslatokkal, ötletekkel. Bár itt sem a szereplés a lényeg, hanem sokkal inkább a mesélt történetek elmélyítése, igen szépen sikerült a bemutató is! A gyerekek összeszedetten, egymásra koncentrálva, lelkesen mutatták be, amire ők is hetek óta készültek. Sok-sok mozgással, énekel tettek változatossá az előadást, tér-

formák, táncok, egyéni hangszeres dallamok színesítették a szépen megformált szöveget. Szép munka volt, gratulálunk!

## ODÜSSZEUSZ HAZATÉRÉSE 5. OSZTÁLY

Ugyancsak az osztály egész évét meghatározó témakörhöz kapcsolódó színdarabot választott Ákos is az osztálya számára. A görög-epocha keretében – alig kipihelve az Olimpia embert próbáló, formáló, katartikus élményeit – kezdtek hozzá intenzívebben próbálni a Tolnai Antal által írt játékot, ami már jól bevált a régebbi osztályoknál.

A választást indokolja még, hogy ehhez az igencsak fiús osztályhoz – 15 fiú a 26 főből – jól illik a sok harcos jelenet, de a lányoknak is sok kedves szerep kínál lehetőséget a megnyilvánulásra.

A sok, kórusban mondott szöveg mellett itt már több lehetőség adódik hosszabb, egyéni szereplésre, a vállalkozó kedvűek bátran kibontakoztathatják képességei-



ket. Ügyes zenészek is jelentkeztek, hogy egyéni hangszeres szerepléseikkel tegyék változatosabbá a bemutatót. Nagy kihívás ez az osztály életében, mert ez az első olyan színdarab, ahol már egyéni szereplések is megjelennek, és lelkileg sem könnyű átélni, hogy olykor egy gonosz, ellenszenves figurát kell eljátszani.

De mindezt nagyon szívesen teszik, ennél még inkább szeretnek meghalni! Nagyon lelkesek és egyre többet szeretnének próbálni, persze a sikeres bemutató reményében.

## A DZSUNGEL KÖNYVE 6. OSZTÁLY

Ildikó olyan darabot keresett, ami sokszereplős és témájában közel áll a hatodikosok lelkivilágához. Az állatmotívum egy kétéves ritmusban visszaköszön a tantervben: a második osztályos fabulák és a negyedikes állattan után most, hatodikban itt van A

dzsungel könyve. Maugli egy olyan ember, akit sem a farkasok, sem az emberek nem fogadnak be. Amíg rá nem ébred, hogy ki is ő valójában, nem találja meg a helyét. Önbizalomra van szüksége ahhoz, hogy beteljesítse a feladatát, hogy valódi emberré válhasson. Mindez nagyon megfelel a hatodikos életérzésnek: megrajzolása a "saját tér", a "Ki vagyok én?" kérdésének. Mauglinak az őt körülvevő világ megmondja, hogy "ki nem vagyok", de arra, hogy ki is ő valójában, saját magának kell rájönnie.

Az osztály a Dés-Geszi féle musical feldolgozására vállalkozott, ami – talán mindenekelőtt zenei stílusának köszönhetően – kezdettől fogva lelkesítette a gyerekeket. Mivel ez egy nagyon korán éberré vált osztály, a darab kellő vonzerővel bírt számukra, hogy azonosulni tudjanak vele. A darabbal való foglalkozás már az egész folyamatban jelen levő lelkesedésükért, jelenlétükért megérte, akárhogy is sikerüljön az előadás.





A korántsem egyszerű zeneszámokkal való megbirkózás sem kis kihívás, amit Dóra néni nagy erővel igyekszik "gatyába" rázni. Fantasztikus látni, ahogy közösen énekelnek, ahogy a szereplők gyakorolnak a szólóikra!

Persze, azért a jelenetek – nagyon sok a sokszereplős jelenet –, szerepek eljátszása is nagy kihívást jelent. Vajon túl tud-e lépni az egyes diák a határain, meg tudja-e tanulni a szövegét, vállal-e még zenélést is, mer-e állatbőrbe bújni?

Nagy kihívás, hogy épp amikor úgy érzik: "én már vagyok valaki", most újra majomná, farkassá, különböző állattá kell válni, amikor is el kell hagyni a komfortzónát. Jó alkalom is ez egyben, hogy feloldják a testi változások miatti esetlenségükből fakadó merevségüket.

Ugyanakkor ez a színdarab nagyon jó lehetőség a csapatépítésre a sok, nagy egyéniség közepette: farkasok falkája, majmok, asszonyok csoportja stb.

A darab központi motívuma is egyben:

hogyan tudok úgy önmagam lenni, hogy közben egy közösség értékes, hasznos tagja vagyok együttműködve a többiekkel. Hogy elinduljon ezzel kapcsolatban egy belső folyamat, milliószer fontosabb, mint hogy mi lesz a végeredmény.

És hát a végeredmény lenyűgöző volt! Ekkor derült ki csak igazán – számomra legalábbis –, hogy milyen nagyot vállalt az osztály: közel két órán át nemcsak játszottak az igazi dzsungellé alakított díszletek között, beleadva mindent, hanem zseniálisan énekeltek különféle mozgásokkal kísérve a változatos Dészámokat. Néhányan csak most mutatták meg igazán, micsoda játékra is képesek! És hogy időnként valaki elnevette magát, vagy hiányzott egy-egy kellék – nem számít, mert a különböző karakterek megjelenítése, maga a játék oly jól sikerült, hogy néhány aprócska néző és szülő például rendesen megsiratta Balu halálát. Hihetetlen élmény volt, páratlan teljesítmény, akár egy nyolcadikos színdarabként is megállná a helyét!

## NÓTI KABARÉEST 7. OSZTÁLY

A tavalyi, igencsak komoly felkészüléssel járó Varázsfuvola előadás után – a diákok lelkes unszolására – Lehel idén egy könnyebb műfajt választott, amit színre vinni aztán korántsem járt kis kihívással. A kötet már-már lehetetlennek hitt felkutatása utána Nóti Károly kabaréjelenetei közül mutatott be az osztály néhányat, egy több mint kétórás előadás keretében.

A választást leginkább az indokolta, hogy a jelenetek teret adnak minden egyes diáknak a játékra, míg egy színdarabban elkerülhetetlen a nagyobb és kisebb szerepek aránytalansága.

Így ebben azok a diákok is lehetőséget kaptak a kibontakozásra, akik eddig csak háttérszerepekben tudtak megmutatkozni. Mindemellett a jelenetek szellemességüknek, pergő ritmusuknak, fordulataiknak, bájos karaktereinek köszönhetően kitűnő lehetőséget nyújtottak a játékra. A szerepeket a közös elolvasás után a diákok választották, ki többet, ki kevesebbet vállalva. Nem kis kihívást jelentett a sok pergő párbeszéd zökkenőmentessége, vagy ha épp zökkent, a továbblépés.

Az előadásokon aztán a szellemes, bájos jelenetek várakozáson felül – magunk mögött egy csapnivaló főpróbával – egytől egyig fantasztikusan sikerültek, igazi gyöngyszem lett mindegyik. Én személy szerint sajnálom, hogy már nem láthatom többet őket.

És hát kikíváncozik belőlem, hogy említést tegyek még az osztály drámacsoportjának a kabaréest végén bemutatott Karinthy-jelenetéről, ami egy kicsit kakukktójásként került bemutatásra; korszakát, mondanivalóját tekintve mégis jól illett a Nóti-jelenetekhez. Ez sem volt kis küzdelem – tisztelet a kivételeknek, akik mindvégig előrevitték a próbákat játékkal, szövegtudásukkal, lelkesedésükkel –, de megérte, igazi játék lett ez is a javából.

De hogyan is néz ki mindez "belülről", diákszemmel?

Minden évben szoktunk egy osztálydarabot felépíteni, ami mindig óriási energiákat éget el, de megéri.

Idén a Nóti-kabarékat adtuk elő. Március vége felé kezdtük meg a próbákat, és május 26-27-re tűztük ki az előadás napját. Minden erőnket össze kellett szednünk, hogy készen legyünk vele. A próbák alatt itt-ott voltak összezörrenések, nem értettünk mindenben egyet. A tanáraink szerencsére nagy türelemmel foglalkoztak velünk és sok időt adtak rá. Nehéz volt, hogy a tanulással párhuzamosan ezzel is előre tudjunk haladni.

Bár a főpróba fele röhögésből állt, az előadásokon tényleg mindenki a maximumot adta bele. Nagyon jó volt a hangulat, mindenki egymást ölelgette és biztatta. Ezután kimentünk a nézőtérre és büszkén fogadtuk a dicséreteket.

Azt hiszem, mindenki nagyon jól érezte magát és fáradtan, de nagyon boldogan ment haza.

*Oláh Noémi, 7. osztályos diák*

És mindez egy másik, izgalmas perspektívából:

Régóta ott porosodtam már az euritmia-terem egyik szekrényében, amikor egy nap izgatott gyerekek halásztak elő. Kb. hetedikesek lehettek, fölpróbáltak és ekkor láttam, hogy az euritmia-terem színpadán új függönyt szerelt fel Miklós bácsi. Miklós bácsi egyébként régi jó ismerősöm, ugyanis ő néha kinyitja a szekrényt, ahol vagyok és pakol benne. Szóval ott tartottunk, hogy egy gyerek felvett, és kiment velem a színpadra, ahol elkezdődött valami próba. Mint később megtudtam, Nóti Károly kabaréit próbálták a gyerekek. Nagyon jól éreztem magam. Szerencsére rendetlen viselőm elől hagyott, így a következő napokban rengeteg érdekes és izgalmas dolog vonta magára a figyelmemet odakint. Nem is tudom mindet felsorolni, de pl. láttam Dzsungel könyve próbákat a 6. osztálytól. Hát nem izgalmas dolog kíváncsian várni, hogy a farkasok hogyan határoznak, befogadják-e Mauglit? Vagy hallgatni a Pofonfont? Szerintem nagyon. Hú, és arról mit gondoltok, amikor Shakespeare: Sok hűhó semmiért című darabjában Herot megalázzák? Én majdnem szétfeszíttem közben izgalmamban. De szerencsére végül egyben maradtam, így el tudom mesélni, milyen volt.

A hetedikesek próbái pedig folytatódtak, és sok érdekes dolgot hallottam még (mert szerencsére senkinek nem jutott eszébe visszaradni engem a szekrénybe). Azt hallottam (de ne adjátok tovább senkinek!), hogy a gyerekek (legalábbis egy részük) eleinte nagy darabot akartak előadni, nem sok kisebbet. De azt is el-

mesélték (ezt csak szigorú titoktartás mellett mondom el nektek), hogy most már teljesen jónak találják ezeket a kabarédarabokat is. Persze a zsebeim azt is hallották, hogy még mindig vannak, akiknek ez nem tetszik, de nekik soha semmi nem jó úgysem.

Szegény Jutka nagy dologba kezdett bele, amikor segített a hetedikeseknek megcsinálni ezt a darabjukat. Ezt ők mondták, mielőtt bárki megrágalmazna, hogy rossz dolgokat gondolok, dehogys! Lehel bácsi is nagyon ideges lehetett, amikor már sokadszorra próbáltak egy jelenetet. A főpróbáról ne is beszéljünk, mindenki elkésett, nem tudták a szerepüket stb.

Aztán felvirradt a nagy nap, az első előadás napja. Reggel is már ott sürgölődött egy pár ember körülöttem. Aztán a délutáni alvásomból is fölébresztettek, nézze meg az ember! És este 6 körül elkezdődött végre az előadás! Én már sok előadást láttam, így szakértőként annyit mondok csak, hogy ez nagyon jól sikerült! Az elején a „Csillár”-on fergetegesen jól nevettem, főleg azon, ahogy a Hosszú urat játszó fiú teli szájjal beszélgetett, és az a tojásrántotta, amit mellé evett! Én is megkívántam. Aztán milyen gördülékenyen rendezték át a színt, tisztára mintha igazi színházban volnék (mert én ott is jártam ám régen, mielőtt betettek ebbe a szekrénybe). S aztán a Gőzliba, a Tigris, a Gomba és a Lélekidomár – majdnem leestem a székről, olyan jól nevettem (ja, amúgy nem is székre tettek, hanem az asztal tetejére dobtak le, de ez mindegy). Aztán 10 perc szünet következett, amíg a színészek átöltöztek, kifújták magukat, a

szülők pedig beszélgettek. Én a szünetben egy otthagytott könyvet olvastam. Amikor elkezdtek visszazálingózni az emberek, gyorsan leraktam, mert mégis csak elég ijesztő lehet, ha egy zakó könyvet olvas, nem? A szünet után A nagy költő következett, amiben a málnaszörp körül volt némi zűr, de a gyerekek nagy-szerűen megoldották. Láttatok már a Szanatóriumot? Ha nem, akkor nézzétek meg, csuda jó volt, és a többi darab is.

A végére már nagyon elfáradtam, de azért a Csodaimitátor után, amikor kijöttek meghajolni, vörösre tapsoltam volna a kezem, ha lenne kezem!

És a pénteki előadás is csodálatos volt. Hihetetlen, elképzelhetetlen eseménynek voltam tanúja (mármint zakóként elképzelhetetlen)! Ha kihagytam volna, nagyon szomorú lettem volna. De nem hagytam, úgyhogy állítom, nem volt még ilyen csodás időszak az életemben. És utána még megnézhettem a „Sok hűhó semmiért” és „A dzsungel könyve” előadásokat is, mert szerencsére senki nem

tett vissza a szekrénybe. Remélem, még sokáig nem jár erre egyetlen rendszerető ember sem!

Ha nem láttátok volna a Nóti-kabarékát, akkor szerintem (bár nyilván nem sokat nyom a latba egy zakó véleménye) sokat veszítettetek. Hatalmas élmény volt nézni is, és gondolom, előadni is!

*Kiss Nóri, 7. osztály*

## **SOK HÚHÓ SEMMIÉRT 8. OSZTÁLY**

Nagy pillanat a mindenkori nyolcadik osztály életében a színdarab megszületése, ami szervesen hozzátartozik a nyolc évet lezáró folyamathoz.

A darabválasztás hosszan elhúzódott, mivel az osztály elzárkózott Eszter ötletétől, hogy Vörösmarty Mihály: Csongor és Tünde c. művét adják elő, amivel epocha keretében is foglalkoztak. Aztán Eszter több darabot is javasolt az osztálynak,



amiből végül közösen Shakespeare: Sok hűhó semmiért c. darabját választották ki. Így elég későn tudtak hozzákezdeni a próbákhoz, miközben mindenki intenzíven dolgozott az éves munkájával is.

Hogy mennyire foglalkoztak szívesen a darabbal, az változó volt. Sokan viszont nagyon lelkesek voltak és szinte teljesen elfogadták az Eszter által kiosztott szerepeket, aminél gondosan ügyelt rá, hogy mindenki kellő mértékben, az egyéniségéhez illő szerephez juthasson. Aztán itt is eljött a megtorpanás és az izgalommal teli bizonytalanság, vajon sikerül megcsinálni, összeáll a darab? Az előadásokra végül nagyon szépen összeállt az egész, végül büszkén fogadhatták a sok dicséretet. Szép játék volt, gratulálunk!

A tapasztalatokról felkérésünkre Bekő Panka számolt be:

„A darabot (mint az köztudott) a reneszánsz korban írták. Mi, a 8. osztály,

a szöveget megtartottuk ugyan, de a zene és a jelmezek már nem a reneszánsz kor divatját követik.

A darab megtanulására nem állt sok idő a rendelkezésünkre, de szerintem sikerült a jó dolgokat kihozni belőle. Ez természetesen nem kevés energiánkba került.

Kiemelnék pár nevet: köszönjük Szabó Adrinak a jelmezeket, Izsó Boginak a zenét, ezen belül még Fóris Dorinának a fuvolázást és Berényi Dorinának a zongorázást. A díszleten több ember is dolgozott: Szabó Dóri, Farkas Lizi, Szabó Adri, Molnár Vercsi, Baji Bogi, Czakó Anca, Turba Annus és én. Sok segítséget kaptunk István bácsitól, Andrea nénitől, Eszter nénitől és némely szaktanárunktól is.

Véleményem szerint elégedettek lehetünk a végeredménnyel, az előadások – szinte – döccenők nélkül zajlottak.



A végén a süti és csoki mellé (melyek rekordsebességgel tűntek el) nagy taposot és sok gratulációt kaptunk, amire az egész osztály büszke lehet!"

Végezetül, e sokszínű kavalkád összegzéseként, szeretnék még néhány tapasztalatot megosztani a kedves olvasókkal.

Számomra az előadás igazi ünnep, amikor is magunk mögött hagyjuk a rengeteg küzdelmet és élvezhetjük az elmúlt hetek sok-sok küzdelmének gyümölcsét. Mert, őszintén bevallva, a próbák – tapasztalatom kifejezetten csak nagyobbakkal van – legtöbbször sohasem zökkenőmentesek.

Mindig van, aki már kezdettől fogva azonosulni tud a szerepével és a szöveget hamar megtanulva, játékaival inspirálja a többieket, és mindig vannak olyanok is, akire végül csak az előadáson, vagy röviddel előtte "talál rá a szerep". Persze azért sok-sok vidám, vagy komoly pillanatban van ám részünk már a próbák során is, de az egész folyamatot az előadások koronázzák meg igazán. Hihetetlen élmény mindig látni, hogy mennyire inspirálja a gyerekeket a közönség, a valódi helyzet, a díszlet, a jelmez, a színpad, ahol végre "élesben" megy minden. Ilyenkor van gyakran az az érzésem, hogy milyen jó lenne, ha ebben – a végére összeállt – hangulatban tudnánk dolgozni még egy hétig, hiszen egy darab soha sincs készen, mindig lehetne még valamit alakítani, elmélyíteni, játékosabbá tenni. Fantasztikus élmény mindig, hogy az előadáson már az a diák is elkezd hitelesen játszani, akivel az elmúlt hetekben, vagy akár még az előző

napon is, a főpróbán küzdöttünk, vagy más – óriási lépéseket téve, felülmúlva önmagát – végre hangosan, érthetően beszél. A jajgatás, a csodálkozás, az ámulat, a düh, a sikoly vagy a nevetés (és még sorolhatnám a végtelenségig) itt igazán valódivá, hitelessé válik. A kulisszák mögött pedig mindig lenyűgöző háttér munka zajlik, legtöbbször tanár nélkül; végre mindenki tudja, hogy mikor, hol kell bejönnie. A nagyobbak előadásának megélése kicsit szemben áll a kisebb osztályok folyamatszerűségével, amikor is inkább a tananyaghoz kapcsolódó tartalmak elmélyítése a lényeg, és ezen írás is óhatatlanul a végeredmény fontosságát sugallja. De hát ide is a folyamat – a sok munka, próba, gyakorlás – vezet, amikor is végeredményként meg tudtuk élni, hogy szinte mindenki felül tudott kerekedni önmagán, egy-két vagy több lépcsőfokot fejlődve a hiteles játékban, az interakcióban, helyes intonációban, egyszóval: önmagában.

És talán a legfontosabb a közös összefogás, egymás bátorítása, segítése, biztatása, egyszóval: a páratlan közösségi élmény, ami nélkül elképzelhetetlen lenne mindez! A hatodikosok előadása után egy kedves nagypapa csodálattal mondta nekem, hogy számára az az igazán lenyűgöző, hogy mennyi mindent megtanulnak a gyerekek mindennek során itt. Sok olyat, amit máshol nem tanulnak meg: ennek van itt igazán értelme! Igen, Miklós szívemből szólt a cikke végén: ez a "nagybetűs Élet"!

## EGYÜTT SÍRVA — EGYÜTT NEVETVE...

Amikor elkészült ez az összeállítás, akkor éreztük, hogy valami még hiányzik belőle. Teljes a kép elsőtől nyolcadikig, végigjártuk az utat Mihálytól János-napig, ránéztünk a színdarabokra pedagógus-és diákszemmel, sőt, még egy otffelejített zakó élményeit is olvashattuk, de mégis mintha valami még kellene hozzá, hogy teljessé váljon.

Hogy mi is maradhatott még ki? Hoppá, a szülő! Hiszen ahhoz, hogy egy-egy színdarab elkészüljön, a támogató szülői háttérre is szükség van (mint ahogy szinte mindenhez egy Waldorf iskolában). A szülő nem csupán nézőként vesz részt benne, hanem többnyire a folyamatban is végig jelen van: biztat, vigasztal, erőt ad. Jelmezt készít, kottát keres, fuvaroz a próbákra, odaadja a fél virágoskertet a díszlethez, az utolsó napokban naponta hússzor meghallgatja a szöveget, az utolsó éjszaka még visszavarrja a jelmezről leszakadt ezt-azt (kevésbé ideális esetben még ilyenkor készül az egész jelmez), süteményt süt az előadásra, az utolsó pillanatban még hazaszalad az otthonhagyott harisnyáért – mikor mire van szükség.

Egy szülő számára sem az előadásokkal kezdődnek az év végi színdarabok, hanem jóval korábban. Minden gyerek habitusának megfelelően viszi haza a színdarabot: az egyik véglet, aki a szereposztástól kezdve mindent elmesél otthon, tanulja lelkesen a szöveget, és folyamatosan megosztja a kulisszatitkokat is, a másik véglet pedig, aki a végén némi

unszolásra hajlandó elmondani az előadás időpontját a szüleinek.

Persze a gyerekek többsége azért a két véglet között található valahol, és ráadásul családonként általában több iskolás gyerek is van, így valamennyire minden család részese az egész folyamatnak.

Mert ami az előadásnál is fontosabb a gyerekek számára, az maga a folyamat, amiben megszületik a színdarab. A szereposztásnál, darabválasztásnál még sokszor előfordulnak elégedetlenségek, de aztán a hetek-hónapok alatt, amíg együtt élnek a színdarabbal, előbb-utóbb szinte mindig beletalálnak a szerepükbe, elkezdenek érdeklődni iránta, majd megszeretik azt. Persze ezt a szeretetet is nagyon másképp fejezik ki, temperamentumuktól, életkoruktól függően.

Ha jól figyelünk, akkor észlelhetjük ott-hon is ezt a folyamatot. Ha megtanuljuk jól megfigyelni őket, akkor megfelelően tudjuk kísérni, támogatni ezt a folyamatot (is). Ne akarjunk beleavatkozni, ne akarjuk a saját elvárásainknak megfelelően formálni - csak segíteni, ahol szükséges. Hiszen itt is igaz az, hogy ha valamit meg akarsz változtatni, akkor figyelj meg. Azzal tudunk talán a legtöbbet segíteni a gyerekeinknek ebben is, ha időt és erőt szánunk arra, hogy valóban odafigyeljünk rájuk.

Az évek során sok próbafolyamaton mennek át gyerekeink, amikből sokat tanulnak. Olyan dolgokat tanulhatnak meg belőle könnyedén, amit mások később tanulnak csak meg, felnőttként, sok-sok verejtékkal. És sokat tanulhatunk tőlük, velük mi szülők is, ha nyitottak



vagyunk rá. Képességek bontakoznak ki bennük, és érzések, ahogy benne vannak egy-egy szerepben.

Ők is alakítják a szerepet, és a szerep is alakítja őket. Nagyon sokat formálhat az osztályközösségen is egy-egy színdarabra való közös felkészülés. A felszínen sokszor csak a konfliktusokat látjuk, de belül közben nagyon pozitív változások mennek végbe.

És persze eljön mindig a mélypont is a folyamatban, ezt is mindannyian ismerjük. A sok-sok apró csoda és élmény mellett a sírások, a „nem akarok fellépni”, „nagyon rosszul állunk”, „úgyis szörnyű lesz” időszakok, az utolsó napok pánikjai is hozzátartoznak a készülődéshez.

Maga az előadás pedig mindig nagyon jól sikerül. Hiszen senki nem a hibákra figyel

(amikből bármennyire is felkészült egy-egy osztály, mindig akad azért néhány), hanem mindenki az egészet éli át előadás közben, mindenkit magával ragad a gyerekek játéka. Ilyenkor egyé válik az osztály is, és a közönség is összehangolódik együtt sírva - együtt nevetve, és együtt drukkolva minden gyerekeknek.

És amikor a végén hazavisszük a fáradt, de megkönnyebbült gyerekeinket, akkor amellet, hogy büszkék vagyunk rájuk, hogy ismét saját maguk fölé tudtak nőni, újra és újra megállapítjuk azt is, hogy mennyire jó nekik, hogy ebbe az iskolába járhatnak...

*Fábián Zsuzsa*

*Az összeállítást készítette: Kecskés Judit*



## Az első osztály izgalmas élete „díóhéjban”

Hihetetlen, már a tizedik hónapban járunk! Ennyi időt éltünk meg szeptembertől, hosszabb, mint az anyaméhben növekedés ideje, és egy nyolcada annak az útnak, amit együtt szeretnénk, tervezünk megjárni. Van, akit a felvételin láttam először, van, akit születése óta ismerek. Ez nem jelenti azt feltétlenül, hogy a második emberlényt ismerem jobban. Mégis van, akit a Földre érkezése óta követek, tudok róla, van, akit 7 éves korától kísérek (14 éves koráig talán) a második fontos szakaszban. Szóval nemsokára másodikosok leszünk, már ott van a táblán az „Ó” betű, pillanatokon belül VAKÁCIÓ! Néha már jövő évi képek, tervek toppannak elém, de ne siessünk ennyire!

Első epochánk formarajz volt, kezdtük az egyenessel és a görbével – és ez általában így szokás a Waldorf-iskolák első osztályában. Volt, aki nagyon nehéznek találta a feladatot, volt, aki nem is érezte feladatnak: Hol itt a kihívás? – annyira könnyen ott termett a papíron a két forma. Második epochánk szeptember 21-től a számolásé volt, ekkor tanultuk meg a római számokat.

Harmadik, ugye, írás volt, ekkor már november 2-át írtunk, akkor kezdtünk ismerkedni a betűkkel, Kóccsal és Copfossal. Most ott van a falon az összes betű, szép sorrendben 44, piros és kék betűk, más- és magánhangzók, Kócos és Copfos betűi. E két tündérlény kísért bennünket sok-sok mesén át a betűk megismerésének időszakaiban. Már nagyon sok mindent le tudunk írni, már olvasni is próbá-



lunk a saját írásunkon keresztül. Most, az utolsó előtti héten sem tétlenkedünk, a Zengő ábécét írjuk, és még formarajzzal is foglalkozunk. Bonyolult keresztvezések, virágok, szirmok és nyolcasok szerepelnek már a füzetben, ide jutottunk az egyenes és görbétől elindulva.

Rengeteget számoltunk, eljött hozzánk a négy manó: Meg manó, Ből manó, Szor manó és Oszi manó, és sok gondolkodnivalót találtak elénk. Na, de nemcsak a számolás epochákat éltük meg ilyen intenzíven, szorgosan szőttünk gyönyörű furulyatokokat, kötöttünk, vágunk, ragasztottunk, hajtogattunk, gombolyítottunk, festettünk csudaszépeket.

Angolul és németül verseltünk, énekelünk, furulyáztunk, euritmiáztunk és hallgattuk Piroska néni megindító történeteit

szabadvallás órákon. Ja, és el ne felejtsem: az ünnepek! Én soha ilyen szépnek nem éltem meg ezeket a jeles napokat, mint most Veletek, kedves Elsősök és drága Szülők! A Mihály-nap a csoda különleges napfelkeltével és a bátorságpróbával, a Márton-nap a szép lámpásokkal és a meghitt vonulással, pogácsaosztással, és az adventi időszak az adventi kerttel, amit még most is fel tudok idézni magamban. Mindenki valamilyen egyedi, rá jellemző módon ment be a spirálba, hozta ki a fényt, és nagyon figyelt a másik emberre, türelemmel, szeretettel. Az angyalok ott örvendeztek velünk ezen az estén. És eljött 2016! Vízkereszt, farsang, húsvét, pünkösöd és nemsokára Szent János-nap, az évszázó napja.

Olyan érzésem van, mint amikor gyermekem született, majd 3-4 éves lett, majd hirtelen iskolás. Elrepült ez az év, pedig nagyon sok mindent csináltunk, éltünk meg együtt. 24-en vagyunk, még mindig több fiú, mint lány, és szeptembertől 25-en leszünk. Nagyon jó megélni azokat a pillanatok, amikor kézzelfogható a szeretet és a szépség, és jó tanulni a nehezebb percekéből, történésekből, erőt méríteni egyikből a másik megéléséhez. Egyik életerős elsős fiam így nyilatkozott (írásban!): „A Waldorf-iskola a hely, hol szeretet honol.” Amíg így éljük meg, addig köszönet egymásnak a kalandokért, melyen az égiek mindig átsegítenek bennünket és fogják a kezünket.

*Richter Bea*





## A középkor „kincsei”

Mikor a Római Birodalom hatalma teljében volt, történt valami, ami az emberiség jövőjére nézve nagy jelentőséggel bír: Krisztus eljövetele. Ez olyasmit ébresztett fel az emberek lelkében, amit már régen elfelejtettek: hogy a látható világ mögött van egy másik, szellemi birodalom is.

Az egész korszak hangulatát ez az örökévalóság utáni vágy határozza meg. A középkor népei a császár és a pápa tekintélye alatt nőttek fel.

A kor szellemiségének igazi gazdái a szerzetesek voltak. A kolostorok a középkori műveltség apró szigeteiként működtek, ahol a szerzetesek nemcsak a hitérettel, hanem mezőgazdasággal, gyógyítással, oktatással, tudományokkal is foglalkoztak. Nemcsak a szerzeteseknek volt fontos a hitvilági élet, a parasztok babonáit és istenhítét, de még a nemesek lovagi életformáját is áthatotta a vallásosság.

Templomokat építettek – csodás, román kori és gótikus templomaink e „sötét” korszak kincsei –, zarándokkaravánok indultak a Szentföldre, hol lelki üdvösséget és megtisztulást reméltek, keresztes hadjáratok dübörögtek a pápa kérésére a Szentföld felszabadítására, mert „Isten akarja így!”.

Az igazi keresztesek azért mentek Keletre, hogy a még megmaradt szentségeket megtalálják, hogy ehhez kapcsolódhasson a hit ereje; valódi köteléket akartak a hitük ereje és a Golgotai Misztérium eseményei között. Bár szándékaikból nem sok teljesült, mégis keleti útjuk során olyan újdonságokkal ismerkedtek meg, melyek lassú változásokat hoztak Európában: pl. cukor, búza, sárgarépa, barack, szilva, papír, kelet varázslatos illatai, fűszerei, kelméi, hangszerei. A Szentföldet nem sikerült visszaszerezniük, de a gondolkodásukban megváltozott valami, nyitottabbak lettek és megtanultak egy csodás eszközt használni, az iránytűt. Ezzel elindult egy új korszak az emberiség történetében: a felfedezések kora.

A középkort gyakran emlegetik sötét korszaknak. Szerintem igazán bátor emberek éltek akkor, kiknek rengeteget köszönhetünk. Minden kornak megvan a fennkölt eszméi, kérdés, hogy mi, emberek miként értelmezzük és éljük át azokat, mit hozunk ki belőle, hogy rabló vagy Grál lovaggá válunk általa. Minden történelmi korszak újra és újra rámutat arra, hogy az emberen múlik, mindig az emberen...

*Györgypál Ildikó*

# Én és Nem-Én. A szenvedélybetegségek megértése, megelőzése és kezelése

Michaela Glöckler, 2016 február

A függőség és szenvedélybetegség a keresés jelei – az identitás utáni vágyódásé, azé a vágyé, hogy önmagunkat valóban átéljük, hogy igazán jól érezzük magunkat. (A német nyelvben a Sucht: vágy, függőség, szenvedély szó a suchen: keresni igéből ered – a ford. megjegyzése.) A megelőzés célja tehát: a személyiség megerősítése, az egészséges identitásfejlődés támogatása.

## **Kábítószer-fogyasztás – nem elfogadott ez ma már?**

Több mint 140 tudatmódosító szer jelent meg az utóbbi években az illegális drogpiacon. A kábítószerfüggés napjainkban egyike a legsúlyosabb egészségügyi problémáknak, melyek az emberi életet fenyegető kockázatokat hordoznak magukban. Vannak azonban látszólag egészen normális szenvedélyek: az édesség, az evés, a szex, a játék és a szenzáció utáni vágy. A szenvedélybetegség és a drogok ma már szinte magától értetődő módon az életünkhöz tartoznak. Az emancipáció és az elszigetelődés már korán arra kényszerítik az egyént, hogy átélje: az élet nem olyan egyszerű – így aztán az ember legalább folyamatosan „jól akarja érezni magát”, élvezni akarja az életet és szeretne megszabadulni az unalomtól. A kábítószer fogyasztása vonzó kiutat jelenthet a konfliktusokkal és meg nem értettséggel terhes otthoni közegből, továbbá az iskolai vagy munkahelyi gondok és problémák elől.

Mivel a WHO 2015-ben közzétett jelentése szerint a céltalanság, a kétség, a

gyűlölet, a félelem és a gondok világszerete egyre fokozódnak, és mindez természetesen a gyermekeket és fiatalokat sem kíméli, érthető hát, hogy minden 3-5. ember a világon alkoholt fogyaszt és minden 10-15. embert fenyegeti annak veszélye, hogy bizonyos pszichoszociális nyomás hatására egyéb drogokhoz is folyamodjon. Éppígy érthető az is, hogy egyre többen követelik a kábítószer legalizálását, és az egyéni felelősség



*Szabó Janka, 6. osztály*

hatáskörébe akarják helyezni ezek használatát. Hiszen hogyan is akarhatnánk hatékonyan betiltani azt, amit egyre több ember tekint normálisnak, mert „szüksége van rá”, s mert „a többiek is” ezt teszik.

### **Függetlenség és függőség**

Bernd Rosslenbroich az emberi és állati fejlődésről írott tanulmányában elsőként tárta fel hitelesen, természettudományos módszerekkel, hogy a fajok evolúcióját összességében az autonómia elve határozza meg. Azaz hogy az állati és emberi fejlődés minden egyes fokozata egyben a függetlenségre való alkalmasság növekedését jelenti. Ez az emberi fejlődésben az önálló, „szabad” személyiségben teljesedik ki. Az ember testi, lelki és szellemi értelemben a legalkalmazkodóképebb és legrszabadabb: a hideggel és a meleggel való küzdelemben, a táplálék és az étkezések idejének kiválasztásában, az alvás és a munka mennyiségének meghatározásában, a munka és a magánélet egyensúlyának

magtálalásában, párjának és barátainak megválasztásában, foglalkozásának kiválasztásában, vallási hovatartozásáról és világnézetéről szóló döntésében. Maga határoz arról, hogy hány nyelven akar beszélni és mivel akarja tölteni a szabadidejét, milyen legyen a szerelmi élete, és hogy akar-e gyermeket vagy sem.

Az egyéni szabadság és függetlenség adottságának azonban feltétlenül megvan a maga fájdalmas árnyoldala is, mely abban áll, hogy ezt a lehetőséget az ember nem akarja, vagy (már) nem tudja megragadni. Ekkor szenvedélybetegséggel és függőséggel állunk szemben. Ez a XXI. sz. pedagógiájának legnagyobb kihívása. Hogyan előzhetjük meg az egészséget veszélyeztető függetlenség–hiányt? Hogyan segíthetjük az autonóm identitás fejlődését?

A gyermek már korán – rendszerint a harmadik életévvel kezdődően – felfedezze saját énjének gondolatait, és innentől kezdve önmagát „én”-nek nevezi. Már itt döntő jelentőségű a továbbiakra nézve, hogy ez az én-élmény pozitív identitásmegtapasztalással kapcsolódjék össze. A kilencedik életév táján az önmegtapasztalás egy új dimenzióval gazdagodik: annak érzésével, hogy mit jelent „én”-nek lenni. A gyerekek ebben a korban gyakran fantáziálnak arról, hogy örökbe fogadták őket, sokat kérdezősködnek származásukról, és átélik, milyen az, amikor nem értik meg őket, még a hozzájuk legközelebb álló, számukra legkedvesebb emberek sem.

Az eddig magától értetődő családi összetartozás falán repedés keletkezik.

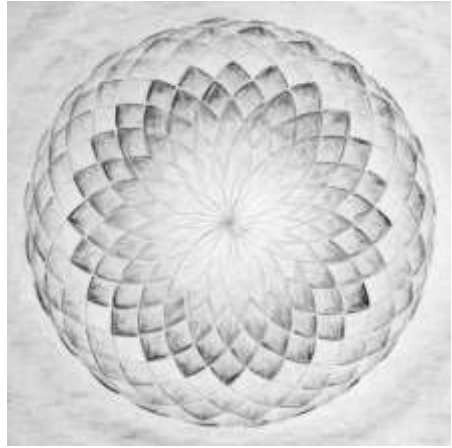


*Kadók Nikolett, 6. osztály*

Az ehhez társuló magányosság érzése oly fájdalmas lehet, hogy mindebből kialakulhat egy ifjúkori depresszió éppúgy, mint ahogy a későbbi alkohol- vagy kábítószer-függés okait is kereshetjük már ebben az életkorban. Tizenhat éves korban egy harmadik identitás-élmény is belép: kiállni valami mellett, amiért felelősséget tudok és akarok vállalni. „Mit akarok én tulajdonképpen? Miért vállalom felelősséget? Mire mondok igent?” – ezek, és további hasonló kérdések kezdenek valóssá válni.

A belső lelki autonómia-élmény e három fokozatához jó, megértő támogatásra van szükség, csak így mehet végbe a folyamat egészséges módon. Identitásbeli hiányosságok és bizonytalanságok jelenhetnek meg annak következtében, ha ez nem valósul meg. Azonban ha ez sikerül, akkor a fiatal felnőtt belsőleg elég erőssé és felkészültté válik arra, hogy megbirkózzon a legnehezebb kihívással, melyet így nevezünk: szabad önrendelkezés, önállóság. Ez fejlődhet, és az élet szinte meg is követeli, amikor válságba kerülünk, s hirtelen minden reményünk elveszett. Akkor jön az égető kérdés: Mi ad támaszt, mi az, ami igazán fontos az életben, ha már semmi sem nyújt menedéket? Van-e lehetőség arra, hogy megtartsam magam önmagamban, még ha a levegőben lógok is, még ha minden elúszott is, még ha elveszítettem is a talajt a lábam alól, és ha teljességgel kételkedem magamban vagy a világban?

Egy ilyen helyzetben csupán az „örök értékek” nyújtanak támaszt: egyéni fejlődésünket szolgáló célkitűzések, melyek teljességgel belőlünk és saját döntésünk-



*Horváth Zsófia, 6. osztály*

ből, egy Istennel, magasabb önmagunkkal való kapcsolatból fakadnak, melyre mi magunk találtunk rá. A spirituális-vallási tradíció ezt a „második születés” titkának nevezi. Ekkor nem az anyai testből, hanem az önismeretért vívott szellemi küzdelemből születünk a világra.

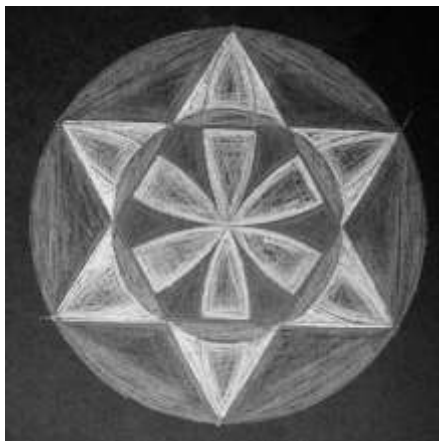
Rudolf Steiner „A szabadság filozófiájá”-ban így vall erről: „Szabad az ember, ha mindenkor önmaga szerint képes élni.” Ez az önmagunk szerint való élet egyszerűsége a függetlenség lényege. Ezt felismerve már látjuk, hogy a függőséggel és szenvedélybetegséggel kapcsolatos mai problémák bizonyos szükségzerűséggel megjelenő tünetei annak a jelenségnek, hogy a kábítószeres és a hasonló gondolkodásúakkal egy csoportban átélt identitásélmény lépnek a fejlődő én-kompetencia helyébe. Ha nem sikerül az egészséges identitás és függetlenség fejlődési fokozatait bejárnunk, akkor ez egyfajta „identitás-pótlékhoz” vezet.

## Megelőzés és gyógyítás

A holland drogterapeuta és pszichológus, Ron Dunselman „Az én helyén” című értékes könyvében a kábítószeres testi, lelki és szellemi hatásait írja le. Az adott drog valóban az én helyébe lép, miközben átveszi annak tevékenységét, és bizonyos élményeket és tapasztalásokat közvetít anélkül, hogy mindezért magának az embernek az - ehhez egyébként szükséges - belső fejlődésén dolgozna.

Hiszen sokkal könnyebb bevennünk altatót vagy nyugtatót, mint megtanulni imádkozni vagy meditatív utat járni, melynek segítségével a magunk belső békéjét találjuk meg. Milyen egyszerű bevenni a gyógyszert, mely megvéd vagy eufórikus állapotba hoz bennünket ahelyett, hogy az önneveléshez és a belső megerősödéshez szükséges gyakorlatokat elvégeznénk, hogy az életkörülményeinket ne csak jobban elviseljük, hanem sikeresen meg is küzdjünk a kihívásokkal. Másrészt mindig bámulatos és csodálatraméltó olyan embereket látni, akik bár nagy szenvedéseket élnek át, mégsem használnak pszichiátriai gyógyszereket és kábítószereseket ezek enyhítésére, és alkoholhoz sem nyúlnak.

A szenvedélybetegségek megelőzése és a drogprevenció következetesen a személyiség erősítését, az önnevelés és önfejlesztés iránti vágyat célozza. Az önbizalom, az önbecsülés, továbbá a szociális kompetencia erősítése segíti majd a gyermekeket és a fiatalokat abban, hogy ellenállóbbakká váljanak a drogok kockázati tényezőivel szemben.



*Kiss Ármin Balázs, 6. osztály*

## Kapcsolati kultúra és a tanulás három útja

A kábítószerfüggő gyerekek, fiatalok és felnőttek gyakran érzékenyebbek a többiekénél. Nem képesek elviselni a mindennapi élet ridegségét. A problémákat vagy megkerülik, vagy pedig erőszakkal igyekeznek megoldani őket. Nagy gondot jelent számukra, hogy napról-napra kezeljék a nehézségeket, míg azután valóban feldolgozzák azokat. Ennek megfelelően a szenvedélybetegség gyógyításában is csupán magának az érintettnek és támogató környezetének óriási erőfeszítése által érhetünk el sikereket. Hiszen a függőség veszélye esetén a leghatékonyabb gyógyszer a „jó” emberi kapcsolat. De vajon mi is az?

A tanfolyamokon és az előadásokat követő beszélgetéseken mindig megkapom a választ: a kapcsolatnak őszintének, szeretettelinek és el- illetve megengedőnek kell lennie. Vagy: amikor az emberek igazán érdeklődnek egymás iránt, és tiszteletben tartják a másik függetlenségét.



Gyakran pedig ez hangzik el: bizalommal teli és feltétel nélküli. Egyfajta emberi értékideált írnak le, mert érzik, hogy milyen romboló hatással lehet a kapcsolat alakulására az érdektelenség, a bizalmatlanság és a kényszer. A szenvedélybetegségek megelőzésében fontos továbbá a kábítószerekről való teljes lemondás – különös tekintettel a társadalmilag elfogadott alkoholra, mely a legéresebb kezdődrog.

Mert aki a másiktól elvár valamit, amit ő maga nem tud teljesíteni, az nem tud sokat elérni, sem pedig segíteni. Aki a felnövekvő fiatalokért felel – gyermekorvosként, tanítóként és nevelőként (s igen, alig merem leírni: szülőként és közeli hozzátartozóként) – annak példaképnek kell lennie. Mert a tanulásnak – miként már Konfucius is tudta – három útja létezik: amikor az utánzással tanulunk: ez a legegyszerűbb, amikor a belátás révén: ez a legnehezebb, s amikor saját tapasztásunk útján: ez pedig a legkeserűbb.

Szánjuk el magunkat, hogy példaképek leszünk a kábítószerekkel szembeni önmegtartóztatásban, segítjük a gyerekeket és a fiatalokat tapasztalataik feldolgozásában, hogy megtanulják felismerni, mi a jó számukra és mi nem!

A gyerekek és fiatalok életük végéig hálaival gondolnak azokra az emberekre, akik válságokkal teli fejlődési korszakukban példaképeik voltak – és csupán „lényükkel” képesek voltak számukra biztonságot és bizalmat sugározni.

Forrás:

<http://www.erziehungskunst.de/artikel/sucht-suche/ich-und-nicht-ich-suchtverhalten-verstehen-vorbeugen-und-behandeln/>

A szerző: Dr. Michaela Glöckler a németországi Herdeckében működő antropozófus kórház és a bochumi egyetemi gyermekklinika gyermekorvosaként, továbbá a witteni Rudolf Steiner Waldorf Iskola iskolaorvosaként dolgozott. 1988 óta a dornachi Goetheanum szabad főiskola orvosi szekciójának vezetője.

Irodalom: R. Dunselman: *An Stelle des Ich. Rauschdrogen und ihre Wirkung*, Stuttgart 2004;

M. Glöckler: *Elternsprechstunde. Erziehung aus Verantwortung*, Stuttgart 2008 (Neuausgabe, Juni 2016);

H. Kuntz: *Verstehen, was uns süchtig macht. Hilfe zur Selbstheilung*, Weinheim und Basel 2015;

B. Rosslenbroich: *On the Origin of Autonomy*.

*A New Look at the Major Transitions in Evolution*. Heidelberg, New York 2014;

WHO: *Mental Health Atlas 2014, 2015*;

H.U. Wittchen et al.: *The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010*, *European Neuropsychopharmacology* 2011; 21:655-679;

R. Steiner: *Die Philosophie der Freiheit*, 9. Kap., GA 4, Dornach 1995; - *A szabadság filozófiája*, Új Manifest 2005.

R. Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, GA 10, Dornach 1993 - *A magasabb világok megismerésének útja*, Genius 2003.

Kuntz Orsolya fordítása

# ARCOK

## „Én osztálytanítónak születtem!”

Beszélgetés Planicska Eszterrel

Különleges pillanat iskolánk idén 25 éves történetében, hogy egy olyan osztálytanítónk zár le egy nyolcéves folyamatot, aki alapító szülő gyermekeként az elsők között volt jelen először kisgyermekként az óvoda, majd kisiskolásként az iskola, ifjú emberként pedig a gimnáziumi tagozatunk megszületésénél, mindezt végigjárva és sikeresen befejezve ifjú felnőttként pedig az osztálytanítóságot választotta hivatásul.

**Nagyon fiatalon, huszonnégy évesen vágtál bele az osztálytanítóságba. Mi adott ehhez indítást?**

A Waldorf Tanárképző Főiskolán, amikor a 4. osztályt zártuk, egy tanárom nagyon

bízott, hogy "Ilyen derűvel kell bemeni egy első osztályba, amilyen Te most vagy!" Az összes többi tanár pedig óvva intett, hogy lehetne még egy kicsit világot látni, tapasztalatokat szerezni. Én pedig úgy éreztem, ha bármi mást csinálnék, mint a tanítás, csak az időt húznám és nem az életemet élném. Nem tudtam elképzelni, hogy ugyan mi fontosat csinálhatnék azon kívül, hogy gyerekeket tanítok. Részemről abszolút nem volt opció, hogy belevágok-e vagy sem.

**Még kicsit visszamennék az időben: hogyan is döntöttél úgy, hogy az érettségi után a Waldorf-tanárképzésre jelentkezel?**

Eredetileg biológiából érettségiztem és ebből is akartam felvételizni, de aztán rájöttem, hogy nekem ez kevés, hogy csak ezzel az egy tárggyal foglalkozzak. Elkezdtem körülnézni, hogy mi is az, ami legjobban ötvözi mindazt, ami érdekel. Igazából azért jelentkeztem a képzésre, mert érdekelt az antropológia, és nem



tudtam végül lemondani egyik tantárgyról sem, amit addig tanultam egész életemben. Sem a matematikáról, a drámáról, a nyelvekről, vagy az agyagozásról, festésről, földrajzról, biológiáról stb.

**Nagy felelősség és lekötöttség osztálytanítónak lenni. Hogyan élted ezt meg fiatal emberként?**

Azt nem tagadhatom, hogy az elhivatottság mellett volt bennem egy nagy megfelelni vágyás. A tanítás biztonságos vágyant adott az életemnek, a komfortzónámból nem nagyon kellett kilépnem, és mivel szívem-lelkem az osztályomé volt, rendben volt így, nem vágytam másra.

**Milyen érzés volt, hogy egyszer csak az egykori tanáraid kollégája lettél? Hogyan alakult velük a kapcsolatod?**

Nagyon jól és rugalmasan fogadtak. Éreztem a biztatást és talán néhányan izgultak is értem, hogy hogyan is állom majd meg a helyem. Nagyon hamar befogadtak, és rövid időn belül a véleményem ugyanannyit számított, mint egy másik, tapasztaltabb kollégának.

**Hogyan fogadták a szülők, hogy ilyen fiatal, friss, de egyben tapasztalatokkal még nem rendelkező tanítójuk lesz a gyermekeiknek? Mennyire kaptál támogatást?**

Talán nem is a korom miatt, hanem a magabiztosság hiánya miatt okozhattam néhányakban bizonytalanságot. De én úgy éreztem, hogy nagyon bíztak egyrészt az iskolában, hogy a tanárok tudják, kit választottak osztálytanítónak, és másrészt bennem is.

**Hogyan alakult az együttműködés a szülőkkel az évek során?**

Ez nagyon vegyes. Volt, akivel korábban voltak nézeteltérések és bizalmatlanok voltak, aztán a végére, úgy érzem, megszületett a bizalom és létrejött egy közelebbi kapcsolat. Sokat tanultunk egymástól ebben a folyamatban. Engem az vezérelt, hogy a gyerekek szempontjából megtegyek mindent, ami az ő sorsuk szerint fontos. Hajlamos vagyok a macacsságra és előfordult, hogy szembe mentem a felnőttekkel, mert meg voltam győződve arról, úgy lesz a legjobb, ahogy én gondolom. Van, ahol azt érzem, hogy visszanézve látják ezt talán, és újra és újra megkaptam a bizalmat. Van olyan olyan családok is, akiknél nem érzem, hogy elsimult volna a feszültség közöttünk.

**Hamarosan a végéhez érkezel a 8 év osztálytanítóságnak; hogy érzed magad, milyen érzés?**

Nagyon örülök annak, hogy ezt egyben végigcsinálhattam! Abszolút érzem, hogy ez így egy kerek ív.

**Mi az, ami ebben különösen kedves időszak volt számodra?**

Minden évben volt ilyen. Ilyen volt például a harmadikos teremtésocha advent idején, amikor is hihetetlenül szent pillanatok születtek az osztályban. Ezt mindenki érezte akkoriban, azok a gyerekek is, akik nyugtalanabbak voltak, teljesen elvarázsolódtak. Vagy ötödikben nagyon szép volt látni, hogy mennyire önállóvá váltak a tanulásban, és kezükbe vették a dolgaikat.

Elkezdtek individuálisan gondozni a füzeteket, egyre szebb fogalmazások születtek anélkül, hogy mondani kellett volna nekik. Nagyon jól sikerült a hatodikos színdarab is, ahol már nagyon szépen megmutatkozott az egyéniségük a játék során. Vagy hetedikben annyira lelkesek voltak, hogy 2-3 témát is választottak előadásaikhoz!

**Nem volt nehéz az összes tantárgyat tanítani? A beszélgetés elején említetted, hogy vágytál arra, hogy mindenel foglalkozhass. Milyen volt ezt megvalósítani?**

Egy idő után, amikor úgy éreztem, hogy nehéz, akkor át is adtam belőle: hetedikben és nyolcadikban a fizikát és nyolcadikban egy irodalomepochát, így a többi epochába bele tudtam tenni azt az energiát, ami szükséges. Nagy kihívásnak azt éltem meg – a beszélgetések során kiderült, hogy a többi osztálytanító is így van ezzel –, hogy a tanterv nyomásként nehezedik ránk és úgy érezzük, meg kell tanítanunk mindent, ami ebben le van írva. Ezen túl még számtalan más dolognak is meg kell felelnünk mindamelllett, hogy tudjon a diák mindent és nehogy azt mondják rólunk, a waldorfosok nem tudnak helyesen írni. Mindeközben a Waldorf-pedagógia irányelve, hogy ezzel a tantervvel mi gyógyítjuk a gyermekeket, "belegyógyítjuk" őket önmagukba, a saját életükbe. Nekünk, osztálytanítóknak azt kell megéreznünk, hogy mit kell ebből az egységből kiemelnünk, ami annak az osztálynak sorsszerűen fontos. Újra és újra tudatosítanom kellett magamban, hogy nem az a lényeg, hogy például hány Petőfi verset tanulunk meg, hanem hogy a

belső minőség megszülessen bennük.

**Hogyan tudtad kamatoztatni mindazt, amit egykori Waldorf-diákként megéltél, tanultál? Ide jártál 13 évig, szervesen ebben nőttél fel!**

Pont ennél fogva, hogy itt nőttem fel, nem tudom, milyen a "más".

Az egyik, amiért ennyire osztálytanító tudtam lenni, hogy én mindezt átéltem, a véremlen volt, és nem kellett megtanulni, hogy például az adott formarajz-epochán mik a kiemelendő dolgok, vagy hogy mi is az a Waldorf Olimpia, vagy hogy néz ki egy India-epocha. Rengeteg dologhoz vissza is tudtam nyúlni az iskolai tanulmányaimból, de a főiskolaiakhoz is. Én már nagyon sokszor tudtam, hogy én ezt például hetedikben így és így fogom csinálni, vagy hogy mit szeretnék bevinni majd egy adott életkorban.

A főiskola arra volt jó, hogy tudatosan rátekinthettem, hogy ami eddig velem történt, abból mi is igazán a Waldorf.

**És mennyire volt "Waldorf" az, amit itt, nálunk kaptál? Hiszen Ti voltatok az első, "kísérleti" osztály az iskolánkban.**

Van egy élményem főiskolás koromból, amikor is ebből az ún. burokból kiléptem – amitől mindenki féltette a Waldorf-diákokat – és láttam, hogy milyen annak a gondolkodása, aki állami iskolából érkezett. Akkor láttam igazán, hogy a Waldorf-iskola mennyi mindent adott, mennyivel érettebb gondolkodásra nevelt minket. Egy olyan globális figyelmet alakított ki bennünk a világ, az emberek, az élőlények iránt, ami máshol nem jellemző; vagy azt, hogy hogyan



legyünk egy közösség része, hogyan kezeljük a konfliktusokat. Láttam azt is, hogy másoknak mennyit kell dolgozniuk azon, hogy így láthassák, álljanak hozzá a világhoz, egymáshoz.

És hogy mennyire volt Waldorf-iskola az iskolánk akkoriban? Néha úgy érzem, hogy jobban, mint most. Talán azért, mert akkoriban még nem ment át annyi "áttételen" a pedagógia. Sok minden át lett dolgozva abból, amit Steiner elindított a kezdetekben, és a mai világra lett formálva. Mi, úgy érzem, sok mindent megkaptunk még akkoriban, amit megálmodott Steiner. Talán azért is, mert sok tanárunk Wittenben, a forráshoz közel tanult.

Kicsit azt is érzem, hogy a tanterv áldozata lett a pedagógia, és a "kevesebb több" elve sokkal jobban tudott a kezdetekben érvényesülni.

**Ti kevesebbet tanultatok annál, mint amit később Te megtanítottál?**

Egyáltalán nem, sőt! Amit nem tanultunk meg az általános iskolai tagozaton, azt megtanultuk később a gimiben. Most, hogy az ELTE Tanítóképzőjére járok, itt is rengeteg előnyöm származott abból, hogy ebbe az iskolába jártam. Például informatikából, vagy magyar nyelvtanból abból a tudásomból vizsgáztam most le, amit anno még itt, a gimnáziumban tanultam. Jó volt látni, hogy azokat a hihetetlen elvont nyelvtani fogalmakat, amit az ELTE-n tanultunk, mi már megtanultuk a gimiben, és gondoltam is "Hű, milyen jó iskolába jártam!", a többiek pedig az állami iskolából érkezvén milyen sokat küzdöttek velem. És így visszaigazolódott, hogy milyen sokat is adott ez az iskola a rengeteg aggály ellenére, ami végigkísérte az

egykori osztályunkat. Annak ellenére, hogy előfordult a gimnázium kiépítése során, hogy egy-egy tantárgyra még nem sikerült megfelelő tanárt találni, végül megkaptunk mindent, amire szükségünk volt, ráadásul nagyon magas színvonalon.

**Nekem nagyon jó emlékeim vannak rólad mint diákról. Lelkes, kedves, együttműködő diák voltál. Te milyenek élted meg magad diákként?**

Lehet, hogy az iskolában "jó gyerek" voltam, de otthon már nagyon nehezen ültem le tanulni, hihetetlen szabadságvágy volt bennem, imádtam biciklizni, játszani, beszélgetni, olvasni.

**Melyik tantárgy, epocha áll hozzád igazán közel azok közül, amiket tanítottál?**

Nehéz erre válaszolni, kicsit mindegyikbe beleszeret az ember, amikor tanítja.

De ami most eszembe jut: például a hatodikos geometria.

**És mi az, ami feladta a leckét?**

Nagyon sok öröm volt mindegyikben, de talán pont a maximalizmus miatt nagyon sok küzdelem is jelentett a legtöbb epocha. Nagyon sokat készültem, és sokszor nehezen tudtam könnyedén venni, amikor bejöttem a gyerekekhez, mert elfáradtam abban, hogy minden benne legyen, és olyan legyen, mint amilyenek elképzeltem. Mindig figyelmeztetnem kellett magam, hogy "eddig készültél, most már engedd el és add át, amit magaddal hoztál!"

**Szeretted, szeretsz órára készülni?**

Egyrészt igen, mert hihetetlenül izgalmas dolgokat fedez fel az ember. Ez nem volt nehéz az elején, de most már a nyolc év elteltével megint elkezdett munkálkodni



bennem az óriási szabadságvágyam.

### **Mi felé visz ez a nagy szabadságvágy?**

Nekem muszáj mennem, imádom gyalogolni és imádom beszélgetni emberekkel. Számomra azok az élmények a legfontosabbak, amiket az emberekkel kapcsolatban szerzek. Megérteni őket, magamat, együtt egymást. Jó látni, hogy milyen messzire tudunk eljutni egy beszélgetésben, megfejtve életünk nagy feladatait. Szerintem ezt is a Waldorf-iskolának köszönhetem.

### **Hogyan alakultál, változtál Te is a gyerekek felcseperedése során? Mennyire bírtad követni a változásukat, hiszen egészen más kihívások előtt álltál 1. osztályban, majd 8.-os tanítóként?**

Első-második osztályban tudatosan figyelni kellett arra, hogy kimutassam azt a fajta gondoskodást, amire szükségük van a gyermekeknek ebben az életkorban. Fiatal voltam akkor még nagyon, kevés tapasztalatom volt ilyen kicsi gyerekekkel, bár főiskolás koromban sokat babysitterkedtem, amit nagyon szerettem és a gyerekek is szerettek engem. Igazán az volt nehéz számomra, hogy a sok feladat közepette mindenkire kellő figyelmet tudjak fordítani, hogy meghallgassam, segítsen őket külön-külön, miközben az osztályt is irányítanom kell. A mai napig kihívást jelent nekem annak az elengedése, hogy mindent én tartsak kézben, én irányítsam az összes dolgot. Talán ezért is betegedtem le a nyolcadikos színdarab kellős közepén. Annak ellenére, hogy az osztályom nagyon önálló lett, mégis mindig azt hiszem, hogy nekem kell "megmondani", nekem

kell "tudni", "megírni", zenét hozni stb. Szerintem nyolcadikos tanárként akkor csinálom jól – a végére csak bele-nőttem –, ha jól delegálom a feladatokat, amiben kiélhetik magukat, és megszerezhetik azt a tapasztalatot, hogy milyen az, amikor elejétől a végéig például egy dízlet csak rájuk van bízva.

Ebben a gyerekekkel együtt való változási folyamatban szeretném kiemelni még a hatodik osztályt. Nekem ez különösen nehéz volt, mert abban az évben távozott el a földi létből édesanyám. Maga a hatodik osztályosság is nehéz volt számomra, amikor "csak az van, ami igaz". Itt történik meg az a váltás, amikor az osztálytanító mellettük áll és nem "fölöttük", és már nem az autoritásból vezeti őket. Nagyon ügyesen kellett bánni a "kényszerítéssel", szankciókkal: ha ez csak pusztán parancs, utasítás volt, nem ért célba, ha nem belülről jött, és ha nem látták a gyerekek, hogy hova is vezet, amit épp meg kell csinálniuk. Ami az egóból jön és nem az "én"-ből, az itt már érvényét veszíti.

### **Hogyan alakult a gyerekekkel a kapcsolatod az évek során? Milyennek érzed most?**

Jónak, legtöbbször bizalommal telnek. Persze, vannak visszahúzódnobbak, velük én is sokkal óvatosabb vagyok. Mindig igyekeztem tiszteletben tartani, hogy aki kevesebbet akar megnyilvánulni, akár velem beszélgetni, arra én nem erőszakolom rá magamat. Igyekeztem mindig érzékenyen követni mindenkinek a habitusát.

Akiben pedig több nyitottságot éreztem,

azzal kerestem a kapcsolatot. Ha nem akarok minden áron én ír-nyítani, ha nem vagyok túlságosan "erőszakos" – ami nyilván a célból van, hogy a legtöbbet ki tudják hozni magukból –, akkor nagyon jól vagyunk egymással.

### **Milyen érzés őket hamarosan elengedni?**

Hú, erre hatodik óta próbálok felkészülni. Akkor tudatosítottam magamban, hogy nekem az elválás nagyon nehéz. Újra és újra gyakorolnom kellett az elválást és az elengedést. Mindig arra gondolok az ő részükről és a magam részéről is, hogy mi jön majd utána, és ez átrendít.

### **És mi jön utána számodra, mit tervezel?**

Azt hiszem, szeretnék a szabadságvágyamnak teret adni egy kicsit. Elkezdtem már egy ideje gyógyítással foglalkozni, mandalákat festeni, szimbólumokkal, színekkel foglalkozni, hennázni. Itt, az iskolában éneket fogok jövőre tanítani továbbra is a kisebb osztályokban. Osztálytanítóként is szeretnék visszatérni, de hogy pontosan mikor, az még nyitott kérdés.

### **Ebben az évben egyúttal elvégezted az állami tanárképzést is. Hogy bírtad a tanítás mellett?**

Amikor elkezdtem, az osztályom hetedik volt. A kezdet volt igazán nehéz, amikor is bele kellett szoknom az ottani rendszerbe. Magánéletileg is újra nehéz időszak következett el életemben, ekkor halt meg nagyapám. Az év végi vizsgák letétele után úgy kezdtem el a következő évet, hogy a nyolcadik osztály az első. És ha bármi csorbát szenved az itteni mun-

kám az egyetemi kötelezettségeim miatt, akkor abbahagyom. Ha nem volt időm az óráimra való felkészülés mellett a vizsgákra, akkor inkább hagytam a tanulást. Első az osztály, és ami utána belefér, azt tudom a tanulmányaimra fordítani. Attól kezdve, hogy ezt így eldöntöttem, működött is. Kevesebb erőfeszítéssel és energiával is jobban sikerültek a feladataim, mint amikor előtte küszködtem azzal, hogy csináljam-e. Így aztán sikerült elvégeznem, már csak az államvizsga van hátra június 23-án.

### **Tudtad használni a tanítás során, amit ott tanultál?**

Igen, mindenképpen, például a zenetanításban is, vagy a történelemben. Egyáltalán nem volt hiábavaló.

### **Miért kellett ezt elvégezned? Újra előírás lett Waldorf-tanítóknak is az állami diploma?**

Nem, most egyáltalán nem, de voltak időszakok, amikor nagyon fenyegető volt, hogy ez törvényi előírás lesz. Másrészt viszont már a Waldorf-tanárképző óta foglalkoztat a gondolat, hogy szeretnék valamikor fejlesztőpedagógiával is foglalkozni, ehhez viszont alapfeltétel az állami diploma.

### **Zenetanárként is tevékenykedsz iskolánkban, különösen az alsóbb osztályokban, így megtapasztaltad a szaktanári létet is.**

Együtt a kettő néha nagyon sok volt. De most, amikor nyolcadikos lett az osztályom, annyira jó volt a kiegészítés, hogy újra kicsikkel lehetek együtt az énekórán! Végül egyiket sem tudtam volna a



másik nélkül elképzelni, nagyon jó egyensúlyt teremtett.

### **Melyik áll a szívedhez közelebb? A szaktanárság vagy az osztálytanítóság?**

Én osztálytanítónak születtem!

### **Milyen visszajelzéseket kaptál a munkádról?**

Nagyon vegyes. Van, aki azt mondta, hogy úgy érzi, hogy ami a végére kiteljesedett, számára nagyon megnyugtató, akár voltak elégedetlenségei korábban. A nagy maximalizmusomban viszont nagyon nehéz megélnem, hogy tudom, vannak, akik úgy mennek el, hogy nem elégedettek a munkámmal, vagy abban bizonyos dolgokkal. Talán elbeszeltünk

egymás mellett, és én sem tudtam leadni a meggyőződésemből, elveimből. A kritikák egy részét jogosnak érzem, ezzel nekem is dolgom van.

### **Mi az, amin változtatnál, ha újra kezdenél egy első osztállyal?**

Mindenekelőtt kevesebb feladatot vállalnék, miközben persze azt mondtam, hogy nehezen tudnám a szaktanárság nélkül elképzelni az osztálytanítóságot. Egyik szempontból így volt kerek, és minden, amivel foglalkoztam mellette – például a kineziológia –, csak támogatta a munkámat. De nem tudom, hogyan lehet ezt még okosan kivitelezni. Dolgozom rajta!

*Az interjút Kecskés Judit készítette*



# A világot jelentő deszkáktól a kozmosz színpadáig

Beszélgetés Horváth Györgyi euritmia-terapeutával

Horváth Györgyi Witten-Annenben szerzett euritmia és Waldorf-pedagógus diplomát, majd munkatársa lett a pedagógus-képzésnek. Németországban és Svájcban oktatott különböző képzéseken, művészként részese volt hazai és külföldi euritmia-előadásoknak, tanárként pedig a Gödöllői Waldorf Iskola felső tagozatának és a magyarországi Euritmia Akadémiának volt meghatározó tagja. A Metamorfózis 2005/2. számában még tanárként a kamaszokról osztotta meg velünk gondolatait, jelen cikkben viszont már euritmia-terapeutaként kérdezzük. Pár éve végezte el a németországi Alanus Hochschule gyógyeuritmista-képzését, majd ugyanitt szerzett euritmia-terapeutaként mesterdiplomát. Jelenleg a gödöllői és a fóti Waldorf-iskolákban dolgozik, de tart egyéni és csoportos terápiát is, valamint tagja az Astoria-körnek, egy antropozófus orvosokból és terapeutákból álló csoportnak.

**Aki a pályafutásodra tekint, az láthatja, hogy az euritmia áthatja az életedet. Színpadi fellépések – színésznőként és euritmistaként –, az euritmia tanítása, most pedig a gyógyeuritmia. Mennyire hosszú az út a művészi szabadságtól az orvosi precizitásig?**

Amikor kislány voltam, elgondoltam én is, hogy mi leszek, ha nagy leszek. A válasz az volt, hogy színésznő vagy apáca. A két lehetőség ellentmondásosnak tűnik, s részben az is volt, mégis mindkettő – s egyben ez az ellentmondás – végigkísérte eddigi életemet.

Először a színészi vonal jelent meg, s alapító tagja lehettem egy mozgásszínházi társulatnak, melyet teljesen áthatott a nó-színház szellemisége. Ez azért is volt fontos számomra, mert a színművészetben nem a sikert kerestem, hanem – ahogyan a nó-színházban tapasztalható – a fölfelé való nyitottságot, a kozmikus jelenlétet.

Egy idő után azonban úgy éreztem, hogy bár „jól működöm” színészként, tudok hatni a színpadról, de nem tudom, hogy mi van mögöttem. Nem ismerem az eszközöket, melyeket használok, alkalmazok, s amelyekkel hatok. Ez a kérdés vezetett el oda, hogy már nem éreztem magam hitelesnek, úgy láttam, hogy nincs jogom a színpadon állni, ha nem ismerem a bennem működő erőket. A színháztól így megváltam, s mivel már közben megismerkedtem az antropozófiával, a Waldorf-pedagógia felé vezetett az utam.

Witten-Annenbe kerülve találkoztam az euritmiával, s itt még tudatosabban éreztem, mint a színházzal kapcsolatban, hogy ezen a helyen s ezzel van dolgom. Egy ismerős közegbe érkeztem, ahol az alkotó elemek és összefüggések megneveződtek. Már uraltam a mozgásomat, otthon voltam a mozdulatokban, de mindez tudatossá csak a képzés során vált. Itt már halványan megjelent az a kapcsolat, hogy a színpadi euritmista



ebben a modern misztériumtáncban egyszerre lehet apáca és színész. Addigi pályám is új megvilágításba került, ezért írtam első diplomamunkámat a nőszínház és a színpadi euritmia kapcsolatairól. Mindehhez közben hozzákapcsolódott a pedagógiai háttér, s ez további elmélyülést, maga a tanítás pedig újabb tapasztalatokat jelentett.

### **Mi vezetett el ahhoz, hogy gyógyeuritmista lettél?**

Részben a mindig bennem élő érdeklődés, részben a kényszer vezetett el a gyógyeuritmiahoz, amely egy újabb lépcső volt számomra. Magasabb összefüggések mutatkoztak meg előttem, s ez köszönhető az antropológiai ismereteket a legújabb kutatási eredményekkel színelvonalasan ötvöző képzésnek.

Az első diplomamunkám is új fényben

mutatkozott meg előttem, hiszen rájöttem, hogy olyan feladatunk van, mint amit a nőszínház jelöl ki céljával: az embereket az ünnepi mivoltukba visszavezetni.

Gyógyeuritmistaként ugyanezt tesszük. A formaalkotó erők – melyek az embrió fejlődésénél is megjelennek – munkáját erősítjük, s a mozdulatokkal egészítjük ki, támogatjuk azt, ami hiányként megjelenik. Ezért is látom úgy pályafutásomat, hogy a világot jelentő deszkákról a Kosmosz színpadára kerültem.

### **Mégis hogyan tudnád megfogalmazni a művészi euritmia és a gyógyeuritmia közötti különbséget?**

Ha művészi euritmiával foglalkozunk, akkor hangszerként használjuk a testünket és valamit kifelé zengetünk meg. Itt a hangsúlyt a „kifelé” kapja. A gyógyeuritmiaiban mi vagyunk a nézők is. Befelé zengetünk. Ami például kifelé erős lelki folyamatot sugároz, az befelé erős formában jelenik meg. Visszaemlékezésekből azt is megtudjuk, hogy amikor Rudolf Steiner az első euritmia-csoporttal dolgozott, s a hetedik napon megszületett a „Halleluiah”-gyakorlat, már akkor nyilvánvalóvá vált, hogy az euritmia gyógyító ereje van. Később, több kérés után, vagyis a konkrét igény megjelenését követően, megszületett a gyógyeuritmia alapjait megadó előadás-sorozat. Ezt követték az első tapasztalatok, s létrejöttek a konkrét gyógyeuritmia-gyakorlatok. A gyógyító hatás azonban már az euritmia kezdeténél megmutatkozott, tehát elmondhatjuk, hogy a művészi euritmia és a gyógyeuritmia egyszerre született.



Ezt a harmonizáló hatást pedagógiai munkám során magam is tapasztaltam, hiszen egészen másképp kellett felépítenem az órát, ha hóesés volt, vagy ha szikrázóan sütött a nap. Egy-egy óra „kompozíciója” egészen más alaphangra épült, ha matematika vagy éppen énekóra volt előtte. Nagyon sok múlik azon, hogy hogyan vezetek be egy hangzót, hogyan adom át a hangsort, milyen a jelenlétem, mennyire tudok érzékenyen reagálni egy páciensre, vagy épp egy osztályra. Tulajdonképpen ebben rejlik a misztérium, s ezért ez óriási felelősség.

Sok visszajelzést kapok páciensektől, hogy hiába tudják már a gyakorlatot, egyedül egészen más a tapasztalatuk, mint amikor velem együtt csinálják a terápia során. Ezt én is ugyanígy élem meg. Ugyanazt a gyakorlatot, ugyanazt a

hangzót két pácienssel teljesen másképp fogom csinálni, bár a lényege ugyanaz lesz. Ugyanarra a betegségre nem mindenkinél van ugyanaz a hangzósor, s ha mégis ugyanaz lenne, akkor sem ugyanúgy fogja csinálni, más módon kerül felépítésre, és más dolgokra kell majd figyelnie, miközben csinálja a gyakorlatokat.

### **Tehát a „jelenlét” kiemelt helyet kap a gyógyeuritmiai kezeléseken, de milyen jelenlétre van szükség a terapeuta és milyenre a páciens oldaláról?**

Igazából a diplomamunkám témája épp a terápiai jelenlét lett volna „Mennyei felhangok, azaz a terapeuta jelenléte mint hármashangzat” címmel, de ez nem volt megvalósítható a követelményeknek megfelelően. A képzés elvégzésének ugyanis alapja, hogy a mesterdiploma megfeleljen a külső követelményeknek, a tudományos elvárásoknak.

Olyan bizonyítékokat, eredményeket kell közölnie és olyan tudományos nyelvezettel kell megírni, mely bármelyik egészségügyi szakembernek konkrét, érthető hatástanulmány lehet. Így lett az új téma az idősek otthonában végzett kurzus tapasztalata, amiben azért megjelenik az eredeti témám gondolata is.

A Merkúr-bot mint szimbólum vonul végig a munkámon, például hogyan jelenik meg az emberi testben élő Merkúrbotként a gerincoszlop. Azután, bár nem terveztem, de ugyanez a szimbólum jelent meg előttem a terápia-jelenlét kapcsán is. Az egésznek a lényege az euritmista jelenléte és munkássága. Mert a gyógyeuritmista nem gyógyít, az

nem az ő feladata, hanem elősegíti, hogy a páciens felerősítse magában a gyógyító folyamatokat. A páciensé a főszerep, aki szó szerint a saját kezébe veszi a gyógyulását.

A Merkúr-bot szimbólumában az egyenes és a kígyóvonal találkozási pontja a főszerepet. Van egy alapállapot és van egy cél (lásd ábra).



Van egy terapeutánk, aki nyit a páciens felé, és egy páciensünk, aki nyit a terapeuta felé. Ők nem közvetlenül kapcsolódnak egymáshoz, hanem azáltal, hogy elkezdnek együtt dolgozni. Ha elkezdenek dolgozni, akkor a közös munka során kapcsolódnak össze, tehát tulajdonképpen kialakul egy hármasszögletű forma, ahol a kapcsolódási pont a közös tevékenységben jelenik meg. Ez alátámasztja azt is, hogy a gyógyeuritmia egy *merkúri terápia*, ahol az a feladatunk,

hogy egy felsőbb igazságot, egy kozmikus összefüggést próbáljunk egy földi helyzettel egyesíteni. Ha a közös munkát jól végezzük, akkor a kapcsolódási pontokban megnyílhatnak a kapuk, s a kozmikus kapuk megnyílásával be tud áramlani az, aminek befogadására már készek vagyunk. A nő-színházban ezt nevezik áldott pillanatnak.

### **Van-e valamilyen hátráltató tényező? Mikor nem hatnak – ha van ilyen – a gyakorlatok?**

Alapvetően nyitottságra van szükség, s ebben eddigi munkám során nem volt hiány, függetlenül attól, hogy a páciensek rendelkeztek-e antropozófiai háttérrel vagy sem. Szerették volna megismereni, megtapasztalni ezt a dolgot, s a gyakorlatok végén érezték, hogy segít nekik. A leginkább hátráltató, a gyógyulást gyengítő ill. akadályozó tényezőnek azt látom, hogy sokan nem tudják elérni azt, hogy a mindennapjaik részévé tegyék otthon a gyakorlatokat. Pedig rendszeres munka nélkül nem fog működni. Ahogy már említettem, a gyógyeuritmia nem gyógyít, hanem segít egy olyan gyakorlatsort létrehozni, begyakorolni a pácienssel, melynek segítségével ő helyrehozhatja saját harmóniáját. Teljes mértékben én-központú terápiáról van szó.

### **Két iskolában is dolgozol gyógyeuritmistaként, mi a különbség a gyerekekkel és felnőttekkel folytatott munkában?**

Teljesen más világ. Az iskolában valószínűleg nem euritmia-terápia, hanem

fejlesztés folyik, a feladatunk bizonyos folyamatok megsegítése, támogatása. Tanítási idő alatt nem lehet terápiát tartani, erre délutánonként nyílik lehetőség. Ezek a foglalkozások rövidebbek, de szintén egyéniek, személyre szabottak. Fontos szerep jut a pedagógiai háttérnek is, hiszen bizonyos életkorig nem gyakorlatokat végzünk, hanem képekkel „varázsolunk”. Elmegyünk a Kristályerdőbe, vagy a Manóhegyre, Angyalvárat építünk, vagy éppen hídpilléreket ültetünk. Középtagozaton már sokkal tudatosabban vagyunk jelen a mozdulatokban, és a felső tagozaton már annak is komoly jelentősége van, hogy a diákok értsék is, mit miért csinálunk. Főton remek lehetőségem van arra, hogy ezt az utat beláthassam, hiszen az ovitól a 13. osztályig járnak hozzám diákok.

**Fontos még megemlíteni, hogy nemcsak önálló terapeutaként, hanem egy orvos-terapeuta-csoport tagjaként is dolgozol.**

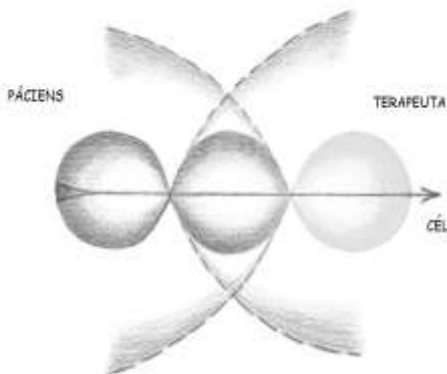
Az Astoria-kör egy teljesen egyedülálló kezdeményezés. Olyan személyiségek

alkotják, akik együtt szeretnék dolgozni, s azért jött létre, mert alapítói fontosnak tartották, hogy legyen egy ilyen kezdeményezés Magyarországon. Én nem vagyok az alapítók között, hazaérkezésem után követően csatlakoztam a csoporthoz, de az itt folyó munka óriási élmény számomra. Havonta 1-2 alkalommal találkozunk, páciens megbeszéléseket tartunk, aktuális problémákról beszélünk, sokat tudunk egymásnak adni. Olyan munkát végzünk, melynek során tapasztalatokat szerzünk, amiből később építkezni tudunk. Vannak közös pácienseink, s ez lenne éppen a lényeg a páciensek számára, hiszen aki ide jelentkezik, az egy sok oldalról megtámogatott képet tud kapni tőlünk.

Tanulmányaim során az egyik gyakorlati helyemen, egy antropozófus klinikán ugyanezt tapasztaltam, ahol heti rendszerességgel megbeszéléseken segítettek a szakemberek egymás munkáját. Az Astoria-kör egy szellemi klinika, hiszen – bár van egy központunk – mindannyian önálló terapeutaként, orvosként is dolgozunk, de szeretnénk együttműködni és egymás munkáját segíteni.

**Nagyon sikeres voltál a művészeti euritmiaiban is, olyan jó Téged látni mindig a bemutatókon. Mégis az euritmia-terápiát választottad. Nem hiányzik a színpad?**

Igen is, meg nem is. Közel 20 esztendeig voltam aktív színpadi művész színészként, majd euritmistaként. Itthon és külföldön számtalan előadáson, turnékon adatott meg számomra ez a különleges misztérium-élmény.





„kollégáim”, és ez csodálatos! És persze nagyon jó látni, ahogy az „öntözgetések” érlelik gyümölcseiket.

### **És hogy érzed magad Gödöllőn, itt, nálunk az iskolában?**

Bevallom, nem ide készültem. Witten-Annenből, ahol 8 évet töltöttem, Budapestre tértem haza. A vőlegényemmel – születendő gyermekeinkre gondolva – nem a nagyvárosi környezetre vágytunk, így kerültünk Gödöllőre. Aztán a vőlegény „elrepült”, és egyedül maradtam a fészekben. Ma már elmondhatom, hogy nem bántam meg, sőt hálás vagyok az égi gondviselésnek, hogy így egyengette az utamat. Gödöllőre kétszeresen érkeztem meg.

Aztán 2001-ben megszületett a Csönd – Út – Mozdulat című önálló előadásom, mely gyakorlatilag megkoronázta és egyben le is zárta életem „színpadikorszakát”.

Természetesen örülök, ha alkalom adódik egy-egy fellépésre. Számomra is fontos, hogy időnként „szárnyra kapjak”, és – mivel nem mindennapi művészeti ágról van szó – hogy „láttassam” az euritmiát.

### **Hogy érzed magad gyógyeuritmista-ként?**

Egészen kivételesen! Amikor úgy fogalmaztam, hogy a világot jelentő deszkák-ról egy kozmikus színpadra érkeztem, azt valóban szó szerint értettem. Olyan teremtő folyamatoknak lehetek a részese, melyben a bolygók és csillagok a

Először tanárként a gimnáziumba, ahol 10 évig euritmiát „vetettem”, és rengeteg szépséget „arattam”. Azután elkezdtem a mester-képzést, pont akkor, amikor a regi-gimi alakult, és a gimnazistákkal az én állásom is távozott. Gyógyeuritmista-ként ismét egymásra találtunk, és örömmel mondhatom, hogy „hazatértem”. És ha azt gondolnánk, hogy ennél már nem is lehet szebb, még egy igaz társat is kaptam, aki immár 17 esztendeje tart velem utamat segítve.

Sokszor gondolok arra, hogy valamit nagyon jól csinálhattam előző életemben, hogy ennyi kincset kaptam. Hálás vagyok, és igyekszem megszolgálni.

*A riportot Koleszár Zsuzsanna és Kecskés Judit készítette*

Az adventi számban indítottuk útjára új családokat bemutató rovatunkat, ami néhány hónap alatt kihagyhatatlan részévé vált a Dióhéjnak. Örülünk, hogy már sokan várjátok, olvassátok, és köszönjük a kedves bemutatkozásokat minden családnak, aki vállalta eddig! Terveink szerint ősszel folytatjuk az új és még újabb családok bemutatását...

## FARKAS-MOLNÁR CSALÁD

Családként most érkezünk meg az iskolába Noé fiúkkal, aki Bea néni osztályában nyitogatja szárnyait. Év eleje óta sokat nyílt, barátokat szerzett. Szeret iskolába járni, szereti az osztályt és az udvart egyaránt, mozoghat kedvére, már a legnagyobb fát is megmászta, hajtogat rengeteget, sokat focizik a többiekkel, megtanult olvasni és újabb és újabb dolgokat fedez fel a világban.

Dia lányunk most készül az iskolába, jelenleg a szadai Waldorf-óvodába jár. Minden reggel kíséri bátyját az iskolába, így már sok szokást ismer, nyitott szemmel jár-ke, figyel nagyon. Szeret mozogni, sok mindent elless a bátyjától, de emellett igazi "csajszi", akit érdekelnek a szép ruhák. Sokat babázik, amit Annalillával együtt tesz, aki most volt kettő esztendő. Ő egy nagy utazó már most, iskola, óvoda és haza, majd újra és újra velem együtt. Nagyon jó megfigyelő, mindenben igyekszik utánózni a nagyokat, mindenhez hozzászól, szeret énekelni, ott van a rendezvényeken, programokon, ő már belenő a Waldorf-életbe. Amikor csak lehet, a gyerekek a szabadban vannak, élvezik a játék örömeit.

Gyermekeink születése előtt közel hét évet tanítottam az iskolában, főként zenét, de két osztályban drámát is, így

Richter Bea előző osztályában 6 szín-darabban is részt vehettem. Zenei téren elsőként a tanári énekkart álmodtam meg, ami nagy meglepetés volt egy karácsonyi hónapünnepen a szülők számára, majd a közéleti tagozatban is elindítottuk Kürti Katinkával a kórust és egy kis zenekart. Egyre több szülő vetette fel, hogy milyen jó lenne, és örülne, ha Waldorf-pedagógiai alapokon lehetne az iskolában zenét hangszeren is tanulni. Így megszületett a Zeneház ötlete bennem. Nem sokkal később több lelkes és aktív szülő munkájának segítségével megalapítottuk a Zeneházat.

Nagy munkával, de rengeteg, mosolygós arcú gyermekkel, 5-6 hangszer választási lehetőségével indultunk el, kisebbeknek Zenekuckó, nagyobbaknak kamarcsoport vagy hangszeres oktatás. Az első és nagyon sikeres év után átadtam a Zeneházat, mivel megérkezett Noé fiam. Itthon töltött éveim alatt babás zenét tartottam, és szülőtársakkal "szeretünk-énekelni-kört", aminek eredményét évek óta az oviban és az iskolában is hallhatják gyermekeink.

János építész, műszaki ellenőr és emellett nagyon szeret kertészkedni. Így a kertben sok gyümölcs és zöldség is megterem. A gyerekek is elkezdtek kertészkedni, van külön kis kertcskéjük, amit apával közösen gondoznak. A kertünkben igyekszünk mindent





természetes és egészséges módon természeteni, ami megmarad a napi szükségleten túl, azt elrakni, befőzni későbbre. Emellett érdekli a természetgyógyászat, elsajátította a tibeti masszázis fogásait, amely a szervezetünk öngyógyító folyamatait indítja be, segíti a regenerálódást. A gyerekek esténként versengenek, ki legyaz az esti masszírozás alanya.

Izgalmas és nagy kihívás Waldorf-szülőnek lenni, biztosítani gyermekeinknek, akik minket választottak, a világ biztonságos felfedezését, megtapasztalását, megtalálni az egyensúlyt a zajos médiavilág és a gyermekeket érő erős, külső impulzusok kontra a gyerekek számára nyugodt, kiegyensúlyozott fejlődést biztosító, zártabb Waldorf-világ között. Szeretnénk, ha gyermekeink megtalálnák az útjukat, és azt segíthetnénk karöltve a Waldorf-iskolával. Szeretnénk, ha boldog gyermekek maradhatnának, amíg lehet,

és olyan felnőttekké válhassanak, akik megtalálják helyüket, útjukat, boldogulásukat ebben a pörgő és állandóan változó világban életük során. Ebben közös gondolkodásra és együttműködésre van szükség szülők, pedagógusok és gyerekek között, amihez nagyon jó kereteket kapunk itt, a Waldorf óvodában, -iskolában.

*Farkas-Molnár Judit és Farkas János*

## **BULYÁKI-JENEI CSALÁD**

Jogász-közgazdász házaspár vagyunk, bár egyikőnk sem ezeken a szakterületeken tevékenykedik. Jó néhány vargabetűt leírtunk mindketten, mire rátaláltunk arra, amit szeretünk és foglalkozhatunk vele. Szilvi anyut mindig vonzották a kreatív tevékenységek, így kötött ki a lakberendezésnél. Sanyi aput pedig egyszer lebilincselte Erdély szépsége, azóta pedig minden évben arra törekszik, hogy ezt minél több embernek megmutathassa.



A waldorfos életünk még Nyíregyházán kezdődött. Nagyobbik lányunk, Bodza óvodaválasztása előtt álltunk, amikor hallottam a Waldorf-óvodáról és iskoláról, de nem tudtam pontosan, milyen is az. Elmentünk tehát megnézni és nagyon tetszetek az ott látottak, hallottak. Végül úgy hozta az élet, hogy nem a Waldorf-óvodát kezdhettem meg, de az iskolánál cseppnyi kétség sem volt, hogy ezt szeretnénk, ez a mi utunk!

A dolgot egy kicsit nehezítette, hogy további életünket nem Nyíregyházán, hanem Gödöllőn képzeltük el, jött tehát a következő kérdés, hogy ebben a városban van-e Waldorf-iskola. Megkezdtük az építkezést, és augusztusban beköltöztünk a félig kész házukba, hogy szeptemberben Bodza megkezdhesse az iskolát. Innen már nyílegyenesen vezetett az út ide, Bea néni osztályába. Első pillanatban már éreztük, hogy a lehető legjobb helyre került, azóta pedig napról-napra

egyre biztosabbak vagyunk benne.

Vidám, segítőkész, érzékeny, jó ügyességű gyermek. Nagyon szeret rajzolni, bárhol, bármikor, bárkinek és bármit. A kisebbik lányunk, Léna egy mindig vidám, cserfes kis dalos pacsirta. Ha épp nem beszél, akkor énekel. Nagyon intenzív személyiség, nála nincs középút. Ő is már Gödöllőn kezdhettem az óvodát, és nincs kérdés, hogy hol folytatja óvoda után – természetes, hogy a Gödöllői Waldorf Általános Iskolában!

Kezdők vagyunk még a csapatban, nem rendelkezünk waldorfos múlttal, de minden nappal egyre jobban várjuk a waldorfos jövőnket!

## KOVÁCS CSALÁD

Izabellánk, azaz Lizi szeptemberben kezdte az első osztályt a gödöllői Waldorfban. Amikor először itt járt velünk és megismerte Beát, csak annyit mondott: „Anyá,

Apa köszönöm nektek, hogy megtaláltátok az iskolámat, én ide szeretnék járni!”

Amint alaposabban megismertük az iskola szellemiségét és hangulatát, szívünk szerint mi, szülők is szívesen beiratkoztunk volna.

Aki találkozott már Lizivel, biztosan tudja, hogy a mi folyton álmodozó, cserfes kislányunk él-hal a könyvekért. Az órák után elsősorban a könyvtárban, Heni néninél tölti az idejét. Az olvasáson kívül szeret zongorázni és történeteket írni, a kertben bogarászni és kertészkedni. Nagyon jól érzi magát Bea néni osztályában és az iskolában is. Élvezi a kötést és a furulyázást, a reggeli kör tevékenységeit, a néptáncot, a sakkot, az eurythmiaórákat

és a hatalmas teret az udvaron. Bár az osztályból senkit sem ismert korábban és ősszel még egészen bátortalan volt – tavaszra teljesen kinyílt, és már látjuk, hogy megtalálta a helyét ebben a kedves közösségben.

Kisfiunk, Barnabás ötéves, Pécelre jár óvodába. Meglehetősen mozgékony, megállás nélkül mászik, fut, biciklizik, focizik. De sokat segít a házimunkában, lelkesen főz és imád dobolni. Általában véve mindenért odavan, amit csak Lizus csinál, kivéve a rajzolást, mert az szerinte még nem neki való. Már alig várja, hogy végre ő is elkezdhesse az első osztályt a Waldorfban.

Anya (civilben Hajni) egy könyvkiadónál dolgozik felelős szerkesztőként. Ez nagyon kellemes dolog, mert munkaköri kötelessége jó könyveket olvasni. Az évek során kiváló logisztikai szakember is vált belőle. Most éppen a Pécel-Gödöllő-Óbuda háromszögben igyekszik napról napra javítani a szintidőn. Ha lenne szabadideje, jógázással, koncertre és színházba járással töltené.

Apa (polgári nevén Péter) art director egy másik kiadóvállalatnál. A maradék idejét a családdal tölti. Remekül tud vezetni társasjátékokban, és szeret végten hosszú meséket mondani. Ha mindezek mellett lenne szabadideje, futna és



gitározna. Amikor csak tehetjük, együtt vagyunk, énekelünk, mesélünk, zenélünk és rengeteget nevetünk. A hajdani ínycsikent rendezett nagy főzések emlékére most Lizus és Barni diétás ételeit állítjuk elő közösen nap mint nap. Szeretünk együtt játszani, barátokkal találkozni, mindenféle érdekességeket felfedezni. Mi, szülők folyton sietünk, szerencsére Lizi és Barni mindig ráér, így tökéletes az egyensúly – csak néha elkésünk.

Nagyon jól érezzük magunkat ebben a számunkra új közösségben. Mindig meglepődünk azon, milyen nyíltszívű, intelligens és segítőkész emberek közé kerülünk. Arra jöttünk rá, hogy már sokkal korábban Waldorf-család voltunk, csak még nem tudtunk róla. Minden ünnepi alkalomról, estről feltöltődve és a szívünkben melegséggel megyünk haza. Boldogok vagyunk, hogy Lizus a béke szigetére járhat iskolába.



Huber Júlia, a Regionális Gimnázium 10. osztályos diákja

# SORSKÖVETÉS

2007-ben, az adventi ünnepségen kicseréltük gyertyáinkat Lehellem a fenyőspirál közepén, ezzel jelezve, hogy átveszem a stafétát és osztálykísérője leszek az osztálynak a gimnáziumban.

Az osztályból tizenhatan iskolánkban maradtak, és 2008. szeptember elsején még tizenhárman csatlakoztok hozzánk a Sashalmi Waldorf Iskolából.

Tehát huszonkilenc fiatallal indult egy izgalmas, szép, felelősségteljes és mégis bensőséges élet.

Vita, beszélgetés, konfrontáció, megértés, sírás, nevetés, munka, játék, tanulás, lustálkodás, evés, ivás: mindennek megvolt a maga helye.

Nyitottak voltunk egymás felé, lehetőségeket adtunk mindenkinek, hogy kibontakoztathassa a tehetségét, megtalálhassa a magában rejtőző képességeket, kipróbálhassa szárnyait.

Nagyon-nagyon szép öt év volt.

Köszönöm az iskola tanárainak, a szülőknek és főleg az osztályomnak a közös munkát és bizalmat.

*Mirus Katrin, osztálykísérő*



## Bali G. Bettina

Az érettségi után engem nem vettek fel arra a helyre, ahová szerettem volna, de mostanra bátran tudom mondani bárki-nek, aki hasonló helyzetbe kerül, hogy nem kell elkeseredni, lesz még ezer jobb lehetőség.

Ahogy azt az osztálytanítók példájából tudjuk, a Waldorfot ki kell pihenni, így egy évig én is csak nyelvet tanultam, újraérettségiztem és csak magamra koncentráltam. Februárban, a jelentkezési határidő előtt egy héttel még bizonytalan volt, hova megyek tanulni szeptembertől, de aztán egy waldorfos rendezvényen beszéltem valakivel, és megjött az ihlet.

Két éve vagyok az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának andragógia szakos hallgatója, és mostanra biztosan állítom, hogy jobbat nem választhattam volna. A művészetek, kulturális rendezvényszervezés utáni érdeklődésem, és a Waldorfban szerzett tapasztalataim itt pozitívan segítik a fejlődésem.

Egy elég gyakorlatias szakról beszélünk, ahol sok projekt- és csoportmunkát végzünk, emellett az órák sem csupán a jegyzetelésről szólnak, a tanárok kifejezetten kérik az aktív órai részvételt. Pontosan az előbbieket miatt nem éreztem nagy váltást a középiskola után, és ezért élvezem annyira a tanulmányaimat. Az egyetem mellett van időm színházra, zenére, táncra, jelenleg egy táncoktatói képzést végzek, illetve az ELTE-s gyakorlatom során a Rózsavölgyi Szalonban szereztem rengeteg új szakmai tapasztalatot.

## Balla Bianka

Habár én TV-t nézhettem, igazi óswaldorfosnak mondhatom magam, mivel óvodától egészen az érettségiig e számomra sokat jelentő intézményben cseperedtem fel, amiért nagyon hálás vagyok, hisz rengeteget adott ahhoz az emberhez, aki most vagyok.

De hogy ki is ez?

Balla Bianka vagyok, jelenleg a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatója, ipari termék és formatervező szakon, amit az eddigi legnagyobb kihívásnak tekintek az életemben. Nem egyszerű, minden időmet ez köti most le, de nagyon élvezem és rengeteg lehetőséget is nyújt, mindenféle téren. Én pl. a 12.-es évesmunka-témámat folytatva jelentkeztem a gépészkari fotókörhöz is, aminek mára már aktív tagjává választottak.

Ám nem vezetett egyenes út az érettségítő az egyetemig. A bizonyítvány megszerzése után osztrák egyetemekben gondolkodtam, így kiköltöztem, hogy megszerezsem hozzá a kellő nyelvi és anyagi alapot. A szociális gyakorlat és a kézművesség iránti érdeklődésemnek köszönhetően egy családbarát hotelban helyezkedtem el 2 szezon erejéig, ahol a kis vendégeknek kellett különböző programokat szervezni és kézműves foglalkozásokat vezetni. Az egyetem megkezdése előtt azonban úgy döntöttem, hogy mégis hazatérek és otthon kezdem meg egyetemi éveimet. Ezzel a jelentkezési határidők miatt újabb évet kellett várnom, mialatt a kint



megszerzett nyelvtudásnak köszönhetően az ÖBB-nél dolgoztam stewardessként, ami nagy kaland volt számomra. Itthonról indultam útnak, hazatérhettem mindig, de mégis világot láthattam és rengeteg tapasztalatot szerezhettem. Így jutottam ide, a budai kis kollégiumi szobámba, ahol ezeket a sorokat írva emlékszem vissza a waldorfos és az azt követő éveimre, amiket semmiért se cserélnék el és elképesztően hálás vagyok minden egyes pillanatáért.

## Hegedűs Hanga

Suli után a Színművészeti Egyetemre jelentkeztem, de nem vettek fel, így egy OKJ-s színészképzésre mentem, mert mindig is azt gondoltam, hogy ez az, amit igazán szeretnék. Másfél év alatt hamar és egyszerűen megtört az érdeklődésem és a szeretetem a dolog iránt.

Az első évem után egy rövid szünetet

eszközöltem magamnak, és egy fél évet Angliában töltöttem au-pairként. Ezután fél évet még kínlódtam a suliban, majd végleg otthagytam.

Anglia nagyon jó volt, és rájöttem, hogy az utazás sokat ad nekem, szóval úgy döntöttem, utazok még, mielőtt újabb nagyobb dologba kezdenék. Őszintén szólva időnyeres is, mert nehéz kitalálni, hogy mivel is szeretnék igazán foglalkozni, sokáig csak a színészet volt előttem.

Most már fél éve Bostonban dolgozok au-pairként – olcsó és egyszerű módja a világlátásnak. Én nagyon szeretem, és minden olyat megad, amit most szerettem volna. Munka egy új kultúrában, utazás és egy kis tanulás is van benne az itteni egyetemen. Mielőtt kijöttem, egy jó fél évet otthon dolgoztam egy ruhaboltban, amit meglepő módon nagyon megszerettem. Mindenképpen nagyon jó tapasztalat volt.



A waldorfos éveimre mindig nagyon jó visszagondolni, és mindig büszkén mesélek róla mindenkinek. Sokszor hiányzik az a szeretet és figyelem, amit ott kaptunk. Talán a legnehezebb a sulit után rájönni ténylegesen, hogy nem mindenhol működnek így a dolgok, nem mindig kíváncsiak egymásra az emberek. De nagy a bizalmam abban, hogy a dolgok csak úgy lehetnek jobbak, ha minél több gyerek nő fel szeretettel teli környezetben.

## Lévay Dóra

Gimnázium után 2013 szeptemberétől 2015 júniusáig egy kétéves gyógypedagógiai asszisztens szakképzésre jártam Budapestre, a Raoul Wallenberg Humán Szakközép- és Szakiskolába, és sikeresen le is vizsgáztam. 2015 szeptemberétől

diákmunkásként dolgoztam két hónapot a Mucius Scaevola Tervező és Szolgáltató Kft.-nél. Novembertől 2016 februárjáig szintén itt dolgoztam, mivel hogy felvettek nyomdai rámoló pozícióba, de igazából nem nyomdai rámoló voltam. Leginkább kétkezi, könnyű fizikai munkákat kellett végeznem. 2016 márciusától angol tanfolyamra jártam, és még jelenleg is, de már nem sokáig. Az angoltanulás azért nagyon fontos most számomra, mert az iskolában nem tudtam rendesen megtanulni angolul, és ez azért is fontos, mert az angol alapnyelv, másrészt pedig el szeretnék kezdeni világot látni, és ha rajtam múlik, akkor ebben az évben sikerülni is fog.

A Waldorffal kapcsolatban még annyit szeretnék mondani, hogy én mindig is waldorfos voltam, már óvodába is Waldorfba jártam, és én nagyon-nagyon szerettem. A gimnáziumi osztályomat nagyon szeretem, számomra ők, az osztálytársaim voltak az igazi osztály, és nagyon sok közös emlékem van velük, amit soha nem felejték el.

## Márton Előd

Két teljes év halasztás után, viszonylagos anyagi biztonságban, 2015 szeptemberében végre elkezdhettem egyetemi tanulmányaimat Dublinban, a University College Dublin nevezetű egyetemen, zoológia szakon. Két évet kellett várnom rá, miközben lelkem mélyén kicsit bele is törődtem, hogy már sosem jutok ki, és egyszer csak hideg vizes zuhanyként ért a felismerés, hogy most tényleg elkezdem, és mit ad Isten, egyszersmind kint találtam magamat Írországbán, tökéletesen



egyedül. Szerencsére persze nem sokáig, a szerencse pedig nem másként, mint egy tucat, szintén egyedül bolyongó nemzetközi diákként érkezett az életembe, a koleszbe való beköltözésem szinte első pillanatától. Mindez azért alakulhatott így, mert ez volt az a tanév előtti bizonyos hét, amikor még csak az a pár csellengő külföldi érkezik meg, akinek mégiscsak érdemesebb letelepedési folyamatait az iskolakezdési dzsumbuj előtt megkezdenie. No, rövidre fogva, így lettek nagyon gyorsan barátaim. Erről elég is ennyi talán, és térjünk inkább át az „igazán fontosra”, a tanulmányokra. Első egy évemet összegezve igazság szerint csak dicsérni tudom az egyetemem által nyújtott szolgáltatást, minthogy valóban egy szolgáltatásként volt találva, és ízre is olyannak tűnt az elmúlt év. Részt vehettem egy viszonylag gyakorlatias képzésben, rengeteg labborral, nagyon jól motivált, jó képességű és általában véve vicces tanárokkal és rengeteg „richtigségig” menő alapozással, amivel tökéletesen biztosra kívánta venni az intézmény, hogy lehetőleg egy diák se hulljon ki a vizsgák megpróbáltatásai során. Miért is hagynák őket kiszóródní? Hisz akkor anyagi befektetések súlyosan kárba veszhetnek. Igen, általában mindennek van egy anyagi indoka is. „Indoka is”, és ezt fontos így, pontosanhangsúlyozni, minthogy a kapitalizmus láncá nem kötötte teljesen béklyóba az ír emberek jóakarátú kezeit. Vannak őszinte szándékok és tettek minden

anyagiasság ellenére is, és tapasztalatom szerint az anyagi befektetések jó részével nem feltétlen csak a kapitalisták gazda-

godhatnak. Reményeim szerint tehát én is jól járok a fejem fölött kötött üzletből, és velem együtt kitermelődhet egy olyan generáció szerte a világon, akiknek fontos lesz egy még igazságosabb rendszer kidolgozása. A lényeg viszont, hogy addig is halad minden előre, ahogyan minden bizalmam alapján az én utam is.

Ui.: Írország valóban varázslatos ország és ebből kifolyólag teljességében rabul ejtette a lelkem minden természeti szépségével egyetemben, amivel csak kínálkozhat a Smaragd Sziget.

### **Molnár Margaréta Kata**

Az érettségi után rögtön továbbtanultam egy gyönyörű városban, Szegeden. Mindenem a logopédia és a gyógypedagógia. Jelenleg harmadévesként különösen érzem, hogy elkezdtem megvalósítani az álmaimat. Programok, konferenciák, utazások, barátok és nem utolsó sorban projekteken részvétel, szakmai érdeklődés és kutatási feladatok. Épp most egy külföldi szakmai gyakorlaton vagyok Bécsben, majd innen Németországba megyek. Pont úgy, mint 5 évvel ezelőtt, amikor az iskola lehetőséget adott egy hasonló önálló külföldi megpróbáltatásra. Tehát nem kell túl sokat gondolkodni, hogy honnan van az ötlet és a motiváció a megvalósításhoz: ezeket mind a Waldorfnak köszönhetem. Kreativitásra, elszántságra és motiváltságra nevelt.

### **Nemecz Anna**

Érettségi után, ősszel megkezdtem tanulmányaimat a hangzatos, csupa nagybetűs ELTE-n, török szakon,

párosítva egy magyar jelnyelvi minorral. Ezen a kis tanszéken összesen nyolcan kezdtünk el tanulni három éve és most négyen maradtunk, akik végeznek is. Bizonyos tekintetben tanultam valamit az egyetemen: nagyjából kielégíthettem a keleti kultúrákhoz és nyelvekhez való vonzódásomat némi hindi, perzsa, arab és üzbég nyelvi alapozással és kultúraismerettel. Amúgy az egyáltalán nem gyakorlatias és igencsak őskori módszerekkel és nézetekkel rendelkező bölcsészkaron viszonylag kellemesen telt el ez az időszak (számomra sokkal kellemesebben, mint némelyeknek egy-egy nagyobb tucat-szakon), és ebből következik, hogy eme módszerből és elvből ennyi elég is volt. Tavaly nyáron lehetőségem adódott két hónapot eltölteni a csodás Törökországban egy nyári egyetem keretein belül (amely egyébként nem egyetemi szervezés volt), mely kellően pozitív irányba terelte török nyelvtudásomat. Tehát ősztől újult lelkesedéssel vetem bele magamat a munkaerő-piac kihívásaiba.

## Price Márton Péter

Kedves Olvasó!

Régebben, mikor kis hatodikos, 12 éves diákként először waldorfos diákújságot szerkesztettem, mindig így kezdtem a szerkesztői előszót, melyet minden évben, 12. osztályig évente legalább egyszer kiadtunk. Most, 10 évvel később és majdnem pontosan 3 évvel azután, hogy az utolsó gödöllői waldorfos gimnáziumi osztályként leérettségiztem, szeretnék ugyanígy, kedves olvasóként szólni hozzátok, mesélni tapasztalataimról, és

hogy mi mindent köszönhetek az életemben a Waldorf-pedagógiának.

A waldorf-gimnáziumi éveim után Angliában folytattam az egyetemet, a Cambridge Egyetem Környezetjog és Környezetközgazdaságtan szakán. Mikor elkezdtem tanulmányaim a világ egyik legjobb egyetemén, sok nehézség ért, és ezzel szemben volt egy viszonylagos előnyöm – édesapám révén félig angolként folyékonyan tudtam angolul. Ám volt egy ennél jelentősebb előnyöm is: Waldorf-iskolába jártam 12 éven át.

Számomra teljesen meglepő módon az oktatás a Cambridge Egyetemen sokban hasonlít a Waldorf-pedagógiához. Minden tantárgyból heti rendszerességű, 4 fős szemináriumaink vannak, melyen rendkívül személyes figyelmet kapunk, mondhatni diákközpontú az oktatás, nemcsak a 200 fős, nagy előadóteremben vannak előadások. Az egyetem megkezdésekor 'Tutor' segíti utunkat, pont mint egy osztálykísérő, sokkal személyesebb módon, mint egy osztályfőnök. Tanulmányaim során esszéket kellett írnom, az egyéni véleményemet hangsúlyozva, és ez az egyéni figyelem teljes oktatásomra jellemző: először a Waldorf-pedagógiának köszönhetően, most pedig a Cambridge-i oktatásnak hála. Első évem során alkotmányjogból, közgazdaságtanból és fenntarthatóságból vizsgáztam, aktív szerepet vállaltam a Cambridge-i Magyarok Társaságában, valamint gyakornoki tapasztalatot szereztem a Morgan Stanley és Deloitte cégek londoni irodáiban. Második évemben a



ELSŐ OSZTÁLY

MÁSODIK OSZTÁLY





HARMADIK OSZTÁLY

NEGYEDIK OSZTÁLY





ÖTÖDIK OSZTÁLY

HATODIK OSZTÁLY





HETEDIK OSZTÁLY

NYOLCADIK OSZTÁLY



Cambridge-i Magyarok Társaságának elnökévé választottak, mely az egyik legnagyobb megtiszteltetés, amiben valaha részesültem. Ez azt jelentette, hogy a budapesti Brit Nagykövetségen, az angliai Magyar Nagykövetségen, diákfórumokon és Cambridge-ben is én képviseltem a Cambridge-i magyarok érdekeit, valamint én határozhattam meg a programok menetét, az egész társaság arculatát. Ennek során vettünk részt most februárban a kockás inges tüntetésekben, valamint szerveztük a Future: Hungary konferenciát, melynek során Angliában tanuló magyar diákoknak próbáltuk megmutatni, hogy Magyarországon is rendkívül jó lehetőségek vannak. Rendkívül büszke (és szerencsés) módon második évem végén kitűnő eredménnyel vizsgáztam, és évfolyamom top 10% legjobb eredményt elérő diákjai között végeztem, melynek köszönhetően akadémiai „Scholar” (ösztöndíjas) diákká avattak a Trinity Hallban. Vicces módon ebben az évben képviseltem a Cam-

bridge-i Egyetemet Oxford ellen vízilabdában is, mely sporthoz a mai napig semmi közöm, ám (félíg) magyar révén mindenki azt hitte, hogy olimpiai bajnok szinten tudok vízilabdázni, így beavagottak a csapatba. Bár a medencébe majdnem belefelladtam, és összesen körülbelül 2 percet töltöttem a vízben, mégis 9:8-ra nyertünk Oxford ellen, és felavattak a Cambridge-i „kék” mezzel, mely csak az Oxford ellen győzedelmes sportolóknak jár.

Harmadik évemben a szakdolgozatomra koncentráltam, melyet a felsőoktatás fenntarthatóságáról, és a hallgatói létszámok városokra gyakorolt hatásáról írtam, és summa cum laude, 1st Class érdemjegyet szereztem, ráadásul még a budapesti Brain Bar konferencián is volt lehetőségem előadni ebben a témában.

Összességében mindenkit csak biztatni tudok, hogy jelentkezzen a Cambridge-i Egyetemre, egyáltalán nem lehetetlen bekerülni, a jelentkezők 20 %-át



felveszik, és waldorfos diákként nagyon sok olyan előnyünk van, mely a személyes, motivációs levélre és interjúkra támaszkodó jelentkezési rendszerben teljes mértékben nekünk kedvez.

Kedves Olvasó, mire ezt Ön elolvassa, én már pont túl leszek a diplomaosztáson, és büszke Cambridge-i, de még büszkébb waldorfos diákként fogok a jövőbe nézni, pont mint a bizonyítványversek során mondtam waldorfos éveim során. Rendkívül megtisztelő számomra, hogy a Dióhéjban hozzátok, Waldorfhoz kötődő olvasókhöz szólhattam, és szívből köszönöm hogy olvastátok soraim.

## Szentmártoni Zsófia

Amikor befejeztem a Waldorf-iskolát, rögtön abban az évben elmentem szeptemberben suliba, hogy kihasználjam az ingyenes OKJ-tanfolyam lehetőségét. Sikeresen el is végeztem a kétéves OKJ-képzést, aminek köszönhetően női szabó lettem. Rögtön ezen a nyáron elkezdtem ismét vendéglátásban

dolgozni, eközben leköltöztem vidékre, távol az otthonától, 150 km-re. Itt találtam egy ideiglenes munkahelyet (nem is akartam állandót), mondván jövőre úgyszólván egy kempingben fogok nyáron ismét dolgozni. Így is lett, de mellette lett egy állandó munkahelyem, és hétvégenként felkérésekre varrok. Most azon gondolkodom, hogy a második OKJ-képzés ingyenes lehetőségét is kihasználom szeptembertől, de ez még sok mindentől függ. Így, lassan 23 évesen, félig felnőtt fejjel belátom, hogy a waldorfos tanítás és tudás mind szellemileg, mind általános műveltségben sokat adott. Könnyebben beilleszkedek és elegyedek szóba idegen emberekkel, nyitott vagyok és kreatív, ha arról van szó, ezt a sok kézimunka és más egyéb, sokszor "feleslegesnek" tartott órának köszönhetem. Ha még egyszer újra kellene járnom a sulit, és ha lenne lehetőségem más iskolát választani, nem választanék. Mert a Waldorf-iskola szellemileg is felkészít a felnőtt és valós életre. És nem stresszben, görcsölve tartja a diákokat,





hanem barátságosan és kezüket nyújtva terelgetik sokszor lassabban, másszor gyorsabban a diákokat egy sikeres érettségi felé. A legszuperebbek a gyakorlatok voltak, amit a mai napig visszasírok! Pedig tudjuk, a mezőgazdasági gyakorlat nem volt egy leányálom! De mindegyikből elcsíptünk valami javunkra való tanulságot és tapasztalatot. Szóval, a Waldorf egy tapasztalattal teli diákot ad ki a kis kapukon, nem pedig egy befásult, mogorva embert. Csak így tovább!

## Villant Bálint

A Waldorf utáni szeptembert a Keleti István Művészeti Iskolában kezdtem. Most végzős vagyok, már a záróvizsgámra készülök. A „KIMI”három évében az első két évben bábszínész-papírt szereztem, most pedig a színész 2. bizonyítványom kapom meg nemsokára. 2 éve felvételt nyertem a Kaposvári Egyetemre, Eperjes Károly színművész osztályába, de úgy döntöttem, nem iratkozom be. Helyette maradtam KIMI-s és a Kolibri színház stúdiósa. Két kisebb szerepem volt a Kolibriben. A KIMI gyakran formálódó szellemiségét a három ott töltött év nagy részében nagyon közelinek, hasonlóknak éreztem a Waldorf iskolákéhoz.

Az iskolaváltás ezért nem tűnt igazán váltásnak, mintha egyenesen folytatódott volna az életem. Egy fontos KIMI-s kapcsolaton keresztül az elmúlt két évben a Vörösmarty Mihály Gimnázium dráma tagozatán voltam tanársegéd, asszisztens és színjátész. Talán ez a legjobb dolog, ami velem történt a

Waldorf óta. Az iskola mellett idén játszottam a Kb35 nevű inárcsi társulattal a MU Színházban. Nyaranta próbákat tartok színjátész táborkokban, például az Gödöllői Club Színház táborában, ahol még a gim mellett diákszínjátész voltam. A színész 2. végzettségemmel problémás lesz elhelyezkedni a szakmában. Valószínűleg az ELTE bölcsészkarán folytatom a tanulmányaimat.

## Zisizs Árisz

2013-ban végeztem gimnáziumi tanulmányaimmal Gödöllőn, ezt követően felvételt nyertem a SZIE-ÁOTK biológia szakára. Az eredeti terv az állatorvosi szak lett volna, de ha ide sikerült bejutni, akkor gondoltam, megpróbálom. Nem láttam a lehetőséget benne, így fél év után befejeztem ez irányú tanulmányaimat. Majd újra felvételiztem az állatorvosi szakra, ismét sikertelenül.

Közben elkezdtem egy OKJ-s egészségügyi kártevőirtó és fertőtlenítő tanfolyamot, melyet azóta el is végeztem és dolgozom is a szakmában. Végül harmadszorra sikerült bekerülni az állatorvosi szakra, így most tartok az első évem végén. Nagyon élvezem az ittlétet, és úgy érzem, jó úton járok, ez az igazán nekem való hivatás. Ez azzal is jár, hogy már kevesebb időm van a zsonglőrködésre vagy más hobbitevékenységre, de valamit valamiért.

Az éves munkáimból eredő témák azonban változatlanul szerepelnek a mindennapi repertoáron, ezek pedig a hullőtartás és az állatkertek. Elégedett vagyok, az elkövetkezendő pár év is legyen ilyen termékeny!

# ISKOLAI ÉLET

## Nyolcadikos éves munkák

### **Örömök, nehézségek, tapasztalatok**

Minden Waldorf-iskola összes nyolcadikos tanulójának el kell készítenie a maga éves munkáját. Ez egy folyamat, egy út, amit minden waldorfos diák megjár. Két nagyobb részből áll: ez az elméleti és a gyakorlati munka. Én csak az éves munkám vége felé értettem meg ennek a két résznek a lényegét. Amikor kiválasztottam a témámat, csak véletlenszerűen ráböktem arra, ami a legjobban érdekelt. Nem így kellett volna. Mindenkinek, aki ezt a cikket olvassa és valószínűleg lesz éves munkája, ajánlom, hogy egy olyan témát válasszon, amiről teljesen egyértelmű, hogy milyen gyakorlati munka van hozzá. Például ruhavarrás, kreativitás, fodrászkodás stb. És mikor már tudja, hogy mi lesz a gyakorlati munkája, akkor kezdjen például a ruhavarrás múltja vagy módszerei, vagy híres ruhatervezők után kutatni. Ezenkívül fontos, hogy a gyakorlati munka valami olyan legyen, ami tényleg ÉVES, azaz nem egy hétvége elkészítení.

Az írásos munkának 15 oldalasnak kell lennie, ez persze embertől, kézírástól függően eltérhet előzetes egyeztetés feltételével. Ebből minimum 5 és maximum 10 oldalas lehet az írás a gyakorlatiról és az elméletiről is. Így az ember szabadon eldöntheti, hogy 7,5 és 7,5 oldalra

osztja-e fel vagy 5 és 10-re. Ezen kívül az írásbeli munkának tartalmaznia kell 5 vagy több rajzot is és fotódokumentáció is kerülhet bele a gyakorlati munka elvégzéséről.

Mikor elkezdünk foglalkozni az éves munkákkal, mindenki készített magának egy időtervet, amiben beosztotta, hogy mit, mikor fog csinálni az év folyamán, ezenkívül Eszter néni szabott ki határidőket az írott szöveg elkészítésével kapcsolatban.

Már hetedik végén sokan elkezdünk gondolkodni azon, hogy mi legyen az éves munka témánk. Mindenkinek volt 3-4 ötlete már akkor is, és Eszter néni feladta nyárra, hogy ezek közül válasszunk. Nehéz volt a döntés mindenki számára és minden ember más okok miatt választotta azt, amit választott. Volt, aki olyan témát választott, amivel már azelőtt is sokat foglalkozott és volt, aki olyat, amivel még semennyit. A végleges témák nagyon eltértek egymástól, volt az animációtól a kutyákon keresztül a taekwon-doig minden.

Az osztálytársaim nagy része (beleértve engem is) nagyon nehezen talált magának gyakorlati munkát, mert a témája nem adta magát, hogy mi legyen az. Végül persze mindenki talált magának egy többé-kevésbé kapcsolódó gyakorlatit, bár volt, amiről nem feltétlenül

lehetett elmondani, hogy „éves”. Volt, aki nagy lelkesedéssel, szorgalmasan és rendszeresen csinálta, de volt, aki kevésbé. Végül valahogy mindenki elkészítette a maga munkáját, és minden munka igen igényes és szép lett.

Az előző években sokkal kisebb hangsúlyt fektettek a gyakorlati munkára, mint most nálunk. Tavaly és az azelőtti években a művészi munkának nem kellett olyan nagy dolognak lennie, csak valaminek, ami akár egy kicsit kapcsolódott az elméletihez. Az én osztályomnál már sokkal nagyobb hangsúly volt a gyakorlati rész elkészítésén. Volt, akinek végül semmi kézzelfogható gyakorlati munka nem került ki a kezéből, így ő gyakorlati munkaképp megtanult valamit: pl. az agykontroll alapjait vagy gitározni. Sokunknak nem volt külön konzulense az iskolából, de Eszter néni mindenkinek a képességei szerint a lehető legtöbbet próbált segíteni. Párunknak nem az iskolából segített egy hozzáértő ember, hanem az ismerőseink közül. Ezenkívül úgy sejtem, ha máshogy nem is, idegileg mindenkit támogattak a szülei, legalábbis velem mindenképp így volt.

Miután leadtuk az éves munkáink írásbeli részét, egy kis időre megkönnyebbültünk, bár ez a fellazulás nem tarthatott



sokáig, mivel még hátravoltak az előadások, amiket el kellett készíteni és be is kellett gyakorolni. Az év elején úgy volt, hogy húszpercesnek kell lennie az előadásainknak, de később ezt módosították harminc percre. Azt hiszem, senkinek sem lett végül ilyen hosszú. A legtöbb előadás 20-25 perc között sikerült. Én mindegyik előadást láttam és nagyon tetszettek. Azt hiszem, ez nagyon jó háttással volt az osztályközösségre is, hiszen mindenki egy új oldalát mutatta meg az előadásával.

Szerintem nagyon nagy dolog 14-15 évesen egy egészen nagy közönség előtt ennyit beszélni egy témáról. Sokan izgultunk is eléggé, bár voltak egy páran, akik nyugodtak tudtak maradni. Nagyon büszkék voltunk egymásra, és sokszor meg is leptük egymást azzal, hogy mennyit tudunk bizonyos témákról. Nagyon sok támogatást kaptunk a többiektől, én például azt hiszem, megbolondultam volna izgalmamban, ha nincsenek ott a többiek és nem terelik el a figyelmemet az izgulásomról. Az előadások, szerintem, csodálatosan sikerültek, nagyon lelkes és érdeklődő közönségünk volt, akiknek az aktivitása nélkül nem mindegyik előadás lett volna ilyen jó. Az előadások folyamán sok új dolgot tanulhattunk egymástól, hiszen van mit tanulni valakitől egy olyan témáról, amivel csaknem egy évig foglalkozott. Éves munkáink elkészítésének hangulata elég ingadozó volt. Volt, hogy alig vártuk, hogy hazaérjünk az iskolából és foglalkozhassunk vele, és volt, nem is egyszer, hogy durvább hisztériorohamokat kaptunk és kijelentettük, hogy nem érdekel, nem csináljuk.

A legnagyobb kihívás mégis az egész folyamatban az volt, hogy mi, tinédzser-ek beismerjük, hogy még mindig szükségünk van felnőttekre, akik segítenek minket. Ezt – saját tapasztalatból tudom – nagyon nehéz volt eleinte beismerni, és sértette is a büszkeségünket. Ezért voltak idők, amikor kevésbé haladtunk a munkánkkal. Végül – bármennyire fáj is – lassanként sikerült elismerni, hogy még szükségünk van a felnőttekre.

Maga a gyakorlati és az írásbeli munka elkészítése volt már a legkevésbé nehéz, inkább rávenni magunkat, hogy neki-kezdjünk, és hogy valamivel huzamosabban is foglalkozzunk. Azt hiszem, összességében mindenki nagyon élvezte, ha voltak is mélypontok, és büszke volt az elért eredményére.

Szerintem mindannyiunknak jót tett, hogy egészen szabadon, mégis feladat-ként leköthettük valamivel a figyelmünket, és foglalkozhattunk valamivel, ami különösen érdekelt „házi” címszó alatt.

*Baji Boglárka*

## Animáció

A rajz, a vizuális művészet és az animáció már kiskorom óta érdekel engem. Ezért nem volt nehéz kiválasztani az éves munkám témáját, ami az animáció volt. A gyakorlati munkám keretében elkészítettem az első komolyabb kisfilmemet; teljesen kezdőként, egyedül fogtam hozzá.

A munka első része elméleti volt, először is ki kellett találnom a történetet. Hozzá a zenét és a karaktereket. A szereplők a

tervezéshez képest kinézetre teljesen mások lettek a végére, de a személyiségük megmaradt. Sok oktatóvideót néztem, hogy megtanuljam, hogy kell a bábokat mozgatni, hogyan lesz szép a mozgásuk és érthetőek a mozdulataik.

A történet maga lehetőséget teremtett, hogy többféle technikát kipróbálhassak, mert a sztoriban több dimenzió mennek át a szereplők. Mivel a film több mint tíz helyszínen játszódik, a helyszínek megépítése rengeteg időt, anyagot és energiát vett igénybe.

Stop motion technikával készült a kisfilm, ami annyit tesz, hogy képkockánként mozgatom és fotózom a szereplőket, majd egy program segítségével mozgófilmmé állítom össze. Az én esetemben ez másodpercenként 10-12 képkockát (fotót) jelent.



Amikor kitaláltam, hogy ez lesz a gyakorlati munkám, már sejtettem, hogy sok munka lesz vele, de közel sem tudtam felmérni, hogy mennyi. Rengeteget fejlődtem az animálásban, nagyon sokféle bábót mozgattam és sokféle technikát tanultam meg ehhez.

Több helyen is utánanéztam az animáció

történetének, kultúrájának. Olvastam Walt Disneyről, aki több trükköt talált ki és ezzel megújította ezt a szakmát, illetve művészetet. Tanultam Vác Péter munkáiból, aki hasonló kisfilmet csinált, mint én, és írt arról, hogy ő hogyan oldott meg problémákat a készítés során. Sok könyvet átnéztem a témában, speciális effekteket tanulmányoztam, képregényt olvastam, ami arról szól, hogy hogyan csinálj képregényt. Ezek mind-mind nagyon érdekesek voltak és sok tudást adtak.

Az éves munka nekem azért is volt jó, mert volt egyfajta ösztönzés, hogy elkezdjek animálni, dolgozzak ezen, kitartsak a végsőkéig (igen, éjszaka is!), hogy kész legyen a film és olyan legyen, amilyennek elképzeltem.

*Farkas Lizett*

## Újrahasznosítás kreatívan!

Az éves munkám első sorban a hobbim továbbgondolása volt.

Már kb. 3-4 éves korom óta szinte folyamatosan (heti szinten) alkotok, a reneszánsz ruhától kezdve a raklap-bútorig. Az újrahasznosítási örületem a múlt nyáron kezdődött el, mikor rájöttem, hogy milyen buli régi, illetve már nem használt dolgokból valami újat készíteni.

Először csak képekről kezdtem el "másolni" a dolgokat, majd ahogy egyre jobban belejöttem, sokkal több saját ötletet kezdtem beleépíteni a tárgyakba. A nyár elején még főleg kisebb dolgokat csináltam, mint pl. mécses tartó konzervdobozból vagy nyaklánc söröskupa-



kobokból.

Egyszer annyira belemerültem a gondolkozásba, hogy feltettem magamnak (és Apukámnak) a kérdést: vajon lehet-e csak és kizárólag PET-palackokból kanapét csinálni. Aztán ez a gondolat feledésbe merült egészen addig, amíg Eszter néni nem mondta nekünk, hogy kezdjünk el témát keresni az éves munkánkhoz.

Ezután kb. 2 nappal később már biztosan tudtam, hogy az újrahasznosításról fogom írni. Így legalább lesz indokom megcsinálni a kanapét – gondoltam.

Hát ebből az lett, hogy csináltam egy kanapét PET-palackokból, kartondobozból, használt farmerekből, anyagmaradékokból, szakadt lepedőkből és raklapokból.

Az elején nehéz volt elkezdenem a munkát, és még az utolsó hónapban is változtattam a terveimen.

Végül is számomra élmény volt megírni ezt az éves munkát, leszámítva a határidőket, mert azokat borzalmas volt tartani, nem is sikerült mindig. De viszont rájöttem, hogy ez a téma nagyon megérint engem. El is határoztam, hogy nagyobb koromban (akár 3-4 év múlva)

ezzel nagyon intenzíven szeretnék foglalkozni, akár mint munka. És ha ebben nagy sikert szeretnék aratni, akkor valami olyat kell alkotnom, amit még soha senki.

Remélem, hogy az éves munkámmal másoknak is meg tudtam mutatni, milyen egyszerű egy "szemétnek" gondolt tárgyából valami újat alkotni, ezzel hozzájárulva kis mértékben ahhoz, hogy megmentsük a környezetünket.

*Szabó Adri*

## WALDORF OLIMPIA 2016

Micsoda küzdelem volt!  
Gratulálok!

Életünk második Waldorf Olimpiája éppoly felemelő, csodálatos élmény volt, mint az első. Háromnapos távollét után, a megnyitó ünnepségen viszontlátni gyermekünket, nem mindennapi érzés. Ahogy arcán komoly elszánással és küzdeni akarással feszít talpig fehérben, a maga festette tunikájában, ötszáznál is több társa között. Ahogy szótlánul készül a küzdelemre önmagával...

Ha időben érkezünk, akkor szemtanúi lehetünk az óriási gyerekhad fegyelmezett vonulásának, ahogy a megnyitóra városállamaik zászlaja alatt felsorakoznak. A dobszóra végzett bemelegítés légzőgyakorlattal veszi kezdetét, mintha egy közös nagy levegőt vennének az erőpróba megkezdése előtt. Ahogy az ókori olimpiákat is az isteneknek ajánlották az atléták, úgy a Waldorf Olimpiákon is elhangzik egy felajánló imádság, s szót az ének több szólamban, gyönyörűen. A megnyitó ceremónia legünnepélyesebb pillanata, amikor a városállamok fáklyavivői egy kört alkotva meggyújtják a közös lángot, a versenyzők pedig elmondják esküjüket:

„Legfőbb Isten,  
Hallgasd meg fogadalmunk,  
Itt, hol e lobogó láng,  
Hódolatunk tüze ég.  
Híven gyakoroltunk,  
Várva az ünnepi napra.  
Ígérjük, szent példát mutatunk arra,  
Hogy igazán szép, ami jó,  
És igazán jó, ami szép.”





És kezdetét veszi az erőpróba, nem is akárhogy. A „maratoni futás” hosszú távja óriási kitartást követel az atlétáktól, hogy a célig megtartsák azt a kirobbanó erőt, ami a rajt pillanatát jellemzi, hogy egyenként mindenki rátaláljon arra az ütemre, amelyben képes végigcsinálni ezt a versenyszámot, úgy hogy egy rövid pihenőt követően már a botkerülésben, azaz a sprintversenyben nyugőzzék le gyorsaságukkal nézőiket. Az ugrások (távol- és magasugrás) röpte után birkózásban is próbára teszik erejüket, amikor az győz, aki jobban bánik saját súlyával. A dobószámokkal – gerelyhajítás és diszkoszvetés –, illetve a közös váltófutással (amelyben a városállamok atlétái egymást váltják) ér véget a versenyszámok sora. Természetesen nem véletlen, hogy a gyerekek éppen ebben az öt sportág-

ban mérhetik meg erejüket, hiszen ha ezek mélyebb minőségét nézzük, akkor látjuk, hogy mindez a tudás – például a diszkoszvető mozdulatának teljes nyitottsága – nélkülözhetetlen a benső fejlődés útján.

A kis bajnokokat lakoma várja, míg vezetőik felkészülnek a záró ceremóniára, ahol mindenkit azért dicsérnek meg, amiben jól teljesített. Lehet az a távolugrásba adott erő vagy a maratoni futás győzelme ugyanúgy. Az olimpia varázsa számomra abban áll, hogy nem mérik a gyerekek teljesítményét, ők mégis mindent beleadnak a küzdelembe. A küzdelembe, amelynek tétje óriási, hiszen elsősorban önmaguknak kell bizonyítani, hogy képesek végigcsinálni. És elszántságuk repíti őket. Az olimpia számukra az

év csúcspontja, s így mindig nagyon gondosan elő van készítve, az egész esemény pontról pontra fel van építve. A fejlődésük egyik meghatározó magaslata éréstől kezdve már értő tekintettel veszik szemügyre az őket körülvevő világot. Testük és lelkük is olyannyira harmonikus, amihez leginkább az ókori hellének művészete és kultúrájára illik tananyagként. A történelem-epochában az ókori görögök regéi és mítoszai csigázzák fel fantáziájukat, miközben görög motívumokat rajzolnak és görögül énekelnek. Egészen eltelnek ezzel az ősi világgal, amelyben egyébként oly jól kiegészítette egymást az elme pallérozása és a test edzése.

Az olimpia számunkra, szülők számára ünnep, ahol életük fordulópontjához érkezett gyermekeink erejét és kitartását csodálhatjuk, mert számukra ez óriási erőpróba. A legtöbbjük életében az eddigi legnagyobb. Mind érezzük, hogy valami nagyon fontos történt, a gyerekeink helytálltak, és óriásit nőttek, nemcsak a szemünkben.

*Nagy Ágnes*

## **WALDORF-OLIMPIA diákszemmel**

Reggel harsona, kürt és még sok más rézfúvós hangszer dalára ébredtünk. Nagyon meleg volt. Gyorsan megreggeliztünk, felöltöztünk fehér ruhába és az olimpiai tógába. Városállamok szerint felálltunk mind a több mint 500-an. Ekkora megérkeztek a szülők és összekacsinthattunk egymással.

Elkezdődött a nyitó ceremónia, ahol

elénekeltük az „Agios o Theos”-t, a „Lantodon, ó jó Apolló”-t, és az „Úttá váljék”-ot. Ezután elmondtuk az „Andra moi ennepe musa”-t, meggyújtottuk az olimpiai lángot, majd elkezdődött az első, és így tovább az összesen nyolc olimpiai szám: maraton-futás (2,5 km), stadi-onfutás, magas- és távolugrás, birkózás, diszkoszvetés, gerelyhajítás és végül a váltófutás. A felénél volt egy kis tízórai-szünet – ekkor már meg is ölelhattuk a szüleinket –, majd folytatódott a kihívások sora. Görög lakoma után kezdődött a záró ceremónia, ahol mindenkiről mondtak a városállam-vezetők egy-egy mondatot, majd megkaptuk az emléklapot és az érmet. Ezután elköszöntünk, lebontottuk a sátrainkat és hazautaztunk.

Innen visszatekintve összességében nagyon jó volt!

*Tari Levi, 5. osztály*





# ÁZSIA

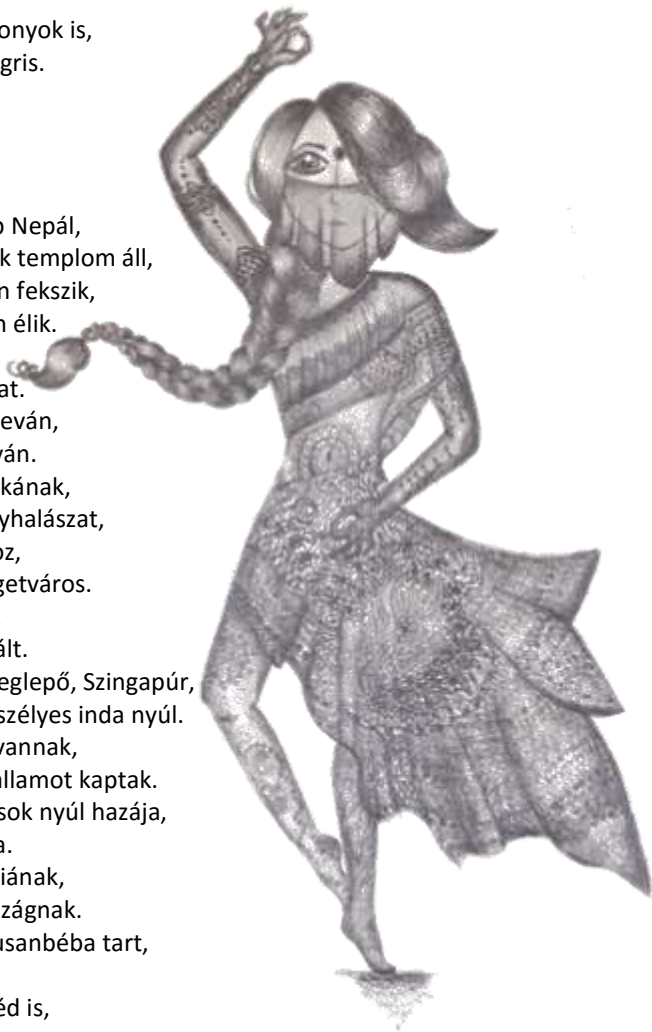
(a hetedik osztályosok versei egybefűzve)

Ázsia a legek kontinense,  
Ott van a világ legnagyobb  
Magassága és mélysége,  
A Himalája csúcsa a Mont Everest,  
A Marianna-árokba bele ne ess.  
Elég sok ország található itten,  
Most csak egy párat említésképpen:  
Afganisztán fővárosa Kabul,  
mert ott mindig háború dúl.  
Bahrein fővárosa El Manáma,  
A Perzsa-öbölben van máma.  
Timpu a főváros Bhutánnak,  
Majdnem szomszédja Népalnak.  
Brunei fővárosa Bandar Seri Begawan,  
Ennek aztán szép hosszú neve van.  
Irak fővárosa Bagdad,  
Ott sok arab lakhat.  
Izrael fővárosa Jeruzsálem,  
Sok ott a héber matuzsálem.  
Irán fővárosa Teherán,  
mert ott sok a tevekaraván.  
Japánban virágzik sok száz cseresznyefa,  
Tokió e szigetország fővárosa,  
Itt még a lámpás ünnep hagyománya él,  
Hol sok ezer papírlámpát fúj el a szél.  
Jemen fővárosa Szanaa,  
S innen az arabok többsége elszállna.  
Kazahsztán fővárosa Asztana,  
Ez a világ egyik legnagyobb országa.  
Kelet-Timor fővárosa Dili,  
Ki ezt nem tudja, az elég dili.  
Kína fővárosa Peking,  
Mert sok ott a rózsaszín hering.  
Kirgizisztán fővárosa Biskek,  
Sokat eszik ott lisztet.  
Libanon fővárosa Bejrút,  
Közelebb van, mint a Tejút.



*Kecskés Maja 7. osztály*

Malajzia fővárosa Kuala Lumpur,  
Ott háború sokáig dúlt.  
Male a fővárosa a Maldív-szigeteknek,  
Nincs túl sok pénze az itt lakó embernek.  
Mianmar fővárosa Rangun,  
Nem kevés ott a templom,  
Chercot pőfékelnek az asszonyok is,  
Nemzeti állatuk a bengáli tigris.  
Mongólia Oroszország és  
Nepál közé van beágyazva,  
E zord vidékú országnak,  
Ulánbátor a fővárosa.  
Dél-ázsiai kis országa a szép Nepál,  
Fővárosa Katmandu, hol sok templom áll,  
Ez a hely a Himalája vidékén fekszik,  
Lakói az életüket szegényen élik.  
Omán fővárosa Maszkat,  
Ott szívesen eszik a szamarat.  
Örményország fővárosa Jereván,  
Jár arra sok-sok hegyi karaván.  
Colombo a fővárosa Sri Lankának,  
Jelentős bevételük a gyöngyhalászat,  
Ádám hídja kötődik Indiához,  
Ásványkincsben gazdag szigetváros.  
Szaúd-Arábia főváros Rijád,  
Ott mindenki a kőolajért kiált.  
Szingapúr fővárosa, mily meglepő, Szingapúr,  
Védtelen áthaladók felé veszélyes inda nyúl.  
Zászlóján hold és csillagok vannak,  
1965-ben pedig független államot kaptak.  
Ha valaki azt hiszi, hogy ez sok nyúl hazája,  
Az ne is menjen el a határra.  
Damaszkusz a fővárosa Szíriának,  
Gyarmata is volt Franciaországnak.  
Ha a tádzsik fővárosába, Dusanbéba tart,  
Megteheti teve hátán,  
Talán így tesz a két szomszéd is,  
Üzbeg és Afganisztán.  
Törökország fővárosa Ankara  
Jellegzetes édesség a baklava.



*Istoc Sári 7. osztály*

Üzbegisztán fővárosa Taskent,  
Onnan Jani egy pénztárcát elcsent.  
Énekesnő hírességük Shazoda,  
Akinek pop minden dala.  
Oroszország fővárosa Moszkva,  
Nagy szerepet kap ott a vodka.

Az egyik fele Európában van,  
A másik pedig Ázsiában.  
Ázsiában van dzsungel is, meg sivatag,  
Tehenek és szamarak,  
Hegyek és pusztaságok,  
Jéggel fedett óceánok.



Rábel Luca 7. osztály

# GIMNÁZIUMI ÉLET

## Úton a világhoz, úton önmagunkhoz

Az óvodai és iskolai nyílt napokon, tájékoztató esteken általában az elsők között hangzik el az a kérdés, hogy amit az óvoda és iskola sajátosságairól elmesélnek pedagógusaink, az hova is vezet? Mi lesz az idejárom gyerekekkel/gyerekekből? A választ erre nagyon sokféleképpen meg lehet fogalmazni. Mi most egy sajátos módját választottuk annak, hogy egy kis betekintést nyújtsunk abba, hogyan gondolkodnak a világról 18-19 évesen a Göllner Mária Waldorf Gimnázium diákjai. Összeállításunkban az „éves munkákból” mutatunk be részleteket.

Mit is takar az „éves munka” elnevezés, s miért olyan nagy jelentőségű ez a Waldorf-diákok számára?

A 12. osztály elején – tehát a Waldorf-iskolai tanulmányok utolsó évében – minden diák választ egy hozzá közel álló, általában több tantárgyat átfogó témát, amellyel azután egész éven át elmélyülten foglalkozik, feldolgozza, átéli azt. Minderről ír egy körülbelül 30 oldalas összefoglalót és létrehoz valamilyen művészeti ill. gyakorlati alkotást – ez az ún. „kreatív munka” –, majd végül az általa bejárt utat bemutatja egy 30-40 perces előadáson az egész iskolai közösség – tanárok, diáktársak, szülők – és az érdeklődők előtt.

E munkában minden diákot saját maga által választott konzulense kíséri, segíti,

majd az év végi bizonyítványban részletesen értékeli az elvégzett munkát. Az érdeklődők ebben az évben is igen változatos témájú, izgalmas előadásokat hallhattak a Göllner Mária Gimnáziumban, és a kreatív munkákat is sokszínűség jellemezte.

Mindezekből talán kiderült, miért nevezik „Waldorf-érettséginek” is ezt a próbát, amely önállóságot, igényességet, kitartást és kreativitást kíván a tanulóktól. A diákok a bejárt út végén maguk fogalmazták meg, milyen felismerésekre jutottak, milyen válaszokat kaptak kérdéseikre, mi mindent tanultak a világról és önmagukról.

A közös diákeveknek természetesen még nincs vége, a 13. osztályban azonban már az állami (közép- és emelt szintű) érettségi vizsgákra való felkészülésé lesz a főszerep.

### RÉSZLETEK AZ ÉVES MUNKÁKBÓL

#### **Kőhalmi Vera Natasa – DeGeneráció**

Az év elején azt a feladatot kaptuk tanárainktól, hogy tegyünk fel magunknak kérdéseket a témánkkal kapcsolatban.

Az én kérdéseim: Merre halad a világ? Hogyan fejlődnek a generációk?

Azért választottam ezt a témát, mert sose értettem, hogy az emberek miért bánnak így egymással, miért csapják be

egymást, miért nem néznek a dolgok mögé egy kicsit, miért kell elsősorban másokat hibáztatniuk, miért kell mindenkinek a pénzről szólnia, miért nem tudják megbecsülni az életet, vajon miért hanyagolják el a vallást? (...)

Nem helyezünk hangsúlyt a jövőre! A nagy és okos gondolatokat lehetne a jövő generációjának adni, ez lenne a dolgunk. Természetesen az iPhone 19-et használhatják majd, de az látszik, hogy lassan már nem kell megbecsülni a tárgyakat, nem kell ápolni a barátságokat, nem kell vigyázni a helyre, ahol élünk, viszont el lehet minden elől bújni.

Vajon minek a hatására romlott el minden? (...)

Végig gondoltam, hogy honnan lenne érdemes kezdeni a kutatást. Izgalmas lett volna, visszamenni egészen sokáig a múltban, de az idő rövideje sajnos ezt kizárta. Ezért úgy döntöttem, hogy az elmúlt század fordulójánál kezdtem.

A generációk alapján nem évszám szerint sorolhatók be. (...)

Én azt a szakaszot választottam, amely az emberiség történetét a számítógép megjelenése előtti illetve utáni időszakra osztja. A computer-technika fejlődésének újabb és újabb állomásai, szakaszai adják a további állomások elnevezéseit.

Előre bocsátanám még, hogy amelyik generációról szó lesz, ott a jelzőkkel, és skatulyázgatásokkal főként a fiatalokra kell gondolni.

Vannak olyan felnőtt lázadók, akikre még öreg korukra is jellemző a folytonos

menni akarás, sőt olyan is előfordul a gyengébb attitűdű egyénnel, hogy átveszik a „jelzőket” fiatalabb munkatársaitól, és megpróbálnak beolvadni egy másik generáció falaiba. (pl.: egy X generációs anyuka megreked az életével, és Z generációs munkatársaival bulizik inkább, minthogy a szintén Z generációs gyerekeivel vacsorázza).

Egy szó, mint száz, ahogy jönnek az évek, úgy válnak a lázadók unalmas, adófizetőkké, öltönyös nyárspolgárokká, és így vesznek el érdekességüket szememben. (...)

### **Csendes generáció (veteránok— 1920/1925-től 1935/1940-ig**

(...) A „veterán generáció” hihetetlenül összetartó volt, országokat, kontinenseket fogtak össze. Hihetetlen erős akarrattal voltak megáldva. Volt értelmű küzdeniük, álmaik voltak, céljaik, és erre tették fel az életüket. Együtt szenvedtek, együtt nőttek fel, nem volt tv, se gyors hírközlés az országok között, mégis, ma öregkorukra tökéletesen tudják, hogy ki az, akivel egy véleményen vannak. Megtartották a véleményüket (akármerről nézik is a politikát) – van saját rálátásuk a világra.

### **A Baby boom generáció – 1940/1945- 1965**

A nagyon mozgalmas átrendeződés közepe születtek a „baby boomerek”, a háború utáni kínos takarításba és hosszú várakozásba nőttek bele.

Türelmetlen döntéshozatalok jellemezték őket a későbbiekben. (...)

Az 1950-es években már Amerika volt a csúcspont, ekkor vált a világ első számú fogyasztói társadalmává. Az elkényeztetett fiatalok mindent megkaptak: nagy kertvárosi házakat medencével, gyönyörű autókat, csíkos szívószálat a turmixba, persze csak azzal a feltétellel, ha „beálltak a sorba”. (Lenyírod a füvet, tisztán tartod a járdákat, este a kanapén nevelsz a Jetson család viccein, a lányodat egyetemre küldöd, házasságot kötsz, két gyerek, jó állás...). A fiataloknak azonban nem tetszett annyira ez az unalmas, fehér selyembe csomagolt élet. (...)

A boomerek korai felnőttkorát a lázadás jellemzi, mindenhol (ruházkodásban,



hajviseletben, zenében, stb) próbáltak mást mutatni, mint a szüleik. (...)

Angliában berobban a „Beatles bomba” és végigsöpör az egész világon. A másik nagy durranás természetesen Rolling Stones volt. A két fiatal banda kezdetben a nagy amerikai elődök számait dolgozta fel (elsősorban rock’n’roll és blues számokat). Így jutott el Európába az amerikai zene. Nyomukban – vagy éppen velük párhuzamosan szárnyalva – hasítottak a

pop- és rockzene újabb és újabb sztárjai. A zenei sokszínűség szinte leírhatatlan. Minden stílus és irányzat persze magával hozta a rá jellemző trendet, melyet a fiatalok követhettek. (...)

Ekkor már mit sem számított a szülők, az iskola vagy akár a rendőrök szigora! Lassan létrejött a „show business”, mint új iparág, s egy új fogyasztói réteg. Ők a teenagerek! Mindemellett ez a generáció volt az első, amely nagyon erősen lázadt szinte minden és mindenki ellen, a fiatalok érezték a legjobban, hogy változtatni kell. Felszólaltak először a szüleik és a tanáraik ellen, majd mikor összeálltak egy hatalmas tömeggé, akkor a zenéjükkel, költészetükkel, filmjeikkel és gyereknevelésükkel is a politika ellen szólaltak fel. 1968-ban nem csak a francia diákok lázongtak, hanem mindenhol mindenki változást akart, az amerikaiak, mexikóiak, angolok, hollandok, olaszok, németek, japánok és természetesen a magyarok is... Pirosan villogtak a lámpák a politikai térképen, az új kulturális forradalom végigsöpört Amerikán és Európán... (...)

### **X generáció – 1965/1970-1980**

(...) Mi a helyzet nyugaton? Talán mondhatjuk, hogy a szokásos. A kezdetben friss, fiatal zenészgeneráció lassan megöregedett, többségük milliomos lett. Az őszinte dalok unalmassá váltak, a fiatalok hiába várták tőlük a válaszokat. Pedig a kérdések gyűltek, a problémák szokásosan az ifjak feje fölött tornyosultak leginkább. Az látszott, hogy tényleg minden a pénzről szól, sajnos a kultúra is. Mindent elöntött a kommersz, a sziruppal leöntött szemét. Persze az emberek tömegei

tódultak továbbra is a mozikba, hogy végignevessék és sírják a legújabb hollywoodi filmet, jegyet váltottak, hogy meghallgassák a sztáripár legújabb termékeinek stadionnyi koncertjeit.

(...) Ekkorra odáig jutott a technika, hogy minden fenekestül megváltozott, az x generáció fél lábbal még a múlthoz tartozik és emiatt nem tud előre haladni. Nem lehet őket a „tudatlanok” skatulyájába rakni, viszont ők még nem engedték elrabolni a gyerekkorukat, szóval nem is teljesen tartoznak az online társadalomhoz. (...)

### **Y vagy millenáris generáció – 1980-1995/2000**

A posztmodern világ szülöttjei ők, más néven a „trófea generáció”. Magabiztosan energikusan élik napjaikat. Tehetséges, okos, kreatív személyekről van szó, akik elődeikhez képest nagyon más viselkedést mutatnak a munkavégzés területén. Együtt nőttek a modern technika fejlődésével. Pályaválasztásukban felismerhető a céltalanság. Nehézségekkel teli időszak a fiatal felnőtt korokra tehető. A koncentráció képességük a korábbi generációkhoz képest gyengült. A „trófea kölykök” élete és munkapozíciója a gyerekeknek rendezett sportvetélkedőkhöz hasonlítanak, mindenki megkapja a végén a „Köszönjük a részvételt!” – trófeát. (...)

Ennek a generációnak nehéz érvényesülnie, nehéz kigondolniuk a helyes utat az életükben. Korántsem olyan összetartók, akinek nem tetszik a hazája, ahova született, az bármikor otthaghatja. Különlegesnek számít az, ha valaki közel

akar maradni a családjához, a helyhez ahol felnőtt. Szerencsés az, aki munkahelyhez jut s azt meg is tudja tartani. A szociális olló egyre nagyobbra nyílik. (...)

### **Z generáció – (1995) 2000-2010**

Az „alwayson”-korosztály kifejezés jól jelzi az ifjú generáció mindennapi rutinját. Nevezhető C-generációnak is, ami az angol „connection” szó után kapta a nevét, illetve D-nek, ami a „digital” szóra utal, vagy még „leg”-generációnak, mivel számíthatóan az orvostudomány által várható legmagasabb életkort elérő csoport, a legjobban oktatott és ők vannak a legkevésbében. Ők az első „globális nemzedék”, ők már beleszülettek a computer-korba. Kiváló intellektusuk és igen fejlett problémamegoldó képességük van a technikában, de semmi érzékük nincs az időbeosztáshoz, a folytonos pörgés és pénz utáni hajsza miatt stresszesek a mindennapjaik. Mivel „bedrótozva” élik életüket, és számokban mérik társadalmi státuszukat, vagyis kinek hány „lájka” van a facebookján, hányan követik az instagrammon, hány cipőt vesz egy hónapban, hányas számú iPhone-ja van, stb. Előfordulhat, hogy idősebb korokra az emberi kapcsolataik romlanak. Állítólag a legnárcisztikusabb nemzedék a Z generáció. Az ő korokban a gazdag hírességek (celebek) finom cukormázba vannak csomagolva és minden kisgyerek arra vágyik, hogy Hannah Montana legyen. Elveszttek a valóság felé vágyakozó gyerekek. A kislányok nem a nővérukre akarnak hasonlítani, hanem a Disney Chanelel felbukkanó affektáló színészekre.

Az úgynevezett Z generáció felnőttként nehezen teremt majd emberi kapcsolato-  
kat. A marketingesek és a politikusok  
azonban máris tudják, hogy kell velük  
bánni. Valószínűsíthető, hogy e korosz-  
tály a legveszélyeztetettebb a magányra,  
a szorongásra és az agresszióra.

Mivel a nagy változásokba születtek bele,  
ezért cseppet se félnek kilépni a komfort  
zónájukból, a génjeikben van a menni  
akarás, ezért nem érdemes elítélni őket:  
a személyi szabadságukért tesznek min-  
dent.

A "zappers" (ugráló) kifejezés is jól jel-  
lemzi őket, már ha a saját szórakozásuk-  
ról van szó. Ha egy állás nincs az ínyükre,  
akkor képesek az azonnali változtatásra.  
A modern technika, az online világ velük  
együtt vált nagykorúvá, személyiségük  
része lett. Nem aggódnak a munkájukért,  
a versengés a vérükbe van kódolva, tud-  
ják, hogy ők a legjobbak, kompromisszum  
nélkül odébbállnak, nem aggódnak emi-  
att.

Ők már nem egyénileg fogják forradalmi  
ötleteiket megvalósítani, hanem egymás-  
sal összefogva. (...)

A Z generáció annyira benne van a virtuá-  
lis világban, hogy lassan fontosabbá válik  
számára az a tér, mint az élő és valóságos  
terek. A Z generáció gyerekei alábecsülik  
és gyakran lenézik szüleiket, mivel azok  
nem úgy közelednek a virtuális világhoz  
mint ők. Összetartanak, de fogalmuk  
sincs egymásról. (...)

### **Alfa generáció – 2010-től**

A 2010 után születettek korosztályát  
hívják így. Egyenlőre óvodákban tenge-  
tik napjaikat, ezért még nem származott

tapasztalati tudás róluk. Korosztály má-  
sik neve több helyen is „új csendes”  
generációként szerepel. (...)

### **Ennek tükrében...**

Miután végeztem a történelmi áttekintés-  
sel, szeretném kifejtetni a saját gondolata-  
imat a világ történéseiről. Figyelmezte-  
tésként, közölném előre, hogy egy kis  
társadalmi kritikát fogok belecsempészni.

Honnan jövünk? Merre haladunk?? Mi az  
élet értelme? Filozófia. Az én kérdésem  
inkább az, hogy hány generáció keresheti  
még erre a választ? Azt figyeltem meg a "  
kutatásaim" alatt, hogy a teljesen értel-  
metlen élethez vezető úton nagyon jól  
halad Európa összes országa! És vakon  
követi Észak-Amerikát, Kínát, és Japánt.  
A világcsőd már közel van, a pénz, a hata-  
lom és elnyomás az, amin mindenki agya  
kattog. Közben meg mindenki unatkozik.

Nem lehet semmit látni a reklámokon és  
az újságcikkeken túl, amikről nem is tud-  
juk sokszor milyen politikai indítatásból  
íródtak.

Verseny. Strukturális hibák.

Patologikus (kóros) problémák.

A jövőbe fejlődés.

Nem lehet megállni.

Elértünk már mindent, hova tovább?

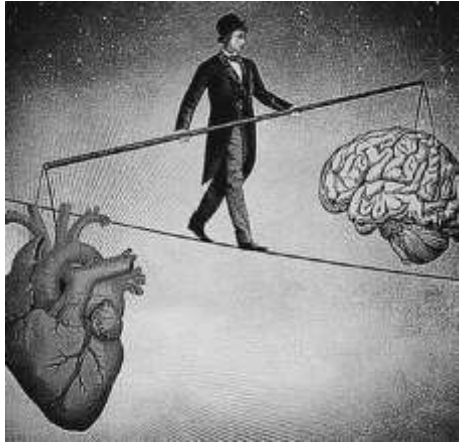
(...) Manapság a fiatalok úgy gondolják,  
hogy bármit megtehetnek, bárkik lehet-  
nek. Az öregek úgy is hívják a mai generá-  
ciót, hogy „az elkényeztetettek”. Ez a szó  
önmagában illik ránk, de csak ha az idő-  
sebb generációhoz hasonlítjuk a viselke-  
désünket. A mai nagyszülők egy olyan  
világban nőttek fel, ahol sok mindenben  
kellett nélkülözniük, olyan dolgokon



mentek keresztül ami miatt nem lehetett nyugodt és békés gyerekkoruk mint a 21. században születőknek. Igaz, hogy a Z generáció békés időszakban élheti az életét, de a statisztikák kimutatják, hogy a családi problémák ütemesen növekednek: a hatalmas elvárások a párkapcsolatokban, a tanulással eltöltött hosszú évek, majd pedig a karrierre áldozott idő eltolja a gyerekvállalást. A nők max. 30-on túl akarnak gyereket, már, ha a pénz engedi, vagy ami még fontosabb: ha találtak egy olyan élettársat, akivel meg-egyeznek az elvárásaik. Ez így nem is lenne akkora gond, viszont (főként a fejlettebb országokban) látszik, hogy a családok nagy része egy gyereket vállal és még azzal az egy utóddal sem bírnak eleget törődni. Zsebpénzt adnak neki, mert nincs elég idejük rá, s így akarnak kompenzálni.

A média helyettesíti a társasjátékokat, a gyerekek akár már 5 évesen is teljesen otthon vannak a gépek világában, a tizenévesek észrevétlenül lépnek be a felnőttek életébe. A családoknál az látszik, hogy a gyerekek elvesztették bizalmukat a szülőikben, a gyerekekről sokkal többet tudnak a pedagógusok. A barátok helyettesítik a pszichológust. Ennek oka a sok túlóra, nagy szónak számít az, ha a család együtt vacsorázik. Lassan már hiába a sok tanítás, a sok pénz a külön tanárra, a gyerekek jobban hisznek a filmeknek, feltétlenül hisznek abban, amit az interneten olvasnak. Nem kell dada, a 3 éves gyerekek órákig ülnek a tv előtt, sorozat függővé válnak, mielőtt ki tudnák ezt a szót mondani.(...)

Hogyan tiszteljük a fiatalok a természetet, hogyha csak az ember által épített dolgokat látják?A szmogtól még a csilla-



gos ég is el van zárva a szem elől.A túlnépesedés, a hely- és pénztakarékosság érdekében családok millió élnek panelházakban, csak a házszám különböző, illetve, hogy van-e művirág az ablakban vagy nincs. Ha az erkölcs és a szépérezék együtt járnak, akkor ezek a családok egyre nehezebb feladattal küszködnek. A természet és a kultúra által adott ajándéknak nagy befolyása van a lelki, és testi egészségre. Elpusztítjuk az élethez szükséges nyersanyagokat, rossz dolgokba fektetünk energiát. A multi cégek fenntartása a cél? Az, hogy a reklámszövegek legyenek, amiket majd a gyerekeinknek meg kell tanulnia irodalom órán? Miért van az, hogy a kétkezi munkásokat lesajnálják a bankárok és ügyvédek? Sokkal fontosabbak az életben maradáshoz.

A technika átvette Isten szerepét, senki nem ismeri az egész technika működését, csak hiszünk benne...

Bálványimádat! (...)

Észak-Amerikában és Európában, a 20. század ipari újításainak köszönhetően megindult egy olyan véget nem érő, erőszakos újítási roham, ami lassanként beláthatatlan elbutulást hoz a fiatal gyerekekre. Belátható időn belül az emberiség felemészti a tartalékokat. Egyelőre egy elvakult, „rózsaszín síkon” mozog a fiatalság és próbál nem gondolni a jövőre. Nem csoda, hogy a fiatalok túlnyomó többsége tervek nélkül ér ki a gimnázium falai közül. A depresszió egyre nagyobb méreteket ölt. A fiatalok nem tudják, mihez van kedvük, nincsenek terveik az életre. (...)

Folyton panaszkodó és másra mutogató ember létemre azt az alapkövetkeztetést vontam le, hogy, ha a hollywoodi hírességek lemondának akár csak a heti bulijukról, akkor több hónapig eltarthatnának egy afrikai várost. (...)

Állítólag a mai fiatalok a legnagyobb „más gyűlölők”, minden mai gyerek abba nő bele, hogy a bevándorlók rosszat akarnak nekünk, a rendőrök és katonák védenek meg minket, a máshonnan jövőktől. Ezt tanulják meg. Magától értetődő, ha félnék vagy a későbbiekben rasszista megszólalásaik lesznek. A legnagyobb politikai fogás a félelem, az ember arra fog szavazni, aki megvédi őt. Valamitől. A félelem hatalmas mozgatóerő tud lenni!

Pontosan ezért tettem fel magamban a kérdést, miért nem félnék az emberek az informatika titkaitól, hiszen nem ismeri senki azokat. Ebben a portfólióban szükség volt a történelmet leíró száraz sorok-

ra, hogy megláthassuk az összefüggéseket, a hosszas áttekintés után, szeretnék egy idézetet idebiggyeszteni Albert Einsteintől: „A történelem arra tanít meg bennünket, hogy az emberiség semmit sem tanul a történelemből.”

Ez nagyon pontosan és groteszk módon mutatja meg a jövőt. A sok holokausztról szóló film, könyv és művészeti alkotás lassan oda jut, hogy nem lehet komolyan venni. Elveszti értékét minden. „Az idő begyógyítja a sebeket”, felejtünk, minden megismétlődhet, mindig lesznek pszichopata emberek, kamu témák, amikről nem illik beszélni, amiről nem illik csúnyát mondani. Nem szabadna hagyni, hogy a tabuk nevetségessé legyenek több millió halottat.

A jövő ezek után természeti és társadalmi összeomlást fog hozni? Mindenhol az folyik, hogy az ÚJ mindig JOBB lesz, a konzervativizmus lejárt lemez. Azonban nagyon oda kéne figyelni arra, hogy ez nem mindenhol igaz. Csak azért, mert más világba születtünk, azért még nem baj, ha visszahozunk értékes dolgokat az öregek történeteiből. Mint a divatban: újra és újra feljönnek a régi stílusok, át lehet őket formálni. Miért nem tudjuk ugyanezt megtenni a társadalmi normákkal is? Ha így folytatjuk, akkor nincs értelme a világmegmentő álmainknak.

A lustaság gyerekei vagyunk, a kényelmet tanítjuk majd, és az unalom visz minket a sírba...

## **Kiss Dorottya Réka – A kreativitás különböző szemszögekből**

A témám szépen lassan, már munka közben alakult ki véglegesre. Abban biztos

voltam, hogy valami olyannal szeretnék foglalkozni, aminek köze van a művészethez és annak az emberekre gyakorolt hatásához. Mikor ezen gondolkoztam, akkor jutottam el odáig, hogy igazából a kreativitás érdekel, és ennek a különböző irányból való megközelítése.

A világ az elmúlt pár évtizedben rengeteget változott, fejlődött és nagyon felgyorsult. Az emberek általában igyekeznek tartani a tempót a korrallal, a legújabb eszközöket használni, nem lemaradni a fejlődésben. A művészetben mégis sokkal jobban tudják a régi műveket értékelni, és sokan nem értik, mi a művészet a "pár színes pacában" a papíron.

Szerintem a művészet mindig olyan, mint az emberek és a világ. Amit régen alkottak, más technikával és szépérzékkel festettek, még más elvárásoknak felelt meg. Bizonyos dolgok akkor is ugyanannyira furcsának tűnhettek. (...)

Nagyon érdekel az, hogy az embereknek hol van szükségük kreativitásra az életben, és nem csak arra gondolok, amikor valaki művészien alkot. Az, hogy az apró kreatív dolgok hogyan vesznek minket körül és teszik színesebbé az életünket. Szerintem a mai világban, amikor egyre több dolgot képesek gépek is megcsinálni, nagyon fontos, hogy az emberek odafigyeljenek a kreativitásra, és mindenki megtalálja azt az élete valamelyik területén.

Az éves munkám során csak bebizonyosodott az a feltevés, hogy a kreativitást milyen sok oldalról meg lehet közelíteni, és hogy nagyképűség lenne azt mondani, hogy én "A kreativitásról" írok

le mindent és átfogom az egészet, mert ez szerintem lehetetlen. Így kiválasztottam négy olyan nézőpontot, amit körbe jártam a kreativitás témával kapcsolatban, és fontosnak tartom őket. (...)

### **Kreativitás a hétköznapokban**

Azon gondolkoztam, mennyi olyan ismerősöm van, akiknek egy hobbija valami kreatív dolog. Sokan nem hivatásból



"kreatívkodnak", hanem azért, hogy feldobják a mindennapjaikat, levezessék a feszültséget. Megihletődnek, ha boldogok, kiöntik az érzéseiket, ha szomorúak. Valaki verseket ír, valaki zenél, valaki meg rajzot, kollázst alkot. Szerintem mindig nagyon jó, ha az ember tudja, miben tudja magát kiélni, mi az, ami egy kicsit kiszakítja a napi teendőkből.

Olyan példákat gyűjtöttem össze, amik egészen különlegesek, egyszerű ötletekből alkottak emberek új, érdekes dolgokat. (...)

### **Kreativitás a közösségnek**

#### **Város és művészet**

Budapest idén elnyerte az UNESCO City of design díját. A kreatív város kitüntést olyan városok mellett kapta meg,

mint Shanghai, Berlin vagy Melbourne. Azokat a városokat gyűjtik össze, amelyek kreativitásukkal, kreatív gazdaságukkal a világ élvonalába tartoznak. (...)



### Public art:

"A public art nem egy művészeti irányzat. Lehet nagy vagy kicsi. Lehet egy magas torony vagy felhívhatja a figyelmet a járdára a lábad alatt. A kivitelezése lehet absztrakt vagy realiztikus (vagy mindkettő) és lehet kivetített, faragott, beépített, összeszerelt vagy festett... Lehet helyspecifikus vagy állhat ellentétben a környezetével. Amiben különleges a public art, az az asszociáció arra, hogy hogyan csinálták meg, hol van és mit jelent. A public art ki tudja fejezni a közösség értékeit, kihangsúlyozza a környezetünket, átalakítja a tájat, növeli a tudatosságot vagy megkérdőjelezi a sztereotípiákat. Köztereken elhelyezve ez a művészet mindenkié, egyfajta kollektív közösségi (ön)kifejezés. A public art egy tükör arról, hogyan látjuk a világot - a művész válasza az időnkre és a helyre, kiegészítve azzal a válasszal, hogy kik vagyunk mi."

Ez az a művészeti önkifejezés, ami olvashatóvá teszi a város olvashatatlanságait. Szerintem egy város kreatív hangulata, ösztönző pezsgése nagyon fontos a

benne élők számára, meghatározza az emberek mindennapi hangulatát, az élethez való kreatív hozzáállásukat. A köztéri művészetek nagyon fontosak, hiszen egész más élmény a mindennapi életünket kreatív, művészi környezetben élni.

Az egyik ilyen művészeti forma a graffiti, amit sokan "vandálkodásnak" gondolnak és nem feltétlenül legális, mégis sokszor egy igényesen elkészített felirat vagy ábra nagyon sokat üzenhet a városban megfordulóknak, és beépülhet a mindennapjaikba. Ha emberek fontos gondolatokat, játékokat, szép képeket, kreatív ötleteket rejtenek el egy városban, azok biztosan sok ember napjára, hangulatára fognak pozitívan hatni.

A nagy falfestmények régi, csúnya, unalmas épületeket és falakat tesznek a város izgalmas részévé, üzennek vele az embereknek. Ez legális, sokszor sokat kell harcolni, hogy egy ilyen falfelületet meg tudjanak szerezni alkotásra.

Érdekes, hogy Berlinben graffiti szak indul és graffiti múzeum nyílik mostanában. (...)

### Kreativitás elméletben – tudományosan

A kreativitás egy olyan folyamat, amely révén a kultúrában megváltozik egy szimbolikus tartomány. Új dalok, új ötletek, új gépek – erről szól a kreativitás. A hagyományos dolgok megváltoztatása egyáltalán nem könnyű. Ahhoz például, hogy a mémeket, szokásokat módosítsuk, először el kell sajátítanunk az addigiakról mindent. (...)

Ha valamit meg akarunk tanulni, abba energiát kell befektetni. Ha több dolgot

akarunk megtanulni, akkor kevesebb figyelem és energia jut mindkettőre. Így nyilvánvalóan akkor tudunk könnyen valaminek a szakértőjévé, kreatív továbbfejlesztőjévé válni, ha csak arra koncentrálnunk. Ezért lehet az, hogy a történelemben eddig mindig olyan helyeken alakult ki a kreativitás központja, ahol a gazdaság sokak számára lehetővé tette, hogy a megélhetésért való küzdelmen kívül, mással is foglalkozzanak. (...)

A kultúra fejlődésével egyre nehezebbé válik több ismerettartományt is mélyen, profi szinten elsajátítani, nem lehet olyan összetett kreatívnak lenni, mint Leonardo da Vinci. Ennek köszönhetően a kultúra fejlődésével egyre inkább az egy dologra specializált, mély tudás részesül előnyben. (...)

### **Hogyan legyünk kreatívak?**

Az első könyv, ami a kreativitás témával kapcsolatban a kezembe akadt Austin Kleon: *Lopj úgy, mint egy művész!* - című könyve volt. Ez rögtön nagyon megfogott, mert nagyon jó szemszögből, lazán ad kreatív tippeket. (...)

### **Néhány tipp a kreatív mindennapokhoz**

#### **1. Lopj úgy, mint egy művész!**

Ahhoz, hogy művészek legyünk, először mások ötleteit kell leutánoznunk. Sokakét. De mivel az sosem lesz ugyanolyan, és abban benne lesz a mi személyiségünk, új ötleteink, egy idő után kialakulunk mi, a mi művészetünk. Később majd minket utánoznak.

Ha nem művészek szeretnénk lenni, csak egy céget üzemeltetni, ami sikeres lesz

ahelyett, hogy rövid időn belül csődbe menne, akkor is kreatív ötletekre van szükségünk. Valami újra. De ha jobban megnézzük, már valaki régen kipróbálta. Mi úgy utánozzuk le, hogy jobbra csináljuk, továbbfejlesztjük, és hozzá tesszük önmagunkat. Így futhat be rövid időn belül, ha jó volt az elképzelésünk.

Ilyen például az Instagram, a képmegosztó oldal, egy pár éve indult cég kevés munkatárssal és egymilliárd dollárért vették meg őket, míg a Kodak rengeteg pénzzel és 130 év tapasztalattal pár éve csődbe ment.

Egy művész a jól "összelopkodott" ötleteket használja újra, és alkot belőle valami egészen mást, így alakul ki a stílusa.

Ha úgy tudsz járni a világban, hogy megihlet, amit látsz és hallasz, valami olyat tudsz létrehozni, ami eredeti és csak a tiéd.

#### **2. Még az előtt vágj bele, hogy tudnád, ki vagy!**

Ne várj a megvalósítandó ötleteiddel, vágj bele az alkotásba, még mielőtt tudnád, hogy pontosan ki vagy és mit szeretnél! Ez közben alakul ki.

Ne csak akkor vágj bele valamibe, ha tudod, mi lesz a vége, mert ha elkezded, folyamatosan új ötleteid támadnak, és arra is segít rájönni, ki is vagy. Ha nem kezded el, tanácstalanul fogsz ücsörögni és nem csinálsz végül semmit. A folyamat közben kialakul, mi lesz belőle, és azzá tesz, aki vagy. Ha van egy kreatív ötleted, láss hozzá!

### 3. Írd meg a könyvet, amit szívesen olvasnál!

Arról írd, zenéld, beszélj, ami szeretsz! Ne arról, amit tudsz, mert másokat is akkor fog érdekelni, ha te élvezed. Akkor lesz kreatív, új és jó, amit csinálsz.

Tervezz olyan tárgyat, találj ki olyan szolgáltatást, fess meg azt a képet, zenéld úgy, írd arról, ahogyan/ami neked tetszene, és másoknak is tetszeni fog! Csak amit szeretsz, azt tudod olyan lelkesen csinálni, hogy élvezd, és ezáltal sikeres is lesz!

### 4. Ami igazán fontos: a hobbi...

"Alighanem jobb lenne, ha egész életünkben azt a munkát végeznénk, amivel húzzuk az időt, amikor valami más, fontosabb munkát kellene határidőre befejeznünk." /Jessica Hische/

A szabadidődben végzett tevékenység az, amiből legjobban inspirálsz, feltöl-



tődsz és új ötleteid születnek. Energiát és ihletet kapsz az alkotáshoz vagy az élethez. Muszáj néha kikapcsolni, és azt csinálni, amit élvezel. Ebből születik majd az igazi érték. Ha nincs ihleted az alkotáshoz vagy kedved a mindennapok szürkeségéhez, csináld, amit szeretsz!

Másik jó stratégia, hogyha valami nagyon unalmasat csinálsz, például mosogatsz vagy csak bámulod a falat, akkor biztosan kitalálsz valami újat, kreatívat.

### 5. Legyél kedves! (A világ egy falu)

Először is fontos, hogy vigyázz kiről mit írsz le az interneten, mert nagy valószínűséggel eljut hozzá és ő sem kelti jó híredet, ha te nem tetted. Ha dicséred azt, akit érdemesnek tartasz rá, mások is pozitívan fognak rólad nyilatkozni és jó híredet keltik. Abból nem sült ki rossz, ha kedves vagy. (Persze csak azzal, aki megérdemli).

Másodszor, kerülj közel a tehetségesekhez! Legyél jóban azokkal, akiktől tanulhatsz. Az "az vagy, amit megeszel" dolog a körülötted lévő emberekre is vonatkozik. Fontos, hogy olyan emberekkel legyél, akik inspirálnak és akiktől tudsz tanulni!

Harold Ramis színész, ezt mondta: "Mindig felmértem, ki a legtehetségesebb a teremben. Ha nem én voltam az, odamentem hozzá, szóba elegyedtem vele, és igyekeztem készségesnek mutatkozni." (...)

### Kreatív munka

A kreatív munkámat Kecskés Iringóval együtt csinálom. Ketten összefogva hozunk létre egy kiállítást "Slamfless" né-

ven. Az ő témája a slam poetry, így a koncepciónk az lett, hogy slam ihlette műveket gyűjtünk össze, és ezeket a szövegekkel együtt kiállítjuk. Csináltunk egy pályázatot Waldorfos diákoknak, az ő műveiket lehet látni a kiállításon. Technikát nem szabtuk meg, mindenki úgy mutatja meg a gondolatait, ahogy szeretné. Az iskola egyik kisebb termét rendezük be, vannak festmények, rajzok, fotók, a szövegeket pedig részben tükrökre írjuk, ezzel is azt jelezve, a slam mennyire rólunk szól, cenzúra nélkül a saját véleményünk.

Közösen válogatjuk ki, mi lesz kiállítva és ötletelünk a dolgok elrendezésén, környezetén. Én nagyon élvezem! A slam poetry és Simon Márton: Polaroidok című könyve szerintem nagyon jók arra, hogy ihletet és irányt adjanak egy mű elkészítéséhez, de közben megmaradjon a teljes szabadság is.

### **Kecskés Iringó – Slam**

A slamról röviden: a közönség szeme láttára születő műfaj, amely csakis szóban és leginkább élőben hatásos, a pillanat művészete. Egyik legfontosabb ismérve a közvetlenség. A slamerrek általában versenyeken mondják el slam verseiket. Témájuk változatos, aktuális, hétköznapi, de sokszor érzelmeikről írnak. Hétköznapi emberektől hétköznapi embereknek.

### **Saját slam**

Egykoron hős, most már csak ismerős, ő egy telhetetlen ősz.  
Telhetetlenségből lett telhetetlen, pedig azt hittem apaságban verhetetlen, de tévedtem.

Gyermekkorom rémálmai váltak valóssá, és a gyereki vidámság átfordult borússá  
És én csak álltam, és néztem körbe, mint-ha az életem tükröződne, egy szilánkossá tört tükörbe.

Hős, ősz, ismerős egyre megy, és én volna az a rémálomban hozzáláncolt kisgyerek, mert azt mondják, a vér kötelez.  
Miért nem akkor kötelez, amikor kéne?  
Miért nem mondja ki valaki végre, hogy ennek vége?

És miért vár mindig mindenki a boldog végre?

A vér csak addig kötelez, amíg hagyom,  
És megtanultam, nem nyúl felé többé segítségért a karom,

Mert én ezt többé nem akarom  
Nem akarom, hogy azok a karok, öleljenek, amik pár boldog percért gyerekkoromban mérget fecskendeztek

És a méreg gyorsan terjedt  
Majd a testemben lassú bénult érzés gerjedt

És lelassulnak a percek...

Lelassultak annyira, hogy tudatossá vált,  
hogy a hősi köpeny rossz ember vállára szállt.

Majd ráébredtem a rémálomban is van élet

és egyszer véget érnek a gondtalan gyermeki évek

De nem az élet!

### **Begala Dániel – Ember és Föld**

Hogy miért választottam ezt a témát? A témát nem én választottam. Vagyis ahogy belekezdtem a munkába, foglalkozásom tárgya magától kezdett el formálódni, alakot és nevet váltani - úgy is mondhatnám, hogy életre kelt, és vezetett engem valahová.(...)

## Kezdetek

Első lépésként elhatároztam, hogy "kivonulok" a civilizációból, és azt az egyszerű, ősi, önismereti próbatételt állítom magam elé, hogy minél kevesebb eszköz felhasználásával egy hetet töltök a "vadonban". (...) Az erdőben, a magányban volt alkalmam alaposan átgondolni, hogy mivel is szeretnék foglalkozni tulajdonképpen, és megragadt a fejemben a gondolat, hogy mennyire kontrasztban van az a folyamat, aminek éppen részese vagyok – vagyis, hogy igyekszem minél inkább függetlenné válni az "anyagi világtól" – azzal az általános jelleggel, amiben az emberek, nézőpontom szerint, napjainkban egyre inkább elvesznek. Mert nekem legalábbis úgy tűnik, hogy abban a kultúrában, ami engem körülvesz, (nevezzük, mondjuk "nyugati civilizációnak") a Nyugatrómai Birodalom bukása előtti állapotához hasonló helyzetbe került, vagyis az emberek egyre inkább belefeledkeznek az anyagi dolgok élvezetébe és eközben elhidegülnek egymástól. (...)

Az egyedüli vezérfonalam tehát, az ember és az anyagi világ viszonya lett volna, ha nem határozok úgy, hogy az erdőben töltött hét napot ki szeretném tölteni, a fennmaradásomat elősegítő tevékenységeken és a gondolkodáson kívül még valamivel, ami alkalmas időtöltés az erdős környezetben és nem igényel az életbenmaradáshoz szükséges eszközökön felül más kellékeket is. Ez az adott körülményekhez remekül alkalmazkodó tevékenység lett a land art.

A land arttal kapcsolatban szerzett nagyon pozitív tapasztalataim és élményeim arra ösztökéltek, hogy a továbbiakban is foglalkozzam a témával, és így már két párhuzamos szálon folytattam munkámat, keresve az esetleges közös pontot.

## Diogenésztől a flow-ig

Következő lépésként elkezdtem a függőséget a pszichológia és a filozófia útján vizsgálni. Az első gondolkodó, aki nagy benyomást tett rám, Szinópei Diogenész, akinek bár nem jelentek meg művei írásos formában, de az életéről számos anekdota fennmaradt, amikből elég részletes képet kaphatunk Diogenész világnézetéről, filozófiájáról. Úgy gondolta, hogy az ember úgy nyerheti el leginkább az istenek tetszését, ha megszabadul anyagi javaitól, és olyan életet él, amiben nem a pénzben mért gazdagság a fő értékmérő. (...)

További vizsgálódásaim során találok egy olyan elmélettel, ami ugyan nem a függőségekkel foglalkozik, de egy alternatív, tudatosságon alapuló életfelfogást mutat; ez pedig annyira megfogott akkor, hogy mindenáron több szálon munkámhoz akartam kötni, holott nem fűződik szorosán hozzá. Későbbi kutatásaim irányát azonban elég jelentősen befolyásolta ez a teória, ami nem más, mint Csíkszentmihályi Mihály flow-elmélete.

Csíkszentmihályi a Flow - Az áramlat című könyvében azt tárgyalja, hogyan kellene az embereknek tevékenykedniük életük során, hogy abban kevesebb szenvedést és több örömet, élvezetet találjanak. Nagy hangsúlyt fektet a tudatosság szerepére az emberi cselekedetekben.



Azt tartja, hogyha az ember tudatosan képes részt venni egy általa végzett tevékenységben, képes a megoldandó feladatokra kihívásként és nem gondként tekinteni, akkor még egy máskülönbben benne viszolygást keltő munkát is örömmel tud végezni. (...)

### Land art

Másik szálamhoz, a land arthoz visszatérve, viszonylag fiatal művészeti ágazatról beszélünk, mivel körülbelül fél évszázada indult el az a mozgalom, az Egyesült Államokban és Európában párhuzamosan, aminek keretein belül a művészek - akik megelégtették a művészet „elüzletiesedését” - olyan alkotásokat akartak létrehozni, amiket nem lehet eladni. Ezt nem úgy kell érteni, hogy attól kezdve olyan alkotások készültek, amiket senki sem akart volna megvásárolni, mert nem képviseltek kulturális értéket. A művészek elhagyták a műtermeket és a természetben, a természet által nyújtott eszköztárat felhasználva készítettek - eleinte monumentális installációkat, amiket aztán a természet gondjaira bízta. (...)



### Szellemtudományos alapok

Most ismét a filozófia „ösvényére” lépek, amin sokáig jártam olyan világképet, struktúrát keresve, amely munkámban előbbre vihet. Végül rátaláltam egy olyan bölcsességre, amely összeköti az emberiség ősi tudását, a természetről való ismereteit, a modern világ problémáival és a benne élő emberrel. Eleinte Rudolf Steiner vezetett, és bepillantást nyújtott számomra az élet - a világmindenség materializmuson és valláson túlmutató „érzékeletti” dimenzióiba. Ezért én ki mondhatatlanul hálás vagyok, és örömmel tölt el a tudat, hogy utam erre vitt. (...)

### Találkozás a geomantiával

Mikor vizsgálódásomban idáig jutottam, rájöttem, hogy elértem azt a „helyet”, ahol az általam idáig járt két út összefut, és egyként folytatódik. A geomantia a földgyógyítás útján indultam tovább, aminek nyomán, számomra a steineri filozófia által kitarult dimenziók újabb távlatokban nyíltak meg előttem, és mérhetetlen sok, érdekes tartalommal teltek meg.

Steinerhez hasonlóan, saját bevallása szerint, Marko Pogačnik is egy „tisztánlátó”, aki képes tudatosan kapcsolatba lépni olyan lényekkel, akik nem rendelkeznek fizikai testtel, vagyis fizikai érzékszervekkel nem is érzékelhetők. Pogačnik leírása szerint, sok lény él a Földön, akik különböző síkokon - főleg az asztrális dimenzióban tevékenykednek; legtöbbjük célja a

Föld harmóniában tartása és megóvása a káros hatásoktól. Az emberek mára azonban javarészt elveszítették, vagy elnyomták magukban a velük való kommunikáció képességét, ezért cselekedeteik következményeit legtöbbször, jó esetben is csak az anyagi világra vonatkoztatva gondolják át, és még a legnagyobb jószándékkal is képesek hatalmas pusztításokat elkövetni a létezés más dimenzióin tudattalan cselekedeteikkel. Ilyen cselekedetek pedig egyre több esetben fordulnak elő, ahogy a civilizáció egyre gyorsabban fejlődik, az ember pedig egyre távolabb kerül attól, amit régen még társként tisztelt, de ma már inkább csak kihasznál: a Földtől.

Régebben nagyon borúsan láttam az efféle dolgokat, és odáig jutottam, hogy „civilizációellenes” gondolataim támadtak, úgy gondoltam, hogy a Föld és a rajta élő lények csak úgy nem pusztulnak ki a jövőben, ha az emberiséget kollektíven valami nagy katasztrófa éri és kihal, vagy visszaszorul. De aztán felvilágosultabb nézetekkel találkoztam, és beláttam, hogy az ember valóban a hibáiból tanul, és egy jobb világ létrehozásához nem kell „visszafordulnia”, csak irányt változtatnia. Mert ahogyan Pogačnik is írja A Föld gyógyítása című könyvében: „Már ma is minden eszköz rendelkezésünkre áll ahhoz, hogy megteremtjük a földi Paradicsomot”. (...)

### **A Föld gyógyítása**

Az előzőekben összefoglaltam, hogy a tudatlan és tudattalan cselekedeteinkkel hogyan károsíthatjuk környezetünket és a benne élőket - a látható és a láthatatlan síkokon egyaránt; azonban nem írtam

még arról, hogy hogyan gyógyít egy geomanta, vagy, hogy nekem mi a részem ebben az egészségben.

Általánosságban véve a „Pogačnik-féle” földgyógyítás eszköztárát és lehetőségeit mindig az adott probléma, a helyszín tulajdonságai és a gyógyító képességei határozzák meg - gyakorlatilag nincsenek kötött szabályok. A legfontosabb dolog, hogy az ember „felvegye a kapcsolatot a hellyel”, és koncentráljon a megérzéseire a hellyel kapcsolatban.

A hely, ahol én első földgyógyító munkámat szeretném elvégezni: a Göllner Mária Regionális Waldorf Gimnázium udvara. Az iskola, ahol az év felében általában nap, mint nap megfordulok, Budapest IV. kerületének Káposztásmegyer nevezetű területén található, egy hatalmas, egybefüggő „betondzsungel” keleti felén. Mikor először ezen a helyen jártam, mindenféle szakmai tudás nélkül is az a fojtogató és nyomasztó érzés kerített hatalmába, ami egyébként nagy, lebetonozott területeken általában szokott. Az iskola-épület látványa sem vidított fel - jellegzetesen jellegtelen, vasbeton panelekből összeillesztett, kétszintes „szocreál” építmény. (...) a hely rossz hangulatot és merev, idegenséget sugároz ki magából, így hamar azon kezdtem gondolkodni, hogy hogyan lehetne megváltoztatni a környezetet úgy, hogy ez a minőség valahogy jó irányban megváltozzon. Az az ötletem támadt (később kiderült, hogy nem csak nekem), hogy ezeket a kopár falakat kúszónövénnel kellene befuttatni, ami jótékonyan elfedné a rideg épületet, és „természetesebb” hangulatot teremtené. (...) A borostyán számomra

mindig is kedves növény volt (...) Számomra az örök élet és a természet harmónia ellen törekvő erők feletti győzelmének szimbóluma. Ezért hát ültettem néhány fiatal borostyánhajtást az iskolaépület utcára néző falának tövébe (...)

### Litopunktúra

A másik gyakorlati munkám - ami már valóban földgyógyító munka - egy litopunktúrás kő felállítása az iskola udvarán. A litopunktúra az embereken végzett akupunktúrás eljáráshoz hasonló, de ebben az esetben a kezelendő test a Föld maga. A lényege az, hogy a Földet átszelő különböző energetikai áramlásokat, vonalakat akadályozó erőket feloldják, új energetikai középpontot alakítsanak ki, vagy egy már meglévő hatását erősítsék egy kő, vagy oszlop megfelelő helyen történő felállításával.



A felállított kőbe vagy oszlopba egy kozmogrammot vésnek, ami szimbolizálja vagy a táj energetikai szerkezetének egyensúlyi állapotát - ezzel elősegítve annak gyógyulását, vagy pedig más olyan minőséget, amit a tájban feléleszteni kívánnak. (...)

Az én elképzelésem az volt, hogy a terület, ahol az iskola elhelyezkedik, egykor bizonyára sokkal vízesebb jellegű volt, beletartozhatott a Duna árterületébe; ráadásul mióta a közelben folyó Szilaspatak medrét lebetonozták, azóta a patakból származó víz-erők sem képesek a tájba hatni. A leghatékonyabbnak az tűnt, hogyha egy vizet, termékenységet szimbolizáló kozmogrammot tervezek, ezzel egy új erőközpontot létrehozva a választott területen. (...)

A kozmogrammot olyanra szerettem volna kialakítani, hogy ne csak a helyre hasson a láthatatlan dimenziókban, hanem erős kapcsolat szülessen vele abban az emberben is, aki rátekinet. Ehhez megvizsgáltam, hogy régi kultúrákról maradt emlékekben milyen szimbólumokban jelenik meg a víz, mert úgy gondoltam, hogy a legjobb hatást úgy érem el, ha olyan jelképet találok, ami Jung archetipusokra (őskepekre) vonatkozó elmélete alapján valahol minden ember tudat mögötti tartalmában benne él. Ilyen módon, ha csak megfogalmazhatatlan érzésben is, de megjelenik a szemlélőben a víz fogalma, az erősen hathat nem-fizikai dimenziókra is. (...)

Végül egy igen jó helyet találtam Nagy Gábor közreműködésével, aki az iskolában működő menza egyik vállalkozásának

keretében egy kis biodinamikus kertet teremtett az iskola oldalában. Bár korábban ezt a helyet is erősen sanyargatták, itt is sok szemét és lebetonozott felület található, a mai gondozása nagyon jó hatással van rá, erős energiaközpont ez, az iskola egész területére nézve, és így kiváló hely a kő felállítására, ami tovább fokozhatja a kert kisugárzását. (...)

### Visszatekintés

Nagyon örülök, hogy végig jártam idáig ezt az utat. Pontosabban inkább annak örülök, hogy utam arra vitt amerre, mert így az elmúlt tanévben sok mindent tapasztaltam a munkám kapcsán, amire visszatekintve most azt tudom mondani, hogy ez volt eddig a legérdekesebb, legtanulságosabb évem. Bár a sok életből-csességét, amit ezalatt gyűjtöttem, úgy érzem, még nem dolgoztam fel egészen ahhoz, hogy az mind a részemé váljon. Mikor arra gondolok, hogy mi az, amit másképp csinálnék, arra a következtetésre jutok, hogy a bejárt útnak ez volt a menete és nem más. Persze zökkenőmentesebben is haladhattam, volna, ha nem akarok minduntalan célba érni olyan helyeken, ahol nem volt cél. Erről A Gyűrűk Ura című történetből Gandalf, a mágus mondása jut eszembe, mely szerint: *„Ahol csődöt mond az akarat, ott magától nyílik meg az út.”* (...)

A jövőre nézve, bátran kijelentem, hogy nincs vége itt a munkámnak, ahogy már az előszóban utaltam rá: igazából még csak itt kezdődik. Azt a tudást, a megismerést, amit az úton elsajátítottam, már egyáltalán nem tudom függetleníteni magamtól, a részemé vált. Az „éves munka” kezdetben nagyon absztrakt és

mondhatni „rettegett” fogalmából sikerült valami számomra igazán értékes és maradandó „esszenciához” jutnom.

Már ennek az írásos munkának az első verziójának leadása után, a gyakorlati munkámat szemlélve megfogalmazódott bennem egy gondolat – talán a munka számomra legfontosabb tanulsága – amit most szeretnék még megemlíteni. Később az is eszembe jutott, hogy ezt a gondolatot valójában nem is magamtól fogalmaztam meg, hanem Lichtl Dánieltől hallottam egy rajzóra alakalmával, mikor azt tanította nekünk, hogy egy jó ábrázolás úgy készül, hogy az alkotó felváltva tekint a külső- és a belső világába. S ha ezt a kétirányú megfigyelést harmóniában képes az alkotás során, akkor születik az olyan mű, ami tükrözi az ábrázolt tárgy képét, de látható benne a művész „lelkének lenyomata” is.

Az én megfigyelésem az általam kivésett kozmogramm kintről-befelé és bentről-kifelé ható formájának szemlélése során került a felszínre; és hamarosan arra következtetésre jutottam, hogy ez a fajta kétirányú megfigyelés hiányzik leginkább manapság az emberek gondolkodásából. Sokszor borul fel bennem is a harmónia, és ritmustalanul olykor csak a külvilágra, vagy csak belső történéseimre figyelek, egy-egy hosszabb időszakra, amitől épp úgy eltorzul az életem, mintha egy arc rajzolása során csak a modellre néznék, rajzlapomra pedig egyáltalán nem, vagy épp ellenkezőleg: mintha nem mélyednék el a modell ábrázatának aprólékos megfigyelésében alkotás közben, s csak saját fantáziámból merítkezve próbálnék élethű portrét készíteni.

# ÓVODAI ÉLET

## TÍZ ÉV A GÖDÖLLŐI OVIBAN

2006-ban, amikor egy sikertelen óvodai kísérlet után úgy döntöttünk, nem próbálkozunk többet az állami oktatási rendszerrel, nagy levegőt vettünk, és jelentkeztünk első kicsi lányunkkal a tőlünk 20 km-re levő Gödöllői Waldorf Óvodába. Azóta tíz év telt el, és akárhogy is számolom, legalább egyszer körbeutazhattuk volna a Földet azzal a több ezer alkalommal, amellyel az elmúlt 10 évben gyerekeinkkel megjártuk az utat az ovi és az otthonunk között. Most a legkisebb, sorrendben a negyedik gyermekünk készíti az iskolás munkáit az oviban. Túl van a körmöcskén, s megtapasztalta, hogy az egymásra épülő tevékenységek nyomán gyarapodnak a dolgok az anyagi világban. Túl van a korszövésen, és megtapasztalta, hogy az örök körforgás adja a világ kerek egységét. Túl van a kockaszövésen, és megtapasztalta, hogy a biztonságot nyújtó kereteket magunk is megadhatjuk önmagunknak. Fűrészeli a fát a házikóhoz, miközben megtapasztalja az anyag keménységét és az ember alkotó hatalmát. A gyapjút, és a viasz formálásában megéli az anyag és a kéz táncának csodatevő erejét.

Hogy még mi mindent tapasztaltak és tanultak a gyerekeim az elmúlt 10 évben, arról talán majd felnőtt korukban írnak a Dióhéjba egy kedves cikket, amikor gyerekeiket hozzák oviba.

Inkább arról beszélnék, hogy én, felnőtt szülő, mit tanultam, tapasztaltam a gödöllői oviban.

Tanultam türelmet. Érzékelni, hogy a szüleiről leválni készülő 3-4 éves gyermek mikor áll készen a lépésre, amivel belép élete első közösségébe, ahol nem a családtagjai veszik körül. Kivárni a megfelelő pillanatot, észrevenni és nem elszalasztani azt. Ehhez bizony türelem kellett. Minden gyermekemnek máskor



érkezett meg a felszabadító angyali üzenet: "Most már mehatsz, készen állsz!" Minden gyermekem máshogyan jelezte, hogy vette az üzenetet, ki sírva, ki nevetve, ki csak úgy konstataálta.

Tapasztaltam türelmet. Az óvónénik részéről rengeteg türelmet. Érzékelték a gyermekéről leválni készülő kezdő, majd újra- s újrakezdő szülő mikor áll készen a lépésre, amivel hátrébb lép a gyermekétől, és engedi neki, hogy belépjen élete első közösségébe, ahol nem a családtagjai veszik körül. Kivárták a megfelelő pillanatot, észrevették, és nem szalasztották el megmondani: „Most már készen álltok, mehatsz!” És én minden gyermekemnél ugyanúgy jeleztem, hogy vettem az üzenetet: eldörzsöltem azt a kövér könnyecseppet, amelyik menetrendszerűen és kérlelhetetlenül tolokodott a szemem sarkába, s a szívem tájékról kiengedtem azt a nagy sóhajtást, ami aztán lendületet adott nekem is a továbblépéshez.

Tanultam ünnepet. Megtanultam, hogy ünnepelni egyet jelent a mindenséggel való eggyé válással.

Szent Mihálykor látom, hogyan szelődül meg a sárkányom, amikor a gyerekek futnak a papírsárkányokkal a réten, a gyorsaságukat és kis testük minden erejét odaadják a szélnek, hogy közösen fogják embert szolgáló munkára azt a vad és erős sárkányt.

Szent Mártonkor a kis lámpások fénye bevilágítja ma is az utat, amely a jászolhoz vezet. Útközben a manóvárok lakói, a Föld békés őrzői megállásra készítetnek, hogy átérezzem az előttem álló időszak

fontosságát, szépségét, kihívásait.

Szent Miklós ünnepe kigyógyított a gyermekkorom egyik legnagyobb frusztrációjából: „ha nem kapom meg, amire vágyom, rossz gyerek vagyok?” Végre nem nekem kell ezen őrlődöm, mert jön Szent Miklós, és a csodás, fenyőággal díszes botjával megtisztítja minden gyermek szívét, hogy tényleg találkozhassanak a kis Jézussal, amikor eljön az ideje.

Karácsony környékén, advent napjaiban a reggeli éneklések lettek számomra a roráték, az én hajnali miséim. Az advent koronája az adventi spirál, nekem mindig az év csúcspontja, amikor felnőtt és gyerek ugyanazt az utat járja be, a saját útját a fényhez. Figyelem minden évben, ki, hogyan járja be ezt az utat, egyszerre van ebben valami egyetemes misztikum és valami nagyon is emberi intimitás.

A farsangból nem sokat látok, és mégis, mert amikor látom a gyermekeim szertelen boldogságát és őszinte örömét, annak a néhány színes kendőnek, amit magukra kanyarítanak a mulatozáshoz, akkor azt mondom: rendben van ez így! Nagyon is rendben. Ilyenkor szabad igazán a fantázia, és ilyenkor fejlődik igazán a belső látás, amikor annak és olyannak látják magukat a gyerekek, amilyenek belső iránytűjük, a fejlődő értékrend láttatni akarja velük. És megértettem, mennyire fontos, hogy dömpingszerű külső képekkel, csillogó műanyaggal ne tompítsuk a gyerekek belső látását, hiszen a húsvét szent titkától zárnánk el őket, ha így tennénk!

Húsvétkor a kis búzás tálkában megtestesül a misztérium, s a búzás tálka ezt a

misztériumot a belső látásukat megőrző gyermekek számára befogadható nyelven mondja el, a természet bölcs nyelvén. A búzamag meghal, a földbe kerül, majd feltámad, és belőle új élet születik a Földön.

Pünkösdkor a mennybemeneteli kirándulás már olyan magaslatokat jár be, ahová csak az igazán megtisztult lélek juthat el. A Waldorf ovis gyerekeknek ez megadatik, mert megkapják hozzá az év során az igazi ünnepeket, és általuk én is megkaptam minden évben.

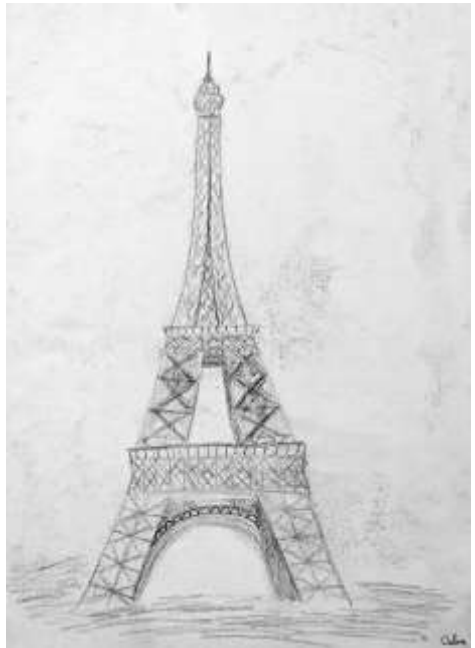
Talán ez a gyógyító ritmus az, amely az ünnepek által egyre inkább megtartja bennem a belső embert. Magamon látom, de látom szülőtársakon is, milyen sokat jelent az a szilárd következetesség, amivel a gödöllői óvoda 25 éve járja és járhatja a szellemi utat óvónőkkel, szülőkkel, gyerekekkel.

Az óvodát évről évre elhagyják tudatosságukban erősödött szülők és életerejükben növekedett gyermekek, hogy tovább vigyék mindazt a tudást, tapasztalatot, amit itt szereztek. Kivételes ajándéknak tartom azt, hogy 10 évig lehettem szülőként része a Gödöllői Szabad Waldorf Óvoda tanító, építő és megtartó közösségének. Most, szülőként hamarosan elbúcsúzunk az ovitól, de van egy láthatatlan kötelék, ami úgy érzem, már nem tud elszakadni. Ez a kötelék összeköt a gyerekeken, barátságokon, élményeken és ünnepeken keresztül.

Epilógus: Van egy jó barátom, akit értelmi fogyatékosnak mondanak, mert kicsit furcsa az életfelfogása az átlagemberek számára. Gyakran megfordult az oviban

mint önkéntes, mert felnőtt kora mellett is olyan önfelelt játszótársa tud lenni a gyerekeknek, amilyen ritkaság a felnőttek világában. Ő mondogatta mindig nekem, hogy „Na, mi újság a Waldorf Templomban”? Így hívja az ovit, s a gyerekeket benne harangoknak. Engem elbűvöl ez a kép, s ha az ovi templom, a gyerek harangok, akkor az óvónénik benne a papnők. Igen, talán ez a kép oldja bennem az elválás fájalmát igazán, hiszen a templomba bármikor vissza lehet menni, mert a papnők és a harangok mindig ott vannak, és teszik a dolgukat Szent Mihálykor, Szent Mártonkor, Szent Miklósokor, adventkor, karácsonykor, farsangkor, húsvétkor, pünkösdkor...

*Turba Atilla*



*Várkonyi Dalma 6. osztály*

# KÖZÖSSÉGI ÉLET

## A könyvkuckónkról

Ebben a tanévben (amit lassan már be- és lezárunk) nagy szeretettel, finom illatokkal, meleg színekkel és fényekkel, mesékkel és történetekkel vártam délutánonként a könyvkuckóba „betévedőket”.

Voltak, akik könyveket kölcsönöztek, mások könyveket lapozgatni, olvasni jöttek be. A kisebbek szívesen rajzolgattak itt, jókat beszélgettünk közben. Voltak olyan napok, amikor a nagyobbak leckét írtak, vagy éppen az épp aktuális epochájukhoz keresgéltek olvasnivalót. Időnként kézimunkáztunk, ki-ki hozta a saját horgolását, kötését, ilyenkor az enyém is előkerült a kosárkából, s dolgoztak a fűrge ujjaink! Még a méhviasz gyurmák is engedelmeskedtek a meleg ujjacskáknak, és hagyták magukat, hogy valami új megszülethessen belőlük.

Néhány anyukát is sikerült becsalogatnunk, akik vagy a gyermekeiknek, vagy saját maguk számára keresgéltek könyveket.

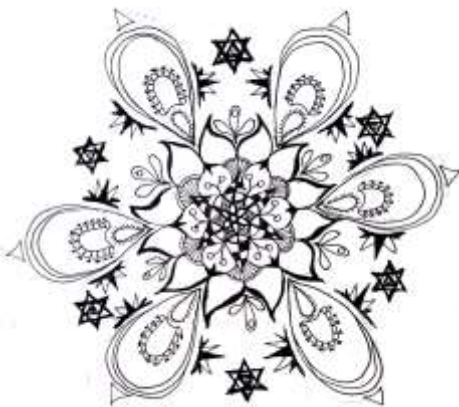
Az elsőskék közül Csontos Regő fordult meg nálunk és kölcsönzött a legtöbbit, Kovács Lizike is szinte mindennapos olvasónk volt. A másodikos Döményi Adéllal és Radnóti Lilivel gyakran kézimunkáztunk, és szép számú könyvet kölcsönöztek a könyvkuckóból. A harmadikos fiúk minden nap már ebéd előtt bejöttek olvasgatni, beszélgetni, rajzolgatni, Lókodi

Lázár, Farkas Máté, Pécsi Áron, Villám Marci több könyvet is hazavittek olvasgatni. A negyedikes Vollár Tomi is gyakran megjelent, kedvelte, hogy itt csönd és nyugalom van, hozta a könyvét, és olvastunk, ki-ki a magáét. Az ötödikes Vanó Virág és Tari Levi is gyakran megfordultak itt, leckét írtak, olvastak, kölcsönöztek.

Köszönjük Turba Beának, hogy csütörtök délutánonként ő nyitotta meg a kuckó bejáratát, hogy aki kedvet érez, „bebújhasson”!

Szeptembertől újra várunk Titeket!

*Tari Henriette*



*Farkas Lizette 8. osztály*



## Élménybeszámoló a 2. Antroposophia napról

Idén április 16-án került megrendezésre a 2. AntropoSophia nap a MOM Kulturális Központban, melyről iskolánk hírlevelében és honlapunkon is olvashattatok.

A rendezvényen örömmel találkoztam Tari Henivel és Attilával, és ezzel a cikkel szeretnénk kedvet csinálni a Dióhéj olvasóinak ahhoz, hogy jövőre maguk is részt vegyenek május 6-án a harmadik AntropoSophia napon.

A nap euritmia programokkal kezdődött: a Göllner Mária Gimnázium diákjai és az Artemis Euritmia-színpad jóvoltából.

Én délután tudtam kapcsolódni a programhoz, Dr. Med. Andreas M. Worel előadásán, mely a „Gyógyító közösség és antropozófus orvoslás” címet viselte. Előadásában idézett egy sokunk által jól ismert mondást Rudolf Steinertől, amit 1920-ban hallhattak tőle először:

„Csak az üdvös, ha az emberlélek tükrében alakítja magát az egész közösség, és a közösségben az egyes lélek ereje él.”

Majd Worel úr a szellemi dolgokkal folytatta: ha az embernek nincs ideje szellemi dolgokkal foglalkozni, akkor gyengül a szellem. Ahogy az izom is gyengül, ha nem edzem. Edzeni kell a szellemet!

Steiner lehetőségeket sorol fel, melyek ebben segítenek, így a következő mondás is:

„Győzedelmes szellem,  
Hevítsd át a bátortalan lelkeket

Ájuľtságát.

Égesd el az én-szenvedélyt,  
Lobbantsd lángra az együttérzést.

Hogy az önzetlenség,  
Az emberiség éltető ereje  
Áradjon

A szellemi újjászületés forrásaként.”

Később képeket vetített fogyatékkal élők színházi előadásáról. A fogyatékkal élöket nagyon erős individualitásokként jellemezte.

Aztán Rudolf Steinre Alapkő-meditációját említette. (Akit érdekel a meditáció szövege, jelezzen, és eljuttatom részére.)

Az Antropozófiai Társaság első központja a svájci Dornachban hétféle különböző fából készült. Mikor leégett, Steiner először úgy gondolta, hogy vissza kellene vonulnia. Majd szellemi főiskolát alapított, azt tervezte, hogy szellemileg építi meg azt, amit előzőleg fizikailag hozott létre. Az előadó végül a Goetheanumban található „Emberiség reprezentánsa” szoborcsoportról beszélt. Így a „Világhumor” megtestesítőjéről – általa kerülnek a gyógyító erők a megfelelő helyre. Az orvosoknak szóló egyik előadásból vett sorokkal zárta programját:

**„Az ezoterikus út nagyon nehéz, vagy nincs is út. Közben pedig nem szabad elfelejteni szeretni.”**

A nap folyamán az érdeklödök megtekinthették a Napút Művészeti Akadémia, a Művészbejáró és a Kis-Napút kiállítását. Itt örömmel találkoztam volt diákunkkal, a Göllner Mária Gimnáziumban idén

érettségiző Szabó Eszterrel és alkotásai-  
val. Az épület földszintjén az antropozó-  
fus könyv- és lapkiadók standjain lehe-  
tett ismerkedni a régi és új kiadványok-  
kal. Az első emeleten egy-egy iskola is  
helyet kapott. Lehet, hogy jövőre mi is  
képviseltethetnénk itt magunkat porté-  
káinkkal. Az emeleti kupolateremben  
először a Szabad Gondolat című folyóirat  
szerkesztőinek találkozója volt az olva-  
sókkal, majd előadások hangoztak el  
Takáts Pétertől, Liszka Andreától és Silye  
Imrétől a Gyógyító Közösség témájáról.

Jómagam az orvosi szekció programját  
kerestem fel, ahol először Dr. Papp Szi-  
dónia belgyógyász orvos előadását hall-  
gattam, melynek címe:

Antropozófus gyógyászat közösségben.

Ezután Fajka Livia beszélt az antropozó-

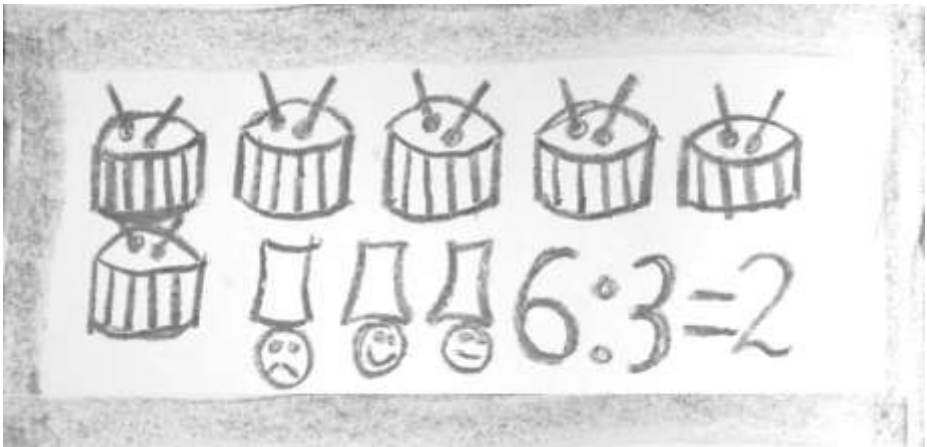
fus ápolásról és számos borogatást, pa-  
kolást mutatott be különböző problémák  
kezelésére az önként jelentkezőkön.

Majd Dr. Kiss Zsuzsanna tartott igen ér-  
dekes előadást „Az éltető napfény –  
fényvédelem?” címmel. A napot a kupo-  
lateremben zártam, ahol Dante: Isteni  
színjáték című művének részleteit hall-  
gathattam meg olasz és magyar nyelven  
Corrado Solari és Rác Rita Cecília remek  
előadásában.

A nap programjában kisgyermekes csalá-  
dok is részt vehettek, mert a kisebbeket  
nekik szóló vidám programokkal várta a  
Gyermek szekció, míg a nagyobb diáko-  
kat az Ifjúsági szekcióban fogadták sok  
szeretettel.

Viszontlátásra jövőre is a MOM-ban:

*Kolinger Margit*



*Farkas-Molnár Noé 1. osztály*

## Hármas tagozódás margójára

A hármás tagozódásról Göllner Mária írása itt olvasható: <http://sztmszc.hu/node/255>)

Dieter Bodack úr – idős, német úriember, a hármás tagozódás elméletével dolgozott a gyakorlatban (emberléptékű vonatokat terveztek) – Budapestre, a Regionális Gimnáziumba látogatott néhány, korábban már nálunk többször előadó svájci antropozófus gyógypedagógussal a tavaszi szünetben. A négy nap során előadások, kérdés-felelet, tapasztalatcserék és művészet felváltva kaptak helyet, így többféle impulzust kaphattunk, dolgozhattunk fel, hogy egy kerek, egész tudást alakíthassunk ki magunkban. A mélyítésben művészeti munkaként a szociális festés, a közös euritmiazás segített. A megélt kreativitás, a megfigyelt konkrét érzetek struktúrája visszacsengtek az előadásokon elhangzott rendezőelvekkkel. Mélyítették azt, amit az agyunk képes volt felfogni, de az élmények, érzékelések is épp az elméleti impulzusokkal együtt tudtak kiteljesedni és mélyen inkarnálódni. A napok kaptak egy telített ritmust.

A téma feldolgozási módszere, az érzékelések minél teljesebb befogadása a hármás tagozódás elméletének alapja. A gazdasági, szellemi és jogi szféra egységben történő működéséről, az egyensúlyi állapotok mögött rejlő erők dinamikájáról beszélgettünk. A három szféra egy kerek egész, bármelyik megerősödése csak a másik kettő rovására történhet. Bármely fejlődő szervezetnek kihívás,

hogy a három szféra hosszú távon közel azonosan tud-e fejlődni.

A több iskolából, óvodából érkezőknek – jórészt inkább fenntartóknak – különös kicsengésben jöttek vissza a tapasztalatok emlékei. Volt, aki új intézményt tervezett, volt, aki most jár az alapítás utáni hőskorszakban, s voltunk néhányan, akik több évtizedes múlttal rendelkező szervezetben élnek mindennapjaikat. A különböző életkorú szervezetekben megélt szociális együttműködés tapasztalatai mégis érdekesen összecsengtek egymással, sőt a svájci, értelmi sérültek otthonából érkező gyógypedagógusok tapasztalataival is. Az út, melyen egyenként megyünk előre, a szociális kapcsolódásainkból kapott visszajelzéseinkre próbálva építkezni, nagyjából ugyanazokkal az erővonalakkal van kiépítve. A megélések, a kételyek, a mérlegelések, a hozzá kapcsolódó érzések erősen közeliel voltak egymáshoz, noha a konkrét forgatókönyvek egész színes változatokat mutattak. Az ott ülők rendszerint közösségben vezetést felvállalók voltak, s érdekes élethelyzeteket tudtunk – esetenként humorral – magunkban újra felidézni. Mely szféra került feláldozásra, amikor valaki tolja a biciklit, korona a csomagtartón, s előbb-utóbb a korona a fejre kerül, az úton haladók pedig elkezdenek valamiért önkéntelenül szalutálni, vagy épp elfordulni. Mit csinált a biciklis, s mit csináltak a többiek? Ki, mikor állíthatta volna le a folyamatot, ki, mikor tett magáért, s mikor csak nézegetett, vagy lendítette fel magát a biciklire? Mit csinálunk, amikor

csapatot építünk, a csapat egy része lemarad, szép szavakkal bevisszük egymást a mély vízbe, pedig nem mindenki tud jól úszni? Gondoljunk itt a vezetőre, aki triatlonba viszi a többieket, biciklizés után vízbe megy, hová lesz a korona? (Egy lehetséges megoldás: önállóan úszik a király előtt.) Kinek kellett volna szólni, hogy nem tud úszni, kinek kellett volna észrevenni, hogy a többiek nem versenyzők? Bármilyen ok folytán különböző képességű emberek hogyan vannak együtt a mély vízben? A kihívás adott, mert a képességek különbözőek. Közös élményként talán legerősebben azt éltük meg, hogy a hármas tagozódás mindhárom tartományában egyszerre dolgozni nehéz. De izgalmas és alapos munka. Folyamatos odafigyelést kíván, önmagunk megismerésével juthatunk válaszokhoz, juthatunk előre az úton. A másokra kiszabott ítéletek, elvárások zsákutcát jelentenek. Végtelen kitartás és komoly frusztrációtűrés kell ahhoz, hogy harmóniában maradjunk meg ezen a sziszifuszi munkát igénylő úton. Harmóniában önmagunkkal, s így a többiekkel.

A harmóniához kell a szabadság igénye a szellemi szférában és kell az erőforrásaink gyarapítási vágya, ezek az erők önérvényesítően jelen is vannak. A luciferi képességérvényesítés dominanciája (szellemi szféra) és az ahrimani birtoklási dominanciája elvihet egy-egy szélsőséges irányba. Lehetünk a szellemi okoskodásnak éppúgy rabja, mint a birtoklási vágnak. A két erő között újra és újra kell erősíteni, hogy a kör harmadát ki tudja tölteni, a jogi szféra területét. Azaz

a szellemi és a gazdasági szféra között a jogi szféra mint harmadik erőternek a krisztusi, mihályi erőnek is tudni kell biztosítani elég teret. Ez utóbbi, a szeretet ereje is akkor képes egyensúlyteremtésre, ha nem kerül dominanciába a másik kettővel szemben.

Dieter Bodack „Sich selbst entdecken – Andere Verstehen” (Önmagad felfedezni – másokat megérteni) című könyve a szociális működési mechanizmusok leírásától a személy belső működési mechanizmusának leírásáig jut el, a módszer ugyanaz, a hármas tagozódás elemeinek „felkeresése”, tudatosítása a folyamatokban. Rengeteg ábrát, rövid, érthető leírásokat tartalmaz, egy kézzelfogható szótár a világ megértéséhez. Egy-egy pár oldalas fejezet teljes, átfogó képet ad az érintett tartalom adott szelvényéről, mind egy-egy metszetet ad a hármas tagozódás struktúrájában szemlélve. Egyenként alkalmasak műhelymunkákban való feldolgozásra. Jelenleg csak németül elérhető, fordítására megindult egy kalákában – egyelőre inkább csak – tervezett munka, de még nincs megoldás. Egyelőre a szeretet ereje dominál.

*Szeretettel ajánljuk további elmélyülésre a kurzus előzményének leírását: Forgács Erzsébet: Igazságérzés és jogi kultúra (Metamorfózis Folyóirat), mely a honlapon elérhető a <http://waldorfgodollo.hu/harmas-tagozodas-kurzus> címen*

*Volker Otto: Mi a jog? Avagy a jogról másként. (Metamorfózis Folyóirat 2013/IV, 2014/II)*

*Balajti Ilona*

## Musical a MUZA-ban

A Keménykalap és krumpliorr című előadást a Művészetek Házában adták elő 10-14 éves gyerekek, mint musicalt. Én – és nyugodtan beszélhetek a barátnőim nevében is – nagyon élveztek. Szerepelt benne egy osztálytársunk, Bekó Balázs, akinek természetesen nagyon szurkolunk – nem hiába!

*Oláh Noémi, 7. o.*



*Istoc Sári 7. osztály*

### Kosztolányi: Őszi reggelí című verse után szabadon

Ezt hozta a nyár: hús kólát a tengerparton.  
Könnýű papírfedelű ponyvát, hatalmas tál fagyit,  
Hús horvátországi szállást.  
Buborék gurul a pohár oldalán és elpattan,  
Sosem látod már. Ez a kényelem  
Hideg szellők a tenger hullámait hajtják.  
Jobb volna élni. De hát most lehet is.  
Eljött az édes, forró és hús nyár.

*Szabó Gergő verse*

# Belőlem rossz Vergílius válna

*„Mutato nomine de te fabula narratur”*

*Horatius*

Egy kora tavaszi, hétköznapi délután folytatódott a közös gondolkodás az érdeklődők (pedagógusok, szülők) között a TV és a kütyük hatásáról és szerepéről gyermekeink és rajtuk keresztül az osztályközösségek, az iskolai közösség életében.

A beszélgetés felvezetéseként az első körben minden jelenlévő elmondhatta, miért jött el, hogyan érzi magát érintettnek, milyen alapkérdés mozgatja belülről. Számomra ez a hitelesség megőrzése a gyermeknél. Hogyan éli meg azt a gyermek, hogy a szülő nem engedi a TV, a számítógép vagy az okostelefon közelébe, miközben azt látja, hogy anya és apa azon dolgozik, sokszor otthon is, sokszor hétvégén is, sokszor késő este is. Azt mondjuk, főleg a kisebb gyermekek esetében, hogy a gyermek példán keresztül tanul, vagyis a tiltás (önmagában) nem vezethet eredményre, bármilyen következetes legyen is.

Tiltva nevelsz, hazudni tanítasz, hirdette egykor a graffiti Kaszásdűlőn, megragadva az esszenciát Tolsztoj némileg komplexebb gondolatainak mélyén. És hogy ez mennyire igaz, arról a jelenlévők saját példáikon keresztül tudtak beszámolni, rávilágítva arra a mind gyakrabban megjelenő jelenségre, hogy a gyermekek egymás közötti kapcsolatukban sokszor tesznek úgy annak érdekében, hogy ne maradjanak ki a közösségből, mint akik

tényleg látták az adott műsort vagy használják az adott számítógépes programot.

Minden jelenlévő egyetértett abban, hogy az nem kerülhető el, hogy a gyermek előbb-utóbb kapcsolatba kerüljön e virtuális világgal, az azonban, hogy ez mikortól helyes, már sok kérdést felvet. Minden gyermek más és más, mi, szülők azt gondoljuk, ami az egyiknek 10 éves korában már egyértelmű, az a másiknak még 12 évesen is ismeretlen, de mint arra Pitz Ágnes emlékeztetett, az ember fejlődésében a 7 éves periódusok nem véletlenek, és a tapasztalat azt mutatja, hogy egy egészséges ütemben fejlődő gyermek, akinek hagyják, hogy szelleme és teste harmóniában alakuljon, a második 7 éves ciklus vége előtt ezt az érettséget nem éri el.

Számomra az volt e közös beszélgetés egyik legfőbb konklúziója, hogy mindaddig, ameddig a gyermek nem látja át, hogy hol a határ a virtuális világ és a valós élet között, addig biztosan nem, és azt is meg kell értenie, hogy a virtuális világ nem arra van, hogy meneküljön a valóságból, hanem arra, hogy a segítségével a valóságot jobban megismerhesse, azt a megtapasztaláshoz felhasználhassa. Élnie, tapasztalnia, tanulnia és szórakoznia a valóságban kell.

És ha már úgy érezzük, hogy erre felkészült, akkor sem lehet egyszerűen kinyitni a kaput és hagyni, hogy a gyermek belépjen, ha akar. Nem lehetünk olyanok, mint Charon, aki átviszi a folyón a

lelkeket az alvilágba, aztán magukra hagyja őket, hogy bolyongjanak. Olyanoknak kell lennünk, mint Vergilius, aki kézen fogja Dantét és segíti, vezeti őt az idegen, veszélyekkel teli világban saját felkészültségével, tapasztalataival.

Ehhez viszont az kell, hogy mikor kinyitjuk a kaput, akkor mi jó Vergiliusok legyünk. Valóban képesek legyünk arra, hogy segítve kalauzoljuk a ránk bízott utazót. Mert ők kíváncsiak és türelmetlenek, felfedezésre éhesek lesznek és nem fognak ránk várni, ha azt látják, hogy lemaradunk, visszafogjuk őket.

A beszélgetés után arra kellett rájönnöm, hogy a mostani felkészültségemben belőlem rossz Vergilius válna.

Valójában én magam sem állok készen még arra, hogy felelősen segíteni tudjam

őket ebben a világban, pedig magamra szeretek úgy gondolni, mint aki relatív ésszerűen használja a számítógépet. De magamat is azon kapom, hogy gyakran hagyom, hogy beszippantson a virtuális világ, gyakrabban nézem meg az e-mailjeimet, mint kéne: este vagy reggel vagy a hét végén, és nyugodt délutánon, amikor leülhetnék egy regényt olvasni, inkább a híreken idegesítem fel magam az internetet böngészve.

Akkor leszek jó Vergilius, ha azt tudom mutatni, hogy arra használom a virtuális világot, amire való: eszköznek, ami a napi életvitelt segíti és nem pedig olyanak, ami azt meghatározza. Ehhez viszont még nekem is sokat kell tanulnom.

*Dévényi Péter*



# ÉLETMÓD

## Otthon és családi élet új megközelítésben

Most egy olyan könyvet szeretnék, kedves felnőttek, a figyelmetekbe ajánlani, amihez több szempontból is kötődök. Ezt a könyvet 2003-ban a hajdani Mélyvölgy-hegyi Líceum Alapítvány adta ki. Ez az alapítvány működtette a gyöngyösi Waldorfot. A mi kis családunk is oda tartozott, s az ottani láng kialvása után „tettük bele” magunkat az ittenibe. A könyv szerkesztője egy kedves családtagom, Ujhelyi Hedvig, aki a csillagok közül mosolyog most ránk. A Waldorf-úton járás első lépéseihez tartozott nekem ez a könyv, amely tulajdonképpen az 1999-2000-es dornachi Családkultúra Konferenciákon elhangzott előadások gyűjteménye.

Mindennapi témákról szólnak ezek az előadások, de nem mindennapi megközelítésben. Az első előadásokban a háziasszonyi szerepről, minőségének fontosságáról, a szerep megváltozásáról beszél az előadó. Hatalmas jelentősége van ennek a területnek, emberi szubsztancia, erő investálódik bele folyamatosan, és mennyire nem vesszük észre ezt, mennyire nincs tiszta képünk erről a területről, pedig jelentősen hozzájárul ahhoz, hogyan alakulnak az emberi életek.

Vajon miért kezeljük egy orvos, egy sebésszel felelősségét másképp, mint egy háziasszonyét? És hogyan lehetséges az, hogy egy háziasszony, aki igen intim

területen tevékenykedik, nem megy keresztül semmiféle előkészítésen vagy iskolázáson? Ez az a tevékenységi terület, amelyet évszázadokon át többnyire az asszonyok ügyeltek, legelőször barlangokban, majd kunyhókban, vályogvisekókban és házakban, egészen napjaink lakótelepi lakásáig. Ezt a tevékenységet a múlt erői, ösztönök, szokások tartották.

Ezek az ösztönök kitarítottak a XX. századig. Onnantól az anyák már nem boldogultak többé spontán módon a gyermekeikkel, a házimunka pedig elgépiesedett. Egyre több tevékenységet, amelyet korábban a háziasszony a két kezével végzett, és amitől a tevékenység átszellemiesült, átlelkesült, mára a természet-alattiból származó erők uralják. A konyhában a készételek, a félkész konzervek kerültek előtérbe.

A takarítási, tisztítási munkákat egyre inkább a gépek végzik. Ahol korábban a tevékenység által a folyamatok emberiesültek, most gépek és elektromos vezetékek húzódnak. A technika betörése után már nem tudott fejlődni az ösztönös tudat, ami addig a házimunkát hordozta. Azok az elemek, amiket eddig az összetartott, szétetek. Ez nyilvánul meg jelenünk tönkrement lakás-, élet- és családkörülményeiben. Új feladat adódik: az ösztönök helyett a megismerés.



A háziasszonyoknak a legfőbb törekvése az egyensúly megteremtése kell, hogy legyen az elemek között. Hiányzik pl. valami, ha egy háztartásban sosem imádkoznak, sosem takarítanak, vagy ha csak imádkoznak, csak takarítanak. Minden tevékenységnek más és más a hangulata, más a minősége: különleges hangulata van, amikor a gyermeket lefektetjük, vagy takarítunk, vagy mosakodás következik. A problémánk az, hogy azt gondoljuk, ugyanazzal a hangulattal átmehetünk egyik tevékenységből a másikba. Meg kell figyelniük a dolgokat, hogy a dolgok lényege megnyilvánuljon. A földi dolgokkal úgy kell bánnunk, hogy azok a szellemiekre utaljanak, így az embereket is rendeltetésük irányába vezesse.

Még nem is olyan régen, kb. a XIX. században a parasztházaknál megőriztek valamit a régi tudásból: este egy kis tál tejet kivettek a ház szellemének. Ha a macska éjjel ki nem lefetyelte, természetesen reggel még érintetlen volt a tál. Ennek ellenére nagy komolysággal végezték ezt a szokást, ami kifejezte, hogy az ember és a természet között levő szellemi lények sokasága belesimul az emberi munkatevékenységekbe, és az emberek hálával tartoznak ezeknek a lényeknek, akik várnak valamit az embertől, hogy ők ezeket a tevékenységüket ezen a titokzatos módon folytatni tudják.

A XIV-XVI. sz.-ig az emberek számára ez természetes volt, hisz érzelmi szinten közeledtek az elementáris lényekhez, ezekről a dolgokról nem kellett sem beszélni, sem gondolkodni. A mára absztrakttá vált gondolkodásunk viszont már gátol minket mindezek megértésében.

Ezért az antropozófiában megpróbálunk kialakítani egy új kapcsolatot a természeti lényekhez. Ez az éteri világ, amelyben ők tevékenykednek, folyamatszerű, mozgalmas, amiből minden élet ered, nemcsak a mi saját életünk, hanem a növények, az állatok, az egész világ élete. Nem a dolgok világa, hanem a lényeké, akik állandó mozgásban élnek. Felfedezük, hogy a világnak, amely itt minket fizikailag körülvesz, csak számunkra van véglegesen megmerevedett formája. Minden kő, minden növény mögött egy sor lény tevékenykedik. Az ember fejlődése során elvesztette tudását ezekről az összefüggésekről.

Rudolf Steiner utal arra, hogy minden gondolatunk valóság: jó vagy rossz. Amikor gyűlölettel gondolok egy emberre, akkor károkozás indul el, ha szeretetteljes a gondolatom, akkor ápolás árad ki. És ha a gondolataim az elementáris lények valóságára vonatkoznak, akkor ők kapnak valamit. Ez az ő táplálékuk. Sajnos, évszázadok óta egyre kevesebbet kapnak az embertől. Ennek következményeit a halál folyamatokban észleljük, melyet a természetben sok helyütt láthatunk. Az emberek elhanyagolják őket, erre ők egy másik világ felé fordulnak: ez a halál birodalma, melyet Ahrimán és lényei uralnak, ők maguk pedig elkezdnek ahrimanizálódni.

Ma nagy harcban vagyunk a természet fennmaradásáért. Lassan minden kiszárad, szétesik, elveszti emberi mivoltát. Hogyan tovább? Meg kell próbálnunk az elementáris lényeknek megfelelő felismerő érzést, megismerő akaratot kifejleszteni, hogy megadhassuk nekik azt,

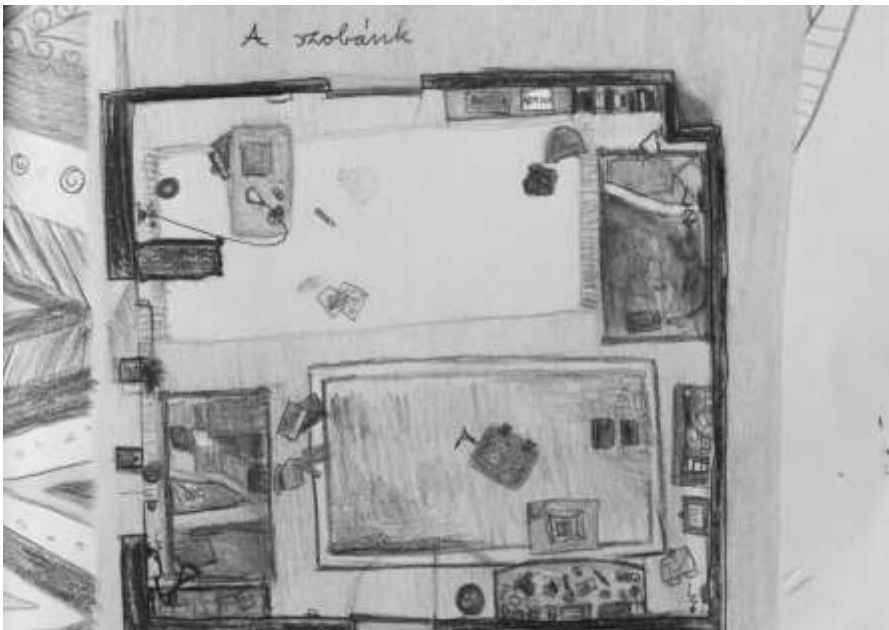
amire szükségük van, hogy tudjanak nekünk segíteni. Hogyan közelítsünk ehhez a világhoz? Úgy, hogy egyre inkább életfeladatunkká tesszük, hogy minden tárgyat a lehető legnagyobb szeretettel vesszünk kézbe, és a legnagyobb szeretettel bánunk vele, mintha egy lény volna. Egy példa: a víz is egy lény. És ha nedves ronggyal felmossuk a padlót, végtelemül áldásosat teszünk, elementáris lényeket váltunk meg. Ők egy megszakítatlan folyamatban élnek, és ha sűrű, merev, szilárd közegbe kerülnek, az nekik szomorúságot, fájdalmat jelent. Mindenhol, ahol por vagy szemét gyűlik össze, elementáris lények aszalódnak.

És akkor jön a háziasszony, vizes ruhával mindent feltöröl, minden beleoldódik a vízbe, és megint életre kelnek, ismét lélegeznek és érezhetővé válik a hálájuk.

Ugye, milyen más lehet így takarítani, kedves háziasszony-társaim? Nosza, próbáljátok csak ki!

És olvassátok el ezt az előadás-gyűjteményt, nagyon sok segítséget ad a mindennapi élet dolgaihoz, olyan lépésekre ösztönöz, amelyek a tiszta gondolkodásból és a szív melegéből erednek.

*Tari Henriette*



*Dezső Lili 4. osztály*

# Nyári konyha

Ez alkalommal a gödöllői Waldorf Óvoda receptjeiből mutatunk be néhányat:

## Házi ételízestő

2 kg sárgarépa  
2 kg fehérrépa  
30 dkg karfiol  
3 szem paradicsom  
zeller zöldje  
1 nagy darab zeller  
30 dkg petrezselyem zöldje  
30 dkg paprika  
30 dkg vöröshagyma  
3-4 gerezd fokhagyma  
1 karalábé, de csak akkor, ha zsenge

A zöldségeket megtisztítjuk, húsdarálón ledaráljuk, vagy aprítóval felaprítjuk külön-külön. Egy nagy tálban összekeverjük, megmérjük és kilónként 20 dkg jó minőségű sót hozzáadunk. Ez fogja tartósítani.

Kis üvegeket sterilizálunk és légmentesen megtöltjük, a pulthoz ütögetjük, hogy a légbuborékok távozzanak. Az összetevőket szabadon válogathatjuk, tehetünk még bele lestyánt, petrezselyem zöldjét, paszternákot; el is hagyhatunk, pl. karalábét, karfiolt. Mindenki ízlése szerint variálja. Ebből nagyon nagy mennyiség lesz, lehet felezni. A nedves fűszerkeverékből, ha sütőpapírra szétterítünk adagokat és 60 fokon sütőben (vagy a napon) lassan szárítjuk, akkor száraz ételízestőt is eltehetünk.

## Házi sajtkrém

1 l háztáji natúr joghurt  
1 dl magas zsírtartalmú házi tejszín  
2 kávéskanál só

A tejszínt és a sót belekeverjük a joghurtba, majd egy szűrőt kibélelünk egy tiszta gézzel vagy konyharuhával és beleöntjük. Rátesszük egy edényre, lefedjük és hűtőben hagyjuk csöpögni kb. 12-36 órát. Minél tovább, annál sűrűbb lesz. Miután kész, ízlés szerint keverünk bele fokhagymát, kaprot, snidlinget. Néhány napig áll el hűtőben.

## Eperlekváros orda

1-1,5 kg orda (közepes méretű pástétomos formához)  
30 dkg eper  
eperlekvár (friss vagy régi)  
méz  
eperlekváros morzsa (15 dkg zsemlemorzsa+ 2 ek. eperlekvár)  
5-10 dkg vaj

Az ordát kivesszük a hűtőből és hagyjuk átmelegedni. Az epreket félbevágjuk, hozzáadjuk az eperlekvárt és a mézet. Egyet forralunk rajta és levesszük a tűzről. Közben vajon megpirítjuk a morzsát, belekeverünk egy kis eperlekvárt. Hagyjuk kihűlni.

Egy őzgerinc-, vagy pástétomformát előkészítünk, rákenjük az orda felét, lenyomkodjuk. Erre teszünk eperlekváros epret, majd ismét ordát.

Miután jól lenyomkodtuk, rákenjük az aperlekváros morzsát is.

Fóliával jó szorosan betekerjük, tetejére súlyokat rakunk, hogy tömörödjön. Egy napig legalább a hűtőszekrényben hagyjuk állni. Tálalás előtt kiborítjuk, és vékony szeletekre vágjuk.

Köszönet a finomságokért Sárközi Zsuzsinnak!

Szeretettel ajánlom figyelmetekbe továbbá az alábbi két receptet is, melyek a szadai Meseház Waldorf Óvoda kisgyermekének körében nagy népszerűségnek örvendenek:

### **Nyári gyümölcsleves mézes-mandulás granolával**

Ennél az ételnél fontos, hogy semmiféle „szokásos gyümölcsleves-fűszert” NE használjunk! A gyümölcsök, a gabona és a mandula együttesének szép harmóniája csak így bontakozik ki igazán. (Nyáron egyébként is érdemes óvatosan bánni melegítő fűszereinkkel.)

4-5 alma (az a legjobb, ami nem fő szét) hámozva, kis, falatnyi kockára vágva  
pár kanál citromlé  
30-40 dkg „piros, bogyós erdei gyümölcs” áfonya, málna, ribizli vegyesen (fagyasztott is lehet, ne engedjük fel)  
cukor egyéni ízlés szerint (kevés nádcukorral készítem)  
4-5 ek. fehér rizsliszt a sűrítéshez  
csipet só

Egy fazékban vizet melegítünk, beleteszünk a citromlével meglocsolt almakocká-

kat, lassú tűzön, fedő alatt éppen csak megrottyantjuk, nem szabad sokáig főzni. Ezután beletesszük a piros gyümölcsöket, pici sót, cukrot. A rizslisztet egy tálban kevés hideg vízzel elkeverjük és a keveréket a leveshez adjuk. Lassan, kevergetve beforraljuk. Ha kell, még édesítjük, ha túl sűrűnek találjuk, forrásban lévő vizet adunk még hozzá. Hidegen vagy melegen, mézes-mandulás granolával tálaljuk. (Gluténérzékenyek számára pírított mandulát szórjunk rá!) Kevés valódi tejszínhab is kerülhet a tetejére, biztos nem rontja el.

### **Mézes-mandulás granola (alias crunchy müzli)**

Hozzávalók (ennél kisebb adaggal nem érdemes kezdeni):

50 dkg zabpehely (én a lágy, apró szeművel készítem)  
2,5 dl jó minőségű (nem túl karakteres ízű) méz  
1,2dl olaj (a Floriol Mediterrán olajával olíva- és napraforgó olajok keveréke vagy kukoricacsíra-olajjal készítem)  
egy csipet só  
10 dkg hámozott, vágott mandula

A sütőt 160 C-ra előmelegítjük.

Egy kis lábasban összekeverjük a mézet, sót és az olajat, majd összekeverjük a zabpehellyel, hogy a mézes olaj egyenletesen átjárja. (Kísérletezhetünk más gabonapelyhekkel is.) A keveréket tepsibe szórjuk. Ez a mennyiség két nagyobb méretű, alacsony peremű tepsiben fér el kényelmesen. Mindkét tepsit az előmelegített sütőbe tesszük, egyet alulra egyet felülre. Néhány perc után mérsékeljük a

lángot kb. 100 fokra, és így lassú tűzön sűtjük-szárítjuk a keveréket. (Mindenki a maga sűtőjénél kell, hogy megtapasztalja a megfelelő hőfokot, amelynél szép lassan sűl, és nem barnul túl hamar.)

Időnként – kanállal vagy kézzel – átkeverjük, közben a tepsiket cserélgetjük, hogy mindkettőben egyenletesen piruljon a müzli. (Légkeverésnél nem szükséges.) Ha szép aranyosra sűlt, kivesszük, átforgatjuk és hűlni hagyjuk. Ekkor válik ropogóssá. Közben egy vastag aljú serpenyőben óvatosan kevergetve rózsaszínre pirítjuk a mandulát, majd a kihűlt granolához keverjük.

Ha müzlinek vagy csipegetni való csemegének szánjuk, ízlés szerint magokat, szárított gyümölcsöket pl. aszalt áfonyát, egyéb pirított dió féléket stb. is keverhetünk hozzá.

Üvegedényben, vagy fémdobozban tároljuk.

### Vega pecsenyezsír

250 g pálmazsír

2 dl olaj (pl. olíva- vagy olíva- és napraforgó olaj keveréke)

3 fej vörös hagyma – apróra vágva

3 gerezd fokhagyma – 1 gerezd egészben, kettő zúzva

egy fél édeskés (pl. Golden) alma - hámozva, vékony szeletekre vágva

2-3 ek. szezámmag

4 – 5 ek. hámozott, szeletelt mandula

1 tk. majoranna

1 mk. borsikafű

½ tk. pirospaprika

só, bors

A felszeletelt hagymát, az egész gerezd fokhagymát egy serpenyőben vagy lábasban felöntjük annyi olajjal, hogy bőven ellepje. Lassú tűzön fedő alatt sűtjük-főzzük, amíg szinte szétfő. (Ez eltart egy ideig, közben nem kell kevergetni.)

Amikor a hagyma kb. félig kész, az almát is belerakjuk az olajba és így sűtjük tovább. Ezután keverjük hozzá a zúzott fokhagymát, ezzel már pár percig – „illatozásig” – sűtjük.

Közben a szezámmagot és a mandulát egy erre alkalmas serpenyőben rózsaszínre pirítjuk és a hagymás olajhoz adjuk. (Ez lesz majd a „zsír alja”.)

Megszórjuk egy kis őrlött borssal, majorannával, borsikafűvel és sózzuk. Lassú tűzön kicsit kevergetjük, míg a fűszerek is illatozni kezdenek.

Egy kis édesnemes pirospaprikát adunk hozzá – ezzel már nem is kell sütnünk, mert a forró olaj így is kioldja a paprika színét – és rögtön hozzáadjuk a pálmazsírt.

Addig kevergetjük, míg a pálmazsír teljesen felolvad.

Mikor kissé kihűlt, az egészet összeturmixoljuk. Hűlni hagyjuk, hogy megsűrűsödjön, de közben időnként átkeverjük, mert szétválik. Mikor már jó sűrű, de még önthető, üvegekbe vagy műanyag dobozokba töltjük, és hűtőben tároljuk. Kenyérre kenve lilahagymával, zöldségekkel nagyon finom!

(Sokan kevernek még bele pl. mustárt vagy kevés szójasószt, ill. egyéb pecsenye-fűszereket.)

*Az összeállítást Kuntz Orsolya készítette*



## Szivárványos gyapjú pillangók

Készítsük elő a szalaggyapjút a szivárvány 7 színében. (1. kép)

Finoman tépjünk belőle a pillangó szárnyainak, majd sodorjuk meg a végeit. (2. kép)

Tegyük egymás mellé a szárnyakat és egy vékony gyapjuszállal középen kössük össze azokat, így formázva a pillangó testét és csápjait. (3.-4. kép)

Ismételjük meg még 6-szor. (5. kép)

Az elkészült pillangókat cérnával felfűzzük egy ágakból vagy peddignádból sodort koszorúra vagy, hogy spirál alakot formázzanak. Szép dísz lesz a lakásnak vagy a gyerekszobának.

Örömteli alkotást kívánok!

Keskenyéné Birkás Gabriella

(az alapanyagok beszerezhetők a [www.manoposta.hu](http://www.manoposta.hu) oldalon)



# KITEKINTŐ

## „A Waldorf-pedagógia nem teheti meg, hogy a mai kor kihívásait ne tudja felvállalni.”

Beszélgetés a Falusi Waldorf kezdeményezésről

Gödöllő központjához közel, csodás természeti környezetben, erdő-mező szomszédságában van a Kicsi Szép Tanya. Kedves, halk szavú pedagógusok és élénk, vidám gyerekek gyűlnek itt össze heti két délután, hogy elvégezzék az évszaknak megfelelő kerti munkákat, megetessék a nyulakat, bontsanak-építsenek, talicskáznak, együtt legyenek.

A pedagógusok szerint a falusi környezet a természet közelségével, az állatok gondozásával, a kerttel, az évszakokhoz kapcsolódó, munkajellegű tevékenységekkel, az évkör ritmusának tudatos megélésével lehetővé teszi az akarati és életerők egészséges fejlődését, és ebből a lelki élet természetes kibontakozását. Itt azok a gyermekek is gyógyulni, fejlődni tudnak, akiknek még az iskolai tevékenységen túl további érzékszervi benyomásokra, nagy- és finommozgásra, gyakorlati, munkajellegű kézműves és művészeti tevékenységre van szükségük, hogy megfelelő kapcsolatot tudjanak kialakítani a testükkel és a térrel, amiben élnek. És ilyen gyermek, mint tudjuk, egyre több van. Ujlaky Évával és Németh Eszterrel beszélgettem a kezdeményezésről.

- Meséljete a kezdetekről! Milyen impulzusok készítettek arra, hogy elindítsátok ezt a kezdeményezést?

Éva: Hosszú évek során sok tapasztalatot szereztünk a Waldorf-pedagógiában, egy ideig az iskolákban, osztályokban dolgozva, majd ez kiegészült a gyógyító-terápiás irányzattal. Ebben a munkában azt tapasztaltuk, hogy évről évre több, különböző nehézségekkel küzdő gyermeket utasítanak el a Waldorf-iskolákból. Azt gondoltuk, hogy ez nincs így jól. A Waldorf-pedagógia nem teheti meg, hogy a mai kor kihívásait ne vállalja fel.

Ugyanakkor pontosan láttuk, hogy miért nem nyernek felvételt ezek a gyermekek: mert még nem tudják a megfelelő nevelési környezet megteremtési számukra. Ezután elindult Solymáron egy beszélgetés tanárok, szülők, fejlesztőpedagógusok, gyógypedagógusok között arról, hogy milyen is a gyógyító, támogató nevelési környezet az ilyen gyermekek számára.

Így jutottunk el a farm alapú nevelés gondolatához.

- Milyen előzményei vannak a farm alapú nevelésnek a világban?

Éva: Az első Waldorf-iskola alapításakor Stuttgartban dolgozott egy fiatal tanár, egy természettudós, akit később, a harmincas években meghívtak Amerikába, hogy segítsen az ottani Waldorf-iskolarendszer, a Waldorf-tanárképzést felépíteni. Ezt a fiatalembert Karl Egének hívták. Ő volt az, aki munkája során felismerte, hogy az ezredfordulóhoz közeledve a Waldorf-pedagógia hajóját 180 fokkal kell elfordítanunk az elmélettől a gyakorlat felé. Mert ha ez nem történik meg, ha ez a gyakorlati és művészeti irány nem lesz kiindulópont, akkor a Waldorf-pedagógia lassan, fokozatosan kiürül, és nem tud szembenézni a kor kihívásaival. Láta azt is, hogy Amerika lesz az első ország, ahol ez az elidegenedés a természet világától és mindentől, ami – szó szerint – leföldeli az embereket, végbe fog menni. Ezután, 1971-ben New York államban létrejött az első Rudolf Steiner farmiskola.

- Megtaláltatok tehát az utat, amiről úgy éreztétek, segítség lehet azoknak a családoknak és gyermekeknek, akik nem kerülnek be a Waldorf-iskolába. Mi volt a következő lépés?

Eszter: A solymári találkozó utáni évben hárman – Naszályi Nóra, Ujlaky Éva és én – találkoztunk több alkalommal, és azon dolgoztunk, hogy mit is jelent a mezőgazdaság és a pedagógia összekapcsolásának impulzusa, és ez hogy tudja segíteni a gyermekeket a mindennapokban és az akaratuk erősítésében. Abban az időszakban Karl Ege mellett Werner Kuhfuss impulzusa is segített bennünket, hogy ebbe az irányba tovább

erősödjünk. A következő lépés az volt, amikor mindezt egy nagyobb körrel is megosztottuk, majd 2014 szeptemberétől Pécelen egy ismerősünk, Berkes Mari birtokán kezdtünk el dolgozni. Elindult egy pedagógiai, tantervi munka, a családokkal való munka és a munkatársi kör kiépítése. Ez a munkatársi kör nem egy hagyományos értelemben vett tanári kollégiumot jelent, hanem jóval szélesebb és többféle területet ölel fel: a mezőgazdaságon, kézművességen, pedagógián, gazdaságon kívül még sok-sok területet. Abban az évben lehetőségünk volt azt is megtapasztalni, hogy hogyan tudunk az iskolákhoz kapcsolódni. A solymári és a gödöllői iskola munkatársaival találkoztunk, és velük elindult egy együttműködési folyamat, nyitottak voltak ennek az impulzusnak a fogadására. Iskolaként végül nem indultunk el, mert úgy éreztük, hogy még erősödnünk, mélyülnünk kell ebben a munkában. Ez a kezdeményezés már a kezdetektől nem egy, hanem több földrajzi hely köré csoportosult: Pilis, Gödöllő és a Balaton-felvidék. A konkrét tevékenységek Piliscsabán és Gödöllőn indultak el 2016 szeptemberétől. Piliscsabán farmóvodaként, ami egy mindennapos munkát jelent, Gödöllőn pedig a farmnapközi formát választottuk, hogy egy kötetlenebb formában tudjunk a gyerekekkel tevékenykedni.

Éva: A farmóvodával és a farmnapközivel párhuzamosan alakul egy nevelési, képzési központ; össze-jöveleteket, konferenciákat, tanfolyamokat szervezünk, ami már azt szolgálja, hogy hogyan tudnak ebben az új impulzusban a felnőttek tapasztalati úton együtt mélyülni.





Az elmúlt néhány évben ez az impulzus erősödni látszik a világban, amit valószínűleg azok a gyerekek inspirálnak, akiknek szociális vagy egyéb nehézségeik vannak. Egyre többen keresik, hogy a felnőttek mit tudnak ebből kiolvasni, és hogyan tudják ezt értelmezni. A szakirodalmak fordítása folyamatban van, melyek közül Karl Ege esszégyűjteményének kiadását tervezzük.

- Kik jönnek hozzátok?

Eszter: Vannak gyermekek, akiknek a szülei fontosnak érzik a földdel és a természettel való kapcsolat ápolását, és vannak olyan gyermekek, akiket az életútjukban lévő nehézségek vezetnek hozzánk, mások számára az iskola javasolja a farmnapközit. Az ősz óta tartó munkában olyan tapasztalatokat tudunk szerezni, melyek tükrében a

korábban elkészült pedagógiai programot felül fogjuk vizsgálni, és ahol szükséges, módosítjuk, kiegészítjük.

- Hogyan képzeljük el egy ilyen pedagógiai programot?

Éva: A farm alapú nevelés pedagógiai programjának alapja a Waldorf-tanterv, amit kiegészítünk a pedagógia és a mezőgazdaság összekapcsolásából származó tapasztalatokkal. Keressük azokat a pedagógiai gyakorlatokat, amelyekben azok a tünetek, amelyeket a mai gyermekek hordoznak, gyógyulni tudnak

Eszter: Itt idő és tér kitágul. Az időnk nagy részét kint, a szabadban töltjük, itt történnek meg a tanulási folyamatok. Az idő is feloldódik, a gyerekek igényeihez és gyógyító ritmusaihoz igazodik. A gyakorlati vagy praktikus tevékenységek nagyobb hangsúlyt kapnak.

- Mik a terveitek a jövőre?

Éva: A napköziben továbbra is hetente kétszer találkozunk a gyerekekkel, emellett szeretnénk elindítani egy kisiskolát azoknak a gyermekeknek, akik kinőtték már az óvodát, de az iskola még túl nagy lépés lenne számukra. Ez a környezet támogatja őket, hogy egy egységes szemlélettel, tudatosan segítségük megalapozni az iskolai érettségüket. A tanyát – és ezt a formát – úgy érezzük, kezdjük kinőni, ezért keressük a jövőbeni új helyünket, ahol egy farmbölcsőde, farmóvoda, farmiskola és hosszú távon egy szakképzés is elindulhat.

Eszter: Lépésről lépésre haladunk, mert keressük azokat az új szociális formákat, melyek támogatnak bennünket céljaink megvalósításában.

3 éves munka után megalapítottuk a Farm Alapú Nevelésért Egyesületet. Az iskolát, óvodát, bölcsődét nem önmagukban, önálló intézményekként képzeljük el, hanem mint a közösségi-szociális forma egy részét, amelyben az egyes szerveződések kölcsönösen támogatják egymást. Egy olyan közösségi forma kezd körvonalazódni, amit már kicsiben élünk és tapasztalunk, és amelyet tovább szeretnénk bővíteni. Ehhez keressük a társainkat.

Éva: Nyitottak vagyunk az együttműködésre. Úgy gondolunk erre, mint egy olyan társadalmi feladatra, amit másokkal együtt kell felvállalnunk. A támogató bázis vagy munkatársi kör és a segítő szülők nélkül mindez nem jöhetne létre.

*Az interjút készítette: Skarka Cecília*



# A Waldorf mozgalom helyzete a világban

Nana Göbel előadása 2016. február 27-én a Göllner Mária Gimnáziumban

A világ első Waldorf-iskolája 1919-ben jött létre: az első világháború után egy évvel, az oldásban tudott az az új dolog megszületni.

Emil Molt bízta meg Rudolf Steinert az iskola létrehozásával. Emil Molt fiatal emberként sokat utazott, dohányt vásárolt kereskedőként. Járt Törökországban, Egyiptomban. Társával vállalatot hozott létre Zürichben, és raktárakat építtetett. Amikor 1917-ben elfogyott a dohány, neki(k) még volt a raktárban. Ennek értékesítésből nagy nyereségre tett szert. Ezt nem fektette be az iparába, hanem ebből vásárolta meg az első Waldorf-iskola épületét. Az akkori oktatási miniszter, aki mindössze két évig volt ezen a poszton, engedélyeztette az iskolát egy ősrégi törvény alapján. Ez is mutatja, hogy bizonyos pillanatban sokféle dolognak kell összejárnia ahhoz, hogy valami új dolog jöhessen létre. Steinertől megtanulhatjuk, hogy a történelemben is bizonyos ritmusok ismétlődtek. De mindenek előtt egy új impulzust kell kigondolni. Steiner 1917-ben először írta le az ember szervezete hármastagozódását.

Az impulzus kibontakozását, az új iskolák alakulását megtörte a második világháború. Megsínyítették az első Waldorf-iskolák. A baseli, a zürichi, az angol iskolák, egy norvég föld alatti iskola és két kis amszterdami iskola élte túl a második világháborút. Utóbbi kettőnek azért sikerült, mert nevében nem jelent meg a Steiner szó és így a nácik nem figyelték

fel rá. Ellenben a hágaikat bezárták.

Ez volt a helyzet az európai iskolákkal abban az időben. Európán kívül New Yorkban hozták létre Waldorf-iskolát 1928-ban, majd Buenos Airesben 1940-ben. Ez utóbbit kivándorlók alapították.

Később pionír iskolák Európa minden országában alakultak a nyugati oldalon, de a hetvenes években Afrikában és Dél-Amerikában is.

A rendszerváltásokat követően Közép- és Kelet-Európában is számos Waldorf-iskola született. Terjedésüknek ugyanaz volt a ritmusa, mint az atombombák telepítésének, vagy a számítógépek elterjedésének a nagyvilágban.

Egy impulzus akár 100 év után is elhal, ha nem újul meg, ha nem tesznek vele semmit. Hogy hol tart most ez az impulzus a világban, arról mutatott be Nana Göbel fényképes híradást a jelenlévőknek. A vetítést régi képekkel kezdte. 1929-ből mutatta a Göllner Mária-féle Kis-Svábhelyi Waldorf Iskolát. Majd a vele egy időben született prágai, pozsonyi óvodát és breszlai nagy iskolát.

Ezután Buenos Aires következett, Dél-Amerika legeurópaibb városa. Belvárosi Waldorf-iskoláját európai emberek hozták létre, akik nem kapcsolódtak a helyi kultúrához. De Argentínában megtalálhatóak a belvárosi, szűk iskolák ellentétei, a hihetetlen nagy térrel rendelkező Waldorf-intézmények is. Sokat tesznek

itt is a szülők az iskoláért. Minél bátrabban nyúlnak vissza az alapítók a forrás-hoz, annál egyedibb lesz egy iskola. Kérdés: Mit tudok átvenni a helyi kultúrából, ami szolgálja a pedagógiai érdekeket?

### **Peru, Lima**

Latin-Amerikában sokáig csak az európai iskolák növekedtek, aztán a 90-es években az őslakosok számára is alapítottak iskolákat, függetlenül a keresztény hagyományoktól, befolyástól. Kusi Kawsay Iskola – az inkák szent helyén. Egy népes zenész család tagjaiban született meg az iskolaalapítás impulzusa. Sokáig keresték, hogy milyen is legyen az az iskola, majd rátaláltak a Waldorf-pedagógiára. Földet vettek, majd saját maguk vályogházakat építettek. Ezekben kapott helyet az iskola is. Vannak olyan emberek, akik mindenfajta képzettség nélkül képesek ily módon nevelni a gyerekeket. Ott minden gyerek inka. A világnak azon a táján nem rajzolnak, nem festenek, nem énekelnek. Ott látható, hogy ezekkel a művészeti tevékenységekkel mennyire segítik őket megérkezni a helyi Waldorf-iskolák.

### **Kelet-Afrika**

Kenyában, Tanzániában, Ugandában hat Waldorf beállítottóságú szabad iskola működik. Közülük a Nairobi-i iskola csíráját egy kolozsvári magyar hegedűművész ültette el. Maszáj falvak versenyeznek, kinek a gyermeke járhat oda.

Jobbnak tartják, mint az állami iskolákat. A gyerekek itt bent esznek csak az iskolában, mert otthon nincs étel.



*Kiss Nóri. 7. osztály*

Capetown — Az itteni összes Waldorf-iskola problémája az országra jellemző társadalmi konfliktus.

Dassenberg — Itt olyan emberek telepedtek le, akiket a fehérek elűldöztek. Rainbow (Szivárvány) Iskola – a fekete és fehér gyerekeket együtt tanítják. De van olyan iskola is, ahová csak afrikai gyerekek járnak. Egy bádovváros, telep mellett nevelési központ működik, ahol bölcsődés korú gyerekekkel foglalkoznak, fontos számukra a korai nevelés. WOW Day-től kapnak pénzbeli támogatást. Nagy létszámú osztályaik vannak, olyan ütemben növekednek, mint a magyar iskolák. 2016-ban itt is létrejött az első párhuzamos osztály.

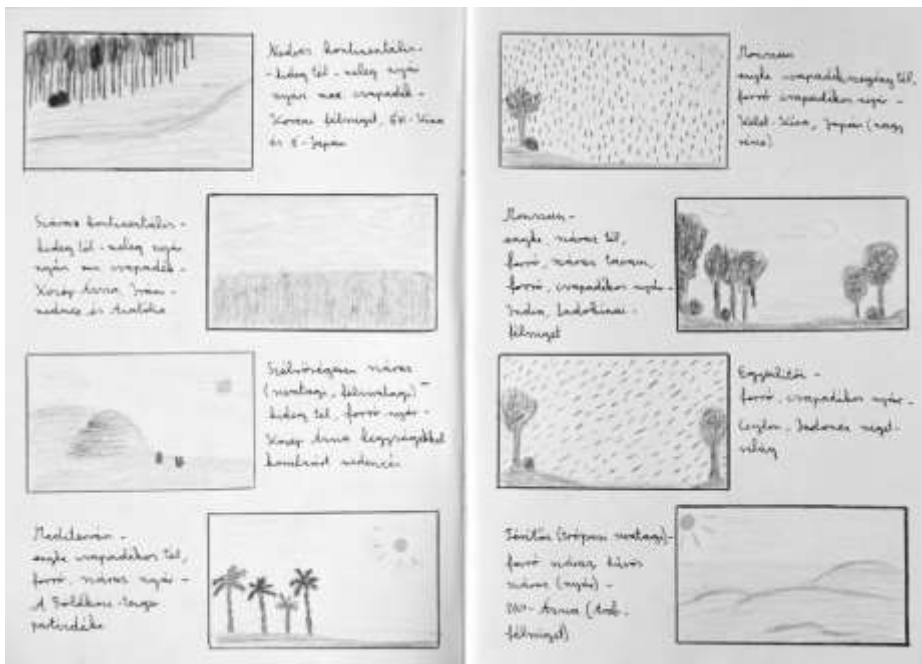
Tanzániában, Dar el Salam-ban van az egyetlen olyan Waldorf-iskola, amit fekete afrikaiak hoztak létre.

## Kína

Bumm-ország, mint Európában hazánk. 2004-ben jött létre az első Waldorf-óvoda, majd két évre rá az első iskola. (Chengdu Waldorf Iskola) Hogyan érkezett Kínába az impulzus? Egy kínai házaspárnak volt egy kávézója. 1994-ben arra járt egy brit-vietnámi házaspár, akik korábban Ausztráliában alapítottak egy Waldorf-iskolát. A szabad évükben utaztak Kínába. A kávéházban szóba elegyedtek a tulajdonosokkal, akik ezután fél éven belül eladták a kávéházat, Amerikába utaztak, Spring Valley-be tanulni, majd létrehozták az első Waldorf-intézményt Kínában. Jelenleg 400 óvodai csoport (csoportonként 10-12 gyerekkel

működnek, mert akkor nem kell engedély) van Kínában és hat óvónőképzés. 61 iskola illegálisan működik, mindössze háromnak van engedélye. A kommunista országban nem lehet telket venni építkezéshez, használati szerződést lehet kötni csupán 30 évre. A kínaiak, ha akarnak valamit, azt meg is csinálják. Nem tolják el holnapra, holnaputánra. Törvény: ha mindkét szülő egyke, akkor lehet két gyermekük. Az egyikék problémája, hogy minden körülötte forog: két szülő, négy nagyszülő.

Kétévente közös tanártalálkozók vannak Ázsiában. 2019-ben minden földrészén kellene tanártalálkozót szervezni.



Eszenyi Zsombor 7. osztály

Az egyes országok bemutatását követően Nana Göbel a keresztiszülőségről mint támogatási formáról beszélt, aminek előnyeit egyre több diák és család, osztály élvezheti a mi iskolánkban is.

Mi is a Waldorf-iskolák feladata 2019-ben, az első Waldorf-iskola megalakulásának 100 éves évfordulóján?

A Hágai Kör, a Waldorf-iskolák nemzetközi szervezete, melyben hazánkat Kulcsár Gábor, pesthidegkúti Waldorf-tanár képviseli, az alábbi impulzusokat próbálja közvetíteni a Waldorf-világnak:

1) Visszatérni a forrásokhoz! Erre szólítják fel a konferenciákat. Foglalkozzanak az Általános Embertannal. A csütörtöki konferenciák lényege pont az, hogy a pedagógusok erőt nyerjenek, feltöltődjenek a közös munkában.

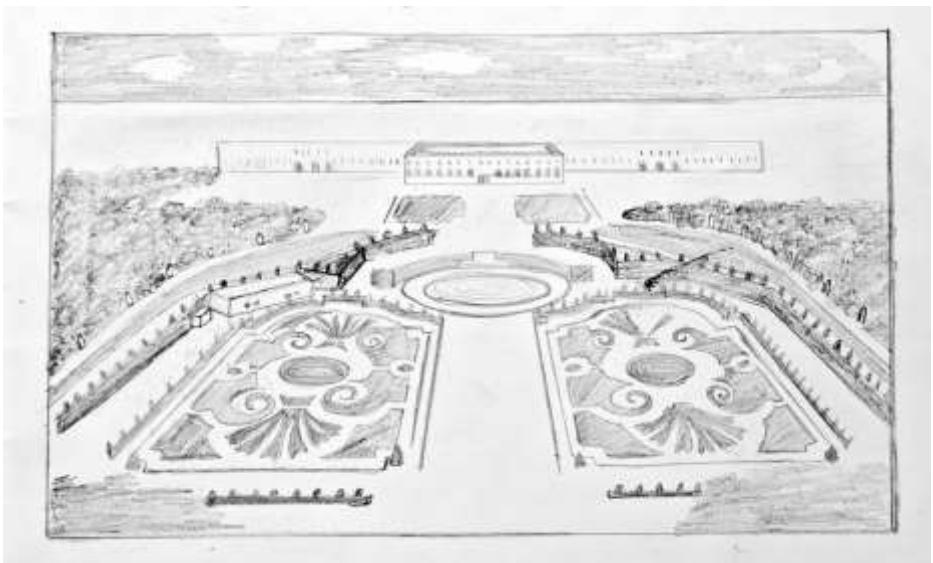
Ne veszekedések, viták, elhúzódozó döntések színhelye legyen. A konferenciák célja az lenne, hogy résztvevői egymást kölcsönösen a közös munkára inspirálják.

2) A gyermekmegbeszélés fontossága; dialógus egy-egy gyermekről.

3) Méhecske projekt. Valamennyien felelősek vagyunk a Föld ökológiai fennmaradásáért. Veszélyben vannak a méhek is. Minden Waldorf-iskola, -középiskola foglalkozzon méhekkal, ültessen fákat! Olyan foglalatosságok ezek, amelyek feladatot adnak 1-12. osztályig a gyerekeknek.

A fenti három dolog olyan erőket fejleszt, ami segít abban, hogy ne fáradjunk el, hanem új lendületet kapjunk munkánkhoz.

*Az előadást lejegyezte: Kolinger Margit*



*Berényi Dorina 7. osztály*

## 57. János-napra

D.: GAJDOS ANDRÁS  
SZ.: MARIKOVSZKY ANDREA





Dióhéj  
A Weöres Sándor Oktatási Kulturális  
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 120 példányban

Honlap: [www.waldorf-godollo.hu](http://www.waldorf-godollo.hu)  
Facebook: **Gödöllői Waldorf Hírek**

**Főszerkesztő: Fábíán Zsuzsa**  
**Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Fülöp Hajnalka,**  
Kecskés Judit, Kuntz Orsolya, Skarka Cecília  
és Skoda Mercédesz  
**Tördelő: Skoda Mercédesz**  
Lektor: Petricsák Judit

**A borítón Nora Ruthenberg antropozófus festőnő**  
Evolúció c. kollázsa látható