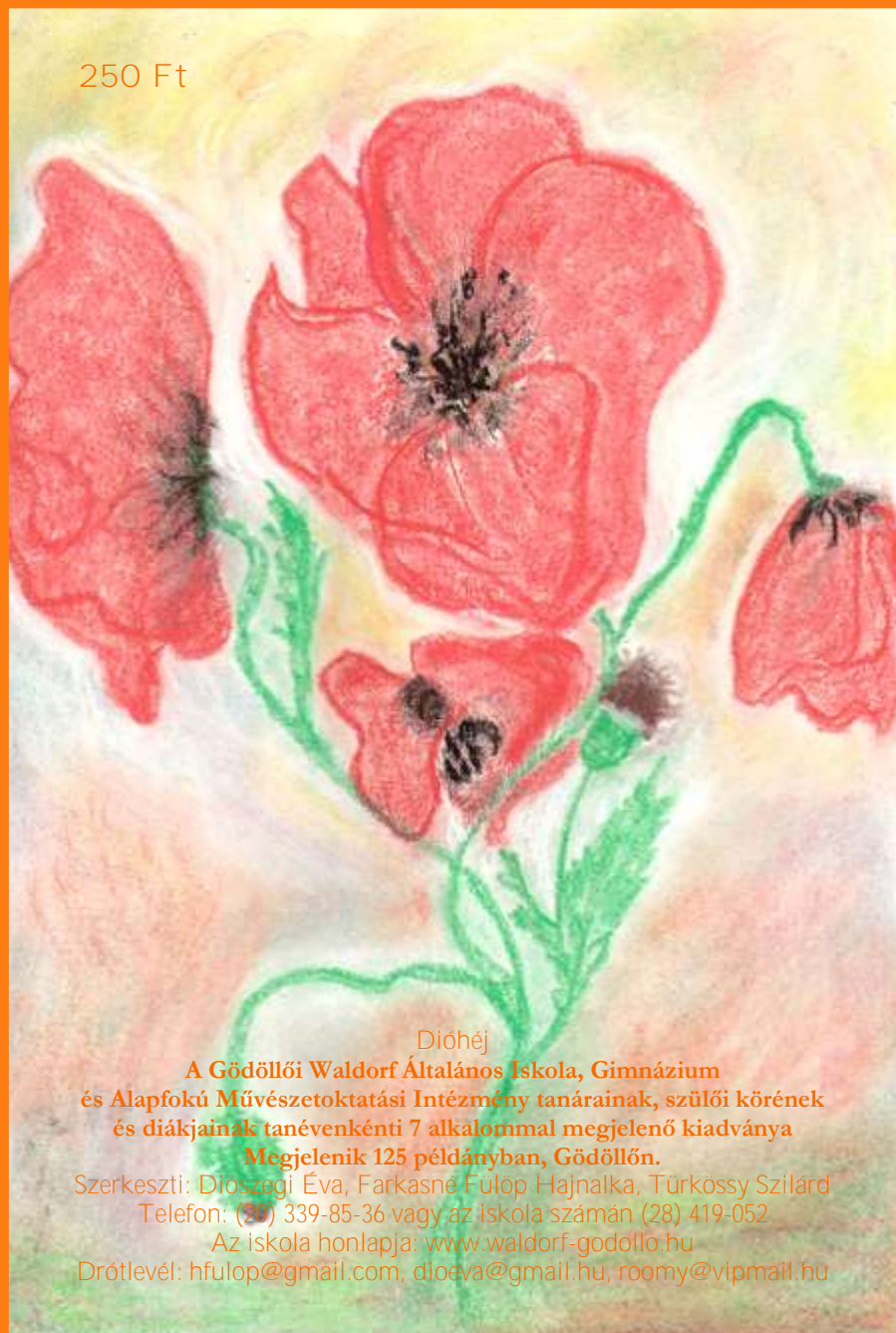


250 Ft



Dióhéj

A Gödöllői Waldorf Általános Iskola, Gimnázium
és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény tanárainak, szülői körének
és diákjainak tanévenkénti 7 alkalommal megjelenő kiadványa
Megjelenik 125 példányban, Gödöllőn.

Szerkeszti: Diószegi Éva, Farkasné Fülöp Hajnalka, Türkössy Szilárd

Telefon: (28) 339-85-36 vagy az iskola számán (28) 419-052

Az iskola honlapja: www.waldorf-godollo.hu

Drótlelél: hfulop@gmail.com, dioeva@gmail.hu, roomy@vipmail.hu

WALDORF ÉTSZAG GÖDÖLLŐ

Dióhéj



2009. János nap



Giovanni Battista Gaulli (Baciccio)
Keresztelő János prédikációja

1695 előtt

Dióhéj 2009. János nap

TARTALOM

Sergej O. Prokofieff:

János nap, a jövő ünnepe

Emil Bock:

A kísértés

Rudolf Steiner:

Milyen a jó játékszer a kisgyermek számára?

Martina Hügli Boon:

Életteljes anya-gyermek kapcsolat

A gyermek és a harcművészet

Henning Köhler:

A félnék, szomorú és nyughatatlan gyerekekről (részlet)

Beszélgetés Mirus Katrinnal

Benke Anna (12. osztály):

Az aluljáró festése

Beszélgetés Kis Dorottya,

11. osztályos diákunkkal

Fodor Miklós:

Performance a hónapünnepen

Dobos Péter:

Greenpicis sikerek a Föld napján

Mihalovics Éva:

„Aranyos” Greenpicik a Körös-Maros Nemzeti Parkban

Irina Segal:

Napfény és nyári bőrápolás

A rest macska (népmese)

Hírek, programok

A borító Forgács Erzsébet munkája

Következő lapzárta:

2009. augusztus 3.

János nap

Újra eltelt egy évad, a nyári Nap süt le ránk ismét. A külső természet eléri pompája teljességét, a Föld ilyenkor - szellemileg - álomba merül. Ránk, emberekre is - egy magasabb tudat szempontjából - az álom ólomnehéz tompasága nehezedik, ha szellemi vonatkozásban nem vívtunk erőket már korábban. Sokkal nehezebb ilyenkor a szellemi munka, hiszen a nyár szépsége és öröme „lefoglal” bennünket.

Persze a nyárnak örülnünk kell, hiszen a melegségben, a fényáradatban - ahogy Rudolf Steiner írja - az isteni szeretet nyilvánul meg az ember iránt. Azonban ugyanakkor egy eljövendő emberiség jövőbeni tudati szintjét vagyunk hivatottak megvalósítani; különösképp azok, akik az antropozófia útjához kapcsolódunk valamilyen módon. Ebben az értelemben pedig felelősségünk van: dolgoznunk kell azon, hogy ez a tudatszint, a tudati lélek kiteljesedjék, hisz már ennek nevében is benne van, hogy ez nem „csak úgy” jön létre, és önmaga mivoltát tagadná meg, ha nem tudatos úton alakulna ki.

Mi tehát a teendő? Először is, érdemes elgondolkodni a fent leírtakon, majd megvizsgálni, akarok-e valami olyasmit valóra váltani az életben, az életemben, ami valami újat, valami morálisan jót hoz? Ha a válasz igen, akkor el lehet kezdeni szellemi szempontból rátekinteni a világra, s erőfeszítéseinket előbb-utóbb siker koronázza, ha a megfelelő áhítat és kitartás is párosul hozzá. Akkor a nyár nem csupán az érzéki káprázat és „önfeledt” öröm forrása lesz, de kinyílik benne egy új világ, melyről Rudolf Steiner sorai tudósítanak az első oldalon.

Kívánjuk, hogy ébredjenek bennünk szellemi látóerők a nyárban is!

Türkössy Szilárd

A szellemi életben üresség volna, ha meg nem jelennének benne a fizikai átélés élményének emlékei. A fizikai átélésben (viszont) sötétség volna, ha nem hatna bele - bár ma még tudat alatt - világítón a szellemiség ereje. Ezért, ha majd az ember éretté tette magát, hogy Mihállyal együtt élje át annak tevékenységét, ebből nem az következik, hogy a lélek természeti élményekben szegényebbé válik, hanem inkább az, hogy gazdagabb lesz. És az érzésseli életben sem hajlik majd arra, hogy visszahúzódjon az érzéki átéléstől, örömteli hajlama éppen arra készteti, hogy az érzékelhető világ csodáit teljességgel felvegye magába.

Rudolf Steiner



Sergej O. Prokofieff

JÁNOS NAP, A JÖVŐ ÜNNEPE

(Részlet: Az év körforgása, mint Krisztus lényének átéléséhez vezető beavatási út c. műből)

Az év körforgása ezoterikus hátterének vizsgálatánál most eljutottunk az év utolsó nagy ünnepéhez, János naphoz. Az emberiség fejlődésének jelenlegi szakaszában azonban még keveset tudunk mondani erről az ünnepről, mert legmélyebb alapjai az emberiség távoli jövőjébe mutatnak, amikor is majd tudatosan fogjuk megünnepelni.

János nap, amely az év körforgásában közvetlenül követi a nyári napfordulót, a Föld életritmusában a teljes mértékű kilégzésnek felel meg. Eközben a Föld belseje mély álomba merült – növénytakarójának szépsége és sokszínűsége tanúskodik erről – és lelke fizikai planétatestén kívül van. Felemelkedik a kozmikus messzeségekbe, az állócsillagok szférájáig, és ott tartózkodik a Magasabb Hierarchiák körében, boldog álmokba merülve, melyekre azután télen visszaemlékezik, különösen a tizenhárom szent éjszakán. Ha egy forró nyári napon átadjuk magunkat a környező természet átélésének, sejtészerűen érezhetjük ennek a boldogságnak a hangulatát. Maga a

Föld lelke számára, amely ekkor a kozmosz messzeségeiben a lét legnagyobb rejtélyeit éli át, ez az állapot – mint mondtuk – álomszerű marad. A Föld lelke, mialatt a magasabb szférákban időzik, nem tud ennek az „Istenben való boldogságnak” tudatos átélésére ébredni, ennek a boldogságnak a Magasabb Hierarchiák ölében, ahova befogadták.

De ugyanez érvényes az emberre is. Az ember sem tudja ebben az évszakban tudatosan követni a Föld lelkét a kozmikus messzeségekbe, csak éjszakai „vándorlásaiban” tud öntudatlanul hozzákapcsolódni; jelenlegi éber tudata számára ez elérhetetlen. Még nagyon sok idő fog addig elmúlni, amíg az ember számára természetes fejlődés útján lehetővé válik, hogy a Föld lelkét teljesen tudatosan követni tudja a csillagok messzeségeibe. Addig azzal kell megelégednie, hogy Karácsonykor hallgatja a Föld lelkének visszaemlékezéseit nyári makrokozmoszbéli tartózkodására.

Van azonban már ma is egy út, amelyen haladva éber tudata teljes megörzésével követheti a

mai ember is a Föld lelkét a kozmosz messzeségeibe, és ott úgy-
szólván az ő szemével láthatja a
csillagvilág szavakkal le nem írható titkait. Ennek az útnak az alapjait – bár ez az út az egész emberiség számára csak a mi ko-

runktól kezdve járható – már sokkal korábban lerakták: a Golgotai Misztérium által történt ez meg, amikor Krisztus lett a Föld új szelleme. A Föld kilégzésével nem csak a Föld lelke, hanem szelleme is elhagyja fizikai testét és egyesül a Nap és a csillagok világával. Így azt mondhatjuk, hogy János napjának idején nemcsak a

Föld lelke, hanem új szelleme, Krisztus is elhagyja bizonyos módon planétatestét, kint tartózkodik a kozmoszban, és ott egyesül az örökkévalóságtól kezdve hozzá tartozó birodalmával, a Nap- és csillagszférával.

A Föld szellemének János nap idején a kozmoszsal való egyesüléséről ezt mondja Rudolf Steiner: „A Föld egész lelkisége kiáradt a kozmikus térbe, a Föld egész lel-

kisége átadta magát a kozmikus térnek. A Föld lelkisége átítatja magát a Nap és a csillagok erejével. Krisztus, aki összekapcsolódott a Föld lelkiségével, szintén egyesíti erejét a csillagok és a Nap erejével, mely ott áramlik a Föld



Kézműves IAO-n készült alkotás; 2009. május; agyag

lelkiségében, míg ez teljesen átadja magát a kozmikus mindenségnek. János nap van, János nap ideje. A Föld teljesen kilélegzett.

A Föld külső arculatában – mellyel kitekint a világ-mindenségbe – nem saját erejét mutatja, amint azt a téli napforduló idején bensejében mutatta. A Föld felszínén a csillagok és a Nap visszatük-
röző erőit mu-

tatja, és mindannak erőit, ami a kozmoszban rajta kívül van.”

Ha az ember elindul a modern keresztény-rózsakeresztes beavatási úton, amely elvezeti a Krisztussal való tudatos egyesüléshez, akkor ez az egyesülés János nap idején lehetővé teheti számára, hogy a Föld lelkével felemelkedjen a makrokozmoszba, és vele együtt úgy-
szólván az isteni-szellemi világ szívében érezze magát, és éber

éntudata megtartásával az isteni titkokat szemlélje. Mert ezt a Föld lelkével való együttes felemelkedést az ember *nem egyedül* hajtja végre, hanem Krisztussal, aki a kozmosz isteni lényei közül egyedül tudja az ember individuális én-tudatát *a világlét minden síkján* hordozni és megtartani.

Minthogy a makrokozmosznak ilyen átélése – vagyis a Napnak, a bolygóknak és az egész állócsillagvilágnak *a Föld lelkének erőivel való együttes átélése* – végtelenül nagyobb élmény, mint a „makrokozmosz átélése”, melyről már szó volt, s amely csak az ember individuális erőiből indul ki, ezért a keresztény-rózsakeresztes beavatás legmagasabb fokának felel meg, melyet Rudolf Steiner „Istenben való boldogságnak” nevez, és melyről a *Szellemtudomány körvonalai* c. könyvében ezt

írja: „Ez után a fejlődési fok után beáll valami, amit szellemtudományosan szólva isteni boldogságnak nevezhetünk. Ezt a fejlődési fokot nem lehet, de nem is szükséges közelebből leírni, mert nincsenek olyan emberi szavak, melyek ereje elegendő volna ahhoz, hogy leírják, amit az ember ebben az élményben tapasztal. **Joggal mondhatjuk: azt, amiről itt szó van, csak az tudja elképzelni, akinek gondolkodásához már nincs szüksége többé az emberi agyra.**”

Ilyen értelemben azt mondhatjuk, hogy János nap nyári ünnepe ezoterikus mivolta szerint utalás az emberiség fejlődésének legtávolabbi jövőjére, melyet ma csak az tud megvalósítani, aki elérte a modern keresztény-rózsakeresztes beavatás hetedik, egyben utolsó fokozatát.

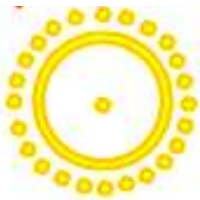


Ujlaky Janka (6. osztály)

*A hang és a csönd
(fizika epocha)*



*Csend honol az esti utcán,
Valaki halkan az úton sétál, magából hangot kiadván,
Nincs ott senki, ő a csendhez beszél,
S hangját rögtön elviszi a szél.
Már az út végén jár, mikor hangja már nem hallatszik,
S később a zaj az utcára törekszik,
A zajban az alak újra arra sétál,
De már nem beszél, mert tudja,
A zajtól szavát senki sem hallaná már.
Az élete erről szól: csönd és hang,
De látszik, hogy számára a csönd a fontosabb.*



Emil Bock

A KÍSÉRTÉS

Krisztus nagysága abban rejlik, hogy isteni dicsőségéről és emberfeletti nagyságáról lemondva, ugyanazokba a völgyekbe, mélységekbe szállt alá, amelyekben a többi embernek kell útját megtalálnia. A zsidókhoz írott levél klasszikus szavai, melyek szerint Jézusnak, mint a többi embernek, kísértéseket kellett kiállnia, nem valami lényéhez tapadt gyengeségről beszélnék, hanem az emberré-válás lelkiületéről, ami életszándékát alapjaiban meghatározta: „Ő nem olyan főpapunk minékünk, aki ne tudna együtt érezni gyöngeségeinkkel, hanem olyan, aki ugyanazoknak a kísértéseknek tette ki magát, amiket nekünk is ki kell állnunk, de bűnre nem volt csábítható.” (4.15.) Hogy Krisztusnak a pusztában szembe kellett néznie a háromszoros kísértéssel, az nem azért volt, mert Ő is olyan gyenge volt mint a többi ember, hanem azért, mert az emberi természet gyengeségét, mint minden egyéb emberi sorsot, hajlandó volt magára venni. Mégis kiolvashatjuk Jézus megkísértéséből azokat a mélyebb törvényeket, amelyekből alapjában véve minden kísértés származik, amit az embernek ki kell állnia.

A hármas kísértés nem kívülről

környékezi meg Jézust, hanem bensőjéből tör fel, mikor az isteni Én beleköltözik az emberi burokba és ott találkozik az emberi lét alaptragikumával. A mai ember, aki elvesztette azt a képességét, hogy érzékfeletti eseményekkel és azok belső törvényszerűségével számoljon, feltételezi, - ha egyáltalán foglalkozik még az evangéliumi történetekkel, hogy az ördög kívülről lépett a Názáreti Jézus elé. Egyszersmind persze el is veti mint fantasztikus babonát, a régi idők naiv démonhitét, ahogy az az evangéliumban megnyilvánul. Annak a tájnak, ahova Jézus negyven napra elvonult, hogy ott a magányban az önmagáraszmlés mélységeibe leszálljon, lényegéhez tartozik, hogy itt a külső természet teljesen elnémul. Júda pusztaságának meredek halálszikláján a külső világ önmagától kikapcsolódik, megszűnik hatni az emberre, aki itt egyedül bensőjére van utalva. Így kell értelmezni Jézus megkísértését is; lelke belsejében erők mozdulnak meg, amik azonnal idegenszerűnek mutatkoznak és végül határozott víziószerű látomásban az ellenerők alakját veszik fel.

A legfontosabb kulcs a megkísértés történetéhez, hogy közvetlenül a Jordán-keresztelőhöz

csatlakozik. A kísértés nem a mélyponton, hanem a csúcsponton, - nem a gyengeség pillanatában, hanem a legnagyobb kegyelem és erő állapotában következik be. Nem Jézus emberi mivolta, hanem Krisztus földi létbe belépett istenisége váltja ki. A Jordán-keresztelő előtt ilyen megkísértésről szó sem lehetett. Az elmúlt harminc év alatt a Názáreti Jézus személyében nemcsak egy magasrendű moralitású ember járt a Földön, hanem egyúttal az emberiség keretein belül egyáltalán létező legérettebb és legtisztább egyéniség is. Most, mikor Istennek Jézus lelkében való lakozásának titka kezdetét veszi és az emberi lény a benne lévő Isten hordozójává válik, beáll a kísértés. Eleinte hajlandók volnánk azt gondolni, hogy az embert semmi sem emelheti annyira minden megingás és kísértés fölébe, mint ha egy isteni lény lakik a lelkében. Itt az előtt a rejtély előtt álunk, hogy éppen a benne lakozó csodával együtt kezdődik a kísértés. Éppen az a nagy, az a magasztos, az az égi váltja ki a kísértés viharát, ami a Krisztus-énnel a Földön megjelent.

A Jordán-keresztelő által létrehozott változás után Jézus lelkében olyan lehetőségek merülnek fel, amik azelőtt nem voltak meg benne, de amik különben sem voltak meg soha egy földi emberben sem. Annak a képe a kísértés tartalma, hogy mi mindent tudna véghezvinni, ha korlátlanul felakarná használni ezeket a lehető-

ségeket. Szellemi és akarati fölénye révén Krisztus Jézus azonnal átlátja, hogy az ellenerők varázsolják elébe ezeket a képeket. Az emberi mértéket messze meghaladó képességeit természetesen felhasználhatná arra, hogy csodákat tegyen; a köveket kenyérré tudná változtatni, le tudná vetni magát a templom tetejéről anélkül, hogy kárt tenne magában, és a világ urává lehetne. De akkor eltérne attól a lelkülettől és szándéktól, ami Őt az isteni magasságokból az emberré-válás útján a Földre vezette. Belső válaszüton áll. Egy pillanatig sem kétséges, hogy azok a lehetőségek, amiket az ellenerők csalóka módon elébe varázsolnak, a benne lévő isteni erők helytelen felhasználását jelentenék. Ezeknek az erőknek a helyes, Isten akarata szerinti felhasználása csak az lehet, hogy önmérséklettel egészen emberi erőkké változtatja, hogy amilyen mélyen csak lehetséges, beleviszi az emberiség „ereibe és rostjaiba”, hogy a lehető legmaradéktalanabban inkarnálja őket és ezáltal, mint a jövő csiráját elülteti az emberi létbe. Amikor Krisztus-Jézus lelke teljesen megtelik világossággal saját sorsának értelmé és feladata felől, felvillan előtte, hogy egyáltalán mi az emberi lét Isten akarata szerinti értelme; az hogy égi erőket inkarnáljon a Földre, Szellemet a földi anyagba.

Az emberi életben a kísértés lényege mindig abban áll, hogy felmerül a vágy a belsőleg adott lehetőségek helytelen felhasználá-

sára. Tévedés azt gondolni, hogy a **kisértés kívülről jön. Egy külső dolog, amire a lélek kívánsága irányul, legfeljebb azt a szerepet játssza, hogy kiváltja az indítékot a belső lehetőség helytelen felhasználására.** Ha kisértésbe esünk, ez semmi esetre sem pusztán lényünk üres járatán alapul. **Ellenkezőleg; észrevétlenül vagy** talán félig tudatosan életünk egy csúcspontra érkezett, ahol valami egy másik szférából belénk akar szállni. És csak mert lényünk képtelen ezt a kegyelemteljes és boldogító valamit helyesen magabafogadni és megtartani, azért következnek be a visszaesések morális törekvéseinkben. Minden eltévelyedésünk, egészen a **drámaian megnyilvánuló bűnökhöz** nem más, mint a felemelkedés egy megbukott lehetősége. **Az emberek bűne több mint pusztán hiányosság; a morális eltévelyedések azáltal nyernek világméretű jelentőséget, hogy minden bűn mögött egy elbukott erény rejtőzik.** Azon a ponton, ahol az ember elbukik, vagy lezuhan, tulajdonképpen az Ég egy darabját ragadhatta volna meg.

A jövőben az igazán morális életvitelhez hozzá fog tartozni a

művészet, hogy figyeljünk azokra az alig észrevehetően vagy akár tudatosan átélt csúcspontokra, amiket a Sors elénk hoz akár gazdagító örömteli élmények, akár fájdalmas sorscsapások révén, amik sokszor inkább önmagunk fölé emelnek, mint a boldogság. Meg kell tanulnunk elvonulni a csendbe mindazokkal a csúcspontokkal és lehetőségekkel, ahova sorsunk elvezet. Mennyi istenakarta lehetőséget pufogtatunk el hiába, amit a Sors kegye különleges élmények révén hoz elénk, ha az ajándékba kapott új ösztönzést csak arra használjuk fel, hogy **nagyszabású terveket szőjünk és hatásos, de rövidéletű lendületet vegyünk a megvalósításra. A **viszsaesések, amik ebből adódnak,** lejjebb szállítanak annál a szintnél, ahol a nagy élmény előtt voltunk; ami előbbre vihetett volna, kisértésünkké vált.**

Az Evangélium megmutatja a nagy mintaképet és példaképet; a nagy átalakulási élmény után, amit a Jordán-keresztelőkor élt át, Jézus elvonul a csendes magányba. Itt bensőségessé teheti és az isteni Szellem vezetése alá rendelheti azt, ami olyan túláradóan költözött be lényébe.



*Van, aki könnyen kapja meg azt, akit
Szeret, van, aki sír és szenved,
Van, aki könnyek nélkül tud feledni és
Van, aki meghal, mert igazán tud szeretni.*

Bozsán Zsanett; 7. osztály



Rudolf Steiner

MILYEN A JÓ JÁTÉKSZER A KISGYERMEK SZÁMÁRA?

(Részlet: A gyermek egészséges fejlődése c. könyvből,

... A gyermeki fantáziát azonban ki kell elégíteni, hiszen foglalkozni akar a külvilággal, különösen a játékszerekkel, vagy egyéb olyan játékokkal, amelyeket más gyerekekkel játszik. Mindaz, amit a gyerek ily módon véghez akar vinni a játékban, ennek a sajátos, két és fél illetve öt éves kor közötti fantázia-megnyilvánulásnak a működése. Aki tehetséges megfigyelő ezen a téren, az már azokból a sajátos hajlamokból, amelyeket a gyerek a játék során kialakít, sok mindent képes előre meglátni a gyermek későbbi lelki berendezkedéséből, a karakteréből és így tovább. Az, hogy az ember mennyire lesz képes ezen vagy azon a téren rátermetten viselkedni, kiolvasható annak módjából, ahogy a gyermek játszik. Csupán azon múlik, hogy valóban törekedjünk annak megértésére, hogy mivel is kell tulajdonképpen kielégítenünk a gyermeki fantáziát. Ezt a különböző történelmi korszakok mind megteszik a maguk sajátos értelmezése szerint.

Nem tudom, hogy nyugaton is így van-e, de Közép-Európában egyszer valóságos járvánnyá vált, hogy minden gyermeknek, különösen karácsonyra, építőkészletet ajándékozzanak. Ezeknél különálló

építőkockákból, paralele-pipedon-szerűre formált egyes darabokból kellett valamiféle építészeti szörnyűséges konstrukciót összeállítani. Olyan dolog ez, ami bizony mély hatással van a gyerekekre, különösen a fantázia tevékenység fejlődésére ezekben az években, hiszen ez az atomisztikus-materiális érzéket fejleszt, annak az érzékét, hogyan kell különálló darabokból egy egészet összeállítani; miközben a tulajdonképpeni élet gyakorlati igényeit azzal tápláljuk, ha nem ezt a megértő képességet, ezt az összehasonlító képességet, az atomokból építkezés képességét fejlesztjük ebben az életkorban, hanem a belsőleg eleven, mozgékony gyermeki fantáziát, amely épp felszabadult abból, ami egy ilyen mozgékony, belsőleg eleven munka: az agy plasztikus kialakítása. Ezért hát - ha csak lehet - nem szabad azzal próbálkoznunk, hogy ezt a fantáziát merev, kész kontúrok közé szorítsuk.

Képzeljünk el két nevelőnőt, akikre két és fél, ill. öt éves kor közötti gyerekek nevelését bízták. Az egyikük, aki nagyon szívesen foglalkozik gyerekekkel, odaad az egyik gyermeknek - ha mondjuk éppenséggel egy kislányról van szó

– egy babát, egy „szép” babát, lehetőleg olyat, amelynek nemcsak, hogy festett arca vagy haja van, hanem még mozgó szemei is, mozgó feje; úgy tudom, egyes babák még beszélni is tudnak. Egy ilyen babát ad tehát a gyermeknek. A gyermeknek a mozgékonytság után sóvárgó fantáziájából ehhez már semmit sem kell hozzátennie. Ezt az egész fantáziát spanyolcsizmába szorítjuk, ráadásul még egy ilyen plasztikus rémségbe. A másik nevelő, aki talán valamivel megértőbb, fog egy öreg rongyot, amit már semmi másra nem lehet használni, fent körülkötöti egy fonállal, hogy valami fejszerőség keletkezzen, és esetleg megkéri a gyermeket, hogy fessen rá ő maga két fekete pöttyöt, vagy több pöttyöt is, amelyek a szemeket, az orrot, a száját jelölik, s a gyerekekben – mert ez a játék megmozgatja a fantáziáját – bensőleg sokkal elevenebb élet zajlik majd, sokkal bensőségebb is, mint az úgynevezett szép babával. A játékszereknek lehetőleg szabad játékkeret kell engedniük a fantáziának. És mivel az értelem, az intellektus nem fantázia,

ezért éppenséggel mindenféle dolgok összeépítése nem éppen az, ami kielégítené ebben az életkorban e sajátos jellegű gyermeki fantáziát.

Az olyan dolgok, amelyek a belső **elevenesség érzését keltik, mindig** jobbak. Egy olyan képeskönyv például, amelyben kivágott és nem éppen rémes, hanem ízlésesen kifestett figurák vannak, amelyeket lent egy madzag meghúzásával mozgatni lehet, és így ezek a figurák egész sor dolgot cselekszenek, simogatják és elpáholják egymást, és a gyerek egész drámákat tud megjeleníteni abból, amit maga előtt lát: **egy ilyen könyv rendkívül jó játékszer a gyerekeknek.** És hasonló módon: a más gyerekekkel való szabad érintkezésben játszott szabad játékoknak sem szabad túlságosan behatároltnak lenniük, **hanem lehetőleg táplálniuk kell a** gyerek szabad fantáziáját. Ez következik bizony, amint látják, a **valódi emberismeretből, és a gyakorlati élet számára is elsajátíthatjuk** azt, amire szükségünk van, ha egy valóban jó nevelési, ill. tanítási alapból építkezünk.



Ágoston Julcsi (7. osztály)

Szabadság

*Vágtat a fehér ló
Át a tiszta réten
A sörénye lobog a szélben.
És csak vágtat, vágtat az éjben.*

*Csillagok úsznak az égen
A Hold féynében
A ló nem áll meg
És csak vágtat, vágtat az éjben.*



Martina Hügli Boon

ÉLETTELEJES ANYA-GYERMEK KAPCSOLAT

A derűs gondolatok erőforrása

(Megjelent: Goetheanum 2006. május 5.; Nr. 19.)

A család egyszerre a nyilvánosság középpontjába került. A fiatalkori bűnözés, a hivatás és a család összeegyeztethetősége, valamint a visszaeső születésszám, mind elősegítik a család szociális csíráséjtként való újrafelfedezését. A szerző az anya-gyermek kapcsolatán keresztül dolgozza fel a szociális ősélményt, és lát útmutatót Rudolf Steiner „Anya-gyermek-meditációjában” ezen kapcsolat gondozására.

Amióta egy félévvel ezelőtt először anyává lettem, azóta foglalkoztat a kérdés, hogyan is lehetséges az élő kapcsolat a gyermekkel. Ha lányom maga határozhatná meg ritmusát, az káoszra vezetne; ha pedig én magam döntenék, az keménységet, ridegséget hozhatna. Az anya-gyermek kapcsolatban egy vagy/vagy döntés állandó hatalmi harcót jelent, mely annál kétségbeesettebbé, felkavaróbbá válik, minél mélyebbre vezet a tudatalattiba, minden szeretet és odaadás ellenére. A hatalmi harcok ilyenkor a dualisztikus gondolkodásból keletkeznek annak következményeként, hogy az elmentmondást a felfokozott kontrollvágy miatt, az értelemmel akarjuk megoldani.

élességét, azt alakítható játékká téve, hogy anya és gyermeke is nyerhessen? Rudolf Steiner „Az anya és gyermeke számára” adott igazmondásában találtam egy útmutatót, melyet már nem az értelem segítségével kell feltalálnunk. Bemutat egy helyzetet, amiben az anya és a gyermek között olyan légzés jöhet létre, melyben mindketten kibontakozhatnak. A gyermek azért, mert legmélyebb lényében meglátva és méltatva érzi magát, ami biztonságérzetet ad neki. Az anya pedig azért, mert beszédének ritmusa önmagát hordozza, amivel saját lényét élheti, sőt ekkor abban még mélyebben gyökereszet. Esetleg közben megmutatja magát gyermekének is, hogy bőrén át lelkéből részesítse őt.

Útmutatók az anyasághoz

Milyen hatalom vehetné el e vita

„Az anya beszél gyermekéhez

Fény áradjon feléd, mely Téged
megragadhat

Én kísérem sugarait szeretetem
melegével

Én gondolom gondolataimmal a
legszebb öröm gondolatait
a Te szíved rezdüléséig.

Erősítsenek Téged

Hordozzanak Téged

Világosítsanak meg Téged –

Gyűjteném életedet lépéseiben

Az én derűs gondolataimat

Hogy azok összekössenek életed
akarataival

És Téged erőben találjanak e világon

S egyre inkább önmagad által”

(Dátum nélkül, Rudolf Steiner:
Igazmondások, GA 40)

Ezen mondáshoz feltétel az,
hogy az anya egy lépést tegyen
viSSzafele: „Beléd áradjon a fény.”

Nem én árasztom gyermekembe;
kapcsolatom hozzá inkább azzal
kezdődik, hogy szeretetem áramát
egy pillanatra magamban megtar-
tom, és ennek van egy melegítő,
figyelmi minősége a gyermek szá-
mára, egy csaknem alázatos hó-
dolat saját léte iránt. Én itt csak
egy kérő mozdulatot teszek, mely
bizonyos leborulást feltételez
ugyan, de mindenképpen belső
részesedést igényel.

Ebben az előre-látó történés-
ben felvillanhat a gyermek szemé-
ben a fény, a „hová”: és ez a fény,
mely feléd árad, bizonytal meg-
ragadhat téged. Sejtethő, hogy ez a

fény, még az a kozmikus Én, mely
testeit, lénytagjait akarja éppen
megragadni. Figyelmes kíséretem-
mel jöhet létre egy hordozó tér a
gyermek számára, „sugárzása”
számára. Egy átkaroló gesztus,
mely nem lehet eléggé konkrét,
mint: van gyermekemnek karom-
ban elegendő tere, vagy talán túl-
ságosan magamhoz szorítom?

A Rudolf Steiner által adott
mondóka nem határozza meg az
anyaságot, hogy annak milyennek
kell lennie; hanem azt figyelmezi,
ami a gyermekből érkezik. Ebben
a figyelésben élem meg azt, ami
olyan mint egy kékes hangzás –
kék a töltés könnyűségében, egy
belső tér létében, mely annál in-
kább megmutatkozik, minél titok-
zatosabb és nagyobb lesz. E
hangzás a csend minden pillana-
tában újra létrejön, és hordoz a
méreg, a türelmetlenség vagy a
fáradtság perceiben.

*És hátr lépni is tudni kell
a gyermektől*

Anyává lenni, összefügg a ha-
lálfolyamattal is: **megdöbbenő**
lehet számunkra az alváshiánytól
és a tejképzéstől lesoványodott
arcunkat megpillantani a tükör-
ben. Elbizonytalanítóan fájdalmas
lehet a független, az önmagát
meghatározó, a nagyvonalúan élő
korábbi amazontól való búcsú, a
pillantás egy új életformába, ahol
a világ egyszerre nagyon kicsi
lesz, a vasalásra váró fehérnemű
hegye meg egyre nagyobb. Ennek
ellenére az a távolból érkező

hangzás, melyet gyermekem hoz magával, és az a tér, mely körülöttünk keletkezik; az anyaság számomra is egy új életet jelent. Nem kevesebb ez, mint egy gyermek újjászületése bennem, mely beteljesedik: a szétrombolhatatlan, mely immár csak szeretet és akarát.

De a gyermektől való újólajos hátralépés nem megy magától, és heves folyamatokat válthat ki. A szülés egy nagy búcsú, magam éltem meg. De nem volt tudatos számomra, milyen mértékben igénybe veszem majd a napról-napra történő elengedés **szükségyszerűsége**. Fel kellett fedeznem, hogy van **bennem egy erő**, mely elzárkózik az életáramtól és mely gyermekemet védeni szeretné a földi élet következményeitől.

Az első hetekben állandóan magammal hordtam lányomat, a karomban is aludt. „Az én lányomat nem érheti trauma” – ez volt makacs vágyam, mely azokból az elképzelésekből táplálkozott, melyek igazuk ellenére az élet „pszichologizálása” szintjén maradnak. Mert minden elképzelés, a traumát kiváltótól való félelem is, az értelem hálójában marad, kizárva ezzel a sorsot, mint gyó-

gyító erőt. **Hogyan is lehetett az én ellenőrzési vágyam ilyen nagygyá?**

Ha követem ezt a kérdést, az visszavisz saját gyerekkori élményeimhez. **A gyerekszoba előtti lépcsőn ülök, és hallgatom cse-csemóm szakadatlan ordítását**, ami már nagyon régóta tart. Lélegzetem akadozik, hátam egyre görbébb lesz, szívem kopog, kezeim egyre hidegebbek. Végül magam is zokogni kezdek, amit hallok is, ugyanúgy, mint a **lányomét, kívülről**. Belemerülök saját életem kezdetébe, amit elhagyatottság és kétségérzet kísért. Megnyílik egy ördögi kör, melyet generációk adnak egymásnak tovább: az emberré válás



egy mérhetetlen kín. Mélyebb értelemben azonban egy szenvedés **a szellemtől távoli környezet miatt**, melybe beleszülettem, egy szenvedés, melyet csak a szellem gyógyíthat meg.

Fény a megszületettben

Ehhez azonban előbb be kell látnom, hogy az élet lépéseit én **nem ellenőrizhetem**. Részemről a fokozódó kimerültség, lányom felől pedig a bögés; ezek készítetnek

kapitulációra. Igen, ez kapituláció, mert harcot folytattam, harcoltam a nehézségi erő ellen. Harcoltam az önállóvá válás, az individualitás ellen. Azt a részt kellett megfigyeljem magamban, mely még ma sem békélt meg azzal, hogy a Földön kell lennie. Ami a létet itt valójában elviselhetetlennek találja, mert az a **csecsemő, aki valaha én voltam**, az egészet csaknem kibírhatatlannak érzi.

Már régen megértettem, hogy a lét a Földön nemcsak értelmes, hanem szép is lehet, ha láthatom a létrejövő fényét, ha az anyag szellemmel való átítatódását megélhetem. A lánnyal való találkozáson át ez a felismerés még mélyebb mértékben válik valósággá: elfogulatlansága, mellyel engem teljes nyíltságra kényszerít, amennyiben sírása és mosolya kontroll-mechanizmusokként működnek, szétolvasztva a közénk került gondolatokat. Sugárzóan kék szeméinek pillantásában, melyek fenntartás nélkül veszik fel az új környezetet és engem is. Az egyre vígabbban és erőteljesebben rugdaló lábacskákkal, melyek még sosem jártak a Földön, de már alig várják, hogy ebbe belekezdjenek. Így történik meg aztán, hogy nem én vezetem gyermekemet Krisztushoz, hanem ő engem. Vagy más szemszögből: Krisztus bennünket egymáshoz vezet, közös életteret ajándékozva nekünk. Először ez az életérzés segít engem ahhoz, hogy lányomat teljes nyugalommal engedjem át a földi

létnek. Már nem akarom öt anynyira „megóvni tőle”, mint inkább „felkészíteni rá”.

A közös élettérről

Ezen a ponton kezdek el közepben állni, azaz feltétel nélkül küzdeni gyermekem lehetségesen legnagyobb létmegvalósulásáért, ami sírását is jelenti, dühét, és kétségeit, elveszettség érzetét. Ekkor látszik meg igazán, hogy miért teremtettem számára teret magamban, milyen is az én kíséretem valójában, melyet adni tudok neki: „**En gondolom gondolataimmal a legszebb öröm gondolatait a Te szíved rezdüléséig.**”

Éppen egy ordító csecsemő láttán ad ez a megalapozottság mentő horgonyt a gondolkodásnak. A gondolkodás gesztusának háromszoros, fokozódó ismétlése adja e mondás láthatatlan fonálát. A gesztus elővigyázatossága, mintegy letapogatja gondolataimat azok motívumai iránt.

A kész gondolatok tudatossá válása így hangzik valahogyan: „A gyermek traumát élt át. Rossz szülésen ment keresztül. Legutóbbi élete szörnyű kellett legyen.” Ha ez a film egyszer lepergett, akkor a derűs gondolatok olyanok, mint amilyen a kék ég a felhők felett: messze vannak. A derűs gondolatok nem az elképzelések képződményei, hanem a töretlen reményei: a jövő alakítható! Nem áldozatai vagyunk sorsunknak, hanem felelősei annak alakulásának. A gyógyulás reális

elképzelés.

Mit jelent hát a „derűs”, szemben a „boldog” vagy „elégedett” kifejezésekkel?

Nos, a „boldog” egy pillanatnyi állapot, kívül van az időn. A „boldognak lenni” a repülés minőségével rendelkezik – így megfoszthat bennünket gyökereinket **ó l .** A z

„elégedettség” ellenben tartalmaz valami statikust, valami lomhát, valahogyan elnehezít. „Derűs” akkor vagyok, ha közepemben nyugszom, egy nyugodt és erőteljes folyó közepén, mely életemet hordozza.

Derűm nincsen külső eseményekhez kötve, egyszerűen folyik legbelsőbb

központomból. Ezzel a hangulattal közeledem Rudolf Steiner imájában gyermekem szívzférájához. Arról a térről van itt tehát szó, melyben gyermekem legmélyebb ideái, életmotívuma rejtőzik, egy titokzatos, mindentől védett helyen. A derűs gondolatok háromszorosan táplálják a gyermeket, ha azokkal szívzféráját megérintem: a k a r a t a s z á m á r a (Erősítsenek Téged), é r z é s e i s z á m á r a (Hordozzanak Téged), és

gondolatai számára (Világosítsanak meg Téged).

Derűs gondolataimban olyan állapotban vagyok, ami kívül esik a dualitáson, a harcon. Ilyenkor gyermekemet nem tárgyként kezellem, akivel teszek valamit, hanem **teljes értékű emberként élem**

meg, akivel találkoztam. Lényének méltatásával közeledhetünk g y e r m e k ü n k akaratahoz a **derűs gondolatok** második részében. Észleletemmel lénye és tevékenysége iránt, életének lépései iránt, egy második, szülés utáni anyaméhet képezek körülötte. Ezt a második „anyaméhet” átjárja, áthullámozza saját derűs gondolataim levegője. És ez

lehet az erőforrása gyermekemnek, hogy: És Téged erőben találjon e világon / S egyre inkább önmagad által.

Rudolf Steiner anyákhoz szóló mondásában, élő mérték rezeg a gyermekhez való kapcsolatot illetően. Így ideálissá válhat egy életteljes, a teljességből merítő nevelés számára: nem kell nevelési elveknek engedelmesskednem, ehelyett mindig visszatérhetek arra helyre, ahol éppen állok



Kőhalmi Ákos, művésztanárunk
alkotása

gyermekemmel, hogy közös életünk tagja legyek. Mindezt mély békében élem meg, ami egy megújuló életkultúra alapja lehet.

Martina HÜGLI BOON, született 1969-ben OLTEN / Svájc. Tanulmányai: szlávтан, germanológia,

filozófia, Zürich, Moszkva és Los Angeles. Euritmia képzés Dor-nach, azután euritmia tanárnő. Lírikus és szabad újságíró, Hollandiában él.

Fordította: Orosz Iván



Reményik Sándor

Csomó

*Mit tudjuk mi, hogy ki kötötte:
Isten, a Sátán, a Gonosz, a Jó?
De meg nem oldja hit, tudás, erő,
Örök az élet szálán a csomó.*

*Mit tudjuk mi, hogy s mint kötötték,
Hogy bogozták a végzet kezei,
A végzet a mi babráló kezünk
És szakadt, véres körmünk neveti.*

*Az élet szálán ott a sorscsomó
És meg nem oldja hit, tudás, erő,
Bár eszmék rendje túnt miatta le
S a semmiségből újra visszajő.*

*Bár ostromolták roppant rendszerek,
Rajta minden hatalmuk megtörött,
A megoldások sora végtelen
S reménytelen - mert a csomó örök.*

*Mert minden fűszál, minden kís virág
Egy rettenetes gordiusi bog
És az marad, míg lélek lesz, ki rajt'
Halódni, vívni, tépelődni fog.*

*S a tépelődő, babráló ujjnál
Még szánandóbbak tán a vaskezek:
Caesar, ki ketté vágta a csomót,
Szegény - Te sem oldottad meg.*





A GYERMEK ÉS A HARCMŰVÉSZET

Részlet: Kim Payne: *Gyermekeink játéka*

(a játékok és a sport hatása a gyerekek fejlődésére) c. könyvből

Az ár

A harcművészeteket gyakorló gyermekek száma gyors ütemben gyarapszik. Szerinte a világon laza, fehér öltözékes gyerekek egész hadait teszik ki a kocsikból a helyi sportközpontok előtt, s szedik fel őket egy-két óra múltán. A szülők akaratlanul is segítenek élesre állítani bizonyos érzelmi pokolgépeket, amelyek aztán a serdülőkorban robbannak is, és hatásuk sok éven át érvényesül.

A harcművészetek eredete ősi időkbe nyúlik vissza. Mély ezoterikus és vallási gyakorlatokra alapozódtak, amelyekben szerepet kapott a rendszeres időközönként tartott szigorú meditáció, a szellemi fegyelmezettség, az önmegtartóztatás és a szigorú étrend. Mindez tapasztalt mesterek, gyakorta szerzetesek felügyelete alatt zajlott, akik egész életüket a spirituális dolgoknak szentelték. Ezek a vallási központok gyakorta a sűrűn lakott területektől távol fekvő kolostorokban működtek. Az ilyen jellegű edzéseknek azonban volt három alapvető fontosságú kritériumuk. Először: a tanítványok ezoterikus és spirituális tanulmányok által keresték önmaguk fejlődésüket. Másodsorban: céljuk az volt, hogy megértsék az

emberi testben áramló szubtilis energiák mibenlétét és természetét, s hogy mindez milyen kapcsolatban áll a spiritualitással. Harmadszor: fiatal *felnőttek* voltak.

Ezzel szemben mi történik ma? A gyerekek - elsősorban a zene és a média közvetítésével — mind több és több erőszakot tapasztalnak. A család és a közösségek széthullása még mindig tart. A gyerekek nem érzik biztonságban magukat. A szülők nemcsak gyermekeik biztonságáért aggódnak, de emellett gyakran úgy érzik, hogy nem képesek a fölnevelésükhöz szükséges biztonságot és környezetet biztosítani. Hazajön a fiú vagy a lány az iskolából, és közli: néhány osztálytársa harcművészetet tanul, és az „tök jó”. Látszik rajta, hogy lelkesedik érte; noha a legtöbb dolgot „cikizi”. A szülő ilyenkor általában úgy érzi, hogy ez azért mégiscsak jobb, mint ha csak csavarogna, vagy egész nap a számítógéppel játszana, ezért beleegyezik. Az is lehet, hogy úgy érzi: ez tényleg segíteni fog.

Nézzük meg azonban közelebbről, mi folyik a modern harcművészetekben. A harcművészetek - vagy ahogy manapság gyakran nevezik őket: az önvédelmi sportok - gyakorlatilag elszakad-

tak kulturális és spirituális gyökereiktől, inspirációs forrásuktól és céljuktól. Minden propaganda ellenére ritkán többek a tevékenység régi mivoltának halvány árnyékánál. **A harcművészet sporttá vált, az egészség megőrzésének eszközévé.** Ugyanakkor azonban az emberi test megrokkantására **összpontosít.** A sportág művelőjének már nem kell végigmennie azokon az embert próbáló nehézségeken, amelyek felkészíté-
erő bölcs használatára. A harcművészeteket a modern fogyasztói társadalom igényeihez igazították, amelyek szerint a befektetésnek azonnal meg kell térülniük. Most vásáro-



lunk, de ha nem tudjuk is, a jövőben egészen biztosan fizetnünk kell érte.

Maradtak fenn bizonyítékok, **miszerint egyes harcművészeti iskolák régen pubertáskorban vették föl növendékeiket.** Más iskolák **csak serdülőkorban fogadtak tanítványokat.** Valamihhez azonban mindkét esetben ragaszkodtak: a tanítványokat csak húszéves koruk táján kezdték **bevezetni a konkrét harcművészetbe.** Ennek nagyon sajátos oka volt: a tanítóknak ki kellett várni-

uk az *ego* megjelenését, azt a pillanatot, amikor a **serdülő felnőtté válik.** A fiatal felnőtt csak akkor vált képessé annak a különleges **erőnek és hatalomnak a megértésére és irányítására,** amelynek kifejlesztésére ez után tanították meg.

A modern harcművészetek talán legveszedelmesebb jellemzője éppen az, hogy a gyerekeket még az előtt ruházzák föl ezekkel

az erőkkel, mielőtt elég érettek lennének megértésükhöz.

Egyszer két **verekedő fiút** választottam szét az utcán: egy tizenegy éves ugrott neki egy **sokkal idősebb és nagyobb** legénykének. Csak roppant nehezen lehetett megfékezni,

mert jóformán magán kívül volt. **Az idősebb fiú állkapocs- és orrtörést szenvedett, a térde is súlyosan megsérült.** A fiatalabb fiú később **elmondta, hogy négy éve tanul harcművészetet.** A legutóbbi évben az edzések nagyon intenzívekké váltak, versenyeken is indult, és jól szerepelt. Megkértem, mesélje el, mi történt az említett esetben. Elmondta, hogy a **nagyobb fiú „rászállt” az egyik barátjára, aki őt kérte meg, hogy „rázgatgyába”.** Beleegyezett, de **verekedés közben - mint mondotta -**

„kikapcsolt”, azt értve ez alatt, hogy elvesztette az önuralmát. **Rettenetesen fel volt dűlva. Őszinten** fájjalja a történeteket, mondta, mert eredetileg nem állt szándékában ilyen súlyos sérüléseket okozni az ellenfelének. Elbeszélgettem vele. Kiderült, hogy jóllehet a barátai valamennyien felnéznek rá, valójában visszahúzó**dó és kissé félénk természetű** gyerekek. Nem értettem a félénkségét, mire elmagyarázta: attól fél, hogy begurul, ahogy ez alkalommal is történt. Elmondta, hogy veredés közben megakarta ölni az ellenfelét, és erre képes is lett volna.

Ez a szélsőséges eset jól példázza, mi történhet, ha a gyerekek kezébe **olyan erőt adunk**, amellyel nem tud bánni. Az eset - más, kevésbé komolyakkal együtt - mutatja azt is, milyen tekintélyre tesznek szert osztálytársaik **között a harcművészetet tanuló** gyerekek Rideg vagy ellenszenves **figuráknak látják őket**, akiket óvatosan kell kezelni. Még ha a gyerekek nem is túlságosan jártasak a **választott harcművészetben**, a problémákkal szembeni alapállása agresszívvá válik, s a környezete **érezkeli ezt. Az erőszakkal való burkolt fenyegetés által történő** tekintélyszerzés nem az a fajta



tulajdomság, amelyet bárki is egy gyerek vagy csoport kívántos tulajdonságának minősíthetne. A dolog másik hatása lehet, hogy a nagyobb gyerekeket arra készítetheti, hogy megpróbálják „helyükre tenni” a **harcművészetet tanulókat**; nemegyszer csoportosan. A **harcművészet-növendék** gyakran túlértékeli saját képességeit, és ilyen és ehhez hasonló helyzetek-

ben komoly veszélynek van kitéve. **Azok a szülők, akik** abban a reményben járatják gyerekeiket **harcművészetre**, hogy a gyerek így képes lesz megvédeni önmagát, hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyerek olyan helyzetbe kerüljön, amelyben **nem győzhet. A képességeit túlbecsülő** gyerekek bajba kerülhet. Évekig tartó gyakorlás kell ahhoz, hogy valaki rendesen meg tudja védeni magát. Ha viszont a gyerek ezt a szintet eléri, könnyen kialakulhat egy olyan helyzet, mint **amilyet az előbb ismertettem.**

De van a dolognak egy másik aspektusa is. Ez a könyv mindvégig azt sugallja, hogy a játéknak, a sportnak és a mozgásnak **döntő szerepe van a gyermek testi-lelki fejlődésében. A** mozgás mint olyan, meghatározó szerepet játszik a beilleszkedési és **érzelmi fejlődésben. Vizsgáljuk**

hát meg, milyen mozgásokat alkalmaznak a harcművészetekben, s ezeknek milyen elágazásaik vannak.

Itt van mindjárt az alapállítás. Térdek rogyasztva, súlypont mélyebbre süllyesztve. Ezt, ahogy az összes többi mozdulatot, folyamatosan ismétlik és gyakorolják. A súlyra és a gravitációra erős hangsúly helyeződik. Ezzel szemben - mint arra e könyvben mindig-igyekszem rámutatni - nagyon fontos, hogy a gyerek térérzetét kiegyensúlyozottan fejlesszük. A harcművészetek csak kevéssé vesznek számításba azt az öt téri irányt, melyek mindegyikének kultiválása a meghatározott életszakaszokban egyaránt fontos. A harcművészetekben a levitálást (a levitálás felfelé irányuló mozgást jelent, amely a gravitációval ellentétes irányban ható mozgásként érzékelhető), a hátsó és elülső területet, a balt és a jobbat vagy szembeállítják egymással, vagy rosszul használják. Egyszerűbben fogalmazva: a harcművészetekben szokásos alapállás nem a gyerek természetes alapállása, és ellentmond azoknak az egészséges mozgásformáknak, amelyekre szükségük van (futás, ugrás, szökdecseles), valamint minden olyan tevékenységnek, amelyhez levitáció is tartozik. Önmagában a gravitáció érzete, a mindenfajta ellensúlyozás nélkül adagolt „földhöz ragadtsági érzet” nem segíti az ilyen korú gyermek fejlődését.

Számos harcművészeti ág-

ban, és különösképp a „keményeknek” ismertekben, a kezét és a lábat súlyos bunkóként vagy éles késként használják. Mondanunk sem kell, hogy tesszünk e bonyolult, fejlett részeinek nem ez a feladatuk, s végtagjaink ilyen jellegű gyakori használata nemigen fejleszti az egyszerű helyzetek érzékeny vagy finom kezelését. Legkifejezőbb eszközünk, a hang a harcművészetekben csak torokhangú üvöltésként használatos.

Mindezek a harcművészeti mozdulatok a fizikai mellett erős érzelmi hatást is gyakorolnak a növendékekre. Egyes harcművészeti ágakban például roppant dicséretesnek számít, ha valaki képes ütéssel, rúgással vagy akár a homlokával darabokra törni egy rendkívül kemény tetőcserepet, amelyet két segítő tart. Minél magasabb a szint, annál vastagabb és erősebb a cserép. Bárki földi halandó, aki nem gyakorolta ezt a tevékenységet, csúnyán megsérülhet, ha megpróbálja. A művelet gyakorlott végzője egy olyan energiára összpontosít, amelynek mértéke jóval meghaladja a leküzdendő akadályét. Ezt az összpontosító képességet hosszas gyakorlással fejlesztik ki. A gyengeség jelének tekintik, ha a sportág művelője eltűri, hogy közé és célja közé bármilyen fizikai jellegű akadály álljon. Mindez azonban erősen befolyásolja a gyerek és a serdülő emberi kapcsolatait, hiszen ők még nem képesek uralni ezt az erőt.

Vegyük például azt az esetet, amikor megmondják neki, **hogyan bizonyos időpontig el kell készítenie a házi feladatát, vagy hogy este egy bizonyos időpontig haza kell érnie.** Ha egy ilyen gyereknek az a *célja*, hogy **ne legyen otthon a megadott időben**, és ha a személyiségébe mélyen beleültették, hogy célja elérése érdekében rá se hederítsen az akadályokra vagy törjön keresztül rajtuk, akkor **ez erősen befolyásolja a szülői utasításokhoz való viszonyát is.** Ez nem elméleti megállapítás: számos tanár és szülő tanúsítja.



Hasonló következmények lehetnek fel számos „puha” harcművészet eltérítő technikáiban is. Ezeknek alkalmazója az ellene irányuló erőt eltéríti és visszafordítja annak forrása ellen. Az elterelt energia mennyiségétől függően ez halálos kimenetelű is lehet, de hasonlóképpen erős a módszer lélektani hatása is. Ha például egy apa azt mondja a fiának, hogy jöjjön haza **egy bizonyos időpontig, és a fiúnak ehhez nincs kedve, könnyen lehet, hogy egyszerűen eltéríti apja energiáját - ez esetben utasítását -, és csak akkor megy haza,** mikor kedvet érez hozzá. Ha ez a

szülőt a **gyerek felé irányuló haraggal** vagy aggodalommal tölti el, a gyerek azt is eltérítheti. Minél **idegesebb lesz a szülő és minél jobban aggódik,** annál inkább fordítja vissza feléjük tehetetlen dühüket a gyerek.

Végül pedig: a harcművészet tanuló növendék minden egyes ütése és rúgása képzeletben ellentéte valamelyik érzékeny vagy védtelen pontjára irányul. Lehet ez egy térd eltörésére vagy valamelyik **belső szerv** roncsolására irányuló rúgás, lehet egy kar kicsavarására irányuló mozdulat, de lehet akár egy orra mért c s a p á s ,

amelynek célja az, hogy az orrcsont az agyba csússzon. Nemigen lehet kétséges, hogy minden egyes mozdulat ártó szándékot hordoz. Ez a kép lebeg órákon át **a gyerek előtt minden edzésen.** Naivság volna feltételezni, hogy **ennek a gyerekekre nincs kedvezőtlen hatása.** Ha védtelennek érzik magukat az általuk veszélyesnek látott világban, akkor nekünk, e gyerekek gyámolítóinak kell megkeresnünk megnyugtató módját, s olyan melegséggel kell körülvennünk őket, amely visszavezéri őket a **gyerekek biztonságába és ártatlanságába.**



Henning Köhler

A FÉLÉNK, SZOMORÚ ÉS NYUGHATATLAN GYEREKEKRŐL.

Spirituális nevelési gyakorlat alapjai
(részlet)

AZ ÉLET-ÉRZÉK ÁPOLÁSA,

Rámutattunk arra, hogy az angyal az az érzékfeletti világban működő sors-kísérő lény, aki a szeretet-impulzusokat - vagy korszerűben kifejezve - a szociális érzéket árasztja bele az emberi lélekbe, és ehhez igyekeznek a gyermekévekben, a szülők segítségével a lehető legjobb feltételeket megteremteni. Mely szociális képességekhez teremtet alapot az élet-érzék? Mielőtt erre a kérdésre válaszolnék, idézzük még egyszer emlékezetünkbe azt, hogy a gyerek (és mi is) alvás közben az angyal szférájába lép és onnan magával hoz bizonyos impulzusokat, amelyekre sem biológiai, sem szociokulturális fejlődési törvényszerűségek nem adnak magyarázatot.

Engedjék meg, hogy ezen a helyen egy érdekes szélmegjegyzést tegyek: Amikor az ismert existencialista filozófus Jean Paul Sartre, röviddel a halála előtt, szinte már vakon utolsó interjúját adta, életművének egyenlegeként többek között azt mond-

ta, hogy mint filozófus megbukott a metafizikus síkon, mert nem sikerült megtudnia, honnan ered tulajdonképpen a morál! Az ő ateista emberképe szerint ugyanis ilyen nem szabadna, hogy legyen. Sartre egy becsületes, őszinte szellem volt, századunk sok tekintetben szegényebb lenne és nem is tudom, a mi „köreinkben” miért becsülik oly kevésbé, sőt, gyakran le is nézik. Az említett interjúban követőire hagyta azt a feladatot, hogy oldják meg a morál rejtélyét. Ebben a munkában veszünk egy kicsit részt, amennyiben a kérdést fejlődés-pszichológiai szempontból pontosítjuk: Honnan származik a kisgyerek affinitása, illetve utánzó hajlama a morál iránt?

Talán nem időszerű, de ugyanakkor az idő követeli a választ: ebben a vonzalomban sz angyal érzékfeletti jelenléte fejeződik ki, ez egy születés előtti emlék-hagyaték, amelyet a gyerek a születés előtti létből hozott magával, ahol még egy volt az angyalá-

val. Amikor minden éjjel visszatér az anygallal való együttlét állapotába, mindig megújhódik a jóra irányuló várakozó állapot. Mi által újul meg? Egyrészt azáltal, hogy az anygal-lény nem „tud” a jóról, nem „dönt a jó mellett”, mint a megtestesült emberi lélek, hanem

ő a jó, úgyhogy az ő szférájába való belépés az emberi lelket olyan állapotba helyezi, ahol a jót belélegzi, mint a Földön a levegőt.

Ebből visszatérve a nap-pali tudatba és a földi körülmények közé egy hiányérzet marad vissza, **tehát a beszűkülés** érzése, mert a légzés a magasabb világokban sokkal szabadabb, könnyebb, mint a földi. Alvás közben a test és lélek szinkronban lélegzik, ébrenlétben valami szétesik és az a benyomás keletkezik, hogy lényünknek egy része mintegy alultáplált marad légzés közben. Persze, ezeket a **dolgokat csak képszerűen lehet** körülírni, de ha pontosan megfigyelik magukat ebből a szempontból, akkor bizonyára egyetértenek velem, ha azt mondom: éber állapotban folyton látens „légszomj”-at érzünk, ez egészen mélyen lapang bennünk és az ember megszokja, de mégis jelen van. **Ebből a látens hiányérzetből kiemelke-**



dik valami, amit mindenki ismer és **amiről azt mondják, hogy nem** is lehet pontosan tudni, honnan ered és mire irányul, s ez a valami a vágy.

A vágy maga mindig vágy a jó után, a szeretet és védettség után. Ezért van az, hogy a légszomj éber

állapotban is csökken, ha más emberekkel kapcsolatban szeretetet és védettséget kapunk és adunk. Ilyenkor egy darab **ős-vágy** valósul meg és ez természetesen így van, **sőt még fokozottabb** mértékben jelentkezik kicsi gyerekeknél is. **Megszűnik a hiányérzet, a szorongás, összekötve a jóra irányuló öntudatlan várakozás**

hangulatával, amit az alvásból hozunk magunkkal, ha jóságot tapasztalunk a testünkön. Fokozódik tehát a bizalom, hogy a születéssel járó veszteséget más emberek gondoskodása pótolhatja. **Az első, ami itt számításba jön, az az, hogy az elveszített (születés előtti) otthont pótolnia kell a testben érzett otthon-érzésnek.** És ez csak akkor lehetséges, ha a gyerek embertársainak gondoskodásában van valami, ami az elvesztett „**hazára**” emlékeztet. **Ez az élet-érzék mélyebb titka.** Ha ez az **érzék egészségesen fejlődött, ak-**

kor általa tompul a szorongás és hiányérzet, amely egyébként csak a mély álomban oldódik fel. Ennek az az oka, hogy az élet-érzék **nemcsak a testi állapotok észlelő szerveként működik** - amint ezt gyakran általánosítva ábrázolják - hanem azt mondhatnám: mint az élet(éter)-**testbe beleszótt jóság és védettség** megtapasztalásainak követe.

Nevelés és ön-nevelés.
Tolerancia

Önök azok, kedves anyák és **apák, akik a gyerek képi erőinek** struktúráját szeretettel átítatják, és ezáltal megteremtik az élet-érzék számára azt a környezetet, amelyben orientálódni ud. De nem csak önök

teszik ezt. Egymagukban nem is lennének rá képesek. A másik oldalról az angyal hat. Az angyalnak nem csupán az **köszönhető, hogy** az önök fáradozása a gyermeki lélek korlátlan készségére talál, amellyel az önök szeretetmegnyilvánulásait fogadja és viszonzza,



majd utánaözva, játékosan beleéli magát a más, gyengébb lények iránti gondoskodó, vigasztaló, **védelmesző lelki hangulatba.** Ezeken túlmenően az angyal műve az is,

hogy a gyerek szervezete hozzászokik a földi körülményekhez, hogy a kezdetben olyan idegen, új feltételekhez viszonylag gyorsan alkalmazkodik. Azt mondhatjuk: **a gyerek belülről (éjjel) tapasztalja meg a testi jóságot az angyal erősítő, rendező támogatása révén,** aki ily módon nemcsak a szervek, hanem az élet-érzék **érlelődését is elősegíti, kívülről pedig (nappal) önök támogatják az angyal munkáját ápoló és gondoskodó cselekedeteikkel.**

De hogyan függ össze mindez a „**morális neveléssel**” és a **szociális kompetenciával**? Milyen, ezzel kapcsolatos képességek számára teremt alapot az élet-érzék? Az eddig elmondottakból közvetlenül levezethetjük a választ: az élet-

érzék a belső nyugalom, kiegyensúlyozottság, az önmagát egységnek érzés előfeltétele, egyúttal az az érzék, amely által a test a kapott jóságra és védettségre emlékezhet, ez az érzék teszi lehetővé, **hogy átadhassuk magunkat a belső áhítat, nyugodt szemlélődés, a kontemplatív lelki hangulat-**

nak. Belső nyugalom kell ahhoz, hogy figyelmesen meg tudjunk hallgatni valakit vagy valamit, türelemre van szükség, hogy **várakozó érdeklődéssel hagyjuk ma-**

gunkra hatni a másik embert. **Türelem, várakozó érdeklődés, áhítat és nyugalom** azok a képességek, amelyek az élet-érzék alapján fejlődnek.

Feltűnik itt önöknek valami?

Persze, ugyanazokról a képességekről, illetve belső hozzáállásról van szó, mint amilyeneket a nevelőnek kell önmagában fejlesztenie ahhoz, hogy helyes módon tudjon hatni a gyerek élet-érzékére. Ezzel **egy pedagógiai törvényszerűséget** érintettünk: a gyerek élet-érzékét fejlesztik, ha

pedagógiailag érvényre juttatják az élet-érzék talaján álló saját lelki tulajdonságait. Ugyanez érvényes a többi alap-érzékre is: mindig a felnőtt lelki-tulajdonsággá



alakult minősége hat jótékonyan a gyerek elsődleges minőségére. Azonban ne várják, hogy ha türelmet, áhítatot, jóságos önmérsékletet mutatnak, akkor a gyerek mindjárt türelmes, áhítatos, jóságos lény lesz. Ez nagyon helytelen lenne, azon felül pedagógiailag káros, mert a hibás elvárásoknak is van hatásuk! De hozzájárulnak ahhoz, hogy megteremtsék annak alapját, amit a gyerek önöknél és **önök által bizalomképzőként, létbiztonságként átél, azt később** önmagából tudja és akarja

fejleszteni.

Ezzel már szinte meg is válaszoltuk a kérdést, hogy milyen **jövendő morális képességekre** tekint az angyal az élet-érzékkel összefüggésben és önöknek is ezekre kellene rátekinteniök. Áhítat, nyugalom, várakozó figyelem, türelem, ezek hallatlanul fontos képességek sz emberek közötti kapcsolatokban. Csak akkor tudjuk figyelmesen meghallgatni embertársunkat, másságát megérteni és elfogadni, **igazi érdeklődést**

tanúsítani iránta, ha biztosan, a saját lábunkon állva, a személyiség stuktúrájába beleivódott belső nyugodtsággal és megfontoltsággal, megbízható élet-érzék orientáltsággal állunk szembe vele. Említettem már, hogy az élet-érzék magasabb fokon biográfiai identitás és folytonosság érzékeként jelenik meg, tehát biztonságos öntudat formájában. Erre szükség van ahhoz, hogy az említett teljesítmény létrejöhessen, ami egy bizonyos fokú önzetlenséget kíván meg. Csak akkor tudunk önmagunktól eltekinteni, ha bensőnkben szilárd talajon állunk. **Ellenkező esetben** az önmagunktól való eltekintés félelmet vált ki, és a félelem arra irányítja az embert, hogy kapkod-

va és türelmetlenül mindig visszaterjen önmagához, hogy menedéket keressen saját előítéleteinél, szokásainál, megrögzött szimpátiáinál és antipátiáinál; ezek nélkül az az érzése támad, hogy a másik emberre való feltétel nélküli odafigyelés közben elmosódna a határ én és te között. Ezt a pszichológiai ténytet egyébként teljesen félreértik azok a spirituális iskolák, amelyek lebecsülik az én jelentőségét. Ismétlem: csak önmagában szilárdan álló én-tudat teszi lehetővé azt, hogy távolságot tartsunk önmagunktól.

Ha az áttekinthetőség kedvéért egy „gyűjtő-fogalmat” keresünk az említett emberközi kvalitásokra, melyik meghatározás kínálkozik? Szerintem a legalkalmasabb az „aktív tolerancia” (tevékeny tűrés). Az aktív tolerancia nem jelent mást, mint hogy előítéletek nélkül, érdeklődéssel, türelemmel és szelídséggel ne csak elfogadjuk a másik ember másságát, hanem igyekezzünk őt megérteni, hogy méltányolni tudjuk individuális mivoltát és tetteit, anélkül, hogy saját mivoltunk és tetteink mércéjéhez hasonlítsunk. Ez a képesség teljesen hiányzik belőlünk, mai emberből, szinte azt mondhatnám, mindannyian élet-érzék hiányban szenvedünk! Milyen fáradságos önnevelési munkával kell megküzdenünk a tolerancia erényéért, ha jelentőségét gondolkodásunkkal már felfogtuk! Pedig ha az élet-érzék „nyilvánvaló titká”-ról, mint természetes nevelési

irányzatról széles körben beszél-nénk, akkor a toleranciára való hajlam már a gyerekek bölcsőjében megjelenne. Később látni fogjuk, hogy az embertársak iránti érdeklődés kialakításához valójában több is kell, mint jó élet-érzék orientáció. De az élet-érzék az alapja annak, ami az érdeklődésen belül az értő együttérzés, a tolerancia aspektusa.

Tehát összefoglalva: az élet-érzék megteremti annak feltételeit, hogy később kifejlődhessék a nyugaltság, belső áhítat és türelem képessége. A szociális, emberek közötti viszony terén ebből alakul ki az aktív tolerancia, amely lehetővé teszi számukra azt, hogy embertársunkat, a „te”-t, a maga sajátosságával elfogadjuk és méltányoljuk.

Jegyezzük meg, hogy az angyal bele akarja plántálni az áhítat és türelem képességét az „organikus nyugalomba”, amely fölött öröklik az élet-érzék, és amely által létbizonyossággént jelentkezik a lelki életben, ebből fejlődik ki a szociális alap-erény, a tolerancia. Az angyalnak azáltal segítünk, hogy tekintettel vagyunk arra, hogy a gyerekek élet-e első éveiben elsősorban testbizalmat kell kifejlesztenie. Minden erre irányuló tettünket áhítatnak, jóságnak és türelemnek kell vezérelnie, hogy a gyerek a jelenben megnyilvánuló jövőt érezze. Bízhatunk a gyerek ezen minőségek iránti utánczasi hajlamában. Ha az ön gyermeke feltűnően nyugtalan és ideges, és ön

ezt a gondolatmenetet őszinte segítségkéréssel együtt rendszeresen magával viszi elalváskor, akkor észre fogja venni, hogy egyre **könnyebb és magától értetődőbb** lesz belátásait tettekre váltani. Megjelenik az az érzék, mondhatnám, **belső ösztön, amely segít a megfelelő időpontban a megfelelő** cselekedet végrehajtásában és ez **a belső biztonság hat a gyerekre.**

A nyugtalan, ideges gyereknél, hadd mondjam ki nyíltan: **egy bizonyos ponton megszakadt vagy meglazult a kapcsolat az angyalával, azon a ponton, ahol az angyal elő akarja készíteni a talajt, amelyből kinőhet az áhítat és türelem képessége, amelyeknek legértetebb kifejezője a tolerancia** erénye. Az angyal **nem tudott eléggé a gyerekhez férközni.** Ennek sokféle oka lehet, nem is kell, hogy önök legyenek ebben a hibásak. Az a fontos, hogy tudják: önök kezében van, hogy a kérdéses ponton ismét helyreálljon a gyerek kapcsolata az angyallal, ehhez - minden elmondottnon kívül - **az szükséges, hogy megfelelő** önnevelési fáradozással különösen azokat a lelki képességeket **erősítsék önmaguknál, amelyek** tekintetében a gyereknél **nincs kellő bázis. Az élet-érzék-zavarral küzdő gyerekekkel türelemmel, áhítattal, nyugalommal kell foglalkozni.** És arra is szükség van, amire az angyal akarata céloz: toleranciára. Akinek ilyen nyugtalan kis emberkéje van otthon, biztosan egytért ezzel. Tolerancia nélkül nem megy semmi. Ahhoz,

hogy az ilyen élet-érzék-zavaron segítsünk - bármily paradoxul is hangzik - **előbb tolerálni kell azt.** Hogyan tudnának türelmet és áhítatot fejleszteni önmagukban, ha egész nap bosszankodnak és az jár az eszükben, a gyerekek másmilyennek kellene lennie, mint amilyen?

Először is arról van szó, hogy a nyugtalan gyereket belsőleg elfogadjuk nyugtalan gyerekek, és úgy álljunk hozzá. Azután jön a többi. Önök az angyal számára csak akkor elfogadható partnerek, ha pedagógiai indíttatásuk **önzetlen, ha tehát nem „jó szülői”** hírnevük érdekében cselekednek, hogy sikerüljön gyerekükkel dicsekedni, nem is azért, hogy megszabaduljanak az örökös bosszúságtól, **nehézségektől vagy korlátoktól.** Ez a követelmény általános **érvényű ugyan, de különösen nyugtalan gyerekek esetében kell** figyelembe venni, mert nagyon fontos, hogy az elfogadottság élménye, a felkínált segítség **toleráns** alaphangulatból fakadjon.

Folyt. köv.



Tanáraink - közelebről

„Véleményem szerint minden nyelvnek van egy feladata a világban...”

BESZÉLGETÉS MIRUS KATRINNAL ISKOLÁNK NÉMET NYELVTANÁRÁVAL ÉS A 9. OSZTÁLY OSZTÁLYKÍSÉRŐJÉVEL

Kedves Katrin! Beszélgetnénk először egy kicsit arról, hogyan találkoztál a Waldorf-pedagógiával, hogyan kerültél a Gödöllői Waldorf Iskolába...

Azt hallottam, hogy Waldorf óvoda indul. Először fogalmam sem volt, hogy az micsoda. Pár szóban beszéltek róla, és úgy döntöttem, megnézem. Rékának, a legidősebb gyermekemnek nem kerestünk óvodát, mert én akkor otthon voltam. Szóval megnéztem az egészet, és az első, amit láttam az Székely Anikó előadása volt. Ez nagyon tetszett. Aztán volt egy szülői találkozó, aminek témája a szülői szerepvállalás volt. A vázolt feladatok, szerepek engem nem zavartak; úgy gondoltam, ezekben szívesen részt tudnék venni. Azonban kialakult bennem egy olyan vélemény is, hogy ez az óvoda a tehetősebbeket szólítja meg. Ezt már nem tudtam elfogadni.

Később találkoztam iskolánk jelenlegi másik némettanárával, Benke Elizával a parkban, aki megkérdezte: én már nem is megyek? Kifejtettem az indokaimat, majd megkért, legalább nézzem meg az óvónénit, akit idehívtak.

Az óvónéni nagypénteken érkezett. Én ott álltam a művelődési háznál, s ahogy láttam Ursulát kiszállni az autóból, tudtam, hogy ez a dolog jó. Onnantól kezdve feltétel nélkül elfogadtam, amit mondott. Sokat fordítottam neki, tehát minden előadásán és szülői estjén ott voltam, ráadásul hetente egyszer eljött hozzánk, hogy a férjem magyarra tanítsa, s ilyenkor még pluszban is beszélgetünk.

Az iskolába pedig úgy kerültem, hogy az iskolának nem volt pénze, és engem kértek fel, hogy adjak németórákat.

Maga a Waldorf pedagógia nekem nagyon tetszik. Látom, hogy ez a

rendszer működőképes, látom mi az benne, ami nagyon jó a gyerekek számára, látom, mit követel a tanártól, hogy pl. fenn tudja tartani a fegyelmet és az érdeklődést az osztályban, vagy hogy mindig sajátjának kell dolgoznia, hogy az óra jó legyen. Aztán láttam elég sok gyereket, akik elvégezték az iskolát, és persze azokat is, akiknek nem volt jó az iskola, s hogy miért nem volt jó nekik; vagyis látom az iskola gyengeségeit is. Véleményem szerint ez mindig azon múlik, milyen ember az, aki egy bizonyos feladatot elvállal.

Aztán nagyon érdekesnek találom a Waldorf iskolának azt az aspektusát, hogy először egy kis csoport lelkesedésből létrehoz egy óvodát, egy iskolát, és utána a lelkesedés már nem elég a fenntartáshoz: struktúraváltozásra van szükség. Látom azt is, hogy ez milyen sok erőt kíván, és hogy milyen sok „embertörmeléket” hagytunk az út szélén, ami azért fájdalmas, ha az ember visszapillant ezekre a dolgokra: megsértődések voltak, meg nem értése egy-egy helyzetnek, stb., volt, amikor valaki kilépett, pedig lehet, hogy neki volt igaza.

A hétköznapokban azt látni, hogy te mindig nagyon nagy örömmel és lelkesedéssel végzed a munkád. Ez belőled jön vajon vagy van egy eszme, ami neked erőt ad?

Először is nekem nagyon tetszik ez az egész. S ha valami tetszik, ha valamit szeretek csinálni, jól

érezem magam benne, akkor az nekem erőt ad. Volt már olyan, hogy otthagytam egy munkahelyet azért, mert ez nem így volt, ill. nem láttam értelmét annak, amit csináltam. A Waldorfnak viszont látom az értelmét, és a gyerekektől folyamatosan jön a visszajelzés, hogy jól érzik-e magukat, tanulnak-e valamit. S ha a német nyelvnek talán nincs is olyan húzóereje, mint az angolnak, de a téma, amit beviszek az órára, jó nekik, akkor azt látom, talán mégis van létjogosultsága annak, hogy ezt csinálom. Ez is ad nekem erőt.

Milyen értékeket közvetít szerinted a német nyelv tanítása a gyerekek felé?

Véleményem szerint minden nyelvnek van egy feladata a világban, hogy ez a nyelv milyen impulzusokat, milyen képességeket hoz az embereknek. Pl. amikor a gyerekeknek elmagyarázom, hogy egy adott szó igazából mit hordoz, mondjuk az *erinnen*, az *emlékezni*, azt jelenti, **belsővé kell válni**, hogy megtaláld azt amire emlékezni akarsz, akkor meg tudom mutatni, hogy hogyan alakult ki ez a szó a képszerűségből és a belső átélésből. Ilyesmit sokat találunk a német nyelvben. Aztán ott van pl. a német nyelvtan és a kötött szórend. A német nyelv főleg egyfajta gondolkodásmódot képvisel. Ha megnézem – szemben a magyar nyelvvel – a nyelvtant már a szavak kimondása

előtt tudni kell. Még mielőtt ki-
mondanám az ígét, fel kell sorol-
nom az összes „tényt”: ez egy bi-
zonyos fegyelmet is hoz magával,
mert előbb végig kell hallgatnom a
tényeket és csak utána tudom
meg, mit csinálok vele. Ez pl. a
vitakultúrában vagy egy vitahely-
zetben másfajta képességet nevel.
Aztán folyamatosan ébernek kell
lenni, amikor a németet idegen
nyelvként beszéled, mert pl. ott
van a három névelő, a melléknév-
ragozás, stb.; mindig valahogy
fent kell lenni a fejben, tudato-
san.

*Mik azok a nehézségek, küzdel-
mek, amikkel a némettanítás so-
rán meg kell birkóznod?*

Nehézségek egyszer adódnak ép-
pen abból, amit az előbb elmond-
tam, hogy milyen a nyelvtan és,
hogy mennyire ébernek kell lenni,
mennyi odafigyelést igényel. Aki
ezt nem szereti vagy nem tudja
elfogadni ezt a fajta rendet és sza-
bályozottságot, az mindig fellázad
ellene. A másik oldalon pedig tal-
lán történelmi okai is vannak. A
világháborúk miatt megmaradt
egyfajta németellenesség, ami
nem feltétlenül tudatos, hanem
úgy „ott van a levegőben”; végül is
a magyaroknak is volt a háború-
ban részük, ami talán nem is raj-
tuk múlt, de „a jóvátételt fizetniük
kell”.

Az iskolai gyakorlatban a közép-
tagozaton kezdődnek inkább a ne-
hézségek, amikor a gyerekeknek
„el kell dönteniük”, melyik nyelv

előnyösebb nekik. Az angol na-
gyon „divatnyelv lett” az utóbbi
időben. Pl. egy kamasznak, aki-
nek a rockzene a mindene, és az
életstílus, ami egy kicsit Ameriká-
ból jön, annak az angol sokkal
előnyösebb, mint a német nyelv. A
német iránt nem érdeklődnek
annyira, de a 10. évfolyamon, a
németórákon pl., amikor a törté-
nelemhez kapcsolódva a második
világháborúról beszélünk, akkor
be lehet mutatni, hogy a németek
előtt ugyanúgy ott volt a lehető-
ség, hogy jó irányba menjenek.
Ennek nyomán felismerik a gyere-
kek, hogy tulajdonképp minden
nép előtt volt, van és lesz valami-
kor egy választási lehetőség, hogy
melyik irányba menjen, milyen
feladatot vegyen magára, s aho-
gyan ezt megnézzük, akkor min-
dig azt látom, nagyon fontos, hogy
németet is tanítsunk és ezáltal az
előbbi kérdést egy kicsit át tudják
gondolni a gyerekek. S ha mond-
juk 10 év múlva erre újra vissza-
emlékeznek, és ha lélekkel, érdek-
lődéssel jelen voltak az órákon,
akkor ebből kifolyólag megláthat-
ják azt is, hogy a két világháború
mellett mi egyebet is hoztak a né-
metek a világnak (pl. a Waldorf
irány vagy az antropozófiai irány).
Erre gondolva mindig felül tudok
kerekedni azon, hogy az előtte
lévő évek során talán nem annyi-
ra kedvelték a gyerekek a német-
tet, mert számomra megmutatja,
miért fontos ez a nyelv.

*Mi az, amit jónak, szépnek, fan-
tasztikusnak találsz abban a*

módban, ahogy a Waldorf pedagógia akarja a német nyelvet tanítani? Ill. mi az, ami téged konkrétan a Waldorf úton megtartott?

Mielőtt ide kerültem, 4 évig állami iskolában tanítottam: 1 évet középtagozaton, és még 3 évet gimnáziumban. Ott a „klasszikus” módszert alkalmaztuk, tankönyvet használtunk, amit én választhattam meg (ez végül is jó volt), de a tankönyvhöz volt egy bizonyos óraszám, amennyi idő alatt kellett lépni a következőre. Ez azt jelentette, nem volt túl sok szabadságom, hogy mást is tudjak csinálni az órákon, ill. más témákat behozni.

A Waldorf iskolában mindig az osztályhoz igazítva választottam meg a témákat, s a nyelvtant pedig teljesen mindegy, hogy milyen témával párosítva tanítom. Tehát teljes mértékben az osztályhoz igazítva választhatom meg a bevitt **anyagokat, a témákat, sőt, meg is beszélhetjük a gyerekekkel, hogy őket mi érdekelné a következő félévben.** Így jobban tudok a gyerekekhez kapcsolódni. Például egy osztályban sosem tudom ugyanazt csinálni, mint az előtte lévő osztályban. Vannak könyvek, **amiket a felső tagozatban feltétlenül át akartam venni még egyszer, de ez vagy rövidebb vagy esetleg hosszabb időt vett igénybe,** mert jobban viszonyultak a témákhoz vagy esetleg nem annyira **érdekelte őket; ilyenkor rövidíteni kellett az egészet.** Szóval azt

tapasztalom, nem úgy van, hogy minél több évet tanítottam, annál kevesebbet kellett készülnöm, hanem inkább fordítva, mert egyre bátrabban is nyúltam egy-egy témához, vagy újabbakat hoztam be, amiket még nem tanítottam, tehát megint újra fel kellett dolgozni. Így sosem mondhatom, **hogy „én már öreg róka vagyok” és nem jöhet olyasmi, amit „kirázok a kisujjamból”. Csak annak örülök, hogy legalább nekem van annyi előnyöm, hogy nem kell utánanéznem, az adott szavakhoz milyen névelő járul! :)**

Mi vitt arra, hogy Extra Lesson-t tanulj?

Mindig lehet olyan gyerekekkel találkozni, akiknek nagyon nehezebbé esik nyelvet tanulni. Sosem tudtam elkülöníteni, hogy ez a **gyerekek nyelvi képességeiből fakad** vagy más akadály van, ill. vannak-e esetleg olyan dolgok, amiket én jobban tudnék csinálni, mármint van-e olyan eszköz, amivel segítséget lehet nyújtani. Nagyon érdekes, amit az Extra Lesson képzés alatt tanultam/tanulok, mert segít abban, hogy fel tudjam ismerni, hol vannak a gyerek határai vagy hol van az, amiben én tudok neki segíteni.

Ebben a tanévben felsős osztályt vállaltál. Lassan el is telt ez a tanév. Mit adott neked az osztály, az osztálykísérés?

A mostani 9. osztály kísérése az

egyik oldalon nagyon nagy öröm volt, mert az osztály is engem választott, aztán nagyon érdekes, hogy nem csak szaktanárként, **hanem osztálykísérőként is találkozom a fiatalokkal**, és ez más viszonyt eredményez köztünk. **A másik oldalon nagy a felelősség** is, hogy vajon felismerem-e, nekik mire van szükségük, felismerem-e, hogy mondjuk az egyik diák épp valamilyen nehéz helyzetben van, és ezt hogyan tudom megoldani, **hogyan tudom segíteni őt.**

Foglalkozol antropozófiával?

Persze.

Szerinted ez kell egy Waldorf tanárnak?

Szerintem igen. Mert különben igazából nem tudhatja, hogy miért van itt, hogy miért ilyen az iskola, amilyen, miért kellene talán valamin változtatni, ill. miért kellene bizonyos dolgokhoz ragaszkodni annak ellenére, hogy talán a mai világban ezek a dolgok a szülők számára nem tűnnek olyan vonzóknak vagy jogosnak. Ahhoz is szükség van az antropozófiára, hogy mi, tanárok jobban tudjuk, miért tanítunk bizonyos dolgokat vagy épp hogyan tanítunk.

Köszönjük szépen a beszélgetést!



*Volt egy vulkán szeleburdi
Kitört nap mint nap
Nem települt mellé senki
Így nem lett boldogabb.
Kénes, füstös volt a lába
Az oldala úgyszintén.*

Esett eső, karikázott

Egy tengerszem felszínén.

Tűz és víz egymásnak mentek

Oly sok szörnyű dolgot tettek

Verekedtek, sisteregtek,

Kapták egymást, öltre mentek

Végre a tengerszem ihatatlanná vált

Végre a vulkán csillagokat lát

Lecsillapodott az elemek háborgása

Nem haragudott egyik sem a társra

*A vulkán nem ontott többé tüzet,
A tengerszem újra ihatóvá lett,
Végre kinyílt az első rétvirág
A szajkó egy fenyőfáról prédikált.*

Nagy Rebeka, 6. osztály

(földrajz epocha)





Benke Anna

AZ ALULJÁRÓ FESTÉSE

Egyik nap váratlan kérdéssel állt elélem Ákos bácsi: „Két hét múlva lesz Gödöllő aluljárójának újrafestése, és arra gondoltam, hogy ha már benne vagy a Hundertwasser témában, akkor kitalálhatnánk valami szépet, ami majd képviselné az iskolánkat.” Szerda reggel elkezdtük a festést, a vázlat sajnos nyomtalanul eltűnt, így fejből vázoltam fel a rajzot. Miután megkaptuk a festékeket, a többiek neki is tudtak állni a festésnek, én meg folytattam a vázlat elkészítését.



Nagyon érdekes volt látni, hogy hogyan sajátítják el H u n -

lálhatnánk valami szépet, ami majd képviselné az iskolánkat.” Én nagyon lelkesen álltam elé a felkérésnek és már másnapra készen voltam a vázlatommal (ami persze nem a végleges változat lett). Toboroztunk is egy kis csapatot: Kóhalmi Luca (10. oszt.), Gecse Juli (11. oszt.), Kovács Réka (11. oszt.), Bende Dóra (12. oszt.)

dertwasser stílusát és alkotják meg a saját „Hundertwasser” stílusukat. Persze néha kellett Ákos bácsitól egy kis korrigálás, mert egy idő után mindenki belemerült a saját stílusába és így az összkép nem nézett ki jól. De ez nem jelentett különösebb problémát, nagyon jó volt, hogy mindenki lelkesen festett és játszott a színekkel.

Sokan már festés közben megálltak és megcsodálták a festményt, persze akadtak olyanok is, akik nagyon szépeknek tartották, de nem tudták, hogy mit akar ábrázolni: „talán egy kottaállványt?!” Ilyenkor Ákos bácsi hamar elmondta nekik tömören, hogy ki is az a Hundertwasser.

A vélemények azóta is nagyon megoszlanak, és ez nem is baj. Van, akinek nem a stílusa, van, aki nem érti, és csak egy nagy összevisszaságot lát benne, de vannak olyanok, akik tudják, hogy ez Hundertwasser nyomán készült.



Paul Fleming

Ne csüggedj!



*Ne csüggedj mégse, bár vihar szorongat és tép,
köpd le az irigyet, a sorsnak ki ne térj,
légy magadnak elég s ne gyötrődj és ne félj,
ha szerencse, idő s tér rád uszítja vészét.*

*Üdvödet s kínodat előre mind kímérték;
tedd, amit kell s ne bánd meg, bármit is tegyél,
parancsot sose várj s ne nézd, mi lesz a bér.
Valóra váltja minden perc, amit remélsz még.*

*Mért rí s ujjong ki-ki? Markában életének
kulcsa. Nézz szét: amit csak látsz körülted, ez
mind benned van. Hát hiú ábrándokat ne fess.*

*Még mielőtt tovább mégy, önmagadba térj meg.
ki legyűrte magát, az el sohase vesz,
annak mindenki már alattvalója lesz.*





IFJÚ TEHETSÉGEK ISKOLÁNKBAN

Beszélgetés Kis Dorottya, 11. osztályos diákkal

Talán kevesen tudják, hogy milyen tehetséges gyerekek tanulnak a Gödöllői Waldorf Iskolában. Közülük most egyet szeretnénk kiemelni, akiről az alábbiakban olvashat-
tok.

Kis Dorottya a Waldorf iskola 11. osztályos tanulója. 10 évesen kezdett furulyázni, később hegedülni, fuvolázni, zongorázni, brácsázni is. A 2007-es országos furulyaversenyen első lett, majd a 2008-as továbbképzési versenyen Langer Ágnessel egy saját művel, egy furulya-hegedű duóval, első helyezést értek el. Ugyanebben az évben egy zeneszerzési versenyen saját furulya-elektronika darabbal 2. lett. Jelenleg a Gödöllői Ifjúsági Vonószekerek brácsása, és alkalmanként furulya szólistája, az Irma zenekar furulyása, hegedűse és tangóharmónikása. Zeneszerzést és furulyát Bali Jánosnál tanul a gödöllői Frédéric

Chopin Zeneiskolában.

2008 májusában felvételt nyert az Amszterdami Zeneakadémia furulya-előkészítő osztályába, prof. Jorge Isaac növendékeként, ahol azóta is lelkesen tanul. Az interjúban erről kérdezi osztálytársa, Farkas Boglárka.



Hogy jutott eszedbe, hogy pont Amszterdamba felvételizz? Mi motivált erre?

Többek közt furulyán játszom, ez az a hangszer, ami a legközelebb áll hozzám. A furulya alapvetően a barokk zenében játszott szerepet, ezután hosszú időre feledésbe merült. A 20. században azonban újból felfedezték, éppen Hollandiában, ezért a modern furulyázás mai legfőbb központja Amszterdam. Itthon sajnos elég konzervatív a furulya oktatás, csak Szegeden van egyetemi szinten, illetve Budapesten és Miskolcon posztgraduális képzés, de mindenhol szinte kizárólag régi

zenét tanítanak. A mai furulyázás azonban ennél sokkal többről szól, ez az, ami leginkább Amszterdamban tanulható.

*Hogy néz ki az ottani oktatás, nehéz a Waldorf iskolában megszo-
kott rendszer után hozzászokni?
Mennyiben más mint a Waldorf?*

Mivel ez egy felsőoktatási intézmény, alapvetően nehéz összehasonlítani. Mégis, én azt gondolom, hogy az itt szerzett tapasztalatok, ill. a tapasztalatokat előtérbe helyező oktatás miatt lehetséges az, hogy 17 évesen megálljam a helyem egy egyetemen, ahova – hozzátenném - a legtöbb diák már egy másik diplomával a zsebében jön. Sok tan-
szak társam 23-25 éves, és a még magasabb szintű oktatás miatt mentek Amszterdamba.

Hogyan sajátítod el a felső tagozatos tananyagot, ha Amszterdamban is tanulsz? Milyen időközönként utazol ki?

Havonta egy hetet töltök kint, és mindig elkérem a következő heti anyagot. Repülővel, ill. vonattal, alkalmanként busszal járok ki, eközben van időm tanulni; természetesen amikor ott vagyok, a gyakorlás és az órák teljesen lekötnék.

Ha nem nagy kérés, elmesélnéd egy napod: milyen óráid vannak, mennyit gyakorolsz?

Reggel tízre megyek be hétfőtől péntekig. Az első óra egy közös technika óra: itt minden alkalommal egy-egy speciális aspektusból vizsgáljuk a furulya-játék technikát. A héten kétszer van egyéni órám, és többnyire a többiek óráit is meghallgatom (jegyzetek is), hiszen abból is rengeteget lehet tanulni. Esténként különböző koncertek vannak (az iskola szimfonikus zenekara, jazz, népzene, világzene, zeneszerzős koncertek), csütörtökön pedig a furulya tan-
szak koncertje, ahol az év folyamán nekem is kell (minimum) 5 alkalommal játszani. Jövő héten csütörtökön pedig az év végi vizsga következik, ahol amellet, hogy játszom, megbeszéljük az év tapasztalatait, tanulságait, és kiderül, számomra hogy folytatódik a tanulás az amszterdami iskolában.

Végezetül érdekelne még, hogy mit tapasztaltál Amszterdamban, mennyiben mások ott esetleg az emberek vagy a hangulat, mint itt?

A holland nagyon barátságos nép, és kivétel nélkül mindenki tud angolul, én is angol nyelven tanulok ott. Ez nagyon nagy könnyebbség, és szívesen fogadnak bárkit. Nem azt nézik, hogy melyik országból jöttél, milyen ruha van rajtad, vagy milyen a vallásod, hanem emberként kíváncsiak rád. Persze, aki Amszterdamba megy, az nem árt, ha nyitott az új dolgokra, mert lépten-nyomon szokatlan dolgokba bot-

lik az ember.

Ami még meglepett, hogy nem az van, hogy sok a biciklis az utakon, hanem, hogy egyáltalán nincs autó. Az ottani barátaim is mind biciklivel járnak suliba, **dacára az időjárásnak.**

Köszönöm szépen az interjút, van még esetleg valami hozzáfűznivalód?

Igen, szeretném megköszönni mindazoknak, akik támogatták, ill. támogatják amszterdami

tanulmányaimat, a kiutazásokat, ill. a mentális segítséget, a jó szakvakat. A legjobb érzés pedig az, hogy itthon mindig mindenki szeretettel fogad és vár, amikor – még ha fáradtan is – hazaérek. Nagyon jó ide visszajönni!

Dodóék bármilyen jellegű támogatást örömmel fogadnak, Dodó továbbtanulása érdekében. Elérhetőségeik: tel.: 06-20-339-85-98; e-mail: kidobo@gmail.com



Johann Wolfgang von Goethe

A művész esti dala

*Ó, a benső életerő
bár elmémből rivallna,
s ujjamból buggyanván elő
nedvdús Képmás fakadna!*

*Reszketek, dadogok, de nem,
hátrálni nem tudok, ládd;
ismerlek, Természet, hiszem,
meg kell ragadjalak hát.*

*Más éveken - elgondolom -
mint tárult már föl elmém,
örömforrást lelt boldogan
a szikkadt puszta helyén;*

*Világ, hogy vágylak látni már
nyájasnak, drága hűnek;
víg szökőkút, ezer sugár
dől játszva majd belőled.*

*S erőit mert megújítod,
lesz elmém fényes és víg,
és végtelenbe tágitod
ezt a szűk létezését itt.*





Fodor Miklós

PERFORMANCE A HÓNAPÜNNEPEN

Számomra a performance olyan művészeti megnyilatkozás, ahol a tartalom és a forma minden képzeletet fölülmúlóan szabad. Az alkotó akármit kitalálhat, s azt tetszése szerint meg is valósíthatja. Szabadságát csak saját benső esztétikai, etikai, intellektuális megfontolásai és érzései korlátozzák, illetve terelik. A performance továbbá abban az értelemben is szabad, hogy nem kötődik egyetlen művészeti ághoz: az összeshez kötődik egyszerre és egyformán. Képzőművészet, zene, ének, költészet, dráma, tánc, mozgásművészet számára egyként otthonos közeg. A blódlítól a sötétben komor hangulatig mindenre nyitott, sőt, akár egyetlen előadás is hozhatja ezeket a szélsőségeket. Annyira szabad, hogy még akár a művészet közegét is átlépheti: egyik lábával belelőghat a politikába, a szakralitás vagy a hétköznap világába. Könnyű megtervezni és megalkotni egy performance-ot? Akármilyet igen, jót annál nehezebb.

A 8-os, 9-es, 10-es, 11-es és 12-es ének-zene órákon már pedzegettem annak lehetőségét, hogy egy efféle szabad műfajú előadással esetleg meglephetné az adott osztály a hónapünnep kö-

zönségét. A gyerekek óvatosan reagáltak: nem zárkóztak el, de nem is kezdtek lelkesedni. A feladat újszerűsége és a felkészülési idő rövidegsége megszokottabb utak felé terelte őket – megjegyzem, a megszokottság jelen esetben sem jelenti azt, hogy kevésbé minőségi előadást akartak volna. A 10-esek képzeletében viszont felgyulladt valami... Efféle fellángolás nélkül a performance képlékeny műfajába nem szabad belefogni, nélküle csak valami izzadságszagú, mesterkelt dolog születhet. Ezen megfontolásból kiindulva távol állt (és áll) tőlem, hogy erőltessem e műfajt – vagy akármilyen teremtő képzeletet igénylőt. Inkább kívánnám a kedvet, az alkotás lázát felébreszteni, s aztán bábáskodni a születendő „gyermek” mellett.

Hogyan villant fel az egyik 10-es fiúban az a bizonyos „valami”, amiből aztán az idej (2009-es) Húsvét előtti hónapünnepre megalkottuk első (remélem, nem utolsó) performance-unkat? Sokszor előfordul, hogy az első ötletből később semmi sem marad. Az első ötlet feladata olykor „csak” annyi, hogy a csoport kreatív tagjaiban létrehozza a teremtés előtti intenzív termékeny állapotot. Az első ötlet elvetésén át vezet az út

a többi megmaradásához...
„Tegyünk be a CD-játszóba egy olyan számot, amit órán hallgatunk, mondjuk a Deep Purple-től a Child in Time-ot, és álljunk csak egyhelyben... A végén hajoljunk meg.” A nevezett dal 10 perces. Azt hiszem, ez az ötlet találta a performance lényegét. Jó, ha a performance-nak van mondandója, és jó ha ez a mondandó nehezen megfogható. Jó, ha a performance meghökkentő,

h a t á s o s
(kisebb-nagyobb mértékben polgárpukkasztó).
Úgy vélem a z o n b a n ,
hogy szerencsés, ha minden performance-nak, hogy is mondjam, meg van



ágyazva. Úgy értem, jó, ha nem csak úgy ott van, hanem bizonyos **várakozás előzi meg. A várakozást** viszont fel kell kelteni. Ehhez **valamilyen hírverés, vagy a szerző/előadó valamilyen már megalapozott híre** szükséges. A fenti performance-nak az ágyazhatott volna meg, ha a közönség igaz módon **úgy tudja, a szerző/előadók fantasztikusan változatos, izgalmas, ötletes** produkciókkal szokták **közönségüket megbűvölni. Ez esetben** hatását az a fajta antihatás növelte volna, melyet a báty ér el **azt mondván öccsének, „ma valamivel igencsak meg foglak lepni!”**,

s majd mikor a nap végén az öcs számonkéri, hogy nem történt **semmi meglepő, a báty huncut mosollyal a következőt közli vele, „hát, épp ez volt a meglepetés!”.**

Beindult az ötletgyár: milyen legyen az öltözék? Hogyan álljunk egymás mellett? Essünk esetleg össze a dal végén? Muszáj ennyire komornak lennünk? Ilyen vagy ehhez hasonló kérdések nyomán **haladtunk előre. Aztán valahogy** felmerült az az ötletcsíra, mely

erejével, játékoságával, **blódliségével** végül is megfogott **mindenkit: „egy fiú álljon ki középre, és mindenki üssön egyet a fenekére”, a kijelölt főszereplő azonnal** vállalta is a szerepet. Bevallom, **először megijedtem, hogy az ötletelés meddő hülyéskedésbe fajul.** Am 5-10 perc múlva már érezhető volt, hogy bár a performance hangulata a blódlibe torkollott, a **gyerekek** továbbra is komolyan veszik, és elszánták magukat, hogy **elő is adják. Hogyan kapcsolódjunk a húsvéti ünnepkörhöz? Legyen egy kosár tojás a főszereplő** kezében, és adjon egyet minden **fenékre** verésért cserébe! Milyen ruhában legyenek? Mindenki **égyéniségéhez illően, kissé eltúlozva!** **Hogy nézzen ki az előadás? Ki, mikor, honnan jöjjön be, hol áll-**

jon meg, ott pontosan mit csináljon, milyen arckifejezéssel csináljuk végig, legyen-e zenei kíséret stb.? Ritka, hogy egy órán lelkes, **aktív, jókedvű és oldott szinte mindenki!** Az is ritka, hogy ennyire együtt van egy 30 fő körüli társaság. Az ötletgazda határozottan, figyelemre méltó stílusérzékkel vezényelte le az alkotói vajúdas **ezen időszakát: bizonyos ötleteket** elfogadott, másokat elvetett vagy pontosított. Jó, ha van központja az alkotói folyamatnak, és jó, ha **ezt az alkotó, illetve előadó társak** el is fogadják.

Amikor már látszott, hogyan alakul az ötlet-halmazból pontról-pontra **megtervezett előadás, el is** próbáltuk. Majd a próba tanulságait közösen megbeszélve tovább pontosítottunk. Ennyi minden – és még sok egyéb – történt az **órán. Jelentős tapasztalathoz** jutott mindenki az ihlet és az alkotásfolyamat természetéről: *az ihlet önkéntelen túlburjánzás, melyet a forma- és tartalomérzék terel mások számára is élvezhető mederbe.*

Egy kérdés maradt megválaszolatlan: van-e valami értelme a **most létrejött „műnek”?** Szerintem, ehhez hasonló alkotások esetében nem így jó feltenni a kérdést, **hanem a következőképpen:** milyen jelentéseket tudunk kitálatni (belemagyarázni!) továbbszöve a performance-ot az értelmezések birodalma felé, azt is mintegy **részévé avatva a műnek.** Egy kérdésém volt csupán: engedjük szabadjárá a fantáziánkat: nem az a

fontos, igaz-e, hanem hogy hatá-sos-e az értelmezés? Így lehetett a **főszereplő abszurd Jézus-jelkép,** hiszen szenvedett, s ezért aján-dékkal fizetett, sőt, amit adott, az világmindség-jelképként is ért-hető. De a fenékre verésért való sorállás rejtett agresszivitásunk-ról is fellebbentette a fátylat. Azt is kifejeztük, hogy mi, emberek, szeretünk játszani, s még a legko-molyabb dolgokon is tudunk mu-latni anélkül, hogy a komoly do-log komoly mivoltát tagadnánk, **hiszen a szerző-rendező mindvé-gig árgus szemmel és jegyzetelve figyelte az előadást.** Utaltunk ar-ra, hogy tömegtársadalomban élünk, hogy színház a világ, hogy figyelnek és értékelnek. Arra taní-tottuk a jelenlevőket, hogy minde-nek dacára merjék velünk együtt vállalni kiirthatatlan gyermeki mivoltukat. A performance háttér-zenéjét **szolgáltató hegedűjáték,** mely zörej és hang között egyen-súlyozott, azt sugallta, hogy maga a darab is ilyen köztes helyen jár, sőt, **mi emberek is ilyen köztes lények vagyunk, akik művészet és hétköznapi határán imbolygunk...**

Ha ellazulunk, ha engedjük képzeleteinket szabadon egymásba kapaszkodni, ha morális vagy esz-tétikai ítéletekkel nem hálózunk be magunkat, és ha nem akarunk teljes mértékben azonosulni azzal, **amit gondolunk, és főleg, ha ne-vetünk is azon, amit egyébként komolyan veszünk,** nos, akkor váratlan felismerések ébredhet-nek lelkünkben.



Dobos Péter

GREENPICIS SIKEREK A FÖLD NAPJÁN

Az első Föld Napján, 1970. április 22-én, Denis Hayes amerikai egyetemista kezdeményezésére 25 millió amerikai emelte fel szavát a természetért. Hazánk 1990. óta vesz részt a rendezvényeken.

Gödöllőn ebben az évben **két vetélkedőt is** hirdettek a Föld Napja alkalmából. Az egyiket a Pro Régió Ügynökség a Szent István Egyetemmel, egybekötve egy tanösvény avatással az egyetem Botanikus kertjében. (Ez utóbbi felkeresését ajánlom mindenkinek! Kikapcsolódásra, tanulásra egyaránt alkalmas, **rengeteg gyönyörű növényvel, informatív tájékoztató táblákkal.** Megtalálni ugyan kicsit nehéz, de szívesen adok útbaigazítást!)

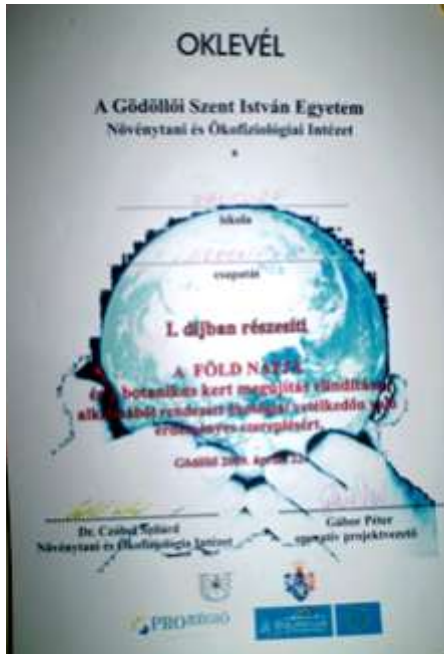
A vetélkedőn minden gödöllői középiskola csapata részt vett, a **miénket a következők alkották:** Farkas Bogi, Kovács Réka,

Dobos Balázs, Molnár Ábel, **Mezei Lőrinc, Márton Előd.**

Az ünnepélyes megnyitó és svédasztalos vendéglátás után következett a verseny. A feladatok **bő 3 órán keresztül zajlottak, és**

nagyon változatosak voltak. A Botanikus Kert területén kellett **időre megkeresni** számozott növényeket, határozó segítségével beazonosítani azokat. Egy következő állomáson **különböző ökológiai fogalmakat, élőlények** neveit kellett elmutogatni egymásnak. Aztán rejtvényfejtés, majd a saját ökológiai lábnyom kiszámítása következett. **Később a**

tanösvényen elhelyezett információs táblák anyagából kellett egy tesztet kitölteni. Talán az utolsó feladat volt a legizgalmasabb: **„Környezetvédelmi miniszterként milyen 7 fő intézkedést hozna a globális fölmelegedés csökkentése érdekében?”** Ezt szóban kellett



előadni mindenki előtt, de fölkérték a csapatokat, hogy pár napon belül adják le írásban is, mert valóban eljuttatják a javaslatokat a miniszterhez!

Csapatunk az első helyen végzett, és a megnyert 25 000 Ft-os könyvutalványt följánlották a GreenPici Szakkörnek, könyvtárunk bővítéséhez.

A másik felhívás egy plakátkészítő pályázat volt, a GATE Zöld Klub Egyesület írta ki „Együtt a fenntartható Gödöllőért” címmel. A feladat ez volt: „A plakát Gödöllő, mint ökováros (jövőbeli) képét, vagy annak egy részletét, vagy a környezet- és egészségtudatos gödöllői életvitel mozzanatait, mintázatait mutassa be, közvetítve a fenntartható fejlődés eszmerendszerét, elősegítve a

klímatudatosság társadalmasítását, közügyé tételét.”

Farkas Fruzi, Kovács Lilla, Laurán Csaba, Nagy Rebeka, Sztrehalet Vera, Laurán Apolka, **és Dobos Gergő** sok órát töltött el együtt – ráadásul a tavaszi szünetben -, míg kialakult a végleges változat. De a zsűri szerint is megérte, hiszen első díjat kaptak, s így megfesthetik nagyban is művüket, a belvárosi aluljáró falára! Jutalomként kaptak még könyveket, kiadványokat vászonszatyorban, egy Pénzesgyőrön eltölthető hétvégét a Pangea Oktatóközpontjában, és sok szép évelő virágot, amit el is ültettünk a következő szakkörön az iskolai tó partjára.

Gratulálok minden csapattagnak, újra jó híret vitték a Waldorf Iskolának Gödöllőn!

*Lapzártánk után érkezett a hír: sokan már olvashattatok erről a helyi lokálpatrióta lapban, hogy május 8-9-én a **Greenpici szakkör első helyezést ért el a „Madarak és fák napja” országos tanulmányi versenyen!** Sikerükhöz és a Greenpici szakkör munkájához szívből gratulálunk!*



Molnár Veronika (6. osztály): Kristályok

*A kristályok benn a föld alatt alszanak,
Várják, hogy a víz kimossa az utat,
Várják, hogy a felszínre kerüljenek,
Várják, hogy a Nap megszimogassa őket.*

*Fenn a felszínen nagy kövek vannak,
Belsejükbe rejtik az értékes dolgokat.
Rubintok, Gyémántok, Smaragdok és Ametisztek,
Várják, hogy ronda burkukból kivegyűk őket.*





Mihalovics Éva

„ARANYOS” GREENPICIK A KÖRÖS-MAROS NEMZETI PARKBAN

Részlet a szerző naplójából

2009-ben a Madarak és fák napja Országos Verseny egyik kiemelt témája a Körös-Maros Nemzeti Park. Immár több éves hagyományunkhoz híven tanulmányi kiránduláson vettünk részt a GreenPici Szakkör tagjaival, szülőivel és néhány meghívott vendéggel. A tanárokkal való egyeztetés után már péntek reggel elindulhattunk utunkra, mert a sok látnivaló nem fért volna bele két napba. Az alábbiakban az egyik szülő élménybeszámolóját olvashatjátok.

Dobos Péter

2009.03.20. péntek

Reggel nyolc óra, a tervezett indulás időpontja. Gyülekező az iskola parkolójában. Egyelőre 3 autó, a versenyzők a Kangoo-ban, a többiek velem illetve Ágnessel. Laurán Csabit nemrégén láttam az épület másik felén bóklászni, hátán az impozáns méretű hátizsákkal. Péter szerint most azonnal indulunk, aki nincs itt, az vessen magára. Idő van. Én megijedek, mert Péter e percben emlékeztet a nagynénémre, aki pedig emlékeztet Mary Poppinsra. Mindhárman szigorúak, és amit megmondanak, az úgy is lesz. (Viszont a nagynéném nem tud varázsolni és nincs kifejezetten mély kapcsolata a természettel.) Szerencsére Csabi közben átbóklászott a megfelelő helyre, beszélés, indulunk. Első megállónk a Decathlon. Itt csatlakoznak

hozzánk a „pestiek”.

Megyünk, sokat. M0, M5, Kecskemét, Kiskunfélegyháza, Csongrád, Szentes... a végtelenbe és tovább. Az autóban ebben a három napban útitársaim voltak: Rebeka, Ábris, Viki és Margó néni – ő az első ülésen. Köszönettel tartozom nekik minden korty vízért, minden falat csokiért és minden szendvics kibontásáért. Szerintem jó csapat voltunk, tényleg.

Kardoskút-pusztá:

Itt találkozunk az első terepjárós-egyenruhás nemzetiparkőrünkkel, Péter bácsival. Idegenvezet. Később a hangulat és ő is feloldódik, mi érdeklődők és környezettudatosak vagyunk. Némely biológiatanárokkal ellentétben mi nem elszórjuk a szemetet a nemzeti park területén, hanem inkább összeszedjük. Hagyományá vá-

lik, sok apró trutymótól szabadítjuk meg az NP földjét vasárnapig. (Főleg Viki.)

Kiselőadás a múzeum épületében, ami a volt csendőrlaktanya. (Orosházától nem messze vagyunk, pusztta, néhány ház. A **századelőn tanyaközpontot** akartak itt létrehozni, ehhez épült a laktanya is, ám végül másképp alakult. Ennek a szándéknak a mementója a jelenlegi múzeum **éppúgy, mint a mellette lévő EMELETES, villaszerű épület, ami orvosi rendelőnek, hivatalnak készült.** És nagyon emlékeztet Gerald Durrell korfui otthonaira. Ez itt a kardoskúti Sárگا Villa.)

A múzeum még nem az élménypedagógiai rész, de aztán szerencsére kimegyünk a kardoskúti fehértóhoz, illetve egy olyan

megfigyelő-toronyhoz, ami - a tőszorosan vett környékével szemben - látogatható.

Ezeket láttam, mint laikus: a **bibic gyönyörű madár,** a **szürke gém** egymagában állt és volt cigányréce, legalábbis valaki ezt állította. Többször szóba került még a nagy lilik, ami vagy ott volt vagy nem, és a nagygoda is rémlik. **Az idő szeles és hideg, de legalább süt a nap.** (Útközben egy-

szer még a hó is esett.)

A pókrajongók szakosztálya már régen nem a kilátóból lesi az eget és a nádast (meg a közelben található egyetlenegy fát, és rajta a talán pusztai ölyvet), hanem a földön kutat a kis soklábúak után.

Továbbmegyünk, a szürke-marha tenyésztelepre. Baloldalt a bikák, jobboldalt a tehenek a **borjakkal.** Néhány nappal azelőtt egy fiatal hím, megfelelő szövetségese-



ket találván pucscsot hajtott végre az addigi uralkodó ellen, ennek utözöngéit hallhatjuk. A már nem domináns bika folyamatosan és nem **kedvesen bóg.** A borjak közül néhány szabadon kószál

(**érdeklődők,** de nem jönnek oda hozzánk), a karámba benyúlni pedig nem tanácsos.

Az anyukák (mármint a tehenek) **viccelődve taszigálják** egymást egy szénabála tövében, természetükhöz méltó a humoruk. A relatív csendben a legszebb hang (mert olyan furcsán, tompán **kong**) **az egymáshoz ütődő** szarvak hangja. Szerintem jó szaguk van. Elbúcsúzunk rátermett és **szimpatikus vezetőnk**től, irány Csorvás. (Itt tudtam meg: a **szürke-marha szarva több színű is le-**

het, sajnos mára egy csomó szín-
árnyalat (pl. a zöld) szinte eltűnt.)

Csorvás, löszgyep, erdélyi hérics.

A falu határában állunk meg,
ami pont úgy néz ki, mint egy falu
határa. Dúlóút, szántóföld, vasúti
töltés....

Megyünk. Keressük az erdélyi
héricset, ami alapvetően egy szigo-
rúan védett, körbekerített részen
nő, de hátha akad belőle itt az út
mentén is. Egy mozdonyvezető
„fedezte fel” a harmincas években, a
botanikusok pedig a Kolozsvár mellett
növő erdélyi hériccsel azonosították.
Megtaláljuk. Örülünk. Sárga
virágocska, eszmei értéke
250.000.- Forint, de nem ezért
fényképezzük le. Továbbmegyünk.

Szabadkígyós, Wenckheim kastély

Említettem már, hogy fúj a
szél és hideg van? A kastély gyö-
nyörű épület, bár Péter ízlésének
kicsit túl cifra. (A XIX. század vé-
gén épült, Ybl Miklós tervei alap-
ján, neoreneszánsz-eklektikus
stílusban.) Be nem lehet menni,
csak hétvégén látogatható. Jelen-
leg középiskolaként működik. A
fázó tömegek (mondtam már,

hogy fúj a szél és hideg van?) a
tanösvényt nem vállalják be. Ér-
dekes viszont, hogy a fázó töme-
gek lelkesen bújócska-
fogócskázna a kastély előtti labi-
rintusban.

A parkban azért körülnézünk,
itt nő a mocsári ciprus a tavacska
partján, és itt nőnek a légyfőkerei

is. (Furcsa dudorok a földfelszín
felett; mint a bűntibe küldött kobol-
dok.) Vissza az
autó melegébe,
irány a szállás.

Biharugra, madár-
várta

Biharugrán al-
szunk mindkét
éjszaka, a 2 éve
EU-s pénzből újí-
tott madárvártán.
(Kimegyünk a ki-
csi kis viharsarki

falucskából, befele az őslápba, a
nadasba... és akkor egyszerűcsak
ott lesz a madárvárta. A ház nem,
de a környék nagyon történelem
előtti.)

A szálláson 2-3 ágyas szobák,
a környék madarairól, növényeiről
elnevezve. Én a Guvatban alszom,
Margó nénivel. Szép, kultúrált,
elégedettek vagyunk, a mi szo-
bánk meleg is. Nagyteljesítményű
vaskályha fűti, másnap megis-
merkedem a tűzgyújtás-
kályhahasználat elméletével és
gyakorlatával. Élvezem.

Utolsó hazai szendvicsek meg-



vacsorázása, szabad program **(pihi)**. **Margóval azért főzünk még** egy meleg teát a gyerekeknek. Kedves látványként tömörülnek a konyhában, a tea meg nagyon finom. (lehet, hogy nemcsak finom, hanem fairtrade is.)

Éjszaka (én alszom).

03.21. szombat

Reggel, reggeli. A tányérját mindenki maga mossa el. Szerencsére. Péter vázolja az aznapi programot.

Kisvátyni tanösvény

Elindulunk és találkozunk a 2. egyenruhás-terepjárós nemz. p. **őrünkkel, Imre bácsival**. Megál-

lunk az ugrai halastavaknál, nézünk. A szél ma is **csúnyán fúj, sőt még csúnyábban**, de ez nemcsak a hideg miatt baj, hanem a fodrozódó víz miatt is. (Ezúton szeretném megkérdezni, direkt Ábris-Rebeka-Viki kedvéért, hogy mik voltak azok a betonvalamik a vízben? És hogy kerültek oda?) Kéveset látni a mada-



rakból. (Kullancsokat viszont szép **számban találunk**.) **A délelőtt szava** számomra a halágy lesz. A hal-**őr ifjú rottweilerjéért viszont nem**

tudok lelkesedni. Továbbmegyünk. A kisvátyni tanösvénnyel ismerkedünk, részletekben. Most kellett volna a gumicsizma. Van, **aki abban van! Mielőtt beérünk az erdőbe lápos-tocsogós** részen haladunk át, fapallók vannak lefektetve – **sajnos nem végig**. **Erdőből** errefele kevés van, néhány **kocsányos tölgyestől eltekintve azok is telepített erdők**. **Látunk vörös hasú unkát, ronda, műanyag, többségében használhatatlan, tönkrement odúkat**, amiket a minisztérium a peléknek szánt (pelemonitoring program lenne – de így semmi értelme) és réti sas tojását - a földön. Rossz hír. Imre bácsi mindent elmagyaráz, **sajnos csak Péternek**. (Mindig érdekes megfigyelni, ki kit tekint kommunikációs partnernek...)

Kiérünk az erdőből, puszta. Madarak. És egy **bölgébika, tőlünk legfeljebb két méterre**, Vera fedezi fel. Az árok másik felén olvad ügyesen a tájba, én nem is veszem észre egy **darabig, jellemző**. A madár mintegy mellékesen, gondterhelten bölcsész testtartással sunyog el a bozotos felé. Szerintem tiszteletben kéne tartani a diszkréció iránti igényét, ha azt szeretné elhíttetni velünk, **hogy ő nincs is ott, akkor nem**

valami gentlemanlike visítózva mutogatni rá. A bokorcsoport más-sik felén még felbukkan, de aztán sok lesz neki és elrepül.

Az égen messze egy fekete pont, Imre bácsi megmondja, hogy az egy sas, hogy réti sas, hogy melyik réti sas, hogy hol fészkel és merre járt az elmúlt **napokban, talán azt is, hogy jövő héten mit fog csinálni.**

Letaglózó,
komolyan.

Délután: szállás,
Szabó Pál, ma-
dárles

Haza. Kinek csendesebb, ki- nek hangosabb a **pihenő.** Délutáni fakultatív program: Szabó Pál **író szülőházának** megtekintése Biharugrán. (Szabó Pál szegénypa- raszti származású, a népi írók köréhez tartozó alkotó. Kőműves- ként dolgozott, első írásait faluja megbízásából írta, a Kőrösvidék című lapba. Móricz karolta fel, méltató kritikát írt róla és több **művét is megjelentette a Nyugatban.** Szabó Pál regényéből készült a magyar filmtörténet egyik leg- jobb filmje, a Talpalatnyi föld, 1948-ban.) Végül is öten-hatan **megnézzük.** (Nekem tetszett, főleg az íróasztal.) A másik fakultatív program: madárles a szállástól

nem messze lévő kilátótoronyból. A harmadik fakultatív lehetőség, hogy aki akar, az otthon marad. Az fog krumplit pucolni a vacso- rához.

... **Vacsora. E nap volt Ágnes születésnapja. A szarvaspörköltről tudott az ünnepelt (ő főzte), a tor- ta viszont meglepetés volt.**

A gyerekek már nagyon éhe- sek lehetnek, mert az (amúgy nagyon finom) pörkölt tálalása után megdöbben- **tő, koncentrált** csend telepedett az asztalra. Én még ilyet nem is hallottam, tényleg csak a kana- lak zörögtek. **(Meg a felnőttek kuncogtak.)** A torta finom volt, túrós, hatalmas és tömény, azt beszélük, volt, aki két szeletet is

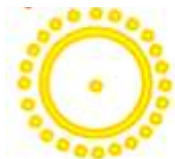


meg bírt belőle enni.

Este vetélkedő, megnyerte: Vera. Ennél többet erről nem tudok mondani, mivel én ezalatt a tüzet néztem a vaskályhában. **Vigyáztam rá.** (Mármint a tüzre, nem Verára.)

Éjszaka – **ld. előző nap.** (Na jó, beszélgettem Margó nénivel.)

*A cikk teljes egészében olvasható
a www.magonc.org oldalon*



Irina Segal

A növény fényes áldása szökken elő

A Föld finom lényéből,

És embergyermekek hálás szívvel

Nőnek fel, hogy

A világszellemhez csatlakozzanak.

Rudolf Steiner

Nyár... Csupán egyetlen gondolat erről az évszakról, s máris a szabadság csodálatos érzése ébred fel bennünk. Szabadság a nehéz ruháktól, szabadság, ahogyan mezítláb sétálunk a strandon, s a bőrünket a napfény, a szél és a víz simogatja. Micsoda fantasztikus érzés! Ha az ember engedi, hogy bőre levegőhöz jusson, az szabadságérzést kelt benne. A bőrnek szüksége van arra, hogy érintkezésbe kerüljön az elemekkel. Az elemek ugyanis életet adnak. A nyári napsütés pedig megérleli a gyümölcsöket. A természetben minden túláradó életerővel burjánzik. Mi, emberek is érezzük az élet teljességét s a vágyat, hogy átöleljük azt. Gyönyörű nyári napokon pedig talán hajlamosabbak vagyunk arra, hogy impulzívabban cselekedjünk és megfelekedzünk a veszélyekről. A napfényt és a napozást illetően általában hasznos, ha tudjuk, mikor kell óvatosnak lennünk és miért, s mikor merészkedhetünk ki biztonsággal

a szabadba, fényvédő krém nélkül.

Abszolút ajánlatos kerülni a déli napsütést. Ne feledkezzünk meg róla, hogy az ultraibolya sugarak áthatolhatnak a ruházaton és az ablakokon. Viseljünk sűrűn szövött ruhát a dél körüli órákban és vigyünk fel fényvédő krémet alatta a biztonság növelése érdekében.

Másfelől „egy kevés természetes fény, mely a karokat és a lábakat fényvédelem nélkül éri naponta kb. húsz percig, hasznos lehet. Vigyázat: kora reggel vagy késő délután vegyünk ilyesfajta napfürdőt. Egyes vizsgálatok szerint a napfény mindenkire jótékony hatással lehet, különösen a nőkre, mivel a D-vitamint szervezetünk akkor állítja elő, amikor a napfény reakcióba lép a bőrünkben lévő koleszterinnel. Joanna Budwig, rákspecialista sikerrel alkalmazott napfény-terápiát Európai Természetes Rákklinikáján. Továbbá a Szovjetunióban és az Egyesült Államokban végzett kutatások is beszámolnak arról, hogy azoknál a nőknél, akik olyan helyen laktak, ahol magas volt a napfénytartam, jelentősen kevesebb mellrákos eset fordult elő. Egy 1997-ben végzett tanulmány – melyben 133 nőt vizsgáltak az Észak Kaliforniai Rákközpontban – összefüggést talált a napfény

hatására termelődött D-vitamin és az alacsonyabb mellrák arány között. A D-vitamin segít egyensúlyban tartani a vércukorszintet, egészséges csontozatot felépíteni és elkerülni a csonttritkulást is.

A bőrrák kockázatát természetesen figyelembe kell venni, úgyhogy a mértékletességnek kulcsfontosságú szerepe van. Ugyanakkor a mellrákos és egyéb dagadtos megbetegedések számának növekedése drámaian magasabb a bőrrákos esetek számánál.”¹

Jól tudjuk, hogy az oxigén – mely a földi elemek között bőségesen fordul elő – alapvető fontosságú az élethez. Mégis, mind a napfénynek, mind az oxigénnek jelentős szerepe van a szabad gyökök okozta károsodásokban, mely elsődleges oka az öregedésnek és a betegségek kialakulásának. A szabad gyökök ott vándorolnak a szervezetben, és különféle változásokat okoznak: ezek némelyike jó (gátolják a vírusok és baktériumok működését), némelyike pedig rossz hatással bír (roncsolják a sejtszerkezetet és megzavarják a sejtfunkciókat). Amikor ellenünk dolgoznak, a szabad gyökök

ugyanolyan hatással vannak sejteinkre, mint a rozsdának az autókra. A bőr korai öregedésének jelei mutatkoznak azokon az embereken, akik hosszú időre tették ki magukat a napsütésnek, s így módon a bőrükben lévő kollagén – a bőr rugalmasságát adó fehérje – lebomlott. Az ismételt leégés és a túl hosszú ideig tartó napozás növeli a bőrrák kockázatát, különösen a világos bőrűeknél. Az



ózonréteg károsodása pedig fokozza a közvetlen napfény negatív hatásait, úgyhogy használj a nap gyakran kalapot és napernyőt, és – még egyszer –

maradjanak távol a napsütéstől a nap legmelegebb időszakában.

Csodálatos nyarat mindenkinek!

1. Robin Keuneke; Total Breast Health (A mellék teljes egészsége); Kensington Books, 1998, p.360.



Irina Segal Hauschka terapeuta, aki Los Angelesben praktizál. A cikk forrása: AnthromedLibrary ([HTTP://WWW.ANTHROMED.ORG/ARTICLE.ASPX?ARTPK=267](http://www.anthromed.org/article.aspx?artpk=267))



A REST MACSKA

Egy legény elvett feleségül egy dologtalan gazdag lányt; ráadásul még azt is megfogadta, hogy sohasem veri meg.

A menyecske sohasem dolgozott, hanem csak járt házról házra pletykálkodni, s egyéb hitvány **dolgot művelni.**

Nem verte meg az ura egyszer sem.

Hanem egyszer egy reggel, mikor dologra ment, így szólott a macskához:

- Azt parancsolom neked, te macska, hogy míg én odaleszek, te mindent dolgozz, amit kell! A házat szépen kitakarítsd, délre ételt készíts, s még egy orsó fonalat is fonj, mert ha nem, mikor hazajövök, úgy megverlek, hogy megemlegeted!

A macska a tűzhelyen szunyókált, jámboran végighallgatta a beszédet.

De az asszony azt gondolta magában, hogy ez az én emberem megbolondult!

S azt mondja:

- Kelmed, uram, miért parancsol olyanokat annak a macskának? Hisz nem tud az ilyen parancsoknak megfelelni!

- Tud, nem tud, nekem mindegy, feleség! - azt mondja az ember - nekem nincs más, akinek **parancsoljak! De ha ő mindazt** meg nem teszi, meglásd, úgy megverem, hogy sokért elkerülte volna!

Aval ment a dolgára.



Az asszony pedig biztatni kezdte a macskát:

- Dolgozz, macska, mert megver az uram!

De a macska nem dolgozott. Elment az asszony több házhoz, s mikorra hazament, a macska akkor is szunyókált, s a **tűz is kialudt. Ismét** mondta:

- Szítsd fel a tüzet, s dolgozz, macska,

mert ma megverődöl!

De a macska nem dolgozott.

Hazajön a gazda, széjjelnéz, s **hát minden rosszul van. Előrántja** a macskát, felkötí a felesége hátára, s addig veri, míg a felesége imádkozni nem kezd:

- Ne üsse többet azt a

macskát, nem hibás az, nem tud az azokhoz a dolgokhoz!

- Fogadod hát, hogy helyette mindent véghez viszel? - kérdi az ura.

- Véghez viszek még többet is, mint amennyit kelmed neki parancsolt, csak ne üsse többet szegényt! - felelé az asszony.

A menyecske hazafutott az anyjához, elpanaszolta a dolgot, s azt mondta:

- Felfogadtam, hogy a macska helyett minden dolgot eligazítok, csak ne verje a hátamon olyan kegyetlenül.

Hozzászólt az apja is:

- Ha felfogadtad, tedd is meg mert ha nem, a macska holnap is **megverődik!**

S evvel hazaküldte az urához.

Másnap reggel is megparancsolta a gazda a macskának, mit tegyen.

De a macska most sem tett semmit. A gazda hát ismét jól megverte a felesége hátán.

Az ifjasszony akkor is hazafutott panaszra, de az apja úgy visszakergette, hogy a lába sem érte a földet.

Harmadik reggel is elmondta a gazda a macskának a harmadik parancsolatot. A macska már végighallgatni sem tudta, úgy meg volt ijedve. De hát most sem

dolgozott semmit. Hanem most mindent eligazított helyette az asszony. Most nem felejtette el, hogy mit fogadott volt: tüzet tett, vizet hozott, ételt készített, sepregetett. Elvégzett mindent, amit kellett.

Úgy megesett a lelke azon a szegény macskán; azon, hogy amikor az ura azt veri, kínjában **a macska az ő hátába aggatja a körmét.** Meg azon, hogy a kétré-
tű ostornak a vége a macskán túl az ő hátát is megjárkálta

minden ütéssel.

Mikor az ura hazajött, hát minden jól van!

Mondogatja is az ember:

- Ne félj, macska, most nem bántalak!

Az asszony örömmel terítette meg az asztalt, az enni-valót megcsinálta,

az ura elé tette. Jólaktak jókedvvel.

Azután mindennap úgy volt. **A macska többször nem verődött meg, s a menyecskéből olyan gazdasszony lett, hogy ugyan helyde!**



HÍREK, PROGRAMOK

ISKOLAKERTI MUNKÁK

Szeretnénk figyelmetekbe ajánlani az iskolakertet, hiszen a kertekben **nincsen nyári szünet, a munkákat ilyenkor is el kell végezni; sőt, a nyári meleg és szárazság miatt ilyenkor kiemelt figyelemmel kell felé fordulnunk.**

Szeretnénk, hogy gyermekeiteket a jelenlegihez hasonló kert fogadja, hogy annak gyümölcsseit élvezni tudják. Egy embernek azonban nagyon sok munkát jelent egy egész nyáron át. Így, ha csak egy-egy alkalommal is tudtok, kérünk benneteket, gyertek, segítsetek, munka mindig van! (Gyomlálás, betakarítás, permetezés, öntözés, stb.)

Kérünk benneteket, szándékotok jelzése és **az aktuális időpontok egyeztetése végett FELTÉTLENÜL keressétek** Mincsik István kertésztanárunkkal! (06-20-339-85-49)

Szíves segítségéteket előre is köszönjük! Türkössy Szilárd

ISKOLÁNK HONLAPJA

Ismételten felhívjuk szíves figyelmeteket iskolánk folyamatosan megújuló honlapjára. Mivel a nyáron még kevésbé tudjuk eljuttatni az aktuális információkat, ezért ezt a csatornát tudjuk igénybe venni arra, hogy tájékoztassunk/emlékeztessünk benneteket. Innen **szerehettek majd tudomást pl. a tanév rendjéről, a tanévkezdésről, nyári munkálatokról, stb.**

Kérjük, kísérjétek figyelemmel rendszeresen a szünet ideje alatt is!

www.waldorf-godollo.hu

Elégedettségi felmérés az angol nyelvtanításra vonatkozóan

Szeretnénk közvetlenül és pontosan megismerni véleményeteket, elvárásaitokat az iskolánkban folyó angol nyelvi oktatást illetően. **Munkánk fejlesztése érdekében kérjük, keressétek a kérdőíveket és figyeljétek az iskola honlapját!!!** A felmérés június hónapban tart.

Köszönettel az angoltanárok nevében: Türkössy Szilárd

Rudolf Steiner Szeminárium nyílt napja

TANÚSÁGTÉTEL

Keresztelő Szent János ünnepe a nyár derekán

Időpontja: 2009. június 27. szombat, 9.00 - 17.00

Helye: Rudolf Steiner Ház, Budapest, II. ker., Riadó u. 2/b

A Nyílt Napon való részvétel ingyenes.

Előzetes jelentkezés: steinerseminar@gmail.com; 06 30 595 9209

Ujlaky Évánál www.steinerseminar.hu

ADATEGYEZTETÉS A 2009/2010-ES TANÉVRE

Kedves Szülők! Értesítünk benneteket, hogy a 2009/2010-es tanévre vonatkozó iskolai és óvodai nyilvántartásunk egyeztetésére és az adminisztratív feladatok lebonyolítására, valamint a pedagógiai és egyeületi megállapodások megkötésére

2009. augusztus 24. (hétfő) 12-20 óráig

2009. augusztus 25 (kedd) 12-20 óráig

2009. augusztus 26. (szerda) 12-20 óráig

az Iskola épületében (2100. Gödöllő, Tessedik S.u.4/D) kerül sor. Kérjük, tájékozódjatok a szükséges dokumentumokról, s azokat hozzatok magatokkal!

Köszönet!

Ismételten köszönjük mindazok munkáját, segítségét, akik részt vettek a Dióhéj elkészültében, terjesztésében! A pontosság, kitarítás, a lelkes munka nagyon fontos az újság életében, és abban, hogy az iskola, a pedagógia szellemisége eljusson az Olvasókhoz, s mindazokhoz, akik valamilyen módon kapcsolódnak iskolánkhoz. **Reméljük, jövőre is számíthatunk segítségére!**

Emellett pedig minden kedves Olvasónknak örömteli nyarat, **feltöltődést kívánunk, és azt, hogy legyenek olyan pillanatok, melyek által a borús körülmények között is megpillanthatják, átérezhetik a világban működő bölcsességet, ha az nem is mindig nyilvánvaló.**



WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

Dióhéj

János napi ünnepi melléklet



Michaela Glöckler

A CSALÁDI KAPCSOLATOK SÉRÜLÉSEI ÉS AZOK GYÓGYÍTÁSA

Az előadás a következő kiadvány része:

Otthon és családi élet új megközelítésben; az 1999-2000-es dornachi Családkultúra Konferenciákon elhangzott előadások gyűjteménye.

Nincs olyan kérdés, amely ma központibb helyet foglalna el, mint az emberi kapcsolatok kérdése. Természettudományos és orvosi szempontból is fontos jelentőséget tulajdonítanak ennek a problémának. Génkutatók, magatartásgenetikusok, öröklődéssel foglalkozó tudósok és magatartáspszichológusok véleménye egy dologban megegyezik: első látásra az embert ugyan nagy mértékben meghatározza az öröklött forma,

a természet és a környezet, de a kutatások eredményei egyre inkább arra utalnak, hogy öröklés és a környezet mellett van egy **harmadik tényező is, amely erősebbnek bizonyul az előző kettőnél, sőt a legerősebb, embert megváltoztató erő, amely képes jelleme fejlődését fékezni, vagy előmozdítani. Ez pedig az emberi kapcsolatnak semmivel össze nem téveszthető, egyedi minősége.**

Egyre inkább felfedezik, hogy a kapcsolattól, mint olyantól

függ az egyes ember üdve vagy balsorsa és fejlődése. A magam részéről csak nemrég figyeltem fel a nevelés (Erziehung) és a kapcsolat (Beziehung) szavak közös végződésére. A nevelés: folyamatos kapcsolat; nincs kapcsolat nevelés nélkül, mert minden ember óhatatlanul hat a másikra; ezt nem tudjuk megakadályozni. A mindinkább előtérbe kerülő differenciált életrajzi munkánál, a pszichoterápia minden árnyalatában, a sokféle művészi-terápiás tevékenységben egyre világosabban kiténik, hogy végeredményben minden kapcsolatokra vezethető vissza.

Természetesen felvetődhet a kérdés: Nem volt ez mindig így? Miért fedezik fel ma és miért helyezik a középpontba a kapcsolat-kérdést? Persze, hogy mindig is így volt, de nem játszott ilyen fontos szerepet az ember egyéni tudatában, mert az emberek közötti kapcsolatokat szigorú szabályok rendezték. Az embernek meghatározott magatartási formákhoz kellett igazodnia: hogyan kell viselkednie, milyenek az elfogadott szokások. Ez azt jelenti, hogy a kapcsolatokat annyira szabályozta a nevelés, hogy közvetlenül éntől énhez fűződő kapcsolat nem tudott úgy érvényesülni, mint ma, és ez első ízben a XX. században jöhetett létre. A XIX. században a gyerekek még magázták a szüleit; meg kellett tanulniuk a

magatartás- formákat szüleikkel szemben, és ha nem úgy viselkedtek, akkor jöttek a szankciók és büntetések.

Ma ezt már el sem tudjuk képzelni. De mindjárt az elején el szeretném mondani, hogy — annak ellenére, hogy tudom: a kapcsolat-kérdés valóban minden rossz és minden jó, de főként minden rossz kútforrása -, ennek ennek ellenére nagy lelkesedésemnek szeretnék hangot adni amiatt, hogy a XX. században valósítottuk meg először az emberiség fejlődése során, hogy az egyik ember bizonyos módon szabadon, kötelezettség nélkül és közvetlenül állhat szemben a másikkal. Persze ezt még nem tesszük eléggé, és ebből újabb problémák adódnak, de megtehetjük.

Ez az egyik dolog; ha most a családi kapcsolatok megromlásáról és gyógyításáról beszélünk, akkor a hihetetlenül differenciált személyes, sőt legszemélyesebb ügyek tág területét érintjük; noha tudom, hogy egyetlen kapcsolat sem olyan mint a másik, és hogy ezen a területen minden összehasonlíthatatlanul egyedi, mégis megkísérlem — és remélem, hogy a további beszélgetések során feldolgozhatunk vagy tisztázhatunk néhány kérdést —, hogy bizonyos általánosítható vagy gyakran előforduló dolog felvetésével hozzájáruljak a

megértéshez.

Először is amellet, hogy a kapcsolatok még sohasem voltak olyan nagyvonalúak, mint a XX. században, van még néhány egyéb dolog is, ami úgymond kijelöli a társadalmi keretet, amelyen belül ma reálissá válik egy kapcsolat.

Nemcsak az egyes ember individualizálódásáról és felszabaddultságáról van szó, amit ma már a gyermekeknél is tapasztalhatunk. Ez az individualizálódás, a globális, mindent átfogó **felé fordulás is a kor jellemzője.** A globalizációval összefügg egy probléma, amit röviden **„identitás-krízisnek”** szeretnék nevezni. Mert minél globálisabb lesz a világ, annál kevésbé érzi magát otthon benne az egyes ember. A globális világ ellentéte az úgymond regionális, közeli világ, amelyben az ember magára talál, ahol identitása, önazonossága van. A globalizáció idézi **elő az identitás-krízist,** mert minél általánosabbak, tágabbak a **lehetőségek - ez figyelhető meg a** Waldorf diákoknál is, amikor foglalkozást kell választaniuk -, minél átfogóbbak az információk, **minél egyszerűbben lehet** eljutni bármelyik országba, annál nehezebb a döntés és annál nehezebb valóban megéreznünk, mit is akarunk. Ily módon egy elbizonytalanodott társadalomban élünk; az identitás-krízishez még hozzátenném az elbizonyta-

lanodást is. Másrészt olyan társadalomban élünk, amelyben **először érvényesül és érződik, mit jelent az „emberiséghez tartozás”, mert a globalizáció azt** jelenti, hogy az egyén az emberiség fejlődéséhez, a földgolyóhoz és az azon végbemenő folyamatokhoz tartozónak érzi magát.

Ez a két tényező nagyon erősen hat a tudatra, és ezekhez még harmadikként hozzájön az információ, az információözon. Információs társadalomban élünk, **„behálózott” társadalomban.** Az információ érinti a gondolkodást, a megismerést, a szellemi életet. Az individualizálódás a lelki életünkre, egyéni tapasztalatainkra vonatkozik; a **globalizáció elsősorban a gazdasági életben érvényesül:** ebben a környezetben kell döntenünk és cselekvéseinkkel alkalmazkodnunk hozzá.

Ebben a világban most éppen a kapcsolatok értékének újrafelfedezése zajlik. Egyre bizonyosabbá válik számomra és egyre világosabban látom, miért alapította meg Rudolf Steiner az antropozófiai társaságot, egyáltalán miért próbált meg újra és újra antropozófiára alapozott társaságokat alapítani. Tudta **ugyanis: ha a jövőt szeretnék előkészíteni, ha igyekszünk** megalapozni olyan élet- és munkakörülményeket, amelyek átvezethetnek a káoszon, amelyek **úgyszólván előkészítik a**

konstruktív tevékenységhez szükséges talajt, akkor emberi közösségeket és munkaformákat kell csírájában megteremteni, ahol éppen ezen a három problémán kell dolgoznunk: az információfeldolgozáson, az individualizálódáson és a globalizáción. A mi Antropozófiái Társaságunk és mozgalmunk globális és individuális - mert mindenki azt tehet, amit akar -, és információ-közvetítő; hiszen **az egész mai információ-áradathoz még a szellemtudomány is hozzájön, nemde? Néhányan ezt már sokkalják is... A szellemtudomány is meg kell birkóznia, az iskolázási úttal is, igen, ami nagyon nagy feladat, és végül természetesen a nívótásunkban van egy vezérfonal, és ezt kulturális megújulásnak nevezzük. Mostani konferenciánknak is ez a neve: „családkultúra” — még mindig akadnak, akik visszaírják a „családanyák találkozóját”. Ez az antropozófia követelménye: átfogó kulturális megújulás.**

Ez még tetézi azokat a problémákat, amikkel minden átlagember amúgy is küzd. Ez megnehezíti az emberi kapcsolatokat is, mivel a mi összefüggérendszerünk még bonyolultabb, mint másoké. Ezért van meg a **lehetőségünk oly módon is megsérteni egymást, ahogy a külvilágban senki sem tudja megbántani a másikat! Be kell valla-**

nom, magam is átéltem ezt a **szülői házban** — jómagam antropozófus házasságból származom. Csak később tudatosodott bennem, hogy az édesanyám olykor-olykor célozgatott rá, mennyire szeretne egyszer az édesapámmal együtt elolvasni **egy Steiner előadást. A szüleim aranylakodalmukat is megünnepelelhatték, így visszatekintve kevés olyan előadás volt, amelyet valóban kettesben olvastak el.**

Ehelyett megvolt az a jó szokásuk, hogy a gyermekeik jelenlétében beszéljék meg a fontos és szükséges dolgokat, például étkezés közben, azaz ebédnél és vacsoránál; ezek voltak a **legalkalmasabb idők a családkultúra és kapcsolatok ápolására. Ez elsősorban úgy történt, hogy a szüleim elmesélték egymásnak a fontos dolgokat, és ezt mi, gyerekek roppant izgalmasnak táltuk, kérdéseket tettünk fel, és ily módon kialakult egy bizonyos fokú családkultúra és beszédre nevelés, egészen kis korunktól fogva. A szüleim természetesen úgyeltek arra, hogy úgy mondják el a dolgokat, ahogy azt gyerekek is hallhatják, azaz időnként virágnyelven, ahol jóval többet jelentettek a dolgok, mint amit mi megértettünk belőle.**

Ezt egyrészt azért mondom, hogy egy példán mutassak rá: mennyire nehéz eleget tenni az antropozófiái és a hétköznapi életszükségleteknek, amelyek

antropozófia nélkül is fennállnak, és mennyire függ minden attól, hogy kapcsolatkulturát kell kialakítani - és hogy mit értek ez alatt, mindjárt megvilágítom közelebbről is -, tulajdonképpen mindennek az alapja, hogy megtanuljunk egymással beszélgetni.

A beszéd által létesül tulajdonképpen a kapcsolat. A beszéd kapcsolódik az információhoz, a beszéd teszi lehetővé az egyén számára, hogy valóban kifejezze magát, hogy el tudja mondani a gondolatait és ezáltal előrehaladjon fejlődésében, mert kölcsönösen visszatükrözzük egymást, és a megértésért folyó küzdelemben vesszük észre, hol is állunk. Aki nem veszi észre, hogy hol tart, az nem is tud fejlődni. Ebben óriási segítség a beszéd, azonkívül a beszéd úgy mond belenyúl a kulturális célkitűzésekbe, alkalmat ad a cselekvésre.

Az előbbieken felvettem: a kapcsolatok kérdése nem állt-e mindig az emberi fejlődés megsérülésének és gyógyításának középpontjában? Azt válaszoltam: igen, ez mindig így volt, de a korábbi szokások és értékek miatt nem tudott annyira érvényesülni. Ez megváltozott és így informatikai téren olyan problémák merülnek föl, amelyek korábban nem terhelték a családot, az egyes kapcsolatokat. Például ma azt olvashatjuk, hogy

minden ötödik lány és minden tizedik fiú — ezek statisztikai adatok — szexuális visszaélés vagy erőszak áldozata; ezek fokozatok, a gyengéd csábítástól a brutális erőszakig, aminek minden 5. lány és minden 10. fiú áldozatul esik. Ez évente 300 000 gyermeket érint. És ha megnézik a lexikont — én megnéztem az 1993-as kiadású Brockhaus-t —, abban még csak nem is szerepel ez a kérdés, annyira tabu volt. Pedig 1993 előtt is történt ilyesmi, csak nem beszéltek róla. Nem is lett volna ez lehetséges a kapcsolatok hazug volta, a társadalmi álcázások és szabályok, a férfiközpontú kultúra miatt. Ez csak példa arra, hogy a tabuk megszűnése egyrészt megterheli a kapcsolatokat, mert ma mindent ki lehet mondani, amit azelőtt el lehetett hallgatni; másrészt lehetővé teszi tudatos kapcsolatok létesítését, ami azelőtt nem volt lehetséges. Mi éltet egy kapcsolatot?

Kapcsolat létesül, ha érdeklődöm a másik ember iránt; minden kapcsolat gyógyító hatású, ha elismerem a másik emberben lévő pozitívumokat és bizalommal fordulok az általam megismert és elismert tulajdonságai felé. Ezzel szemben minden kapcsolat sérülést szenved, ha lanyhul az érdeklődés, ha az ember úgy véli: jól ismeri a másikat, ha két ember elkezd

úgyszólván „eléldgeelni” egymás mellett, mert az egyik úgy gondolja, hogy úgyis tudja, mit csinál a másik, vagy az olyasmit csinál, ami nem érdekli őt. Tulajdonképpen minden kapcsolatban ki kellene gyulladnia a **figyelmeztető fénynek, ha észrevesszük: az egyik felet nem minden érdekli. Nem lehet minden érdeklődést kiaknázni, de az érdeklődésnek meg kell lennie. Ott kezdődik a kapcsolat romlása, ahol lanyhul az érdeklődés. Nem egy kapcsolati konfliktus elkezdődhetne, ha megszoknánk, hogy rendszeresen beszélgesünk új ismerősökről. Ha már kialakult valami, akkor egyre nehezebb róla beszélni, végül már nem is beszélnek meg a dolgot, és olyankor rendszerint már beállt a krízis.**

Az egymás iránti érdeklődésnek van egy óriási ellensége - sok ellensége van, de egyet különösen kiemelnek, mert általában az ember önmaga előtt is titkolja - ez az irigység. Az egyik embernek jobb sora van, ez bosszantja a másikat; inkább nem is akar hallani róla, mert ösztönösen védekezik a fokozott irigység ellen. Mert ki olyan öntudatos ma és ki annyira elégedett önmagával, hogy pártfogó tekintettel tudjon mindenre nézni maga körül? Ha megvan bennünk az érdeklődés és a másik ember szomorú dolgokról számol be, akkor viszonylag köny-

nyű helyzetben vagyunk: résztvetet mutathatunk, erősnek látszhatunk, emberségünket bizonyíthatjuk, úgyszólván a jótékonyág szerepében tetszeleghetünk. Jaj azonban, ha a másik elmondja, milyen jól megy neki, ennek a részletezését nem is akarjuk hallani. Ez az egyik szempont.

A másik az elismerés; ez a második gyógyító terület, amelyből szintén halvány átmenet vezet a megbántás felé, ha az ember bírálja a másik embert és több elmarasztalhatót talál benne, mint pozitív jót, ha az egyensúly már nincs meg a hibák, a gyengeségek és a pozitív tulajdonságok között. Ha megpróbálják - ezt mindenki csak maga teheti - egy vagy két különösen fontos, rendezésre szoruló esetben, készítsenek mérleget: írják össze, meg fogják látni, milyen nehéz egy elromlott kapcsolatnál megtalálni a jót és milyen könnyű összeszedni azt, ami nincs úgy, ahogy kellene, mi mindent nem tud az a másik, **hol mondott csődöt, miért nem működik a dolog.**

Mindez összefügg a manapság krónikusan legyengült öntudatunkkal is. Szóval az individualizálódás súlyos probléma. A társadalmi értékeket, szokásokat képviselő biztos támaszokat úgyszólván kihúzták a lábunk alól. Ezért abból kell kiindulnunk, hogy ma mindenkinek

viaszpuhaságú öntudata van. Mit tesz az ember, ha gyenge? Keres egy még gyengébbet, hogy **önmagát erősebbnek érezze**. És ha nem talál ilyen embert, akkor olyan dolgokba köt bele másoknál, amelyek fölött állónak érzi magát, tehát bírál. Ez egyfajta ösztön. A kritizáló kedven **pontosan lemérhető az illető** gyengeségének a foka. Próbát tehetnek. Minden esetben bizonyosodnak, hogy **aki sokat kritizál, az legkevésbé képes kritikát elfogadni**. Öntudata olyan **érzékeny, mint a mimóza**. **Az erő imponál; mások lekicsinylése önvédelem** azért, hogy a maga vélt **nagyságát önmaga előtt igazolhassa**.

Az elismerés azt jelenti, hogy megtaláljuk a **másikban az adottságokat, a fejlődési lehetőségeket** és olyan dolgokat, amelyeknek örülhetünk. Az elismerés hiánya végül a közönytől köt ki, amikor az ember azt mondja: Nekem mindegy, csinálj amit akarsz! Már nem bírálunk, hagyjuk, hogy a másik tegye, amit akar, és nem is kezdeményezünk. Ez úgyszólván az elismerés nullpontja. Ezen felül létezik még az elismerés **ellenkezője is**. Rudolf Steiner ezt „**negatív lelkesedésnek**”-nek nevezte. Ezzel már tönkretesszük a **másikat**. „**Negatív lelkesedés**” — **nagyszerű kifejezés**. A „**pozitív lelkesedés**” mindent remeknek talál. A „**negatív lelkesedés**”

mindent ízekre szed szét, és végül csodálkozik, mint a gyermek, aki szétszedett egy órát.

A kapcsolatok rendezése lehetséges, ha az ember elkezd felfedezni az elismerésre méltó dolgokat. Ha viszont a bíráló túlsúlyban marad az elismerésre méltóval szemben, akkor tovább romlik a helyzet. Érdekes tapasztalatokra tehetünk szert, amikor megfigyeljük önmagunkat és feltesszük a kérdést: **Milyen lelki erőre van szükségem ahhoz, hogy felkeltsem magamban az érdeklődést és az elismerést?** Beszéltem emberekkel, akik azt mondták: Teljesen érthető, amit **elmondasz, de hogyan valósítsam meg?** Az egésznek olyan mesterkélt színezete **van: az ember legyen érdeklődő**, nézze a másikat elismeréssel és bizalommal. Ez annyira **nem egyszerű, hogy ki se lehet bírni!** Fontos kérdés ez, úgyszólván létkérdés. Még visszatérünk rá, **de előbb rátérnék a harmadik tényezőre, a bizalom kérdésére**.

Mindenki tudja, sőt, minden **gyerek tudja, milyen erőt jelent**, ha egy rajtakapott hazugságot **követően, miután mindent megbeszéltek, a felnőtt újra bízik** benne. Az Evangélium is ezt **mondja: „Ha testvéred százszor is vét ellened, bocsáss meg neki százszor.”** Miként lehet megbocsátani? Úgy, hogy **bízunk a másik ember fejlődőképességében és elnézzük tévedését vagy**

hibáját.

Mindannyian tapasztaltuk már, hogy az iskolában minden osztályban van egy élcsapat; ezek mindent könnyen, gyorsan tanulnak meg. És vannak hátul kullogók, akik lassan tanulnak. Tantárgyanként változó, hogy ki jár élen és ki marad le. De minden tanuló megtanulja azt, amit **kell, ha elegendő időt adunk neki**. Ebben bízhatunk és ennyi szabadságot megadhatunk a másoknak úgyszólván kicsiben ugyanúgy, ahogy nagyban Isten a Paradicsomban megengedte az ördögnek Ádám megkísértését. Goethe szavai szerint Isten szívesen engedi az ördögöt Ádám társául szegődni. (Faust I.V, 342) Miért teszi ezt szívesen? Mert Isten szeretete a szabadság és az individualizálódás előfeltétele.

Tehát kicsiben azt kell tenni, amit Isten tesz nagyban: szabadságot adni, szeretettel kísérni, még akkor is, ha az ördög ül az ember hátán, és, ha százszor se sikerül, akkor is bízni; ahogy a költő mondja: „Az ember öntudatlan ösztönei jól tudják, melyik a helyes út”. Ez különösen fontos akkor, ha a gyerek kisiklik a kábítószer felé. Nemrég megjelent egy kiadvány a nevelés művészetéről; ebben mindenkinek a közreműködését kéri; tapasztalatok és vélemények egész sora egészíti ki az olvasmányos könyvecskét. Mindez

abban a kérdésben csúcsosodik ki: mi a helyzet a Waldorf-iskolákban kábítószer ügyben? Van egy munkacsoportunk, amely jelenleg egy kézikönyvön dolgozik tanulók, tanárok és **szülők részére**. Ebben részletesen kifejtjük, hogy az említett problémával kapcsolatban mennyire fontos a bizalom értékek és minőségének fokozódása az emberi kapcsolatokban; csak ezzel tudjuk azt adni a gyerekeknek, ami egyes-egyedül ugyanúgy, ahogy nagyban Isten megengedte az ördögnek Ádám megkísértését. Goethe szavai szerint Isten szívesen engedi az ördögöt Ádám társául szegődni. (Faust I.V, 342) Miért teszi ezt szívesen? Mert Isten szeretete a szabadság és az individualizálódás előfeltétele.

gyógyszer szenvedélytől: bizalommal, szeretettel teli, szabadságot biztosító emberi kapcsolattal. Ez az egyetlen fegyver a kábítószer ellen. Mert nincsen szebb annál, mint egy ember bizalmát és szeretetét élvezni! Azonban ezért keményen meg kell küzdeni, mert ez nem magától értetődő. De olyan erős jellemformáló erő, hogy a legfüggőbb embert is ki tudja gyógyítani függőségéből egy ilyen kapcsolat.

Mivel ez a helyzet, azért teszem szóvá és ajánlom figyelmükbe. Az érdeklődés úgyszólván a bizalom kistestvére. Érdeklődés és az érdeklődés hiánya olyan, mint fodrozódás a víz felszínén. Ahogy találkozunk, ahogy megjelenik, ahogyan tudatosan lejátszódik. Az elismerés, a sérülés és a gyógyítás régiója, már mélyebb víz. De a tengerfenék, a megmozdíthatatlan, sosem változó, önmagával

azonos közeg: ez a bizalom, vagy ahogyan korábban a felekezetek **mondták: „a hit, amely hegyeket képes megmozgatni”.** Ez pedig minden kapcsolatra gyógyítóan hat.

A hét elején Heilbronnban **egy szülői est végén, amelynek tárgya „nevelés a szeretetképességre” volt, egy férfi megkérdezte, hogyan lehet a szeretetképességre való önnevelést gyakorolni, amikor egy kapcsolat egyoldalúan véget ért: az asszony saját kívánságára elment a gyerekekkel egy másik kötődés kedvéért.** Antropozófiaként ezt megbeszélték — ezt így nem mondta ki, de feltételeztem —, és mivel a férjnek amúgy sem volt szoros kapcsolata a gyerekekkel, **az ő nyugalma érdekében az apának felre kellett állnia.** Azt kérdezte: Most mi a helyzet ezzel a kapcsolattal? Hogyan lehet fenntartani és mi az értelme egy megszakadt kapcsolatnak? Már csak bántó lehet? Abból, amit azon az estén megbeszéltünk, **világosan kitűnik: minden kapcsolatminőség meghatározott jelentőségű; akár a kezdeti boldog kölcsönösség állapotában van, akár a végleges szakítás fájdalmas stádiumát éli át.** Ezért kérdezhetjük: mi a jelentősége egy megszakadt kapcsolatnak? Elsősorban természetesen fájdalmat okoz, de a fájdalomon át felfokozódott tudattal látjuk a másik ember ér-

tékeit és jó tulajdonságait. Gyakran az elválás után éli át az ember, hogy mit is jelentett számára az a kapcsolat. Ezen keresztül kristálytisza üzenet ragyog fel: **Ha egy kapcsolat térben és időben meg is szakad, lehetősége nyílik arra, hogy egy új minőséggel gazdagodjék: az önzetlenséggel.**

Az újramegtestesülések folyamatában ilyen, az önzetlenség iskoláját végigjárt kapcsolatoknak elpusztíthatatlan bizalom-alapja lesz. Ezek a szellemekben megalapozottak, **éntől énhez szólnak, és semmi sem rendítheti meg azokat, mert kiállták a próbát, az elhagyatottság, az elválás, az elvesztés, a minden önzésről való lemondás próbáját.** Ha visszatekintünk arra és feldolgoztuk magunkban, hogy mit jelentett számunkra az a kapcsolat, akkor nagy segítség, **ha érdeklődést tudunk felkelteni magunkban az iránt, hogy miért ment el az a másik és meg is tudjuk érteni.** Miközben megértjük, egyre inkább meg is tudjuk bocsátani és elfogadni, hogy a másik, aki elhagyott, helyesen cselekedett. Ha pedig már megbocsátottunk, akkor újra létrejön a kapcsolat, de szellemi formában, úgy, ahogy a halottakkal; annyira, hogy szellemileg **szólhatunk az illetőhöz és választ is kaphatunk tőle.** Nagyszerű dolog ez! Nincs olyan dráma, nincs olyan tragédia egy

kapcsolatban, amit ne lehetne a sors értelmének belátásával gyógyító irányba fordítani.

Ennek egy feltétele van és ezt az érzékeny pontot érintette m a z i m é n t : hogyan csináljuk ezt? Milyen lelki adottság révén lehet egy kapcsolatot úgyszólván tönkretenni? Említettem első helyen az irigységet, azután az öntudat gyengeségét; a harmadik tényező egy bizonyos kényelmesség, mert a bizalom megerőltető. Az irigység megbénítja az érdeklődést; ezt a megerőltető bizalmi helyzetet megbénítja a kényelemszeretet; középen az elismerést mintegy aláássa és összetöri az öntudat gyengesége.

Másfelől felvetődik a kérdés: **milyen erőket kell mozgósítanom a fentiek elkerülésére, érdeklődésem fokozására, elismerő képességem fejlesztésére?** Ez azt jelenti: legyen kevésbé irigy, kevésbé gyenge és kevésbé kényelmes. Pozitívrá fordítva a szót: vannak olyan emberi tulajdonságok, amelyekre hajlamosak vagyunk, bennünk vannak és például nem is engedik kialakulni az irigységet. Ilyen tulajdonság a hála.

Ha minden este és minden reggel csak azt a híres 3 vagy 5 percet arra használjuk fel, hogy átgondoljuk, miért is lehetünk hálásak az adott helyzetben, akkor ez olyan, mintha egy védőköpenyt, mintha szárnyakat ad-

nánk az érdeklődés képességének. A hála szárnyakat ad az életnek, híd a halottak felé. Ettől jó ötleteket kapunk. Általában az a helyzet, hogy aki érdeklődik, annak ezáltal érdekessé válik az élete; aki érdekes beszélgetést folytat, annak tovább csigázódik az érdeklődése. Ez egy pozitív irányban haladó spirál. Ebben fontos szerep jut a hálaérzésnek és a bennünket jó gondolatokkal kísérő halottaknak.

A második kérdés: mit tehetünk saját öntudatunk gyengesége ellen? Ez bizony asztrális ügy. A büszkeség és a hiúság az asztráltestben fészkelnek és rendkívüli módon gyengítik az ént. Tehát, ha ezen a középső, asztrális téren ki akarjuk iktatni az öntudat gyengeségét, akkor olyan erőkhöz kell folyamodnunk, aminek a neve: jóakarát. Nagyon nehéz feladat! Jóakarát - ez a szó szinte eltűnt, már csak költők, írók használják; a hétköznapi életben alig fordul elő. Kevés a jóakarátú ember és ritkán adódik alkalom arra, hogy beszéljünk róla. Rudolf Steiner szerint a jóakarát gyógyító ír az asztráltestre, a hálaérzés erősíti az ént; a harmadik tényező, ami a bizalomhoz és a kényelem leküzdéséhez szükséges, kettős feladat: egyrészt bátorság, másrészt elégedettség. Az elégedettséghez sok bátorság kell. Rengeteg elégedetlenséget

kell leküzdenünk, amíg odáig eljutunk. Az étellel való elégedettség megteremti a lehetőséget, hogy másokat szabadon engedjünk. Béke (megbékélés) nélkül a szabadságból nem lesz bátorság. Minél békétlenebb, feszültebb, gondterheltebb az ember, annál kevésbé szabadon hat a környezetére; minél inkább békében élünk önmagunkkal, annál könnyebb a legnagyobb ostobaságot is végignézni, anélkül, hogy kijönnénk a sodrunkból. Amit ma délután a belső nyugalomról elmondtunk, az egy kis gyakorlattal kezdődik: Hol fedezhetem fel magamban az elégedettség csíráit? Manapság roppant nehezére esik az embernek a belső nyugalom megteremtése. Viszont ha azt mondjuk az illetőnek: csinálj egy kis előkészítő gyakorlatot! Próbáld meg visszaemlékezni, mikor és hol voltál életedben maradéktalanul elégedett — akkor újra átéljük azt az érzést, az átélést, az emlékezést, ekkor a nyugalmat mint minőséget kezelhetjük és ezt a nyugalomteret kitöltheti a hála, az elégedettség.

Hála, jóakarát és elégedettség azok a tulajdonságok, amelyek segítenek elviselni és átalakítani az emberi kapcsolatok valamelyik területén azt, hogy a másokban megrendült a bizalmam, hogy túl sok hibát vét, ostobaságokat követ el, gyengéi vannak és olyanokat csinál, ami

engem nem érdekel. Akkor sikerülni fog, hogy érdeklődjek, hogy megtaláljam a másokban az elismerésre méltót, hogy értékeljem a bizalmat és a szabadságot. Erre gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt szüksége van. A gyerekeknek különösen szükségük van annak átélésére, hogy a felnőttek gyakorolják ezt; nem az a lényeges, hogy meg tudják-e vállalni, hanem az, hogy gyakorolják. Mert a gyerekeknek is sokat kell tanulniuk, és ha átéljük, hogy a felnőtteknek is van tanulnivalójuk, akkor pajtásiasan jól érzik magukat. Igazságosnak érzik, hogy gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt sokat kell tanulniuk.

De most jön a nagy kérdés: hogyan jutunk el a hajlamként bennünk szunnyadó jó tulajdonságok forrásához? Mindenki, több-kevesebb ellenállásba ütközik és átéli azt, amit Goethe - akinek idén ünnepeljük 250. születésnapját - úgy jellemez, mint a „bennünk élő szörnyeteg”; más helyen pedig azt írja: „az emberben minden gonosz hajlandóság is benne van”. Valóban, erős vonzalom van bennünk a gonosz felé. „Szívesen adom neki társul a cimborát” — olvashatjuk a Faustban. Akár tudjuk, akár nem, valamennyien aláírtuk a vérszerződést az ördöggel. Ezért nem kell és nem szabad azon csodálkoznunk,

hogy éppen a családban borulunk ki, mert sokszor fáradtak vagyunk, és nem tudjuk egymást elkerülni. Amikor egyedül vagyunk, akkor többnyire kedvesek vagyunk. Nem történik semmi különös, a pokol kapuja úgyszólván zárva van. A pokol kapuja akkor tárul fel, amikor együtt vagyunk másokkal, vérig provokálnak, nem vagyunk formában, mert talán rosszul érezzük magunkat, éhesek vagyunk, de legtöbbször azért, mert túl fáradtak vagyunk. Melyik anya tudja igazán kialudni magát? Ilyen alig van.

Ilyenkor élvezettel bújnak elő a mélyből a démonok; néha mi is kedvünket leljük abban, hogy rátegyünk egy lapáttal és se vége, se hossza az önigazolásnak. Köztudott, hogy a nagy ünnepek, különösen a karácsony, nehéz időszakok. Az ember arra készül, hogy rendkívül széppé varázsolja az ünnepet és az különösen rosszul sikerül. Aztán beírjuk a naplónkba: „Rémes karácsony volt, legszívesebben elfutottam volna. De hát a gyerekek...”

Metzler kölni bíboros egy, az újságokban nyomtatásban is megjelent nagyobb interjúban kifejtette: „Az ökumenikus közösség” — tehát minden elfogadott keresztény felekezet közössége —, **csak egy lábon áll: a hitoktatás lábán.** A másik, hiányzó lábért meg kell küzdenie: ez az

élet, az etika tana.” Ő mint bíboros, természetesen katolikus és mind szóban, mind írásban hangsúlyozza, hogy etikát tanít. Ebben rejlik a nagy tévedés, ugyanis etikát nem lehet tanítani. Ez visszatérést jelentene a **régi értékekhez, ahol kívülről jön az, ami jó.** Ezt ma már nem fogadják el. Az egyik lábunk, **ami a világban fellelhető hitkinyilatkoztatás, amelyhez tartjuk magunkat, egy második** lábunkra kell támaszkodnia, ez pedig: a szellemi világhoz kapcsolódás személyes ügye, hogy saját etikát, saját értékeket teremtsünk, amelyeket követünk.

Ahhoz, hogy ezt megtehesék, alaposan ismerniük kell az **önmagukban lévő mennyet és poklot, az Önökben rejlő gyengeségeket és undokságokat.** Erre családon belül nyílik a legjobb alkalom. Sehol másutt nem **adódik erre jobb lehetőség, mint a családban.** Ebben az a **nagyszerű, hogy az egymásért kifejtett fáradtság, az állandóan gyakorolt szeretet és megbocsátás minden érintettet segít a fejlődésben az önismeret és belátás által; ezeket sokkal nehezebb később az önnevelés során elsajátítani, amikor kevesebb a kihívás.**

Bevallom, amikor itt állok, arra gondolok: hát igen, a Goetheanumnál is vannak problémák. **De ha a nővéremet latom a négy gyerekével, akkor úgy ér-**

zem: amit én csinállok, az semmiség ahhoz képest, hogy valaki éveket ugyanolyan dolgokkal küzd, miközben igyekszik figyelmét a pozitív irányba fordítani.

Van a dolognak még egy másik dimenziója is. A családon belüli közelség, a mindennapos **ismétlődések olyan módon szólítanak** fel az önnevelésre, ahogyan sehol máshol. Ezzel együtt alkalmat adnak a kapcsolatok javítására is. Mert minden fájdalom értelme az, hogy enyhítsük, minden betegség értelme a gyógyítás, minden kapcsolati krízisnek csak akkor van értelme, ha utóbb rendezzük. E nélkül értelmetlen. Ez azt jelenti: a betegség karmája a gyógyulás, úgy is mondhatjuk, hogy minél több a probléma, annál több az értelme, azaz: az igény a gyógyulásra.

Amilyen különbözőek a család egyes tagjai, olyan különfélék a népek. A népek családja ugyanolyan fájdalmat érez mint a kis család, és ugyanolyan örömei vannak, mint a kis családnak. **De az előbbieknél emberiség méretei vannak.** Bizonyos események megbeszélésénél, amikor a gyerekek megkérdezik: **„Hogyan fordulhat elő ilyesmi? Hogyan lesz az ember olyanná? Hogy lehetséges ez?” a legjobb,** ha az ember nem mond ítéletet, nem ítél el, nem azt mondja: mi jobbak vagyunk, nálunk nem történhet meg ilyesmi (eltekintve

attól, hogy nem is igaz) — hanem megmagyarázza: tudod, a **gyűlölet, a békétlenség, amit látsz, azt minden embernek kicsiben fel kell dolgoznia** magában, harcnak lennie kell, de csakis a saját lelkünk színterén; ott egészséges, ott helyénvaló. Az önfejlesztés, az önnevelés: harc. A világban lezajló minden harc, minden bonyodalom az önnevelés megragadásának **kivetítődése.**

A legfontosabb kapcsolat-ápoló elem, amelynek minden tevékenységünket kísérenie kell, az, hogy ennek a központi tényállásnak **megfelelően éljünk.** Ha nem tudunk megértéssel lenni olyan emberek iránt, akik rosszat tesznek, gyűlölnak, gyűlölnek, kihasználják, verekednek, hazudnak, lopnak, ha nem nevelik arra az embereket, hogy ilyen is van, de most éppen abban a szerencsés helyzetben vagyunk amelyért hálásnak kell lennünk, hogy le tudjuk küzdeni magunkban a rosszat, akkor a kis családon belül a leghatásosabban járultunk hozzá konkrétan a világbékéhez, a népek közötti egyetértéshez. Mert az ember minden lelki-szellemi **te közlődik és kisugárzik a lelki-szellemi atmoszférába,** amelyben az egész emberiség él, gondolkodásával és érzésével. Ahogyan a szennyvíz beszívárog a földbe és a vizekbe, úgy minden szellemi eredmény és salak is

ott marad, mint fel nem dolgozott hulladék és szellemileg megterhelő, mint ahogy a nem kellőképpen eltakarított szemét fizikai megterhelés.

Remélem, még sokat fogunk erről beszélni, különösen a félreértésekről. Minél individuálisabb lesz az ember, annál inkább fokozódnak a félreértések, mert annál kevésbé hasonló az egyik ember a másikhoz. Így aztán egyre nehezebben értjük meg egymást.

Tehát ezen sérüléseket okozó és gyógyulást hozó elemek tudatos kezelése minden kapcsolattunkban, ez lesz a feladatunk a jövőben egy új családkultúra, házi és családi békesség megteremtése érdekében. Ez pedig kicsiben ugyanaz, mint nagyban az emberiség új kultúrájának, a népek közötti békének a meg-alapozása. Ma már királyok nem tudnak békét kötni. Tartós béke csak úgy jöhet létre, ha az egyes emberek békében élnek egymással.

Végezetül szeretnék felolvasni valamit, aminek a címe: „Ima a kínzókért”. Ezt a ravensbrücker koncentrációs táborban találták, a tábor felszabadítása után. Nem lehet tudni, hogy ki írta egy darabka csomagolópapírra. Aláírás nincs, csak cím: Ima a kínzókért. Ez az írás ima formájában összefoglalja a keresztény etika gyökereit, az emberi kultúra másik lábát, amely ösz-

szeköti egymással a spirituálisat a köznapi élettel és amit minden ember úgyszólván ki kell harcoljon magának. Ez az, amit a kereszténység olyan jelentős szavakkal mond ki: „Szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket és áldjátok azokat, akik átkoznak benneteket.”

Ha az ember hatni engedi magára ezeket a szavakat, akkor észreveszi, hogy ez a jövő perspektívája, és ez a lényeges. Erről ír Sigismund von Heynitz hamburgi orvos „A hanyatlásban kell megtalálni a felemelkedést” című könyvében. Ezt az imát olvasva az volt a benyomásom, hogy aki írta, az nagyon messzire jutott el azon az úton, amelynek útjelzője: „Szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket, áldjátok a titeket átkozókat.”

„Béke a rosszakaratú embereknek,
és legyen vége minden bosszúnak

és ne essék szó büntetésről és fenytésről.

A kegyetlenségek minden eddigig felülmúlnak,

túllépnek az emberi értelem határain,

és sokan vannak a mártírok.

Ezért, Ó Isten, ne mérd szenvedéseidet

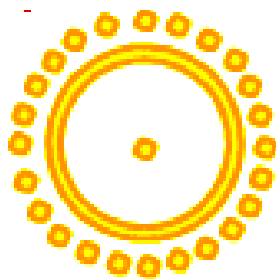
igazságosságod mérlegén.

Ne követelj kegyetlen leszámoló

*lást,
hanem másként könyvelj.
Váljon a javára minden hóhér-
nak, árulónak és kémnek
és minden rossz embernek,
bocsáss meg nekik
a többiek bátorsága és lelki ereje
kedvéért.
Minden jó számítson, ne a go-
noszság.
Ellenségeink emlékezetében
ne mint áldozatok éljünk tovább,
ne mint lidérces álmok rémes
kísértetei,
inkább legyünk segítségükre,
hogy elfordulhassanak tébolyuk-
tól.
Csak ezt kívánjuk nekik
és azt, hogy ha majd minden el-
múlt,
emberként élhessünk az embe-
rek között
és hogy újra béke lehessen
ezen a szegény Földön,
béke, a jóakarátú embereknek
és jöjjön el ismét a béke a többi-
eknek is”*

Ha nehéz időkben legalább egy-
szer naponta ilyen gondolatok
vonulnak át lelkünkön, akkor ez
olyan légkört teremt, amelyben
a gyerekek biztonságban, vé-
dettnek érezhetik magukat; ér-
telmet, fejlődési perspektívát ad
és szerintem ez egy új családi
kultúra alapja lehet, amely a jó
iránti őszinte, egyéni elhatáro-
zás elkötelezettje. Ehhez sok erő
kell, de lehetőséget is ad arra,
hogy örülhessünk a fejlődés

minden lépésének. Erre, úgy
vélem, mindannyiunknak szük-
sége van, különösen akkor, ami-
kor úgy érezzük, a hétköznapi
élet bántalmazásait és gyengítő
hatásait csak nehezen tudjuk
ellensúlyozni. Sokkal, sokkal
erősebbek vagyunk, mint gon-
dolnánk, ha a jóság aranybá-
nyáját feltárjuk, amely egy ilyen
ima alapja. Ha tisztán áll előt-
tünk az ellenállás, amelyet Isten
engedett utunkba állítani, hogy
tudatosan választhassuk a jót,
és ne aludjunk át az időt, mint a
csecsemők, akiket annyira sze-
retünk, amíg kicsik.

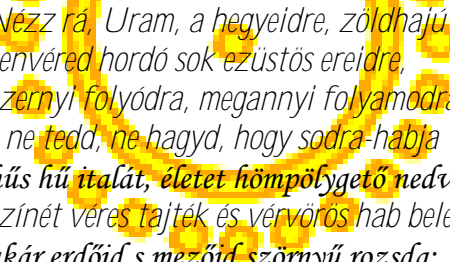


Magyari Lajos

Néz Isten minket...

Néz Isten minket, már szomorún, tehetetlenül,
néz sziklákká tornyosult gondjai mögül:

„Nem alkothattalak én tökéletesnek,
hiszen csak tettelek volna gépezetnek.
de hogy fájdalmaid most sírnak-élesednek,
tán megtanulsz végre örülni örömeknek,
s bírálul fogadsz el, bírádul, öröknek.
Iszonyú gőgöd majd megcsillapul, elűl,
s parancsim hinni is fogod – **rendületlenül.**”



Nézz rá, Uram, a hegyeidre, zöldhajú erdeidre,
tenvéred hordó sok ezüstös ereidre,
ezernyi folyódra, megannyi folyamodra,
s ne tedd, ne hagyd, hogy sodra-habja
hús hű italát, életet hőmpölygető nedve
színét véres tajték és vérvörös hab belepje,
akár erdőid s mezőid szörnyű rozsdá:
kalászkod, füved emberek teste-roncsa.

Nézz be, Uram, mi rejtelmes lelkeinkbe,
csurrants csöppnyi fényt mi szív-kelyheinkbe,
s mi ott most szörnyű sötétben rejtve rejlik,
tán a béke-szívárvány szép ívére kisejlik,
s parancsod, intelmed léssen teljesülve:
ember ember ellen immár sohse gyúlne,
köztünk inkább a béke zenéje zendülne...