



Giovanni Bellini: Keresztelõ János feje

Cca. 1464-68.; tempera

Museo Civico, Pesaro, Olaszország

Dióhéj 2010. János nap

TARTALOM

Brigitte Bartz:

*Hogyan ünnepeljünk
gyermekkel? - János nap*

Szent Iván napi tűzugrások

Rudolf Steiner:

Az ember mivolta

Rudy Vandercruysse:

Az én megerősítése

Cordula Mears-Frei:

Én-fejlődés és nevelés

Forgács Erzsébet:

*Pünkösdi impulzus és egyetemes
nevelési értékek*

Fekete Réka:

*Neveljünk, oktassunk életkori
szükséglet szerint*

Vizy Miklós:

*Waldorf olimpián járt az ötödik
osztály*

Kőhalmi Ákos:

A nyolcadikosok éves munkái

Kálózi Attila:

Kísérleti epocha

Beszélgetés **Miincsik Istvánnal**

Türkössy Szilárd:

Portfólió tapasztalatok

Kuntz Orsolya:

Elvesztett egyensúly

Hírek, programok

A borító Forgács Erzsébet munkája

*Hátoldal: sepsiszentgyörgyi óvodás
alkotása*

Következő lapzárta:

2010. július 31.

János nap üzenete


Elérkezett a tanév, egy újabb ciklus vége. Nekünk, pedagógusoknak egy újabb alkalom nyílik a visszatérésre, a mérlegelésre és a jövő tervezésére. Akárcsak Karácsonykor egy naptári év tekintetében.

János nap idején a Nap a Rák jegyébe lép, ami ebből a szempontból két érdekes dolgot is felvet. Rudolf Steiner említi, hogy a Rák szimbólumában egy kis „semmisség” igen jelentőségteljes dolgot hordoz: a két szimbolikus spirálkör között ugyanis ott van egy kis „rés”, ami azonban annál többet hordoz; ez a megszakítotttság az ugrás, egy minőségi átalakulás, egy új kezdet jele egy másik szinten. Azt is említi, hogy amikor a fizikai ember először lépett a földre, a Nap a tavaszi napéjegyenlőség idején (tavaszpont) a Rák jegyében volt. Vagyis egy óriási minőségi változás történt az emberiség életében: megkezdődött a fizikai lét.

A nyár ideje nekünk is alkalom a minőségi változásra, egy új kezdetre. Ami Karácsonykor elindult, az most teljesedik ki: az Isten forró szeretete láthatóvá, a bőrünkön érezhetővé válik. Ha nem feledkezünk bele ennek minden külsőségébe és képesek vagyunk a természet pompájában, a nyár tűzében az isteni ajándékot meglátni, akkor felébredhet bennünk a karácsonyi ajándékozás érzete egy magasabb szinten: ahogyan kaptunk, talán vissza akarunk adni valamit a Kozmosznak. Ilyen módon visszatűkrözhetünk valamit abból az isteni szeretetből, ami Karácsony óta külsőleg növekvő formájában is áramlik felénk. Keresztelő János útja ez: egy új kezdet az ember életében, a szellemi ébredés és a minőségi változás kezdete. Lássuk meg ezt is János nap üzenetében!

„Változtassátok meg gondolkodásotokat!”

Türkössy Szilárd



*Lásd, szemem
a Nap tiszta sugarait
a Föld forma-lényében;*

*Lásd, szívem
a Nap szellemi erőit
a víz hullámaiban;*

*Lásd, lelkem
a Nap világakarátát
a légáramok vibrálásában;*

*Lásd, szellemem
a Nap isten-lényét
a szeretet tűzáramában.*

Rudolf Steiner

Tájékoztató fordítás

Brigitte Bartz

HOGYAN ÜNNEPELJÜNK GYERMEKEKKEL?

JÁNOS NAP

Munkaanyag

Fordította: Márnai Miklós

Szöveg és korrekció: Hideg Ferencné

Szakmailag ellenőrizte: Annette Stroteich, Böszörményi László
1991.

A nyári napéjegyenlőség után, június 24-én ünnepeljük a János napot, Keresztelő Szent János születésnapját. Ez a nap a János-idő kezdete, amit a keresztény közösségekben négy vasárnapon keresztül ünnepelnek. Keresztelő Szent János az emberiség számára a nagy krisztusi út előkészítője mind a mai napig. Az ő erőteljes, lángoló prédikációi nem vesztettek semmit aktualitásukból. „Változtassátok meg érzéseiteket!”, és „Készítsétek elő az Úr útját!”; ezek a visszatérő motívumai az ő prédikációinak. Azt, hogy hogyan kell az utat lélekben előkészítenünk, azt Ézsaiás próféta szavaiból tudhatjuk meg:

„A pusztába kiáltónak szava:



Készítsétek az Úr útját, egyenesétek ösvényeit. A völgyeket töltestek fel, a hegyeket, halmokat hordjátok el, ami görbe, legyen egyenessé, a göröngyös változzék sima úttá, és minden ember meglátja az Isten üdvösségét.” (Lukács 3; 4-5.) A hegyek és a völgyek itt nem természeti formákat jelentenek, hanem az emberi lélek állapotait. Felismerhetjük őket érzelmi életünk hullámzásaiiban, az „égig való ujjongásban” és a „halálos szomorúságban”.

A középut megtartása jánosi feladat. Ide tartozik, hogy a zavaros gondolkodás tisztává, egyértelművé váljék, hogy az elénk tornyosuló akadályokat leküzdhesük, és legyőzhessük önmagunkban a rosszat. János lángoló

szavait természetesen nem tudjuk a gyermekkel megértetni, de van egy beszédes kép, amivel segíthetjük ennek az útnak a belső fejlődését: ez a kép a rózsza és a liliom.

Rózsza és liliom

A rózsza és a liliom érzékelhetően reprezentálják az ellentéteket.

A liliom hagymás virág, és hármastörvény követ. Gyökerei a földben alakváltozás nélkül, hagymájából bontakoztatja ki a leveleit. A virág hatos csillagát két háromszög képezi. A hatos csillag a kinyilatkoztatás csillaga. A tiszta fehér virág az emberek egykori paradicsomi, égi ártatlanságának jelképévé tette ezt a növényt. Úgy is mondhatjuk, hogy a fehér liliom a kezdet virága. Gábrriel arkangyal kinyilatkoztatási képe Máriára emlékeztet, ahol a liliom ezzel a **szimbolikus erővel jelenik meg.**

Egészen más a rózsza. Erőteljesen gyökerezik a földben, alakváltozásában az ötös törvény mindenhol felismerhető: a levelekben, a levelek elhelyezkedésében a száron, a virágszirmok helyzetében a csipkerózsától a nemesített rózsáig. Az ötöscsillag a beteljesülés csillaga. E növényre illenek legjobban Schiller szavai: „Ha a legmagasabbrendűt és a legnemesebbet keresed, e növény megmu-

tatja, hogy amilyen ő a természetől fogva, olyan légy te az akaratod által.” Ha így teszünk, János szellemiségében élünk. Az embernek nem a „vissza a liliomhoz” a jövőbeni útja, hanem a továbbfejlődés. Ennek jelképe a rózsza.

A középkor óta a neveléssel foglalkozó emberek számára a rózsza különleges szimbólum. Goethe a Faustban még tovább megy ennél. A 2. rész 5. jelenetében az éppen meghalt Faust lelkéért harcolnak: ebben a harcban akkor következik be a fordulat, amikor a virágzó rózságacsok **elűzik a démoni szellemeket.**

A mindent átható erők itt a rózsák képében segítenek. A rózsák a szent vezeklők szerető kezeiből származtak.

A cselekmény során később megjelennek ezek a vezeklő nők. Három asszony: Mária-Magdolna, Magna peccatrix, a samaritánusnő a kútról, Mulier Samaritana és Maria Agyptica. Mindegyikük életében egy döntő fordulat állt be, amikor büntudattal vezekeltek és megtalálták az igazi, új emberi mivoltukat. Az így szerzett erőikkel másokat segítettek.

A rózsza és a liliom jelképrendszeréből még több példát is hozhatnánk, de ennyi talán elegendő annak érzékeltetésére, hogy hogyan érezzünk és gondolkozzunk ezzel kapcsolatban.





SZENT IVÁN NAPI TŰZUGRÁSOK

Forrás: Réső Enslé Sándor: Magyarországi népszokások; Bp., Ozirisz kiadó, 2000.

Azt a hónapot, melyben **Keresztelő Szent János** született, nevezzük Szent János hónapnak, s egy napját (június 24.) Szent Iván napjának. János vagy Iván egy.

E napon sok helyen kerekeket forgatnak, annak emlékezetére, hogy a Nap már a maga abroncsának felső pontjára felhágott, s meg is fordult.

Hajdan az ily tüzek gyújtását és beszentelését papok végezték.

Az e napon szokásos tűzrakással azon percek idéztetnek elő, midőn Mária Erzsébetet megköszöntvén anyja méhében röpdösött, mintegy táncolt örömeiben János, avégett, mivel látni ugyan nem tudta, de érezte a Messiással megáldott rokonasszonyt, Máriát magához közel lenni, akinek születendő fia előtt fog útkészítő előkövet lenni.

A tűz jelenti azon buzgóságot, melytől János Jézus iránt égett. E nap XIII. Orbán pápa alatt, 1378-ban lett egyházünnepé.

A pogány magyaroknak tűz körüli táncvigalmát érinti Inchoffer is 1026-ból, és szintén azt írja, hogy

ez **Keresztelő Szent János ünnepe** volt, ekkor az élő tüzet körülállták, s hangosan énekeltek mellette. (Ld: Melchior Inchoffer: Annales ecclesiastici regni Hungariae)

A verhovinaiaknál július 5-én **tűzrakás mellett ünnepelek meg** táncsal és dalolással Szent János estéjét, mit ők „kupajló”-nak neveznek, valószínűleg valamely pogány istenről, de a „Sobitki” nevezete is előfordul náluk. A tűzjáték magas hegyek tetején tartatik, s a tűzhöz a koszorúkkal és a csengettyűkkel díszített marhacsorda is odahajttatik, hol szájuk egyenként felnyitvatván, a tűz lángja felé tartat, hogy így a „kardjuk” nevű nyavalyától meg legyenek őrízve.

A leányok virágokkal díszítve, énekelve, s egymást kézen fogva táncolják körül a tüzet, míg az ifjak, kik csak mint nézők szerepelnek itt leginkább, a tüzet élesztik, s fakalapácsokkal az izzó szénre ütnek, melyet elébb vizes kőtáblára tesznek, s ezáltal a pisztolydurranáshoz hasonló zajt okoznak. Ha a tűz három napig sem alszik el, jó aratást és sok lakodalmat várnak. Az ének, melyet ily



alkalommal dúdolnak így hangzik:

Virágos Szent János,
Éjszakád világos,
Míg előtted leszek,
Tiszteletet teszek,
Csak addig világos,
Légy aztán homályos.
Hajtsuk, hajtsuk a cseresznye
ágát,
Mert most éli szép világát,
Hadd szakasszak szépéből,
Szeretőmnek színéből.

A muraközielnél pedig Szent
Iván-**napnak előestéjén, későn,**
nagy tüzet gyújt a fiatalság, ami
kivált a hegyekben meglepi az ide-
gent, kis vulkánoknak vélvén a
hegyormokat, míg kisebb tüzek új
csillagokként tűnnek fel a távolból.
Némely helységekben ily tűznél pá-
rosítanak, s ezt mindig egy vénle-
ány tartja tisztének, kiáltván tudni-
illik a legények és leányok neveit
páronként. Az ily leányok a legé-
nyeknek, kikkel kikiáltattak, a reá
következő vasárnapon bokkrétát
ajándékoznak, mit a legénység sza-
laggal viszonz. Amely legény a
bokkrétát el nem fogadja, jele, hogy
a párosítással nem elégszik meg.
Sokszor pedig a tréfából házasság
valósul.

Hontban a pribeliek e nap esté-
jén máig is, mint hajdan Nyitra me-
gyében a perkiek, tüzet raknak a
hegyeken, kiviszik a leányokat, és
ezekkel a lobogó tüzet ugratják ke-
resztül, ki sérelem nélkül átugorja,
azt mint ügyes leányt kiszemelik, s
a **rájövő farsangra elviszik asszony-**
nak. A közmondás is innen ered:
„Elugrotta, mint a perki leány a

férjhez menést.”

Míg nálunk Magyarországon e
napon tüzet ugrálnak keresztül a
víg kedvű emberek, Németország-
ban az elhunytak sírhalmait virá-
gokkal díszesítik, az észt leányok a
Hold fényénél hintáznak, és tüzet
gyűjtanak a következő igen régi
történet emlékére:

A régi időkben egy bizonyos
észt herceg, király vagy isten heves
szenvedélytől ragadtatott meg egy
hercegnő vagy egy istennő iránt, ki
a távoli Izlandon lakott. Azon szá-
mos veszély dacára, mikkel oly tá-
voli tartományba utazása közben
múlhatatlanul meg kell küzdenie,
válytól ösztönöztetvén, mégis út-
nak indult a herceg szerelmese fel-
keresése végett. Azonban nagy el-
lensége támadt egy másik istenben
vagy szellemben, ki az izlandi her-
cegnőt irigylé tőle, s azért egész
útjában bajokkal s üldözéssel kör-
nyezte őt. Eleinte bátran küzdött le
mindent a herceg; de végre már
közel Izlandhoz, mégis eltávolítta-
tott céljától, s hatalmába esett el-
lenségének, ki egy távoli szigeten
fogva tartotta őt. A hercegnő, ki
kedvesét már rég várta, s hosszas
késedelme miatt mély bánatba
esett, végre megtudá ennek okát, s
a herceg fogságának helyét, s azon-
nal elhatározá, hogy meg fogja őt
szabadítani. Izland partjain, a ha-
talmában lévő **bűvös eszközők se-**
gélye által, erős és elpusztíthatat-
lan hajót épített, mely a gonosz
szellem minden bűvös viharával
dacolt, s végre kedvesét a pusztá
szigetről magszabadította.

ANTROPOZÓFIAI ALAPOK

Dr. Rudolf Steiner

AZ EMBER MIVOLTA

Részlet

“A világ és az ember szellemi megismerésének alapelemei (Theosophie)” c. könyvből;

Genius kiadó

Az ember megismeréséhez több út vezet. Az egyiket Goethe szép szavai így írják le: „Amikor az ember a körülötte lévő tárgyakat észreveszi, önmagára vonatkoztatja őket. S ezt joggal teszi, mert egész sorsa attól függ, tetszenek-e neki vagy sem, vonzzák-e vagy taszítják, hasznára vannak-e vagy ártalmára. A dolgok szemléletének és megítélésének ez a természetes módja éppoly könnyűnek látszik, mint amennyire szükséges, mégis kiszolgáltatja az embert számtalan tévedésnek, megszegényíti és megkeseríti az életét. Sokkal nehezebb feladatot vállalnak magukra azok, akiket erős tudásvágyuk arra ösztönöz, hogy a természet dolgait önmagukban és egymással való viszonyukban vizsgálják, mert hamarosan nélkülözik azt a mércét, amely segítségükre volt, amikor mint egyszerű emberek a dolgokat saját magukra

vonatkoztatva vizsgálták. Nem áll rendelkezésükre a tetszés és nemtetszés, a vonzás és taszítás, a haszon és kár mércéje. Erről teljesen le kell mondanjuk. Közönyös, mintegy isteni lények módjára azt kell keresniük és kutatniuk, ami van, és nem azt, ami kedvükre való. Az igazi botanikust nem befolyásolhatja a növények hasznossága vagy szépsége. Fejlődésüket és a növényvilágban való helyüket kell kutatniuk. Mint ahogy a Nap egyformán előcsal és beragyog minden növényt, neki is egyformán elfogulatlanul kell mindegyiket szemlélnie és áttekintenie. Megismerése mércéjét és az értékelés tényadatait nem önmagából, hanem a megfigyelt dolgok köréből kell merítenie.”

Goethe idézett gondolata háromfelére hívja fel a figyelmünket: először azokra a tárgyakra, amelyekről érzékszerveink útján folytonosan tudomást szerzünk,

mikor tapintunk, szagolunk, ízlelünk, hallunk és látunk. Másodszor azokra a benyomásokra, melyeket a tárgyak reánk gyakorolnak, mint tetszés, nemtetszés, megkívánás vagy undor, és amelyeket az jellemez, hogy az egyik tárgyat rokonszenvesnek, a másikat ellenszenvesnek, az egyiket hasznosnak, a másikat károsnak találjuk. Harmadszor azokra az ismertekre, melyeket mintegy

„**isteni lények módjára**” szerzünk a dolgokról, felfedve létük és működésük titkait.

Az emberi életben ez a három terület világosan elkülönül egymástól, és az **ember ebből rájön**, hogy háromféle módon **szövődött össze** a világgal. Az **első módot ké-**

szesen találja és adott tényként elfogadja. A második kapcsolat révén a világot saját ügyévé teszi, olyasvalamivé, ami jelent neki valamit. **A harmadikat célul tüzi ki maga elé**, amely felé szüntelenül törekednie kell.

Vajon miért látjuk a világot ezen a három módon? Egy egyszerű **elmélkedés megadhatja a választ**: virágos réten járok, a virágok szememen keresztül adnak **hírt színükről. Ez az a tény, amit** adottként fogadok el. Örülök a

színek pompájának; ezzel az adott tényt saját ügyemmé teszem. Érzéseimen át a virágokat saját létemmel kapcsolom össze. Egy év múlva ismét ugyanazon a réten járok. Ott már más virágok vannak. Új örömet szereznek nekem. Múlt évi örömöm emlékként felleled bennem. Az öröm bennem van, a virág, ami kiváltotta, már elpusztult. Ám ezek a virágok, melyeket most látok, ugyanabból



a fajtából valók, mint a tavalyiak, egyazon törvény **szerint fejlődte.**

Ha a fajtát és annak törvényeit egyszer megismertem, akkor ezeket az idei **virágokban** ugyanúgy fellelem, mint a tavalyiakban. És talán elgondolkodom azon, hogy a tavalyi virágok elher-

vadtak. A látásukon érzett örömöm már csak emlékemben él, csak az én létemhez kapcsolódik. **Az a törvényszerűség azonban**, amelyet a tavalyi és az idei virágokban egyaránt megismertem, mindaddig megmarad, amíg ilyen **virágok nőnek. Ez olyasvalami**, ami megnyilvánult számomra, de **létemtől nem oly módon függ**, mint az örömöm. Az öröm érzése bennem marad meg; a virágok lénye és törvényei rajtam kívül, a világban maradnak meg.

Így kapcsolódik az ember folyton-folyvást háromféleképpen a világhoz. Egyelőre ne magyarázzunk bele semmit ebbe a ténybe, hanem fogjuk fel úgy, ahogy megmutatkozik. Az következő belőle, hogy az ember lényének három megnyilvánulása van: a test, a lélek és a szellem. E három szón egyelőre csak ezt értjük, semmi mást. Aki e

három szóhoz valamilyen előzetes véleményt, sőt, mi több, feltételezést fűz hozzá, annak a következő fejtegetéseket szükségszerűen félre kell értenie. Test alatt azt értjük, amelyen ke-

resztül az ember számára a körülötte lévő világ megnyilatkozik, mint a fenti példában a rét virágai. Lélek szóval az embernek azt a képességét jelöljük, amellyel a világ dolgait saját léteéhez kapcsolja, amellyel velük kapcsolatban tetszést és nemtetszést, kedvet és kedvetlenséget, örömet és fájdalmat érez. Szellemnek nevezzük azt, ami akkor nyilvánul meg az emberben, amikor Goethe szavai szerint „isten lény módjára” szemléli a világot. Ebben az értelemben az ember testből, lélekből és szellemből áll.

Testünkkel múltó kapcsolatot teremtünk a világgal; lelkünkben megőrizzük a világ benyomásait; szellemünkön át nyilatkozik meg nekünk az, amit a dolgok magukban rejtenek. Csak akkor kaphatunk hű képet emberi mivoltunkról, ha erről a három oldalról vizsgáljuk magunkat. Lényünknek ez a három oldala mutatja ugyanis,

hogy három különböző módon állunk kapcsolatban a külvilággal. Testünk révén rokonságban állunk mindazzal, amit a külvilágban érzékeink észlelnek. A külvilág anyagai alkotják tes-



Farkas Áron, 10. oszt. rajza

tünket és a külvilág erői működnek benne. Miként a külvilágot, úgy saját testi létünket is érzékeinkkel figyelhetjük meg. – A lelki életet azonban ilyen módon nem észlelhetjük. Mindaz, ami testi folyamat, testi érzékekkel észlelhető, de a tetszésemet és nemtetszésemet, az örömet és bánatomat testi érzéssel semén nem észlelhetem, sem valaki más. A lélek a testi érzékszervek számára hozzáférhetetlen terület. Az ember testi léte mindenki előtt nyilvánvaló; lelki életünket, mint saját, külön világot, magunkban

hordozzuk. Szellemünkkel a külvilágot magasabb módon ismerjük meg. Bár bensőnkben feltáru-
lunk a külvilág titkai, de szellemünkkel kilépünk önmagunkból, hogy meghallgassuk azt, amit a dolgok saját magukról mondanak, tehát arról, aminek nem számunkra van jelentősége. – Feltekintünk a csillagos égre; lelkünk rajongó elragadtatása hozzánk tartozik. A csillagok örök törvényei azonban – amelyeket gondolatban szellemünkkel felfogunk – nem hozzánk, hanem magukhoz a

csillagokhoz tartoznak.

Így az ember három világ polgára: teste révén a testével érzékelhető világhoz tartozik; lelkével felépíti saját világát; szelleme útján pedig olyan világ nyilatkozik meg előtte, amely a két előbbinél magasztosabb.

Világos tehát, hogy a három világ között fennálló különbség miatt három különböző megfigyelési módot kell alkalmaznunk, ha meg akarjuk ismerni ezt a három világot, és, hogy miként vesz részt bennük az ember.



Sík Sándor: Belenéztem a Napba

*Egyszer, egy sugaras, pirosló reggelen,
A virradati Napba két szemmel belenéztem.
És ama reggel óta, örökre megigézten,
Járok fényittasan és a Nap jár velem.*

*Egy csodavillanás, egy percnyi perc alatt
Azon a reggelen a Nap szívembe égett.
S azóta mást se látok, csak egy nagy fényességet,
Csak lángot és tüzet, csak égő sugarat.*

*Amerre fordulok, a rét rezgő fűvén,
És felhős ormain a ködlő messzeségnek:
Ezer picike Nap, ezüst ezernyi fény*

*Szikrázó szemei győzelmes tűzzel égnek,
És kívül és belül, örökre, szüntelen,
Örvénylik és dalol a tüzes Végtelen.*



Rudy Vandercruysse

AZ ÉN MEGERŐSÍTÉSE

Azokat a tüneteket, melyeket a 20. század elején eyebek között Rudolf Steiner és Sigmund Freud az „idegesség” fogalma alatt tárgyaltak, ma széles körben, élesebb formában diagnosztizálják ADHS (vagyis figyelemdeficit, hiperaktivitás) név alatt. A következőkben a szerző megvizsgálja a lélek mai szétesési jelenségeit, és azt, hogy milyen (nem gyógyszeres) lehetőségek vannak az Én megerősítésére.

A különböző területek tudósai, akik a modern munkaviszonyok vizsgálatát végzik (a figyelem és impulzus kontrolljából kiindulva; ld. a szerző cikkét a Goetheanum 44./2007. számában) és keresik az egészség és a gazdaságosság útjait a munkafolyamatok során bekövetkező megszakításokat illetően, a megoldásokat elsősorban a számítógépek irányában sejtik. Ha a számítógép okozta a bajunkat, akkor oldja is meg azt. Frenetikusán dolgoznak olyan szoftvereken, melyek csak azokat az információkat engedik át, amire szükség van, és pedig akkor, ha épp nem zavar bennünket. Eltekintve attól, hogy még egyetlen alkalmazható, hibátlan megoldás sem jött létre, vannak szoftverfejlesztők, akik úgy vélik, hogy a további automatizálás az emberi szabadság kárára lenne. Hát nem

az embernek kellene eldönteni, hogy mikor szeretne valamit megszakítani?

Ehhez arra van szükség, hogy felismerje, meghatározza a helyes pillanatot. Tudatában kellene legyen tevékenységeinek, azok összefüggéseinek, hogy ítélőképessége konzekvens elsőbbségi sorrendet állítson fel. Olyan képességek ezek, melyek éppen mai munkája során tűnnek el. Látszólag egy ingoványba kerülünk, melyből saját hajunknál fogva kell kihúznunk magunkat.

Lelki-szellemi vezettetés

Megtörténhet velünk, hogy mindennapi cselekvésünk közben leteszünk valamit valahova, amit aztán nem találunk, mert belsőleg nem voltunk jelen abban a pillanatban, amikor a tárgyat letettük. Az egészet olyasmiként éljük meg, mint ami nem egészen egészséges. Okosabb lenne, ha időben tennénk ellene valamit. Például úgy, hogy egy tárgyat ugyan szokatlan helyre teszünk le, de ezt a helyet magunkban egy képen rögzítjük. Valahogyan így: „szemüvegemet a lakószoba asztalára tettem a gyümölcsöstál és egy képeskönyv közé.” Az összefüggés tehát nem absztrakt, nem összefüggés nélküli, hanem képileg összefüggő. Figyelemreméltó,

hogyan Rudolf Steiner nem egy külsőleges rendezést ajánlott megoldásnak (ahol mindennek meg van a helye), hanem szándékosan ajánlotta a ráfordítás-igényesebb utat, ami azonban ezáltal a belső erőket erősíti. (Ld. Rudolf Steiner: Az érzékfeletti meg tapasztalása; GA 143.; 1912. január 11.: „Idegeesség és én-ség”.)

Meg lehet próbálni saját szokásaink akarattalagos megváltoztatását is, pl. kézírásunkat megváltoztatni, vagy a fogkefét a másik kezünkkel tartani. És nézzünk csak oda: máris sokkal inkább benne vagyunk a dologban; figyelni nem kell mozgásaimra, így új ösztökötetés jön létre bennem cselekvéssel.

Mindezt belső tevékenységemre is kiterjeszthetem, amennyiben a folyamatok lefolyását nem kronológiai sorrendben képzelem el, hanem visszafelé. Ezek lehetnek napi események, de eljátszhatóak a Hamlet felvonásai is.

Rudolf Steiner azt ígéri, hogy így nem csak feledékenységünket (vagy szokásaink megmerevedését) gyógyíthatjuk eredményesen, hanem ezzel étertestünket is erősítjük, ami az emlékezet hordozója. Az „erősebb” étertest így nem burjánzik el vagy lesz hajlíthatatlan, mint a tölgyfa, ami mindent megemészt. Ehelyett olyan lesz, mely az Én számára átjárhatóvá válik, annak hűsége szolgálaként. Azok a gyakorlatok, melyeket Rudolf Steiner ajánl, nem csupán egyes szimptomák kezelé-

sére szolgálnak, hanem az énhány, az aktív részvétel hiánya ellen is alkalmazhatók.

Az is fontos, hogy az én a képi jellegesen keresztül segít az étertestnek, a képzőerők testének. Az absztrakt intellektualizmus, mely a lelki teret kreativitástól mentes összefüggéstelenséggel, és szívélyességmentességgel, a „tudás” tartalmaival tölti meg, csak megterheli az étertestet.

A szimpátia és az antipátia irányítása

Az érzelmi intelligencia irodalmában bukkanunk a „gratifikációs löket” fogalmára (Ld. Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia, München 1997.). Azt az erőt nevezik így, mely a sürgős vágykielégítés javára, a távolabbi célokat a jövőbe tolja ki. Éppen erre ajánl gyakorlatot Rudolf Steiner, kúraként az akarattyengesség ellen, ez a jelenség tulajdonképpen azt jelenti, hogy a lélektest (az asztrál) túlzottan függetleníti magát az éntől. Nos, ez manapság nemigen működik. Mert ki hajlandó ma lemondani bármiről, amit rögtön megkaphat, sőt kívánja is azt? Pedig éppen ezt ajánlja Rudolf Steiner, amennyiben mindez esetenként lehetségesnek látszik. Ebben a gyakorlatban a lélektest egyik alapereje, a szimpátia - ami a vágy tárgyával való egyesülésre, annak bekebelezésére irányul - kerül az én befolyása alá.

Az éennek kell győznie. Itt nem egy erkölcsi vagy aszkétikus sza-

bályról van szó, ami minden örömtől száműz, hanem az én képességéről, hogy a lélektest erőit szükségletei és belátásai szerint vezérelje. Megteszek mindent, amit akarok vagy csak akkor teszem, ha belátom hogy a dolognak igazán szüksége van arra?

A másik alaperő az antipátia, mely különösen az ítélkezés alapja. Ezt a lelki tevékenységet céllozza egy további gyakorlat. Itt arról van szó, hogy tartózkodjunk az **ítélettől, ha az nem feltétlenül szükséges.** Ne közvetlen érintettségünk alapján ítéljünk, hanem a dolog összefüggé-

sei alapján. Más egy embertársamat elítélni, ha becsapva érzem magam, és más, ha beszédében vagy cselekvéseiben állapítok meg ellentmondást.

Az én képes megtanulni a szimpátia fehér és az antipátia **fekete lovával megfelelően bánni, ha minden esetben világos előtűnk:** mi az, ami mellette, és mi az, ami ellene szól. Nincsen a világon olyan dolog, aminek ne lenne másik oldala is. Ma jól láthatjuk ezt a környezetvédelem érdekében **megteendő intézkedések végrehaj-**

tásakor. Az energiatakarékos lámpák alkalmazása egyértelmű, de előállításukhoz több energiát kell felhasználnunk, emellett szakszerűtlen visszaforgatás esetén még **higany is jut a környezetbe.** Erről is szívesen beszélünk?

Ami ennek a gyakorlatnak ellentmondani látszik, az végül is saját képünk. Mert ki látja be szívesen, hogy az általa propagált dolog nem **egyértelműen** olyan pozitív, mint **e l e i n t e m o n d t a**, hogy az általa állítottaknak **jelentős** hátrányai is vannak? A világos döntésekhez az ellenérvek is hozzátartoznak, ezek tudatos fel-

dolgozása – egy újabb gyakorlat - **erősíti az ént, felszabadít a szubjektivitástól és összeköt a valósággal.**

Az önértékelés keresztje

A mai ember - saját értékelésében - felcseréli énjét önmaga képével. Emberismereti szempontból ez az **én és a lélektest (asztrál) erőviszonyának** felcserélését jelenti. Az ítélkezés és a vágy átveszik a vezetéskét, és közösen kapcsolódnak saját testi-lelki önmagunkhoz.



Goetheanum - lépcsőházi részlet

Ennek következtében önmagunk túlbecsülése (hiúság), vagy alábecsülése (önbizalomhiány, egészen az önpusztításig) váltakozhat egymással: amikor az egyik pólus rejtve van, akkor épp a másik lép felszínre.

Ma ezek a problémák jár-ványszerűen terjednek, és nyilvánvalóan terápiát igényelnek. Látnunk kell, hogy az identitásképzés fontos része az én fejlődésének. A gyenge önbizalom sok szenvedéssel jár, vagyis kezelendő. **Meg kell azonban gondolnunk, hogy az önbizalom kezelésében nem minden terápia vezet az én fejlődéséhez. Az önbizalom és az én erősítése két különböző dolog.**

Ha az ént akarjuk erősíteni, akkor ahhoz fokozott fáradozásra van szükség; az ének a lélektest vezetését kell átvennie, ahelyett hogy bekebelezné azt. Ahogyan a brémai muzsikások is egymásra **tornyosulnak a rabló elűzésekor,** ugyanúgy kell az egészséges embernél a lénytagoknak, az egyre magasabb felé vezetnie.

Ahhoz, hogy plasztikus képet alkothassunk saját tevékenységünkéről, mint pl., hogy milyen is a beszédünk vagy a járásunk (ahogyan ezt Rudolf Steiner központi gyakorlatként említi), az én és az egocentrikus lélektest közötti viszonyok megfordítása érdekében mindössze magunkat kellene **kivülről látnunk tevékenységeink** közben, a mindenkori szociális és tárgyi viszonyok között: magunktól mintegy eloldozva. Mindegy,

hogy ennek előjele pozitív vagy negatív. Csak egy én-lény képes **kísérő tudatot adni saját tevékenységéhez.** Ennek pedig képesnek kell lennie a magunktól való távolságtartás és az ön-identifikáció közötti váltogatásra. (Lásd: Rudy Vandercruysse: A szín útjai. Az érzelmi önvezetéstől a meditatív élethez, Stuttgart 2005.)

Ahogyan egy gyermeknek először meg kell tanulnia lélegezni, a felnőttnek is tudatosan kell ápolnia én-funkcióját, nem szabad a lelki-testi önmegélesbe süllyednie. Ennek az a feltétele, hogy képesek legyünk meghatározni, mennyire tudunk egy dolgot megszakítani, mely képesség hiánya munkafolyamatainkban zavar meg bennünket.

Kihívás a tudati lélek ellen

Most végre feltehetjük a kérdést: miért korunk jelensége az, hogy az emberi lénytagok emancipálódnak, függetlenednek az éntől? **Miért érik támadások az én funkcióját a mai munkafolyamatok során? Miért mutatják a vizsgálatok a dolog járványszerű terjedését?**

Feltennék egy ellen-kérdést: állíthatja egy én-lény magáról azt, **hogy „már készen van”? Vagy csak épp lehetőségei szerint, mivel megvalósítása önmagától kell függjön?** Nincsen abban logika, hogy egy természetesen létrejött emberi lénytag-**rend előbb fel kell oldódjon** ahhoz, hogy az én felismerje és újrarendezze az

összjátékot?

Mert akkor e járványszerű jelenségek (idegesség, ADHS), fejlődési lehetőségként, a fejlődés feladataira utaló tünetekként lennének felfoghatók. Mindenképpen komoly kihívások ezek, mert ha **elmulasztunk egy fejlődési alkalmat**, arra az emberiség is „rámehet”. **Az egész azzal kezdődik, hogy az emlékezet normális működése, a figyelem, a képesség a nagyobb gondolati és cselekvési ívek meghatározására, egyre inkább hanyatlanak.**

A továbbiakban e szimptómák átnyúlnak a közösség szociális és politikai életébe is. Az emberségesség civilizációnkban **eltűnni** látszik. Ezzel bekövetkezhet az, amit az eddigi emberiség-

fejlődés lehetőségeként láttunk: határainak kibővítését jelenti. Ezt az ember Énné válása, a közösség individuális erőkből való felépítése, vész el.

Rudolf Steiner ezt a korszakot, a modern kor kezdetét, a **tudati lélek időszakának nevezi**. Ebben a korszakban érzük el azt a pontot, melyben az emberi én önmagára talál és képes öntudatát, **személyiségét, saját további fejlődését meghatározni**. Ez azonban **csak lehetőség számára**. Mert ami **természettől fogva nem adott, azt az én kell tudatosan megvalósítsa**. A meg nem valósítás vissza-

esésnek minősül, az emberi lénytagrendszer szétesésének. Arra **szincsen lehetőség, hogy egy már elért szinten megálljunk**. Mert **azok az erők, melyek az embert „rövid gondolkodásra” nevelik**, nem jelenteknek az énnel, hanem **én-ellenes, az embert szétromboló hatásokat mozgósítanak**.

A fent megbeszélte én-erősítő gyakorlatok végrehajtása, valamint a történelem áttekintése a mai pontig, indirekt módon bizonyítást nyer az antropozófiai emberismereten keresztül. Ez ugyan nem bizonyított, de **mégis jelentősnek** élhetjük meg. További perspektívát nyújt az énnel, mint szellemi lénynek a megragadása, ami a pszichológia

„Az Énnel növekedési feltételei vannak. Kizárólag azokból a mozgásokból táplálkozik, melyeket önmaga hajt végre.”

Jacques Lusseyran

határainak kibővítését jelenti. Ezt a szellemi világot (másképpen, mint korábban) **én-szerűen kell** bejárnunk, tehát nem autoritással, szuggessztíven vagy kollektív módon.

Érdekes módon, Rudolf Steiner leírja, hogy az **én-szerű szellemi élmények** nem az emlékezetben kerülnek elraktározásra. Csak saját tevékenységünket **jegezhetjük fel az odavezető úton**. Ezt pedig tiszta figyelemmel kell megjelenítenünk, ami fokozott szeretetet és odaadást igényel.

Egyfajta megfordított akarat ez, amit nem az önvágy és önítélet határoznak meg: ami felajánlja magát a szellemi összefüggéseknek. Lehet, hogy az ADHS még a szellemi felismerés karikatúra-

szerű ellenképét is felvillantja nekünk?

Fordította: Orosz Iván

A cikk eredetije megjelent: Das Goetheanum 2007. nov. 9. Nr. 45.

Reményik Sándor: Vágy

Szeretnék úgy belédsimulni
Természet - mint egy falevél,
Mint egy fűszál, mely egyformán nyugodt,
Ha harmat száll rá, s ha rá száll a dér.
Szeretnék úgy belédsimulni,
Mint egy elvesző árnyalat
Az alkony ezerszínű tengerén,
Szeretném fölszívni az árnyakat,
S magamat tőlük fölszívatni én.

Szeretnék úgy belédsimulni
Természet - mint egy lehelet,
Mint szél fuvalma, mely alig-alig
Borzolja fel az alvó vizeket,
Szeretnék úgy belédsimulni,
Mint egy tétova napsugár,
Mely jár az erdő sűrű rejtekén,
És nem keres és nem talál,
Szeretnék úgy belédsimulni
Természet - mint egy tűnő napsugár.

(S szeretném, ha mellettem elmenet,
Valaki szólna:
"Nézd, már itt az ősz,
Sárgulnak lassacskán a levelek."
És nem ismerné meg a levelet.

És szeretném, ha rajtfelejténé
Valaki a szemét az alkonyégen,
S szólna: "ezerszínű az alkonyat,
Így láttuk ezt valaha, - vele - régen."
És nem sejténé, hogy egy árnyalat
Az esti színek közt én vagyok éppen.

És szeretném, ha jönne valaki
Az erdő rejtekébe
És szólna, "nini, milyen különös:
A nap e mély homályban is ragyog."
És nem tudná, hogy az is én vagyok.)

Szeretnék úgy hozzádsimulni
Természet - mint a vén moha
A fák északos oldalán,
S nem lenni hozzád hűtelen sofa.
Szeretnék úgy belédsimulni,
Mint tücsök hangja holdas éjeken,
S szeretném, ha valaki elborongna
Rajtam, mint multból zengő éneken.

S szeretnék úgy vegyülni el beléd,
Természet - mint a síri por,
Mit ezeréves hantokról a szél
Nagy-messzi tengerpartokra sodor.
Ott játszana velem egy kisgyerek,
Kicsiny kezén futnék fel és alá,
S e port, mely egyensúlyát nem leli:
Egy percig egyensúlyban tartaná.



Cordula Mears-Frei

ÉN-FEJLŐDÉS ÉS NEVELÉS

Áttörés a családi kutúrában

A ma szükségessé vált én-fejlődés közvetlenül kihat a család közösségére. Ez új szociális plasztikát igényel a pedagógia folyamatában. (A plasztika, mint alakítható közeg értelmezendő. A ford.)

A szerzőnő és Theo Hölzer olyan kérdéseket vetnek fel, melyek a mai családi közösségekben merülnek fel. Különös hangsúlyt kapnak a válások és ezek hatásai, s óvatosan megközelítik az új családi ösképet.

CORDULA MEARS-FREI (továbbiakban M-F.): Ön, mint Waldorf osztálytanár, az utóbbi 30 évben közelről élte meg a család fejlődését. Kérdésem, hogy mi változott meg tapasztatai szerint ez idő alatt?

nyezetében, kapcsolataik közösségében kell keresni. Ami persze lehet egy konfliktusokban gazdag család is.

THEO HÖLZER (továbbiakban TH): Úgy gondolom, hogy ebben az időszakban az össztársadalmi tudat rettentően mozgásba jött. Ebben egyrészt az emberek közötti viselkedés, egy növekvő érzékenységű kultúra, másrészt a járványszerűen terjedő „túlzott igénybevétel” érzete jellemző, mely utóbbiban jól követhető a merev értékrendekhez való ragaszkodás, és a menekülés a pótcselekvésekbe, melyet az ipar messzemenően támogat.

A társadalom igazi támasza és a gyermekek megfelelő fejlődési tere, már nem lehet csak a család, ezeket a felnövekvő emberek kör-

M-F.: Milyen változások és nehézségek várnak ekkor a gyerekekre és főleg a szülőkre?

T. H.: A környezetemben lévő gyerekek generációjáról elmondhatom, hogy ők egyre éberebbek lettek, érzékenyebbek a külső ingerekre, de a kihívásokkal szemben is.

Az oktatás-nevelés helyzete társadalmunkban azért tragikus, mert szakadatlanul nő a gyermek lényének és fejlődési folyamatainak megértése részünkről; a másik oldalon pedig a mindent uralni látszó könyörtelen létharc perspektívája, a munkahelyek piacán. Ahol a szülők nem harcolnak gyermekük fejlődésének szabadságáért, ott az általános keretek

megsemmisítik a pedagógiai belátások lehetőségeit.

Kihívások válás esetén

M-F.: Milyen forrásokból meríthetnek erőt a tanárok és a szülők egy olyan korban, melyben a megszokott tradíciók megszakadnak? **Milyen lehetőségek adódnak a szociális plasztika önálló megalapozására?**

T. H.: Az egyes esetek nagyon különbözőek. **Általában továbbra is érvényes, hogy a művészetek mellett a komolyan átélt vallás is forrása lehet az új életerőknek. Mielőtt azonban az újjáépítés felé fordulnánk, meg kell említenem azt a sérülést, mely a belső élet rendjének megbomlását, egy család szétválását jellemzi.**

M-F.: A legnagyobb probléma nyilván az, **hogyan tanulják meg a gyerekek a formálódó, új családi helyzetet. Hogyan tanulják meg, hogy nem ők felelősek a szülők fájdalmáért, hogy erről ők nem tehetnek?** Ahhoz, hogy mindezt gyógyító formában ismerjék meg, **ahhoz a felnőttek intenzív munkájára van szükség.** Ugyanakkor saját magukon is kell dolgozniuk, **ami gyakran igényel külső segítséget is.**

A mi válásunk folyamata nem volt hirtelen, hanem csaknem homogén módon alakult át a klasszikus családi helyzet. **Gyerekeim először megkönnyebbültek, amikor világosan áttekinthető viszo-**

nyok alakultak ki. Így a belső érzelmi szétszakítottság nyugvópontra jutott náluk, csaknem a fellélegzésük volt érezhető.

Mindez nem csak pozitívan **értékelhető saját személyiségük** gesztusában jelent meg, hanem abban is, **ahogyan szabadon kérdezve közeledtek a megváltozott élethelyzethez, ahogyan anyaszerpemet értékelték, kettős terhelésem vonatkozásában.** Ahogyan emberi lényemet megfigyelték és megítélték ebben a kritikus helyzetben. **Azt gondolom, hogy a válás folyamán kritikusabbak lettek a felnőttekkel szemben, és egyúttal határozottabban is léptek fel velük szemben.**

T. H.: Az idevágó irodalom tanácsadói többször leírták már az újjáépítés útját. Csak néhány szempont ezek közül: **Hogyan tehetem lehetővé, hogy gyermekeim ki tudják fejezni fájdalmukat, ahelyett hogy (pozitívan) elterelném a figyelmüket? Nagyon nehezen működik ez, mivel a családi drámában elfoglalt helyzetem szerint magam is tudatában vagyok sérüléseimnek, megaláztatásomnak, bűnösségérzetemnek, kételkedéseimnek.** Mindaz pedig, ami a gyerekekben zajlik, szintén **nagyon különböző, az ő koruknak megfelelően.**

Ilyenkor felnőttek által vezetett festést, babajátékot, beszélgetéseket, könyvfelolvasásokat lehet ajánlani. Ön melyik utat javasolja?

M-F.: Anyaként és a gyerekekkel az udvaron folytatott terápiás munkámban is azt tapasztalom, **hogy a gyerekek elsősorban meghallgatást igényelnek.** Gyakran tömve vannak gondolatokkal, olyanokkal, amelyek alig állnak kapcsolatban közvetlen életükkel.

A gyerekek önmagukat szeretnék érvényesíteni

M-F.: Gyakran lep meg, mennyire elemi módon és mélyen képesek észlelni az emberek közötti helyzeteket. Nálunk otthon ennek megbeszélése modern kultússzá vált. **Egy „valódi” beszélgetés számomra szentséges pillanatot,**

amit magamban végtelenül tiszteltben tartok. Ide tartozik persze a kiábrándultság, a düh és az értetlenség megbeszélése is, melyet **a gyerek a felnőttek döntései felett** érez.

Ha azonban a gyerekek megélik azt, hogy apjuk és anyjuk között egy valódi dialógus megy végbe az igazság érdekében, akkor az **felszabadító, kielégítő számukra.**

Az udvaron gondozottak csoportjaiban, **melyekben különböző korú és szociális helyzetű gyerekek vannak, egy igény áll az elő-**

térben: A gyerekek maguk akar-
nak megfigyelni, ítélni, és gondolataikat közölni éppen ott, ahol mi **felnőttek többnyire visszafogjuk** magunkat. Ez a visszatartottság jelenik meg oly gyakran a pedagógus és a szülő között, **s így sikkad el a megoldás lehetősége.**

A közös nyitottság

T. H.: A nyitottság iránti törekvést mindig üdvözljük. Csakhogy felmerül a kérdés: nem áll-e fenn



annak veszélye, hogy minden „asztaltársaság” létrehozza a maga szociális burkát? Jelen van a mindenkori közép körüli birkózás, pedig minél fiatalabbak

a gyerekek, annál inkább igénylik a ritmust, a biztos megszokottságot.

Azoknál a gyerekeknél, akik otthon komoly konfliktusoknak vannak kitéve (válással vagy anélkül), **mindig az önbizalom erős megrendülését tapasztalom, de ugyanakkor az érdeklődés és az iniciatív erők növekedését is. Hiszem, hogy a felnövekvő ember képes kezelni lelki sérüléseit, melyeket gyermekkorában szerzett.** Így például 20 év elteltével vannak olyan tanítványaim, akik él-

ményeik ellenére ma egy rendkívül stabil, ellenállóképes személyiség benyomását keltik bennem.

A terapeuták optimistán nyilatkoznak azokról a gyerekekről, akik un. „szerencsés válások”-on estek át, akik ezáltal különleges képességekre tettek szert: képesek ugyanis magánéletükben (de társadalmi értelemben is), elbánni a változó élet struktúráival. Megtanulták, hogy távolabbi segítséget keressenek, búcsút vegyenek, vagy elfogadják az ellentmondó érzületeket; igent mondjanak az életre.

M-F.: Élesen fogalmazva, arra gondol, hogy a gyerekeknek keresztül kell menniük szüleik válásán ahhoz, hogy énjük később erőssé váljon?

T. H.: Semmi esetre sem. Az immunrendszernek az életkorhoz igazodó terhelése a lényeges. A királyi út persze továbbra is a nevelők megfelelő empátiája és tetteje. Lehet itt az állatok ápolgatásáról is beszélni, de a fiatalok horizontján egy felnőtt kell álljon. Egy apa vagy anya, aki például megszervezi a hajléktalanok elhelyezését és ebbe családját is aktív módon bevonja, fontos építőkövet rak le gyermekei későbbi egyensúlyának alapjaiba. A cselekvés igénye mindenütt felmerül, és a Waldorf pedagógiából jól ismerjük a megfelelő terhelés fejlesztő hatását.

De mi történik a felnőttekkel, ha kapcsolatukban új utakra kell

lépjenek?

M-F.: A felnőttek egyéni életérzésének megváltozásában a kezdeti nehézségek után új erők jelennek meg. Az új erők nagy részét a gyerekek megéléseire összpontosítják, mégpedig a gyerekek szempontjai szerint. Ez a hagyományos családot, de a tanár és a válásban lévő szülőpár közötti beszélgetéseket is érinti.

Nagy kihívások

M-F.: A megváltozott családi viszonyok szociális plasztikája, hordozóképeségét illetően rendkívül sokat követel az egyéntől. Megszűnik a magától értetődő megszokás a másikkal szemben, minden lépést tudatos döntéssel kell megtenni. Ebben a folyamatban a szülő egyénisége valódi szabadságot kap. Mindez erős lelki fejlődést tesz lehetővé a gyerekek szeretete és a partnerhez való kötődés szempontjából.

A felnőttek kísérése során szerzett terápiás tapasztalataim igazolták azt a megfigyelésemet, mely szerint a nem válófélben lévő családoknál is szükség lenne ilyen lépésekre.

T.M.: Igen, minden valódi életvékenység, legyen az valamilyen tett vagy önmagunk legyőzése, a gyerek számára új lehetőséget nyit a fejlődés útján. Saját tapasztalataim alapján elmondhatom, hogy az otthon fiatalon megélt bizalom később minden kívülről

jövő nehézség elviselését megkönnyíti.

Új ősképek

Mi lehetne a család új, korszerű ősképe, mely nem a klasszikus szociális struktúrákon alapul, hanem figyelembe veszi az egyes családtagok egyéniségét?

M-F.: A Föld minden gyermekének természetes és szociális életteret kívánok, melyben a családon kívül is kipróbálhatja egész lényét. **Mi, nevelők is rendelkezünk** a magunk személyes sajátosságával, és ezt a gyerekekkel való mindennapos együttlétünkben hihetetlenül mély tudatalatti rétegekbe visszük be, amit jól ismerünk a Waldorf iskolák „osztálytanár elvéből”. **Hogy ebben megbízhatóak szeretnénk lenni, azt feltételezem, de felnőtteket vezető terapeutaként azt is megélem, hogy mennyire szükség volna az ő fejlődésükre is. Hogy kitörhessenek saját egyoldalúságukból. A léleknek mozgékony-ságra van szüksége, belsőre és olykor külsőre is ahhoz, hogy kitágulhasson, ami ismét erőssé teszi.**

Az anyák, apák és tanárok „burnout krízise” (kiégettsége) véleményem szerint arra vezethető vissza, hogy egyoldalúan rendeltük alá magunkat egy szilárdnak tűnő képnek, anélkül, hogy megtöltöttük volna élettel.

Kívánatos lenne rendezett gondolati és érzelmi életben élni, anél-

kül hogy elveszítenénk mozgékony-ságunkat, spontaneitásunkat és inspirációnkat, azokat az erőket, melyek bennünket táplálnak, felépítenek, éberen tartanak. Kívánom továbbá a tapasztalás tereit a gyermekeknek, melyekben sokoldalú élettapasztalatokat szerezhhetnek. Lehet ez pl. egy anya, akinek új partnere van, aki nem apa-helyettes, hanem egy élő mentor, akivel egészen másképpen beszél a gyermek, mint az apával. Aki azonban így új impulzusokat hoz életünkbe, mely aktívál bennünket és a gyerekeket.

Itt vannak a nagyszülők is, akik a gyerekekhez való sajátos viszonyukkal adják az öröklés áramlátát. Persze az állatokért érzett felelősség is ide tartozhat, mint ahogyan a sport, a zene vagy akár a hangversenyek élményei is.

A gyerekeknek így lehetőségük van arra, hogy olyan oldalukat mutassák meg, éljék ki, ami a családi élet egyoldalúságában esetleg nem kerül napfényre. Ezek valóban rendkívüli alkalmak. Gyakran egyetlen kívülállóval történő rövidke találkozás is képes véglegesnek tűnő helyzetek feloldására, ahol a nevelő egyébként „falba ütközik”.

Új képesség keletkezik a szociális-többes irányában?

Vajon nem mozgunk a zárt családi struktúrában egyfajta szociális plasztikában? Gyanítom, hogy **az egyének, egy erőteljes és biztonnal nehezen viselhető indivi-**

duációja után létrejön a szociális-többes (a „mi”), élménye, képessége. Hogyan is nézhet ki tehát a jövő családja?

T. H.: A jövő képe számomra egy olyan mesében merül fel, mint a „Hét törpe és Hófehérke”.

De miért állnak itt elől a törpék? Nos, a csodálatos, gyakran misztériumi jelleggel megáldott meséknek hétköznapi mellékhatásai is vannak: a fő vonatkozási pont általában a herceg és a hercegnő menyegzője; itt kezdődik el a boldogság, amit Hollywood is sikerrel ragadott meg... Sok fiatal pár indul neki így a közös életnek, de aztán hamarosan elbotlanak. A párcentrikus történetek többi résztvevőit pedig többé-kevésbé elhanyagolják. Anélkül, hogy meg akarnám bántani a mesék ezotériájának híveit, azt javaslom, hogy a jövőben a törpék legyenek a csodálatos cselekmény főszereplői. A segítő együttműködésben örömeiket lelik, melyet különböző adottságaikkal támogatnak, s melyet Hófehérke drámája állít - egyelőre megoldhatatlan - feladat elé.

A régi kultúrák közösségi felfogása és az új idők individuumának önállósága kétségtelenül olyan lépésekre készítenek, ami e két irányzatot egyesíti. Erre feltétlenül szükség van.

Ha a szociális zseni, Nelson Mandela gyerekkoráról olvasok, melyben egy nagy család megbízhatósága állt minden gyerek mögött, azt látom, hogy mindent megosztottak egymással. Ha eköz-

ben a vérrokonságot a kultúra rokonságával helyettesítem (vagy kiegészítem), akkor megkapom a jövő családjának képét: A gyerekek kevésbé vannak kitéve a szülők egyoldalúságának és megtanulnak szabadon lélegezni. Mi felnőttek pedig – a gyerekek javára – természetesen állunk ki egymásért, ha még külön-külön át is kell élnünk az individuális szakadékok élményeit és az önmagunkra találás folyamatait.

CORDULA MEARS-FREI: Három gyerek anyjaként él egy patchwork családban, Schopfheimben (Németország). Praxisában integrációs és tudati munkával, valamint művészi terápiával foglalkozik. Pedagógusok és terapeuták docenseként nemzetközi viszonylatban is tevékenykedik.

THEO HÖLZER: Ammersbek/Hamburgban él (Németország). Az Északi Antropozófos Gyógypedagógiai Iskola munkatársa. Waldorf pedagógusként sokéves tapasztalattal rendelkezik. A Gyermekvédelmi Szövetség munkatársa. Részt vesz a „válasban lévő családok” tanácsadásain és rendezvényein. Email: theo-hoelzer@web.de

A cikk eredetije megjelent: Das Goetheanum 2010. április 30.

Fordította: Orosz Iván

PÜNKÖSDI IMPULZUS ÉS EGYETEMES NEVELÉSI ÉRTÉKEK

Régóta dédelgetett közös vágyunk vált valórra erdélyi barátainkkal, amikor május 1. és 5. között az EGYETMES NEVELÉSI ÉRTÉKEK SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK témájú előadás-sorozatra meghívást kaptam előadónaként Sepsiszentgyörgyre.

Az idei kurzus fő címe: „Szinvarázslat és a mese bűvölete” volt. A korábbi években – mint előzmény – 2006-ban a Szent György napok keretében akvarell és gyermekrajz kiállítást szervezett Pál Emese, ottani Waldorf óvónő, az azóta már a mi közösségünkben működő Kádár Katával, akik a jelen kurzus létrejöttében is óriási szerepet vállaltak. Köszönet érte!

Ezt követte 2008-ban egy interaktív előadás a meséről, mely a mostani folytatásának is ösztönzője lett.

A Kovászna Megyei Pedagógusok Háza az egész térségben népszerűsítette az elméleti előadásokat. Így ezeken több mint száz pedagógus vett részt a szakfelügyelőkkel egyetemben, saját továbbképzésük keretében.

Az első két nap művészeti-gyakorlati tevékenységeihez a Gulliver óvoda adta a helyszínt, ahol a Waldorf csoporton kívül több vallási felekezeti csoport is

működik. A vezető óvónő nyitottsága tette lehetővé, hogy bármelyikből részt vehessenek az óvónők és az érdeklődő szülők, és ismerkedhessenek a Waldorf pedagógia által közvetített nevelési értékekkel.

Több mint 40 fő próbálta ki a gyapjúkép-készítést és a viasztég-lákkal való „szinvarázslás” lehetőségeit. De nem csak az óvodán belül érződött az összefogás és az egy szellemiségben való együttműködés szándéka, hanem a szervezők részéről is, akik közreműködésükkel aktívan támogatták a rendezvény lebonyolítását: a Pro Waldorf Egyesület, a Gulliver óvoda, a Kovászna Megyei Pedagógusok Háza és a Mukk Kulturális Egyesület.

Az elméleti előadásokhoz Rudolf Steiner gondolata adta a vezérelvet:

„...nevelni azt jelenti:
a holnapot a mában,
a szellemet az anyagban,
a szellemi létet
a földi létben ápolni.”

Ezért itt is arra törekedtem, hogy ne csak a fej legyen megszólítva, hanem a szív és a kezek-lábak is. Ebben két aktív, nagy tapasztalattal rendelkező Waldorf óvónő volt segítségemre, akik az

ősmozgásokat, az archaikus mozgásmintákat tették elevenné mindenkit megmozdító játékaikkal, és a – csomózott kendőtől a marionettig vezető – bábozásaikkal: Somodi Mariann a gödi, Till Margit a fóti Waldorf óvodából (régii szülők a gödöllői iskolánkban). Nagy Miklós pedig drámatanárként, színjátszóként teremtett meghitt hangulatú estéket.

Az ősmozgások megtapasztalása által eljutottunk a képi ábrázolásig: hogyan nyilvánulnak meg ezek a gyermekrajzok fejlődésében? Az alapvető ősformákat (kör, háromszög, négyszög) megformáltuk térben agyagból, hogy testünkben érezzük, ami a kozmikus geometriával összeköt. Így érkezünk el ahhoz a mély értelmű, képi szimbólumrendszerhez, melyet a mesékben, mitológiákban,

legendákban próbáltunk felfedezni, mint örök érvényű igazságot. Ennek gyakorlati megvalósításaként a résztvevőkkel közösen alakítottuk ki Grimm: Hófehér és Rózsapiros c. meséjének bábelőadását, melyet több turnusban több mint 200 gyerek nézett meg (szent áhítattal!), köztük volt olyan roma osztály is, akiket iskolabusz szállított a helyszínre.

A lankadatlan érdeklődés és a munkánkat végig kísérő lelkesedés volt a bizonyíték, hogy létezik egy pütkösdi értelemben vett közös nyelv, mely független a faji, nemzeti, vallási és felekezeti hovatartozástól, ha valódi közösségek próbálnak meg egyetemes szellemi értékeket hordozni.

Az alább következő cikk pedig az egyik helyi lapban jelent meg erről az eseményről.

Fekete Réka

Neveljük, oktassunk életkori szükséglet szerint

Nagyanyáink ösztönösen tudták, hogy mi a jó a gyermeknek, mi segíti őt leginkább abban, hogy saját képességeit kibontakoztassa. Manapság sajnos korukat meghaladó tevékenységeket erőltetnek rájuk, idejekorán várnak el tőlük olyan dolgokat, amire ők még nincsenek felkészülve — öszszegezhető Forgács Erzsébet gö-

döllői művészetterapeuta, gyógyipédagógus gyermeknevelési hitvallása, amit ezen a héten háromnapos előadás-sorozatban fejtett ki, melynek címe: Színvarázslat és mese bűvölete című, egyetemes nevelési értékek témával szülőknek és pedagógusoknak Sepsiszentgyörgyön.

Lapunk arra kérte a gödöllői Waldorf iskola tanárát, fejtsse ki

részletesebben, mi az, ami miatt korunkban valóban tévútra tévedt a gyermekek nevelése, oktatása.

Forgács Erzsébet szerint alapvető tényező, hogy a mai szülők nincsenek olyan helyzetben, mint a régiek voltak, amikor a nap nagy részét a családban töltötték. Többen nőttek fel együtt a családban, a nagyobb

gyermek tanítóta olykor a kisebbet, és ezáltal is nagyon sok mindent kapott a gyermek abból, ami az archaikus létet jelentette. Gyógy-pedagógusként, fejlesztő pedagógusként úgy tartja, semmi dolga nem lenne, ha a gyermekek ugyanúgy be lennének avatva a házimunkákba, mint



régen voltak. A mai gyermeknek nincs állandó feladata a ház körül, még annyi sem, hogy ő locsol meg rendszeresen egy cserép virágot, vagy hetente egyszer ő viszi ki a szemetet, sőt, sok gyermek úgy megy el ma iskolába, hogy a saját ágját nem veti be — ecseteli a helyzetet a szakember. „Pedig szükség lenne arra, hogy legyen valamilyen rendszer, lehessen tudni, hogyan indul a nap, hogyan végződik, hisz régebb még rituálék is segítettek kifejezni a

reggel, az este, a hét különböző napjainak a szerepét.” Forgács Erzsébet hangsúlyozza, hogy hiányzik a ritmus a gyermek életéből, és ebben az aritmiás világban próbál támpontokat találni, de nincs, mihez igazodnia. „Nekünk, felnőtteknek kellene a mintát követíteni. Ez legfőképpen az első

hét évben nagyon fontos, amikor a gyermek utánoz, és ennek alapján tanul” — mondja a tapasztalt pedagógus, aki szerint érdemes elgondolkozni azon, hogy van-e ma utánzásra érdemes minta a gyermekek körében, akik „sokszor rácsodálkoznak arra, ha ott van a szomszédban egy idős néni, aki virágot ültet, állatokat tart, pedig alig bír mozdulni. Ezekben az élményekben ma már alig van részük a gyermekeknek”.

Mégsem azon kell siránkozni a mai világban, hogy „bezzeg régen így meg úgy volt, mert manapság már nem úgy élnek az emberek, mint régen” — véli a gödöllői tanár, aki hangsúlyozza, hogy „ma már máshol van a munkahely, reggeltől estig távol vannak a szülők, nem a saját ritmusát követi egy anya. Régen az is megvolt,

hogy télen mit csinálnak, nyáron mi a legfontosabb tevékenység. Ma örvend, ha a munkájából hazaeér, és utána ellátja a háztartást.”

Az oktatás és a nevelés is elvezítette azt a fajta hivatását, hogy **(élet)művészetként jelenjen meg. Ezt a művészetet Forgács Erzsébet szerint nem úgy kell értelmezni, hogy muszáj festeni, gyurmázni, agyagozni, hanem „olyan művésze vagyok a saját szakmámnak, mint pedagógus, ugyanolyan áldott tehetségű nevelő, mint ahogy egy színésznek a mesterséget meg kell tanulnia, de azért csupán a mesterség tudása által senkiből nem lett nagyon jó színész, hanem valamit hozzáad, valamit hoz magával”.**

A nevelés, oktatás lényegét summázva Forgács Erzsébet egy mondást idéz: ezt a gyermeket jól ringatták — ami annyit jelent,

hogy látszik a gyermekről, életképes ember lesz belőle, aki tényleg meg tudja állni a helyét a világban, megtalálja azt, hogy adott helyzetben, az ő képességeivel mit lehet kezdeni. Mert nem kell mindent tudni. „Azt gondolom, a mai iskolák éppen abban tévednek, hogy tudáshalmazt akarnak a gyermekek fejébe gyömöszölni, és **nem arra akarják őket megtanítani, hogy próbálják ki magukat minél több területen, és maguk tapasztalják meg, hogy mire képesek.”**



Dobó Márton (5. osztály): A vers

*A versben a szép az lenne,
Ha rímelve.
De egyik vers sem tökéletes,
Mit tegyünk, ha egyszer nem helyes?
Ez a vers is sántít egy kicsit.
Hol is? Áhá, talán itt!
Nem tudom, hogy a sorok
Kiférnek-e.
De a rím kedvéért jöjjön
Még egy „e”.*



WALDORF OLIMPIÁN JÁRT AZ ÖTÖDIK OSZTÁLY

A 2010-es évben a magyarok két érmet is hoztak az olimpiáról! A hír igaz, de a mondat végét ki kell igazítani: az olimpiáról! Az avatlatlan olvasót már teljesen zavarba lehetne hozni. A Waldorf iskolások világában köztudott, hogy amikor eléri ötödik osztályos korukat és a görög kultúráról tanulnak, akkor ennek az évnek az **egyik kiemelkedő eseménye az a találkozó, amelyet Waldorf olimpiának hívnak.** Mi az, amit fontos **tudni erről az eseményről?**

1. Egy nagy találkozás (ahol **az ismerkedés nem kezdődhet így: „Te hányadikos vagy?”**)

2. Sportesemény, amelyet **közel egy éves előkészítő munka** előz meg.

3. Igyekszik a klasszikus görög olimpiákra emlékezni. A szép mozdulat ugyanolyan fontos, mint a teljesítmény. Önmagát kell **mindenkinek legyőzni, ezt úgy kell érteni, hogy pl. a maratoni futásban az a győztes, aki lefutja a két éf fél kilométert.** Természetesen az **elsőket külön dicséret illeti, de legalább olyan nagy tapsot kapnak az utolsónak érkezők, akiknek látszik, igen nagy erőfeszítést kellett tenniük, hogy megtegyék ezt a távot.**

4. Ennek szellemében a végén

mindenki egyformán kap egy **emlékérmét, egy elismerő oklevelet,** és szóbeli dicséretet a zárócere **mónián, ahol a résztvevők kiemelkedő teljesítményeit méltatják.**

5. Nem hangzanak el a közis **mert buzdítások: „Hajrá Gödöllő!”**, **„Ki a legjobb!?”**; a **gyerekeket úgynevezett városállamokba osztják, tehát a gödöllőiek is kettes, hármas csoportokban vannak jelen** azokban a csapatokban, amelyeket egy-egy görög városállam nevével illetnek.

6. Ennek az olimpiának is van nagyon szép nyitó- és záróünnep **sége, olimpiai láng, eskütétel, zenészek, a végén lakoma, és az elmaradhatatlan feliratos póló,** amelyet aztán büszkén hordanak.

7. Az öltözet: egységes fehér **„chiton” (tóga) magunk készítette** görög díszítésekkel.

A versenyszámokról pár gondolat:

Maratoni futás

A maratoni futás történelmi eredete: az atléta teljesítménye, aki pihenés nélkül futott Marathonból Athénba, hogy hírt adjon a perzsák feletti győzelemről. **A gyerekek parkon, erdőn át, kb. két és fél kilométert futnak időmérés nélkül.**

Rövidtávú futás

Kb. 50 méter távolságban felállított oszlopot kell megkerülni. Ez mutatja, hogy a görögök sokkal kevésbé célorientáltan futottak. Amikor futunk, közeledünk valamihez, ugyanakkor távolodunk is valamitől. Úgy vélték, hogy az elől-hátul polaritásának tudatában fokozottabb lélekjelenlét, éberség érhető el, ha nem csak a célvonal elérése a lényeg. Természetesen itt is fontos a mozgulatok szépsége!

Váltófutás

Eredetileg ebben a versenyszámban égő fátylát kellett továbbadni. Középpontban az optimális együttműködés állt; minden egyes versenyző hozzájárult a sikerhez. Mindenki számít!

Lándzsahajtás

A harcos vagy vadász fegyvereként szolgáló lándzsát szépen, ívelt pályán kell elhajítani. A távolságot és a hajtás szépségét, eleganciáját is értékeli.

Diszkoszvetés

A görögök a diszkoszt „Igazmondónak” nevezték, mivel a diszkosz röpte az atléta belső tartását fejezte ki. Úgy gondolták, hogy a diszkosz segítségével üzenetet küldhetnek az isteneknek. A diszkoszt tulajdonképpen nem hajtják, csak elengedik.

Magas- és távolugrás

A görögöknél nem volt a miénkhez hasonló magasugrás, hanem egyfajta rúdugrás (élő) ló

felett. Ennek gyökere talán a krétai bikaugrás hagyományára nyúlik vissza. Athén mellett volt egy hely, ahol állítólag gyakorolták a magasugrást, és az atlétának egy köre kellett érkeznie. Ez elősegítette, hogy az atléta megtanuljon kecsesen talpra érkezni, és ténylegesen találkozzon a talajjal.

Küzdelem

Ez a küzdelem megtanítja a gyerekeket arra, hogyan használják erejüket, energiájukat, akár súlyukat is úgy, hogy közben higadtak, nyugodtak maradnak.

Ideje tisztázni, hogy a gödöllőiek hogyan vettek részt két olimpián. Ez úgy történt, hogy meghívót kaptunk Ausztriából, ahol Graz mellett, Schönauban nemzetközi Waldorf olimpiát szerveztek. Az osztrákok mellett szlovákok, szlovének, horvátok, olaszok, németek és magyarok vehettek részt. Május 13-tól 15-ig volt alkalmunk gyakorolni a német és angol nyelvű megpróbáltatást, kanalat vagy repetát kérni az étkezésnél, barátkozni vagy tárgyalni a városállam vezetőikkel. Itt volt egy nemzetközi kulturális est is, ahol vastapsot kaptunk. Furulyaszónkra Ádám Bálint és Kasza Ábel ropta a néptáncot. A szervező egy magyar Waldorf tanár, Dubán Dénes, mindent megtett, hogy jól érezzük magunkat. Sikertől neki, hála a fáradozásaiért!

A magyar olimpia május 25-től 29-ig tartott. Egy nagyon szép helyszínen, Vasszécsenyben,

Szombathely mellett. A magyar szervezők Karkus Ottó vezetésével kitettek magukért. Tökéletes szervezés, nem túlzok, egyetlen hibát sem tudok felemlíteni. Nagyon jól éreztük magunkat. A szervezők a magyar Bothmer-képzés szakemberei eredményes edzőnapokat tartottak, és még a jó időjárást is biztosítani tudták. Valószínű jó kapcsolatban állnak az Istenekkel... Csak egy példa: egyik éjjel esett az eső (sátorban laktunk), reggel még esett, előkerestem az esőkabátom. Hat órákor volt ébresztő, szóltak a trombiták, kiléptem a sátorból, az eső elállt, egész nap szép idő volt. Az olimpia napja méltósággal és szépséggel telt el. Közel ötszáz gyerek fehérben egy gyönyörű kastélypark közepén. Szülők, nagymamás, testvérek körben és a küzdő fiatalok. A végén odajött hozzám egy nagypapa, gratulált (nem nekem, hanem az eseménynek), azt mondta, ilyet még nem látott, pedig ő sportember; hiányolta a kamerákat, mondván: „Ezt miért nem mu-

tatják be?” Mert itt „csak” a szépség győzött.

Ti, résztvevő gyerekek pedig ne feledjétek, hogyha szép ifjakká serdültök, akkor sokat köszönhetek ezeknek a szép napoknak, ill. az ezeket megelőző munkának! Itt illeti a hálás köszönet Csepi Szilvia tanárnőnk, edzőnk, ki megtanította a mesterfogásokat, kitarásra buzdított, amikor az iskolaudvart futva kerülgettük. Benson Barbara testnevelő tanárunk is részt vett, mint városállam vezető, aki megtekinthette, milyen olimpiakonok kerülnek majd a keze alá. Hálás köszönet a szülőknek, akik biztosították az anyagi hátteret, a gyerekek szállítását és a lelkes buzdítást. Baraksó Ibolya anyánk olimpiai aranykoszorút érdemel a két olimpia szervezésében nyújtott teljesítményéért!

Nagyon elfáradtunk, de egy életre szóló élményben részesültünk. Mi gödöllőiek pedig kettőben is!

Martin Bence (5. osztály): A csiga és a rönk

*Tavasznak vége van immáron, vége lett,
Csigaházból kibújna hajnali harmatra az élet,
De nem tud, mert útját állja egy rönk,
Amit a nagy vihar kidöntött.
Arra megy a juhász a nyájával,
Meglátja a rönköt, s odébbgörgeti két erős karjával.
Erre a csiga megörült, s megy is enni
A rönk mögé, amit a juhász el tudott görgetni.*



A NYOLCADIKOSOK ÉVES MUNKÁI

A Waldorf iskolákban világszerte próbák elé állítják a nyolcadikosokat. Komoly feladatot kapnak: egy maguk által választott témából, megadott terjedelmű dolgozatot kell írniuk, sőt, egy kiselőadást is kell tartaniuk!

Már év elején (általában Szent Mihály nap körül) minden tanuló meghozza a döntést, hogy mivel szeretne foglalkozni. Nem könnyű ez, néhányan nagyon nehezen találják meg a hozzájuk legjobban illő témát.

A következő nagy kihívás a gyűjtőmunka. Igyekszünk a tanulókat arra ösztönözni, hogy minél jobban merüljenek el a témában, keressenek sok könyvet, folyóiratot, melyekből meríthetnek. (Nem ritka, hogy egy-egy nehezen hozzáférhető adat miatt a gyerekek már az otthoni számítógépeket is segítségül hívják...)

Az írásbeli munka október elejétől március végéig tartott. A 15 oldalnyi anyagot ötoldalanként néztük át. Folyamatosan javítottuk, s amikor tartalmilag megfelelőek voltak, elkezdődhetett a végső formába öntés. Ezek a dolgozatok kézzel íródnak, külön gondot fordítanak a tanulók a fedőlapra, a lapok összefűzésére, az oldalak megszerkesztésére, a képanyag megtervezésére. (Helyesírási hiba nem lehet a dolgozatban!)

A dolgozatok bemutatása után megkezdődhetett a felkészülés az előadásokra, melyek időpontjáról Fortuna döntött: egy kalapból húztuk ki, hogy ki mikor kerül majd sorra.

Az előadásokat a tavaszi szünet utáni napokra terveztük. Délelőttönként négy-négy tanuló kapott szót. Mindenkinek minimálisan 25-30 percig kellett a témájáról beszélnie. A gyerekek maguk dönthettek arról, hogy „nyilvános” vagy „zártkörű” előadást tartanak. (A „zártkörűek” is elég nagy nézősereg előtt zajlottak, hiszen ezeken is ott ültek az osztálytársak, illetve a szülők és tanárok. A témák többsége sok érdeklődőt vonzott, s nem egyszer több osztálynyi diáktárs figyelte az előadót!)

Az előre megírt vázlatuk alapján, emlékezetből mondták el a gyerekek a témájuk lényegét. Mindenki maga gondoskodott a dekorációról, a szemléltetésről, illetve az olykor szükséges technikáról. Az előadások végén pedig kérdések hangzottak el.

A szünetekben volt lehetőség az eszmecserékre, a sokszor nagy gonddal elkészített „kreatív munkák” megtekintésére, kipróbálására (megkóstolására!), ill. a terem átrendezésére.

Az utolsó napon a diákok azt a feladatot kapták, hogy mind

a saját, mind a társaik munkáját értékeljük írásban.

Bár a tavaszi szünet előtti hónapünnepeken felolvastuk, hogy melyik tanuló milyen témát választott, most jelenjék meg itt is utólag, nyomtatásban!

Ágoston Julcsi: *A Coca-Cola története*

Balog Dominik: *A plasztikai sebészet*

Begala Marcell: *Az alternatív hajtóanyagok*

Belányi Tímea: *A képeslapok*

Béres Luca: *A magyar pénzermék*

Bíró Ákos: *A Loch-Ness-i szörny titka*

Bozsán Zsanett: *A kávé*

Dobos Gergő: *Az olimpiák története*

Farkas Benő: *Táblajátékok*

Farkas Fruzsina: *Csillagászat*

Gecse Gábor: *Az én „fantasy” világom*

Hernigl Ádám: *A telefon*

Jakab Kata: *A tánc*

Molnár Máté: *Abraham Lincoln élete*

Nagy Ábrahám: *A Hold*

Pál Dániel: *Diego Maradona*

Price Eszter: *Etikett és netikett*

Scharnitzky Bernát: *A darwinizmus és a világvallások az emberi létről*

Somogyi Gergely: *Ijászat*

Szabó Gergő: *A reklámok*

Szakály Dóra: *Az orvoslás története*

Szalai Mátyás: *A kerékpár*

Tóth Réka: *„Visitors”*

Tóth Sarolta: *Testbeszéd*

Trungel Töhötöm: *A Ferrari*

Varga Marcsi: *A sör története*



Úgy gondolom – büszke osztálytanítóként -, hogy a nyolcadik osztályosok mindegyike a saját képességeinek a legjavát nyújtotta, sőt, sok esetben túlszárnyalták azt. Mindegyikük tisztában volt vele, hogy ennek az összetett feladatnak melyik részével birkózott meg nehezebben, s a tanulságokat leszűrték. Ez a fajta megmérettetés – úgy érezzük – sokkal árnyaltabb képet ad tanulóink érettségéről és felkészültségéről: megmutatja, hogy mire képesek valóban, s, hogy várhatóan miként fogják megállni helyüket a felső tagozatban.

Ennek az intenzív időszaknak az érdekessége az volt még, hogy a délelőtti középtagozatos és a délutáni tizenkettedikes éves munka előadások párhuzamosan zajlottak.

Azt gondolom, hogy ezek a nyolcadikos tanulók bátran léphetnek iskolánk felső tagozatába!

* Időközben a diákok túljutottak a felvételikén is. A tőlünk más iskolába vágyódó gyerekek sikeres felvételi vizsgát tettek, mind az öten. Voltak olyan

tanulóink is, akik saját tudásukat szerették volna próbára tenni, s ezért írtak központi felvételit, s bár sikerrel jártak, mégis a maradás mellett döntöttek! A hozzánk felvételizők közül pedig négyen nyertek felvételt a következő kilencedik osztályba.



Mécs László: A királyfi három bánata

Amikor születtem, nem jeleztek nagyot messiás-mutató különös csillagok, csak az anyám tudta, hogy királyfi vagyok.

A többiek láttak egy síró porontyot, de anyám úgy rakta rám a pólyarongyot, mintha babusgatná a szép napkorongot.

Maga adta nékem édessége teljét, úgy ajándékozta anyasága tejét, hogy egyszer földnek bennem kedve teljék.

Isten tudja, honnan, palástot kerített, aranyos palástot vállamra terített, fejem fölé égszín mosolygást derített.

Ma is úgy foltozza ingemet, ruhámat, ma is úgy szolgál ki, főzi vacsorámat, mint királyi ember királyi urának.

Amerre én jártam, kövek énekeltek, mert az édesanyám izent a köveknek, szíve ment előttem előre követnek,

Amíg ő van, vigan élném a világon, nem hiányzik nekem semmi a világon, három bánat teszi boldogtalanságom.

Az egyik bánatom: mért nem tudja látni

egymást a sok ember, a sok-sok királyfi, úgy, ahogy az anyjuk tudja őket látni?



Részlet Nagy Ábrahám: A Hold c. munkájából (golyóstoll és színes ceruza)

Felső tagozatos élet

Kálózi Attila

KÍSÉRLETI EPOCHA A GÖDÖLLŐI WALDORF ISKOLÁBAN

2009 nyarán felmerült, hogy rendezzünk egy olyan epochát, mely tanárgyak, osztályok felett áll, önálló munkát igényel, és a diákok érdeklődési körének megfelel. A tanári konferencia természetesen mellé állt az ötletnek, de már rögtön az elején számos akadály merült fel. Tudunk-e pénzt rakni mellé? Befér-e az órarendbe? Mikor, milyen termekben tudjuk megvalósítani a célokat? Van-e elég tanár, felszerelés hozzá?

Ezekre a kérdésekre nem sikerült egyértelműen pozitív válaszokat találnunk, de mégis bátran belevágtunk a tervezésbe! Sok sakkozás, megbeszélés, egyéni és csoportos gondolkodás után kijelöltük a témavezetőket és az időpontot: április 12. és 30. közt elindul a nagy projekt!

Végül a közel 100 felső tagozatos diák 6 csoport közül választhatott:

- Egy csoport a tér és idő matematikájával, fizikájával, informatikájával és filozófiájával foglalkozott. (Scharnitzky Miklós témavezetésével)

- Egy csoport az életmóddal, táplálkozással és ennek gyakorlatával foglalkozott. (Mincsik István vezetésével)

- Egy csoport a sajtóval, újságok tartalmi és formai követelményével, ennek anyagi lehetőségeivel és konkrétan újságírással foglalkozott. (Hanczár Angéla volt a témavezető)

- Egy csoport a XX. század eleji német művészettel, a Blaue Reiter művészcsoporttal, és hasonló művek megalkotásával foglalkozott. (Mirus Katrin vezetésével)

- Egy csoport a sporttal, ennek tudományos alapjaival, mozgásformákkal és különböző sportágakkal foglalkozott. (Benzon Barbara vezetésével)

- Egy csoport az Ibériai-félsziget földrajzával, a nagy felfedezések és a rekonkvizta korával, ennek szokásaival, művészetével és a spanyol és portugál nyelvvél foglalkozott. (E csoport vezetője Szilágyi Zita és Kálózi Attila volt)

A diákok meghallgatták a tanárok beharangozóit és választ-

hattak csoportokat. Meglepeté-
semre az érdeklődés meglepően
egyenletes volt, minden csoportot
egyenletesen tudtunk feltölteni,
nem volt kirívóan nagy különbség
a csoportok közt!

Az epocha folyamán délelőt-
tönként 2 x 120
perces egységek
voltak minden
csoportban, ami
talán néhány he-
lyen nehezebbé
tette a koncentrá-
lást, de néhány
helyen kevés volt
a projektek meg-
valósítására. A
t a n á r o k
(különösen azok,
mint például Mik-
lós, aki egyedül
vitte végig cso-
portját) is nagyon
kifáradtak a
hosszú és nehéz
órák alatt, a diá-
kok viszont élvez-
ték a közös mun-
kát. Délután pe-
dig újabb csoportok munkáiban
vehettek részt a gyerekek, pl. ide-
gen nyelvi, tánc, abszurd humor,
stb.

Az értékelés sem volt szokvá-

nyos: az epocha végén, nem
dolgozattal, hanem bemutatandó
munkával zártak a csoportok,
melyet egy közös bemutató és egy
mini konferencia zárt a tapasztá-
latok leszűrésére. Az elvégzett

munka dokumentumai, produk-
tumai is bemu-
tatásra kerültek.
Ezek közül az iskolá-
ban kiállítottunk,
néhányat a diákok értéke-
lés után hazavi-
hettek.

A diákok egyér-
telműen e rend-
szer folytatása
mellé tették le
voksukat, érde-
kelte őket a vá-
l a s z t o t t
„szakirány”. Kü-
lön kiemelték az
osztályok közti
kapcsolatok fej-
lődését, a barát-
kozást, a közös
munkát. A taná-
rok is – fáradtan
bár, de törve
nem - pozitívan ítélték meg az el-
végzett munkát, így várhatóan a
rendszer jövőre újra beindul, hi-
szen az Iskola polgárainak egyér-



**Sütőharang (agyag)
Gyetvai Dominika és Szabó Bogi (10.
oszt.) alkotása; “Életmód epocha”**

*Sohase légy egészen dolog nélkül, hanem vagy olvass, vagy írd, vagy elmélkedjél,
vagy imádkozzál, vagy a közjóért valami hasznost munkálkodjál.*

Kempis Tamás



BESZÉLGETÉS MINCSIK ISTVÁNNAL

A KÍSÉRLETI EPOCHÁRÓL

Honnan jött az ötlet, mi volt a kiindulópontja ennek a kísérleti epochának?

Úgy emlékszem, az egyik kolléganőnk, **Hanczár Angéla hozott hírt** a Pesthidegkúti Waldorf Iskola tavalyi próbálkozásáról, és beszámolt róla, hogy mennyire pozitív eredménye lett, milyen örömmel fogadták a gyerekek, és milyen jó tapasztalataik voltak az ottani tanároknak is. Így merült fel ennek az ötlete, hogy ezt mi is kipróbálhatnánk. S amikor készítettük a tanév rendjét, kiderült, hogy **könnyedén tudunk erre időt biztosítani. Ez volt a külső motiváció. A belső pedig az volt, hogy hosszú évek óta érlelődött már a gondolat, hogy legyen valami olyan projektszerű munka, amelynek keretében a gyerekek kutatásokat végezhetnek, ugyanakkor az értékelés is más formában valósulhat meg, és amely egy epochányi időn belül lehetővé teszi, hogy a diákok egy viszonylag szabadon választott témában jobban elmélyülhessenek. Ez az ötlet öltött formát abban a kísérletben, amelynek híre Pesthidegkútról jutott el hozzánk. Innen már egyenes út vezetett oda, hogy milyen témák kerülhetnek feldolgozásra; végül hat témára szűkölt a**

kör. Minden téma vezetését egy vagy két kolléga vállalta föl, majd **szeptembertől nekiálltunk kidolgozni** magukat a témákat, ill., hogy miként lehet ezt az órarendbe beilleszteni, hogyan egyeztessük a szakórákkal, stb. Az epochák napra lebontott tematikája, tananyaga, munkája egyéni feladat volt, de közösen állítottuk össze, hogy milyen szempontok alapján fogjuk majd értékelni a munkát. Ebben sokat segített a **portfolió bevezetése, amely időközben, szinte párhuzamosan indult az iskolában; ebből merítettük pl. azt, hogy a gyerekekkel előre megbeszéljük, mi fog történni, hogyan értékelünk majd, stb.** Ez így elég hatékonynak bizonyult.

Említetted, hogy az egyik motivációs tényező ebben az volt, hogy a gyerekek témaspecifikusan kutathassanak, elmélyedhessenek valamiben. Volt-e egyéb célzata, valamilyen pedagógiai oldala annak, hogy ezt bevezettétek?

Igen. Egyre többször felmerült a kérdés, hogyan lehetne a gimnazistáinkat jobban érdekeltté tenni a saját tanítgatásukban, és arra gondoltunk, hogy egy olyan téma, amit a gyerek szívesen bont ki, az

arra ösztönözheti, hogy akár mélyebben is belemerüljön abba; akár még annál is mélyebben, amennyire az adott tanárnak a tudása, képzettsége engedi azt. Arra is gondoltunk, hogy ha a gyerekek maguk számolnak be arról, milyen tapasztalatokra tettek szert, mit tudtak meg és hogyan éltek át dolgokat, az diáktársaiknak is új információkat, ösztönzést adhat. Ezen kívül a csoportmunkában is **láttunk pedagógiai lehetőségeket.**

Továbbá az, hogy különböző **korosztályok** – 9.-től 12.-ig osztályig – együtt dolgozhattak, tanulhattak, szintén kivételes **lehetőség** arra, hogy jobban megismerjék egymást, akár egymástól is tanulhassanak, és, hogy erősödjék az a fajta szociális háttér, amit mi fontosnak tartunk. Végül a tapasztalatok ezt igazolták.

Mik voltak a témák?

Volt egy művészeti csoport, amely a német Blaue Reiter-t, mint 20. század eleji művészeti korszakot és stílust dolgozta fel. Itt a gyerekek rengeteg művészeti alkotással ismerkedtek meg, némi „művészfilozófiával”, és maguk is

nagyon sok művészeti munkát készítettek. (Még egy kis német nyelvi gyakorlás is belefért.) **Gyakorlatilag egy műteremmé vált az osztály, ahol dolgoztak, és gyakran még szünetben is folytatták a munkát egyes gyerekek, akik annyira elmélyedtek abban. Ezt a csoportot Mirus Katrin vezette Dvorszky Anikó segédletével.**

Aztán ott volt a szerkesztőség, ahol a gyerekek megismerkedhettek az újságírás mibenlétével, ki-



Gecse Júlia (12. oszt.) alkotása; "Künstler Kolonie"

a d á s á v a l , technikájával, a különféle írásokkal, cikkekkel, kritikákkal, az újságírás stílusával. Itt született meg **iskolánk első, nyomtatott, kizárólag diákok által írt, szerkesztett diákújságja is.** A gyerekek

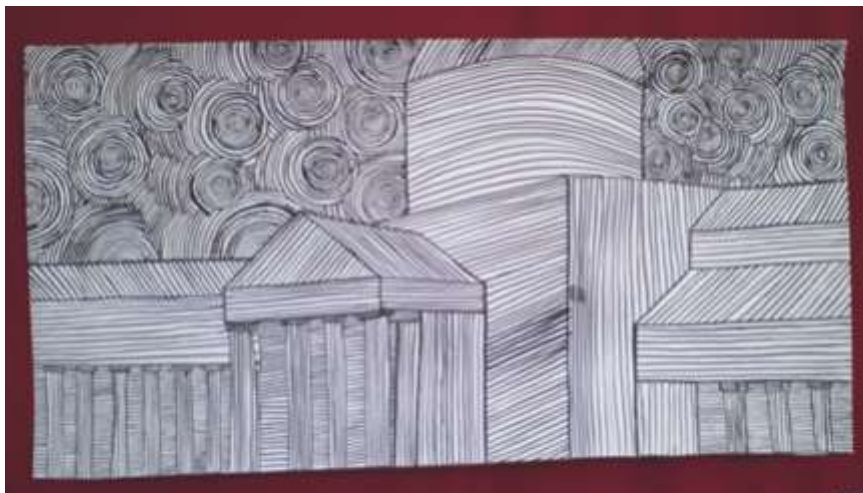
egyébként úgy tervezik, hogy **inentől be is indítják az újságot, és rendszeres megjelenésekre számíthatunk.** Ezt a munkát Hanczár Angéla vezette.

A matematika-geometria csoportban, **tér-idő címmel, számos, különleges térbeli formán keresztül ismerkedtek a gyerekek ezek megjelenítésével, megértésével, a matematika és a geometria szépségeivel; a tér-idő fizikájával, filozófiájával, matematikájával...** A csoportot Scharnitzky Miklós

vezette.

A negyedik csoport a mozgással, a sporttal foglalkozott. A gyerekek rengeteget mozogtak, megismerkedtek különböző sportágakkal (sőt, harcművészetekkel), ezek történetével, mozgáskultúrájával, ki is próbálták őket. Hozzá-

különböző élelmiszerekkel. Itt négy fő csoport volt: a tejtermékek, a hús és húskészítmények, a gabonafélék és az ipari élelmiszer. Megismerkedtünk ezek termelésével, feldolgozásával, kimentünk termelő- és feldolgozó üzemekbe, pl. tehenészetbe, megnéztük a



Szabó Bogi (10. oszt.) alkotása; "Künstler Kolonie"

tették a biológiai alapokat is, átlismételték, ill. kiegészítették a mozgás-szervrendszerről tanultakat, beszéltek a különféle sérülésekről, kitértek az egészséges életmód néhány aspektusára, de még csontritkulás elleni gyakorlatsort is elsajátítottak, és egy kis művészeti anatómia rajzolás szintén belefért. A csoportot Benson Barbara és Dvorszky Anikó vezette.

Volt egy életmód csoport, melyet jómagam irányítottam. A gyerekeket elsősorban a táplálkozásom keresztül ismertettük meg

tejfeldolgozás különféle lépéseit, technikáit, voltunk az élelmiszeripari egyetem laboratóriumában, ahol megismertük az adalékanyagokat, de voltunk húszüzemben, malomban, sütödében is. Ezeken a helyeken tehát a gyerekek saját tapasztalatot szerezhettek, de aztán itt az iskolában is dolgoztunk: sajtót, különféle kásaféléket készítettünk, kenyeret sütöttünk, építettünk kemencét, agyagból sütőharangokat formáztunk, stb.

A hatodik csoport pedig az Ibériai-félsziget földrajzával, a nagy felfedezések és a rekonkviz-

ta korával, ennek szokásaival, **művészetével, ill. a spanyol és portugál nyelvvel** foglalkozott. E **csoport vezetője Szilágyi Zita és Kálózi Attila** volt.

Mik a tapasztalatok, milyen visszajelzések érkeztek?

Összességében nagyon pozitív tapasztalatokat szereztünk, mind tanári oldalról (bár rengeteg **fáradtsággal, előkészülettel, utánajárással, folyamatos, menet közbeni készüléssel, stb. járt**), mind a gyerekek oldaláról, akik nagyra **értékelték ezt a pedagógiai erőfeszítést**; élvezettel vettek benne részt, hasznosnak, jónak látták, szinte mindenki számára az fogalmazódott meg, hogy ezt a kezdeményezést **jövőre folytatni kell, talán más néven, de mindenképpen hasonló jelleggel.**

A saját csoportodon keresztül hogyan láttad a munkát? Megfelelt az előzetes elvárásaidnak, megvalósultak a kitűzött célok?

Részben igen. Természetesen, mivel ez egy kísérleti epocha volt, és ilyen módon sok területen ismeretlen volt számomra is, a tapasztalatok alapján sok mindent másképp vagy csiszoltabban csinálnék már, de összességében úgy érzem, hogy a gyerekek megkapták azokat az impulzusokat, amelyek révén tovább kutathatnak, ha akarnak, új információkat **kereshetnek, tovább érdeklődhetnek.** Voltak persze olyanok is,

akiknek elegendő volt az, amit kaptak: egy tágabb információkörrel és tapasztalat halmazzal rendelkeznek az epocha végére a témában, és ez nekik elég volt. Amin talán javítani lehetne az az, hogy egy kicsivel kevesebb elvárást lenne érdemes támasztani, kevesebb feldolgozandó anyagot kialakítani, hogy a gyerekekkel menet közben is hatékonyabban lehessen visszatekinteni, feldolgozni azt, ami történt. Erre egy **kicsit kevés idő jutott, és emiatt hiába készültek nagyon becsületesen a gyerekek, nem tudták eléggé kibontani, bemutatni, hogy mit tudtak meg, mit éltek át az adott területen.**

Lesz-e folytatás és terveztek-e egyéb „újítást” a gimnáziumi életben?

Lesz folytatás; jövőre újra megpróbáljuk, talán más időpontban, új – de akár régi, visszatérő – témákkal. Elképzelhető, hogy az időközben elindult portfólió munkával is **összeszójuk; így talán egy még jobb keretbe lehetne ezt ágyazni, hiszen ennek segítségével olyan fajta értékelési keretet is tudnánk adni ennek a munkának, ami igazán teljessé tudná tenni a gyerekek elmélyülését, a folyamatban való elmélyülést és az arra való rátekintést.** Nagyon nagy pedagógiai értéknek tartom, ha sikerül folyamatokat láttatni a gyerekekkel.

Köszönjük szépen a beszélgetést!

DIÁKOK A KÍSÉRLETI EPOCHA TAPASZTALATAIRÓL

Ha objektíven nézem, azt kell mondanom, nagyon jó volt. Nagyon jó volt a tanárok egy új arcát megismerni, jó volt, hogy ez alatt **a három hét alatt a felső tagozat** diákjai keveredtek egymással a csoportokban, jobban megismerkedhettek egymással, új barátságok születhettek, és az osztályok **közötti együttműködést is** nagyon segítette. Ugyanakkor szubjektíven nézve néhány negatívumot is meg tudok említeni. Pl. hogy a csoportok beszámolóí során **az epocha végén, úgy tűnt számomra, hogy egyes diákok ezt három hét szabad időnek tekintette és nem feltétlenül tanulni akartak, csak jó időtöltésben akartak részt venni.** Véleményem szerint **ők inkább csak jól érezték magukat és nem igazán csináltak olyan dolgot, amit a jövőben is kamatoztatni tudnának.** Negatív volt, hogy talán nagyobbak lettek az osztályon belüli távolságok, és tapasztalható volt számomra némi csoportok közötti ellentét is, ugyancsak negatív élmény volt számomra, hogy a saját osztálytermünkből **kiküldtek bennünket az ott folyó munka, az ottani be rendezettség miatt, ezért aztán nem nagyon volt hova menni, kicsit elhagyottnak éreztem magam.** **Egyenlőtlenül láttam a megterhelést, a tartalmi szempontokat.**

Pl. amíg az életmód csoport tagjai elmentek tejüzembe, húsüzembe, stb., vagy a Künstler kolonie **(Művésztelep) tagjai elmentek a városba rajzolgatni, a sajtósok számítógépeztek, kávéztak, stb., addig mi, matekosok pedig egy kicsit szárazabb dolgot vettünk át, és emiatt sokakat ez rosszul érintett.** Nagyon jó volt még viszont az, hogy a tanárok is kihívásként fogták fel a dolgot. Pl. Scharnitzky Miklós abszurd csoportja **egész egyszerűen zseniális volt, mert ez pl. Miklós egy új arcát is megmutatta.**

Price Márton, 10. osztály

Nekem nagyon tetszett, hogy nem osztályok szerint voltunk, hanem vegyesen, és így elég jól összebarátkoztunk más osztályok tagjaival. A sportban nekem tetszett, hogy sokféle sportot megtekinthettünk a bemutatók során, ahol meghívott vendégek mutatták **meg a sportágot, sőt, ki is próbálhattuk azokat.** **Lőszőr azt gondoltam, nem fogok elfáradni, mert keményebbre számítottam, de a másik hétre már izomlázam volt...** Negatív élményem tulajdonképp nincs, nagyon jó volt a társaság, megismekedtem különféle sportokkal; a tájfutás - amit korábban nem ismertem - pl. kifejezetten megnyerte a tetszésemet.

Hayes Lukács, 10. osztály

Nekem az tetszett nagyon, hogy vegyesen voltunk, meg másképp voltak elrendezve az órák, hogy ez egy rendhagyó dolog volt. A sajtóban pl. különösen jónak tartom, hogy megtanultunk cikket írni, és annyira megkedveltük ezt, hogy terveink szerint folytatni fogjuk és rendszeresen megjelentetünk egy diákújságot. Negatív tapasztalatom nekem nem igazán volt.

Bali Bettina, 10. osztály





A PORTFOLIÓ BEVEZETÉSÉNEK ELSŐ TAPASZTALATAI A GÖDÖLLŐI WALDORF ISKOLA FELSŐ TAGOZATÁN

Korábban (Dióhéj, 2009. Márton nap) már olvashattatok egy beszámolót a portfólió meghonosításáról iskolánk gimnáziumi osztályaiban. Akkor egy rövid leírást, valamiféle meghatározást is próbáltunk adni ennek lényegéről és előnyeiről. De következzen most még néhány sor, emlékeztetőként.

A portfóliót igen nehéz két sorban definiálni, de ha erre mégis szükség van, akkor azt mondanám, hogy egy adott témában létrehozott gyűjteményes munka, mely mindazt tartalmazza vagy tartalmazhatja, ami ehhez bármilyen módon kapcsolódott. Azt, hogy a portfólió mit tartalmazzon, tulajdonképpen vagy a diák és a tanár közösen határozza meg, vagy a diák maga dönti el, attól függően, hogy előzőleg miben állapodtak meg. Ez is egy igen fontos momentum: a portfólió készítésének lépéseit, szempontjait, a határidőket, a majdani értékelési szempontokat mind-mind előre megbeszélik azok, akik ebben a munkában részt vesznek, és közös döntést hoznak velük kapcsolatban. Ilyen módon egyrészt nem érhet senkit meglepetés a munka során (mármint, hogy olyasmit

kérnek számon, amit nem lehetett előre tudni), másrészt pedig lehetővé teszi a tudatos tervezést, időbeosztást, a munka jellegének meghatározását, a felkészülést arra, hogy mit fognak értékelni, stb.

Nagyon fontos kiemelni, hogy a hétköznapi nyelvhasználatban jelen van egyfajta homályos fogalom a portfólió mibenlétét tekintve, melyet valamiképpen az üzleti élettel hoznak kapcsolatba. Azt tapasztaltuk, hogy néhányan összekeverik, helyesebben szólva nem rendelkeznek határozott fogalommal arról, hogy mi is az általunk emlegetett portfólió. Nos, tisztáznunk kell tehát, hogy ebben az esetben szó sincs semmiféle üzleti élethez kapcsolódó munkáról. *A portfólió, amit ilyen módon iskolában használunk, egy út, egy módszer, értékelési kultúra, a szabadság és kreativitás, az önmegismerés és önnevelés, az önálló munka és iniciatíva egy lehetősége, melynek során a tanítástanulási, de kiváltképp a nevelési folyamat párbeszédben, személyes kontaktus folyamán, egyénre szabottan valósul meg.* Nincs elmarasztalás vagy egekig dicsérés, tehát ilyen módon az önbizalomhiány és a becsvágy kialakulásá-

nak, elmélyülésének lehetősége is a minimálishoz közelít. Van ellenben szembesülés saját magunkkal, tényszerű, érzékimentes önmegismerés, reális kép kialakulása a képességekről, egyfajta helyzetfelismerés és lehetőség az ebből adódó döntésre, cselekvésre. Továbbá lehetőség egy témában, egy időszakban

vagy akár önmagunkban, saját képességeinkben való elmélyülésre, az ismeretek bővebb körű megszerzésére, elmélyítésére, akár komplex módon való összekapcsolása egyéb élet- vagy tudományterületekkel, tapasztalatokkal. Jól látható tehát, hogy ebben a folya-

matban elsősorban nem a megítélést és az információk intellektuális megszerzését, hanem jobban inkább a reális önértékelést, a nevelést és a tapasztalati tanulást, vagy épp „képességfejlesztést” hangsúlyozzuk. Mindez a kérdezés kultúráján – a tudati lélekhez tartozóan – alapul. Mindaz, amit az imént leírtam, nem csak diákra vonatkozik, hanem bárkire, aki ebben a folyamatban részt vesz; tehát a tanárookra ugyanúgy.

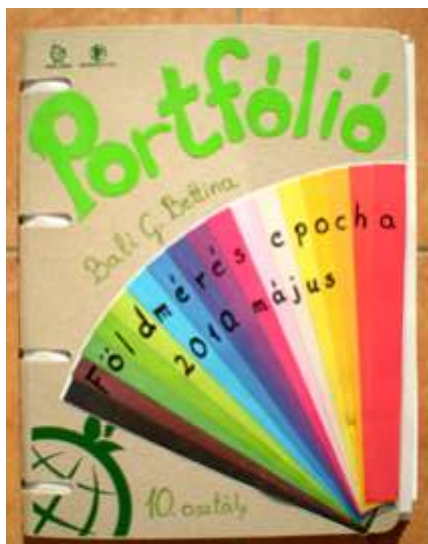
Nos, ennyit nagyon röviden, bár a fenti sorok messze nem me-

rítik ki a portfólió lényegét és általa kínált lehetőségeket. (Javaslom, hogyha valakit mélyebben érdekel ez a dolog, olvassa el korábbi cikkemet a Dióhéj 2009. Márton napi számában vagy tájékozódjon az egyéb források, pl. az internet adta lehetőségekről. De magam is szívesen be-

szélek róla akár előszóban is, ha arra igény van.)

A következőkben essék szó röviden arról, hogyan került ez a módszer (?) a gödöllői iskolába. Ahogyan azt már előző cikkemben említettem, Magyarországon járt a portfólió egyik jeles zászlóvivője, Thilo Koch, a Potsdami Waldorf Iskolából. Az ő

szavai nyomán ébredt bennünk lelkesedés és érdeklődés eziránt, így 2009 őszén hárman (Barabás Katával, a Váci Waldorf Iskolából és Papp Lászlóval, a Waldorf Ház munkatársával) nekiindultunk, hogy a helyszínen, Potsdamban ismerkedhessünk meg ennek mi-
benlétével és gyakorlati alkalmazásával. (Itt jegyzem meg, mennyi mindent köszönhetünk Thilo Kochnak minden tekintetben; hála köszönte érte!) Hazaérkezvén elhatároztuk, hogy a Waldorf Ház segédletével, a váci és a gödöllői iskola kínálta lehetőségekkel ne-



kikezdünk a portfólió bevezetésének és kipróbálásának. A portfólióval való megismerkedés után

Gödöllőn fel is állt egy kis csapat, melynek tagjai (Buga Emőke, Hanczár Angéla, Mirus Katrin, Mincsik István és jómagam) önzetlenül vállalták a (többször) munkát és hónapokon keresztül dolgoztak azon, hogyan indulhat ez be – elsőként – a felső tagozaton. (Mert nem csak felső tagozaton alkalmazható! De ez egy külön cikk témája lenne...) A 10. osztály lett tehát az úttörő nálunk, s a földmérés epocha adta térben el is készítették életük és iskolánk első portfólióit. Az epocha utolsó napján pedig szóbeli beszámoló keretében mutatták be egymás és a tanáraik előtt, hogy mit sikerült megalkotni, megélni és milyen tapasztalatokkal gazdagodtak.

Rendkívül érdekes volt mindazon keresztül menni, amin keresztül mentünk együtt a gyerekekkel. **Úgy tűnt számomra, hogy – bár eleinte egy kis homály fedte – nagyon hamar megértették, miről is van szó, és kiválóan alkalmazkodtak az új kihívásokhoz, remekül alkalmazták a már eddig megszerzett képességeiket is. Feltárultak közben a gyengeségek, mindaz, amire érdemes a jövőben odafigyelni, de megmutatkoztak az erősségek, a jól elvégzett munka eredményei, és a megszerzett tapasztalatok, élmények, tudás mellett kirajzolódtak a jövő perspektívái is. Álljon itt néhány – általam kulcsmondatnak ítélt –**

idézet, melyeket a szóbeli előadások során vettem gyorsan papírra:

„Célom volt, hogy a határidőket tartsam; ez sikerült is.”

„Nagy energiát nem fektettem bele, meg az idővel is elcsúsztam; még kellene egy kis idő, hogy rendszeren áttekinthetővé tegyem. ... Nem szabad mindent az utolsó pillanatra hagyni!”

„Az idővel ugyan elcsúsztam, de a herbáriumom jól sikerült, mert elterveztem, mit szeretnék, és azt meg is csináltam.”

„Ez volt az első dolog, amit még élveztem is, hogy csináltam. Nehéz volt saját véleményét írni, nehéz volt ráhangolódni, de aztán ment.”

„Szembesültem a hibáimmal; jó volt, hogy észrevettem, mennyire nem vagyok kitartó, ha valami nem érdekel. De ez így nem jó; tudom, hogy ezen változtatni kell.”

„Rájöttem, hogy ez egy nagyon nagy tapasztalat volt: azért voltam összezavarodva, mert igazából nem akartam megcsinálni. Most látom, milyen az, amikor az ember szeretné, de nem tudja akarni az adott dolgot. Ez nekem most nem ment...”

„Az érzéseimet én nem tudom kimutatni. Ezért az önértékeléssel nagyon sokat szenvedtem. ... Nagyon pozitív nekem, hogy szembe-

sültem magammal; nekem ez nagyon tanulságos volt, erre jobban fogok figyelni.”

„Esz-tétikus lett a munkám, és – ha nem is teljesen az elvárásaimnak megfelelően – jó lett.”

„Időbeosztás? Eddig nem terveztem, de most jobban megterveztem az egészet.”

És még egy részlet az egyik portfólió értékeléséből:

„Én nagyon jól éreztem magam a földmérés során. Maga a földmérés nagyon tetszett, bár volt idő, mikor az eső majdnem megváltoztatta a véleményemet. Lemérni a területet is időbe telt, úgyhogy nem unatkoztunk. És tényleg nem volt kitöltetlen időnk; mindig csináltunk valamit. A táj nagyon megtetszett és szeretnék majd még visszajönni. Magyar ember az ilyen tájat és Taliándörögd környékét szerintem egy ideig nem tudja elfelejteni.

Amit terveztem, részben elértem. Nagy kedvvel dolgoztam és jól is éreztem magam, amit viszont sajnállok, hogy nem beszélgettem a helyiekkel. A matekhoz is közelebb kerültem ezen a téren. Szerintem normálisan dolgoztam, de méréseim nem lettek annyira pontosak mint szerettem volna. Megírni azért erőfeszítésekre utközött, sajnos sokáig halogattam a komoly munkát, úgyhogy gyorsan és sokat kellett behozni. E téren ilyen sokat még nem nagyon dolgoztam

pár nap alatt; ez fejlődésemmre vált. Az eredményekkel meg vagyok elégedve, de többet szerettem volna írni. Az időgazdálkodás nálam pocsék volt. Nem gondoltam, hogy ennyi munka lesz velem; legközelebb komolyabban veszem az időmet. Szerintem lelkesen és elegendőt dolgoztam, mind egyéni, mind csoportmunkában. Egyéni munkában nagyon meg kellett húznom a végét. Maga a portfólió jó dolog, de nekem túl sok volt a sok teljesen különböző dolog leírása és sorrendbe helyezése. Értelmes dolgokkal jó a portfólió felépítése. Tanultam sokat, azt nem is említem, amit a földmérésen, inkább, amire otthon egyedül jöttem rá. Az időmet mostantól sokkal szigorúbban kell magamon számonkérnem, de azért nem gondoltam volna, hogy a portfólió ennyi munkát hoz ki belőlem. Amin változtatnék, hogy (továbbra is az én hibám) több napot adnék otthoni munkára.”

Az elkészült portfóliókból láthattak is az érdeklődők néhányat a május végi bazáron, de – terveink szerint – egy kicsit nagyobb hangsúlyt adunk a legközelebbi és a jövőbeni szóbeli előadások nyilvánosságának (jöllehet talán nem is maguk az előadások vagy az elkészült dokumentációk adják a portfólió-folyamat legnagyobb értékét, hanem inkább mindaz, ami közben bennünk, velünk történ).

A tanárok és a diákok munkájának értékelése, a tapasztalatok összegyűjtése, áttekintése jelenleg

zajlik, de elmondható, rengeteget **tanultunk mindannyian ebből a munkából és már kirajzolódni látszanak a további lépések a jövőt illetően.** (Várhatólag tovább fejlesztjük a megkezdett munkát, másképp fogjuk csinálni azt, amin változtatni kell, és kiterjesztjük a portfólió készítést további évfolyamokra is.)

Az eddig bemutatott munkával párhuzamosan gondolkodtunk **azon is, hogyan lehet ebből – bocsánat a kifejezésért – némi piaci értéket is kovácsolni, ahogyan az az európai iskolákban már bevett gyakorlat és ami további perspektívák előtt áll. (Ezen dolgozik jónéhány iskola tanári kara és egy nemzetközi munkacsoport.)** Ugyanis elvitathatatlan, hogy rengeteg olyan átélt dolog, megtett erőfeszítés, elsajátított képesség van a gyerekek birtokában, amit egy Waldorf iskola évfolyamain megszereznek. Ilyen módon helyesebb talán azt mondani, hogy a portfólió adta lehetőségekkel a nagyvilág és a munkaerőpiac számára is jobban láthatóvá lehet tenni mindazt, ami a Waldorf iskolásokban jelen van. Ebből

kifolyólag olyan portfólió-bizonyítványokat szeretnénk adni diákjainknak, melyek ezt biztosíthatják. Emellett természetesen az elkészült portfóliókat is – saját döntésük és kiválasztásuk alapján – bemutathatják a gyerekek; bár maga a portfólió bizonyítvány egy sokkal kompaktabb formában **mutatja be a „munkavállalót” vagy a továbbtanulni vágyó embert, ill. fejlődési képességét, jellemét, jártasságát egy-egy területen, valamint gazdag tapasztalatvilágát.** Mindezt gyorsan áttekinthetően, hiszen ez nagy érték manapság. A távolabbi európai célok között ott lebeg az érettségi vizsgák portfólióval való helyettesíthetősége (mely előnyei közé tartozhat, hogy sokkal tágabb perspektívát képes adni egy diák „érettségéről” mint egy adott napon letett vizsga), valamint a **munkaerőpiacon való közismertség és gyakorlati felhasználás bevezetése.**

Gödöllőn és Vácon tehát megtörténtek az első lépések a magyarországi Waldorf iskolák között, és izgatottan várjuk a folytatást!

Gödény Márta (5. osztály): A bodza

*Nemsoká nyílik a bodza,
Illatát a szellő hozza.
Kicsi fehér virágai,
Mint csillagok néznek
majd ki.*

*Ha majd szépen
kinyílottak,
Leszedjük a virágokat.
Szörpöt készítünk belőle,
Nem is marad meg jövőre.*

*Olyan finom, hogy
megisszuk,
Télire nem raktározzuk.
Ha nem hiszed, kóstold
csak meg,
Meglátod, nem lesz
kétséged.*



Kuntz Orsolya

ELVESZETT EGYENSÚLY

Mottó:

*„...vagy ha kamaszodik ,és tucatszám nőne ki
az arcán öneki
a sok mitesszer meg a csúf kis pattanások?
Ebben a kérdésben adnék szaktanácsot...”*

(Varró Dániel)

A következőkben konkrét bőrproblémák kapcsán kutatjuk tovább egyes szervünk, az emberi bőr titkait.

Elsőként a tisztátalan (aknés) bőrállapottal szeretnék foglalkozni, hiszen kozmetikusként ez az egyik leggyakoribb gond, amellyel találkozom, és diákjaim közül is sokan küzdenek ezzel a problémával.

A bőr anyagcsere-zavarának jellegzetes kifejeződése a tisztátalan bőr, amely a pubertáskori mélyreható testi és lelki átállási folyamatok fiziológiás (azaz normális) kísérőjelensége.

Bőrünk a változásokra erőteljes faggyútermeléssel, túlzott elszarusodással reagál, és ez mitesszerképződéshez, pattanáshoz, gyulladásokhoz vezethet. Ha ezek maguktól nem tisztulnak ki, fennáll annak a veszélye, hogy a bőr szöveteibe beolvadnak, betokozódnak és esetenként orvosi beavatkozással kell megnyitni őket. Gyógyulásukat követően sok esetben csúf hegek maradnak utá-

nak.

Tudjuk, hogy az ember ebben az életkori szakaszban egyre mélyebben ragadja meg testi mivoltát, birtokba veszi/meghódítja anyagcseréjét, szaporítószerveit. (A hormonszint sajátos, egyénre jellemző beállása ennek a történelemnek egy sajátos oldala.)

A forrongó, átalakulásban lévő anyagcsere kifelé keres utakat, és gyulladásként tör a felszínre. Tulajdonképpen egy eltolódott, „téves” helyen zajló emésztési folyamatról beszélhetünk, amely a megfelelő szervek helyett a periférián zajlik. A tünetek majd’ mindig az arcon (ritkábban a mellkasán ill. a háton) jelennek meg.

És mikor történik mindez? Éppen azokban az években, amikor a szépérvény oly erős. A görög orvosok vénuszi kornak nevezték ezt az életszakaszt. A fiatal ember gyakran számkivetettnek, megbélyegzettnek érzi magát, hiszen nincs még egy olyan életkor, amelyben a csoport iránti vágy ilyen erős lenne.

A benne uralkodó káoszt, bel-

ső ingadozásait, egyensúlytalanságait kell újra és újra megélnie, valahányszor csak a tükörbe néz, hiszen arca belső állapotának képét mutatja.

Mindezek ismeretében még érthetőbb, hogy a pubertáskori tisztátalan bőrállapot olyan probléma, amely egy napon (általában legkésőbb a 25. életév táján) biztosan eltűnik, azonban a serdülő fiatal ember számára nagy lelki megterhelést, sokszor szenvedést okoz.

A teljes körű gyógyítás itt is igyekszik a betegségek jelentését és jelentőségét vizsgálni, hiszen az okokra és nem csupán tünetekre irányuló kezelésnek ez a kulcsa.

Bőrünk mint kifejező és megjelenítő szerv, mint az érintés és kapcsolatteremtés szerve is, jelentős szerepet játszik. Ezért minden bőrproblémánál meg kell vizsgálnunk az elhatárolódás és kapcsolatteremtés képességét.

Így gyakran olyan fiataloknál találkozhatunk súlyosan tisztátalan bőrállapottal, akik úgy érzik, hogy mindent ki kell próbálniuk, és nem tudják magukat kivonni semmiből. Óriási vágy él bennük, hogy megfeleljenek az elvárásoknak, hogy igazodjanak a többiekhez. Mind lelkileg, mind testileg túlterhelik magukat, pszeudoszexuális magatartást illetve korai **felnöttes viselkedési formákat** mutatnak.

Ilyenkor a bőrbetegség az utolsó, amely megóvhatja a fiatal embert attól, hogy olyan kapcsolatokba, élethelyzetekbe menjen

bele, amelyekkel túlterhelné önmagát.

Ez esetben a taszító bőrállapot biztosítja azt a feltétlenül szükséges befelé fordulást, a külvilágtól való elhatárolódást, visszavonulást, amely a háborítatlan, nyugodt belső érzéshez szükséges.

Ugyanakkor ez a bőrállapot éppen a kamaszkorban, a nagy érzékenység és labilitás időszakában gyakran személyes és szociális konfliktusokhoz vezethet, és éppen ezért különös finomsággal és tapintattal kell kezelnünk, hogy az önértékelés ne sérüljön még jobban.

Hiszen a súlyosan tisztátalan **bőrállapottal küzdő emberek** általában érzékenyebbek, nyugtalanabbak, félénkebbek és agresszívebbek, mint azok, akiket ez a probléma nem érint. Talán helyes az a következtetés, hogy ez a betegség a lelki sebezhetőséggel is összefügg.

Már az eddigiekből is világossá vált, hogy az aknés bőrállapot mindig több tényezős történés, amely természetesen későbbi életszakaszokban igen változatos formában is előfordulhat.

Az antropozófus orvoslás a **felnőttkori bőrtisztátalanság** esetén is a pubertáskorra tekint vissza, és azt kutatja, vajon maradt-e az anyagcserében vagy a szervezetben másutt olyan terület, amelyet a fejlődés nem hatott át.

Egyre többször fordul elő például, hogy a kamaszlányok bőrproblémáit ösztrogéntartalmú gyógyszerekkel, fogamzásgátlók-

kal kezelik. Ezek hatására a **gyűrűmirigy működését fokozó férfi-hormonok és női hormonok** aránya az utóbbiak javára tolódik el, és ily módon a tabletta valóban hatásos eszköz a pattanások ellen.

Amikor azonban a fogamzás-gátló szedése abbamarad – gyakran évtizedek után –, a probléma újra megjelenhet. **Mi a magyarázat? A korán, erőszakkal a szervezetre kényszerített hormonritmus gátolta a természetes fejlődést, és ezt a lemaradást később kell behozni.** Vagyis egy kis pubertásdarábka szervi síkon megmaradt a **felnettörig.** Arról nem is beszélve, hogy a hosszan tartó szintetikushormon-bevitel a májat terheli, így az anyagcsere-erőket gyengíti, és ez szintén súlyosbítja a **bőrállapotot.**

A stressz, az anyagcsere-problémák és hormonális okok mellett azonban fontos szerepet játszhatnak a panaszok kialakulásában az egyoldalú, a **természetből idegen** – denaturált – táplálkozás illetve táplálkozási **zavarok, a levegő és a napfény hiánya,** a helytelen ápolószerek és **gyógyszerek, a különböző élvezeti szerek.**

Amennyiben a tisztátalanságok jellemzően az arc jól körülhatárolható területein jelennek, akkor azok a keleti orvoslás szerint bizonyos lelassult ill. meggyengült szervekre hívják fel a figyelmet:

homlok – bélterület

orcák – tüdőterület

orrkörnyék – szívterület

szájkörnyék – szaporítószerek

szájszeglet – gyomor

állkapocs és áll – vese

Hogyan segíthetünk? A fentiekből egyértelműen kiderül, hogy **csupán a külső és belső kezelés együttes alkalmazása** hozhat eredményt.

A terápiában a lelki segítségnyújtás, a túlterhelések megszüntetése mellett különös hangsúlyt kell fektetnünk a táplálkozásra, hogy a periférián zajló anyagcsere-telhermentesítsük, harmonizáljuk. Ez éppen a pubertáskorban, **amikor a „gyors ételek“, az édes-ségek, a hús, a dohányzás stb. iránti vágy oly erős, egyáltalán nem egyszerű.** Mivel a fehérje- és zsír-**anyagcsere alapvető zavarával** állunk szemben, állati fehérjében **szegény, teljes értékű táplálkozás** lenne a kívánatos, amelyet kvasav-készítményekkel egészítünk ki. **Kerülendő a sertéshús** a finomított cukor, a fehér liszt, a túl sok gyümölcs – **főként a citrusfélék** –, olajos magvak (pl. sózott mogyoró). A zsírokat, olajokat hidegen sajtolt formában fogyasztjuk.

A kiválasztás támogatására a **bőséges folyadékbevitel** mellett lehetünk lenmagot, mustármagot, fűgét, aszalt szilvát.

A friss levegőn való mozgás, a heti két-három alkalommal vett rövid, intenzív napfürdő igen jótékony hatású.

Itt említenék néhány antropozófus szert, amelyek hatékonyan

segíthetik a gyógyulást (alkalmazásukat természetesen mindig orvos ellenőrzi): a Wala „Nierentonikum“ és „Bitterelixir“ készítményei a vesetevékenységet illetve a kiválasztást serkenti, a Weleda „Choleodoron“ nevű szere az epeműködést ösztönzi, míg a „Digestodoron“ preparátum az emésztés ritmizálására szolgál. A Wala aknesorozata a teljes anyagcsere átfogó, külső és belső terápiáját célozza.

A külső kezelés során a bőrnek ebben az egyensúlyát veszített állapotában szintén szabályozó, harmonizáló impulzusokra van szüksége, hogy a gyulladások gyorsan gyógyuljanak és a méregtelenítési folyamatok támogatást kapjanak.

A gyógyító kozmetika kezelései és készítményei normalizálják az egyoldalú állapotképet mutató bőrt, és a szervezet saját erőt ösztönzik kiegyenlítésre. A kozmetikus szeretetteljes légkörben folyó, tisztító kezelések során erőteljes támogatást ad az öngyógyító erőnek, segít a megfelelő ápolási terv kialakításában és megmutat néhány gyakorlati fogást (például a mélytisztító, gőzölő koncentrátum alkalmazása, a tisztítómaszk

elkészítése, hegképződésnél a „Keloid-Gel“, makacs gyulladáskor pedig „Mercurialis Salbe“ krém használata stb. – mindkettő a Wala terméke).

A tapasztalat azt mutatja, hogy a tartós és következetes kezelés még a súlyosabb gondok esetében is gyógyulást hoz.

(Végezetül azoknak, akik szívesen megismerkednének az antropozófus orvoslással, figyelmébe ajánlom a számos, már magyarul is megjelent kiadvány mellett az antropozófus gyógyászat magyarországi honlapját: www.antromedicart.hu, ahol széles körben tájékozódhatnak a témában.)

Felhasznált irodalom:

- Olaf Koob: Die Kranke Haut (A beteg bőr), Verlag J. Mayer, 1999.
- Lüder Jachens: Hautkarnkheiten ganzheitlich heilen (Bőrbetegségek teljeskörű gyógyítása), Aethera, 1999.

Kuntz Orsolya Dr. Hauschka kozmetikus, német nyelvtanár, **aki Gödöllőn él és praktizál.**

Először megtűrnék téged, később nevetnek rajtad, később harcolnak ellened, majd győzől.

Mahatma Gandhi

HÍREK, PROGRAMOK

A VII. Országos Czidra László Furulyaversenyt (május 6-7-8) a gödöllői Fréderic Chopin Zeneiskola furulya-kamaracsoportja nyerte meg, melynek tagjai: Laurán Apolka és Farkas Benedek (iskolánk 9-es és 8-os tanulói!) valamint Kovács Bori és Oláh Judit. Felkészítő tanárunk Z. Molnár Ildikó.

Laurán Apolka ezen kívül, az egyéni versenyben, teljesítményéért különdíjban részesült.

A verseny díjkiosztó és gálakonzertjéről a magyar Rádió Márványtermében az MR3 Bartók Rádió május 9-én felvételt készített, gyerekeink gyönyörűen és profin játszottak, nagy-nagy tapsot és gratulá-

Kedves Barátaink!

Szeretnénk az Árnika ház szabad kapacitásait felkínálni akár évközben, akár a szünetek – **különösen a nyári szünidő** – ideje alatt.

Sokan ismerik már a ház adottságait, felszereltségét, hangulatát. Mi magunk is - **az egyéni és csoportos fejlesztő és terápiás munka** mellett - több hétvégi rendezvényt, nyári tábort szervezünk, igen jó tapasztalatokkal. Emellett még vannak szabad időpontok, amit örömmel látnánk tartalmasan megtöltve. Előadásokon 40 főt, gyermekcsoportban, napközben ideálisan 20 – 30 főt, éjszakai szállással cc. 10 főt lehet kényelmesen ellátni.

Az Árnika ház:

Egy nagyobb méretű családi ház, 3 különálló – a foglalkozásokra alkalmas – teremmel, tágas előszobával, egy felszerelt konyhával és étkezővel, 3 mosdó helyiséggel – ebből 2 helyen van fürdési lehetőség is -, és egy nagy udvarral, ami nyáron sátorozási lehetőséget is biztosít. Könnyen megközelíthető helyen, Gödöllőn, a 30-as főút mellett fekszik. Akinek felkeltette az érdeklődését, és a megvalósításra váró programjához helyet keres, az keressen minket bátran a további részletek egyeztetéséért. **Elérhetőségeink:**

e.mail: info@aranyarnika.hu

Tel: 06-28-415-650

Bozókiné Anna: 06-20-463-4163; www.aranyarnika.hu

Családi Önismereti tábor a Szelidi-tónál, július 16-21. között!

Olyan emberek közt leszel akik megértenek, megtanulhatsz mélyebben és helyesen másoknak adni és elfogadni. Tapasztalati programok lesznek, tehát nem a fejed „tömöd” sok új ismerettel, hanem megnézheted milyen az, ha kiürríted magad és a válaszok a legbelsőbb lényedből jönnek.

www.lelekmuhely.hu; 06-30-48-28-609 Balázs Móni kineziológus

Nyári természetszemlélti gyakorlatok

Helyszín: a tervek szerint Legénd község (Nógrád Megye) az ottani biodinamikus gazdaságban, helyben alvással.

Kedves Olvasó!

Ha egyetértesz a célkitűzésekkel, kérünk támogasd aláírásoddal a kezdeményezést!

A Szülők az Anya- és Bababaráttal Szülésért tíz pontban gyűjtötték össze, mit tartanak fontosnak ahhoz, hogy az anyák és az újszülöttek méltó ellátásban részesüljenek a szüléseteken. Célul tűzték ki az otthoni szülés legalizálása mellett a szülészet reformját. Aláírásgyűjtési akciót indítanak a gyereknapi alkalmából. A 10 pont elolvasható és azoknak, akik egyetértenek vele, aláírható az alábbi linken:

www.gopetition.com/online/36683.html

Dr. Michaela Glöckler (Dornach) ismét Magyarországon!

A Goetheanum Orvosi Szekciójának vezetője három előadást tart Budapesten:

„A terapeuta iskolázási útja” – június 28., hétfő délelőtt, 9.30-15.00 óra között (Sziddhárta Közösségi Ház; Bp. Andrassy út 98.)

„A szociális szféra gyógyítása és az antropozófiai társaságok szerepe” – június 28., hétfő este 18.00 óra (Rudolf Steiner Ház, Bp. 2. ker., Riadó u. 2/b)

„A gonosz a XXI. században” – június 29., kedd, egész nap (10.00-18.00 óra között; Sziddhárta Közösségi Ház; Bp. Andrassy út 98.)

Belépődíj és információ: camphill.velem@camphill.t-online.hu

Egyesületi hírek és beiratkozás

A Gödöllői Waldorf-pedagógiai Egyesület 2010. május 27.-i közgyűlésén lejárt mandátum miatt elköszönt a vezetőség két tagja Balló György elnök és Fehér Botond gazdasági vezető. Lelkiismeretes és odaadó munkájukat megköszönve a közgyűlés megválasztotta az új vezetőségi tagokat Kiss Tamás és Gesztelyi-Nagy András személyében. Munkájukhoz sok sikert kívánunk!

Az egyesület új vezetősége 2010. május 28.-tól: Kiss Tamás elnök, Gesztelyi Nagy András gazdasági vezető, Oláh Attila egyesületi tükár.

BEIRATKOZÁS a 2009/2010 tanévben is idejáró gyerekek részére 2010. június 18.-án (pénteken) és június 19.-én (szombaton) 8-tól 18 óráig lesz.

Az első osztályba belépő, minden 9. osztályba belépő, és minden intézményünkbe új belépő tanuló részére a beiratkozás 2010. június 25.-én (pénteken) lesz.

Kérjük a kedves szülőket a beiratkozási napokon való részvételüket!

Adminisztrációs díj késedelmes beiratkozás esetén: Azoknak a családoknak, akik a felsorolt beiratkozási időben nem jelennek meg és akadályoztatásukat nem jelzik előzetesen írásban az iskolatitkárnak, 5.000.- Ft-os adminisztrációs díjat kell fizetni.

Azoknak a családoknak, akik a pótbeiratkozáson sem jelennek meg és akkor sem jelzik előre, írásban akadályoztatásukat, az adminisztrációs díjfizetési kötelezettsége 10.000.- Ft.

Fentiekről a már kiadott táskapostában értesülhettek a kedves szülők.

Gödöllő, 2010. június 05.

Az egyesület vezetősége

Köszönet!

Ezúton mondunk köszönetet mindazoknak, akik a Dióhéj megjelenését segítették az elmúlt tanévben is. Munkájukat, támogatásukat köszönjük és továbbra is szívesen vesszük!

Egyúttal mindenkinek kellemes nyári szünetet, jó pihenést és feltöltődést kívánunk!



WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

Dióhéj

János napi ünnepi melléklet

Linda Thomas

KÁOSZ A HÉTKÖZNAPOKBAN

A takarításról és a gondozásról

(részlet az "Otthon és családi élet új megközelítésben" c. könyvből, az 1999-2000-es dornachi Családkultúra Konferenciákon elhangzott előadások gyűjteményéből

Mélyvölgyhegyi Líceum Alapítvány; Gyöngyös, 2003.)

A háztartásban nagyon gyakran összekeverjük a káosz és a rendetlenség fogalmakat. A hétköznapi beszédben a rendnek inkább a rendszerességhez és az átláthatósághoz van köze. Egy szobát akkor mondok rendesnek, ha minden a helyén van, gond nélkül tudok tájékozódni és kiismerem magam benne. Amint azonban elkezdek a szobában dolgozni vagy a gyerekek elkezdenek ott játszani, ez a rend hamarosan rendetlenségbe megy át. A rendnek valóban az a tulajdonsága, hogy mindig szinte magától átmegy rendetlenségbe és

ez sosincs fordítva. Tudatosan rendező módon kell kívülről beavatkoznom, ha az ellenkezőjét akarom elérni.

A Kabbala teremtéstörténetében az áll, hogy a Mindenható Isteni Lény visszahúzódt és hagyta, hogy létrejöjjön az üresség. Ebből (az ürességből) keletkezett a káosz, s ebből jött aztán létre a világ.

Otthon a hétköznapijainkban épp elégszer szembesülünk a káosszal. Ha csak arra a végtelen sok lehetőségre gondolunk, amely hétköznapijaink alakításához kínálkozik, már itt a káosszal

találkozunk. Lehetőségünk van arra, hogy célzottan alakító és **rendező módon avatkozzunk be** ott, ahol elhatalmasodott az alaktalanság és szabálytalanság.

Amikor takarítok, nemcsak a piszkot akarom eltávolítani, hanem megpróbálok tudatosan teret létrehozni valami új számára. Amennyiben port vagy koszt távolítok el, üresség keletkezik: ezt az **ürességet átengedem a segítő** szellemeknek, hogy valami új és **pozitív teremthessen.**

Tizenegy évvel ezelőtt alapítottam egy takarító intézményt, hogy finanszírozni tudjam a Waldorf-iskolát a gyermekeim számára. **Először alkalmazott, főnök és tanuló** is voltam egyúttal. Nagyon sok mindent kellett megtanulnom, **nemcsak a szerekről és eszközökről, hanem mindenekelőtt** arról, hogyan kell gazdálkodnom **az erőmmel, hogyan tudom óvni** magamat és hogyan tudom tiszteletben tartani a többi ember életét.

A munkánkhoz való hozzáállást érzem a legfontosabbnak. Ha nem tudunk meditatív szellemi életet folytatni, amit anyyira szeretnénk, akkor megpróbálhatjuk a hétköznapjainkat és mindent, amit csinálunk, spiritualizálni, átszellemíteni. Más szóval: ha nem teheted azt, amit szeretsz, tanuld meg szeretni azt, amit csinálsz. Próbáld meg minden **hétköznapi tevékenységből spirituális** gyakorlatot csinálni.

Ebben nagy segítségemre volt a **következő kis történet: Élt**

egyszer egy kolostorban egy szerzetes. **Egészen egyszerű ember** volt és mindenféle takarító munkát végzett a mosogatástól kezdve a padló felmosásáig. Munka közben mindig azt mondta: Édes Istenem, amint ezt a tányért mosogatom, küldd el hozzám angyalaidat, hogy tisztítsák meg a szívemet úgy, mint ahogy én ezt a tányért tisztára mosom. Vagy egy másik alkalommal: Édes Istenem, amint ezt a padlót tisztítom, küldd el angyalaidat, hogy mindenkit, aki erre a padlóra lép, érintsen meg a jelenlétük. Minden tevékenység közben fohászt mondott. Sok-sok évig dolgozott ily módon. A legenda szerint, amint egyik reggel felébredt, megvilágosodottá vált.

Aztán sok emlék jött hozzá a gyermekkoromból. Dolgok, melyeket édesanyánk mondott nekünk és az édesapám. Sokan voltunk testvérek és az egyik fivérem **gyakran rosszkedvűen ült le a reggeliző asztalhoz. Apám ilyenkor többnyire megkérdezte tőle:** Már megint bal lábbal keltél fel? **Sok évvel később ebből a megjegyzésből egy gyakorlatot dolgoztam ki.** Amikor reggelente felébredek, megpróbálok gyorsan összeszedni magam és egészen tudatosan a jobb lábammal felkelni, hogy valami pozitívát tegyek a napom érdekében. Egy napon a nagymamám hozzánk költözött, mert nagypapámat halálos bal eset érte. Édesanyám odahívta magához a négy lányát és azt mondta, hogy ezentúl naponta

lehetőségünk lesz a nagymama ágycsészéjét megvetni. Aztán elmagyarázta, hogy a párnáját mindig jól föl kell rázni és ütögetni, hogy a sok fájdalom és könny elszálljon belőle, aztán simítsuk el szépen a párnát és mondjunk hozzá egy kis fohászt, hogy a nagymama este, amikor a fejét ráteszi, vigaszt leljen....

Így kezdődött, aztán idővel fontos felfedezést tettem. Nagy különbség van takarítás és az ápolás, gondozás között. Amikor takarítunk, eltávolítjuk a koszt és a takarítás eredménye gyakran öt percig sem tart. Nagy összejövetelek alkalmával itt a Goetheanumban még alig fejeztük be a csarnok takarítását, máris jön valaki... Gyerekekkel is gyakran ugyanez a helyzet. Ezért aztán sokan frusztrálónak érzik a takarítást, szükséges rossznak.

Ha azonban megpróbáljuk teljes tudatunkkal és szeretettel végezni ezt a munkát, ha megpróbálunk az ujjhegyeinkkel minden sarkot áthatni, akkor a takarításból ápolás lesz. És ami a legcsofálatosabb ebben, hogy az ápolás eredménye lényegesen tovább tart. Ha egy helyiséget így gondozunk, akkor egy kis friss kozs, amit éppen behordanak, egyáltalán nem lesz olyan zavaró. Ezzel együtt lehet élni. A kisugárzás egészen más mint a régi, megkérgeedett rétegek esetében...

Manapság új takarítókultúra van kialakulóban, amin feltétlenül változtatnunk kellene. Mindenne van külön spray, amit az-

tán egyszerűen le lehet törölni. Alig kell már vizet használni. Némi koszt ugyan eltávolítunk, de ápoltság helyett egy réteg vegyszert hagyunk hátra, amiben benne marad a feloldott szennyeződés.

Egy helyiségnek a gondozása során nemcsak a fizikai szintet érintjük. Megváltozik az atmoszféra, fényt is kap a helyiség. Főleg a gyermekek reagálnak erősen az ilyen változásokra és egészen közvetlenül észlelik. Egyszer egy nagy családi házban teljes tavaszi nagytakarítást végeztünk. Amikor a tízéves kisfiú hazajött, azt kérdezte, hogy a falakat is kimeszeltük-e, mert a ház olyan világos lett.

Hogy mennyire tartjuk fontosnak ezt a munkát, azt mi magunk tudjuk csak eldönteni. Számomra az ápolás valami egészen alapvető dolog. Minden élő organizmus gyarapszik a gondozás, ápolás során. Legyen az növény, gyermek, egy intézmény, mint p1. a Goetheanum, egy iskola, a saját háztartásunk vagy a meglévő kapcsolataink. Egy kurzus után az egyik résztvevő elmesélte nekem, milyen gyógyítóan hatott az ápolás-takarítás a környezetére. Tizenöt éve volt férjnél és a kapcsolatuk eléggé zátonyra futott. Amikor elkezdte otthon alkalmazni a tanultakat, a férje is magától hozzáfogott a ház körüli feladatokhoz. Megrázó volt számára, hogy a ház gondozása révén úgy érezte, hogy őt is, mint embert ismét respektálják és észreveszik.

És éppen az ilyen tudatos ápolás során, aminek igen sok köze van az észleléshez, elemi lényeket szabadítunk fel és teret nyitunk valami újnak a számára. Állandóan érintkezésben vagyunk az elemi lényekkel és sok más láthatatlan lényvel. Elemi lényeket váltunk meg, amennyiben azt, ami körülvesz minket, tudatosan észleljük, amikor piszkot távolítunk el, a hajunkat mossuk, a **szobát szellőztetjük vagy meggyújtunk egy gyertyát. Egészen más a helyzet, amikor az odaégett edényt félretesszük vagy habverés után a szétfröcskölődött pöttyöket egyszerűen otthagyjuk a falon.**

Más elemi lényeket a szorgalom és derű, az elégedettség és a lelki nyugalom által váltunk meg.

Nem tudunk mindegyikkel egyformán bánni. Egy iskolában, ahol takarítunk, volt egy terem, ahol nagyon kellemetlen szag volt. Mindent megpróbáltam, biológiai és kémiai szereket egyaránt, még **egy gőzölő géppel is próbálkoztam, hogy minden zugot átfújjak. Semmi sem segített, a szag maradt. Akkor azt gondoltam, talán nem elég szeretettel csináltam a dolgomat. Megpróbáltam egészen kedves és gyengéd lenni a szobához. Még énekeltem is munka közben. Semmi sem történt, és azt gondoltam, hogy ebbe már **bele kell törődnöm. Egy nap ismét oda mentem dolgozni. Nagyon meleg volt és amikor az ajtót kinyitottam, mellbevágott a szag. Na, akkor elfogott a düh. Fölrántottam az ablakot, dobantottam****

a lábammal a padlón és azt mondtam: Most már elegendem van! Most én vagyok itt, és számotokra nincs hely! Kifelé!! - és elmúlt a kellemetlen szag. Néhány hónappal később átadtam az iskolát egy kolléganőmnek és a szag visszajött. Elmeséltem neki, hogyan kell bánni ezekkel a lényekkel és ő is boldogult velük. Nem kell tehát különleges adottság hozzá, csak **erős akarát.**

Az ápolás ellentéte az elhanyagolás. Az elhanyagoltságot valami lappangó csúszó-mászó dolognak érzem. Azokból a zugokból indul, melyeket nem hatunk át. A szekrények, függönyök mögül **szik elő, ahol oly sok a pókháló.**

Vannak bizonyos fiókok, a **tűzhely, az elszívó, a párkányok.** Döbbenetes, mennyi döglött pók és légy van az ásványgyűjtemény kövei és a szobanövények között, ha alaposabban megnézzük. Az elhanyagoltság egyre jobban terjed, míg egyszer csak — gyakran nem tudatosan — már nem bírjuk tovább, és aztán egy takarítási roham segítségével ismét minden rendbe jön.

Sok családanya úgy érzi, hogy erején felüli a feladat, és szenved a nyomás alatt, hogy a házat állandóan rendben kell tartania. Egy családanya egyszer azt mondta nekem: egész nap csak güröltem és amikor este teljesen kimerülten rendbe akartam tenni a konyhát, az egész napi munkából semmi sem volt látható. Megpróbáltuk rekonstruálni a napot, ami nagyjából így nézett ki:

Elhatározta, hogy az emeleti fürdőszobát **nagyon alaposan kitakarítja**. Amint azonban el akarta kezdeni a munkát, eszébe jutott, hogy a mosdókagylóhoz való tisztítószert **néhány nappal ezelőtt a mosókonyhában használta**. A mosókonyhában megállapította, hogy már két napja nem volt cserélve a macskaalom. Amikor azt kiürítette és a garázsba vitte, eszébe jutott, hogy másnap papírgyűjtés lesz és a **használt papírokat össze kell kötni**, de az ehhez való madzag a padláson van, mert a gyerekek ott kötélpályát építettek. Felment a padlásra és szerencsés módon a madzag mellett egy pulóvert is talált, amit már három napja keresett. Amikor végre összekötötte a papírt, rájött, hogy tulajdonképpen már régen **el kellett volna kezdenie a főzést**. Aztán hazajöttek a gyerekek és a zeneórával és más dolgokkal el is múlt a nap. Este, amikor a fogát mosta, megállapította, hogy a tisztítószert még mindig lent van a pincében. **Tehát nem a munka, amit elvégeztünk, merít ki minket, hanem a rá gondolás arra a sok feladatra, amit még el kell intéznünk.**

Tudom, hogy nem mindig lehet **előre megtervezni a munkát**, mert gyakran elképzelhetetlen dolgok történnek. Mégis nagy segítség azonban valamely konkrét elhatározás megvalósításakor, ha **előző este a dolgot megtervezzük, és ellenőrizzük, hogy minden megvan-e hozzá, ami szükséges lehet**. Az akarat egészen másként

aktív, ha valamit elhatározunk és aztán alszunk rá egyet. A háztartás ne legyen kényszer, és mi házigazdák, legyünk bár férfiak vagy **nők, a háztartásunk urai kell legyünk és nem pedig fordítva**. Csak az a fontos, hogy magunkat ne csapjuk be. A feladat teljesítésének módja különbözteti meg a királylányt a szolgálótól. A háromszög képe nagyban segít nekem az egyensúly megtartásában: Van a gondolkodás, érzés és akarat - a háztartás, partner és gyerekek - Mi, Te és én. És mindenki **pontosan tudja, hogy néz ki az ő saját háromszöge**.

Gyakran mondogatjuk: **Még ezt kell csinálnom, és még azt is meg kell csinálnom és azt még feltétlenül**. Ki mondja ezt tulajdonképpen? Mi magunk mondjuk, mi magunk követelünk túl sokat magunktól az igényeinkkel és a magunkkal szembeni elvárásainkkal. Abban is hiszek, hogy azért vagyunk túlterheltek, mert nem bízunk eléggé a sok láthatatlan **segítőben, akik körülvesznek minket**. Vannak angyalok és házi szellemek. Amikor reggel felkelünk és a napot köszöntjük, kérhetjük az angyalokat, segítsenek nekünk, hogy a nap egy részét harmonikusan sikerüljön kialakítani. (Például reggel 8 óráig, hogy a sikerélményt élvezni is tudjuk!) A vasárnapi iskolában mesélte nekünk a lelkész, hogy az angyalok unatkoznak, mert kevés a tennivalójuk. Oly sok az olyan imádság, amely olyan lehetetlen dolgokat **kér tőlük, hogy arra**

egyáltalán nem szabad reagálni-
uk. És egyszer csak ott áll az ab-
lakban egy gyermek, - a mi ese-
tünkben egy édesanya - és segít-
séget kér ahhoz, hogy a napját
harmonikusan tudja kialakítani.
VÉGRE!! Van valami értelmes
tennivalónk, mondják az angyalok
és segítségére sietnek.

Mielőtt a jelenlegi tevékenysé-
gemet itt a Goetheanumban el-
kezdtém, helyettesítésképpen a
ház összes WC-jét takarítottam,
kb. 65 darabot. Reggelente 6-kor
kezdtém és gyakran énekeltem
közben. Pontos módszerem van.
Van a napi ápolás és aztán heten-
te egyszer vagy kétszer a teljes
ápolás, amikor az egészet kítaka-
rítom tetőtől talpig. **Ez a teljes**
ápolás kicsit több időt igényel és
mivel a lehajolás-tisztítás-
megfordulás-lehajolás közben szé-
dülés jött rám, térden állva kezd-
tem a WC-eket takarítani. Na, ami-
kor így a WC előtt térdel az em-
ber, valami egészen árnyalt dolog
történik. Az egész tartás megvál-
tozik. Az a mód is, ahogyan a
munkát végezzük, az elemi lé-
nyekkel való bánásmód is. Utána
ismét fel kellett egyenesedjek. Ez
a tapasztalat, amit a takarítás
utáni tudatos felegyenesedéskor
átéltem, oly gazdagító volt és ma-
rad, hogy ma is szívesebben taka-
rítok ki 20 WC-t, mint hogy egy
szőnyeget kiporszívózzak. Ezt a
munkát főleg azért szeretem, mert
mindig ajándéknak érzem, ha egy
tisztta, szeretettel ápolat WC-re me-
hetek. Tavaly Norvégiában beszél-
tem a takarításról és ápolásról és

takarító kurzust is tartottam, dél-
előtt angolul és délután németül.
Délután odajött hozzám egy asz-
szony és megkérdezte, hogy csat-
lakozhatna-e a kurzushoz, ugyan-
is nem jelentkezett be előre. El-
mondta, hogy annyira arcátlan
dolognak tartotta, hogy most már
Dornachból jönnek ide és mond-
ják meg hogyan kell takarítani,
hogy elhatározta, ezen nem vesz
részt. Amikor azonban a férje ha-
zajött és bejelentette, hogy várja-
nak még egy kicsit az ebéddel,
mert előbb ki akarja takarítani a
WC-t, mégiscsak szerette volna
megtudni, hogy ki művelte ezt a
csodát. A férje ezelőtt ugyanis
még sosem takarított WC-t.

Ha elkezdek a takarításról be-
szélni, órákig tudnám folytatni,
végtelen a téma: hogyan takarí-
tunk, mivel takarítunk, hogyan
lehet megtanulni, hogy ezt a
munkát valóban szeressük és ér-
telmesnek tartjuk? Hogyan tud-
juk ránevelni gyermekeinket (és
néha a férjeket is!), hogy a kis
dolgokra is figyeljenek, és a fel-
adatokat végigvigyék? Például,
hogy az asztal letakarítása után a
rongyot rázzák ki és rendesen
akasszák fel száradni és ne hagy-
ják ott a mosogatni való tetején
tele morzsával és vajmaradvá-
nyokkal. Egy idevágó anekdota
jut eszembe. Itt a zweig-ban egy-
szer a munkámról beszéltem. Az
előadást megelőző napon felhívtam
telefonon egy idősebb úr, és el-
mondta nekem, mennyire örül,
hogy itt a Goetheanumban olyan
praktikus dologról is szó esik,

mint a takarítás. Ő személyesen ismerte Henni Gecket, aki mesélte neki, hogy Rudolf Steiner mindig, amikor a szoborcsoport faragása **közben elhívták, először összeső-**pörte az összes forgácsot és kiöntötte a szemétkosárba. Jóllehet Henni Geck és Edith Marion kérték, hogy ezt a munkát hadd vegyék át, **mindig ő maga csinálta.** Egyszer megkérdezték Rudolf Steinertől, **miért szánja rá a takarításra mindig az időt, amikor** gyakran öt percre sem marad távol. Erre azt válaszolta: Amíg dolgozom, addig minden, amivel dolgozom, munkaanyag és ura vagyok a helyzetnek. Ha azonban abbahagyom a munkát és elhagyom a munkahelyemet, akkor a forgácsok, amelyek a földön fekszenek, szemétté válnak és a szemétnak a szemétesben a helye, mert azokra a lényekre, amelyek jól érzik magukat a szemétnél, **nincs szükségünk ott, ahol művészi alkotómunkát akarunk folytatni...**

Végezetül még szeretném elmesélni egy élményemet. Ez a tapasztalat azt mutatja nekem, hogy nem szabad alábecsülni a szeretetteljes ápolás fontosságát és, hogy általa valódi teret tudunk teremteni valami új számára; ezek értékes pillanatok, amikor alakító módon tudunk dolgozni és hozzájárulhatunk a megújuláshoz és a békéhez.

Fiatalkorú bűnözők nevelőin-tézete kérte fel a céget, hogy egy egész lakóházat takarítsunk ki, mivel nyílt napot fognak tartani.

Felháborodtam az elhanyagoltság láttán, ami fogadott és szerettem volna tudni, **ki a felelős a szinten-**tartó takarításért. — A Fiatalok. Ki tanítja meg a fiataloknak, hogyan kell takarítani? — Ezt mi **nevelők csináljuk.** — Van olyan **hely, amit a nevelők maguk takarítanak?** — Amikor megnéztem, **azt mondtam a nevelőnek: „A nevelők sem tudják, hogyan kell takarítani.”** — Mi ez itt tulajdonképpen, akar takarítani vagy nem? — **kérdezte a nevelő.** Erre azt válaszoltam, hogy szívesen takarítok, de nem a céggel. Rendelkezésre bocsátom az eszközeimet, takarítószerkeimet és az egész know-how-t, hogy a fiatalokkal és a **nevelőkkel kitakarítsuk a házat. Ezt természetesen előbb a kollégium** elé kellett vinni, ilyenre még nem volt példa. Mellékesen megemlítettem, hogy ha a cég takarít, az 3000 SFR-ba kerülne és 600 SFR-ba, ha egyedül jövök. Amikor elfogadták, **a következő feltétellel álltam elő. Mivel nem vagyok sem nevelő, sem szociálpedagógus, csak az őrangyal révén tudok fiatalokhoz közel kerülni. Előtte** mindet név szerint meg akarom ismerni. Közös reggelit szerveztek, az ismerkedés megvolt. Tízen laktak ebben a házban, minden hétvégén **ötnek volt kimenője. Így két hétvégére osztottuk el a munkát.** A ház 3 emeletes volt és az egész **lépcsőház a legagresszívebb graffitivel** volt befestve, borzalmas képek egészen sötét és nagyon rikító színekkel.

Hozzáláttunk a munkához. A

szobákban csak az ablakokat, ajtókat és a padlót kellett rendbehozni. Amikor azonban a fiatalok belefogtak, mindent meg akartak csinálni. Így aztán elkezdtek eltávolítani a posztereket és ragaszokat. Az egyik fiú még az ágyát is szétszedte és sok elveszettnek hitt ruhadarabot talált. Egy másik azt kérdezte, hogyan lehet biológiai úton megtisztítani a sztereoberendezését. A takarításhoz zene is kellett nekik, és micsoda zene! Úgy hangzott, mint a gyorsvonat és a gépfegyver keveréke. Aztán megkérdeztem a fiút, mért pont ezt a zenét választotta. Ez energiát ad nekem. — Ez nem látszik rajtad. — Maga milyen zenét hallgat? — **tudakolta tőlem.** — **Főleg klasszikus zenét, én a hatvanas években voltam olyan korú mint ti most.** Egyszer csak hallom **Cat Stevenstől a Morning has broken** c. dalt. Ez már szimfónia volt az **előző lármához képest. A fiatalembert még arról is meg tudtam győzni, hogy könnyebb a Morning has broken ritmusára takarítani,**

mint az ő tu-dum, tu-dum, tu-dum-zenéjére. A hangulat csodálatos volt és nagyot haladtunk.

Amikor a következő hétvégén a társaság második felének kedvéért visszatértem, csodálatos meglepetés várt. Azok a fiatalok, akik velem takarítottak, a **következő hétfőn engedélyt kértek,** hogy saját pénzükön festéket vegyenek és szabadidejükben az **egész lépcsőházat tetőtől talpig** fehérre festették. De nem elégedtek meg ennyivel. Az egész felületre gyerekképeket festettek: **házikót ablakkal, ajtóval és füstölőkéménnyel,** gyümölcsfákat érett almával és cseresznyével, ragyogó napocskát, szivárványt, pillangókat, csigaházakat, tulipánokat és nárciszokat.

Ezek a megkeményedett, szociálisan sérült fiatal emberek megéreztek azt az igényüket, hogy ott a falon maguknak egy darab gyógyító világot alkossanak, a keletkezett ürességet újjá formálják.



Bármily közönségesnek tetszik is az élet, bármily könnyen megelégedni látszik is azzal, ami közkeletű és mindennapi, mégis látatlanban szüntelenül bizonyos magasabb követelményeket támaszt és istápol, s eszközök után kutat, hogy azokat teljesítse.



Goethe