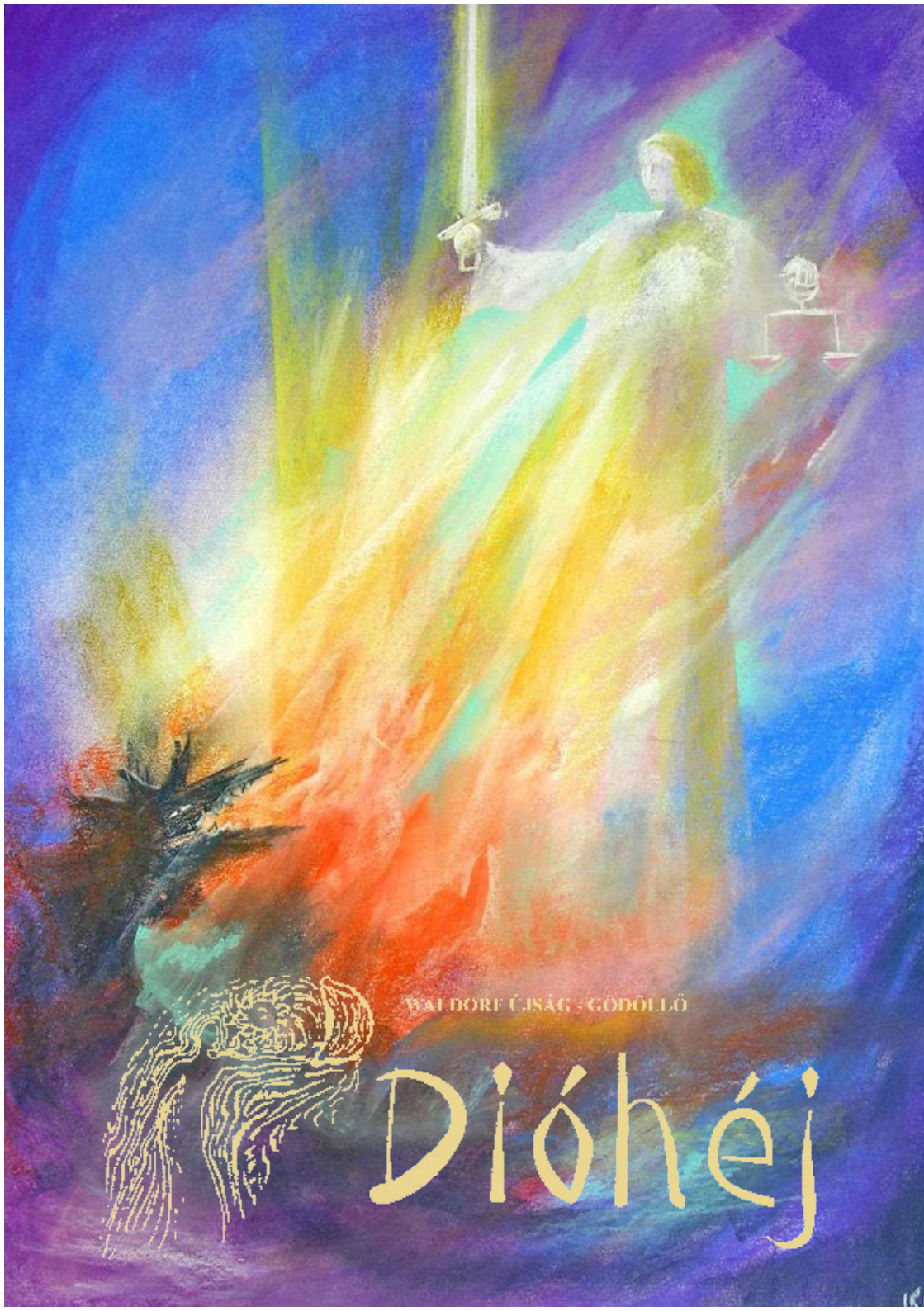




WALDORF ÉJSZAK - GÖDÖLLŐ



# Dióhéj

# TARTALOM

Forgács Erzsébet: Beköszöntő

## **Pedagógia**

Horváth Györgyi évnyitó gondolatai

Napot álmodón a sötétség ölen - Forgács Erzsébet írása

Steiner Melinda: Istenek alkonya – Északi mitológia a 4. osztályban

Részlet Johannes Kiersch: A Waldorf-pedagógia című könyvéből

## **Művészet**

Tari Henriette interjúja Ujváry Éva festésterapeutával

Személyes tapasztalatok a festésterápiáról

Szabó Eszter írása a Napút 10 rendezvényéről

## **Arcok**

Rábel-Nagy Ágnes bemutatkozása

Kecskés Judit interjúja egyesületünk új elnökével, Kiss Pál Istvánnal

## **Iskolai élet**

A szülői estekről

Válogatás a nyolcadikosok történelem fogalmazásaiból

## **Közösségi élet**

Az Új Fenntartói Forma működéséről

a SZÉK és az épület munkacsoport bemutatkozása

Takács András: Találkozások... - A stúdium margójára

Itt tartunk most – Skarka Cecília írása

Gerald Häffner: A jövőért cselekedni – Kolinger Margit beszámolója

## **Gimnáziumi élet**

Biológia és kémia epocha a kilencedik évfolyamon

## **Életmód**

Tari Henriette könyvajánlója

Dallmann Júlia receptválogatása

A kasvirág – Pesei Rozália írása

## **Kitekintő:**

Élelmiszermentés Gödöllőn – kezdeti tapasztalatok

# BEKÖSZÖNTŐ

„Most már félévig este lesz.  
Köd száll, a lámpa imbolyog.  
Járnak az utcán karcsú, roppant,  
négy-emeletnyi angyalok.”

(Nemes-Nagy Ágnes: Október)

*Az évkörben az őszt a Mihály-időszaktól számítjuk, amikor is az őszi napéjegyenlőség után mindinkább érzékelhetővé válik a sötétség uralmának térhódítása. A nyár tüze mintha beköltözne a levelek színebe, gyümölcsök zamatába, vagy megsűrűsödve belülről alakítaná az érett bogyókban és magvakban feszülő formaerőket.*

*Hamvas Béla aranynapoknak nevezte ezt az időt, „mert a múlandóságnak e bűnös napjaiban, inkább, mint a friss áprilisban, a lángoló júliusban, közvetlenül át tudok élni valamit: az élet megdicsőülését. Az az arany, ami az égen és a levegőben ragyog, nem természeti jelenség. A megdicsőülés aurája fénylik az érett föld körül. S ebben a világföldről tündöklésben, a halál küszöbén, de az élet csúcán, amikor érett, mézes békében már szenvedély és erőszak nélkül a természet önszántából szórja el egész vagyónát, ebben a megnyugodott szépségben minden alkalommal megéri belül is valamilyen rejtélyes gyümölcs.”*

*Rudolf Steinernél talán ez a Mihály-módon való gondolkodás: amikor együtt gondolkodunk a hervadó levelekkel, az érlelődő gyümölcsökkel, az elhaló Földdel, mint ahogyan a húsvét megélésével a rügyező növényekkel, sarjadó virágokkal, újraéledő természettel. Így újra megtanulhatjuk, hogy összekapcsoljuk gondolkodásunkban a szellemiséget a természeti folyamatokkal, hogy az ember párbeszédet folytathasson a csillagokból megnyilatkozó isteni-szellemi erőkkal.*

*Ilyen érzülettel álljunk meg a növekvő sötétségben a mécsesek fényénél a sírok előtt halottak napján, hogy majd a Márton-napi lámpás burkában már saját lelki szellemfényünk ragyogására ismerjünk!*

Forgács Erzsébet

# PEDAGÓGIA

## ÉVNYITÓ GONDOLATOK

Kedves hagyomány, hogy minden évben másik pedagógusunk tartja az évnyitó beszédet. Idén gyógyeuritmia-tanárunk, Horváth Györgyi nyitotta meg ünnepélyesen az évet. Bár így, írásban sajnos nem adhatóak vissza azok a mozdulatok, melyekkel Györgyi kísérte a beszédet önkéntelenül is euritmizálva hozzá, de aki ismeri őt vagy jelen volt és látta, könnyen maga elé tudja képzelni olvasás közben a mozgásformákat is.

Kedves jelenlévők!

Őszinte tisztelettel és csodálattal figyelem osztálytanító kollégáimat, ahogy minden tanév végén megalkotják a bizonyítvány-verseket.

Elmerülnek a közös élmények óceánjában, az örömet, vagy épp bánatot hozó pillanatok hullámaiban, és keresik, gyűjtögetik mint gyöngyszemeket a mindennapok megélt csodáit.

Vannak, akiknek a verse szinte a papírra folyik. Úgy jelenik meg, mint amikor éjszaka az égboltra tekintve csillagok milliárdjai között egy-egy csillagkép kirajzolódik.

Másoknál többször is alá kell merülni a gyöngyszemekért, vagy kitartóan ásni, kutatni a gyémántokért, hogy a csiszolást követő fény lehessen a következő esztendő útjelzője.

Ezek a versek igazi áldott, emelkedett hangulatban születnek. Földi létünk 4 eleme segíti ezt az elemelkedést.

a **föld**, mely alapot és biztonságot ad, hogy fölemelkedhessünk;

a **víz**, mely magával sodor, ám ha megismerjük az áramlatok törvényeit, a helyes útra visz;

a **levegő**, mely megadja számunkra azt a lehetőséget, hogy fellebbenve, a levegőből letekintve ismerjük fel céljainkat,

és a **tűz**, mely mindent átmelegít, átizzít és egymáshoz tűz.

Kívánok magunknak az előttünk álló tanévre jó merülést és csiszolódást, hogy fényünk találkozassanak a csillagokban.

*Horváth Györgyi*





# NAPOT ÁLMODÓN A SÖTÉTSÉG ÖLÉN

És új energiává lesz a múltó idő  
S új csillagmáglyát gyújt meg érted  
S vigasztalóvá lesz a rémítő,  
S mindent meglátsz, mindent megérted,  
És érthetetlen szenvedésed  
Hétszer boldog szépségre válik..."

*Vas István: Rapszódia egy őszi kertben*

Mihály-időszak van, a számadás, a mérlegelések ideje. Fény és sötétség, jó és rossz, pozitív és negatív: tűnnek fel sorra a két pólus mentén felsorakoztatott ítéletek, melyek a világ szélsőségesen leegyszerűsített dualitását tükrözik. Ez a leegyszerűsítés azonban nem felel meg a mai kor emberének, mert nem a felnőtt, érett személyiség tudatossága nyilvánul meg benne. Mihály egyik attribútuma a kétkarú mérleg, tehát a hangsúly a mérlegelésen van.

Mérlegelni, majd ítéletet alkotni az ÉN-nel rendelkező felnőtt képes. A gyermek még nem, ezért csak a mesék birodalmában létezik egyértelműen fekete vagy fehér. Ahogy az inkarnálódó gyermek szelleme egyre távolabb kerül a kozmikus egységtől, a rubikon idején megjelenő duális-tudatnak átmenetet kell képeznie egy újfajta egységhez vezető úton. Ez az út a világ megismerésének áldozatokkal teli, röögős útja, mely az ember isteni eredete mellett felfedi a világ sokrétű csodáit is.

Földi és égi, isteni és emberi határán mozog a hatodikos gyermek, aki a Római Birodalomról tanul, és ezzel összefüggésben a jogról, törvényekről.

Justitia az igazságszolgáltatás istennője, a nyugati világban ma is az igazságot, a jog morálistartalmát testesíti meg. Legtöbbször bekötött szemmel „mérlegel”, kizárva a külső, befolyásoló tényezőket. Ám ha gondosan mérlegelünk, akkor előbb-utóbb rá kell jönnünk, hogy semmi sem egyértelműen fekete vagy fehér: megjelennek az árnyalatok.

Rudolf Steiner beszámol egy nagy érzékfeletti legendáról, a manicheizmus egy nagy kozmikus legendájáról (A templomlegenda és az aranylegenda GA 93). „A legenda elmondja, hogy egyszer a sötétség szellemei meg akarták támadni a fény birodalmát. Eljutottak a fény birodalmának határáig, és azt meg akarták hódítani. De semmit sem tudtak tenni a fény birodalma ellen. A fény birodalma meg kellett, hogy büntesse őket. A fény birodalmában azonban nem volt semmiféle rossz, hanem csak jó. A sötétség démonait csak valami jóval lehetett volna megbüntetni. Mi történt tehát? A következő történt: a fény birodalmának szellemei saját birodalmuk egy részét belevagyították a sötétség materiális birodalmába.

Azáltal, hogy a fény birodalmának egy része elvegyült a sötétség birodalmával, ebben valami olyasmi jött létre, mint egy megkelt tészta, egy megerjedt anyag, ami a sötétség birodalmát egyfajta örvénylő táncra készítette, és ennek következtében egy új elem keletkezett, nevezetesen a halál. Így ez folyton felemésztette magát, minthogy magában hordozta saját megsemmisítésének csíráját. Ázáltal, hogy ez történt, létrejött az emberi faj. Az ősemlék éppen az, amit a fény birodalma küldött, hogy keveredjen a sötétség birodalmával, és aminek a sötétség birodalmában nem kellett jelen lennie, a halál útján győzze le, önmagában küzdje le.

A mélyebb gondolat, ami ebben nyugszik, az, hogy a fény birodalmának nem büntetéssel kell legyőznie a sötétség birodalmát, hanem szelídséggel, nem a gonosszal szembeni ellenszegüléssel, hanem a vele való keveredéssel, hogy azt megváltsa. Ázáltal, hogy a fény egy része behatol a gonoszba, azt sikerül legyőznie.”

Nemrégiben bukkantam rá az interneten egy csodálatos írásra: egy afrikai néger

törzs (Ndébélé) manapság is úgy bünteti azt a tagját, aki valami rosszat cselekedett, hogy körbeállják, és két napon keresztül elsorolják neki újra és újra, hogy mennyi jót cselekedett az életében, hiszen mindenki jónak születik, csak néha rosszul dönt. A törzs tagjai úgy értelmezik a rossz cselekedetet, hogy az illetőnek segítségre van szüksége, ezért gyűlnek hát köréje: segítenek neki, hogy visszataláljon valódi természetéhez, amiről – véletlenül – „lekapcsolódott”.

Steiner szerint a gonosz nem más, mint nem időszerű jó. „Ha az, ami valamelyik korban rendkívül jó, továbbra is meg akar maradni, korlátozná azt, ami a maga útján előrehalad, és így kétségkívül rosszá válna, mert ellenszegülne a jónak. A rossz tehát nem más, mint egy isteni erő! Mert ami a nem megfelelő időben rossz, az egy más korban az isteni tökéletesség kifejeződése.”

A manicheusok tanítása tehát egyfajta felhívás a lélek saját szellemi fénye számára, amiből az egyéni lelki szemlélet szeretne létrejönni. Ma közvetlenül olyan idő előtt állunk, amikor a jó és a rossz tudatos vitája zajlik. A jövő feladata, hogy a rosszat a szelídség útján újra bevonja a fejlődés folyamatos áramába.

Ez azonban nem vonatkozhat pusztán a belső érzület gondozására, ki kell fejeződnie közösségek létrehozásában, amelyek mindenek előtt a békét, a szeretetet tekintik fő céljuknak.

Nelson Mandela Nobel-békedíjas dél-afrikai államférfi példája ide kívánczok, aki elmondása szerint „küzdött a fehérek elnyomása ellen és küzdött a feketék elnyomása ellen.” Börtönévei (27 év!) alatt William Ernest Henley Invictus című költeménye tartotta benne a lelket:

Az éj börtöne nem enged,  
Fogva tart, de a sötétből  
Hálát adok az Istennek,  
Hogy lelkem meg nem tört.  
Az élet mért rám szenvedést,  
De én nem sírok, nem csüggedek,  
Ha véres is e halánték,  
Nem hajtom le fejemet!  
A haragon és könnyön túl,  
Árnyak prédája a lélek;  
Mégis, ha veszély tüze gyúl,  
Láthatjátok, nem félek.  
Utamon, mi utolér,  
A csapásokat hártom.  
Én felelek a lelkemért  
A sorsom én irányítom!

*Forgács Erzsébet*



# ISTENEK ALKONYA

## — Északi mitológia a negyedik osztályban —

A 4. osztályos gyermekek azok, akik közül már sokan átléptek a „rubikonon”, de még ott toporognak a túlpartján. Már nem érzik úgy, hogy a nagy egységhez tartoznak, de még tapogatóznak, hogyan is álljanak meg itt, a nagy világban. Kifelé egyre kritikusabbak, kezdenek másként tekinteni a világra. De mi van odabent, mi zajlik lelkükben? Az még kavarog, az még nehezen megélhető, megérthető.

Eddig mindent készen kaptak, mint a Paradicsomban az első emberpár.

Mostantól mindenért meg kell küzdeniük, akarniuk kell. Ennek az éber, küzdőképes, belül dobogó, bátor erőnek a megtapasztalása és megszilárdítása a negyedik év alaphangulata. Egy teremtéstörténettel nyitottuk ezt az évet is, de egészen másképpen, mint tavaly. Az északi ember tudatosan élte át a lelkének kialakításán dolgozó hatalmak tevékenységét. Ezt a megrendítő folyamatot fejezte ki a mitológia a maga nagy képeiben.

Ezért foglalkoztunk az Edda verseivel, történeteivel. Kezdetben volt két világ, a tűz és a jég világa. Ezek átéléséhez szavakat gyűjtöttünk, festettünk, majd rövid fogalmazást írtak, melyekből szeretnék itt néhányat megmutatni.

### Muszpell, a tűz világa

Forróság volt. A lángok fényesen csapkodtak, égették az arcomat, a hatalmas fényesség a ruhámat nyaldosta, a hajam mintha tűzben állt volna. A fénytől elvakulva álltam és élveztem a forró világosságot, amiben elvesztem.

*Gelle Zsófia*

### Niflheim, a jég világa

Nagyon fázom, és nem látok semmit. De hideg van, és ott egy nagy örvény! Amiből folyó ered? Mindenhol csak köd és jég uralkodik. Itt nincs semmi nyoma az életnek. Vajon hogy lehet itt élet?

*Szőke Jázmin*

Festéssel teremtettük meg az új világot most is, mint tavaly, de most páros munkával. A tűz és a jég találkozásával. Vajon mi történik, amikor találkoznak? Vajon mi történik, amikor én találkozom a társammal? Merek vele találkozni, vagy csak udvariasan állunk egymással szemben, de az igazi találkozás nem történik meg?

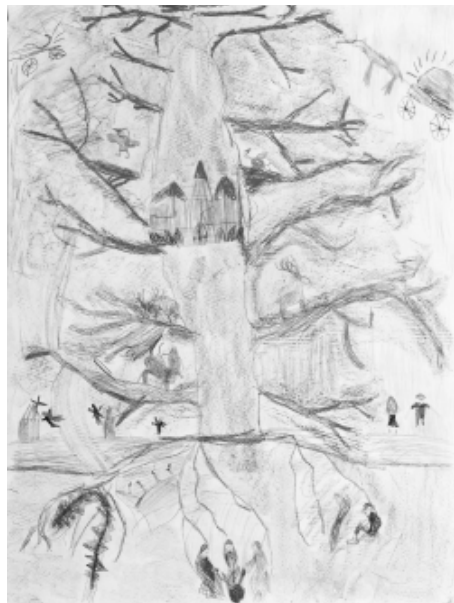
A találkozás felemészti az ént, és csak „mi” lesz belőle, vagy megszületik egy gyümölcsöző hármas: Én, Te és a Mi? Sok kérdésre lehet választ kapni, sok tapasztalatot lehet gyűjteni egy csendes festés alatt, amikor „csak” az ecsetek beszélgetnek.

Istenekről szóló történetek segítségével bejártuk az Edda másik hét világát is, amit Yggdrasil, a világfa köt össze. Így írtak fogalmazást egyik nap arról, hogy milyen lehet egy kovácsként dolgozó törpe élete.

### Kovács vagyok Svartalfheimben

Barlangban vagyok és van egy titkos helyem, ahol vizesés van. Ott csinálom meg a szivárvány alatt az isteneknek az ajándékot. Lokinak készítem. Ez egy paripa. Tud repülni és bárhová elviszi, amit akarok. Kedves, szerethető, hűséges és okos. A barlang egy cseppkőbarlang, és ha megvilágítom, akkor olyan szivárványfény jön ki, hogy szebb a Napnál és a Holdnál is, és néha ott dolgozom, néha meg itt. Van olyan, hogy itt jobb, van olyan, hogy ott jobb. Van olyan, hogy Loki jön és kér valamit. A nevem Szabó Ilona.

*Szilágyi Szaffi*



Borsovicz Baján, Gelle Zsófia, Lesku Fülöp és Szőke Jázmin, 4. osztály

A lakóhelyem egy üreg. Lakájosan berendeztem, a kovácsműhely a házamból nyílik. Most éppen dolgozom Loki istennek. Épp nyomom a fújtatót, hogy a vas ne hűljön ki, mert csak akkor tudom megformázni. Egy különleges fegyvert készítek, egy olyan kardot, amely mindent szétvág. Kiveszem a különleges fémet és elkezdem kovácsolni. Először a nyelét. Szép lassan haladok a munkával. A markolatot szép mintásra csinálom. Egyelőre csak gyorsan megcsinálom az alapot a kard élén, és megyek lefeküdni, mert sötétedik és elfáradtam. Már most leteszem a kardot és holnap folytatom.

Átmegyek és lefekszem a csillagmohával borított ágyra, hátamra fekszem és csak nézem a festményeket a falon. A szemem nem tudom lecsukni, a plafonon pókok mászkálnak. Pókhálóikkal elkaptak pár szúnyogot, amik a fejem fölött repkedtek. Úgy döntöttem, hogy készítek valamit, ezért átmentem a konyhába. Ott összeapítok egy pár zöldséget és egy kis húst.

Azután beleteszem egy fazékba és felteszem a tűzre. Amíg az étel fortyog a tűzön, addig leülök a nappaliba és várom, hogy az étel megfőjön. Amikor az étel megfőtt, levettem a tűzről és megettem. Aztán újra lefeküdtem és elnyomott az álom.

Másnap aztán fölkeltem és átmentem a műhelyembe. Elővettem a kardot és beletettem a tűzbe, elkezdtem fújtatni. Amikor elkezdett felforrósodni, akkor kivettem a tűzből, elkezdtem megformázni az élt Lokinak, a Tűzistennek. Olyan lesz a kard, mint egy ajándék, mert ez a kard tud szikrákat lőni. Fű, de meleg van itt a tűz mellett! Lassan készül a kard, de szép lesz! Holnap kell átadnom a kardot Lokinak.

Másnap szépen becsavarva egy rongyba vittem el Azgardba. Ott az istenek nagy ünnepélyl fogadtak engem és még egy csomó másik törpét. Áadtuk ajándékainkat és hazamentünk.

Nagy Andor

A műhelyem tökéletesen előre kész van. Most Odinnak készítek egy ajándékot. A műhelyemben minden van. Van benne víz, ha kellene, vagy mondjuk, ha vízben kell elkészíteni. Igazából a műhelyem egy mészkőbarlangban van és hatalmas. Vanak háziállataim, a denevérek. Idehozzák a megfelelő szerszámot.

A kohómat a barlang alatti láva fűti. Olyan ékszereket készítek, amik csak a fényben láthatóak. Nagyon hangos szokott lenni, amikor verem a kalapácsot. Néha még azt is lehet hallani, hogy bugyog a láva. Nagyon sok jó dolgot tudok készíteni!

Kiss Lia

Edda versei a mi füleinknek kicsit szokatlannak. Ősi, izlandi versmértékkal íródtak, és tele vannak alliterációval. Ez a fajta verselés segíti a negyedikes gyerekek harmonizálását, ezért tovább haladva a történetek folyamában megpróbáltunk kapni Odintól a költészet méhsöréből. Szerintem sokaknak sikerült.



Elmondd Alvis  
minden embersors  
tudója, te törpe:  
hogy hívják a csillagokat,  
melyek világítanak  
minden világban?  
Embereknél csillagok  
Ázoknál álmodó pontok  
Vánoknál varázskör  
Törpéknél tiszta fényesen  
Óriásoknál óvott világító.

*Lesku Fülöp, Borsovicz Baján*

Sétálok az esőben  
sárga virágok közt  
eleredő Eső  
elmossa a tájat.

*Szőke Jázmin, Gelle Zsófia*

Fekete fenyőerdőben  
fákat füstölők  
utasokat utaztatok  
fütyürészve vezetetek.

*Ősze Sámuel, Wodraschke Júlia*

Elmondd Alvis  
minden embersors  
tudója, te törpe:  
hogy hívják a kutyát?  
Embereknél ez a kutya  
ázoknál természetes testőr  
vánoknál hűséges hörgőgép  
óriásoknál vakaródzó vakkantó  
törpéknél keresgélő kotrógép  
álfoknál intelligens ikonikus nyomkövető  
Helben merész macskafogó.

*Antal Benedek, Dezső Huba*

Frigg fényes fehéren  
fátyolosan fénylő  
ruhában, ravasz rókák,  
rakoncátlan rőt ruhájú,  
ruganyos rémével beszélt:  
Kedves király kérlek,  
szép szerény fiatal  
fiamat ne öld  
meg merész tettel.  
Ment mendegélt  
most is mosolyogva.



*Bihari Márton, 4. osztály*

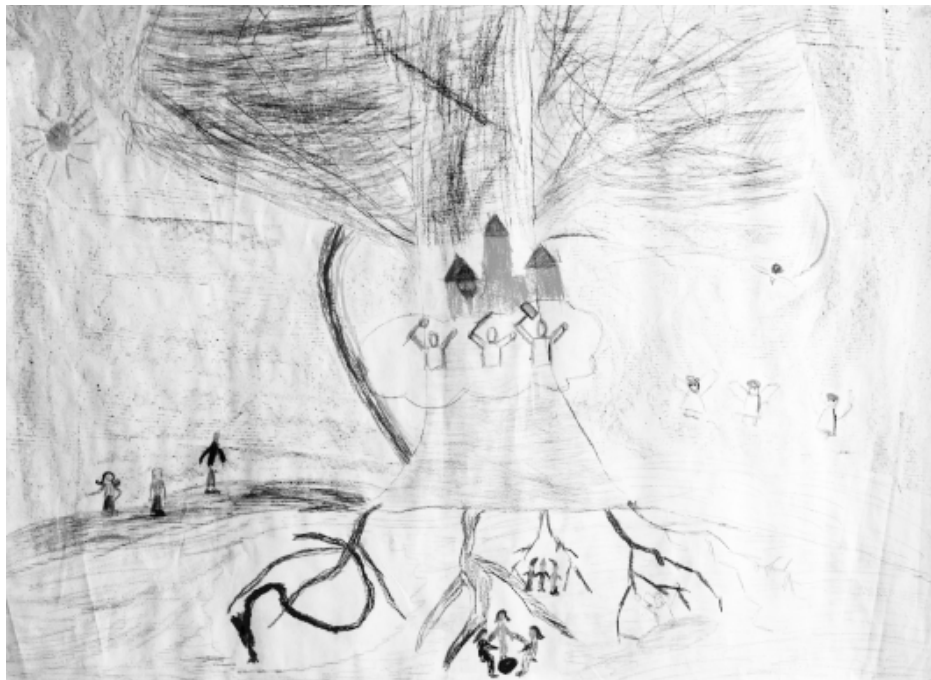
Azután alkut ajánlott:  
 Piros popójú pattogó  
 pipiskedő pávián,  
 téged tényleg tanakodva,  
 merész mersszel megkérlek.  
 Állatgondozó álmodozó,  
 álmhozó ártatlan, álmatlan,  
 fényes, fiatal fiamat  
 illendően ígérd meg,  
 nem nevetsz rajta,  
 nem birkózol, bántod.  
 Szerény szándékkal szedte,  
 füvek, fák, futkározó  
 barmok, borzak, bamba  
 madár, mókus, méh,  
 őzek őszinte ígérését.  
 Egy dolgot azonban alábecsült:  
 A fagyöngy fájdalmasan fürkészte,  
 a festői fényes,  
 gyönyörűbbnél gyönyörűbb tájat.

*Kerék Luca*

S végül elérkeztünk Ragnarókhöz Baldur halála után. Mit jelent Baldur halála? Mi volt az Istenek Alkonya? Azoknak az égi erőknek a harca, amelyek egy ideig az ember lelki erőit formálták, azokkal az erőkkel, amelyeket az ember magából a Földből kapott. Ezek az erők kölcsönösen tartják az egyensúlyt, kiegyenlítik egymást, a mitológia nyelvén szólva megölik egymást. Az ember, fejlődése forrásaként, fel kell hogy vegye mindazt, ami korábbi időkből származott. Amit Ódintól és a fényes ázoktól kaphatott. De túl kell haladnia őket. El kell távolodni az égtől, hogy itt a Földön megtanulhassa, amit csak a Földön megszerezhető tapasztalatok adhatnak meg számára.

Érzik a negyedikesek ennek az erőnek a hívását, de támogatni kell őket, mert nagy bátorságra van szükség, hogy megtegyék ezt a lépést.

*Steiner Melinda*



*Garamszegi Vince, Nagy Andor Gábor, Vass Tamás és Ujcsék Miksa, 4. osztály*

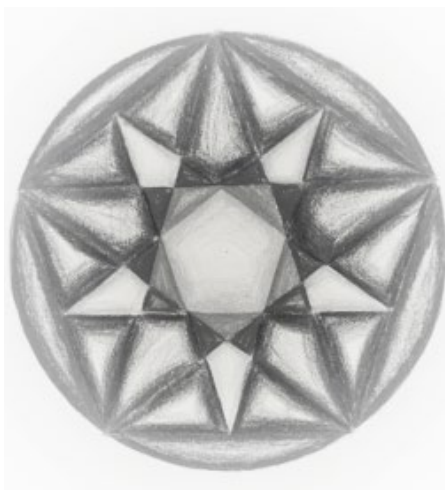
Még a Csiribiri-projekt keretében kezdtük el lefordítani Johannes Kiersch: A Waldorf-pedagógia című könyvét. A végső cél a kiadás, de addig is, amíg könyvként nem tudjuk megjelentetni, szeretnénk belőle részleteket megosztani a Dióhéjban. A könyv fordításában Csendes Vera, Forgács Erzsébet, Kecskés Judit, Kiss Bernadett, Kuntz Orsolya, Nagy Tibor, Petricsák Judit és Tolnai Antal vettek részt.

## AZ ANTROPOZÓFIAI ALAPOK

A jelek szerint Steiner értelmezésének új szakasza kezdődik napjainkban. A hosszú időn át vitatott, részben csodált, részben gúnyos és kárörvendő megjegyzésekkel illetett Waldorf-pedagógiai projekt történelmi távolságból nézve, közel száz évvel a stuttgarti indulás viharos időszaka után, most kezd leülepedni és új formákba rendeződni. Ez az alapító személyét is érinti. Ki volt Rudolf Steiner? Mi volt az, ami ezt az embert – aki első pillantásra a világtól idegen szerzőnek tűnt – arra indította és tette képessé, hogy néhány év leforgása alatt rendkívüli, univerzális művésszé váljék. Aki szakmai előképzettség nélkül szobrászként, festőként és építészként tevékenykedik, megszervezi egy ünnepi játékoknak helyt adó színház építését, sőt, az ott fellépő színészeket és táncosokat instruálja, és ezzel példaértékűen valószínűleg megkorának összművészeti („Gesamtkunstwerk”) kulturális impulzusát? Hogy volt képes már közel hatvanéves korában életre hívni egy gyorsan terjeszkedő, napjainkig széles körben ható reformiskolát? És emellett hogy volt képes a környezettel összhangban élő mezőgazdaság úttörőjeként, gyógypedagógusként, egy új orvostudomány bevezetőjeként dolgozni?

Az újabb kutatás kimutatta, hogy mindennek alapja az a rendkívüli közismereti tudás és önismereti tapasztalat volt, amely már diákként is az ember szellemi természetének folytonos kutatása felé hajtotta Steinert. Kant, Fichte, Schelling műveinek intenzív tanulmányozása és más, szerteágazó tanulmányok után Steiner több évre elmélyedt Goethe gondolkodásmódjában;

elsőként kutatta, majd adta ki Goethe természettudományos műveit. Ezt követően Nietzsche és Haeckel hatására – ami tanítványainak mind a mai napig gondot okoz – alapvetően elutasít mindenfajta tradicionális túlvilághitét. Max Stirner idealista anarchizmusára hivatkozva a szellemi tevékenység korlátlan szabadsága mellett száll síkra.<sup>1</sup> Élete végéig határozott monista marad. Az „érzékefeletti” tapasztalások, amelyekről később beszél, és amelyekből kiindulva aztán pedagógiáját is megalapítja, az egy és osztatlan valóság emergencija-jelenségeiként nyilvánulnak meg nála.<sup>2</sup> Amikor a századfordulót követően elvállalja a német Teozófiai Társaság főtitkári tisztségét, azzal a nagy eszmével búcsúzik el a Berlini Monista Szövetség-beli társaitól, hogy a természet az evolúció során kialakította az embert; most pedig annak jött el az



*Bodnár Adrienn, 6. osztály*

ideje, hogy ezt az evolúciót a szabad emberek „eredeti intuícióból” kiindulva saját felelősségükre vigyék tovább.<sup>3</sup> Ezzel jut el a „szellemi” tudományának központi ideájához, amelyet később „antropozófiájában” részletesen kidolgoz. És amit ebben kifejt, azt eddig sok megfigyelő az egyedüli igazság igényével fellépő, dogmatikus tanok rendszerének fogta fel. Az újabb kutatások fényében ez sokkal inkább hatalmas provizóriumnak tekinthető: az egyéni, önálló tevékenységre és így a Waldorf-pedagógia központi motívumára irányuló ösztönzések körképének. Azok közül, akik megpróbálták előítéletektől mentes, megalapozott ítéletet alkotni Steinerről, senki sem akarja kijelenteni, hogy kellőképpen megértette volna ezt a rendkívüli embert. Hogy végre elfogulatlan vita kezdődik róla és munkásságáról, haladásnak tekinthető.

Amikor a Brockhaus Lexikon szerkesztő-sége felkérte Steinert, hogy határozza meg röviden az általa képviselt tant, a következő híres mondatot írta: „Az antropozófia olyan megismerési út, amely az ember lényében rejlő szellemet a világmindenségben lévő szellemihez kívánja vezetni”. „Ennyi elég is”, tette hozzá állítólag szóban. Ez a mondat világossá teszi, hogy Steiner eszmevilága – a széles körben elterjedt előítélettel szemben – nem önmagában zárt filozófiai vagy világnézeti gondolatrendszerként fogható fel, hanem helyesen értelmezve inkább a spirituális világ- és önismeret teljesen egyéni megismerési útjának tekintendő. Abból a régi gondolatból indul ki, hogy minden emberben – ugyanúgy, mint a kozmosz egészében – „szellem” lakozik; egy olyan meggyőződésről van itt szó, amely az emberiség történetében egészen a korai újkorig az összes kultúrát meghatározta és bevilágította, amelyet a XIX. század materialista pozitívizmusa átmenetileg elsötétített, de amelyet időközben újra felfedeznek. Aki erre vállalkozik, képes lesz Steiner alapvető antropozófiai műveit saját tapasztalatokhoz vezető útmutatóként ol-



*Koncz Kincső, 6. osztály*

vasni. Ebben az önálló cselekvés a lényeg, nem a definiálható bölcsesség.

Emellett egyáltalán nem csak elméleti gondolati utakról van szó. Minden ember tudja, hogy némely lényeges felismerését nem a gondolkodás iskolázásának, hanem a sors váratlan eseményeinek köszönheti, amelyeket az élet olykor drasztikus formában, olykor szinte észrevétlenül és csak később érezhetően sodort elé. Hagyhatjuk, hogy váratlanul toppanjanak elénk ilyen tapasztalatok, azonban megfelelően orientált életvitellel tudatosan is kereshetjük őket. Minden kultúrkör ismert ilyen életvitel-iskolázási útmutatásokat.

Nálunk egy ideje indiai és távol-keleti módszerek jönnek leginkább szóba, de érdeklődés mutatkozik az antik misztériumiskolák és a keresztény Nyugat meditációs gyakorlatai iránt is. Steiner antropozófiája – minden önállósága ellenére – ezekhez a tradicionális utakhoz kapcsolódik. Az bennünk a közös, hogy a megismerésben nem annyira a közvetlen tudás bővítésétől várja a fejlődést, sokkal inkább a megismerést kereső ember átfogó önnevelésétől. Az ilyen önneveléshez ad korszerű, kultúrkörünk jelenlegi tudati szintjéhez illő módszereket, és az antropozófiai írások ezen módszerek egyéni megvalósításának segédeszközei.

Steiner különböző megismerési területeken, többek között a pedagógia terén adott tanácsai és felvetései nem tantételek vagy dogmák, annak ellenére, hogy alkalmanként annak állítják be őket, sokkal inkább a személyes életformálás rögzös útján álló útjelzőknek tekintendők. A személyes élet formálódása során a verbalizált tudás csak átmenetileg használt eszköz lehet, semmiképpen nem öncél.

Steiner számára a művészi alkotásban is új tapasztalási képességek kialakítása a fontos. Minden művészetben az alakító, formáló folyamatok elemeit kutatta; e lenyűgöző kutatási folyamat a Der Blaue Reiter csoport és a Bauhaus próbálkozásaival egy időben indult és az első Goetheanum épületében teljesedett ki a legvilágosabban, a kettő közötti utat pedig egy sor remek publikáció jelzi.

A Waldorf-pedagógia megalapítójának művészi zsenialitása e fejtegetésekkel együtt kortárs művészek élménybeszámolóiból és a Bázél mellett lévő Dornachban található Szabad Szellemtudományi Főiskola központi épületének, a Goetheanum felépítésének viharos időszakából fennmaradt vázlatokból, modellekből és más emlékekből bontakozik ki igazán látható módon.

Sokat merítettek a Waldorf-iskolák ebből a forrásból épületeik kialakításához, a művészeti tárgyak módszertanához, terápiás törekvéseikhez, de a tanítás elméleti hátteréhez és teljes életstílusukhoz is. Egyszersmind megkezdődött a művészi alkotótévékenység Steiner által feltárt lehetőségeinek pedagógiai asszimilálása. Hasonló dolgok mondhatók el Steinernek a szociális élet terén tett felfedezéseiről is. „A szociális organizmus hármasság tagozódása” – amelyet az első világháború vége felé képviselt, és amelynek első kézzelfogható hatásaként tekinthetünk a Waldorf-pedagógiára – nem utópia, nem kész konstrukció, amely előre meghatározta volna a szociális élet intézményeit.

Mint minden más antropozófiai módszer, ez is egy „megismerési út”, amelynek képessé kell tennie az egyént, hogy elfogulatlanul érzékelje életének, sorsának különleges adottságait, és hogy szabadon szerzett tapasztalatainak megfelelően a fennálló viszonyok megváltoztatására törekedjék. Ha a Waldorf-iskolák egyre inkább kooperatív iskolaként és a felszabadított kulturális és szellemi élet csírasejtjeként jelennek meg, ennek lehetőségét az antropozófiai társadalomtanak köszönhetik.

<sup>1</sup> David Marc Hoffmann: Rudolf Steiners Hadesfahrt und Damaskuserlebnis. VomGoetheanismus, Individualismus, Nietzscheanismus, Anarchismus und Antichristentum zur Anthroposophie. = Rahel Uhlenhoff (Hg.): Anthroposophie in Geschichte und Gegenwart. Berlin: Berliner Wissenschafts-Verlag, 2011, S. 89–123.

<sup>2</sup> „Emergencia” alatt azt értjük, hogy a jelenségek a komplexitás magasabb szintjén jelennek meg, mint ami alacsonyabb szintű tulajdonságaikból következne. Például a víz több mint az azt alkotó gázok, az oxigén és a hidrogén összessége. Vö. Peter Heusser: Anthroposophische Medizin und Wissenschaft. Beiträge zu einer integrativen medizinischen Anthropologie. Stuttgart: Schattauer, 2011, 55f. o.

<sup>3</sup> Rudolf Steiner: Wahrheit und Wissenschaft. Auto-referat eines Vortrages im „Giordano Bruno-Bund für einheitliche Weltanschauung. Megjelent a GA 51-ben, 300-304. o.



*Bolyós Krisztina, 5. osztály*



# MŰVÉSZET

**„MINDIG IS KÉT DOLOG ÉRDEKELT:  
A SZÍNEK ÉS AZ EMBEREK.  
TOVÁBBÁ A VÁLTOZÁS, AMI MAGA AZ ÉLET.”**

Interjú Ujváry Éva festésterapeutával, egykori szülőtársunkkal

**Ha ma körülnézünk világunkban, lép-ten-nyomon valamiféle terápia kínálja magát az ember gyógyulása érdekében. Mi a különlegessége ennek a terápiának, amit Magyarországon egyedül Te alkalmazol?**

Liane Collot d'Herbois orvosi festésterápiás módszerével, más néven Fény-Szín-Sötétség festésterápiájával dolgozom. Ez egy antropológiai terápia, de nem művészetterápia, mint például a Hauschka képzőművészeti terápia vagy a beszéd- és zeneterápiák. A teljes emberrel dolgozik, ugyanúgy, mint a gyógygyógyítás. Orvosi festésterápiának is nevezik. Nemcsak lelki szinten hat, mint általában a színekkel való munka, hanem fizikai és szellemi szinten is. A betegségek, nehézségek mögötti okokkal dolgozik. Tudatosít, de segít is a változásban egészen a fizikai szintig. Liane Collot Rudolf Steinerhez kapcsolódva egy olyan színtant írt le képekben, ami túlmutat Goethe színtanán. Pontosan le tudta írni a színek eredetét és az egyes színek minőségét, ahogyan előtte senki más. A Fény és a Sötétség a színek szülői. Hogy mi a Fény és mi a Sötétség, milyen értelemben beszélünk róla, ennek utána lehet olvasni Steiner 1920. december 5-én, Dornachban tartott előadásában, ahol a Fényről és a Sötétségről mint két kreatív teremtő erőről beszél, amiből minden született és születik ma is.



Liane Collot együtt dolgozott dr. Ita Wegmannal, az első antropológus orvosnővel. Collot rálátott arra, hogy a Fény-Szín-Sötétség makrokozmikus hármassága hogyan tükröződik a hármasság tagozódásában emberben fizikai szinten úgy, mint érzékszervi idegrendszer, ritmikus rendszer, emésztő és végtagrendszer. Leleki szinten, mint gondolkodás, érzés, akarat, és szellemi szinten mint a tudatosság szintjén.

Ezeknek a megfeleléseknek köszönhetően nagyon mélyreható változások történhetnek a Fény-Szín-Sötétség festésterápia során, ahol az emberi Én van megszólítva a saját gyógyító erőket aktivizálva.

### **Hogy néz ki, miből áll a terápiás folyamat?**

Az első alkalommal szabad, úgynevezett diagnosztikus képek készülnek szénrel, majd színekkel egy rövid bevezetés után. Ezekből sok mindenre rálátok, hol van felborulva az egyensúly, bármelyik szintre rátekintve. Ezután vezetett gyakorlatok következnek, ami mindig személyre szóló, egy finom kísérés, ahol a résztvevő aktív. Ahogy változik a kép, ez visszahat az emberre is, és változások történnek fizikai, lelki és a tudatosság szintjén is, ami nélkül nincs gyógyulás.

### **Milyen betegségek esetén tud gyógyítólag hatni ez a terápia?**

Bármely, korunkra jellemző krónikus betegség esetén nagyon jó kiegészítő terápia, és itt sokáig sorolhatnám, úgyhogy csak néhányat említek: asztma, magas vérnyomás, pajzsmirigy-betegségek, az emésztőrendszer zavarai, rák. De ugyanúgy lelki nehézségek, mentális betegségek esetén is nagyon jó ez a terápia (pl. depresszió, pánikbetegség, szorongás, burnout), vagy

életútbeli elakadásnál. Olyan helyzetekben is, amikor fejben tudom, hogy miben kellene változtatni, de ezt nem tudom az érzéseimbe és a tetteimbe vinni.

Továbbá nagyon hasznos megelőzőeszköppel is, mert a szabad képeken láthatóvá válhatnak a betegséghez vezető tendenciák még a betegség megjelenése előtt. Fontos hangsúlyozni, hogy ez kiegészítő és nem alternatív terápia. Betegségek esetén szükséges orvosi kísérés. Erre szerencsére már van lehetőség. Együtt dolgozom a Sophianum Anthromed Egészségközpont orvosaival, terapeutaival.

### **Hány éves kortól ajánlható ez a terápia?**

Ötéves kortól már lehet dolgozni, de ebben egyéni eltérések lehetnek. Gyerekeknek, kamaszoknak leggyakrabban szorongás, kapcsolati nehézségek, stressz, álmatlanság, bizonytalanság, döntésképtelenség, önbizalomhiány, lelki nehézségek esetén ajánlott ez a terápia, de náluk is segíti a krónikus betegségek, pl. allergia, asztma stb. gyógyulását. Fontos lehet változások időszakában (pl. 9 éves kori változás, kamaszkor), túlérzékeny és epileptikus alkati típusoknál. A szakdolgozatom egyik tanulmánya éppen egy rubikkonnal kapcsolatos eset terápiás folyamatának leírása volt.



Amit kiemelnék még fiatalokkal kapcsolatban, az az anorexia.

### **Milyen visszajelzéseket kapsz azoktól, akiknek a gyógyulási útja egy részét a terápiás folyamattal kíséred?**

Pozitív változásokról számolnak be mind testi, mind lelki szinten. Például valakinek évekig hideg a lába (ez összefüggésben lehet bizonyos betegségekkel), és ez megváltozik. Vagy oldódik a szorongás, vagy rálátott önmagára és tudott is változtatni, vagy a magas vérnyomás mérhetően csökkent. Javul az emésztése, asztmatikus tünet szűnik meg – e konkrét esetben ez kizárólag ennek a terápiának köszönhetően történt. Valaki pedig nemrég a következőket jelezte vissza: „Elmúlt a szomorúság, a gyomorgörcs. Szeretem az életem!”

### **Hol tanultad ezt a terápiás módszert?**

A hollandiai Emerald Foundation öt éves képzésén végeztem. Ez nagyon alapos képzés volt: a szintani ismeretek és gyakorlatok mellett tanultunk fiziológiát, élettant, patológiát és még sok minden mást is.

Nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy képesé váljunk a diagnosztikus képek olvasására. Mindennek alapja a steineri emberkép. Négy szakmai gyakorlat után a képzés diplomamunkával és prezentációval zárult.

### **Hol dolgozol, helyileg hol lehet Téged megtalálni?**

Budapesten a Sophianum Központban dolgozom, egy napot Gödöllőn, egy napot a Regionális Gimnáziumban. Ezenkívül megyék, ahová hívnak, például a szegedi Napsugaras Egészség Házban csoportos foglalkozásokat tartok, tanítok a magyar orvusképzésen és a hágai festésterápiás képzésen.

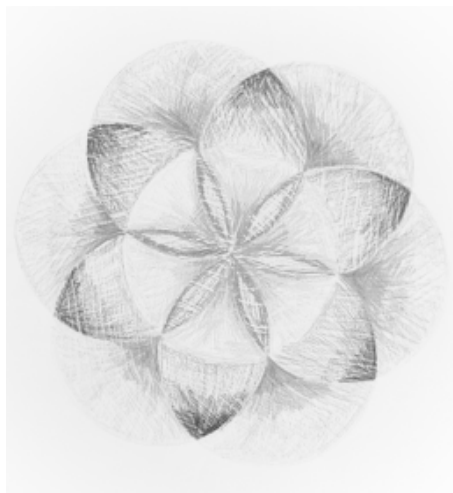
### **Végül mesélj a nagylányodról, aki „nemrég” még ide járt az iskolánkba!**

Berta az elmúlt tanévben érettségizett nagyon jó eredménnyel, különnórak nélkül. Óvodáskortól waldorfos volt, aminek most csak az előnyeit tapasztaljuk. Nagy öröm, hogy elsőre felvették a Moholy-Nagy Iparművészeti Egyetemre.

*Az interjút készítette: Tari Henriette*



*Balogh Réka, 6. osztály*



*R. Nagy Bíbor, 6. osztály*

Úgy gondoltuk, hogy a festésterápia bemutatását, mindannyiunkhoz közelebb hozását segítheti a személyes tapasztalat, ezért fogadjátok szeretettel egyik szülőtársunk gondolatait Éva munkájáról:

Családunk életében volt egy igen nehéz időszak, mely után egyik gyermekem lábán hirtelen nagyon csúnya ekcéma jelent meg. A Sophianumban dolgozó dr. Kiss Zsuzsanna bőrgyógyász, antropozófus orvost kerestük fel. Kisfiamnak antropozófus gyógyászat által használt port, kenőcsöt, nekem, az édesanyának pedig festésterápiát „írt fel”. Mivel idegrendszerem ekkor messze állt a stabil közép-állapottól, gondoltam, lesz, ami lesz, kipróbálom.

Így vezetett az utam Ujváry Évához, s a színnek világának számomra eddig ismeretlen, csodálatos világához. Először egy 12 alkalomból álló, egyéni festésen vettem részt, hetente egyszer. A 3 hónap után azt éreztem, folytatni kell, bizonyára nehéz eset vagyok. Semmi sem történt, gondoltam. 6 hét telhetett el - ekkor nem festettem -, amikor valami megváltozott. Eleinte nem is tudtam megfogalmazni, mi, csak éreztem teljes belső bizonyossággal, hogy valami nem úgy van, mint régen. Azt vettem észre, kicsit lelassultam. Jobban figyelek dolgokra. Először még képes voltam ezt a koromra fogni, hiába, öregszem, nem vagyok már annyira aktív, inkább hebens.

De láttam azt is, hogy türelmesebb lettem és odafigyelőbb, talán megértőbb is. Még mindig nem láttam összefüggést a festésterápia és a változás között, mígnem egy nap egy csodálatos színre, a magentára gondoltam, s arra, hogy nem tudom elengedni. Én őt, vagy a magenta engem. Az elvonási tüneteim egy hónap múlva csúcsosodtak, mikor elemi erővel tört rám a vágy: festeni akarok! Szükségem van a színnek gyógyító erejére! Éva kurzusai mindig jókor találtak meg. Mikor már saját mozgatlanságom annyira rám nehezedett, hogy szinte fizikai fájdalmat okoztak, Éva

szólt, hogy talán segít az a narancssárgával foglalkozó 3 nap, ahol a narancs vidám mozgékonyasága a téma. S valóban segített. Nagy élmény volt a kiscsoportos, több alkalmas belső táj rajza, festése - mikor tapasztalati úton jöttem rá, hogy miért érzem otthon magam bizonyos tájakon, míg más, egyébként gyönyörű vidékeken kifejezetten rosszul. Az én külső tájam hogyan tükröződik belül.

Mit adtak még Éva alkalmai? Azóta észreveszem a színeket. Észreveszem, hogy azon az úton, amelyiken iskolába viszem a gyerekeimet, a zöldnek legalább 30 árnyalata van. Talán mindent jobban megfigyelek. Részletesebben és lassabban, és nem csak színeket. Szeretem ezt a lassú elmélyülést, amiben sokáig látszólag semmi sem történik. Látszólag. Szeretem látni a színek mozgásait, a kezem által létrehozott apró változásokat, mely mögött sejtelmesen ott lapul az ismeretlen jövő: mi születik?

Ezen az izgalmas úton Éva biztos tudással és jelenléttel kísér, s munka közben annyi pozitív megerősítést ad, hogy a gyakorlott és a magát kétbalkezesnek hitt is szárnyakat kap. Bátran menjen, aki még sosem nézett bele egy tulipán belsejébe, vagy nem vette észre, hogyan borulnak össze a pipacs szirmai. Ajánlom fizikai problémákkal küszködőknek, lelki terhet viselőknél. Nyugodtan kóstoljon bele, akitől távol áll a festészet, de az is, aki úgy gondolja, ismeri a színeket.

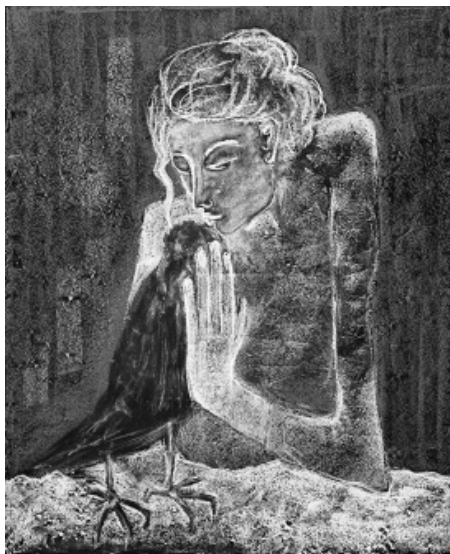
Legfőképp ajánlom azoknak, akik szerint az igazi változások csak önmagunk által, belső erőnkől születhetnek. Éva ebben a folyamatban értőn és gyengéden van jelen. Itthon egyedül képviseli az orvosi festésterápiát, s a maga törekeny módján, nem harsányan, de biztosan tartja lámpását a sötétben. Közeledik Szent Márton napja. Évának sok kincse van. Köszönöm neki, hogy megosztja velünk.

## NAPÚT 10 RENDEZVÉNY — FIATAL SZEMMEL

Szeptember végén megrendezésre került egy kiállítás és művészeti rendezvény, a Napút. Művészeti Akadémia 10. évfordulója alkalmából „Út a közép misztériumához” címmel, nekem pedig volt szerencsém – némi önkéntes munka fejében – szabadon beülni egy-egy előadásra. Másikülönben nem is lettem volna jelen, a Kisnapút vezetői által jutott csak el hozzám ez a programlehetőség. A Kisnapút a Napút középiskolásoknak szóló képzőművészeti műhelye, amely – véleményem szerint – a legjobb alapot nyújtja a fiataloknak, akik a „Napútnapút” felé kacsintgatnak.

Csillogó szemmel hallgattam az előadásokat, amelyekre sikerült beülnöm, és nagyon boldog voltam, hogy ebben a Waldor-iskolában jól megszokott légkörben lehettem ismét három napig. A naputasok kiállított festményei gyönyörűek voltak, és az euritmia-előadásokat is ámulva figyeltem. Örömmel konstataáltam, hogy felismertem a csillagjegyeket és bizonyos mozdulatokat a zenei euritmiaiból.

Szombaton a közönségnek is volt alkalma megszólalni. Kérdések hangzottak el, amelyeken érdemes gondolkodnunk. Inkább „csak” kérdések voltak ezek, válasz kevés érkezett, és akár egy-egy kérdés önmagában is elegendő az embernek, hogy ne unatkozzon napokig. A rendezvény utolsó napján beültem egy pódiumbeszélgetésre, amely az előadók között zajlott – köztük Döbrönte Zoltánnal, a Napút Művészeti Akadémia vezetőjével. Ez a beszélgetés igyekezett összefoglalni a rendezvényen elhangzottakat, illetve az antropológia, az antropológus művészet célját és helyét a világban, és az itt elhangzott kérdések is csak még több kérdést szültek. Az egyik – számomra (is) – nagyon fontos kérdés: *kié a jövő?* Erre a kérdésre láthatólag senki nem számított. Sokaknak talán az a válasz jutna eszébe, amit mindenhol hallani: „A jövő a fiataloké.”



Kóhalmi Luca táblarajza

De itt most komolyan megkérdeztük tőlünk, hogy *kié a jövő?* És *hogyan tudunk ebben részt vállalni?* És természetesen erre sem érkezett válasz, de általa eljutottunk a fiatalokig, akik nem olyan szép számmal képviseltették magukat ezen a konferencián, mint a *felnőttek*. Hogy kit tekintünk felnőttnek, ez egy újabb érdekes kérdés. Én magam sokat töröm ezen a fejem, különösen, hogy igen „kritikus” életkorban vagyok e tekintetben. Azt érzékelem, hogy 21 évesen akkor mondják az embert felnőttnek, ha felelősségre akarják vonni, ugyanakkor, ha bármi komoly dologba kezdene, még nem tartják elég érettnek hozzá. És itt most felmerült a kérdés, hogy *hol vannak a fiatalok?* *Hol vannak, ha antropológiáról van szó?* Én nem szándékoztam egyik kérdésre sem válaszolni, ehhez azért nincs merzem, de ezzel az eggyel kivételt teszek, tekintve, hogy joggal mondhatom magam fiatalnak. Azt hiszem, a fiatalok ott vannak, *ahol hagyták őket*.

Waldorf-diákként lehetetlen nem találkozni az antropológiával. De sokan úgy vannak,



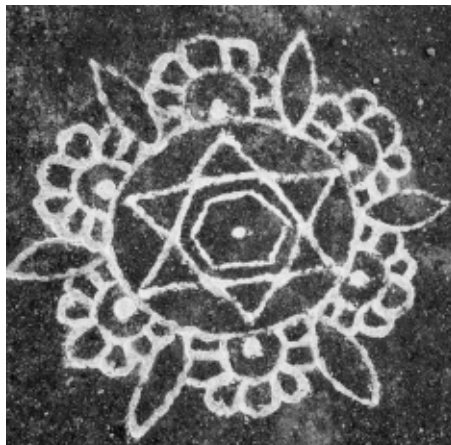
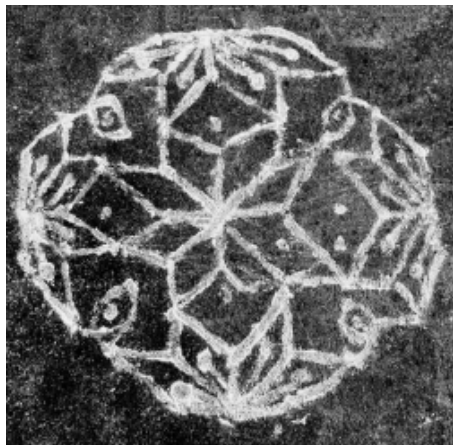
hogy nem igazán értik a létjogosultságát. Én csak most kezdtem el foglalkozni vele – már ha ezt így ki lehet jelenteni –, és határozottan az volt az érzésem, hogy „még túl fiatal vagyok ehhez”. Ez akkor fogalmazódott meg bennem, amikor a pódiumbeszélgetés alatti egyik utolsó – frissen végzett waldorfos – felszólaló rávilágított, hogy ez a közösség, ami az antropológia szellemében létrejött, főként felnőttekből alakult ki. A fiatalokhoz pedig nem annyira jut el semmilyen információ, ami ebben a kialakult felnőtt körben áramlik. A lényege tulajdonképpen az volt, hogy jobban kéne „reklámozni” az antropológiát a fiatalok körében. A hozzászólás nagy tapsot és elismerő tekinteteket váltott ki a hallgatóságból, én pedig örültem annak, hogy végre valaki megfogalmazta, ami már bennem is motoszkált az érzések szintjén, és aminek igenis van relevanciája. Hiszen a fiatalságba mindig érdemes befektetni – legyen szó akár anyagiakról, akár energiáról –, mert megtérül.

A Kisnapút, melynek magam is oszlopos tagja vagyok, remek teret kínál erre. Vezetői, Hódosi Helga, Bíró Edina és Kulcsár Edina egy egészen másfajta szemléletet adnak nekünk, melynek segítségével előhívhatjuk magunkból a valódi alkotás,

vagy – ahogy ők fogalmazznak – az „egészséges alkotás” képességét. De hol vannak azok a fiatalok, akik Waldor-iskolát végeztek? Valaki a rendezvény végén azt mondta nekem, hogy milyen érdekes, hogy a fiatalok között „van, aki a kutyáját nyomogatja, és van, aki itt van, és boldog attól, hogy itt van.” És valóban, vagyunk fiatalok, akiket nagyon is érdekel ez a világ. Nem egy végzett Waldorf-diákot ismerek, aki élénken érdeklődik az antropológus megmozdulások iránt. De én is úgy vélem, hogy még mindig nem értettük meg, hogy mi is ez a *burok*, amiben tizenhárom évig neveltek minket, és hogy mekkora jelentősége van ennek. Az én tapasztalatom szerint olyan alapvető fontosságú kompetenciákat sajátítottunk el, amelyek pótolhatatlanok, és nagyon sok emberben nincsenek meg.

Zárásképp pedig feltenném az én saját kérdésemet: miért hagynánk abba? És nem bírálni szeretném waldorfos tanárainkat, hiszen nagyon sokat kaptunk/kapunk tőlük, de szeretném felhívni a figyelmüket, hogy nyugodtan mondják el a végén, hogy mit miért csináltak. Ezáltal nemcsak megérteni, de befogadni, és továbbvinni is könnyebb lesz ezt a „sokszínű, illatos” csomagot.

*Szabó Eszter, volt gödöllői Waldorf-diák*



*Az ötödik osztály mandala formái*

# ARCOK

## „SZERETEK ITT LENNI, ÍGY KÖNNYŰ MOSOLYOGNI!”

– Bemutakozik Rábel Nagy Ágnes –

Tanári karunk – látva a megnövekedett napköziigényt – tavaly arra a döntésre jutott, hogy a legkisebb diákjaink mellé egy külön tanítót szeretne alkalmazni, aki személyével állandóságot visz délutánjaikba. Nagy örömünkre ezt a feladatot egy régi, kedves szülőtársunk, Rábel Nagy Ágnes vállalta, aki közel tíz éve, három gyermek édesanyjaként lelkes tagja közösségünknek. Sokan ismerik kedves, barátságos lényét, akit ezúttal szeretnénk egy kicsit közelebbről is megismertetni olvasóinkkal.

**A tavalyi tanév márciusa óta vagy a legkisebbek napközis tanítójaként jelen iskolánkban. Mindig mosolyogsz, a gyerekek is szaladnak eléd, amikor megérkezel. Hogy érzed magad az iskolában?**

Köszönöm, nagyon jól. Úgy érzem, a gyerekek hamar elfogadtak, sokan ragaszkodnak hozzám. Jó érzés a szeretetükben sütkérezni, sok-sok őszinte ölelést kapok nap mint nap. Szeretek itt lenni, így könnyű mosolyogni.

**Hosszú ideje vagy jelen szülőként az iskolánkban, milyen érzés most a „másik” oldalon állni, s tanárként itt lenni?**

Nemrégiben, még Budapesten dolgozó szülőként, a napi munkába járás során nagyon sokat segített nekem az a gondolat, hogy biztonságban, jó helyen tudhatom gyerekeim napközben, hogy nagyszerű tanárok, kiváló emberek vigyáznak rájuk, amíg én nem lehetek velük. Most azon igyekszem, hogy mások is így érezzék. Abszolút együtt tudok érezni a munkából sietve (és persze mindig későn) érkező szülőikkel, hiszen nemrég még ilyen voltam én is.



**Eredetileg tanár vagy, mégis elég hosszú utat jártál be, amíg az iskolánkba érkez-tél. Hol tanultál, mi mindennel foglalkoz-tál idáig?**

Az egyik alapidiplomám valóban tanári, a másik pedig az újságírás gyakorlására jo-gosít fel. Mindkettőt a Pázmányon szerez-tem, még az őskorban. Aztán a hosszúra nyúlt gyes-időszakom alatt (Luca lányom – aki ma már kilencedikes a Regiben – születése után két és fél évvel megérkezett Simon is) úgy éreztem, tanulnom kell még valami újat, s – mivel a könyveket nagyon szeretem – kiadói szakemberré képeztem magam. Ez a választás nagyon hasznos-nak bizonyult, amikor kicsi gyerekeim mellett kellett munkába állnom. Évekig dolgoztam az egyetem pedagógiai lapjánál szerkesztő-újságíróként, többnyire otthon-ról.



Egy hároméves újságírói kitérőt követően 2015 elején ismét egy egyetemi kiadónál helyezkedtem el, de nagyon hamar kiderült számomra, hogy már nem tölt el boldog-sággal ez a munka, éreztem, hogy nekem máshol van dolgom.

Igazából évek óta mondogatom már ma-gamnak, hogy egyszer még tanítani fogok, de a végső elhatározást két éve húsvétkor, a Parsifal című operaelőadáson hoztam meg. Ekkor vált számomra nyilvánvalóvá, hogy meg kell találnom életem feladatát, be kell teljesítenem a magam elé tűzött célokat.

Kis csúszással jelentkeztem is az akkor induló Waldorf-képzésre, ahová a helyek betelte miatt már nem nyerhettem felvé-telt. Ez némileg lefékezte az események sodrát, de végül azért sikerült meghoznom az életemet gyökeresen megváltoztató döntésem, és felmondtam akkori munka-helyemen, majd márciusban megérkeztem ide, az iskolába.

**Mennyire tudod korábbi tapasztalataidat kamatoztatni a mostani munkádban?**

Az évek során sokat tanultam, rengeteg benyomást szereztem, sok embert és élet-utat megismertem. Felnőttem, úgy érzem, megértem a tanításra is. Amikor az egye-tem után az esztergomi Ferences Gimná-ziumban gyakorlótanítottam, még nagyon bizonytalan voltam. S bár csupa szép em-lékem van abból a szakmai sikerekben is bővelkedő időből, mégis erre a bizonytalan-ságra emlékszem a legélesebben.

Akkoriban mindig attól féltem, mi lesz, ha olyat kérdeznek a – nálam csak néhány évvel fiatalabb – gyerekek, amit én sem tudok. Ma már tisztán látom, hogy nem a tárgyi tudásomban voltam annyira bizony-talan, egyszerűen csak az élettapasztala-tom volt csekély a tanítás szép és nemes feladatához.



## **És mennyire tudsz alapozni szülői tapasztalataidra? Mindhárom gyermeked ide jár(t).**

Tudok, hogyan tudnék, sőt, igazából még korábbi, nagytestvéri tapasztalataimra is. Abban, hogy most itt vagyok, nyilván nagy szerepe van édesanyámnak – aki lassan két évtizede már – óvoda- majd iskolaalapító szülő és tanár volt Gyöngyösön (azok kedvéért, akik esetleg még nem tudnák: Piroska, a hatodikosok osztálytanítója az Anyukám). Az ő munkáján keresztül ismerkedhettem meg – még gimnazistaként – a Waldorf-pedagógia alapvetéseivel, lehettem részese két – sokkal fiatalabb – testvérem boldog óvodás és kisiskolás korszakának, amelyet óhatatlanul is összevetettem saját szorongó emlékeimmel. Ezen összehasonlítás eredményeként egy percre sem volt kérdéses, hogy gyermekeim is a Waldorf útján haladnak majd. A jó tapasztalatok pedig szülőként is csak egyre gyűlnek.

## **Hogy érzed magad itt szülőként, a közösség részeként?**

Kilencedik éve vagyunk a gödöllői közösség aktív tagjai, mindig kivesszük a részün-

ket az aktuális teendőkből, örömmel töltjük az időnket az iskolában. A Waldorf-ünnepeket különben is nagyon szeretem, igazán szívhez szól mind. A Márton-nap az egyik kedvencem, előre örülök, hogy másodikos szülőként idén újra részt vehetek a szervezésében.

## **Mik a további terveid?**

Arra gondoltam, hogy most már tanár maradok. Éppen ezért ősszel megkezdtem a Waldorf-tanulmányaimat. Nap nap után azon dolgozom, hogy jobb ember legyek, mert úgy gondolom, csak így szabad a gyerekek elé állni.

## **Mi az, amivel szabadidődben szívesen foglalkozol, már ha marad valamennyi?**

Most minden második hétvégém az osztálytanító-képzésen töltöm, ez tényleg sok időt követel, de minden percét élvezem, nagyon sok hasznosat tanulok.

Mondhatnám, hogy most ez a hobbim is egyben. A legeslegjobban azonban túrázni szeretek, minden hegyekben töltött idő nagy boldogságot jelent számomra.

*Rábel Nagy Ágnes*

## „... A KÖZÖSSÉG ÖSSZETARTÓ EREJÉT KELL IGAZÁBÓL ERŐSÍTENI...”

– Bemutatjuk egyesületünk új elnökét –

Előző számunkban figyelmet szenteltünk korábbi egyesületi elnökünknek, Balajti Lénának, aki hosszú éveken át vállalt különböző feladatokat a Vezetőségben. Tőle Dr. Kiss Pál István vette át az elnöki feladatot a legutóbbi közgyűlésen, teljes támogatottsággal. Bár régi szülőtársunk, valószínűleg csak kevesen ismerik, ezért szeretnénk most közelebről bemutatni személyét, megismerni, hogy mi mindennel foglalkozik, hogyan gondolkodik feladatáról, hogyan érzi magát benne, közöttünk.

**A májusi közgyűlésen vállaltad el az egyesület elnökének posztját. Nem volt könnyű erre megfelelő embert találnunk. Hogyan szántad el magad erre a döntésre, mi ösztönzött arra, hogy elvállald ezt a korántsem hálás feladatot?**

Amikor a fiam második korában idekerült az iskolába, rögtön beléptem az egyesületbe, majd évekig dolgoztam a Felügyelő Bizottságban. Láttam az útkeresést, a kisebb válságokat, amelyeken minden esetben felülkerekedett a közösség. Több alkalommal is felmerült több szülőtársam részéről, hogy vállalhatnék komolyabb szerepet az egyesületben, de azokban az időkben nem tudtam erre időt szakítani főként a munkahelyi feladataim miatt, és az nem jó, ha az ember túlvállalja magát. Most egy olyan életszakaszban vagyok, hogy van szabad vegyértékem, és tudok a közösségépítésre időt szakítani, ezért afelkérésnek tisztelettel eleget tettem és vállaltam a jelöltséget.

**Milyen vezetői tapasztalatokat szereztl korábban?**

Vezérigazgató, később közép-európai regionális igazgató voltam egy holland multinacionális vállalatnál a tejiparban 1995 és 2006 között.

Ezután pedig vezérigazgatója voltam a BKF-nek, a mostani Metropolitan Egyetemnek, ugyancsak tíz évig. A rektor mellett – aki inkább protokolláris feladatokat

látott el – én voltam az, aki felelősen vezeteti az iskolát, ezt a pozíciót mostanság az állami egyetemeken kancellár titulussal jegyzik. Komoly építőmunkát végeztünk, egy kis-közepes főiskolából az egyik legnagyobb, nemzetközi szinten is jegyzett magánegyetemet sikerült felépítenünk. Ez nagyon nagy dolog volt, 2700 diákunk volt kezdetben, most pedig 7500-an tanulnak nálunk. Jó egy éve sikerült kimondanom, hogy elég volt, befejezem a vezetést,





ugyancsak tíz év után. Érdekes módon tíz évenként váltottam a karrieremben, talán ennyi idő kell, hogy az ember valami marandót építsen. Most végre jóval többet tudok pihenni, magammal foglalkozni.

### **Mivel foglalkozol most, ami több szabaddíót tesz lehetővé?**

Most az egyetemen professzor vagyok. Angol nyelven tanítok nemzetközi diákokat, management tantárgyakat, mint például humán erőforrás managementet, vezetés-szervezést. Azért szeretem ezt, mert egyrészt pályafutásom első tíz évében itt, Gödöllőn, az egyetemen tanítással, kutatással foglalkoztam, szereztem kandidátusi tudományos fokozatot, tehát van akadémiai hátterem is, húsz éven keresztül pedig nemzetközi környezetben voltam vezető, van bőven gyakorlati ismeretem is. Így tehát nem könyvből tanítom az elméletet, van mögöttem gyakorlati példa és tapasztalat, amit nagyon fontosnak tartok. Ez a munkakör aztán több időt enged számomra, rugalmasabban tudom most már szervezni az életemet, nem jelent olyan nagy lekötöttséget.

Amikor a tejiparban dolgoztam és regionális igazgató voltam, rendszeresen hétfőn eltűntem és pénteken jelentem csak meg otthon, addig utaztam mindenfelé. Alapvetően Gergő fiam jövetele készítetett a feladataim átgondolására, és akkor váltottam az egyetemre. Kevesebb volt az üzleti vacsora, kevesebb volt az utazás, többet itthon tudtam már lenni.

### **Mennyire tudod ezeket a tapasztalataidat itt a Vezetőségben folytatott munkádban kamatoztatni?**

A pénzügyi-számviteli, azaz a gazdálkodási területen mindenképpen, de ezen túl nekem ez egy új terep. Ugyanis itt nem arról van szó, hogy van egy erős hierarchia, nem a vezető határozza meg, hogy mit kell csinálni, a többiek pedig követik az utasításait.

### **Hogyan tudod ezt kezelni, hogyan tudsz erre áttérni?**

Érdekes ez nagyon, egyrészt tanulom még, de azért mégsem ismeretlen teljesen számomra, mert az elmúlt hat évben végigültem az összes közgyűlést, végigéltem annak idején az iskolaépülettel kapcsolatos vívódásokat, a belső folyamatokat. Ezeket akkoriban inkább csak érzékeltem, teljesen áttekinteni még nem tudtam. Most azonban van egy szélesebbkörű, holisztikusabb rátekintésem az iskola és az egyesület működésére.

Akármilyen hierarchiában dolgozik is az ember, ha okos emberekkel veszi magát körül, akkor előfordulhat, hogy a beosztottnak van igaza. Én nem az a típusú vezető voltam, ahol csak nekem volt igazam, és mindennek úgy kellett lennie, ahogy én akartam. Előfordult, hogy a végső szót én mondtam ki, vagy én döntöttem a végén, de arra is sokszor volt példa, hogy nem az én ötletem valósult meg. Ilyen szempontból demokratikus vezetőnek tartottam magam akkoriban is, jó emlékeim vannak a kollégákról és a kollégáknak is rólam. Bár volt néha konfliktus, például gyárbezárás, sok mindenen keresztülment az ember, de ha azt emberségesen csinálja, akkor azzal nincs baj.

Egyébként szereztem már korábban is fenntartói tapasztalatokat a közoktatásban, mivel az egyetemnek volt két középiskolája, amiért szintén én feleltem. De ezek a tapasztalatok „helikopter-szemléletből” táplálkoztak, mivel nagy önállósággal rendelkeztek az iskolaigazgatók. Ott a fenntartó valójában csak azt látta el, ami a szükséges anyagi források biztosítására szorítkozott, ezentúl pedig akkor kapott szerepet, ha komolyabb döntésekre volt szükség, például a fejlesztésekkel kapcsolatban. Ez nem volt olyan napi, operatív jellegű fenntartói feladat, mint itt az egyesületben.



### **Mit jelent ez pontosan, miben látod a feladatod?**

Itt jók a munkatársak, szeretek velük együtt dolgozni. Jól működik az adminisztráció is, és ez nagyon jó.

Az iskola és az egyesület nem annyira szervezett, mint amit korábbi munkahelyemen megszoktam. Előfordul, hogy azt mondják, "Gyere be!", mert sürgősen alá kell írni valamit, vagy most kell azonnal utalni, vagy jóváhagyni valamit. Hozzá jön ehhez még az is, hogy a munkatársak és a szülők között is mindenkinek más a temperamentuma, mindenki más hőfokon pörög. Van, akinek

nagy a szociális igénye, szereti a gondolatait megpörgetni több fórumon is, mindenhová elmegy.

Fontos hangsúlyoznom, hogy az új szervezeti forma által sok minden változott, jobban bevonásra kerülnek azok, akik szeretnének valamit tenni.

### **Ezt érzékelitek a mindennapokban?**

Azt gondolom, hogy a Vezetőség nincs annyira egyedül, magára utalva, mint előtte volt. Korábban úgy láttam, hogy a Vezetőség összeült és döntött kérdésekben. Ha viszont kérdései merültek fel, nem tudott



igazán hova fordulni. Persze, fordult az iskolához, részt vett szakmai megbeszéléseken és ott volt a közgyűlés is, de nem volt más társadalmi bázisa. Persze, lehet, hogy volt, de azok kiürültek, vagy nem működtek. Most az Új Fenntartói Forma több embernek ad teret arra, hogy a véleményét megossza, vagy hogy fordulni lehessen hozzá, és meg lehessen kérni valamire, amennyiben ő már elvállalt egyfajta feladatkört önkéntesen. Ha például valaki a SZÉK tagja, akkor fontos, hogy tudja, mik is a feladatai SZÉK-tagként. Vagy itt van pl. a Gazdasági-jogi munkacsoport: persze, elég kicsi és szűk körű, de azért alapvetően a Vezetőség nem egyedül hoz döntéseket, hanem kikéri a véleményét.

Majd ki fog alakulni ez még jobban, de úgy látom, egyelőre működik, és van párbeszéd, beszélgetés, van kihez fordulni. Ugyanakkor a munkacsoportok által a Vezetőség is ki tud adni vagy delegálni feladatokat, de

más is hoz be ötletet, feladatot, amit lehet, hogy a Vezetőség magától nem csinálna meg. Ilyen most az Épület-munkacsoport által kezdeményezett az iskolaépület bérleti szerződésének meghosszabbítása. Itt most felvállalja a munkacsoport, hogy ezt az egészet végigviszi, és nem csak a vezetésnek kell ezen dolgoznia.

Azt is gyakran látom, hogy valaki kitalál valamit, és erre sokan fölbuzdulnak, de a megvalósításnál aztán elfolyik a dolog, 90%-a erőforrás, vagy tett hiányában.

**Van erre valami megoldás, dolgoztok ezen? Valóban nagyon sok az ötlet, de ezeket aztán sokszor nem valósítjuk meg, nem visszük végig.**

Azt gondolom, hogy pont ez a szervezeti forma tud ebben segíteni, melynek keretében az ember delegál, és több emberrel megbeszéli a felmerült ötleteket, aztán ezek kiszóródnak, szelektálódnak.

Gyakran előfordul, hogy az ötlet felvetődik, de utána nem is hallatszik róla semmi. Aztán van olyan is, amit valakik felkapnak, kidolgoznak, akkor azt lehet menedzselni, delegálni, vagy a munkacsoport, aki felvette, ügygazdaként viszi végig az ügyet, és végül ebből tényleg egy életképes dolog születik. Ez egy evolúció, míg az ötletből egy kézzelfogható projekt válik. Pont ebben az evolúciós folyamatban szokott az ötletek nagy része kirostálódni. Ezután pedig lehet hozni egy döntést, amennyiben ez egy olyan ügy, amit jó lenne megvalósítani. De ez a folyamat rengeteg forrásból táplálkozik.

Ránk a sokrétűség, sokszínűség a jellemző, erre lehet építeni, de megvannak ennek a hátrányai is. Végül mégis csak kell építeni egy rendszert, majd ezt működtetni, és ez nem egy népszerű történet, mert a rendszer valamikor a sokszínűség ellen van, vagy legalábbis nehezen tudja azt kezelni.

### **Erre törekszel? A többiek is a vezetőségben társaid ebben?**

Abban, hogy legyen egy rendszer, igen, mert különben nem vezethető a szervezet, vagy rendkívül sok energia kerül fölöslegesen elpazarlásra. Tehát, ha van egy költségvetésünk és felmerül egy ötlet, akkor megnézzük, hogy van-e keret erre, befér-e a költségvetésbe vagy nem.

Azt is fontos látni, hogy a közösségen kívül más segítségre nem nagyon számíthatunk. Van a Freunde, vannak kisebb pályázatok és néha csurran-cseppen az önkormányzattól is valami, de az állam a kötelezőn felül nem fog foglalkozni velünk, magunkra vagyunk utalva. Ezért a közösség összetartó erejét kell igazából erősíteni, és megtalálni abban az egyensúlyt, hogy ne vegyük el senkinek sem a kedvét a kezdeményezéstől, mert arra nagy szükség van.

Ugyanakkor kell egy rendszer, ami valamilyen úton-módon menedzseli, azaz kezelhető mederben tartja a működésünket.

Azt is fontos szem előtt tartani, hogy jogilag az egyesület Vezetőségéé a felelősség egy döntés mögött. Tehát bármit megszervezünk, legyen az például egy rendezvény, ha ott valami történik, akkor azt veszik elő, aki jegyzi ezt az egyesületet.

### **Milyen érzés hordoznod ezt a felelősséget?**

Ez nem jelent plusz kihívást vagy terhet nekem, hozzá vagyok ehhez szokva, mivel annyi szervezetet vezettem már. Ha kérdezek vagy kukacoskodok, akkor ennek alapvetően a felelősségvállalás az oka.

### **Van-e olyan elképzelésed, olyan újdonság, amit szeretnél belevinni a vezetőségi munkába?**

Nincsenek nagy változtatási terveim. Egy dolog van, amit kértem: hogy a pénzügyi kontroll rendszerezettebb legyen. Kiosztottuk a feladatokat, és vannak olyan kontrollpontok, amik egy gazdasági szakembernél triviálisak: például legyen egy főkönyv, legyen egy cash report minden hónapban, hogy rendszeresen lássuk, mennyi pénze van az egyesületnek és mennyi az iskolának, hogyan is állunk egyáltalán a költségvetés keretein belül, mire futja, mire nem, különben csak úgy folynának a dolgok. Persze, ezt látja Mincsik Kriszta és a gazdasági vezető, Szabó Kriszti is, de fontos, hogy a Vezetőségnek is legyen egy általános képe erről.

Ha felmerül egy terv, ami lehet bármennyire is jó, de látjuk, hogy nem tudjuk megvalósítani, mert nem úgy állunk anyagilag, nem szabad belekezdeni. De persze van olyan is, hogy „Igen, erre most van lehetőség”. Ez volt például a második emeleten felszerelt légkondicionáló berendezések esetében: úgy álltunk, hála az elődöknek, hogy a Fejlesztési alaphoz ezeket meg tudtuk finanszírozni, emellett a tornasátor ponyvaszerelését is. Fontos megmutatni, hogy amit befizettünk, az meg is testesült valamilyen módon.

Fontos, hogy lássák az emberek a kézzel fogható eredményt.

### **Mennyire jelent plusz munkát ez a feladat a korábbi elvárásaidhoz képest?**

Próbálok ügyesen menedzselni a dolgokat és szerintem annyi a terhelés, mint amennyire korábban számítottam. Sok mindenkivel beszéltem – előző elnökökkel is –, mielőtt elvállaltam ezt a feladatot. Az sokat segít, hogy megvan az új forma, de erről már az előbb beszéltem.

Persze, alapvetően majd a szülőkön, rajtunk múlik, hogy mennyire lesz ez a forma fenntartható, mennyire lesz működőképes. Kulcskérdésnek tartom, hogy ne fáradjon ki idő előtt.

### **Említetted a közösség összetartó erejének jelentőségét. Hogyan látod ezt nálunk, milyennek látod a közösségünket, működésünket? Mi az, ami jó, mi az, amin változtatni kellene?**

Az új formánál is látszik, hogy az a 30-50 ember van benne, akik amúgy is ott vannak mindenhol. Van aztán egy réteg, akik kevésbé aktívak, de bevonhatóak és vannak azok, akik csak szülők szeretnének maradni és kicsit messzebb vannak az iskolától.

### **Van-e arra valamilyen ötleted, hogy hogyan lehetne jobban ill. többeket bevonni a közösség életébe?**

Ha konkrét célokat határozunk meg, azok sokkal plasztikusabbak, és azokhoz sokkal jobban lehet kapcsolódni. Ilyen például az Épület-Munkacsoport. Lehet, hogy a végén nem lesz új épületünk és maradunk itt, de céltudatosabban állunk a fejlesztésekhez. Itt például a munkához olyan emberek is csatlakoztak, akiket korábban nem láttunk.

Ha jól megfogható, látható, elérhető, kipipálható dologról van szó, szerintem az emberek jobban oda tudnak állni. Az iskola épületéről is azt gondolom, ha lenne egy telkünk, oda már lehetne vízionálni egy épületet, majd, ha meglenne az alap,

akkor már oda lehet álmodni a falakat, stb. Ezeknek nagy mozgósító erejük van. Hogy mennyire összetartó a közösségünk, azt korábbi, más általános iskolában szerzett tapasztalataimból látom.

Egészen más az itteni hozzáállás; más iskolában nincs a szülő ennyire bevonva. Ez a kultúra – hogy az osztályok megszervezik magukat, közösen készülnek például ünnepekre – közös, önkéntes munkát feltételez, persze közös csalódásokat is (ha valaki pl. nem jön el, és nem veszi ki a részét ezekből), de ez egy közösségi belső ügy, ez a kovász.

### **A vezetőségen belül foglalkoztok stúdium-munkával, antropológiával. Hogy érzed magad ebben?**

Őszintén megmondom, hogy az antropológia gyermek-megközelítést nagyra értékelem. Mint elnöknek, foglalkoznom kell más tartalmakkal is az antropológián belül, és én leginkább a gazdasági kérdések felől tudok kapcsolódni. Steiner Nemzetgazdaság c. művével kezdtünk el foglalkozni, ez egy új kezdet, új terület számomra, érdekes felfedezni. Azt gondolom, hogy egy világ van, amit rengeteg szemléletlen keresztül lehet megközelíteni, és az antropológia is egyfajta szemlélet. És ha ezt lehet ütköztetni a többivel, lehet, hogy jobban megismerhető ez a világ.

### **Hogy kerültetek kapcsolatba a Waldorf-pedagógiával, és hogyan találtatok rá az iskolánkra?**

Amikor iskolát kerestünk, minden iskolát megnéztünk. Gergő fiam nagyon sportos, alkatilag is és egyébként is nagyon ügyes, így egyértelmű volt számunkra, hogy a sporttagozatos Hajós iskolát választjuk. Én egy kicsit mélyebben foglalkoztam az iskolával a gyermekeken keresztül. Gergő nem volt rossz tanuló, nem volt szorongása, lelki problémája, de amikor bementem megnézni néhány órát, akkor szembesültünk azzal, hogy ez a rendszer nekünk nem





kell. Kézenfekvő volt, hogy átjövünk ide, itt pedig Ákos bácsival találkoztunk először. Ő, hát az egy hatalmas élmény volt! Volt még egy olyan tapasztalatom is, hogy az egyik munkatársamnak waldorfos volt az egyik gyermeke, állami iskolás a másik, és egy év volt csak közöttük. Őt kérdeztem, hogy mik a tapasztalatai, mert van az emberben egy félelem a Waldorffal szemben, mivel a megszokott tanulási tempóhoz képest nagyon más. Ő megnyugtató, hogy bár az évek alatt nagyon messze voltak egymástól, de a végére, az érettségire összeérték.

Ami még megnyugtató volt, hogy a waldorfos lánynak a tudása más jellegű volt, megfoghatóbb, tapasztalatokra épített, elmélyültebb, és jobban tudja ezeket alkalmazni az élete során. Ezek után már nem volt kérdés, hogy Lilien leányom eleve Waldorf-óvodában kezdett és most másodikosként itt tanul jó kezekben, Andrea második osztályában.

### **Milyen volt számotokra az átállás?**

Kezdetben furcsa volt ez a rendszer. Például a takarítás: mi az, hogy nincs itt egy

takarítónő az osztályban?! Ezeket meg kellett tanulni, mi, miért van és miért is fontos. Sok minden meglepő volt, de nagyon tetszett. És hogy mi is a két rendszer közötti különbség? Gergő az utolsó időszakában a másik iskolában kapott egy osztályfőnöki intőt, mert hógolyózott, itt meg Ákos bácsival közösen hógolyóztak.

### **Hogy érzitek magatokat itt?**

Mi is és mind a két gyermekünk nagyon jól érzi magát itt, briliánsok a tanárok, akik tanítják őket!

### **Mik a további terveid, álmaid?**

Most többet tudok foglalkozni magammal, míg korábban a titkárságom mondta meg előre, hogy aznap mi mindent fogok csinálni. Most saját magam osztom be az időm nagy részét. Teniszezem, teniszeznek a család is, síelni járunk és nemrég leraktam a vitorlásvizsgát is. Sokat kirándulunk, több időt tudok tölteni a családdal: tényleg a család a legfontosabb!

*Az interjút Kecskés Judit készítette*

# ISKOLAI ÉLET

Egy Waldorf intézmény életében a szülői esteknek fontos szerepük van: lehetőséget adnak a párbeszédre, elősegítik a közösségépítést, lehetővé teszik az osztályokban, óvodában folyó pedagógiai munka mélyebb megismerését és gyerekeink jobb megértését, értékrendjeink közelítését, önfejlődési lehetőséget adnak, szellemi-lelki táplálékot nyújtanak és erőt adhatnak a mindennapokhoz. Persze nem mindannyian tekintünk így ezekre az alkalmakra: minden osztályközösségben sokan vannak, akik várják és szeretik a szülői esteket, tanulni vágnak magukról és egymásról, de vannak közöttünk, akik nem szívesen járnak szülői estekre, kevésbé érzik át a jelentőségét és szerepét az iskolai életben. A Dióhéj következő számaiban terveink szerint bővebben foglalkozunk majd a szülői estekkel, hátha ezen a módon is mindannyiunkhoz egy kicsit közelebb tudjuk hozni ezt a témakört (is). Kedvcsinálónak elsőként fogadjátok szeretettel egy szülőtársunk élményeit, tapasztalatait a szülői estekről.

## SZÜLŐI ESTEN — SZÜLŐKÉNT

A szülői esteken való részvétel lehetősége számomra mindig ajándék. Úgy érzem, ezeken az alkalmakon jobban megismerhetem gyermekeim közösségi arcát. Hónapról hónapra esélyt kapok arra, hogy bepillantsak a nagyon is szoros tanár-gyermek kapcsolatba, sőt a szülői est nagyon jó lehetőséget teremt e kapcsolat háromoldalúvá alakítására, a kölcsönös bizalom kiépítésére is. Azt vallom ugyanis, hogy szülőként is komoly munkánk van gyermekeink iskolai létével!

Mindannyiunknak meg kell ismernünk az iskolai rend, ritmus és szokások rendszerét. Meg kell szívlelnünk osztálytanítóink bölcs javaslatait, amelyek mind-mind nagyon fontos területeket érintenek. Éppen ezért érdemes lenne a megfontoláson túl alkalmazni is ezeket mindennapjainkban. (Hogy ne legyenek ennyire elvont, említek is egy példát. A különféle köntösben állandóan felbuk-

kanó téma – a határok kitűzése, és azok következetes betartása – mellett nemrégiben elhangzott, hogy mennyire fontos a gyerekek életében a gyaloglás, s milyen jótékony hatása lehetne annak, ha reggelente, iskolába jövet a legkisebbek is gyalognának legalább egy keveset. A szülői közösség egyetértően bólogatott, de – egy zebraőr minapi beszámolójából tudom – mégis csak alig néhány gyerek használja reggelente a lábait.)

A szülői estek számomra a tanulás színterét is jelentik, itt tudhatom meg például, hogy épp mivel foglalkoznak gyerekeim, mit miért csinálnak, és miért pont ez való nekik. Megcsodálhatom az osztályban készült festményeket és egyéb munkákat, köztük a saját gyermekem alkotásait. Büszke lehetek rá, amiért olyan szépen helytáll, könnyedén veszi az akadályokat, különösen saját tapasztalataim fényé-

ben, amikor alkalmat kapok arra, hogy egy-egy területen kipróbálhassam magam. (Nekem mindig az euritmia vagy a forma-rajz jelenti a legnagyobb kihívást, hiszen ezek az én gyerekkoromból kimaradtak, így teljességgel ismeretlen készségeket kívánnak tőlem.) Gyakorlás közben sok mögöttes cél világosodik meg, miközben megsejtem azt is, mennyire fantasztikusan jó hatása van mindennek a lélekre. És igen, pontosan ezt szeretném gyermekeimnek. Boldog vagyok, hogy olyan iskolába járhatnak, ahol nem csupán értelmükkel, de testi-lelki fejlődésükkel is nagy szakértelemmel foglalkoznak, s minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy segítsen ezt a munkát. A szülői estek hálaival töltenek meg, tudatosítják bennem, milyen szerencsések vagyunk, hogy ide tartozhatunk.

*Rábel Nagy Ágnes*

*Szeretnénk, ha minél több inspiráló, elgondolkodtató személyes tapasztalatot, élményt meg tudnánk egymással osztani a szülői estekről, ezért cikkíró pályázatot hirdetünk.*

*Minden cikknek nagyon örülünk, ami a szülői estekhez kapcsolódik, de ha valakinek úgy könnyebb, adunk néhány témaötletet: pl. „Első szülői estem”, „Legjobb szülői estem”, „Legrosszabb szülői estem”, „Legviccesebb élményem egy szülői esten”, „Miért nem járok szülői estre?”, „Miért szeretem a szülői esteket?” stb.*

*Reméljük, hogy sok-sok jobbnál jobb írást fogunk kapni, hogy minél színesebb képet mutathassunk majd be a következő számokba.*

*Az írásokat november 30-ig várjuk a [gwdiohej@gmail.com](mailto:gwdiohej@gmail.com) email címre!*



*Swaalf Evelyn, 5. osztály*

## 8. OSZTÁLY - A FORRADALMAK KORA

A nyolcadikosok történelem epochával kezdték az évet, elsősorban az ipari forradalom találmányain és a francia forradalom eseményein keresztül ismerkedhettek meg ezzel a korszakkal. Ez a hangulat végigkíséri az évet: megfigyelhetik és tapasztalhatják, hogyan küzd az ember a szabadság lehetőségéért szellemi-kulturális területen, az egyenlőségért a jogban, és az egymásrautaltság belátásából fakadóan a testvériség megvalósításáért a gazdasági szférában.

Természetesen ezúttal is születtek fogalmazások, ezekből szeretnénk ízelítőül néhányat bemutatni az alábbiakban.

### Az első vonat útja

Mikor odaértem, már emberek sokasága várakozott a vonat felavatására, mikor végre a polgármester megérkezett és elvágta a szalagot. Hatalmas taps következett. Miután az emberek egy kissé lecsillapodtak, elkezdtek sorba állni az első jegyekért. Én is vettem egyet. Mikor felszálltam rá és a vonat elindult, igen furcsa érzés volt benne ülni és hallgatni a pöfékelést.

Mivel azelőtt csak szekéren utaztam. Sajnáltam azokat, akik nem tudtak jegyet venni. A gyerekek - akiknek a szülei szegények voltak és nem szállhattak fel a vonatra – a vonat után futottak és könyörögtek, hogy hadd utazhassanak ők is. Nagyjából egy fél kilométerig követték a vonatot. Nagyon élveztem az utazást, és remélem, hogy sikerül megtartani ezt a nagyszerű találmányt.

*Aranyi Boglárka*



*Zoltán Csenge, 8. osztály*



## MIHÁLY-NAPI CSALÁDÜNNEP 2017



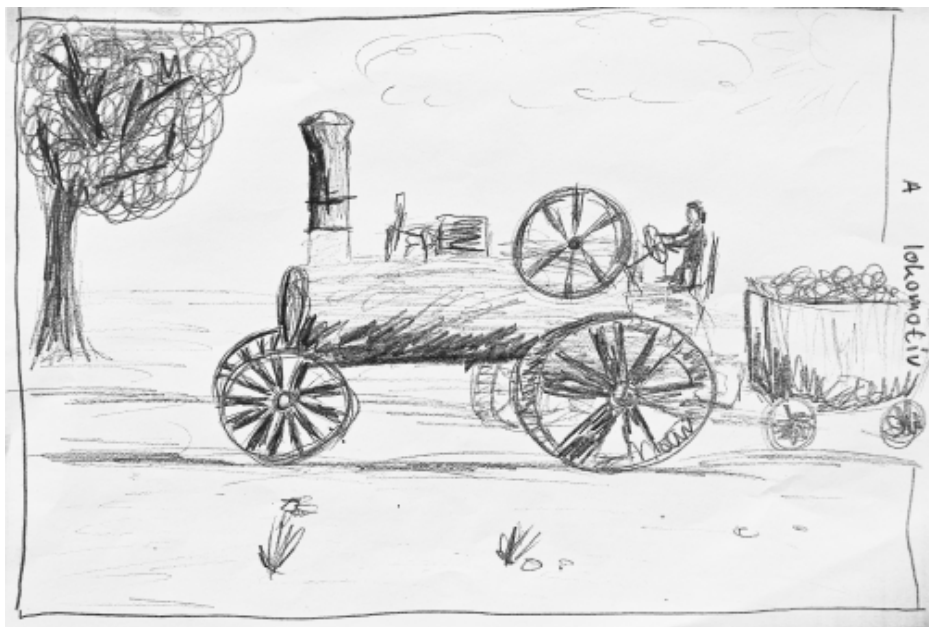












Zsók Viktória, 8. osztály

## A király lefejezése

Már több éve tart a forradalom, a nyomor egyre nagyobb. Most itt állunk a parlament előtt és várjuk, hogy megszülessen a döntés a királyról; és ekkor kilépnek a képviselők fáradt, de egy kicsit örömtelt arccal és valamelyik kimondja: halál. Ekkor egy percre megfagy a levegő, de utána elkezdenek éljenezni a nem királypárti polgárok, köztük én is.

Ma van a király lefejezése. Egész Párizs itt áll a guillotine körül, tisztas távolságban, a király még szólni próbált a néphez, de a dobok elnyomták. Szerintem jól tették, maradjon csak csendben. A hóhér elengedte a kötelet, és a király feje a gödörbe hullott. Haláli csend honolt, nekem az első dolog, ami eszembe jutott, hogy Franciaország szabad, nincs többé király.

Ekkor elkezdtek ordibálni az emberek, sokan éljeneztek, természetesen én is.

Amikor megtudtam, hogy az volt a király utolsó szava, hogy "Ártatlan vagyok", minden szánalmam elszállt, mert senki nem ártatlan, főleg nem ő. Most őt jakobinus vezeti az országot: Danton, Robespierre, Marat, Desmoulins, és Saint-Just. Sok embert a halálba küldtek ártatlanul egy eszméért. Én utolsó pillanatig a szabadságért harcoltam, de azzal a váddal, hogy az ellenség kéme vagyok, nekem is meg kellett halnom!

Kiss Réka

## Találmányok, amelyeket fontosnak tartok

Ilyen például a villany. Ennek köszönhetjük, hogy fény van az otthonunkban, hogy fel tudjuk tölteni a telefonunkat, hogy meg tudjuk szárítani a hajunkat, vagy épp mosógépet, porszívót tudunk használni.

A meleg vizet, az internetet és a mikrózt is ennek segítségével tudjuk üzemeltetni. A telefon is ezek közé a találmányok közé tartozik.

Meg tudjuk nézni rajta az időjárást, ébresztőt állíthatunk be, zenét hallgathatunk rajta, cikkeket olvashatunk, fényképezhetünk vele és még sok mindenben segítségünkre van. A repülő is igen hasznos az emberiség számára. Eljuthatunk viszonylag rövid időn belül akár a Föld túloldalára.

Az esernyőt se felejtjük el! Nem valami különleges, de hasznos dolog. Ha nincs kedved magadra húzkodni egy ódivatú esőkabátot, amiben úgy érzed magad, mintha rád húztak volna egy zsákot, csak előkapod az esernyődet és máris mehetsz ki az esőbe.

Ez csak néhány volt az életünkben fontos szerepet játszó tárgyak közül. Számtalan dolog van még, ami manapság nélkülözhetetlen az emberek számára.

*Horváth Zsófi, Várkonyi Dalma*

## **Gyerekmunka**

Amikor ötéves voltam, a szüleimmel beköltöztünk a városba, mert azt mondták, hogy ott jobb a megélhetés. De kis idő után rá kellett jönnünk, hogy ez nem igaz. A házunk kicsi, és rajtunk kívül lakik még egy család benne – vécé, víz nincsen, és napi tizenöt órát dolgoznunk kell egy olyan helyen, ahol alig látni a füsttől, mert meleg van. Ugyanis egy pamutgyárban dolgozunk.

Ha valaki lenyel egy gyapotszálat, csak mustáros vizet itatnak vele, hogy kihányja. Itt a gyerekeket is ugyanúgy dolgoztatják, mint a felnőtteket, és ugyanúgy megvernek, mint a felnőtteket, ha megállunk egy kicsit pihenni. A bányában a gyerekeket befogják a csillék elé, és nekik kell húzni ott, a sötét és szűk helyeken, meg velünk árulhatnak újságot, és mindezért alig kapunk pénzt. Remélem, visszaköltözünk!

*Zsók Viktória*

## **Utaztam az első vonaton**

Már napok óta azt olvasgatom az újságban, hogy feltalálták a gőzmozdonyt, és

nemsokára próbaútra indul jövő hét kedden. Elhatároztam magamban, hogy én is elmegyek a próbaútra. Kedden el is mentem, de nem akartak felengedni, mert nem volt elég pénzem. Gondoltam, hogyha nem engedtek fel a vagonokba, akkor két vagon közé ülök. Így is tettem: felültem az összekapcsolóra és vártam. Egyszer csak fülsiketítő sístergés támadt, és a vonat egy nagy rándulással elindult, ekkor egy még hangosabb füttyszót hallottam, ami a vonatkürt volt.

Döbbenetes volt: olyan gyorsan száguldottunk, hogy lefújta a szél a cilinderem, de egy csendőr elkapta, és visszaadta volna, ha nem látja meg, hogy hol ülök, ezért, amint megálltunk, leszállított és megbüntetett, mert nem vettem jegyet. De büszkén elmondhatom, hogy én voltam az első potyautas.

*Laurán István*

## **Egy munkanap a gyárban**

Hajnali négykor keltem, hogy még időben (fél ötre) odaérjek a munkahelyre. Ha késsek, kirúgnak. Én a konzervgyárban dolgozom; héteves vagyok és van egy ötéves öcsém. A reggeli cigaretta addig tart ki, ameddig éppen odaérünk a gyárba. A gyárkemény füstje beteríti mindent, és a homály közepén, valahol a házak mellett 100 ember teteme van. A holttestek mindig emlékeztetnek arra, hogy ők igazán éheztek.

Mi épp a gépeket tisztítottuk, amikor valaki ordít egy hatalmasat: az uja. Amikor jött az igazgató, azt mondták, hogy ezek a gyerekek igenis okosak, csak azért nem tudnak számolni, mert nincs ujjuk.

Az ebédszünet fél óra, akinek nem volt élelme, az elszívott néhány szál dohányt. Én már három napja nem ettem, mert rosszul végeztem a munkám. Este nyolckor végeztünk, és aki jól végezte a dolgát, az kapott egy szelet száraz kenyert.

*Zoltán Csenge*



## A Rakéta első útja

1825. szeptember 27-e van. Itt vagyok Stocktonban, hogy megnézzem a Rakéta nevű borzalmas dolog útját Darlingtonba. Nem értem, hogy lehet embereket szállítani vele.

Csak azért, mert ez a flúgos George Stephenson kitalálta ezt, még nem kéne ennyi embernek meghalnia.

A Rakéta 32 csillét húz, 15 km/h sebességgel megy. Ilyen sebességnél az emberek szeme ki fog folyni, és agyrázkódásban meghalnak.

Pár órával később: Mondtam, hogy működni fog, már az elején megmondtam, és igazam is lett. Kár, hogy nem fértem fel.

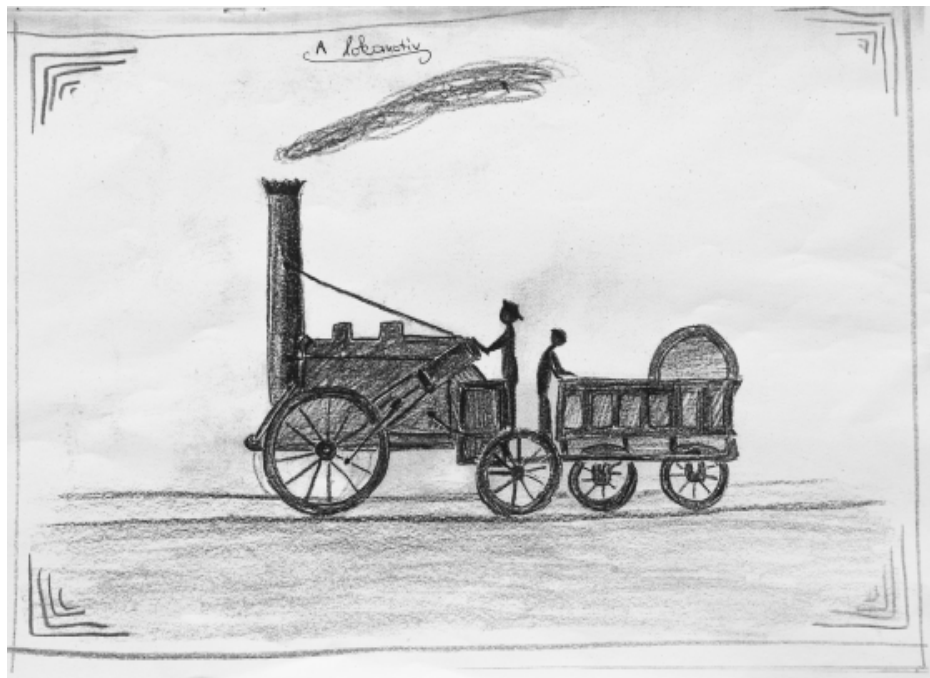
*Gesztelyi-Nagy Boldizsár*

## Ipari forradalom

Reggel 4:30 van, indulok dolgozni. 14 éves vagyok, és egy pamutüzemben dolgozok. A mindennapjaimban a pamutszálat figyelem, és ha bármi baj van, hogyha elkószálódott egy szál, akkor a helyére igazítom. Csak kilenc ujjam van. A kisujjamat becsípte a szövőgép. A gyárban 5 éves korom óta dolgozom, anyukám 2 éve pedig meghalt, bedarálta a szövőgép.

Apukám gépész, a szövőgépeket ellenőrzi, javítja. Az öcsém söpör. A mindennapokban 15 órát dolgozom. 5-kor kezdődik a műszak, és nyolckor van vége, kb. harminc perc ebédszünetünk van. Ilyenkor mindenki azt eszik, amit hoz. Este kilencre érek haza, vacsorázok és alszok, aztán már kelek is fel és vár a munka.

*Kadók Nikolett*



*Kiss Napsugár, 8. osztály*

# KÖZÖSSÉGI ÉLET

## SZÉK — Szülői Érdekképviselői Munkacsoport

A Dióhéj húsvéti számában már olvashattatok az új fenntartói formáról, amely azóta továbbfejlődött és amelynek keretében néhány munkacsoport már tavasszal-nyáron megkezdte (vagy folytatta) működését. Ebben a számban a SZÉK-et és az épület munkacsoportot mutatjuk be, valamint bepillantást kaphattok a tavaly indult stúdiók munkájába is.

Végh Anikó vagyok, gyógypedagógusként dolgozom a Református Szakszolgálatnál. Dénes fiam a 7. osztályba jár. 9 éve találkoztam először a Waldorf-pedagógiával, mely mélyen megérintett, és ekkor kezdett Dénes Waldorf-óvodába járni. 19 éve Veresegyházon élünk a családommal.



Régóta egyesületi tag vagyok, és az osztályon belüli szervezési feladatokon túl az iskolai rendezvényekben is szívesen vállaltam részt. 2015 november-decemberében elindult változások kapcsán kaptam invitálást az egyesület vezetősége részéről, és ekkortól kapcsolódtam be a munkájukba. Rendszeresen részt vettem az egyesület vezetőségével és a VTK-val karöltve a megbeszéléseken, az új fenntartói forma kialakításában, amivel a változtatásokat megalapoztuk és előkészítettük.

2016 júniusában már felmerült a SZÉK „újraélesztésének” kérdése, melynek vezetésére biztatást és támogatást kaptam. A tavalyi tanévben már a kialakult változások kapcsán egyre sürgetőbbé vált a SZÉK újraindítása. Felhívásunkra 10-12 ember jelentkezett, szinte minden osztályt és az óvodát is képviselve. Több alkalommal gyűltünk össze, konkrét feladatok koordinálásának és az alapító munkálatok megkezdésének céljából.

A SZÉK céljainak pontos leírása, küldetésének definiálása még folyamatban van, de nagyjából már körvonalazódott, mit is szeretnénk csinálni:

- Legyünk egy csatorna, mely a szülők és a tanárok közötti áramlást biztosítja oda-vissza: a VTK-n, Tanári Konferencián



felmerülő kérdéseket, kéréseket fogadjuk és próbáljuk ezeket megoldani, válaszolni rájuk. Ugyanakkor a szülők által felvetett kérdésekre is igyekszünk megoldást és/vagy válaszokat keresni.

- További feladatunk lenne a rendezvények segítése, szervezésben való részvétel, osztályok mozgósításának elősegítése. Célunk, hogy minden osztályból, óvodából legyen legalább egy ember, aki képviseli a SZÉK-et a szülői esteken, közvetíti, ha bármilyen kérdés, kérés felmerül, és egyúttal felelőse óvoda-osztály szinten az adott program szervezésének.

- Fontosnak tartjuk a szülői tudás, készségek összegyűjtését és koordinálását, hogy mindezt a közösség hasznára tudjuk fordítani.

- Feladatunknak érezzük a Dióhéj és további kiadványok megjelenésének segítését, valamint az országos és európai Waldorf-szülői szervezetekkel való együttműködést.

- Szeretnénk elindítani az új családok mentorálását (természetesen amennyiben igényt tartanak rá), amivel elősegíthetjük zökkenőmentesebb beilleszkedésüket kö-

zösségünkbe. Az operatív ügyeken túl felmerült még a Waldorf-pedagógia elmélyítésének elősegítése is.

- A Szülői Kisokos átdolgozása, továbbgondolása, terjesztése – amivel a közelmúltban a tanárok és a Vezetőség tagjai közül már sokan dolgoztak.

- Terveink között szerepel, hogy a SZÉK foglalkozzon még a szülői befizetésekkel (SziTár) és támogatással kapcsolatos feladatokkal is (Freunde, ÁTA), de ennek formája, módja még kialakulófélben van.

Mivel feladataink sokrétűek, szeretnénk munkacsoportokban végezni a különböző feladatokat, ahol minden tag megtalálhatja azt a területet, amellyel szívesen foglalkozik, és amelyért felelősséget vállal. Az ülések anyagait nyilvánossá kívánjuk tenni mindenki számára, a találkozók időpontjait pedig a hétfői hírlevelekben előre közzé tesszük.

Ennek szellemében a SZÉK minden – egyesületi tagsággal rendelkező – szülő és pedagógus számára nyitott, így folyamatosan várjuk körünkbe mindazokat, akik szívesen tennének a fenti célok érdekében.

*Végh Anikó*



## Beszámoló az Épület mandátumcsoport eddigi munkájáról

Közösségünkben régóta igényként él az, hogy megnyugtatóan rendezze az épület kérdését, és a jövőben akár egy saját tulajdonú iskolaépületben folyhasson a tanítás. Egy 2015-ben elindult, a jelenlegi épületünk megszerzésére irányuló folyamat eredményeképpen, az Új Fenntartói Forma kialakításával párhuzamosan, 2016 őszén elindult egy, az épület kérdésével külön foglalkozó munkacsoport létrehozása, hogy az igényből egyszer valóság lehessen.

Ennek a folyamatnak a végén, 2017 februárjában megtartotta alakuló ülését az Épület munkacsoport. Az első pár összejövetel hihetetlen lendülettel indult, mindenki ötletelt, kereste a lehetőségeket, működési kereteket alakítottunk ki, valamint toboroztuk a további tagokat. Azonban hamar beláttuk, hogy az addigiakhoz képest tudatosabban és szervezettebben kell működ-nünk, kevés a lelkesedés és a tenni akarás, meg kell hogy értsük a folyamatot, amibe belefogtunk, hogy hogyan lehet az elképzelésből és igényből a közösséget szolgáló valóságot teremteni.

Az előrelépés érdekében a folyamatábrák nagy mesterét, a szervezetfejlesztés koronázatlan királyát, Nagy Tibort kértük fel, hogy tágtítsa ki elménket ilyen irányban is. A lendületünk mellé válaszokat kaphattunk a miértekre és hogyanokra is, valamint eszközöket ahhoz, hogy egy szinttel feljebből folytathassuk a munkát. Mindenki számára érdekes és értékes tudást zsebelhettünk be. Munkacsoportokba rendeződtünk, valamint fontos mérföldkőként 2017. december 31-ig mandátumot kértünk és kaptunk a 2017. májusi közgyűléstől arra vonatkozóan, hogy a fenti időpontig a közösség elé tárunk megoldási alternatívákat. Így az Épület munkacsoport 14 fővel Épület mandátumcsoporttá alakult.

Eddigi működésünk során próbáltuk a legjobb tudásunk szerint feltérképezni Gödöllő és környékén lévő iskolának alkalmas épületeket, telkeket, területeket. Jártunk Vácegresen, elhagyott laktanya-épületek között, beszélgettünk a veresegyházi Waldorf-iskolával és Pásztor Béla polgármesterrel, láttunk Szadán megfizet-

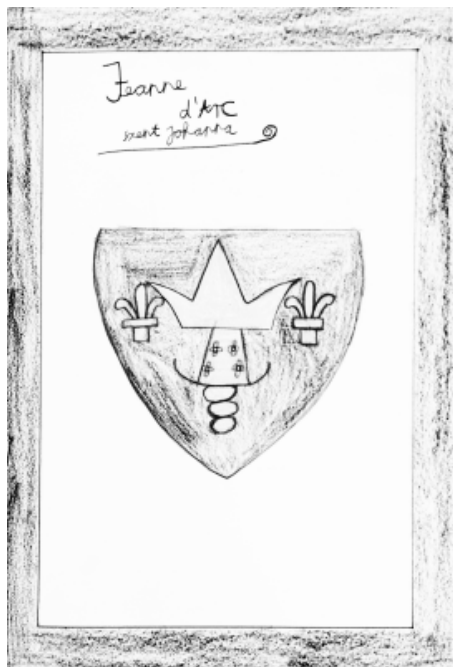


hetetlen telkeket. Viszont a fő nyomvonal kimondva vagy kimondatlanul mégis csak Gödöllő volt. Itt sem voltunk restek megkérni az egyetemet egy esetleges együttműködés reményében, elmenni feltérképezni egy eladó volt irodaépületet, ahol jelenleg egy kislétszámú iskola működik és bújtuk a térképeket önkormányzati telkeket kutatva. Persze, folyamatosan térítéken van a jelenlegi épületünk is. Egyrészt továbbra is keressük a lehetőségét az MNV-nél a tulajdonjog megszerzésével kapcsolatban. Másrészt az iskola vezetése szeretné ezt a hosszú évek óta tartó bérleti szerződést a lehetőségekhez képest még biztosabb alapokra helyezni. Az egyik aktuális feladatunk most ez. Szoros együttműködésben a vezetőséggel azt szeretnénk elérni a bérbeadónál, hogy a viszonyok még tisztábbak és kedvezőbbek legyenek a számunkra. Elképzeléseink lényegesebb elemei közé tartozik egy hosszú távú, 10 éves bérleti szerződés elérése, az épületre

fordított felújítási/beruházási költségek a bérleti díjban történő jóváírása, valamint a közművek valós fogyasztás alapján történő fizetése. Egy ilyen hosszú távú, tiszta jogviszony megteremtése lehetőséget nyithat a közösségünk számára egy hosszabb távú gondolkozásra, mely nagyobb mozgásteret biztosít a saját épület tervezésével kapcsolatban is. Mindezek mellett azonban ki kell jelentenünk, hogy ez idáig sem szellemi, sem fizikai értelemben nem találtunk olyan alternatívát, melyet felelősséggel a közösség elé tudnánk tárni. Elköteleztünk vagyunk abban, hogy a munkánkat folytatjuk, melynek fázisairól és eredményéről folyamatosan tájékoztatást fogunk adni.

A csoport ülései továbbra is mindenki számára nyitottak, időpontjait pedig a hírlevelekből lehet megtudni.

*Épület mandátumcsoport Kommunikációért felelős munkacsoportja*



Dévényi Benedek, 7. osztály



Korpics Kinga, 7. osztály

## Találkozások... — A stúdiúm margójára

*Mert a holnap igazsága a tegnapban rejlik, mégis..., a tegnap hazugsága ma sokaknak tetszik.*

Biztosan sokunkkal előfordult már, hogy a lehető legváratlanabb pillanatokban a gyermekkorunkból feltörő emlékfoszlányokkal találkozunk. Ezek sokszor nem konkrét, jól körülhatárolható élmények, sokszor el is megyünk mellettük, mert éppen úgy gondoljuk, hogy nem adekvát az adott pillanathoz. Pedig ezek az emlékek legtöbbször mint kellemes szellő suhantanak arcon, mégsem hagyjuk, hogy átjárjanak minket. De ugyanígy említhetném a hétköznapiakon déja vu érzésnek nevezett jelenséget. Sokszor inkább zavarba jövünk tőle, mintsem megállnánk. Találkozás ez is. Kivel vagy mivel? - tehetjük fel a kérdést. Ne féljünk a kérdésre választ keresni! És hozhatnánk még számtalan hasonló példát „véletlen” gondolatokon át, „fatálisnak” tűnő érzésekig. Ilyenkor álljunk meg egy párbeszédre, ha már egyszer találkozónk van!

Mire is szeretnék utalni ezzel? Egyre inkább a ráció uralta világot éljük, mindenki nagyon meg akar érteni mindent, és leginkább meg akar győzni másokat. De létezik egy éteri racionalitás is, aminek nem sok köze van a hétköznapi értelemben vett racionalitáshoz, de annál több köze van hozzánk, emberekhez. Nem fogok most belemenni a részletekbe, és asztráltestről meg életszellemről értekezni; Steiner gyönyörűen és logikusan leírja a test, a lélek és a szellem működését, felépítését. De ezekhez a folyamatokhoz nem szabad a hagyományos, „meg szeretném érteni” attitűddel közelíteni. Itt valami más minőséggel van találkozónk. Itt a valódi megismerésen van a hangsúly: a világ és saját magunk valódi, mély megismerésén. Ehhez viszont el kell engedni sok-sok rosszul berögzült, felületes gondolkodásmódot.

Hagyni kell, hogy áramoljanak bennünk a természetes emberi létből fakadó energiák,

mint amikor kifekszünk egy napsütötte rét közepére, és egy kicsit hagyjuk magunkat eggyé válni a természettel. Itt nem valami elvont, szélsőséges spiritualitásra gondolok, hanem egy olyan fajta nyitottság állapotának megteremtésére önmagukban, mint mikor a szomjazó növény befogadja az esőt. Egy olyasféle útra léphetünk, ahol a mindennapokban élhetjük meg a valódi szabadság állapotát. Persze, egy élethosszig tartó útról beszélünk, de mindannyiunkban ott lakoznak azok az érzékszervek kifejlesztésre várva, amelyekről Steiner beszél, hogy meg- és felismerjük a kibontakozó minőséget.

Amikor a gyermekünket beírtuk a Gödöllői Waldorf Iskolába, hamar világossá vált a számomra, hogy ezt az iskolát én is ki szeretném járni. Valóban kevés az, ha a gyermekem csak az iskolában kapja a számára megfelelő „táplálékot”, mert a Waldorf nem egy divat, nem „csak” arról szól, hogy ott szeretik a gyerekeket, és nem stresszelik őket. Egy sokkal mélyebb és komplexebb látásmód, amely többet érdemel annál, mint hogy jó helyen tudjuk a gyermekünket. Ebben nagy a felelősségünk nekünk, szülőknek, hogy családi körben ne mással találkozzanak gyermekeink.

Végezetül még egy találkozásról, mely e sorokat ihlette. Horváth Györgyi és az ő stúdiuma. Töltődés minden egyes leülés, ahogy közösen lépdelünk a szellemtudományok útján. Ki előrébb tart, ki hátrébb, de mégsincsnek közöttünk távolságok. Közelségek vannak. Meg persze Györgyi néni jóvoltából sok-sok euritmia, ami a fűszer.

Szóval, gyertek még sokan, mert találkozni jó!

*Takács András*

# Magyar Waldorf Szülők Szövetsége

Itt tartunk most...

A Magyar Waldorf Szülők Szövetségének jelképes alapkövetelésére 2017. április 19-én került sor. Ekkor az ország különböző tájairól - bár többségében kétségtelenül Budapestről és környékéről - érkező waldorfos szülők, sóit nagyszülők és támogatók egyetértésével ki tudtuk mondani, hogy igen, elérkezettnek látjuk az időt, hogy összetartozásunkat a fizikai síkon is megjelenítsük, és nagyobb összefogással, nagyobb hatékonysággal tudjuk kiaknázni az egyes közösségekben összegyűlt tudást és tapasztalatot. Ahogy minden új közösségnek, a miénknak is elsődleges összetartó ereje a lelkesedés.

Rengeteg ötlet fogalmazódott meg, hogy mivel foglalkozhatnánk, mi az, amivel segíthetjük egymást és intézményeinket, közösségeinket. Kiadványok készítése, képzések szervezése, jó gyakorlatok összegyűjtése, az értekeinkhez illeszkedő könyvek, programok, szolgáltatások ajánlása egymásnak, mediátori, mentori támogatás közösségeinknek, támogatók, pályázatok közös keresése, cikkek fordítása, közzététele és még sorolhatnánk.

Talán sokak csalódására nem kezdtünk el egyből dolgozni ezeken a témákon, hiszen, valljuk be, sok lelkes ember munkájára lenne hozzájuk szükség, és nem is ugrottunk fejest az alapításba, a vezérkép, a küldetésünk kidolgozásába, hanem megállapodtunk, hogy az antropológiai gyökerű Theory U alapján fogunk dolgozni. Ennek lényege, hogy az igazán mély és lényegi változásokhoz nem elég, ha csak az eddig tanultakat osztjuk meg egymással, képessé kell válnunk egy mélyebb érzékelésre, a környezetünk, embertársaink és önmagunk mélyebb megfigyelésére. Ezért fontos, hogy először letegyük eddigi "csomagjainkat", előítéleteinket, féltelmeinket, mert csak így leszünk képesek nyílt szívvel, elmével és

akaratlallal kikristályosítani céljainkat, szándékainkat, jövőképeinket.

Ennek érdekében, mintegy kívülről megközelítve a kezdeményezést és annak feladatait, tanárokkal, fenntartókkal, gyerekekkel készített interjúk (ún. stakeholder interview-k) segítségével elkezdtük feltérképezni, az ő szemszögükön keresztül megérteni, mire lenne szüksége a tágabb közösségeinknek tőlünk.

Másrészt viszont belülről, magunkból kiindulva elkezdtük keresni, mi az, ami igazán lelkesít bennünket: mi az, amit akkor is tennénk, ha senki nem jönne velünk. Hát-ha mégis jönnek, csatlakoznak mások és összeadódik a tudásunk?

Erre válaszul egy olyan szülői kézikönyv elkészítését jelöltük ki első projektünkünként, amelyben összegyűjtjük és körüljárjuk azokat a Waldorf-iskolát, pedagógiát és szemléletmódot érintő témákat, amelyekről szülőként mindannyiunknak tudnunk kell. Több iskola, óvoda készített már ilyen kiadványt (az internetnek hála, jó párat sikerült összegyűjtenünk), még több van, amelyik csak szeretne, szülőktől viszont rendszeresen elhangzik a kérdés, hogy van-e olyan könyv, kiadvány, weboldal, ahol megismerkedhetnének a pedagógiával és képet kaphatnának arról, hogy mit is jelent Waldorf-szülőnek lenni. Úgy érezzük, ennek elkészítése éppen egy olyan feladat, amelyet fel kell vállalnunk, mert együtt sokkal hatékonyabbak vagyunk.

Az első, személyes találkozó óta havi online találkozóinkon, Facebook-csoportunkban, levelezőlistánkon és honlapunkon tartjuk a kapcsolatot érdeklődő szülőtársainkkal. Habár egy országos hálózat létrehozásához, a rendszeres kapcsolattartáshoz ezek igen praktikus eszközök, de kezdetektől érezzük, hogy semmi nem pótolhatja a személyes kapcsolatokat, kapcsolódásokat.

Így mostanra elérkezettnek látjuk az időt, hogy egy nagyobb szabású, élő, személyes találkozót szervezzünk, amelyre minden magyar Waldorf-intézményből várjuk majd a szülőket. Erre a találkozóra terveink szerint 2018 elején kerül sor.

A Szövetség céljairól, munkájáról, illetve hamarosan a személyes találkozóról is a honlapunkat ([waldorfszulo.hu](http://waldorfszulo.hu)) böngészve lehet többet megtudni.

*Skarka Cecília*



## GERALD HÄFFNER: A JÖVŐÉRT CSELEKEDNI FESZÜLTSEGEK ÉS VÁLSÁGOK SÚJTOTTA VILÁGUNKBAN

Gerald Häffner a Goetheanum Társadalomtudományi Szekciójának vezetője, parlamenti képviselő Németországban és Brüsszelben, aki Waldor-tanárként indult. Ezen előadása 2017 tavaszán hangzott el Budapesten az Antroposzófia Napon, Lendvai Miklós fordításával.

### 1917 - 2017

Az idő mindig változik, nem olyan most, mint öt-tíz éve volt. Figyeljük meg az idő minőségének alakulását, akkor megértjük, mit akar nekünk mondani. Idők fordulóján vagyunk, amikor olyan érzése lehet az embernek, mintha valami be akarn 1917 - 2017 Az idő mindig változik, nem olyan most, mint öt-tíz éve volt. Figyeljük meg az idő minőségének alakulását, akkor megértjük, mit akar nekünk mondani. Idők fordulóján vagyunk, amikor olyan érzése lehet

az embernek, mintha valami be akarna fejeződni. A társadalom, a szociális szféra felépítményében minden, ami stabilnak tűnt, labilis lesz, szétesni látszik. Sokszor az az érzésünk, hogy minden, ami volt, szét hullik. Jól kalkuláló, hideg erők szeretnék megkaparintani a szociális életet. Eközben az emberek arra törekszenek, hogy más szociális rendszert, mélyebb együttműködést alakítsanak ki a jövőben, ökonomikus szisztémát. A jelenlegi gazdasági rendszer, amelyet kialakítottunk, a profitról, a másik ember kihasználásáról szól.



Az emberekben megszületett a vágy a más módon való működésre. Németországban kétévente a lakosság bizonyos részének kérdéseket tesznek fel gazdasági szempontból az elégedettséget illetően. Harminc éve néhány százalék volt csak elégedetlen, legutóbb már az emberek 98 százaléka. Ők olyan gazdasági rendszert szeretnének, amelyben több a melegség, az együttműködés. Mégis lustaságot, bénultságot, egyfajta kiszolgáltatottságot lehet tapasztalni ezen újítások létrehozásánál.

Száz éve 1917 jelentős, fordulatos év volt. Valami érezhetően befejeződött és tönkrement, valami újnak kellett létrejönnie. A népek paralizálva lettek, erősödött a nacionalizmus, a rasszizmus és a materializmus. Ebben az alakuló vákuumban jött létre egy új konstrukció: Woodrow Wilson új programja az USA-ban, ami szabadságon, egyenlőségen, önrendelkezési jogon alapul. Ugyanebben az évben lépett be az USA az első világháborúba. 1917 februárjában forradalom tört ki Oroszországban, aminek a cár leköszönése lett az egyik következménye. A proletárforradalom utáni rendszer mindenféle szabadság nélkül jött létre.

Rudolf Steiner jól látta, hogy mi van kialakulóban. Célja volt közvetlen kapcsolatba kerülni a háborút kirobbantó népek vezetőivel. Számára nyilvánvaló volt, hogy nem a két erő, a jobb- és a baloldal ütközése (a nyugati kapitalizmus és a keleti bolsevizmus), hanem ezek megfogása, átalakítása lenne az út. Létrehozta a szociális hármastagozódásról szóló iratát, memorandumát. Európai, közép-európai békeprogramot fogalmazott meg, de nem sikerült annak elfogadtatása. A hármastagozódás emberilény tanulmányozása során derült ki számára ennek a hármasságnak a megjelenése a társadalomban is.

1918 októberében új kormány alakult Németországban. A háborút gyakorlatilag

elveszítették, de ezzel párhuzamosan parancsot kaptak Anglia megtámadására. A lakosság számára már nyilvánvaló volt a háború elvesztése, de a háborús gépezet ment tovább. A matrózok fellázadtak Anglia megtámadása ellen, megtagadták a parancsot. Ez egy jelentős fordulóponthoz vezetett. Megdőlt a régi rend, annak a hagyománya, hogy fentről lefelé jön egy parancs. Több katonai tanács alakult, vissza kellett lépnie a császárnak. Felmerült a kérdés: „Milyen legyen az új rendszer?”

Steiner megérezte, meglátta, mit követel az idő; másképpen aktivizálta magát, mint korábban. Adolf Aarensen és Emil Molt segítettek neki. A munkatársai az utcán mondták el az embereknek, hogy mi a teendő. Több ezer ember előtt adta elő Steiner a műveit. 1919 áprilisában volt a Waldorf Astoria gyárban a munkásgyűlés. Hosszú idő után most látták egymást újra, mindent beborított a fekete füst és a köd. Később Steinert meg akarták hívni a kormányba, de neki más volt a célja. Sok ember el volt ragadtatva az előadásoktól, de ha otthon meg akarták osztani másokkal, az nem működött. Nem voltak képesek úgy átadni a hallottakat. A munkások azonnal át akarták alakítani a világot, de nem volt hozzá elég ismeretük.

A kulturális élet szövetségeinél sok a beszéd, kevés a tett. Az a kapu, ami korábban nyitva volt és megmutatta a lehetőséget, 2017-ben becsukódott. Steiner szerint mintaszerveződések kellene létrehozni, hogy be tudják mutatni a megvalósulását. Abban bízott, hogy a tények tanítják meg azokat, akik a gondolatiságát nem tudják befogadni.

Minden Waldorf-iskola és Waldorf Iskola lény más és más módon jelenik meg, szabad szerveződésként. A Waldorf-lény önfenntartó jellegű, független az államtól. Egy új jogrend jelenik meg, ami a magántulajdontól és az állami tulajdontól független.

Az utak, vízművek, egyetemek, kórházak privatizációja után már nem az állam dönt felőlük. Bürokratikusán egy másik logika ragadja meg ezt a rendszert, ami hasonlóan káros: a profit.

Steiner szerint a Waldorf-iskolák nem magániskolák, nem részei a magánszférának. Itt minden a közösség érdekében történik. A Waldorf-iskola nem az alapítók tulajdona, nem örökölhető, nem eladható. Adott szülőkhöz, gyerekekhez, tanárokhoz tartozik. Az iskola szabad és közhasznú, nem magán és nem állami. Ebben a szerkezetben csíráként van elhelyezve a hármas tagozódás eszméje.

Manapság gazdasági vonatkozásban szükséges egy radikális változás. Adam Smith könyvében ezt láthatatlan kéznek, majd gazdasági törvénynek nevezte. Empirikus közgazdaságtan, kísérleti gazdaság... A legutóbbi kísérletek azt bizonyították, hogy az emberek 86 százaléka önként megosztja javait: mondván, ha én kapok valamit, megfelezem a másikkal. Ez egy keresztényi tett. Tegyük ezt meg más országgal, földrésszel, mindenütt hasonló az eredmény. Nagyobb az emberiesség, mint számították. Steiner ezt nevezte szociális alaptörvénynek, ami így hangzik: Egy közösségnek a jóléte annál nagyobb, minél nagyobb részt akar az egyén a közösség számára önmagát illetően felajánlani.

Ez nem etikai dolog, hanem gazdasági szociális alaptörvény, Adam Smith-szel ellentétben. Mi történik naponta a gazdaságban? Miért dolgoznak az emberek? Önmagukért, a jövedelemért, a jövőért, a nyugdíjuk érdekében? Mi történik a valóságban?

Egyetlen ember sem dolgozik önmagáért, mindenki másokért dolgozik. Közben kifejleszt olyan képességeket, amelyeket átad a többieknek. Például a péknek magának elég lenne a kenyér, de emberek százait lakatja jól. A gazdasági életet a testvériség hatja át. A kezdet

nálunk van, nélkűlünk nem tud megújulni semmi sem. Mindazok az oszlopok, amik hordozzák a dolgokat, törvényekké váltak. Új alapokra kell őket helyezni, különben minden tönkremegy.

Idő fordulóján állunk. A régi rend már nem hordoz minket. Ahhoz, hogy újat teremtsünk, új képességeket kell magunkban kifejleszteni. Mi lesz akkor, ha a régi dolgokat, támaszokat elengedem? A szociális életben is egy spirituális utat kell végigjárni. Választhatunk a különböző spirituális ajánlatokból, az antropológiáig bezárólag. Az antropológia által válaszokat kaphatunk önmagunk és a világ egyidejű megváltoztatásához.

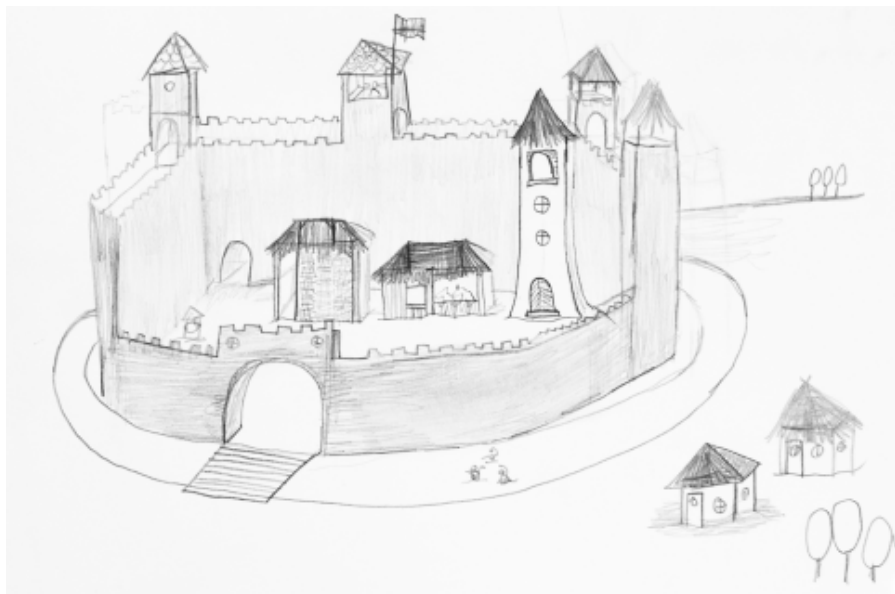
### Hogyan halad tovább a világ?

A mi kezünkben van a felelősség. Jelenleg is küszöbhelyzetben vagyunk. A testvériség és szabadság összekapcsolása, érvényre juttatása itt, Európában a legfontosabb kérdés. Európa sorsa és feladata a szociális hármas tagozódás feladatának megértése és megvalósítása.

Erich Kästnert idézve: „Semmi jó nem keletkezik.” Mondhatjuk úgy is: „Nincs jó azon kívül, amit mi teszünk.” A probléma az, hogy a pénz is áruvá vált. Pénzzel pénzt lehet keresni. A realgazdaság felett létrejött a pénzgazdálkodás, és 98 százalékának nincs kapcsolata a realgazdasággal

Megoldás lenne visszaszerezni a pénzt a realgazdaság számára. A pénz mint lény spekuláció martalékává lett. Ne engedjük a pénzt önmagában forogni, kapcsolódjon a szociális közegehez. Az ár és a jövedelem kérdései fontosak. A jövedelem nem következmény, hanem előfeltétel. Az embernek vállalkozóvá kell válnia. Az antropológia a többi spirituális irányzat mellett alapvetően fundamentálisan más, nem elmenekülni akar a világtól. Egyre több felelősséget vállal a Föld és az emberiség viszonylatában.

Képzeliük el, hogy egy fal előtt állunk. Olyan a megismerésünk, hogy csak a felületet, a



Istoc Mihály, 7. osztály

felszínt látjuk, ami kézzel fogható. A valóság sokkal tágabb ennél. Nem csak az, ami közvetlenül érzékszerveinkkel érzékelhető. Erich Fromm szavaival: „Ha nem tudunk áthatolni a felszínen, saját magunkat és a világot fogjuk lerombolni.” Itt tart a szociális élet is és a környezet, a klímaprobléma. Sok ember érzékeli ezt korunkban. Új módon kell megközelíteni ezt a kérdést. Menynyire elégedettek azzal a gazdasági rendszerrel, amelyben jelenleg élnek?

Németországi körkérdés volt az Adam Smith-féle gazdasági alaptörvény. A homo ökonomikus. A mindig racionálisan cselekvő lény, aki mindig a saját, jól felfogott érdeke mentén cselekszik. Például alkalma volt belehallgatni egy „call center”-tanfolyamba. Korábban bízhattunk abban, hogy az ott ülő ember a mi érdekünkben ad tanácsot, de ma már a cég érdekeit fogja szem előtt tartani.

Minden gazdasági együttműködésnek a bizalom az alapja. Sok területen a szegények egyre szegényebbek, a gazdagok

egyre gazdagabbak lesznek. Különböző számítások szerint csekély létszámú ember birtokolja a világ vagyonának a felét, míg a másik felén 3,7 milliárd ember osztozik. Társadalmilag egyre nagyobb az eladósodás. Ugyanakkor vagyonok számítógépes programok által generálódnak, egyre kevésbé realizálódnak. Földbirtokok, telkek, ivóvíz privatizációja. Általunk, nem Isten által teremtett, a mi kezünkben van. Veszélyes, amikor az egész hatalom egy kézbe kerül. Lásd a diktátorok pl. Hitler, Pol Pot uralmát. Ez működött a régi korokban, Egyiptomban is. Jelenleg azonban nem, a társadalom már meghaladta ezt a nézetet. A jövő szociális együttműködésének, társadalmi együttműködésének kérdései a mi kezünkben vannak elhelyezve. Azért is felelősek vagyunk, amit hagyunk megtenni, és amiben nem veszünk részt cselekvően. Kész vagyok-e, felelős vagyok-e azért, ami a társadalomban történik. Gondolkodásban, cselekedeteimben, érzéseimben át tudom-e ütni a falat, a felszínt. Ki az az én a szociális viszonylatban?

Egy példát említ egy emberről és a könyvéről, aki a nemzeti szocializmus idején koncentrációs táborba került és ott hunyt el. Hogy veszi át az emberben a hatalmat az éhség, a kétségbeesés és a harag? Megfigyelte, ha teljesen átengedem magam az éhségnek és a haragnak, akkor zuhanok, elveszítem az emberségemet. Túl kell menni az éhségen, haragon; mint egy kocsihajtó, aki erős dolgokat tart kötőféken. Erősíteni az ÉN-t, ő diktáljon, hol tartok. Amíg jelen van az ÉN, nem történik semmi. A fenti szempontok alapján kell a társadalomra nézni. Ki áll a kocsin hajtóként? Fel kell tenni magunknak ezt a kérdést. Nem egy személyt találunk ott - ki vagyunk szolgáltatva eljárásoknak, mechanizmusoknak. Egy cégben magas szintre jutni, az állami szférában magas szintre jutni... Az ott ülők is úgy érzik, hogy be vannak szorítva valamilyen helyzetbe. Könnyebb lenne a dolguk más körülmények között, ha másképp működnének a szabályok. Honnan vannak ezek a szabályok?

Részlet a Faustból: A szabályok mint betegség terjednek, öröklődnek. Arról a jogról, ami bennünk születik, arról szó sincs. Keretben vagyunk, pedig állandóan mozgónak, változónak kellene lennünk.

Az embernek mérhetetlen módon megnőtt az igénye a fairségre, segítségre, szolidaritásra, testvériségre. Köteleznek minket a profit hajszolására, ami egy régi, elévült gondolkodás.

Embernek lenni, továbbfejlődni, hogy megváltozzanak a szociális viszonyaink, munkához való viszonyunk. Mi történik, amikor az ember dolgozik? Senki sem dolgozik önmagáért. A munka mindig mások számára történő dolog. Más ember haját könnyebben lenyírom, mint a magamét. Ajándékot adok neki ezzel. Én pedig abból élek, amit mások nekem ajándékba adnak. Leadják, átadják a közösségnek.

Milyen érzés egy közösségben így cselekedni? Tegyük erre kísérletet, figyeljük

meg! Első hónapban kipróbálni, én hogyan kapok a legtöbbet. A második hónapban én hogyan adhatok mindenkinek egyre többet. Ugyanez megy nagyban a világban. Gondolj csak mindig magadra, hogy boldogulj a világban! Ettől beteg az emberiség. A pszichológusoknál sok olyan páciens van, aki tudja, hogy amit tesz, azzal árt az emberiségnek. Az én döntésem, mit tudok tenni ez ellen. "Banális példa": Honnan jön a banán, amit eszem? A mobiljainkba be lehet szkennelni, vissza lehet keresni a termelőt. Meg lehet tőle kérdezni, jól vagy, jól élsz?

Méltányos árat kaptál az árudért? Az Adidas, Nike termékek ára 30.000 Ft körül mozog. Ennek az összegnek mindössze két-három százalékát kapják csak meg a készítők. Ezért ahol fair módon, felelős módon tudok cselekedni, ott tegyem azt! Ha módomban áll, akkor avatkozzak bele a szabályok alakulásába!

Példaként említette, hogy az Amerikai Egyesült Államokban valaki a kosárlabda-cipők gyártásáról írt dolgozatot. Azokról a cipőkről, amelyeket szegény bangladesi munkások készítettek a fent említett bérért. Miután ez nyilvánosságra került, mozgalom indult el, amely bojkottálta a Nike-t, és több pontból álló listát készítettek a gyártó cég felé. A Nike lépésről lépésre teljesítette a követeléseket.

Bármelyikünket, bármely pillanatban megtalálhatja egy ilyen helyzet és akkor ott cselekedni kell, tenni lehet valamit. Ma már nem lehet fentről lefelé dönteni. Utak, lehetőségek vannak arra, hogyan változtathatjuk meg a közösséget.

28 évvel ezelőtt alapítottak egy kezdeményezést, ma már az összes tartományban lehetőségük van minden nyilvános ügybe beavatkozni. Ha nem sikerül, fordulhatnak más polgárok közösségéhez. Ahol a lehetőség adott, ott átalakulhat a közösség, a társadalom. Ez a reprezentatív és képvisleti, közvetlen, direkt demokrácia. Nagyobb

az emberek bevonódása, együttműködése. Olyan emberek vannak ott, akiket az adott dolog érdekel, nem a hatalom. A közösen hozott döntéseket jobban elfogadja a közösség.

Persze, így megnő az önértékelés szerepe is. Mi vagyunk azok, akik a mi világunkat, közösségünket meghatározzuk.

*Lejegyezte: Kolinger Margit*



*Várdi Csenge, 7. osztály*

## FALK FEIND EMLÉKÉRE

A Svájci Antropozófiai Társaság Anthroposophie című folyóiratának 2017. októberi számában jelent meg Falk Feind cikke a Magyarországon a szociális hármastagozódás témájában tartott legutóbbi előadásának kivonatával. Sajnos ő már nem érte meg a cikk megjelenését, amely tudósít a 2011-2017 közötti években öt alkalommal végzett többnapos szeminarisztikus munkáról, melynek kezdetben a gödöllői Waldorf-iskola, az utóbbi két évben pedig a Göllner Mária Waldorf Gimnázium adott helyet. Az összefoglaló kiemeli, hogy két szabad kezdeményezés - az egyik Magyarországról, a másik Svájcban - társulásával a szociális hármastagozódás mozgalma 3x33 1/3 év után (1917-2017) új impulzussal gazdagodhatott. A közös munkát Karl-Dieter Bodack professzor kísérte Németországból, az állandó előadók Svájcban Falk Feind, Volker Otto és Traute Zimmermann voltak az Erdélyből érkezett Csiki Lászlóval együtt. A művészeti tevékenységeket Forgács Erzsébet és Kolinger Margit segítették.

Reményeink szerint a cikk teljes fordítását is olvasni lehet majd a közeljövőben.



# GIMNÁZIUMI ÉLET

Minden számban igyekszünk az óvodai és a regionális gimnáziumi életből is ízelítőt adni, hiszen úgy teljes a közösségünk és úgy válik egésszé a kép, amit szeretnénk magunkról egymásnak megmutatni. Ebben a számban Szalai Imre válogatott a kilencedikes diákok kémia és biológia epocha keretében készített művészi munkáiból.

## Táncot lejt a lány...

Egy halott leány koporsója,  
Melyet a föld mélye rejt,  
Feltárult a harangszóra,  
A halott nem felejt.  
Feláll hát, s táncot lejt a lány.

Táncol a fényes Hold alatt,  
A csillagok fénye világítja.  
Pördül, fordul és szalad;  
Elesik, térdét felszakítja,  
De feláll, s táncot lejt a lány.

Kis fehér térde felszakadt,  
S vére, mint a vörösbor,  
Úgy mint megáradt patak  
A fekete földre foly.  
De feláll, s táncot lejt a lány.

Sípcsontja is félbetört,  
De a halott fájdalmat nem érez,  
Így gondolja, fut még néhány kört,  
S halott tüdővel lélegez.  
Feláll hát, s táncot lejt a lány.

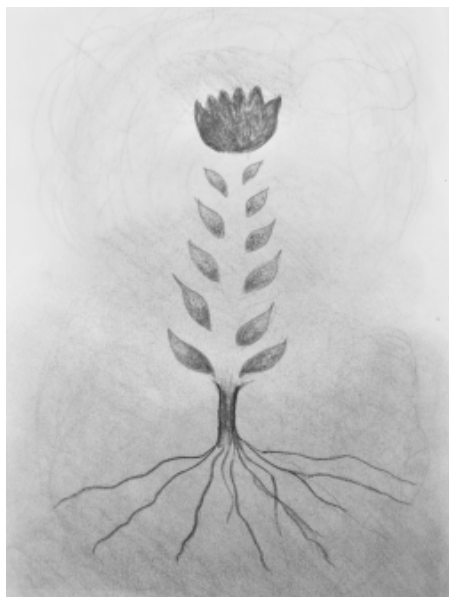
Csontjai már nem élnek,  
Teljesen fakó a bőre,  
Csak hálni jár belé a lélek.

Puhán lépdel körül-köre.  
De feláll, s táncot lejt a lány.

Táncol, pedig sok csontja hiányzik;  
Táncol, pedig összes vére elfolyt,  
Nem érdekli, hogy bordája kilátszik,  
Már csak egy csontvázat világít meg a Hold.  
De feláll, s táncot lejt a lány.

Halványan elmosolyodik,  
Rég volt már ilyen szabad;  
Hisz' a holtat földdel elfedik,  
Megszokta a koporsót, a sarat.  
Feláll hát, s táncot lejt a lány.

Izmai már leépültek,  
Haja is alig van már.  
Halott szíve titkon lüktet,  
Kezeiről csöpög a sár,  
De feláll, s táncot lejt a lány.



Tóth Anna Luca, 9.c

Fordul egyet maga körül,  
Hosszan nézi a Holdat  
És a csillagokat fölül.  
Majd kis teste földre roskad.  
De feláll, s táncot lejt a lány.

Nem bírja már halott szíve,  
Tüdeje is feladta már.  
Szabadsága, egyetlen kincse  
Lassan messze száll.  
De feláll, s táncot lejt a lány.

Megtántorodik, újra a földre zuhan  
Nem áll fel többé soha.  
Halott lelke messze rohan,  
Utolsó lehelete száll tova.  
Nem áll fel, nem lejt többé táncot a lány.

Hisz' a halott nem táncol,  
Nem mozdul és lélegzik,  
Sorsunk a földhöz láncol.  
Minden elmúlik, ami most létezik.  
De talán majd feláll, s talán táncot lejt  
majd a lány.

*Méhes Mandula, 9. a*



*Amberger Hanna, 9. a*

## A művészeti alkotás

Hazafelé mentem éppen, amikor eszembe jutott, hogy gondolkozni kéne a házikon. Én nem szeretem papírra írni a házit, így, mint már többször, megpróbáltam eszembe idézni: igen, volt egy kis matek, meg a kémia, de ott mi? - gondolkoztam. Mi a fene volt? Na, elő kéne venni a füzetet, hogy megnézzem, és séta közben tudjak rajta gondolkozni. Na, én biztos nem veszem elő. Mint már sokszor, elgondolkoztam rajta, hogy mi lenne akkor, ha a táskám kinyílna, és kiröppenne belőle a füzet, és...

Ekkor egy cipzár lehúzóadásának hangját hallottam. Hátrafordultam, hogy lássam, ki húzta le a cipzáramat, de senki nem volt ott. A hang továbbra is hallatszódott. Na, mondom, szétment a cipzáram. Ekkor a táskám könnyebb lett, és mintha valami suhant volna a fejem fölött. Felkaptam a fejem: a füzetem volt. Ekkor a füzet kinyílt, és kiemelkedett belőle egy fénylő szöveg: „művészeti alkotás”. Alkotás - motyogtam.

Ekkor a „művészeti” szövegrész széjjelfoszlott, és csak az „alkotás” maradt. Eszembe jutott, hogy a szőlőcukorról tanultunk. Ekkor arra lettem figyelmes, hogy egy újabb felirat jelent meg: „szőlőcukor”. A felirat porrá vált és lehullt a kezembe. Kissé gyanakodva néztem, és arra gondoltam, hogy én ezt meg nem kóstolom. Hangosan megszólaltam: - Honnan a fenéből tudhatom, hogy ez szőlőcukor?

Ekkor egy hang szólalt meg, de nem egy beazonosítható irányból, hanem minden felől: - Hát onnan, hogy a gondolatodból lett a szó azaz a por. Mondd, hogy váljon szóvá! Én izgalomban el is felejtettem azon gondolkozni, hogy ki beszél hozzám, hanem hangosan ezt mondtam: - Válj szóvá! A por engedelmesen felemelkedett és betűkké rendeződött. Gyorsan elolvastam: glükóz. Győzelemittasan fölkiáltottam: - Na, de pancser vagy, a szó, amiből lett, az a szőlőcukor, ez meg itt glükóz! - Ja, bocs -

szólt a hang és az írás megváltozott. - Na, hajrá - mondta a hang - ebből nagyon sok anyagot elő tudsz állítani.

Én erre először bátortalanul azt mondtam, hogy fruktóz, erre a szőlőcukor, egész pontosan az írás, átváltozott fruktózzá, majd lehullt a kezembe por formájában. Szóval mondtam és újra írás lett. - Na, kezded már kapizsgálni? - mondta a mindenfelől szóló hang. - És ha minden cukrot, legalábbis amiket tanultunk, egyszerre szeretném látni? - mondtam és győztesnek éreztem magam; rajtam úgyse fog ki ez hang. Akkor - szólt a hang - kérsz szőlőcukrot, mert azt akármennyit kérhetsz, és abból akármilyen szerves anyagot elő tudsz állítani, legalábbis az alapján, amiről Imre bácsi egész órán beszélt. Áhá, szóval az osztálytársam - gondoltam. Még sokat játszottam a cukrokkal, vagy két órát, amikor felpillantottam és megláttam az alkotás szót. Felkiáltottam: Tűnj el! Ekkor a hang felkiáltott: Nee, de már késő volt, befejeztem már. Az alkotás szó eltűnt és a cukrok, feliratok, minden más is vele együtt. Ijedten hátraleptem, majd egy kis idő múlva megszólaltam: Itt vagy? - Itt, te két balkezes. Igazából ki vagy te? Ekkor mindenfelől jött a válasz mint egy visszhang: **TE.**

*Póth Boldizsár, 9. c.*

### A versem

Nem vagy más csak egy ember  
Kivel állat szembeszállni nem mer.  
Pedig másokra úgy gondol az ember,  
Semmi több: csak egy ember.  
De nem, senki sem, csak egy ember  
Mindenki valaki, egy érző ember!  
A kezdettől már sok idő telt el  
De még mindig ember!  
A szíved mindig bent ver  
De lehet, hogy az élet néha megver.  
De soha-soha ne add fel  
Mert több vagy mint csak „egy ember”.

*Kapócs Máté Benedek, 9. a*



*Gyugyi Flóra, 9. a*

Kémia epocha során cukrokat vizsgáltunk,  
a hosszú-hosszú sorból semmit ki nem hagytunk.  
Megfigyeltük őket tűzben s persze vízben,  
oldódásuk sorrendjét végre megjegyeztem.

Natash mindig késett, úgy látszik ez szokás  
Imre bá pár példával színezte az epochát.

Néha beszélgettünk, néha nevetgeltünk,  
ekkor padtársunktól szőműű búcsút vettünk.

A fotoszintézisről is szó esett egy délután,  
jobban becsülünk ezentúl sok zöld növényt, élő fát.

Erjedés, alkohol, pálinkafőzés,  
sok mindenről szó esett e rövid epocha mentén.

A művészi munka nagy fejtörés volt,  
de remélem e versben leírtam minden jót!

*Papp Milán, 9. c*

# ÉLETMÓD

## KÖNYVAJÁNLÓ

Kedves olvasni vágyó, érdeklődő szülők!

Gyakran szembesülünk akár családtagjaink, akár ismerőseink, vagy éppen idegenek előtt azzal az önmagunkkal, aki arra a kérdésre, hogy mi is az az euritmia, csak valami szűkszavú választ tud adni; olyanokat, mint „sajátos mozgásművészet”, „látható beszéd és zene”. Pedig a gyerekeink élnek S, hogy mi is ez valójában, arról egy képzett euritmista, Thomas Poplawski írt jó húsz éve egy könyvecskét, aminek magyar fordítása néhány éve látott napvilágot, melynek címe: Euritmia: ritmus, tánc és lélek.

A szerző a könyv elején a tánc mint legrégebbi művészet fejlődését mutatja be. A tánc – mint minden művészeti ág – ajándék a szellemi világtól. Az ősi időkben az emberek szellemi látók voltak, gondolkodásukat, tetteiket szellemi erők, szellemi lények befolyásolták. Az Édenből való kiűzetéssel ez a kapcsolat kezdett elhomályosulni. Ekkor jelentek meg a művészetek mint közvetítők a szellemi és fizikai világ között.

A tánc valaha szent tevékenység volt, sőt, még a világi tánc is a kezdetekkor a bolygók táncának bemutatása volt a földön,



majd az idők folyamán egyre inkább csupán örömforrás lett.

És most ugorjunk egy nagyot. Jó száz évvel ezelőtt egy asszony felkereste Rudolf Steinert, hogy a lányának, aki a tánc és a torna szerelmese volt, milyen pályát keressen. Steiner jelezte, hogy lehetséges ennek az érdeklődési területnek mentén antropozófiai alapon elindulni, a szellem szószólójaként visszaállítani a tánc eredeti szerepét. Ebből indult az euritmia (görög szó, jelentése szép, harmonikus mozgás).

Amikor egy hegedű húrja megpendül, a levegő az átlagember számára láthatatlan módon rezegni kezd. Steiner képes volt a vibráló formákat is észlelni. Ezeket a formákat a földet és minden élő körülvevő és éltető éteri világhoz tartozónak tekintette, s szándéka az volt, hogy az euritmia foglalja magába az éltető erők bőségét, pulzáló ritmikuságát, forgását, örvénylését.

Az euritmia nem a zenéből, hanem az „Igéből” bontakozott ki, láthatóvá téve a beszédet. A nyelv és a beszéd valaha sokkal előbb volt, isteni ajándék, ősi teremtető erő.

A korszakok múlásával a kommunikáció szolgáltatója lett, nem az életerők közvetítője. Az euritmiában (amit Steiner a feleségével, Marie-val közösen alapozott meg) az életteliséget próbálták meg feltámasztani.

Valójában minden mozgás, tánc, torna az éteri erőkkel dolgozik. Ami az euritmia-mozdulatot megkülönbözteti a többi mozgásformától, az az, hogy ezek az erők nem kötődnek annyira szorosan az izomzathoz (ami a földhöz láncol). Ehelyett együtt mozognak a levegővel, otthont keresve maguknak ég és föld között. Steiner így fogalmazott: „Az euritmia kiszabadítja az örökkévaló emberi lényt a földi lényből.”

A Waldorf-iskolák tantervébe Rudolf Steiner más iskolák tantervéhez képest két új tantárgyat tett: a formarajzot és az euritmiát, melyek a híd szerepét játsszák a fizikai és szellemi világ között. Az euritmia mint lelki gimnasztika a léleknek a világba való elhelyezését tanítja olyan minőségekkel, mint szenvedély, lelkesedés, érzékenység, melegség, amelyek megfelelő bátorítás nélkül bennszorulhatnak a gyermekekben, és soha nem fejeződhetnek ki szabadon.





Minden egyes mozdulata átlelkesített, a lélek kifejeződése.

S hogy mi mindent ad? Segíti a koncentrációt, az önfegyelmet, a szépérzék kialakulását, az együttműködést, az együttérzést, emlékezteti a gyermeket szellemi, anyagi eredetére, ami a kecses, harmonikus ember mozgásában manifesztálódik. Javítja a ritmusérzékét, az egészségi állapotot,

pozitív hatással van a gyermekek temperamentumából adódó nehézségekre. Megfiatalítja az éttertestet, életerőket serkent, a harmóniát támogatja.

Ezekről, és még sok érdekes dologról olvashattok ebben a könyvben, ami Rátok vár a Könyvkuckóban.

*Tari Henriette*

## KÖNNYŰ NASIK

Éves munkámnak a „Harapnivalókat” választottam, ami azt jelenti, hogy sütit és nasikat készítek rendszeresen. Természetesen az éves munkám nemcsak annyiból áll, hogy „sütögetek”, vannak még más terveim is, de azokat most itt nem szeretném részletezni. Az alábbiakban három egyszerű receptet szeretnék bemutatni, amik nálam jól beváltak.

### Kakaós bögrés süti

(egy személyre)

Hozzávalók:

3 ek liszt  
3 ek cukor  
2 ek kakaó  
2 ek tej  
1,5 ek olaj  
1 tojás

Aki még nem hallott róla, annak csak röviden annyit, hogy ez a világ legegyszerűbb és leggyorsabb süti, így ha valaki nagyon éhes és szeretne gyorsan valami finomat enni, nagyon ajánlom!

Én ezt a sütit mindig egy tálban készítem el és utána öntöm bele a bögrébe, nehogy a liszt ott maradjon a bögre alján, de természetesen rögtön a bögrében is elkészíthetitek.

A cukrot, a lisztet és a kakaóport alaposan keverjük össze. Ezután adjuk hozzá a tojást és jöhet újra a keverés. Végül hozzá adjuk a tejet és az olajat. Ízlés szerint adhatunk hozzá még kekszet, csokit vagy

amit szeretnénk. Rakjuk mikrohullámú sütőbe 2-3 percre, de ezt ki kell tapasztalni, mert mindenkinek más a készüléke.

Ne ijedjete meg, ha kiemelkedik a bögréből sütés közben! Ha különböző megfontolásokból nem használtok mikró, ugyanezt sütőben is el lehet készíteni 180 fokon, csak úgy a sülés kicsivel több időt vesz igénybe. Rögtön a bögréből fogyasztható, de egy tányérra is ki lehet borítani.

### Csokis, vaníliás rudacskák

Hozzávalók:

100 g étcsokoládé  
1 dl tej vagy tejszín  
3 tojás  
1 zacskó vaníliás cukor  
100 g vaj  
150 g finomliszt  
1/2 zacskó sütőpor  
csipet só

A mázhoz:

100 g étcsoki  
100 g fehér csoki



Ez egy kicsit bonyolultabb süti, de megéri!

A sütőt előmelegítjük 180 fokra. Olvaszszuk meg a csokit a tejjel vízfürdő felett. A tojásokat válasszuk ketté, majd a fehérjéből verjünk kemény habot robotgéppel és rakjuk félre. A sárgáját keverjük a cukorral fehéredésig (szintén robotgéppel).

Adjuk hozzá a vaníliás cukrot, majd a puha vaját és ismét keverjük jól össze. Szítaljuk vagy lassanként keverjük bele a lisztet, nehogy csomós legyen a massa és újra keverjük jól össze a tésztát. Óvatosan keverjük bele a tojáshabot, nehogy összetörjön. Ezután felezzük el a tésztát és az egyik adagba keverjük bele az olvasztott csokit.

Vegyünk elő egy kenyérsütő formát és vajazzuk, lisztezzük ki. Csikozottan öntsük a masszákat a formába és süssük kb. 20 percig.

Miután megsült, szeleteljük fel kb. egyujjnyi vastag kis csíkokra. Ha nem sült meg eléggé és nem elég kemény, süssük sütőben sütőpapírral kibélelt tepsiben még pirulásig 180 fokon.

A tej- és a fehér csokit olvasszuk fel külön-külön vízfürdő felett. A rudacskákat mártsuk bele félig az egyik majd a másik csokiba és rakjuk rácsra, hogy megszilárduljon a csokimáz. Készen is vagyunk az ínycsiklandó nasival.

### **Különleges, sütőben sült palacsinta** (2 személyre)

Hozzávalók:

2 tojás

2 ek cukor

1,5 dl tej

fél vaníliarúd kikapart magjai

8 dkg liszt

1 ek vaj a sütéshez

Ha unod már a sima, egyszerű palacsintát, nagyon ajánlom, hogy próbáld ki ezt a receptet is.

Előmelegítjük a sütőt 200 fokra.

Az egész tojásokat robotgéppel kikeverjük a cukorral, majd hozzáadjuk a tejet és a vaníliamagokat, amit helyettesíthetünk vaníliakivonattal is, de a valódi vaníliával a legjobb. Végül hozzáadjuk vagy szítaljuk a lisztet és csomómentesen elkeverjük.

Előveszünk egy sütőben is használható serpenyőt és beletesszük a vaját. Berakjuk az előmelegített sütőbe és megvárjuk, míg felolvad a vaj, de nagyon vigyázzunk, nehogy odaégjen! Amikor felolvadt a vaj, ráöntjük a palacsintatésztát és visszataljuk kb. 25 percre. Ügyeljünk arra, hogy a serpenyő nyelét ne fogjuk meg kézzel, csak kesztyűben, mert különben elég csúnya vége lesz!

Öntsük ki a tésztát egy tányérra (vagy ha több személyre szeretnénk, szeleteljük fel). Tálalhatjuk lekvárral, nutellával, pudinggal vagy gyümölcsökkel is. A végeredmény a palacsinta és a sütemény kellemes egyvelege lesz.

*Dallmann Júlia, 8. osztály*

# KASVIRÁG / ECHINACEA

## Történet, leírás

A kasvirág nagy múltú gyógynövény, az észak-amerikai fennsíki indiánok egyik legfontosabb orvossága volt. A kasvirágfajok alkalmazását az amerikai gyógynövényes gyógyítók az indiánoktól vették át, és különböző fertőzőes eredetű betegségek kezelésére használták. Az antibiotikumok megjelenésével az echinacea népszerűségét veszítette egészen a XX. század első feléig, amikor német kutatók felismerték gyógyászati értékét, immunmoduláns aktivitását. Németországban az echinacea-fajok a legnagyobb forgalmú gyógynövények közé tartoznak.

Neve a görög echinosz (sündisznó) szóból származik, mert a virágzat közepe összegömbölyödött sündisznóra hasonlít. A kasvirág több fajtát alkalmaznak a gyógyászatban. Az elsőként felhasznált növény az *Echinacea angustifolia* (keskenylevelű kasvirág), valamint az erre nagyon hasonló *Echinacea pallida* (halvány kasvirág) volt.

Mindkét faj Észak-Amerikában honos, kb. fél méter magas fészekvirágzatú növény. Európában a hasonló összetételű és hatású (1-1,5 m magas) *Echinacea purpurea* (bíbor kasvirág) termesztik nagyobb mennyiségben.

Gökeük viszonylag mélyen a talajba hatoló, rostszerű oldalgyökekekből áll. Szárak felálló, elágazódó. Levelük lándzsás, mindkét oldalán serteszőrös.



A virág kúp alakú, a nyelves virágok 2-9 cm hosszúak, világos- vagy sötétlilák. Júniustól szeptemberig virágzanak.

## Felhasznált részek

Mindhárom faj virágzó hajtását (levél, szár, virág) és ősz végén vagy tavasz elején gyűjtött gyökerét használják. Feldolgozása szárítással vagy alkoholos kivonással (tinktúra) történhet. A cikk végén erről egy receptet is megosztok veletek.

## Gyógyhatások

Az észak-amerikai indiánok a növények gyökeréből készült meleg borogatást a sebesülések összes fajtájára, rovarharapásokra, fullánkos csípésekre, kígyómarásra alkalmazták. Használták szájbőrlítőként fog- és ínyfájdalmakra, itták teáját megfázás, himlő, ízületi fájdalmak ellen.

Manapság főképp a téli időszakban vírusfertőzések, megfázások, felső légúti betegségek, húgyúti fertőzések megelőzésére és kezelésére ajánlják mint „természetes antibiotikumot”.

A készítmények elsősorban akkor hatásosak, ha a betegség kezdetén elkezdik a szedésüket. Így lerövidülhet a betegség lefolyása, és enyhébbek lehetnek a tünetek.

Készítményeit alkalmazzák a szervezet ellenállóképességének fokozására, az immunvédekezés erősítésére különösen vírusfertőzés és akut vagy krónikus gyulladás esetén. A friss növényből nyert présnedvet (akár kíméletesen hőkezelve és ezáltal tartósítva) influenza ellen adják járványok idején megelőzésre.

Külsőleg nehezen gyógyuló sebek, fekélyek, gyulladt nyálkahártya kezelésére összeállított készítmények alkotórésze.

## Echinacea tinktúra – recept

A kasvirág levelét, virágát, szárát (kb. 20-30 cm-es darabokban) vágjuk le, amikor

virágzik, és a levágást követően azonnal aprítsuk fel metszőollóval 0,5 – 1 cm-es darabokra.

Tegyük befőttes üvegbe, majd öntsük fel vodkával vagy pálinkával úgy, hogy ellepje a növényt. Kb. 3 héten keresztül szoba-hőmérsékleten naponta 2-szer forgassuk meg az üveget. Ezután szűrőkanállal szűrjük le, majd – akár krumplinyomóval – préseljük ki a maradék lét a növényből.

Langyos teába tegyünk 10-15 cseppet, hente 3-4 alkalommal fogyasszuk! Ezt ősz-szel, télen és tavasszal érdemes ismételni. Az alkoholtartalom miatt inkább este fogyasszuk! Betegség esetén naponta vegyünk be belőle kétszer, de 7-8 hét után tartsunk szünetet.

Az echinacea-tinktúra hatékonyságát fokozhatjuk, ha gyökérből készítjük. Ássuk ki egy kasvirág gyökerzetét, a felét ültessük vissza, a másik felét mossuk meg és daraboljuk fel apró darabokra.

Ezeket tegyük befőttes üvegbe, és a hasonló módon járjunk el, mint amikor a levelét, virágát, szárát (herbáját) tettük az alkoholba. Tehetjük akár a herbából elkészített, leszűrt tinktúrába a gyökérdarabokat, de tehetjük egyszerűen vodkába vagy pálinkába is. A kész tinktúrát hígíthatjuk vízzel.

## Mellékhatások, ellenjavallatok

A készítmények fogyasztása 7-8 hétnél hosszabb ideig nem ajánlott. 1 éves kor alatt nem használható. Súlyosabb betegség esetén kérjük ki az orvos véleményét.

Ne használjon echinacea készítményeket, aki allergiás a fészkes virágzatúakra, aki krónikus betegségben, autoimmun betegségben szenved. Aki antibiotikumot szed, az echinacea-készítményt a gyógyszer mellett és ne helyette alkalmazza!

*Pesei Rozália*

## ÍRJ LEVELET!

Az őszi levelek szín és formagazdagsága velünk maradhat még egy kicsit a télre. Nincs más dolgunk, mint gyűjtögetni a leveleket, lepréselni őket és írókázni akár a mézeskalácsot, vagy a húsvéti tojást.

Levélprésnek megteszi egy újságpapír, papírtörő amibe belesimogatjuk a szépséges leveleket.

Néhány napra nehéz könyveket tornyozunk rájuk, majd ha kilapultak és kiszáradtak, kezdődhet az írogatás lakfílccel, vagy akrilfestékkel, ecsettel. Az elkészült műveket felfüggeszthetjük ablak vagy lámpadísznek, de borítékban el is küldhetjük őket rokonainknak, barátainknak.

Kellemes szórakozást!

*Kovács Gabriella*





# KITEKINTŐ

Kitekintő rovatunkban ezúttal rendhagyó módon nem egy másik Waldorf-intézményt mutatunk be, hanem gödöllői civil szervezeteknek egy olyan kezdeményezését, amely a mi értékeinkhez is nagyon közel áll, és közösségünk néhány tagja is segítőként részt vesz benne.

## Élelmiszermentés Gödöllőn — kezdeti tapasztalatok

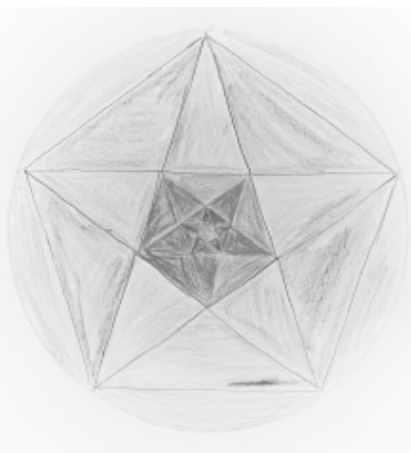
Közel féléves előkészítő munkának köszönhetően április elejétől új projekt indult városunkban: a Magyar Élelmiszerbank Egyesületen keresztül, a TESCO áruház bevonásával kezdődhetett meg a rendszeres élelmiszermentés. A program felelősei a Megújult Nemzedékért Alapítvány – amely mögött a Szeretet Lángja gyülekezet áll –, valamint a Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesülete. A civil szervezetek önkéntesei április elejétől szervezik minden hétköznapi és vasárnap a felesleges, megsemmisítésre váró, de még fogyasztásra alkalmas élelmiszer elszállítását és kiosztását a rászorulóknak részére. A kezdeti tapasztalatokról, örömeikről, nehézségeikről, a segítség további lehetőségeiről – beszélgettünk Szabó Sándorral, az MNA képviselőjével, Bocsor Krisztinával, a napi szintű szervezés és lebonyolítás önkéntes koordinátorával, illetve Szabó Csabával, a Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesületének elnökével.

### Milyen előzményei voltak az élelmiszermentésnek szervezeteitek körében?

**Szabó Sándor:** A Megújult Nemzedékért Alapítvány 2009-ben csatlakozott az Élelmiszerbank által, különböző kereskedelmi egységekben szervezett év végi élelmiszergyűjtéshez. Az önkénteseink által begyűjtött élelmiszert – szigorú elszámolás mellett – szét is oszthattuk a rászorulóknak között. Azóta minden évben részt veszünk ebben az akcióban.

**Szabó Csaba:** A gödöllői nagycsaládosokat összefogó egyesület alapítása óta gyűjt és fogad adományokat, amiket aztán szétoszt a rászoruló családok között. Jelenlegi szervezeti formánk 2012-ben lett bejegyezve a bíróságon, azóta vesszük igénybe az Élelmiszerbank segítségét.





*Horváth Emma, 6. osztály*

A felajánlott élelmiszereket évente három-négy alkalommal osztjuk szét tagcsaládjaink között. Többnyire tartós élelemről van szó, de volt már példa arra is, hogy jégkrémet vagy vitaminkészítményeket kaptunk.

### **Hogyan indult el a mostani folyamat, a rendszeres élelmiszermentés és -osztás?**

**Sz. S.:** Az Élelmiszerbank képviselőtében Cseh Balázs elnök, Faluközi Éva önkéntes projektmenedzser (Balázs egykori aktív szülőtársunk, gazdasági feladatokat is vállalt a Vezetőségben, Éva pedig jelenleg tagja közösségünknek), valamint munkatársuk, Schwikker Zsófia kereste fel a Gödöllői Civil Kerekasztal Egyesületet a rendszeres élelmiszermentés gondolatával, és azzal a céllal, hogy partnerekre találjanak a tagok sorában. A nagy élelmiszer-áruházakban ugyanis rengeteg – még fogyasztható, de már nem értékesíthető, így kidobásra ítélt – élelem marad meg nap mint nap. A projekt elsődleges célja tehát a mentés, amely a rászorulóknak való továbbosztással valósul meg. Első lépésként a napi elhozatalt kellett megoldanunk, és szereznünk kellett egy osztásra alkalmas helyiséget. Ezután következett a rászorulóknak listájának összeállítása, amelynek során szorosan együtt-

működtünk az önkormányzattal, több szociális intézménnyel – a Gödöllői Forrás Szociális Segítő és Gyermekjóléti Központtal, a Máltai Szeretetszolgálat Gödöllői csoportjával, a Gödöllői Egyesített Szociális Intézménnyel – és a civil szervezetekkel – mindenképp a nagycsaládokkal és az MNA-val.

### **Mennyire segíthet ez a projekt a szociális problémákon?**

**Sz. Cs.:** Egyesületünkben nagyon nehezen tudjuk behatárolni a rászorulóknak körét. Civil szervezetként nincs jogunk adatokat bekérni, hogy ezek alapján eldöntsük, ki a rászoruló. Nálunk mindenki kap, aki kér. Feltételezzük, hogy felelős gondolkodású, becsületes tagjaink vannak, akik felelősséget éreznek mások iránt is. Aki megteheti, az úgyis elmegy a boltba, és a széles választékból jó minőségű árut vásárol. Az első tapasztalataim alapján azt látom, hogy a programban résztvevőknek valóban szükségük van erre a segítségre, és minden esetben felhívjuk a figyelmüket arra is, hogy az elvitt élelmiszert el kell fogyasztaniuk, hiszen a folyamat elsődleges célja az élelmiszer kidobásának elkerülése.

### **Neked Kriszti, aki naponta szervezed az osztást, mik a tapasztalataid ezzel?**

**Bocsor Krisztina:** Az emberek nagyon örülnek, szívesen fogadják ezeket az adományokat. Nagy szükség van erre a tevékenységre, amit szolgálatként élek meg. Éhesek az emberek, éhesek a szeretetre is: itt pedig a fizikai segítség, az élelmiszeradomány mellett Isten szeretetével is találkozhatnak. Az élelem mögött egy magasabb rendű cél, segítség áll. Sokan nem is tudják hova tenni, hogy ingyen, ellenszolgáltatás nélkül kapnak valamit. Nagyon jó érzés, hogy e folyamat részese lehetek, lelki feltöltődést jelent számomra, hálás vagyok a feladatért. Ez nagyon megindító, de mindenképp kellenek szorgos kezek, önfeláldozó emberek, akik odateszik magukat, és mindezt véghez viszik!

**Sz. S.:** A Megújult Nemzedékért Alapítvány mögött a Szeretet Lángja gyülekezet áll, ahol az önkéntesség hangsúlyos érték. Ebben a projektben kiemelkedő Kriszti szerepe, aki – férjével együtt – önkéntesen, ingyen vállalta ezt a szolgálatot; a napi szintű begyűjtést és osztást, az ezzel kapcsolatos feladatok ellátását. Az elmúlt időszakban többen is csatlakoztak hozzá segítőként a gyülekezetből és más szervezetekből is. Az önkéntesség ebben a feladatban kulcskérdés, e szerep vállalása mindenképp önfeláldozással jár. Bízunk benne, hogy az önkéntesek köre tovább bővül, és amint városszerte elterjed tevékenységünk híre, több helyről is csatlakoznak majd az osztáshoz.

**Sz. Cs.:** Mi is abban bízunk, hogy – ezeket a jó tapasztalatokat látva – a családok is ráébrednek, hogy micsoda erő van abban, ha egy közösség összefog egy cél érdekében. Az emberek először bizalmatlanok

voltak, nem tudták, hogy miről van szó, de most már látják, hogy ez egy rendszeres és jó dolog, aminek fő célja, hogy megment-sük a kidobásra ítélt élelmiszert, így egyre többen jelentkeznek nálam, hogy szeretnének besegíteni ebbe a munkába. Az élelmiszerosztásban való részvételt, önkéntes munkát jó szívvel ajánlom még azoknak a középiskolai diákoknak, akiknek kötelezően közösségi szolgálatot kell teljesíteniük. Nagyon tartalmas, érzelmileg feltöltő tapasztalatot szerezhetnek ezáltal! A saját, egyetemre, főiskolába járó gyermekeimet is bevontam ebbe a munkába, és a nap végén mindegyikőjük hálásan gondolt vissza arra, hogy milyen felemelő érzés adni valakinek valamit, amit aztán az emberek megköszönnek és hálásak érte!

**Mekkora mennyiségről van szó az első időszak tapasztalatai szerint?**

**B. K.:** Átlagosan napi 150 kg körüli élelmiszerről van szó, szerdánként szokott ennél



több, akár 250 kg is lenni, de előfordult már olyan is, hogy „csak” 50 kg érkezett. A mennyiség tehát elég változó, és sajnos csak aznap reggel tudom meg, hogy pontosan mennyivel kell gazdálkodnom, hogy aszerint hívhassam a rászorulókat.

### **Hogyan tudjátok megoldani, hogy Kriszti-nek legyen egy váltótársa?**

**Sz. Cs.:** Egy hónapig hagytuk, hogy Kriszti beletanuljon ebbe a feladatba, tapasztalatot szerezzen, amit aztán átadhat egy váltótársnak. A következő lépés az lesz, hogy a jelentkező önkénteseket betanítsa. Nagyon jó volt ez a folytonosság a személye által, és hogy megtapasztalta e folyamat tipikus jellemzőit. Nem lett volna jó, ha már a kezdet kezdetén is minden nap más ember lett volna szolgálatban, de a nagycsaládosok között is többen vannak, akik alkalmasak lehetnek erre a feladatra, ha nem is fixen, de alkalomszerűen. Boryainé Horváth Noémire például minden vasárnap lehet számítani, nagyon lelkesen végzi önkéntes feladatát.

**Sz. S.:** Fontos látni, hogy az MNA-nak és a Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesületének nagyon komoly, hivatalos szerződése van az Élelmiszerbankkal. Én pedig a Polgármester úr felé vállaltam felelősséget, hiszen – amikor a támogatását kértük – feltételül szabta, hogy legyen egy egyszemélyes felelőse ennek a projektnek. A különböző feladatok – az adminisztráció, a belépési kódok használata, a kapcsolattartás az Élelmiszerbankkal stb. – nem oszthatók szét sok ember között. Ahogy egy boltnak is van egy vezetője, úgy ennek a projektnek Kriszti a felelős ügyvezetője, ő látja át az egész folyamatot. Tehát jöhetnek bárholnan segíteni, de Kriszti koordinátori szerepe nem lesz kiiktatható.

### **Milyen segítséget vártok még a gördülékeny működéshez?**

**Sz. S.:** Az eredeti elképzelés szerint személygépkocsi önkéntesek hozták volna



*Baji Vica Mária, 6. osztály*

el a TESCO-ból az élelmiszert. A szerződés aláírásának napján derült ki, hogy ez nem lehetséges, mert csak komoly előírások betartásával lehet az árut elszállítani. Ekkor a Máltai Szeretetszolgálat gödöllői csoportjától kértünk és kaptunk rendszeres segítséget, heti háromszor ők biztosítják az autót, ezzel együtt az üzemanyagot és a sofőrt is. Ugyanakkor megkerestük az Egyesített Szociális Intézményt is, és májustól rájuk is számíthattunk. Mivel a két szervezet csak átmenetileg tud segíteni, az MNA tervezi, hogy vásárol egy kisebb mikrobuszt vagy furgont, amelyet elsősorban erre a célra használna. Az autó vásárlásához, üzemeltetéséhez viszont nagy szükségünk lenne még további adományozókra városunkból. De szívesen fogadunk felajánlásokat a projekt működési költségeinek (mint pl. rezszi- és benzinköltség, zacskók, irodaszerek stb.) előteremtéséhez is, ami jelenleg a két szervezetet, az MNA-t és a Fészek Egyesületet terheli.

### **Milyen további terveitek vannak?**

**Sz. S.:** Több további kis- és nagykereskedelmi, sőt vendéglátó-ipari egység jelezte, hogy szeretne bekapcsolódni a projektbe. Előbb-utóbb tehát – ha minden a tervek szerint alakul – szűk lesz már a jelenleg

használt helyiség, és nagyobbat kell kérnünk az önkormányzattól.

**Sz. Cs.:** Tervezzük megkeresni egyrészt azokat az embereket, akikre fixen számíthatunk, és akiket be tudunk majd tanítani ebbe a programba, másrészt pedig várjuk a működtetéshez szükséges adományokat. Továbbá itt van még az ALDI pályázata. A kezdeti megegyezés értelmében az MNA a TESCO-ból, a Nagycsaládos Egyesület pedig az ALDI-ból való elszállításra nyújtott be pályázatot az Élelmiszerbankhoz. Ez utóbbi elbírálása még folyamatban van, várjuk a fejleményeket. Jelezte még bekapcsolódási szándékát a Solier Étterem, a KFC, de biztosan vannak még további jelentkezők is. Tudomásom van például arról, hogy a Családok Átmeneti Otthona rendszeresen kap élelmiszert egy pékségtől, a Máltai Szeretetszolgálat gödöllői csoportjának rászorultjai pedig a LUKOIL benzinkútról hozzák el a fölösleget.

### Milyen más tapasztalatokról tudtok az országban?

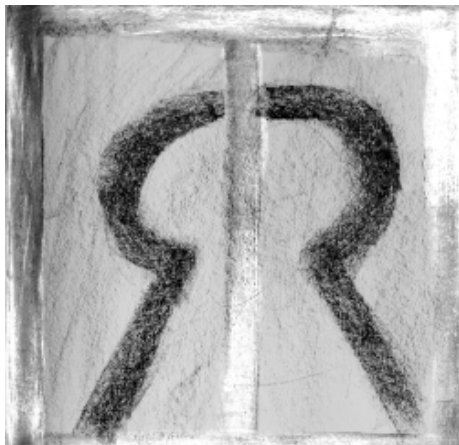
**Sz. Cs.:** Beszélgettem olyan nagycsaládos egyesületekkel, ahol már több mint egy éve működik mindez. Ilyen például Debrecen, ahol nagyon sok – számtalan nagy- és kiskereskedelmi egység által felajánlott – élelmiszert szállítanak el. Sokszorosát osztják szét, mint itt nálunk, és a sikeres megvalósításért összefog a város. Az ügyvitelhez az önkormányzat biztosít egy adminisztrátort (aki kvázi Kriszti feladatát végzi), de nagyon sok civil szervezet is bekapcsolódott a folyamatba. Gödöllőn mi még csak ketten vagyunk, de örömmel fogadunk mindenkit, aki szívesen együttműködne velünk! Nagyon fontosnak tartom még hangsúlyozni, hogy munkánk által figyelmeztessük a kereskedelmi egységeket is: nem szabad ennyi fölösleget gyártani! Tudom, hogy magunk ellen beszélnek, mert vannak rászoruló, akiknek nagyon sokat segít ez az adomány. De nem lehet az a cél, hogy az élelmiszermentésre termeljünk élelmi-

szert, mindenképp arra kell törekednünk, hogy egyensúlyba kerüljünk a természettel, amit ez a mérhetetlen fogyasztás kihatással! Mindebben egy fokozott tudatosságra lenne szükség, mind az előállítók, mint a fogyasztók részéről! Vegyük észre, hogy a fogyasztói társadalom nagyon pazarló, nagyon sok fölösleget állít elő, és az emberek könnyen belekerülnek abba a mókuserékbe, amelyben azt érzik, hogy csak akkor lesznek valakik, ha fogyasztanak és fogyasztanak..., holott sokkal magasztosabb és fennköltebb érzéseket kéne átélniük!

**Sz. S.:** Kettős nemes célról van szó: kialakítani az emberekben ezt a tudatosságot, és ugyanakkor megtanítani őket az önkéntes munka örömére! Mert valójában nem csak az élelmiszer ajándék az emberek felé, hanem az az egész folyamat, amíg az a rászoruló kezébe kerül! Példát mutatni és megtanítani ezt a fajta ajándékozást, az önkéntesség ajándékát – ez a küldetésünk.

*Az interjút készítette Kecskés Judit  
– ezúttal civil referensként –  
a Dióhéj számára átdolgozta  
Rábel Nagy Ágnes*

Aki kedvet kapott hozzá, hogy bármilyen formában segítsen a továbbiakban, Kecskés Juditot keresse!



*Székelly Dóri, 2. osztály*



# KOLDUSÉNEK

Autumn Comes

Márton napra

magyar szöveg:

T. B.

Itt az Ősz, csak em - lék a Nyár, a  
Már - ton jő, ott vág - tat lo - ván, hol  
he - gyen már hó szi - tál.  
ső - tét - en áll a vár.  
Kéz a kéz - ben, fá - zunk a szél - ben,  
Fény az éj - ben, kő - peny a Tél - ben, az  
ott - hon se - hol - se vár.  
ál - dás nyo - má - ban jár

Autumn comes, the summer is past,  
Winter will come too soon.  
Stars will shine clearer, skies seem nearer  
Under the Harvest Moon.

Autumn comes, but let us be glad  
Singing an autumn tune.  
Hearts will be lighter, nights be brighter  
Under the Harvest Moon.

*furulyák*



Dióhéj  
A Weöres Sándor Oktatási Kulturális  
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 120 példányban

Honlap: [www.waldorfgodollo.hu](http://www.waldorfgodollo.hu)  
Facebook: [Gödöllői Waldorf Hírek](#)

Főszerkesztő: Fábíán Zsuzsa  
Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Fülöp Hajnalka,  
Kecskés Judit, Kuntz Orsolya, Skarka Cecília,  
Rábel Nagy Ágnes és Skoda Mercedesz  
Tördelő: Skoda Mercedesz  
Lektor: Petricsák Judit

A borítón Liane Collot d'Herbois műve látható