



Waldorf újság - Gődöllő

Dióhéj

2018 HÚSVÉT

TARTALOM

Beköszöntő

Forgács Erzsébet

Pedagógia és művészet

„Isten itt állt a hátam mögött...” - Forgács Erzsébet írása

Az angyalbárányok - magyar népmese

Gyerekek lenni jó! - Freigang Krisztián írása

Félelem nélkül szegényebbek lennénk - Kuntz Orsolya fordítása

Arcok

Rábel Nagy Ágnes interjúja Kőhalmi Lucával

Kecskés Judit interjúja Bálint Krisztinával

A Csontos és a Kozáry-Biczó család bemutatkozása

Iskolai élet

Földrajz a hatodik osztályban - Tóth Piroska összeállítása

Affenland - Majomország - Tiba Bendegúz versfordítása

Közösségi élet

Waldorf-szülők konferenciája

Skarka Cecília szervező és a résztvevők szemével

Részletek Takáts Péter előadásából

Gimnáziumi élet

Beszámoló az 5. Szólóestről - Vizi Miklós írása

Régi diákjaink - Buzás Bálint, Kőhalmi Adél és Laurán Anna - élménybeszámoló

Óvodai élet

Hármas tagozódás a gyakorlatban - Szeles Anita írása

Életmód

Tari Henriette - Rendhagyó könyvajánló

Dallmann Júlia receptválogatása

Nagy csalán - Pesei Rozália írása

Aromaterápia kalauz Papp Komáromi Judittól

Csibe a tojásban - Kovács Gabi kézműves oldala



BEKÖSZÖNTŐ

*„Mert amit szem nem látott,
fül nem hallott, és az ember
szíve meg nem sejtett, azt készí-
tette el Isten az őt szeretőknak.”
(1 Kor 2,9)*

Húsvét misztériumának talán a legmélyebb jelentősége az, hogy meghalad minden emberi léptéket, hogy túlmutat a földi dimenzión. Azzal, hogy megtörtént a feltámadás, egy teljesen új viszonyrendszer jelent meg az emberiség fejlődésének folyamában: a véges, behatárolt létből kikerülhetett a végtelenbe, az örökkévalóságba. Ennek az örökkévalóságnak az első megnyilvánulása a Feltámadottnak Mária Magdolnával való találkozása. Amikor elhangzik a tiltás: „Ne érints meg engem!”, valójában ekkor válik világossá a fordulat, hogy Jézus Krisztust most már nem lehet emberként kezelni, nem lehet megölelni, s oly módon érinteni, mint egy földi lényt. Ahogy Szent Ágoston mondja: „Azért, hogy Mária Magdolna ne hogy pusztán embernek gondolja Krisztust, így szól hozzá: „ne így érints meg, az öltözkésem van előtted, ügyelj arra, ami a mennyben történt, nyújtsd ki szíved kezét, és akkor érints meg, amikor felmegyek az Atyához!” Vagyis túl kell látnunk a külső megjelenés látszatán, és mint Mária Magdolna tette, nekünk is le kell győznünk magunkban a fizikai szemlélet egyoldalúságát, hogy képessé váljunk a fizikailag nem érzékelhető meglátására. Az ember ugyanis azért szállt le a fizikai világba, hogy láthatóvá válhassék a szellemi világban. A látóképességet a szellemi világhoz csak a fizikaiban sajátíthatjuk el magunknak. Azonban „az anyagi világ merő varázslat, az érzéki látásnak a valósághoz nem sok köze van” (Hamvas Béla). Ezért nevezhető mérföldkönek Mária és a Feltámadott találkozása, mert radikális változást jelent az ember és az Isten viszonyában: az élő Krisztussal való saját, személyes találkozásunk ösképe ez. A feltámadás ténye önmagában hordozza isteni minőségét, és nyilvánvalóvá teszi, hogy többé nincs semmilyen korlát, ami elválasztana minket Istentől, ha saját fejlődésünk által magunkat Krisztushoz emeljük fel.

Forgács Erzsébet

PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

„ISTEN ITT ÁLLT A HÁTAM MÖGÖTT...”

Forgács Erzsébet írása

*„Az Isten itt állt a hátam mögött,
s én megkerültem érte a világot.”*

(József Attila)

A húsvét a Krisztussal való találkozásnak mint szellemi felébredési élménynek az ünnepe. Rudolf Steiner hangsúlyozza, hogy az emberi találkozásokban kifejezetten egy titkot élünk át, ha képesek vagyunk odafordulni a másik emberhez. „Igen, eljön majd az az idő, amit az embereknek nem szabad átaludniuk, amikor az emberek serkentő impulzust kapnak a szellemi világból angyalukon keresztül, ami arra irányul, hogy sokkal mélyebb érdeklődést tanúsítsanak minden ember iránt, mint amivel manapság rendelkeznek. Ennek az embertársaink iránti érdeklődésnek a fokozására azonban ne csupán olyan kényelmes és mértéktartó módon törekedjünk, ahogyan többnyire mindenhez szokásunk viszonyulni, hanem egyetlen lendülettel teremtsük meg magunkban, hogy spirituális tekintetben ténylegesen belénk áradjon az a titkos valami, ami a másik ember belső világa. Az emberek olyasmit találhatnak egymásban, ami valóban képes lett kiváltani belőlük az igazi érdeklődést egymás iránt.”⁽¹⁾

Ha létre tud jönni egy valódi találkozás, akkor egy tudati változásnak kell bekövetkeznie bennünk. Magának a találkozásnak az ősképet pedig a János evangéliuma tárja elénk, amikor Mária Magdolna találkozik a feltámadott Krisztussal. Ha pontosan követjük az eseményeket, két „fordulatot” fedezhetünk fel: egyszer, amikor Jézus asszonynak szólítja, és egyszer, amikor a nevét hallja.⁽²⁾

„A fizikai szemléletiség belső legyőzése történik meg Mária Magdolnával, amikor a sírtól „elfordul”. Ez egy magasabb tudatállapotba emelkedését jelenti, ami képessé teszi arra, hogy a nem fizikailag érzékelhető éteri síkot lássa. De a közöttük lévő tényleges viszony még nem nyilvánvaló. Tudatának újabb fokozását kell átélnie, hogy „értsen” is. Krisztus Jézus maga adja a segítséget ehhez azzal, hogy a nevéen szólítja.”⁽³⁾ S hogy megtörtént a változás, azt a Biblia szavai igazolják: „és ismét megfordult”. Ezt a megfordulást sem fizikailag kell érteni. Akkor és ott Mária Magdolna igazi megismerő erőkre támaszkodott.

Amikor nevéen nevezte őt Jézus, a testi odafordulása valóságos belső fordulatot, megtérést jelentett, hiszen ebben a pillanatban a halott Jézust kereső Mária felismerte és megszólította az élő Jézust.

Mária ott állt a sírnál, kereste Jézust, de nem találta; nem volt ott a teste. Nem tudta bebalzsamozni az illatos kenettel, pedig azért jött. Hiába próbálja, nem képes megérteni az eseményeket. „Megkerülte a világot, miközben Jézus ott állt a háta mögött.”

Az üres sír történelmi ténye nyugtalanító, további keresésre kényszerít. Mindaddig nem találjuk a választ, amíg Mária Magdolnához hasonlóan nem találkozunk a feltámadott Jézussal, aki testben van az Atyánál és testben van minálunk, titokzatos testében, az egyházban, és kenyér és bor színe alatt az Eucharisztia-ban⁽²⁾.

Jézus Krisztus meglátásáért meg kell küzdenünk, mint a költő József Attilának. Fel kell ismernünk, hogy a feltétel nélküli, végtelen szeretetből fakadhat a megváltás az ember számára. Ahogy Jan Twardowski írja:

*„Akit szeretnek, megváltott lesz,
bár nem értjük ezt, azért szeretünk...
...Hozzá tartozod, ha nincs, az Úr maga ölel...
...Időn túl már az idő,
szavakon túl a szó,
mindjárt fejbe ver a csillag túl az ablakon, akit szeretnek megváltott lesz.”*

(1) Rudolf Steiner: Mit tesz az angyal asztráلتestünkben?

(2) Heidl György: Az élő Krisztussal való találkozás

(3) Athys Floride: A találkozás mint szellemi felébredési élmény



AZ ANGYALBÁRÁNYOK

Volt egy szegény asszonynak három fia, akik közül a két nagyobbik nagyon lusta volt. Elküldi az anyja a legnagyobbik fiát, keressen szolgálatot, mert már nincs egy betevő falatjuk sem. Nagy duzzogva útnak indult a fiú. Útközben találkozik egy öregemberrel:

- Hová igyekszel, édes fiam? - kérdi az öregember.
- Szolgálatot keresnék öregapám uram, ha találnék valahol.
- Akkor csak maradj mindjárt nálam! - mondja a jószívű öregember. - Énnálam csak három napig tart az esztendő. Nem lesz egyéb dolgod, csak egy juhnyájam van, azt kell mindennap a legelőre hajtani; de ha megindulnak, mindenütt a nyomukban jársz, ne tereld őket vissza, csak menj mindig amerre ők vezetnek. Itt van egy kis ládika, ebbe hozz haza egy csomót abból a fűből, amiből majd a bárányok legelnek. Itt meg egy kis üveg, ebbe hozz abból a vízből, amiből isznak. Én mindennap megnézem, hogy milyen fűből esznek, s miféle vízből isznak. A fiú megígérte az öregnek, hogy mindent rendben elvégez. Másnap reggel kihajtja a juhokat legelni. Ment a nyáj szépen magától a legelőre. Egy szelíd kisbárány mindig a fiú oldalához szegődött, s néha-néha hozzádörzsölte az oldalát. A durva pásztor oldalba lökte szegényt, s káromkodott, hogy miért adja át neki a kullancsot. Nemsokára egy rozszant hídhöz értek, aminek se karfája, se deszkája nem volt, csak egy vagy két gerenda feküdt az oszlopokon.

A bárányok egyenként mind átmentek a rossz hídon, legutoljára maradt a legszelebbik, s mintha bízta a pásztorát, hogy csak belé fogódzkodjék, egészen hozzámert, ránézett, hogy csak jöjjön vele. De a lusta fiú dűnnyögve fordult vissza:

- Hadd menjenek ezek a bolond állatok, ha úgy tetszik ökelmének, én bizony nem akarok arról a rossz hídról lehemperegni.

Egy idő múlva jönnek a bárányok szép rendben vissza, s hazafelé tartottak.

- No, most mit csináljak? - gondolja magában a fiú. - Milyen fűvet tegyek a ládikába, milyen vizet az üvegcsébe, mikor ezek a bárányok egy harapást sem ettek, egy kanálnyi sem ittak?





Kapja magát, tesz valami füvet a kis ládába, s merít egy forrásból egy üvegcsébe, azzal indul a nyáj után. Kérdezi otthon az öregember:

- No, édes fiam, hát megjöttél a nyájjal? Hadd lám, milyen füvet ettek, s milyen italt ittak?

Odaadja a fiú a kis ládát és az üveget. Az öregember a fejét csóválta.

- Jaj, fiam, te nem abból hoztál, amiből ezek ettek-ittak. Holnap majd csak abból hozz ám.

Második nap újra kihajtja nyáját a lusta fiú. Megint úgy tett, mint tegnap. A szelíd kisbárányt megint elkergette az oldalától, s nem ment utána a bárányoknak a hídon túl. Ott várta őket a hídfőnél, míg vissza nem jöttek. Akkor aztán újra tett valami füvet a ládikájába, s a folyóról vizet merített az üvegcsébe, azzal hazahajtott a bárányokat, úgysem kellett azoknak egy harapás fű sem, s a vízre sem néztek rá. Az öregember megint csak a fejét csóválta. Harmadik nap is csak úgy tett a lusta pásztor, mint az első kettőn. Aznap este azt mondja neki az öregember, mikor hazaérkezett:

- No, édes fiam, kitelt a szolgálatod, hát mit kívánnál bérbe: egy tál aranyat, vagy a lelked üdvösségét?

A fiú nem sokáig gondolkozott.

- Adja ide kend azt a tál aranyat.

Az öregember előhozott egy tál fényes aranyat, s a fiú szűrűjébe töltötte. Másnap reggel a fiú alig várta, hogy megvirradjon és hazaindult. Útközben befordult egy kurta kocsmába. Eszik-iszik kedvére. Mikor leitta magát, mind kivették a szűrűjéből az aranyat az ivópajtásai, őt meg otthagyták. Csak olyan üres kézzel ment haza, mint amilyennel elment.

Második fiát is elküldi a szegény asszony szolgálni. Az sem volt jobb a bátyjánál. Ő is ugyanúgy járt az öregember bárányaival. Ő is egy tál aranyat kért az öregtől

bérnek a három nap elmúltával. De a kocsmában, mikor hazafelé ment, mind elkártyázta a sok szép aranypénzt. Ő is üres kézzel ment vissza az anyja házába. Szomorkodott a szegény asszony, hogy miből tartsa már ő a gyermekeit, ha mindenük elfogy, s ha a két nagyobb fia sem keres egy árva garast sem?

A legkisebb fia vigasztalta:

- Ne sírjon, kend, édesanyám, majd elmegyek én szolgálni, majd hozok én kendnek pénzt.

Az anyja váltig marasztalta, hiszen olyan kicsi még, de a kisfiú csak elment egy reggel. Amint ment, mendegélt, találkozik az öregemberrel.

- Hová, hová, édes fiam? - kérdezi az öreg.

- Szolgálatot megyek keresni édes öregapám uram. Szegény édesanyám majd meghal már éhen, alig van egy betevő falatja. Segíteni szeretnék a nyomorúságos életén.

- No, te jó fiú vagy, látom - mondja az öregember. - Szívesen a szolgálatomba fogadlak. Ha akarod, maradj nálam, nem lesz semmi bajod.

A fiú elment az ősz emberrel. Mondja neki a házánál az öreg:

- Édes fiam! Nem lesz más dolgod, csak a juhockáimmal a legelőre menni. Nálam pedig három napból áll az esztendő, nem kell tovább szolgálnod. Itt van egy kis ládika, tedd a szűröd ujjába, meg ezt a kis üveget is. A ládikába tégy abból a fűből minden nap, amiből a bárányaim esznek, az üvegbe pedig meríts abból az italból, amit isznak. Érted?

- Igenis, értem - mondta a kisfiú.

Mikor másnap a bárányokat a mezőre hajtotta, az a szelíd kisbárány, amelyiket a bátyjai maguk mellől elrugdostak, szüntelenül az oldala mellett sündörgött, s hízelegve dörgölőzött hozzá. A kis pásztor nagyon megszerette a báránykát, simogatta, cirógatta. Mikor a régi, rozszant hídhöz értek, a bárányok egymás után szépen átmentek a gerendán. De a kisfiú előre megijedt, hogyan tud ő majd azon átmenni.

A kisbárány biztatólag nézett rá, s megszólalt:

- Ne félj, ne félj, édes kis pásztorom! Csak fogódkodj meg a gyapjamba, majd átvezetlek én.

A kisfiú megfogadta a bárányka szavát. Gyapjába fogódkodott, s nagy vigyázva szerencsésen átment a hídon. A bárányok mindig mentek, mentek, úgy, hogy a kis pásztor nem győzött eléggé csodálkozni rajtuk, mert se nem ettek, se nem ittak. Egy idő múlva egy kis kápolnához értek. Ámult, bámult a kis pásztor, lekapta a kalapját, s alig mert rájuk nézni. A bárányokból átváltozott angyalok mindnyájan a kápolnába léptek, s egy szép angyal, az, aki mint bárány a kis pásztor oldalához szegődött, őt is bevitte. Az angyalok az oltár elé térdeltek, egy pap ostyával és borral megáldoztatta őket, s a kisfiúnak is nyújtott. A kisfiú ládikájába is tett egy ostyát, üvegcséjébe pedig szentelt bort. Azután kimentek mindnyájan a kápolnából. Az angyalok újra megrázkódtak, s újra bárányokká változtak át. A fiúcska levett kalappal, ájtatosan ballagott utánuk. A rossz hídnál megint átsegítette az a szép kis szelíd bárány, az a szép angyal. Hazaérkeztekor kérdi az öregember:



Turba Máttyás, VI. osztály

- No, kedves fiacskám, hoztál a fűből, meg a vízből, amit a bárányok ettek és ittak?
- Jaj, édes öreg apámuram - mondja a kisfiú -, nem bárányok azok, hanem valóságos angyalok!
Ekkor elbeszélte, miket látott. Azután odaadta a ládikát és az üvegcsét az öregnek, hogy olyat ettek és ittak az ő bárányai, ami azokban van. Az öregember mosolygott.
- No, kedves fiacskám, látom, hogy te derék, becsületes fiú vagy. Teljesítetted a kötelességedet. Most válassz: egy tál aranyat kérsz-e bérül, vagy a lelked üdvösségét?
- Isten látja lelkemet, édes öregapám: a tál aranyat is szeretném, mert földhöz ragadt szegények vagyunk, de a lelkem üdvösségét még jobban szeretem. Én azt választom.
- Jól választottál, édes fiam! - mondja a jó öregember. - Mivel a lelked üdvösségét előbbre tetted a földi kincsnél, megérdemled, hogy abból is juttassak neked; mert nekem minden hatalmamban áll: én vagyok az Isten.
A fiúcska térdre borult előtte. A Jóisten pedig három tál arannyal töltötte meg a szüre ujját, s áldásával bocsátotta útnak hazafelé. Otthon aztán nem fájt többet az édesanyjának a feje, mert a sok kincsből holtuk napjáig boldog életet éltek.

(magyar népmese)

„GYEREKNEK LENNI JÓ!”

Az első osztály mesés útja osztálytanítójuk,

Freীগang Krisztián írásán keresztül

Szűk egy esztendő leforgása alatt új környezetbe, új felnőttek és gyerekek közé csöppentem. És ez a helyzet természeténél fogva új feladatokat is állított elélem. Kezdődött mindjárt az osztály összetételével. Nem volt könnyű a feladat. Kevés a lány, sok az erős, vezéralkatú fiú. Ki az, akivel dolgom van? Ki az, akinek velem van dolga? Miután megismerkedtem a gyermekekkel, ezeket a kérdéseket gyűrtem hosszú napokon át. Nem volt könnyű feladat, de végül megszületett. Megszületett egy új, ismeretlen osztály Lénye, akit 29 gyermek alkot, családjuk többi tagjával és velem együtt.

A nyáron kétszer is találkoztunk. Ismerkedtünk, a nyári feladatokat terveztük meg, majd az iskolakezdés lett a fő téma. A terem is elkészült: gyönyörű, egyszerű, tiszta, illatos terem lett. Most már Lényünknek “temploma” is lett. Jöhetett az évnitó és az első iskolai nap. Előző osztályom tapasztalatait természetesen magammal hoztam és első lépésként a reggeli sétákat vezettem be. 7:45-kor találkozunk az iskolaudvaron, és indulunk a kerten keresztül, a traktor-tesztpálya mellett a felső erdősávba. Azon végigsétálunk és mintha egy erdőbe csöppennénk, sok mindent tapasztalhatunk.



Fények, árnyékok, színek játékait, állat alkotta ösvényeket, madarak énekét, zizegő avart, ember nem járta havat, és abban állatok nyomait, néha egy-egy felriasztott nyulat. De hallottunk történeteket vaddisznókról is, és a nyomok még más állatokról is árulkodnak. Ezek a reggeli séták a csodák megtapasztalásán túl arra is irányulnak, hogy a külvilág zaját lesöpörhessük magunkról, akár csendes sétével, akár hangos beszélgetéssel, és hogy a séta után már tisztán, az új élményeket várva mehessünk be a terembe. Nehéz lehet annak – mert persze mindig van ilyen gyermek –, aki kimarad ebből. És tesszük ezt minden áldott reggel, ha fúj, ha esik, ha túl hideg van, ha túl meleg van.

A séta után, röpké fél óra múlva már ott állunk a teremben, lobog az évszakasztalon a gyertya lángja, kezünk mellkasunkon keresztben és a fohászt mondjuk. De hogyan szeretnék én ott állni a teremben a gyermekek előtt? Kérdezem magamtól minden reggel. Rudolf Steiner szavait idézve: “Az ember a világban nem csak azzal hat, amit csinál, hanem elsősorban, hogy ő mi”. Milyen igaz! Miként is taníthatnék, ha nem törekednék arra, hogy lényem itatódjon át minden iskolában töltött perccel, ha nem tudnék nyílt szívvel, önmagamat vállalva állni az osztály előtt? És még egy fontos dologra szükségünk van, ez pedig a világ ismerete. Nem adatok halmazára gondolok itt, hanem egyfajta belső érzésre, a külvilág minket érő hatásainak magasabb szintű érzékelésére, és újra felépítésére. Egyszerűsítve: Legyünk képesek érzékelni és véleményt alkotni! Szintén Steinerhez nyúlok vissza: “Nem lehe-

tünk majd pusztán csak pedagógusok, a legnagyobb mértékben és a szó legnemesebb értelmében kultúrebereknek is kell lennünk”. Ezeket a mondatokat tanáraimtól kaptam a képzésen, de tévedés ne essék, nem polihisztorságra utaltak.

Amikor régi ismerősök megkérdezik tőlem, melyik osztályt is tanítom, és én erre azt felelem, hogy elsőtől nyolcadikig viszek egy kis közösséget, akkor a következő válasszal szoktam találkozni: “Akkor neked mindenhez kell érteni!” Korántsem. A Waldorf-pedagógia egyik varázsa, és hatékonyságának magyarázata, hogy a tanár együtt járja be az utat az osztályával. Persze, készül, ám a készülési során ő is újra tanulja, vagy épp megtanulja azt az anyagrészt, amit a következő három-négy-ötletes epochán a gyerekek elé kíván tárni.

Ez nagyon fontos, hisz nem késztermékekkel állók eléjük, amit egy tankönyvből felolvasok, hanem a saját belső munkámat, mintegy ajándékot viszek magammal. És ha sikerül, a hatás pontosan ehhez fogható: a gyerekek izgalommal vegyes áhítattal bontogatják a csomagocskákat. A feladatunk nem a tananyag bemagolására, hanem ennek a csodás áhítatnak a felélesztésére és ébrentartására irányul. Nem Mi tanítunk, hanem az Élet, Mi csupán Kísérők vagyunk. Azok a Kísérők, akik a felvételinél elhangzó mesében végigvezetik az iskolába jelentkező ovisokat. Ez a történet több egy pusztá megmértetésnél, ez maga A Mese. 8 esztendő Meséje, melyben temérdek akadályt kell leküzdenünk közösen, mígnem apró csodaként markukba foghatják

a Világot. Ennek az áhitatnak, ennek a csodának a megteremtése a gyermekek lelkében már egyre nehezebb. Hogy miért? Erről gondolkodjon el ki-ki saját maga, és talán egyszer erről is beszélgetünk.

Az iskolába érkező elsős még inkább óvodás. Szeret játszani, meséket hallgatni, nagyokat kirándulni, mélyeket aludni és egyáltalán nem képes megülni a saját helyén. Hiba tehát arra kényszeríteni őt, hogy minden órán csendben, mozdulatlanul figyeljen, óraszám tanuljon, és még haza is házi feladattal térjen.

A gyermek eleme a játék, ebből tanul igazán, ebben válik felszabadulttá, egészségessé. Futkározás közben kipirul az arca, minden ízéből pozsgás erő sugárzik. Talán sokan megütköznek most, ám úgy hiszem, az első év folyamán legegyszerűbb feladata, hogy az osztály az együttes játékok és munkák által, az osztálytanító óvó szárnyai alatt, igazi közösséggé formálódjék. Minden egyéb másodlagos. Egy erős, együttműködő osztály sokkalta könnyebben veszi majd az akadályokat a későbbiekben, mint egy alapok nélküli. Ezért is tanulunk az első osztályában sok mondókát, körjátékot. A napot a fohász után ezekkel a körjátékokkal, mondókákkal, dalokkal folytatjuk nyugot mozogva, kicsit mozogva, nevetve, hangosan, halkan, némán, és mindig körben. Ezért kezdtünk el tavasszal igen komoly munkákat. A terem, és most már az udvar takarítása mellett a 4. osztálytól örökölt kertben is rendszeresen végzünk munkát. Hasznos munkát. A napot mindig közös ebéddel zárjuk. A gyermekek heti váltásban

maguk terítenek Ági néni segítségével. Így Ági néni teljesen természetes módon kapcsolódik be az osztály életébe, és van délután a gyermekekkel. A gyerekek sokáig azt hitték, hogy Ági néni főzi az ebédet.

7 éves kor környékén a fogváltással olyan erők szabadulnak fel, melyek képessé teszik a gyerekeket az alkotói tevékenységre, azaz a szabad játékról fokozatosan a nagybetűs tanulásra válnak nyitottá. A játék is tanulás, csak tudattalan, ám egy kisiskolásban ott munkálkodik a mindent tudni akarás, a válaszok keresése. Hisz amint felnyitja a lelkét a nagyvilág előtt, rengeteg kérdés merül fel benne. Ezen időszak alatt kezd el szabályozódni, egyenletesebbé válni a légzési- és vérkeringési ritmusa, ami szintén nagyon fontos.

Steiner így fogalmaz: "A felnőttek kiváltképpen azt dolgozzák fel, amit a felébredésük és elalvásuk között élnek meg". A gyermek erre még nem képes, ezért kell megtanítani neki "az alvás és az ébrenlét váltakozásának helyes ritmusát". Minden egyes napjukat átszövi ez a ritmus. Ez jelenik meg az Évkör ünnepeinek rendszeres váltakozásában, az epochák három-négy-öt-hetes ciklusosságában, a főoktatások felépítettségében. Mindennek megvan a maga helye, és ehhez ragaszkodnunk kell. A ritmus ad biztonságot nekik. Ez igaz kell legyen az iskolán kívül eltöltött időre is. Sajnos egyre több gyermek van a napköziben és egyre tovább. De talán még mindig jobb, mint ha egy életkori sajátosságainak nem való délutáni szakkörön, ne adj Isten edzésen venne részt, ahol a délelőtti "belégzés" kötöttségét további kötött



“belégzés” folytatná. De akkor mikor lesz kilégzés? Mikor jön el az egyedül, vagy legalábbis szűk családi körben eltöltött szabad játék ideje? Ahol nem kell alkalmazkodnia, sem a társakhoz, sem a felnőttek alkotta szabályokhoz, hanem csak Ő, a gyermek lehet ott a játékban, csak Ő alkotja a szabályokat, SZABADON?!

A gyermek még őrzi a világgal való egységének érzetét, ezért önkéntelenül utánoz. Ebben az időszakban jön létre az érzékszervek majdnem végleges differenciálódása. Különösen fontos a tapintóérzék és a formaérzék. Mindent a nagymozgásokon, az érzékszervek “csiklandozásán” keresztül tesszünk “kézzel foghatóvá”. Nagyon jó példa erre a betűtanulás. Ennek megalapozásául a formarajz szolgál. A tanév első epochája is ez. Az elsős gyerekek a két alapforma, az egyenes és a görbe világával ismerkednek. Lejárjuk, kézzel, lábbal, orral szájjal, egymás hátára, talpára, vagy éppen a levegő-

be rajzoljuk le őket, mielőtt végleg az epocha-füzetbe kerülnének. Nagyon fontos, hogy minden ízületükkel, lelkük minden kis zezugával átéljék, megértsék a formát.

Elsőben a nagy nyomtatott betűkkel ismerkednek, amiket téglakrétákkal hívunk életre. Rendszeres gyakorlással, a cél az, hogy megtanuljanak írni a gyerekek, ám az írást, mint eszközt, még nem alkalmazzuk. Ez leghamarább harmadikban kerül a palettára. Minden betűhöz egy-egy mese társul, ami magában hordozza annak minőségét. A gondos választás tehát alap. Tegyük fel, hogy a “P”-hez kell mesét kitalálni. Melyik kép az elfogadható? Púp? Paripa? Pipa? Valljuk be, nem egyszerű a választás. Én a paripáról meséltem, mert számomra annak zabolátlansága, pattogóssága, végletessége abszolút egybevág a “P” tulajdonságaival. A mesét egy rajz követi, egy táltos paripáról, amiben megjelenik maga a betű is: az állat lába a betű



szára, míg a feje a betű feje. Ezután mindenféle módon megismerkedünk a "P" alakjával: babzsákokból kirakjuk, majd lejárjuk a formát, kötélből kialakítjuk, hogy mezítláb végigmehe-sünk rajta, stb. Legvégül kerül csak az epocha-füzetbe a végleges betű. Nem kicsiben, hanem betölti az egész oldalt.

Számországban 1-től 20-ig tanulnak meg otthonosan barangolni, a becs-léstől a számolásig terjed az ismeretük, amit termények, kavicsok, botok és az ujjak segítségével hajtunk végre. Az alapműveleteket négy törpe: Osz-tíliusz, Szorzíliusz, Bóliusz, Megíliusz hozza magával. Nem csupán mesefi-gurákként jelennek meg, hanem teljes valójukban is. Én a mieinket ajándékba kaptam, egy számomra nagyon fontos embertől. Mindegyikük egy-egy tem-peramentumot képvisel. Ekként Osz-tíliusz, a pirosban pompázó, erős, nem riad vissza semmi veszélytől. Vagy Bó-

liusz, a soványka kék, aki rendkívül ér-zékeny teremtés, és jellemző rá, hogy lyukas tarisznyájából rendszeresen elhagy dolgokat. Megíliusz zöld, joviá-lis testalkatú, szeret nagyokat horpasz-tani, és mindenfélét gyűjtögetni. Végül, Szorzíliusz, a mozgékony kis sárga, aki mindent szeretne, de sokszor ám. Fon-tos, hogy a gyerekek átérezzék, milyen is a művet természet, élő dologgá váljon, ne csupán egy elvont fogalom-kör része legyen.

Ugyanígy ismerkedünk a színekkel. Nem festünk még konkrét figurákat, csupán érzéseket, melyeket a színek maguk keltik bennünk. Két idegen nyel-vet, németet és angolt kezdtünk el kós-tolgatni. Fontos, hogy az órákon nem hangzik el magyar szó. A nyelvórak célja most még nem a lexikális tudás halmozása, hanem a nyelv zeneiségé-nek, hangzásának megismerése. Így dalok, versek, játékok kerülnek be az

órákra, a tanáraink segítő gesztusaitól kísértén.

Énekórán a pentaton világába tartozó kvint hangulat uralkodik. Nem csupán ilyen dalokat tanulunk, hanem megszólaltatjuk első furulyáinkat is. Kézimunkaórán ezekhez a hangszerekhez szőttünk tokot. Majd a kötésen van a hangsúly. A két kötőtűvel történő "lus-ta" kötés elsajátítása is egy folyamat része. A gyerekek legelőbb megismerkednek a gyapjával, majd a gyapjú fonallal. A természetes anyaggal való munka a tapintásérzékét erősíti. Amikor eljött a kötés ideje, a gyerekek egy tiplifából maguk készítették el a kötőtűiket. Lelkes csiszolatásuk fontos akarati tevékenység, valódi alkotó munka. Csakúgy a kötés maga, ahol a tűk és a fonal összehangolt, ismétlődő mozgatása komoly figyelmet igényel.

A térben történő mozgatás nem csupán a térérzékét, hanem a formaérzékét, míg az ujjzúletek finommotorikájának fejlesztésén keresztül az íráskészséget, illetőleg – hihető vagy sem –, a számoláshoz való affinitást is erősíti. A mozgásórakon ismeretlen a tornasor fogalma. A gyerekek játszanak, megőrizvén a közösség érzését. Nem csapatjátékokról van szó, hanem törpés, labirintusos fogóról, nagymama papucsáról, akadálypályáról stb. Mindez kihívás a gyerekeknek, de nem élük át a győztes és a vesztes fogalmát hiszen a fogó bőrébe én magam bújok.

És végül, de nem utolsó sorban, az euritmia, melyet az egyik legfontosabb tantárgynak tartok. Itt mesék hangzának el, majd később dallamok is, melyeket mozgással kísérünk.

Az első osztály a mesék világa. Mindezt történetekbe ágyazunk. Csakúgy a fogócska alapszituációját, mint Osztiliusz törpe kalandjait. A gyermeki lélek a meséből táplálkozik, ez hordozza azokat az ősi erőket, amik segítik megnyitni előtte a világ, olykor bizony igen nagy fájdalmakat rejtő kapuit.

Az osztálytanító akkor cselekszik ügyesen, ha a gyerekek között felmerülő esetleges konfliktusokat szintén mesébe ágyazza. Ez nem az intellektust célozza meg, hanem a tudatalattiban megbúvó képi- és érzésvilágot. Nagyon fontos, hogy mindig érezzék: gyerekek lenni jó! Ne akarjanak kis felnőtté válni, ne kelljen megfelelniük senkinek, ne ismerjék a kényszert. Legyenek szabadok, de nem padonugrálós értelemben, hanem csupán lelki- leg tapinthatóan. Ezt pedig leginkább azokban a csillogó szempárokban pillanthatja meg az ember, akikkel nap mint nap találkozom reggel.



„...Csak átfutni is jó ezeket a felismeréseket, „más emberek” leszünk tőle,
vagyis közelebb jutunk önmagunkhoz, és ezáltal a gyerekhez...”
Vekerdy Tamás

Miközben szülők és nevelők lázasan keresik a választ a nap mint nap felbukkanó nevelési problémákra (ezek nem csak speciális iskolákban vagy hátrányos helyzetű családokban fordulnak elő), a világban egyfajta nevelői magatehetetlenség árad szét. Ezt igyekeznek ellensúlyozni Henning Köhlernek, a Janusz Korczak intézet alapítójának, a Waldorf- pedagógia, továbbá más alternatív pedagógiák kiváló ismerőjének munkái. A szerző maga is gyógypedagógus, megkérdőjelezve szokásos nevelési és gondolkodási sémáinkat, egy mély és eredményekkel kecsegtető nevelői és szülői magatartást mutat be.

FÉLELEM NÉLKÜL SZEGÉNYEBBEK LENNÉNK

Henning Köhler 2017. november

Minden fejlődés szükségszerűen félelmi válságokon át vezet. Épp ezért semmi értelme annak, ha a félelemre ellenségként tekintünk. Sokat segíthet azonban, ha megismerjük a félelem különböző aspektusait, hogy jobban együtt élhessünk vele, s talán felőhessünk hozzá.

A „félelem emberi arcát” (Alois Hicklin) azért nehéz megragadni, mert nagyrészt burok fedi. A magatartáskutatás nem hoz kielégítő eredményt. Az interjú megbízhatósága is korlátozott. Aki egyszer is élt már át nagy félelmet, az tudja, hogy mások, akik erről beszámolnak, igazából csak gyenge kísérletet tehetnek arra, hogy a kimondhatatlant megfogalmazzák.

Az élettörténetben rejlő ok-okozati összefüggésekről szóló pszichoanalitikus feltételezések megbízhatatlanok. Itt a post-hoc-ergo-propter-hoc* téves következtetés veszélye leselkedik ránk. (Nem minden tekinthető egy jelenség okának, amely megelőzi azt.)

**(A post hoc ergo propter hoc (latinul „utána, tehát miatta”) vagy röviden post hoc, olyan logikai/következtetési hiba, amelyben az érvelő feltételezi, hogy ha az egyik esemény a másik után következik be, akkor közöttük feltétlenül ok-okozati összefüggés van - a ford. megjegyzése)*

Aki akar, az persze mindig talál egy élettörténetbeli okozati összefüggést.

Nehezen megfogalmazható érzés

Léteznek bizonyos magatartási minták, melyek akut veszélyhelyzetekben állatoknál éppúgy megjelennek, akár az embereknél. Beszélünk természetes védekező és túlélési mechanizmusról. Ez váltja ki például a menekülési reflexet. Azt azonban nem tudjuk, hogy egy menekülő állat ugyanazt érzi-e, mint egy menekülő ember, aki később ezt mondja majd: „Féltem.” (És ezt már akkor is tudta, amikor menekülni kezdett.)

Ezenkívül az ember sok olyan dolgot is fenyegetőként, ijesztőként vagy elbi-

zonytalanító hatásúként él át, melyekről az állatoknak minden valószínűséggel fogalmuk sincs (ez persze fordítva is igaz). Végül pedig az egyéni különbségek jelentősek. Néhány egészen rejtélyesnek hat. A kétéves Joshua például páni félelemmel viseltetik a szél iránt.

Az emberek félelmeiket általában azonosítani tudják, még ha annak okát nem is értik. A gyerekek nagyon korán és nagyon biztosan kifejezik, hogy félnek. Hogy milyen mértékben változik meg mindaz, ami bennünket ér abban a pillanatban, amikor felismerjük

és nevén nevezzük, az már egy izgalmas filozófiai kérdés.

Mindenesetre az azonosítható félelem már csupán csak azért, hogy azonosítható, alapvetően különbözik az öntudatlan félelemtől. Vagy az is lehet, hogy az öntudatlan félelem a kör négyesítője? Søren Kierkegaard ezen a véleményen volt. Így írt: „Az öntudatlanságban nem létezik félelem.” Itt rögtön felmerül a kérdés, hogy vajon mit értünk öntudatlanság alatt. Rudolf Steiner például különbséget tesz éber tudat, álomtudat és alvástudat között. Georg Kühlewind (azaz Székely György – a ford. megj.) szerint az ember lelki élete a tudat alatti és a tudat feletti között fejlődik ki. Minden világos?

Kierkegaard önreflektáló vagy tanúutatról beszél, mely képessé tesz arra, hogy létezésemet megkérdőjelezzem.



Egy gondolat csupán: az, amit az emberek félelemnek neveznek, létezését valószínűleg annak köszönheti, hogy a tudatba emelik. De ne a szavakról fecseggünk! Bizonyára az állatok veszély esetén tanúsított ösztönös magatartását is nevezhetjük félelemnek. Ennek ellenére bánjunk óvatosan az antropomorf megszemélyesítésekkel.

Jól ismerjük az olfaktorikus rendszert, kémiailag azonosítani tudunk illatanyagokat, azt azonban, hogy az illatok hogyan (és miért) hatnak lelkileg, más módon kell vizsgálnunk. Ugyanilyen kevésbé következtethetünk a félelem külső jeleiből arra, hogy milyen belső dráma rejlik mögöttük. Ezt az érintettek csupán szubjektív módon tudják feltárni, és tudvalevőleg nagyon nehéz megtalálni a megfelelő szavakat. Ezek többnyire nem tűnnek helyénvalónak,

gyakran túl banálisnak hatnak. Az elbeszélések erősen különbözőek. Mégis mindennek ellenére megjelennek a hasonlóságok s a félelem alapformái lassanként, mintegy sziluett-szerűen válnak láthatóvá. Ez természetesen igen tág terület. Az egyszerű osztályozási rendszerek nem célravezetők. Erich Segeberger figyelemreméltó mondatához kell tartanunk magunkat: „Az erős szubjektivitás jó eszköz arra, hogy az igazán objektívet alkotó módon ragadjuk meg.” Néhányan hálásak, ha arra biztatjuk őket, hogy fessék meg a félelmüket, vagy egy mese segítségével mutassák be.

Kierkegaard világította meg a szabadság, a felelősség, a bűn és a félelem összefüggéseinek zűrzavarát. Nála találkozunk az „önmagunk ellen elkövetett bűntől való félelem” fogalmával. Kifejtette, hogy minden felfelé vivő szellemi fejlődés félelem-válságokon



át vezet. Bizonyos szempontból valóban csak egy választásunk marad: ostobák maradunk vagy pedig szembenézünk a félelemmel.

A félelem elvileg azt jelzi, hogy túlterheltek vagyunk. Minden lépés a szabadságba, az ismeretlenbe túlzott megterhelést jelent. Ha a félelmet mindenképpen el akarjuk kerülni, akkor a fejlődés megáll. Elkerülő hadműveleteink gyakran kényszerek vagy káros szenvedélyek formájában jelennek meg. Paradox módon az önmagunk ellen elkövetett bűntől való félelem annál nagyobb lesz, minél inkább meghatározóvá válik életünkben a bármely más félelem ellen tanúsított védekező magatartás.

A félelem nem feltétlenül önző. Eredhet empátiából vagy mély felelősségérzetből. Amikor gyermekünk vagy egy öngyilkosságra hajlamos barátunk iránt érzünk félelmet, ez nem tisztán önzetlen indítékból fakad – ilyenkor mindig a saját várható fájdalomunktól is félünk. Azonban az önző indítékok itt háttérbe szorulnak. Mivé lenne az ember e csodálatos tulajdonság nélkül?

A félelem nem a bátorság ellentéte

Ha differenciált módon közelítjük meg a közismert felfogást, miszerint a félelem ellenség, mely ellen küzdenünk kell, melyet le kell győznünk és amitől meg kell szabadulnunk, látjuk, hogy ez nem helytálló. Ma igen erős az a nézet, mely a félelmet és a szomorúságot általánosságban alábecsüli. Mindez az óriási wellness- és happiness-kultusszal függ össze, a gyógyszeripar nagyszerűen keres rajta.

Emlékezzünk csak: minden alkotó folyamat kudarcok és elkeseredettség szakaszain át vezet. Ezek a nehézségek egyszerűen a folyamat velejárói, különben az egész csak üres fecsegés. A félelem és szomorúság becsületét mentendő ki kell jelentenünk a következőt is: a szelíd, diszkrét félelem tartózkodó magatartásban, óvatosságban nyilvánul meg.

A bátorság nem a félelem ellentéte. Bátornak lenni annyit tesz: felegyenesedni a félelemben. A mély, hosszan tartó szomorúság még távolról sem jelent depressziót. Aki nem tudja magát átadni a szomorúságnak, az a melankólia génuszától fosztja meg magát, és ez nagy veszteség.

Jegyezzük meg tehát: ha az ember sem félelmet, sem szomorúságot nem érezne, szegény lenne.

A pszichotróp hatású gyógyszerek nem jelentenek tartós megoldást

Egy bizonyos szint felett a félelem már kínzóan fájdalmas. Ennek néha egyértelmű okai vannak, néha nem. Az érintetteknek terápiás segítségre van szükségük és támogató szociális környezetre, különben a mélybe zuhannak.

Bár a pszichotróp gyógyszerek nem jelentenek megoldást, azonban néha szükség van rájuk, hogy legalább az életminőség gyenge mását fenntartsuk. Tartós szabadulást azonban csupán az hozhat, ha belső erőforrásainkat feltárjuk, hogy a félelmen úrrá lehessünk.

A félelemtől elgyötört ember nem akkor gyógyul meg, ha félelmét (látszólag) eredményesen elzárja a világ elől

vagy megbénítja, hanem akkor, ha sikerül megbékélnie azzal.

Az utóbbi 30 évben gyerekek, fiatalok és fiatal felnőttek százait ismertem meg, akik mindannyian többé-kevésbé erős félelmektől szenvedtek. Csak mellékesen jegyzem meg: az iskolától való félelem járványszerűen terjed. Döbbsen állunk az előtt a keménység előtt, mellyel tanárok, orvosok, pszichológusok, hivatalok, másodszorban pedig maguk a szülők reagálnak a jelenségre.

Ez nemcsak súrolja a lelki gyermekbántalmazás határát, ez a lelki gyermekbántalmazás maga. Még egy megjegyzés: talán az iskolától félő gyerekeknek jó okuk van a félelemre. És ezek az okok magában az iskolában rejlenek.

A félelem négy alapformája

Félelmi állapotaink nem mindig akut fenyegetettségéből, megterhelő életkörülményekből vagy hosszú ideig érezhető traumákból fakadnak. Mint említettük: a félelem az emberi állapot velejárója. Ezt a pubertáskori válság példájával jól illusztrálhatjuk. Az élet első nagy értékvélsága rendkívül tanulságos. Már csak azért is, mert később újra és újra utolérhet bennünket. Ifjúkorban feltör az úgynevezett identitásválság. Négy kérdés nyomul a tudatunkba. Néha világos és egyértelmű kérdésfeltevések ezek, néha még hiányzik hozzájuk az önreflektálás képessége:

- Ki vagyok én?
- Milyennek látnak engem mások?
- Mire vagyok képes?
- Milyen akarok lenni?

Ám e kérdések mindegyike mögött egy-egy mélyebb, elvi kérdés rejlik:

- Létezem-e egyáltalán?
- Észrevesznek-e engem a többiek?
- Képes vagyok-e valami említésre méltót tenni?
- Léteznek-e egyáltalában értékes fejlődési célok?

E kérdések mindegyike félelem és remény között vibrál. Így jutunk el a négy – véleményem szerint a fejlődéshez elengedhetetlenül szükséges – félelemhez, melyekkel mindannyiunknak szembe kell néznünk ahhoz, hogy reményekkel tekinthessünk a jövőbe.

Egzisztenciális félelem: Néha úgy tűnik számomra, mintha valójában nem is léteznék. Mit jelent egyáltalában az, hogy „én”? Lehet, hogy végül is csak egy illúzió? Miért van az, hogy néha egyáltalán nem érzékelem magam valóságosnak?

Szociális félelem: Hogyan ítélt meg engem a többi ember? Szeretetre méltó vagyok-e? Lát-e ENGEM egyáltalán valaki? Létezik-e szeretet? Meg lehet-e bízni a többiekben?

A kudartól és a tehetetlenségtől való félelem: Vannak-e különleges képességeim? Sikerül-e valami olyat tennem, ami értékes? Megéri-e elkezdeni? Vagy született vesztés vagyok? Cselekedhet-e az ember egyáltalában szabadon, vagy csak irányított bábok vagyunk, falevelek a szélben vagy fogaskerekek a gépezetben, attól függően, ahogy éppen látni akarjuk.

Félelem a jövőtől: A jövő veszélyekkel teli, sohasem tudhatjuk, mit hoz a holnap. Mi van, ha teljesen hiábavaló

különböző eszméket követni, vagy utópiákat kergetni? Lehet, hogy amit önmegvalósításnak nevezünk, az üres frázis csupán? Hova rohan a világ? A szakadék szélére? És én vele rohanok?

A félelem négy formája, négy aggódó kérdés. Világos, hogy összefüggenek. Az egyik embert ez kínozza jobban, a másikat az, a harmadikat meg amaz. Mélyreható életválságok időszakában mind a négy egyidejűleg jelenik meg, különböző hangsúllyal és különböző megjelenési formában. Amikor az egzisztenciális félelem, a szociális szorongás, a kudarcélmények és a reménytelenség lesújtanak bennünket, olyankor hasonlítunk a kamaszokhoz, akiknél a pubertás kórossá fokozódik.

Tudom, hogy az elején óva intettem mindenkit a besorolási mintáktól, s most magam is egy sémát ajánlok. Ez azonban a teljesség igénye nélkül készült, csupán nézőpontokat mutatok meg.

A félelem e négy formájának a korai gyermekkor szakaszaihoz fűződő kapcsolatáról történő értekezés már túllepne e cikk keretein.

Két dolgot azonban szeretnék legalább utalás szintjén megemlíteni. Az első a félelem társadalmi dimenziója.

Erről aligha írt valaki találójában, mint Horst-Eberhard Richter „Umgang mit der Angst” (Hogyan bánjunk a félelemmel?) c. radikális könyvében. Másodszor pedig fejtegetéseimet irányadó útmutatásokká alakíthatjuk a terápiára vonatkozólag. Az egzisztenciális félelem enyhítésére főként a testterápiák (*a testtartás és a mozgás javítását célzó*



kezelési eljárások összefoglaló neve – a ford. megj.) javasolhatóak.

A szociális félelem csillapításához az érintetteknek arra van szükségük, hogy a terapeuta egy valódi támogató kapcsolatot kínáljon számukra, és fontos, hogy segítse őket abban, hogy fokozatosan ismét emberi kapcsolatokat alakítsanak ki.

A kudarcból való félelem esetében az arany szabály így hangzik: a művészet gyógyít.

Ahhoz, hogy a jövőtől való félelmet enyhítsük, a látnoki szellemet kell újra élesztőnünk. Léteznek nagy hatású elképzelések (kulcsszó: jövőkutatás).

Súlyos élet-, félelem- és önértékelési válságok terápiáinak az említett elemek mindegyikét tartalmaznia kell.

Forrás: <https://www.erziehungskunst.de/artikel/keine-angst-vor-der-angst/ohne-angst-waeren-wir-arm-dran/>

Fordította: Kuntz Orsolya

ARCOK

HAZAÉRTEM — ÚJRA ITT VAGYOK!

Rábel Nagy Ágnes interjúja Kőhalmi Lucával

Kőhalmi Luca Virágról a mesebeli okos lány jut eszembe, mert felnőtt is, meg nem is; képzett is, meg nem is; osztálytanító is, meg nem is. Nagyon fiatal még, s éppen ezért pontosan tudja, hogy milyen egy diák élete. Ugyan még csak fontolgatja, hogy jelentkezzen az osztálytanító-képzésre, ám máris sokat tud, hiszen két Waldorf-tanár gyermekeként születése pillanatától ez a világ veszi körül. Szeptembertől pedig – már az ELTE tanítóképzőjét is abszolválva –, Katrinnal karba öltve áll helyt egyáltalán nem könnyű feladatában, a hetedikesek osztálytanítójaként.

2016-ban még csak a tanulószobán találkozhattak veled a gyerekek, akiknek a következő év szeptemberétől már osztálytanítója lettél. Mesélnél nekünk az igencsak gyors váltásról, s arról, hogy fogadtad az új, kihívásokkal teli szerepkört?

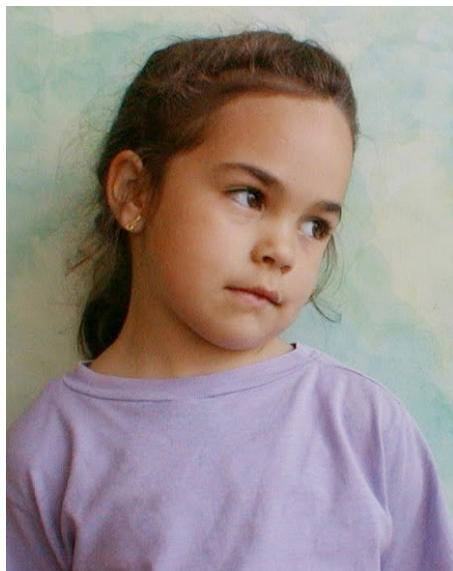
2016 októberében érkeztem az iskolába, akkor heti három tanulószobát vállaltam, s nagyon jól éreztem magam a gyerekek körében. Így aztán a tanév végéhez közeledve éppen azt tervezgettem, hogy a következő évben is velük töltöm a délutánjaimat, amikor apa egy kávé mellett megkérdezte tőlem, hogy vajon tudnék-e hetedikben történelmet, magyart és matekot tanítani. Egy pillanatig azt hittem, viccel, de a következő pillanatban már tudtam, hogy nagyon jó lenne, különösen azért, mert az ő munkáját folytathatom. És tényleg így volt, már az első nap, amikor az osztályba léptem, úgy éreztem, hogy hazaértem. Kimondhatatlanul boldog vagyok, hogy végre idetaláltam.

Hogyan fogadtak a gyerekek?

Nagyon aranyosan! Egyik délelőtt apa elmondta nekik, hogy egy évre én veszem át tőle a stafétát, s már délután, a tanulószobán ott lelkendeztek, tervezték, hogy mi mindent csinálunk majd együtt. Úgy érzem, nagyon nyitottan fogadtak, s mivel Ákos bácsi lánya vagyok, pontosan tudják, hogy nem elvettem őket tőle, hanem azért vagyok itt, mert rám bízta őket, hogy addig is én vigyázzak rájuk, míg nem lehet velük.

Történt veled az osztályban valami olyan, valami nagyon szép dolog, amire szívesen emlékszel vissza?

Igazából minden nap ilyen, amikor találkozom velük. De azért elmesélek egy esetet, ami még a Balassi-epochában történt. Akkoriban csoportmunkában dolgoztunk, s az egyik csoportnak az istenes versek közül adtam egyet,



történetesen olyat, amihez kotta is tartozik. Réka kiválasztott a sok versszak közül néhányat, amit a csoporttal felolvastak az osztálynak, Márk zongorázta a dallamot. Már önmagában ez is nagyon szép volt. Ám a következő héten még tudták fokozni. Hétfőn még felolvastuk ugyanezt a részletet, másnap már Boró ott ült a zongoránál és énekelt, harmadnap Lili furulyázott, pár nap múlva már az egész osztály énekelt. Egyre-másra jöttek a jobbnál jobb ötletek, Zsombi a triangulummal az ütemet adta, s végül Berci is beszállt a gitárjával. Addig-addig, hogy végül ezt a dalt adtuk elő az évszakünnepen. A gyerekek együtt, önmaguktól teremtették hát meg, amit álmaimban elképzelttem, és biztos vagyok abban, hogy nem lett volna ilyen szép eredménye, ha én irányítom az eseményeket, hiszen ez így valóban bennük született meg. Igazi karácsonyi ajándékká vált nemcsak nekem, de a szülőknek, tanároknak, mindannyiuknak.

Talán az is jó, hogy ilyen fiatal vagyok, s ezért sok örömeimet, problémáinkat megértem, átérzem. De valahogy ez oda-vissza jól működik. Az epochák végén mindig arra kérem őket, hogy írjanak visszajelzést, amiben elmondhatják (és sokan el is mondják) véleményüket: mindig kiemelik, hogy mi tetszett, de rámutatnak arra is, hogy miben fejlődhetnék még. Örülök ennek az őszinteségnek, olyan, mintha sok kis bizonyítványt kapnék minden egyes epocha végén.

Te tanítod nekik a történelmet, a matekot, a magyart, szakórában pedig a gyakorlóórát, ráadásul Ákostól a rajzórát is megkaptad még a 6. osztályban is. Hogyan készülsz az óráidra?

Nyáron, még mielőtt elindultak, leültünk apával, és sokat beszélgettünk a gyerekekről, s arról, hol tart az osztály és hová lenne jó eljutni. Elsősorban ennek alapján szoktam elképzelni az óráimat, ehhez igazodok. A konkrét készülés kb. egy héttel az epocha előtt veszi kezdetét, ekkor összegyűjtöm és leírom gondolataim arról, hogy mik a terveim, felépítem, honnan hová szeretnék velük eljutni. Ekkor még csak címszavakat írok, s csak a tanítást megelőző napon gondolom végig, hogy mi is lesz pontosan.

Még a történelem-epocha előtt találtam ki, hogy napról napra elkészítem a füzetet, amelyből láthatják, hogy mit is várok. Ez amellett, hogy nekem segít a felkészülésben, könnyebbséget jelent annak is, aki képes lenne egyetlen rajz nélkül, három oldalba zsúfolni az egész epocha anyagát, aki meg magától is szárnyal, azt az én füzetem nem

befolyásolja, az úgylis egészen mást és gyönyörűt alkot minden alkalommal.

Jól működik az osztály kettős vezetése? Jól össze tudtok dolgozni Katrinnal? Hogy osztottátok meg magatok közt a feladatokat?

Nagyon jó Katrinnal együtt dolgozni! Bármilyen kérdés merül fel bennem, mindig számíthatok rá. Mivel sokkal tapasztaltabb és magabiztosabb nálam, ezért – úgy érzem – kevesebb teher nyomja a vállam a közös munkában.



Persze, mindig igyekszem segíteni: az apróbb dolgokat fejben tartani, ügyeket intézni. De sokszor csak ámulok, hogy mennyi ereje van! Mindenesetre nagyon motiválóan hat rám. Katrin egyébként a keresztanyám is, szóval a köztünk lévő összhang nem véletlen.

Na, és milyen a szülőkkal? Kapsz tőlük esetleg valamilyen visszajelzést? Hogyan tudsz velük együtt dolgozni?

Számomra az első szülői est volt a legfélelmetesebb ebben az egészben, jobban izgultam, mint amikor először jöttem a gyerekekhez. Még soha életemben nem beszéltem egyszerre ilyen sok felnőttözhöz. De annyira kedves mindenki, s úgy érzem, elfogadtak már, hiszen rám (is) bízzák a gyerekeket. Tudják rólam, hogy ha valami nehézségük támad, bármikor elérhetnek személyesen vagy akár telefonon is. Sokan élnek is ezzel a lehetőséggel, s ez a bizalom nagyon jól esik. Katrinnal szerdánként beszéljük meg az aktuális osztálydolgokat, s előfordul, hogy ilyenkor szülőket is meghívunk. Ezek a találkozók mindig eredményesek, megértjük egymást, csak jó sülni ki abból, ha tanár és szülő együtt gondolkodik a gyerekekről.

Mindig is tudtad, hogy tanár szeretnél lenni?

Nem! Sőt, egy jó darabig idegenkedtem is ettől a gondolattól. Az áttörés nagy pillanatát 11. osztályban, a Pető Intézetben töltött szociális gyakorlaton éltem meg, ott éreztem meg igazán, hogy valami segítő szakmát kell választanom, s gyerekekkel szeretnék foglalkozni.

Így aztán érettségi után egyenes út vezetett a tanítóképzőbe?

Nem egészen. Egy kicsit tanácstalan voltam még, így nem is felvételiztem sehová. Végül aztán nyáron – anya tanácsára, hogy ne szakadjon meg érettségi után a tanulási folyamat – mégiscsak jelentkeztem egy egyéves OKJ-s családpedagógiai mentorképzésre. Az oktatás sajnos elég komolytalan volt, de azért az az év sem telt haszon nélkül. Ráébredtem ugyanis, hogy bárhol is tanulok, én már mindig waldorfos maradok.

Akkor ugyan ki kellett lépnem ebből a megszokott védőburokból, de meg erősödött bennem az az érzés, hogy

a Waldorf-szellemiség mindenütt velem lesz már. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy ez nem mindig könnyíti meg az ember helyzetét, de sok erőt és igaz barátokat ad! Az OKJ-s képzésen is volt szociális gyakorlatra lehetőség, amit a Vakok Állami Intézetében és egy autista óvodában töltöttem. Ekkor tisztázódott bennem, hogy az iskola felé húz a szívem, s a következő évben már tényleg jelentkeztem a tanítóképzőbe.

Na, és ott milyen volt waldorfosként? Volt valami hasznod a Waldorf-háttérből?

Volt, persze. Hogy csak egy egyszerű dolgot mondjak, sok hallgatótársam félt

belevágni az ismeretlenbe, különösen a kreativitást igénylő dolgok előtt torpantak meg, nekem meg az ilyesmi mindig is örömet okozott, így könnyebben ment. Az évfolyamom egyedüli waldorfosaként a pedagógia- és pszichológiatanárok szinte kézzől kézre adtak, nagyon nyitottak és érdeklődőek voltak. Kicsit ellenkező hozzáállást csak egyszer, még az első félévben, a dékán által tanított didaktika feladat kapcsán éreztem. Abban az összetett féléves feladatban is a Waldorf-pedagógiáról írtam, arról hogy milyen fontos lenne ezt a gyermekközpontú gondolkodást az állami iskolákban is meghonosítani. A dékán a vizsgán fejcsóválva mondta, hogy kíváncsi rám,



mit gondolkodok majd minderről négy év múlva, amikor végzek.

Mondanod sem kell, úgyis tudom, hű maradtál elveidhez, hiszen most is itt vagy közöttünk. Szeretnélek még a terveidről kérdezni. Hogyan képzeled a jövőt, és a jövő évet, amikor Ákos bácsi visszatér az osztályához?

Amikor a jövőmre gondolkodok, elszorul a szívem. Olyan gyorsan repül az idő, hipp-hopp, itt az év vége, és a hetedikeseiből mindjárt ballagó nyolcadikosok lesznek! Jövőre is szeretnék itt maradni, ezért arra gondoltam, hogy megpályázom a tanulószobás állást. Tervezem, hogy leteszem a német nyelvvizsgát, idővel jelentkezem a Waldorf-képzésre, és szeretnék minél előbb összeköltözni a barátommal.

Hogy érzed magadon, megváltoztatott téged az a nagy felelősség, amit ezzel az évvel kaptál?

Hát, nagyot fordult velem a világ, az biztos! Eddig nem hárult rám ilyen sok feladat otthon, mint idén, a húgaim dolgaival sem foglalkoztam ennyit. Most olyan, mintha lakótársak lennénk, esténként összeülünk, meghallgatjuk egymást, tanácsokat adunk a másoknak. Mai napig nehezemre esik azt mondani magamról, hogy felnőtt vagyok; de ebben az évben mégis sok olyan dolog történt, ami megváltoztatja a hozzáállásomat a felnőttesség fogalmához. Sokkal megfontoltabb lettem, tudatosabban tervezek a jövőre nézve. Tudom, mindez nem így lenne, ha a szüleim nem mennek külföldre – ezért hálás vagyok nekik.



De innen is üzenem Grünheidébe: most már gyertek haza!

„...ITT MINTHA EGY MÁSIK VILÁGBAN LENNÉK”

– Interjú Bálint Krisztinával –

Az első emeleti folyosó végén, a „kulisszák mögött” teszi nap mint nap a dolgát hosszú évek óta iskolatitkárunk, Bálint Krisztina, akinek munkája elengedhetetlen gördülékeny működésünkhöz. Bármivel megkereshetjük őt, készségesen áll rendelkezésünkre. Mindnyájan ismerjük kedves, mosolygós személyét, de közelebről csak kevesen, ezért munkatársainkat bemutató sorozatunk keretében szeretnénk őt kicsit mélyebben is megismertetni olvasóinkkal.

Pontosan mióta is dolgozol iskolánkban?

2008 júliusában kerültem ide mint iskolatitkár, az idén lesz 10 éve, hogy itt dolgozom.

Hogyan találtál ránk, milyen út vezetett ide hozzánk?

Hát ez egy nagyon érdekes történet. Véletlenek sorozata által.

A lányom még középiskolás volt és éppen Kistarcsáról, a szülői értekezletről jöttem haza, és felültem a HÉV-re két fiatalember mellé.

Éppen az egyik fiúnak meghalt az egyik szülője (már nem emlékszem, melyik) és a másik lelki segítséget nyújtott neki; nagyon mély és tartalmas beszélgetés volt. Úgy éreztem, fiatal koruk ellenére nagyon bölcsék és spirituálisak voltak. Én csak hallgattam őket, és ez a fiú olyan karizmatikus egyéniségnek tűnt, hogy szóba elegyedtem velük.

A beszélgetés végén annyit kérdeztem, hogy tudna-e nekem is valami útraválót mondani a jelenlegi életemre vonatkozóan, mert munkahelyet szeretnék váltani, és olyat keresek, amiben ki tudok teljesedni és szeretem, amit csinálok. Azt mondta, hogy menjek haza és keressek rá Rudolf Steinerre, és ami üzenetet kapok, az nekem szól.

Én mindig hittem a csodákban, a véletlenekben az életem során, és ismertem Rudolf Steiner filozófiájának alapjait az előző években szerzett természetgyógyász-képzéseim által, ahol tanultunk róla. Így késő este leültem a számítógép elé, és az első, amit kiadott, hogy a Gödöllői Waldorf Iskola iskolatitkárt keres. Rögtön éjjel elküldtem az önéletrajzom, és behívtak elbeszélgetésre. Hittem benne, hogy megfelelek és jó helyre kerülök. Az idén lesz 10. éve, hogy ennek a közösségnek a tagja vagyok, és azóta is nagyon szeretek itt dolgozni.

Mi minden tartozik a feladataid közé?

A fontosabb feladataim elsősorban a tanulókkal kapcsolatos nyilvántartások vezetése.

Ezen belül pontosan:

- Új tanulók felvételével, és a kilépő tanulókkal kapcsolatos adminisztratív feladatok elvégzése,
- Kormányhivatal által iskoláknak kiadott programok vezetése, adatok, változások rögzítése,
- Tanulók továbbtanulásának ügyintézése,
- Kompetenciaméréssel kapcsolatos adatszolgáltatás,

- Magyar Államkincstár felé a normatív támogatások igénylése, elszámolásához szükséges adatok szolgáltatása és ezekben a munkákban való részvétel,
- Az éves statisztikai jelentések elkészítése,
- A diákigazolványok igénylése, nyilvántartása
- Védőnővel, iskolaorvossal, fogászattal kapcsolatos ügyek intézése,
- Szülőkkel való kapcsolattartás, az iskola igazgatójának és a tanárok munkájának segítése,
- Ezen kívül rendszerességgel a napi ügyek ügyintézése, telefonok, e-mailek, levelezés, postázás stb.

Mi az, amit szívesen végzel, mi az, amit kevésbé?

Nagyon szeretem a munkámban a változatosságot és hogy kihasználhatom

a kreativitásomat. Mivel a munkám több területet ölel át, így éppen az aktuális és határidős feladatokra kell koncentrálni. Nagyon szeretem a pontosságot, precizitást, ez az erősségem, és ez a munka pont ezért szép.

Sok odafigyelést, azonnali helyzetfelismerést és problémamegoldó képességet igényel, mert sok helyzetben egyedül kell megoldani az adott feladatot, és nem egyszer rövid határidőn belül.

Nagyon szeretek a gyerekekkel foglalkozni, segíteni nekik, teljesíteni az iskolával kapcsolatos kéréseket, igazolókat, de bármilyen üggyel foglalkozhatok hozzá.

Élvezem a munkámban, ha egy érdeklődő új szülőnek büszkén bemutatnom pár mondatban az iskolánkat. Sokszor én vagyok első kapocs, akivel először beszélnek telefonon, vagy



személyesen kérnek tájékoztatást. Ilyenkor mesélhetek arról, hogy a Waldorf-iskola miért más és jobb, mint egy állami intézmény, hogy a gyerekek miért szeretnek ide járni, mesélek még a Waldorf-pedagógiáról, epoharendszeréről stb.

Nincs igazán olyan, amit nem szívesen csinállok, mert minden feladat valami új tapasztalattal gazdagít.

Mi az, amiben több segítségre lenne szükséged?

Köszönöm a kérdést, de szerencsére úgy érzem, hogy minden segítséget megkapok mindenkitől, akivel a napi munkám során kapcsolatban állok. Ha bármilyen probléma merült fel, mind szakmailag, mind emberileg őszintén fordulhattam és fordulhatok feléjük.

Ezért nagyon hálás vagyok.

Az évek alatt mi volt a legszebb élményed?

A legelső megragadó élményem abban az évben volt, amikor idejöttem dolgozni, és részt vehettem az egyik legszebb ünnepen, az adventi spirálon.

Addig még ilyen ünnepi programban nem volt részem, olyan csodálattal töltött el ennek a varázsa és hangulata.

A másik nagy élményem a tavalyi bécsi kirándulás volt, amin az iskola tanári közösségével együtt, szervezett programként én is részt vehettem.

És mi az, amire nem szívesen emlékszel?

Szerencsére ilyenre nem emlékszem.

Milyennek érzed az együttműködést a tanárokkal, a szülőkkel, a munkatársakkal?

Nagyon jónak érzem az együttműködést a tanárokkal, a szülőkkel és a munkatársakkal.

Segítőkész szülői közösségünk van, és úgy érzem, hogy ez nagyban hozzájárul ahhoz, hogy jól tudom végezni és szeretem a munkám.

Nagyon jó a kapcsolatom Istvánnal mint igazgatóval és a tanári közösséggel is, kölcsönösen segítjük egymás munkáját.

Jó légkörben folyik a napi munka a közvetlen kolléganőimmal, mind munka terén, mind emberileg támogatjuk egymást, ez nagyban elősegíti azt, hogy mindannyian jól érezzük magunkat a munkahelyen, és hogy eredményesen végezhessük a munkánkat. Ez hatalmas erőt és töltődést ad a mindennapok során.

A sok év alatt, amióta itt vagy közöttünk, változott-e az iskola, a légköre, a működése? Hogy látod, jó irányba tartunk?

Igen, a 10 év alatt abszolút pozitív változás érezhető az iskola életében.

A gimnázium megszűnése után kevesebben lettünk, és "családiasabb" lett a légkör ennek minden előnyével, sokkal több figyelmet tudunk egymásnak szentelni.

Mi az, amin szerinted változtatnunk kéne?

Szerintem minden úgy jó, ahogy van. Úgy látom, folyamatos pozitív fejlődés irányába megy az iskola.

Mi a végzettséged, hol dolgoztál korábban?

Végzettségem szerint mérlegképes könyvelő vagyok, de előtte végeztem



gyors- és gépiróiskolát, társadalombiztosítási ügyintézői tanfolyamot, bérszámfejtést, számítógépes tanfolyamot, letettem az alapfokú angol nyelvvizsgát. Közigazgatási alapvizsgám is van, mert az Oktatási Hivatalnál, a közigazgatásban és az oktatás területén is dolgoztam több évig mint pénzügyi előadó.

Hogyan tudta ezeket a tapasztalatokat nálunk kamatoztatni?

Valahogy úgy alakult az életem, hogy mindig az oktatásban, közoktatás területén dolgoztam. Ez a közösségi szellem mindig közel állt hozzám. Nagyon szerettem mindig is pedagógusok között dolgozni. Mindkét szülőm pedagógus volt, talán innen ered ez a szeretet: apukám egyetemi adjunktus volt, anyukám óvónő. Az életem során iskolában is másodszorra vagyok iskolatitkár, így ezt a területet nagyon jól ismerem. A pénzügy, könyvelés, bérszámfejtés területén szerzett ta-

pasztalatok sokat segítettek, amikor még régebben pénztáros is voltam az iskolában.

Az életem elején titkárnőként is dolgoztam, az itt szerzett tapasztalatok sokat segítettek az emberekkel való kommunikáció és az ügyintézés területén.

A korábbi munkahelyekhez képest hogyan érzed magad itt nálunk?

Nagyon örülök ennek a kérdésnek, mert itt mintha egy másik világban lennék.

A régebbi munkahelyeimen nem volt meg a munkámnak az önállósága, amit itt megélhetek. Naponta adták ki a munkát, ami nagy stresszel járt.

A mostani munkakörömben ismerem és tudom, mi a feladatom, mivel a tanévben többnyire adottak a határidők, így én oszthatom be az időm úgy, hogy mindennel pontosan meglegyek. Az önállósággal és a munkám sokszínűségével nagyon sokat fejlődtem szakmailag és lelkileg is.

Nap mint nap messziről jársz be. Mennyire vesz ez igénybe?

Igen, ez így van. Egy nehéz váláson vagyok túl, ami egy kicsit megviselt, nem volt könnyű talpra állnom, de hiszem, hogy már jól alakul az életem.

Megajándékozott a sors egy új párral, aki egy kicsit messzebb lakik, így elég sokat utazom naponta.

De nagyon fontos számomra, hogy itt dolgozhatok, így ezt a távolságot nem teherként élem meg.

Pesze, néha én is elfáradok, de a munkatársaim, kollégáim, a környezetem, az új párom is mellettem áll, maximálisan megértő és mindenki támogatását érzem abban, hogy itt dolgozhassak.

Gyermekeid, úgy tudom, már nagyok. Hogyan élnek, mivel foglalkoznak?

Igen, két felnőtt gyermekem van. Egy 28 éves lányom, aki már férjnél van, és egy 21 éves fiam.

A lányom gyógymasszőr, de nem a szakmájában dolgozik, hanem egy

szolárium szalonban, továbbá műkörmépítéssel is foglalkozik.

A fiam kőfaragó és szobrásznak tanult a Piarista iskolában, és ebben a szakmában is dolgozik. Nehéz szakma, de nagyon szereti a munkáját, és ez nagy erőt ad neki a fejlődéshez.

Náluk nem gondoltál annak idején arra, hogy Waldorf-iskolába járjanak?

De igen, amikor ide kerültem, nagyon szerettük volna Máté fiam számára, hogy ide járhasson. De sajnos abban az időben nagyon nehéz anyagi körül-



mények között éltünk, kaptunk volna kedvezményt az iskolától, de a minimális családi díjat sem tudtuk volna fizetni. Nem szerettük volna, hogy az iskolának külön terhet jelentsünk, hiszen tudtam, hogy az intézmény is nehéz anyagi helyzetben volt ebben az időszakban.

Mit csinálsz szívesen szabadidődben?

Szabadidőmben nagyon szeretek kirándulni, az országot járni, túrázni, új helyeket felfedezni. Nagyon szeretek különleges, gyógyító helyeket bejárni, gyógyfürdőkbe eljutni, ahol mindig töltődöm. Természetgyógyász tanulmányaimból kifolyólag nagyon szeretek részt venni olyan előadásokon, ami gyógyítással, reflexológiával, kineziológiával és hasonló témákkal foglalkozik. Feltöltődöm általuk pozitív energiával, ami erőt ad a mindennapokhoz.

Alkalmazod ezt a tudást a családotd körében?

Abszolút! Ha valaki beteg, csak végső esetben szedünk gyógyszert, általában gyógynövényekkel, gyógykészítményekkel gyógyulunk. Végeztem masszázs-tanfolyamokat is, így ezt is néha alkalmazom a családom körében mint alternatív gyógymódot.

Mik a terveid, álmaid?

Az én álmom egy kis ház, amiben a társammal egészségben, békében és nyugalomban élhetek.

Szeretnék még olyan tanfolyamokat elvégezni, amivel fejlődhetek, és fejleszthetem a képességeimet. Nagyon érdekel a pszichotronika, a szellemgyógyászat, szellemsebészet.

Nagyon szépen köszönöm a felkérést és a lehetőséget a bemutatkozásra.

Az interjút Kecskés Judit készítette



A BORONA TANYA APRAJA ÉS NAGYJA

Csontos családként sokat emlegettek bennünket a Dióhéj előző számában és a sorokat olvasva jöttem rá, hogy sokan tudnak rólunk, gyermekeink tanítói révén sok családdal kapcsolatban állunk, azonban sokakkal egyáltalán nem. Most szeretnék bemutatkozni azoknak, akik még nem ismernek és azoknak is, akik szeretnének egy kicsit jobban megismerni bennünket.



Gergővel réges-rég ismerjük egymást, 12 évvel ezelőtt azonban elhatároztuk, hogy az utunk közösen fog folytatódni. Négy gyermekünk született: Regő (9), Előd (7), Csenge (5) és Rege (2). Isaszeg Szentgyörgy-pusztán élünk. Gergő foglalkozását tekintve üzletvezető, családellátó és ért mindenféle géphez, amit meg kell szerelni, és szeret fával dolgozni. Ő építette a házunkat, ami-ben lakunk, és jelentős részt vállal az állatok ellátásában, gondozásában. Regő harmadikos, Előd iskolába készül, jelenleg utolsó évét tölti a Gödöllői Szabad Waldorf Óvodában, ahová Csengével együtt járnak. Rege még itthon van velünk.

Nekem a lovak iránti vonzódásom, szeretetem alapvetően meghatározta eddigi életem, pályaválasztásom, hogy agrármérnöki diplomát, lovasoktatói, lovas túravezetői és táborszervezői, majd lovasdedzői képesítést szereztem, és azt is, hogy férjemmel létre tudtuk hozni a BORONA tanyát, ahol négy gyermekünkkel élünk, állatokat tartunk és gazdálkodunk. Kertet művelünk, törekszünk az önellátásra, bár ez még igen gyerekcipőben jár. A gyakorlati szakmai alapot az adja, hogy több mint 25 éve foglalkozom lovakkal mindennapos elfoglaltságként. Ez idő alatt számos lovas helyen megfordultam



mint gyakornok, belovagló, gazdasági kisegítő.

Ezáltal megismerhettem az állatokkal való bánásmód és ellátásuk biztonságos, szakszerű voltát.

Jelen életemben a kis családom mellett a lovak és más háziállataink ellátása mindennapos, rutinszerű munka, melyet ifjú lovasok lóhoz értő, lóval szakszerűen bántó tudó lovassá való nevelése fűszerez. A gyerekek és állatok játékos, pozitív motiváláson alapuló képzése az én mindennapjaim kihívása.

Sokszor gondolkodom azokra az időkre, amikor lovagoltatással kezdtem foglalkozni. Előtte kizárólag a lovakhoz fűződött szorosabb kapcsolat, őket könnyebb volt megérteni, hagyták magukat szeretni és együtt el tudtunk érni dolgokat. Sokszor nem volt ez könnyű, kellett hozzá rengeteg türelem, kitartás, következetes hozzáállás.

Nekem akkoriban az volt természetes az állatok (lovak, kutyák) képzése kapcsán, hogy mindegyiket leginkább önmagához lehet mérni, bármit tanítunk neki, az irányadó mindig az lesz, hogy az ő képességei és a hozzám fűződött viszonyuk mennyire teszik lehetővé az adott dolog befogadását, elsajátítását. Erre épül minden. És a legjobb az, ha ebben nincs nyomás, kényszer, hanem minden egyes (itt) állat a saját tempójában teheti mindezt. Első tanítványaim között voltak Waldorf-iskolás gyermekek, rájuk és szüleikre máig hálás szívvel gondolok, hogy tanulhattam tőlük, és hogy rám bízták gyermekeiket. Mára ők már fiatal felnőttek, és jó látni a magabiztosságukat, örömeiket, sikereiket. Már akkor feltűnt a különbség hozzáállásban, tettekretevéseben, bátorságban, bizalomban és még sorolhatnám, hogy mennyi mindenben más, állami iskolából érkező gyerekekhez képest. Abban az időben ezeket az eredményeket elsősorban az általam megismert gyerekeknek tulajdonítottam. Később tudatosult csak, hogy általuk mennyi mindent megtudtam a Waldorf-pedagógiáról.

Gyermekeink születése előtt is volt „waldorfos” kapcsolódásom: öcsém, Ágó Simon is ebben az iskolában tanult (ma a Regionális és Óbudai Waldorf Gimnáziumokban tanít földrajzot). Regővel 2,5 éves korában a Gödöllői Szabad Waldorf Óvodába kezdtünk járni Baba-Mama klubba. Az ott tapasztaltak és Horváthné Gfeller Csilla gyerekekhez és szüleikhez való hozzáállása segített abban, hogy tudatosabban kezdjen érdekelni a Waldorf-pedagógia és az antropológia.

Amikor tehetem, szeretek olvasni, előadásokra járn ebben a témában. A közösség, ahol jelen vagyunk, szintén tanít, csak észre kell venni. Talán mostanában ez a legnehezebb a sok tennivaló mellett, de dolgozunk rajta.

Nagyon sokat jelentett számomra, amikor Bekőné Steiner Melinda megkeresett azzal – az akkor még - gondolatla, hogy az osztályába járó gyerekek némelyikének igen jót tenne egy kis tapasztalatszerzés a tanyán, nálunk, tanítási időben. Bízta Melindában, és tetszett az ötlet. Megbeszéltük, hogy minden csütörtökön találkozunk. Autóval jöttek együtt hozzánk főoktatás után. Köszöntöttük egymást, majd kiveztük a lovakat egy karámba, ahol nappal lenni szoktak. Ez nagyon jó volt arra, hogy összerendeződjünk. Mindenkinek volt egy „lova”. Ezt az első alkalommal, ránézésre döntöttem el,

hogy kié melyik, nem tudtam, hogy ezek állandósult párok lesznek. Később sokszor rácsodálkoztam, hogy milyen érdekes, hogy pont így sikerült beosztani, nagyon illettek egymáshoz, mondhatni tükörképek voltak egymás számára. A lóhoz mindenki kapott egy kötőféket, amit először én segítetttem feltenni a lovakra. Ezután elindultunk egymás után. A célhoz érve megállítottuk, megdicsértük és elengedtük a lovakat. Ezután következett a munka. Összeszedtük a trágyát az istállóban és az istálló körül, majd a teljes mennyiséget (4 teli talicska), kitoltuk egy fokozatosan emelkedő legelőn át a kb. 250 méterre lévő trágyadombig. A környezetváltás, a fizikai munka, csapatban lenni és úgy dolgozni, hogy közben kicsit szórakozás is az egész, néha nagyon nehéz volt, néha pedig úgy tűnt, mi sem magától értetődőbb.





Nagyon sokat tanultam hétről-hétre a gyerekekről, a munkáról és magamról, meg arról, hogy mi is itt a lényeg. Néha nagyon az az érzés volt bennem, hogy milyen jó, hogy itt levezetik a felgyülemlett feszültségeket; itt, ahol senkit nem zavar, megtehetnek olyasmit, ami egy osztályteremben nem lenne kívánatos. Volt olyan, hogy az időjárás látszott rajtuk, és volt egy nap, amikor mindenki robottá változott, és úgy dolgoztak utánozva a környezetünkben lévő ezernyi pittyegő, zúgó, csipogó műszaki cikk, gép, megymás hangjait. Az érzés, amikor mi, felnőttek összenéztünk és tudtuk, hogy egyre gondolunk: jó nekik most itt. Egy másik alkalommal, amikor a tavaszi nap már melegen sütött, söprögetés közben azt vettük észre, hogy mi ketten, felnőttek dolgozunk, a gyerekek pedig átadták magukat a tavaszi nap sugárainak, egy-egy gerendán elmélázva üldögéltek. Nem telt bele sok idő, mire újra munkához láttak. Jó érzés volt az udvaron találkozni egy kipirult arcú kisfiúval, aki elém szaladt elmondani, hogy úgy várja már, hogy csütörtök legyen. Volt, aki, amikor csak találkoztunk, megkérdezte: „Hogy van Pipa?” (a ló, akit mindig ő vezetett ki a karámba), és érdekes volt megfigyelni, hogy amikor végre találkoztak, nem ismerte

meg a kedvencét. Akkor és ott más volt a lényeg. Amit viszont nagyon fontosnak tartok kiemelni, hogy szinte mindenki már a második alkalomtól azt a kötőféket ragadta meg, amelyik az ő „lovára” való, megismerte a lovat és fel is tudta hamarosan tenni a fejére, ami, lássuk be, nem kis teljesítmény, ha csak a méretkülönbségeket nézzük, akkor is. Rendszerint a következő lépés lebegett a szemük előtt, rögtön megtalálták a seprűt és lapátot meg a talicskát, és örömmel töltötte el őket, hogy hasznos munkát végezhetnek, amire tényleg szükség van. Szükség volt az erőre, kitartásra, türelemre, az egymásra való odafigyelésre. A jól végzett munka elismeréseként a frissen született kiskecskék simogatása és egy őszinte kézfogás volt a záró momentum.

Köszönöm, hogy részt vehettem ebben, és kívánom, hogy minél több gyermeknek megadathasson a természettel való kapcsolódás lehetősége, a céltudatos munka öröme, mely formálja az akaratot, az érzéseket és a gondolkodást.

Ágó Boróka



A KOZÁRY-BICZÓ CSALÁD

Sziasztok! Mi vagyunk a Kozáry-Biczó család. Én (Andi) közgazdász vagyok. A gyerekek előtt bankban dolgoztam. A két gyermek között a saját webáruházamat üzemeltettem, amelytől megváltam Zsófi (Zsófia Málna) születése előtt. Jelenleg otthon vagyok vele, most 20 hónapos. A férjem, Dezső gépészmérnök, a veresi GE-ben dolgozik. Hobbija a darts. Kisfiunk, Dedi (Dezső Márk) most lett első osztályos. Bár Gödöllőn lakunk, a szadai Meseház Waldorf Óvoda falai között cseperedett és vált iskolaéretté 4 esztendő alatt.

A waldorfra Vekerdy Tamás egyik előadása és könyvei nyomán bukkantunk rá, és azonnal felkeltette az érdeklődésünket. Dedi érzékeny gyermek, ezért különösen fontos volt számunkra a pedagógia gyermekközpontúsága, a többi dolog - a kreativitást fejlesztő

eszközök, az egészséges ételek, a mesebeli környezet, az összetartó szülői közösség stb. - csak "hab volt a tortán". Hamar bebizonyosodott, hogy jól választottunk. Imádta az óvodát, alig akart eljönni onnan.

Az iskolát is izgatottan várta, és ugyanolyan örömmel jár, mint az oviba. Műszaki beállítottságú, akárcsak az apukája. Mindig az érdekli, hogy az adott dolog hogyan működik, és ennek a gyakorlatban is előszeretettel utánajár, ahogy ő fogalmaz: "berhel".

Szabadidőnkben szívesen kertészkedünk, kirándulunk, biciklizünk. A téli hónapokban sütöttünk-főztünk, kézműveskedtünk.

Örülünk, hogy itt lehetünk Veletek.

Köszönjük a lehetőséget a bemutatkozásra.



ISKOLAI ÉLET

FÖLDRAJZ A HATODIK OSZTÁLYBAN

Tóth Piroska osztálytanító összeállítása

Hatodik osztályban két epochában foglalkoztunk a földrajz tudományával. Karácsony előtt a Föld kérgét alkotó kőzetekkel, ásványokkal ismerkedtünk meg, majd rácsodálkoztunk az ezeket létrehozó és formáló erőkre is. Igazán szép, titokzatos világgal találkoztunk. Farsang előtt pedig Európa földrajzát tanulmányoztuk: szó volt a földrajzi övezetességről, megbeszéltük, milyen kölcsönhatásban él az ember az őt körülvevő tájjal, hogy a természeti viszonyok milyen szinten befolyásolják az emberek életminőségét.

Mivel ebben az életkorban a gyerekek számára nagyon fontos a közösség, szívesen figyelnek egymásra, ráadásul képesek már az önálló ismertszerzésre is, így az egyes országok sajátosságait egymástól tanulhatták meg. Ki-ki a maga módján, sokszínűen, egyedien készült, és állt ki, hogy bemutassa az általa választott országot. A felkészüléshez azonban több szempontot is kaptak, mert nem adatok tömkelegét, hanem az adott ország érdekességeit, az ott élő emberek életét akartuk megismerni. Nagyon sok érdekes, élménydús, emlékezetes bemutatást hallottunk, finom ételeket kóstoltunk, még zenét is hallgattunk.

Minden epochánál fontosnak tartom, hogy a gyerekek személyesen is megjelenítsék az adott témához való viszonyukat, mert ehhez valóban le kell ülniük, össze kell szedni a gondolataikat, hogy azokból időről időre valami nagyszerű születhessen. Így keletkeztek a mellékelt művek – az eszerpenre a farsangi hangulat miatt –, s persze szerfelett leleményes némely remek melléklet.

Balogh Réka

Az én ásványom nagy talány,
a földön a legdrágább talán.
Szénből van, de nem égeted
inkább gyűrűbe téteted.
Mikor látod, megcsodálok,
de ez csiszolt, nem bányászott.
Fúrón is van, olyan kemény,
ezermestereknek remény.
Tolltartódban a testvére,
mi a neve, mondd meg végre!

Fülöp Áron

Fázik-e a Földnek árnyékos oldala?
Vajon mit érez magányos egymaga?
Szeretne a Naphoz közelebb menni?
Szeretne a többi bolygóval megismerkedni?
Mit érez, mikor látát köp az égbe?
Vagy mikor sütkérezik a Hold fényében?
Tudja-e a számát a sok élőlénynek?
Érzi-e sósságát a tenger vizének?
Öregnek számít vagy még fiatal?
Viharban minden dörrenést meghall?

Érzi-e múlását az időnek?
Hallja-e csengését a nevetésnek?
Tudja-e, hogy én most itt ülök,
És éppen házit bütykölök?
Kérdések hosszú sora, mert
A Föld számomra egy csoda!

Laurán Emese

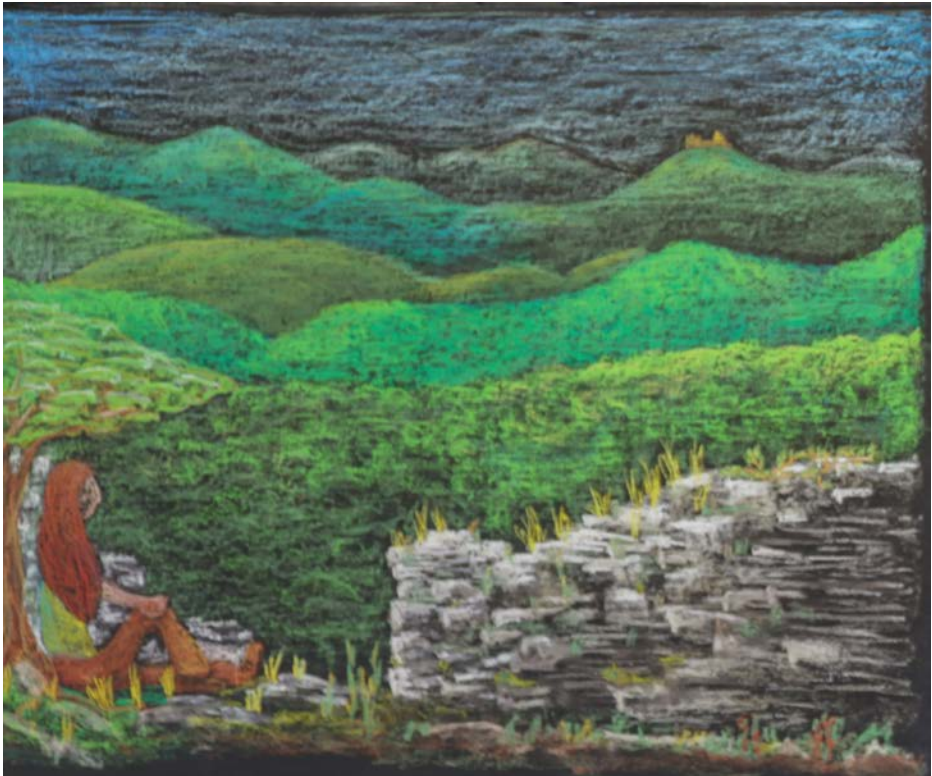
Hej lávakő, hej lávakő!
Hová készülsz? Honnan is jössz?
Vulkán hegyből röptem én,
Emberkézbe kerültem én.
Vulkán hegyben milyen lehet?
Világos van, s nagyon meleg.

Takács Anita: A kövek

Poros úton, árokszélen,
Mohák között, erdőmélyen,

Gyorsfolyású patakokban,
Szűk, meredek szurdokokban,
Magas hegyek hideg ormán
Ott vannak!
Mesterséges járatokban
Bújnak meg ők, vájatokban.
Hogyha ember rájuk talál,
Gyémántot vagy ércet talál.
Vannak ott még kristályok is
Fényesek!

Külsejüket, ha megnézed,
Nem mindig találod szépnek.
Lehet formás, lehet színes,
Lehet lapos, lehet érdes,
Használatuk is temérdek.
Gyógyítanak, építenek
A kövek!



Kovács Klaudia táblarajza

Vollár Tamás: A gyémánt

Gyomrában lakik a földnek,
Ékszerként is hordod őket,
Mikor reá lelsz, fekete,
Ám nem tudod, mit rejt belseje.
Nagyot kiáltasz és ezt mondogd:
Tudd meg, világ, gazdag vagyok!

Póder Boróka: Kövek

Rideg, élettelen tárgyak,
Olyanok vagytok, mint a sötét árnyak,
Mozdulatlanul álltok mindig,
Így lesz a világ végéig.
Nem fogtok mozdulni, csak ha mozdítanak,
Minden gyönyörű kő mozdulatlan marad.



Laczkó Bálint, V. osztály

Póder Boróka: A Föld csodái

Ha a Föld nem lenne, nem lennének fák, se növények.
Ha növények nem lennének, élet se lenne a Földön.
Ha nem lennének emberek, sok minden nem lenne a Földön. Nem lennének telefonok, órák, számítógépek, különféle robotok, házak, kertek, boltok, képek, plüss állatok, autók, hűtők, polcok, felhőkarcolók, járművek és sok-sok minden, amit az ember talált fel.
Milyen szép is ez a Föld! A folyók, a patakok, a tengerek, a szigetek.
És az ég! Néha fehér felhők vannak, máskor piros, lila, sárga, kék, szürke.
De mindez gyönyörű! A barlangok, a drága- és gyógyító kövek, a cseppkövek és még sok-sok minden. A fákat, bokrokat, növényeket is beleszámítva.
De ha egyetlenegy valaki nem volna, nem lenne ez a sok szép minden, amit fölsoroltam. Az Istennek köszönhetitek, hogy itt vagytok.
Köszönjétek is meg neki!

Balogh Réka: Eszperente

(Egybe remekelt nemzetek egyvelege)

Egyes nemzetek neve: Eszperente nyelven leled cseh, lett, lengyel.

De ezek mellett levezetek nektek egyes nem eszperente nemzeteket.

Fejtsd meg ezeket!

Ezen helyen Merkel vezet, s emberek sert vedelnek. (Németország)

E helyet tenger mellett leled, nem lett s nem lengyel, de nekem kedves, mert lel-kem fele e nemzet. (Észtország)

Ezen helyen legremekebb egy fekete eledel, gyermekek kedvence, s ezen nemzet termel egy szerkezetet, mely perfekt ketyeg. (Svájc)

Egyedek fejen hegyes szervvel veres lepelnek mennek, s emberek verekszenek ezekkel. (Spanyolország)

Rengeteg helyen hegyek meredeznek pehellyel fedve, s emberek ezeken lécekkel telente sebesen lemennek. (Ausztria, Szlovákia)

Ezen nemzetben leled Szerencset, Debrecent, Egert, s ezen helyen teremtett gyerekeknek kedves mese: Mekk Elek (Magyarország)

Ezen nemzetben teled egy ember veres lepelben, mely egy reggelre meglep, de ehhez rendesnek kellett egy esztendeig lenned. (Finnország)

Kiss Gergely: Európa

Európa, de szép földrészt,
itt soha sincs nagy földrengés.

Németországot szeretem,
nagy ott a fegyelem.

Angliában sok az eső,
jó vásár ott az esernyő.

Svédországban nagy a hideg,
mégsem fagynak meg a svédek.

Spanyoloknál nagy a foci,
annál kisebb a jégheki.

Görögország mediterrán,
ott laknak a tenger partján.

Kupi Zsombor: Európa

Európa azért szép,
Mert a tenger színe kék,

Termőföldje szép és jó,
Országai kiváló.

Szicília csapadékos,

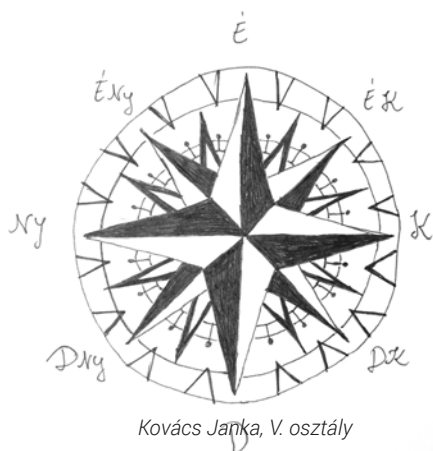
Anglia meg hideg, nyirkos.

Magyarország szép és vidám,

Szeretem az én szép hazám.



Bravo de Rueda Tadeo, V. osztály

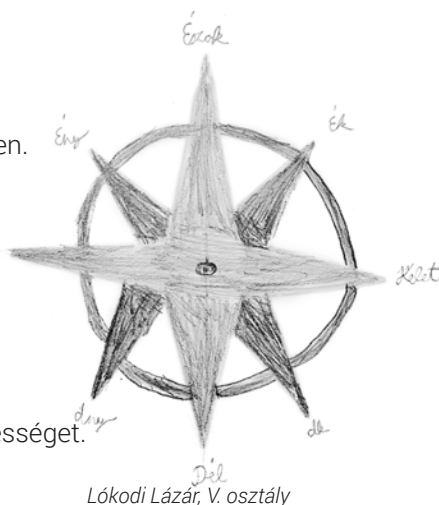


Takács Anita: Európa népei – eszperente

Ezer meg ezer esztendeje,
Rengeteg nép érkezett e helyre.
Fegyverrel szereztek eledelet s kenyeret,
S emeltek egy ember vezette hercegségeket.
Ezen népek letelepedtek,
Évek teltek, s elhelyezkedtek.
Neveltek gyereket, vetettek, s ettek kenyeret.
Eszes emberek szerkesztettek értékes jegyzeteket.
Eme népek ezen években
Békességben éldegélnek!

Koncz Kincső: Európa

Meredeken emelkednek szépséges,
Fehér lepellel fedett hegyek,
Melyek egyre beljebb vezetnek téged e helyen.
Eme szeglet vége, kelet neves hegysége,
Erre nem lesznek melegebb helységek.
Délien meleg tengert kedvel rengeteg ember,
És erre nevezetes meszes hegyeket lelsz.
Keletnek ellentettje szeles,
Melynek szélé meredek, erre leesel.
Telente egész fent sejtelmes fényben élnek.
Emerre gyerekek kedvence éjjelente
Repked feletted, s kezvedbe ejt egy kevés édességet.
Eme remek helyen élek, gyere erre,
Nézd meg e szépséges helyet!



A Pál utcai fiúk című könyvet gyakorló órán, közösen olvastuk. Azt hiszem, minden hatodikost megérintett.

R. Nagy Bíbor: Hogyan lett a gyáva Nemecekből hős?

Nagyon beteg vagyok. Anyukám már nem engedett el otthonról. Ám én mégis megszöktem, és elmentem a Fűvészkertbe fél négykor.
Belopódtam a fegyvertárba, amiről már tudtam, hol van, mivel Bokával már járunk itt. De mindegy. Elloptam, vagyis visszaloptam a zászlót, melyet Áts Feri lopott el a grundról. Na igen. Most pont a grund ügyében vagyok itt. A vörösingesek el akarják venni tőlünk.
Fél ötkor megjöttek a vörösingesek, nyomukban Gerébbel. Hát igen. A mi Gerébünk áruló. Végül megjött Áts Feri is. Megtudakolta, hogy Geréb is itt van-e.

Mire az áruló előállt és elkezdett beszámolót tartani. Meg is beszélték az időpontot és azt, hogy Geréb nyitva fogja hagyni a grund kiskapuját.

Geréb azt mondta:

- Nincs azok között egy bátor fiú sem.

Na, ekkor leugrottam a fáról, kezembe a zászlóval.

- Dehogy nincs! – üvöltöttem, ahogy a torkomon kifért.

Geréb elsápadt és még Áts Feri is meglepődött. Rám küldte a Pásztorokat, hogy vegyék el tőlem a zászlót. Odajöttek, és egy pillanat alatt elvették tőlem. Nagyon erős szorításuk volt. Én mondtam nekik, hogy nem félek tőlük, de Áts Feri parancsára megfűrösztöttek. Odavittek a tóhoz és nyakig belenyomtak. Mindenki nevetett. Még Geréb is. Ez így nem is lett volna baj, de már így is meg voltam hűlve. Mikor végre elengedtek, kimásztam a tóból és megráztam magam. A kabátomból folyt a víz, a cipőm is tele volt.

Jaj, majdnem elfelejtettem. Mikor leugrottam a fáról, Áts Feri megkérdezte, nem akarok-e a csapatába tartozni. Inkább a halál, ez volt a válaszom.

Na, de most megkérdeztem, elmehetek-e. Nem felelt senki. Megkérdeztem még egyszer. Senki sem felelt. Így hát elindultam haza. Mikor a hídhöz értem, felharsant Áts Feri hangja:

- Hapták!

És a két ór haptákba vágta magát előttem. Büszke voltam magamra.

Ha ezt elmesélem a grundon...



Ötödik osztályosok közös munkája

AFFENLAND - MAJOMORSZÁG

Tiba Bendegúz, 7. osztályos diákunk lelkesen vállalkozott arra, hogy lefordítsa Weöres Sándor Majomország c. versét német nyelvre. Remekművét – ami csak helyenként igényelt egy kis segítséget – büszkén mutatjuk meg olvasóinknak.

Weöres Sándor: Majomország

Hej de messze majomország,
ott terem majomkenyér,
majomablak majomrácsán
majomnótát ráz a szél.

Majomtéren, majomréten
majomhősök küzdenek,
majomszanatóriumban
sírnak majombetegek.

Majomtanártól majomlány
majomábécét tanul,
gaz majom a majombörtönt
rúgja irgalmatlanul.

Megépül a majommalom,
lesz sok majommajonéz,
győzve győz a győzhetetlen
győzedelmes majomész.

Hey, aber weit ist Affenland,
Dort wächst Affenbrot,
Am Affenfenster Affengitter
Affenlieder schüttelt der Wind.

Auf Affenplatz und Affenwiese
Affenhelden kämpfen,
Im Affensanatorium
Weinen Affenranke.

Vom Affenlehrer lernen
Affenmädchen Affenalphabet,
Böser Affe tritt
das Gefängnis erbärmlich.

Baut man die Affenmühle,
Gibt's viel Affenmajonäse,
Siegend siegt der unbesiegbare
Siegende Affenverstand!



Tiba Bendegúz, VII. osztály









KÖZÖSSÉGI ÉLET

WALDORF-SZÜLŐK KONFERENCIÁJA

- szervezői szemmel -

*Ha összejövünk, az a kezdet,
ha összetartunk, az a haladás,
ha összefogunk, az a siker.”
(Henry Ford)*

Közel tíz évvel ezelőtt éppen itt, nálunk, Gödöllőn sor került már egy Waldorf-szülők találkozájára. A résztvevők visszaemlékezései szerint nagyon lelkesítő volt, mindenki a folytatás mellett volt - mégsem lett újabb. Talán azért, mert azt a Waldorf Ház “felülről” szervezte, és nem szülői kezdeményezésből indult, talán azért, mert még nem volt itt az ideje, nem tudni.

Ez a mostani találkozó - érzésünk szerint - más. Úgy érezzük, hogy most valóban valami új dolog bontogatja szárnyait. Hogy a résztvevőknek mit adott, milyen élményekkel tértek haza, azt remélhetőleg elmondják ők maguk. Hogy a Waldorf-mozgalom, a tágabb Waldorf-szülői közösség szempontjából mi a jelentősége, azt majd az idő fogja megmutatni. Én most azt szeretném megosztani, hogy számomra személy szerint mit jelentett ennek a találkozásnak a megszervezése, és mi mindent adhat, ha az ember egy ilyen közösséghez tartozik.

2016 őszén találtuk meg egymást - Domokos Márti (Fehérlófia Waldorf Iskola), Emich Szabolcs (Óbudai Waldorf

Iskola) és jómagam - azzal a hivatással, hogy szükség van egy olyan országos szervezetre, amely összefogja a Waldorf-szülőket, hiszen együtt sokkal többet tudunk elérni, hatékonyabban tudjuk támogatni az általunk választott pedagógiát. 2017 áprilisában az ország különböző tájairól érkezett szülőtársakkal együtt megalakult a “Magyar Waldorf Szülők Szövetsége”. (Ez valójában egy munkacím, még nem döntöttük el, hogy egy tényleges jogi forma, vagy egy lazább, informálisabb hálózat lenne alkalmasabb a céljaink elérésére. Az egyszerűség kedvéért a továbbiakban MWSZSZ-ként utalok rá.)

Azóta folyamatosan tartjuk a kapcsolatot az érdeklődőkkel a havonta megrendezett online találkozóinkon. Ennek azonban hamar megmutatkoztak a korlátjai: egyrészt a gyakran tapasztalt (a waldorfos félelmeinkből vagy egyfajta megismerési lustaságból fakadó) “digitális írástudatlanság” sokakat visszatartott a részvételtől, másrészt a személyes találkozás élménye mindannyiunknak hiányzott.

Így született meg az elhatározás, hogy szervezzünk egy személyes találkozót a magyar Waldorf-szülők részére. Menet közben csatlakozott a szervezői maghoz Amberger Hédi (Reggimi; az előző számunkban olvashattátok beszámolóját arról, hogy milyen volt szülőnek lenni a Sashalmi Waldorf iskolában), így végül négyünk szervezésében valósult meg a nemesvámosi találkozó.

A szervezés a kezdetektől nagyon tudatosan zajlott. Hogy magunk számára is kikristályosítsuk, mi a feladatunk, mik a céljaink a találkozó szervezésével, személyesen találkoztunk és együtt kerestünk válaszokat olyan kérdésekre, mint: Mi zajlik körülöttünk, ami miatt fontos lehet a munkánk? Mik a kihívások és lehetőségek, amik felé tartunk? Miért fontos, hogy csináljuk?

Megállapodtunk egyszerű alapelvekben, amelyek azután végigkísérték a közös munkánkat, nemcsak egymás, de mindazok irányába, akikkel valamiképpen kapcsolatba kerültünk. (Ilyenek voltak az őszinteség az egymásnak adott visszajelzések és azok fogadása során; bizalom egymás és a küldetésünk irányában; elfogadás és tisztelet; átláthatóság a munkánk során.)

A ránk váró nehézségeket is sorra vetjük. Ezek közül talán a legmeglepőbb az, hogy milyen nehéz elérni az ország különböző intézményeinek szülőit. Van honlapunk, Facebook oldalunk, vannak közvetlen kapcsolattartóink az iskolák nagy részében. A Waldorf Szövetség kiküldte a meghívónkat a hírlevelében, elküldte közvetlenül az intézményeknek és közzétette saját Facebook ol-

dalán is. A mai technikai lehetőségek mellett másodpercek alatt elérhetne a hír az összes Waldorf-szülőhöz. Mégis nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem ért el a találkozó híre a szülőkhöz, és - mint ahogy ez az iskolai közösségen belül is lenni szokott - az volt a tapasztalatunk, hogy igazán a személyes megszólítás az, ami működik.

Szerettük volna ezt a konferenciát úgy megszervezni, hogy azzal megmutassuk azt is, mit jelent számunkra Waldorf-szülőnek lenni. Hogy úgy végezzük ezt a munkát, hogy közben megnyilvánuljon, melyek azok az értékek, amelyeket szülőként képviselünk, és amelyeket gyermekeinknek átadni igyekszünk.

Elsőként, ahogy a Waldorf-iskola a fej, a szív és a kéz iskolája, úgy ennek a hármasságnak a szülői munka során is meg kell nyilvánulnia. Nem elég, hogy valamit gondolati szinten megfogalmazunk, annak az érzéseinket is át kell járnia és a valóságban is meg kell jelennie. Nincsenek "üres szavak", az általunk felvetett gondolatokért felelősséget vállalunk, és annak megfelelően tesszük a dolgunkat. Ide tartozik az is, hogy teret adunk annak, hogy kezdeményezzünk és hibázzunk, ugyanakkor időről időre visszatekintünk, és igyekszünk tanulni a hibáinkból.

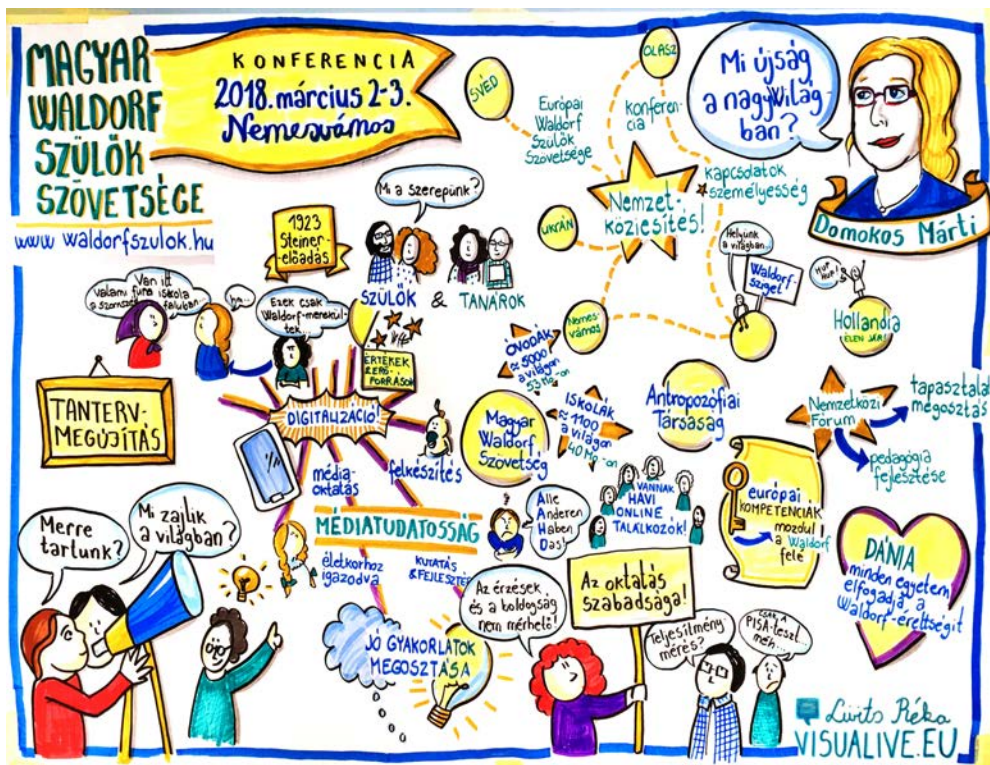
Egy másik ilyen érték, amelyet a Waldorf-szülő ismervének tartunk, az igényesség. A honlapot, a meghívókat, a konferencia jelentkezési felületeit igyekeztünk szép, igényes és könnyen használható formába önteni, felhasználva a rendelkezésre álló technikai lehetőségeket. (Ez nyilván nem sikerül

tökéletesen, hiszen egyikünknek sem ez a szakmája. Ami fontos azonban, az az igyekezet, és az, hogy nyitottak vagyunk arra, hogy megismerjük és használjuk a mai kor eszközeit.)

A digitális eszközökön kívül igyekeztünk minél inkább kihasználni a "szociális művészet" technikáit is. A konferenciát tudatosan úgy terveztük, hogy ne előadások legyenek, hanem amennyire lehet, a résztvevők hozzájárulásán alapuljon. Amellett, hogy meghívtunk egy előadót - Takáts Pétert -, aki hitelességével utat tud mutatni, hogy merre keressük a kérdéseinkre a választ, elsősorban azt tartottuk fontosnak, hogy egymástól tanuljunk, egymást inspiráljuk. Élő, oda-vissza áramló kapcsolatot szerettünk volna

kialakítani szülőtársainkkal; nem válaszokat akartunk adni, hanem együtt gondolkodni. Ehhez olyan - ha nem is új, de újszerű - technikák adtak keretet, mint az Open Space beszélgetések a résztvevők által hozott témákról, az akvárium beszélgetés végzett diákokkal vagy az empátikus séta.

Másik ilyen érték a testvériség eszméjének ápolása. Bár a konferencia költségeinek egy részét részvételi díjból kellett fedeznünk, lehetőséget teremtettünk arra, hogy a résztvevők kedvezményesen vegyenek részt, illetve magasabb díjat fizetve átvállalják mások kedvezményét. Talán minket, magunkat is meglepett, hogy ez milyen jól működött. Azt gondolom, nem sok olyan közösség van, amelynek tag-





jai "látatlanban" hajlandóak támogatni egymást.

Ez mindenképpen egy olyan értéke a Waldor-közösségeknek, amelyre joggal lehetünk büszkéek.

A konferenciára visszatekintve kicsit úgy vagyok, mint a gyermekeink éves drámaelőadása kapcsán: ha az előadás jól sikerül és ad valamit a nézőnek, az nagyon klassz dolog. De a lényeg nem ez, hanem amit az odáig vezető úton egymástól - és magukról - tanulnak.

A résztvevők lelkesedése és nagyon pozitív visszajelzései alapján úgy ér-

zem, jó úton indultunk el, és igény van arra, amit csinálunk. Többen jelezték, hogy szeretnének aktívabban is részt venni az MWSZSZ munkájában, és már két iskola is felajánlotta, hogy szívesen biztosítaná a helyszínt a következő konferenciára. Ez mindenképpen pozitív megerősítés számunkra.

Számomra azonban a legnagyobb hozadéka az, hogy meghallva korunk hívó szavát, rendkívüli emberekkel egymásra találva, egymástól tanulva úgy hoztunk létre valamit, hogy az teljes mértékben összhangban van közös értékeinkkel.

Skarka Cecília

WALDORF-SZÜLŐK KONFERENCIÁJA

- a résztvevők szemével -

Bodrogi Lilla

Tájékozódni, erőt gyűjteni, bizonyosságot nyerni mentünk a Waldorf-szülők találkozójára. A gyönyörű, hólepte nemesvámosi táj, a modern, barátságos Waldorf-iskola és a konferencia remekül szervezett programjai igazi élmény volt. Ami számomra megerősítő volt, az a találkozás és beszélgetés az iskola már végzett vagy végzős diákjaival. Elmondták például, hogy a kevésbé átfogó, tárgyi tudás helyett az egyes témákban való alapos elmélyülés örök életre szóló nyomokat hagyott és mély tudást épített ki bennük, szemben a más iskolában végző diákok felszínes és sokszor feledésbe merülő tudásával. Amit inspirációként magammal hoztam még, az az intenzív kapcsolatépítés lehetősége akár külföldi Waldorf-iskolákkal, -osztályokkal is, amik folyamányaként diákcserék, osztálykirándulások, közös projektek válhatnak lehetővé, ezzel is gazdagítva a gyerekeink életét. Talán ebbe az irányba érdemes mozdulni nekünk is itt, Gödöllőn.

Sárfy Melinda

Mikor Cili először említette nekem, hogy életre hívják a Magyar Waldorf Szülők Szövetségét, éreztem, hogy ez egy nagyszerű, időszerű kezdeményezés. Kapcsolódási lehetőséget létrehozni a hasonlóan gondolkodó emberek között a mai, rohamosan digitalizálódó világban: nagyon erős volt a hívás.

Igaz, hogy eddig csak elméletben és a figyelmemmel támogattam a kezdeményezést, viszont március 3-án megtettem az első valódi lépést is. Végtelen kíváncsisággal - s közösségünkben harmadmagammal - leutaztam Nemesvámosra, a Waldorf Szülők Szövetségének első konferenciájára. Bevallom, nekem már az oda-, s visszaút önmagában is megérte volna az idő- és energiaráfordítást. Nevettünk, beszélgettünk és jobban megismertük egymást. Kapcsolatot építettünk, és ezzel el is kezdtük a konferenciát. Így, mikorra odaértünk, jó kedvvel és elszántan vártuk az előttünk álló programokat.

Az ország különböző pontjairól érkeztek szülők, ki nyitottan, csillogó szemekkel, ki inkább távolságtartó kíváncsisággal. Mivel azonban az ismerkedésre is és a konstruktív együttműködésre is kreatív, jól működő feladatokat kaptunk, könnyen feloldódott mindenki.

Takáts Péter előadása rendkívül inspiráló volt - természetesen. Az öregdiákokkal való találkozás pedig egyszerűen megnyugtató. Magabiztos és igen éles látású egyéniségekké cseperedtek az ifjak. Jó volt látni.

Majd következett a csoportos munka. Magunk hoztuk a témákat, és együtt kerestük a válaszokat. Mindannyian felelősen bekapcsolódhattunk ebbe az alkotó, megújító folyamatba. Nem biztos, hogy konkrét válaszok és meg-

oldások születtek, az viszont biztos, hogy részesei lettünk egy olyan folyamatnak, amelyben együtt gondolkodunk és közösséggé kovácsolódunk. Azt gondolom, hogy a jövő – a mai világban – a tudatosan, önként szerveződő, együttműködő és összetartó közösségekben rejlik. Vagy egyszerűen csak a közösségekben. Nem tudom, hol tartunk ebben a folyamatban, de nagyon szurkolok és mindent megteszek annak érdekében, hogy az emberké legyen a jövő.

A konferencia szervezői rendkívüli profizmusról és elhivatottságról tettek tanúbizonyságot. Vendégszeretetből sem volt hiány, isteni büfével vártak minket. Valami különleges dolog indult el. Kíváncsian várom, hová visz ez az út.

Kecskés Judit

Számomra már eleve lelkesítő volt az, hogy Skarka Cilin keresztül kicsit „testközelben” is megismerhettem a szervezés folyamatát, és hogy az idén újjászülető SZÉK tagjai és tanártársaim közül is többen tervezték a részvételt. A Konferencia meghirdetése, ennek módja, összeszedettsége már kezdettől nagy benyomást tett rám, tetszett, hogy mennyire előre gondolkodnak, hogy mennyire átgondolt a találkozó előkészítése és felépítése. A honlap, a meghívók formája, mutatósága, tartalma is igényességről, komoly szándékról tanúskodott. Az érdeklődésemet csak fokozta, hogy még soha nem jártam a nemesvámosi Waldorf-iskolában, így ez is kíváncsivá tett.

Így lettem végül tagja a lelkes gödöllői csapatnak.

A közös utazás pezsgő hangulata után egy hóval lepte, csendes faluba csöppentünk, ami már önmagában véve is nagy élmény volt számomra Gödöllő bármennyire is vidékiessége, de erősen városias, nagy autóforgalma mellett.

Jó volt megtapasztalni, hogy a Waldorf-iskolák mennyire alkalmazkodnak a helyi lehetőségekhez. Míg mi egy – hosszú évekig egy rugóüzemmel közösen bérelt – irodaépületben működtetjük iskolánkat, Nemesvámoson a faluban öt különböző épületben zajlik az oktatás, pár percnyi járásra egymástól. Más hely, más élethelyzet, más adottságok, fiatalabb iskola, sok ezzel járó kihívással, örömmel, nehézségekkel.

A találkozó kétnapos volt, én többed-magammal csak a szombati napon tudtam részt venni, ami nagyon színesen, változatosan volt felépítve. Takáts Péter mindannyiunkat felrázó, lelkesítő, magvas gondolatokkal teli előadása után – melynek kivonata olvasható szintén e számunk hasábjain – nagyon tetszettek a szokásos frontális, vagy körben ülő-beszélgetős formáktól eltérő, rendhagyó munkaformák (játékos ismerkedések, akvárium beszélgetés, empátikus séta, open space). Ezek sok lehetőséget nyújtottak ahhoz, hogy jobban párbeszédbe kerüljünk a többi iskola résztvevőivel (vagy akár saját iskolánkból jövőkkel is), hogy megoszthassuk egymással kérdéseinket, gondolatainkat. Jó érzés volt, hogy bármennyire is különböző helyekről érkezünk és munkánk során különböző dolgokkal foglalkozunk, egy dolog nagyon összeköt bennünket:

a Waldorf-iskolába járó gyermekeink. Nagy nyitottság és érdeklődés volt mindenkinben, sok volt a házaspár is.

A legtöbbet nekem a délutáni open space adta, ahol a „Digitalizáció” c. csoportot választottam a különböző témák közül. Bármennyire is megadott a „dongó” szerepe, amit, úgy gondoltam, hogy erősen szangvinikusént majd kipróbálok (miszerint belekóstolva belehallgathattunk a különböző beszélgetésekre), „lepkeként leragadtam” itt, annyira magával ragadott a nagyobbacska gyermekek édesanyjaként engem is nap mint nap foglalkoztató téma. Nagyon tetszett, hogy sok hasonló tapasztalat, küzdelem meghallgatása mellett felcsillantak olyan konstruktív javaslatok is, amivel elő tudjuk segíteni gyermeke-

ink egészséges kapcsolatát az egyre nagyobb teret hódító digitális világgal. Felmerült többek között, hogy nekünk, felnőtteknek tudatosabban fel kellene készülnünk azokra az alkalmazásokra és technikákra, amiket kamaszaink használnak az okostelefonjaikon; megszületett az igénye annak, hogy a németekhez hasonlóan országos szinten nálunk is fogalmazódjon meg egy ajánlás az elektronikus eszközök, azaz kutyuk használatával kapcsolatban a különböző életkorokban; hogy a folyamatos tiltás helyett a kamaszkorba lépő gyermekeinkkel együtt haladva, kísérvé engedjük lépésről lépésre az elektronikus eszközök használatát, és nem utolsó sorban mindnyájan egyetértettünk abban, hogy mi, szülők mennyire felelősek vagyunk ebben (is).



De voltak még más, helyben megfogalmazódott témák mentén szerveződő csoportok is, amiken egytől egyig szívesen részt vettem volna, mint például: Waldorf-iskola és antropozófia; Értékelés, visszajelzés az elvárások mentén; Gazdálkodás; Korunk tünetei – gyógyító pedagógusok, szülők stb.

Tisztában vagyok azzal, hogy egy találkozó nem tud választ adni a rengeteg felmerülő, bennünket, Waldorf-szülőket foglalkoztató kérdésre, de kezdetnek, gondolatindításnak nagyon jó volt ez az első alkalom, kíváncsian várom a folytatást.

Végezetül álljon itt két mondat útravalóként, amit a Konferencián való jegyzeteim között találtam és magammal hoztam:

*Közös munkából való lelkesedés kell,
hogy vigyen a közös célok felé.*

*Egy közösség akkor működik jól,
ha mindenki többet tesz bele,
mint amennyit kivesz.*

A szervezőknek köszönöm a rengeteg munkájukat, a remek, gördülékeny lebonyolítást, a nemesvámosi gimnazistáknak, szülőknek pedig a szívből jövő vendéglátást.

RÉSZLETEK TAKÁTS PÉTER ELŐADÁSÁBÓL, melyet 2018. március 3-án a Waldorf Szülők Találkozóján tartott

Takáts Péter a bemutatkozás és eddigi életútjának bemutatása után mesélt az antropozófiai társaságról, az antropozófiáról és annak összefüggéseiről a mezőgazdaság, az egészségügy és a társadalmi-közösségi életünk vonatkozásában. Elmondta, hogy mennyire fontos a test-lélek-szellem egységének szem előtt tartása minden területen. Terjedelmi korlátok miatt mi most elsősorban az oktatásra, a Waldorf-intézményekre vonatkozó részeket emeltük ki az előadásából.

Aki a teljes előadást szeretné meghallgatni, itt megetheti:
<http://waldorfszulok.hu/2018-konferencia-osszefoglalo/>

(...) Lehet-e egy embert úgy tanítani az iskolában, hogy a három részéből csak az egyiket vizsgáljuk vagy az egyiket próbáljuk tanítani? Hogyan tanítják ma a hagyományos iskolákban a gyerekeket? Mint egy kis számítógépet: minél többet tömünk bele, annál többet fog majd visszaadni. Jól beprogramozzuk, hogy legyen olyan, ami megfelel az iparnak és a kereskedelemnek, a gazdasági élet elvárásainak.





Töltsük bele mindazt, ami kelleni fog akkor, amikor majd egy gombnyomásra előhívják belőle ezt a tudást. De hogy az, amit csinálnak vele, az tönkreteszi a lelkét – ettől beteg lesz, meg mindenféle kiütései, allergiái lesznek –, az senkit sem érdekel. Mert az nem is az oktatásnak a része, az oktatás nem is vesz tudomást arról, hogy neki lelki problémái is lehetnek. Gyakorlatilag ugyanez van mindennel.

Ugyanettől beteg a társadalom is, ugyanemiattnak nem tudunk egy olyan közösséget alkotni, ahol jól érezzük magunkat: mert nem foglalkozunk azokkal a részeinkkel, ami a testen, az ember fizikai testén túlmenően van.

Hogy hogyan is néz ki az ember lelke, illetve mit jelent az, hogy az ember a test és a lélek mellett még egy szellemi lény is – ennek a kérdésnek a felvetése nélkül nem lehet egy ilyen problémát megoldani. Mármost az az érdekes, hogy amíg a lélekkel nagyon sokan foglalkoznak – a new age meg

az ezoterikus mozgalmak –, a szellemmel, azzal a részével az embernek, ami a legfontosabb részünk, nem nagyon foglalkoznak. Ha valaki ismer ilyen mozgalmakat, akkor az pontosan tudja, hogy általában, ha valaki elmegy reikizni, ott nem beszélnek neki arról, hogy azt az energiát, amit ő ad valakinek, azt honnan kapja. Mi az az energia? Hogy vagyok én képes arra, hogy ezt megcsináljam? Az antropozófia nagyon egyszerű és világos választ ad erre a kérdésre. Azt mondja, hogy azáltal vagyok képes arra, hogy energiát adjak egy embernek, hogy összekapcsolom magam egy szellemi lényvel és a szellemi lények működésének a földi vagy a fizikai megnyilvánulása az energia. Az ezoterikus mozgalmak többnyire megállnak annál, hogy azt mondják, hogy energia van, de magával a szellemi kérdéssel, azzal, hogy kik csinálják ezt az energiát, mitől van és milyen lények vannak ott, azzal nem foglalkoznak.



Miközben azért ebben a világban nemcsak olyan lények vannak, akik azt akarják, hogy jó legyen nekünk, hanem vannak olyanok is, akik próbára akarnak minket tenni, mondhatnám úgy is, hogy a tudatosságunkat, azt a képességünket, hogy elég szabadok vagyunk-e, hogy jól döntsünk a világról. És ha én egy ilyen lénnel kötöm össze magam, akkor az nem szerencsés, vagy legalábbis nem abba az irányba visz, amelyik irányba mennem kell.

Tehát én azt mondom, és úgy gondolom, hogy az apja az összes problémának az, hogy ebben a nagy materialista gondolkodásban olyan mértékben összekötöttük magunkat az anyaggal, hogy nem vagyunk hajlandók az embernek a másik két részével foglalkozni. Minden problémánk abból adódik, hogy csak egy harmadot próbálunk megoldani görcsösen, és a másik két harmadnak a problémáit úgy gondol-

juk, hogy ennek az egy harmadnak a kezelésével meg lehet oldani. De nem lehet. Ezért aztán létrejöttek a Waldorf-iskolák, ahol a gyereket egy három részből álló szellemi lénynek tekintik, és úgy tanítják itt őket, ahogy egy testből, lélekből és szellemből álló embert tanítani kell. Egy Waldorf-iskolában nemcsak azt nézik, hogy fizikailag elég erős-e, hanem azt is, hogy a lelke egy adott életkorban egy adott fejlődési állapotban van, mert az nem úgy fejlődik, mint a fizikai test. És ugyanígy a szelleme is. És ettől más a Waldorf-iskolában a tanterv, mint egy hagyományos iskolában.

De ugyanígy másképp működnek az antropozófus orvosok is. Mert ők elvégzik a rendes orvosi egyetemet, tehát mindent, amit egy fizikai testet gyógyítani képes orvos is, megtanulnak. Utána az antropozófusorvos-képzésen megtanulják azt, hogy a fizikai

testben lévő betegségek milyen lelki vagy szellemi eredetűek és nyilván nem a tüneteket, hanem az okokat kell gyógyítani. Ezért megtanulják, hogyan kell az embernek a lelkével, vagy a lelkének a problémáival foglalkozni, és hogy kell az embernek a szellemét, a szellemében lévő problémákat vagy betegségeket gyógyítani. Ráadásul az antropológiai orvoslás azt is mondja, hogy minden betegség a lélekben kezdődik, mert az ember először egy kis diszharmóniával azt a sok negatív dolgot, ami őt az életében körülveszi, felveszi a lelkébe. Ez egy rossz érzésé válik, és ha ez nem tud feloldódni, hanem erősödik és egyre nagyobb lesz, azon a ponton, amikor olyan nagygyá válik, hogy a lélek egyszerűen már nem tudja tartani a problémát, abban a pillanatban áttevődik fizikai szintre, és valamilyen fizikai tünetben megjelenik. Persze, minden embernél abban a tünetben, ahol ő a leggyengébb, vagy ahol a legjellemzőbben arra a problémára utal a tünet. De ha én most ott fizikailag elkezdem kenegetni egy kenőccsel, vagy adok neki egy tablettát, ami a fizikai testére hat, akkor a lelkében az a probléma, ami már túllépett a lelken és áttért a fizikai testbe, az nem fog meggyógyulni.

Gyakran találkozunk azzal a kérdéssel, hogy a Waldorf-mozgalom vagy a Waldorf-tanterv nem alakul a mai kor követelményeihez. Gyakran halljuk, hogy miért nem fejlesztik a Waldorf-pedagógiát. (...)

Tulajdonképpen most kezdenek rájönni az emberek arra, hogy egyetlenegy tanterv van, amivel egészséges gyerekeket lehet nevelni a világban. Azért

változtatgatják állandóan az állami tantervet, hogy fokozatosan elérkezzenek oda, ahol a Waldorf már közel vagy száz éve van. Nem a Waldorfot kell változtatni, hanem az állami tantervet és azt a hozzáállást, hogy végre jusson el oda, hogy az ember nemcsak a fizikai test, amit adatokkal kell bombázni, hanem egy szellemi lény, aki három részből áll.

De ez mindennél így van. Amikor Steiner a biodinamikus mezőgazdaságot bemutatta 1914-ben és biodinamikus lett a neve, akkor az, hogy biogazdálkodás van, az embereknek még eszébe se jutott. Ez volt az első olyan gondolat, hogy a földet gyógyító módon kellene a mezőgazdaságot művelni. Aztán jött ez az örület a műtrágyával, ami lassan tönkretesz mindent. Most kezdenek az emberek rájönni arra, hogy jó, hát van egy olyan mezőgazdasági módszer, amivel nemcsak saját magunk ellátására, hanem többlettermeléssel az embereknek is lehet élelmiszert termelni. Nemrég járt az indiai miniszterelnök Dornachban, a biodinamikus szekciónál azzal, hogy Indiában szeretnék az egész mezőgazdaságot átállítani biodinamikusra. Miért? Mert a biodinamikus mezőgazdasághoz nem kell olaj, ami hamarosan elfogy, nem kellenek gyárak, amikben vegyszert csinálnak, nem kell a gyárakhoz energia, nem kell elszállítani megint környezetszennyező és energiapusztító módon azt a rengeteg vegyszert, hanem csak egy tehenet kell keríteni meg vizet. És érdekes módon egészséges élelmiszert lehet vele termelni, ami azért nem mellékes, mert vegyszerekkel ez ráadásul nem is sikerült. Ez is példa arra, hogy nem a biodinamikus mezőgazdaságot

kellene modernizálni a mai, iparosított mezőgazdasághoz, hanem azt kellene átállítani biodinamikusra.

És az összes többi területen, ami az antropológiában van, mindenhol gyakorlatilag ezeket az alapszabályokat tartjuk be, vagy ezeket a szabályokat tette le Rudolf Steiner. (...)

Tehát mindenkinek, aki úgy gondolja, vagy akiben az a kétely él, hogy egy ilyen öreg és a világ számára furcsa iskolába íratta be a gyermekét, annak csak a következőt tudom mondani. Az én sorsom úgy hozta, hogy két németországi cég magyarországi leányvállalatának voltam az ügyvezetője, és ezáltal elég jól beláttam a német cégeknek a működésébe. Egy biztos: ha ott, Németországban valaki jelentkezett és az önéletrajzában az volt benne, hogy Waldorf-iskolába járt vagy Waldorf-érettségije volt, azt minden téren előnyben részesítették. Miért? Azért, mert a Waldorf-iskolában olyan embereket nevelnek, akik szabadok, kreatívok, önálló gondolkodásra képesek. Szó volt róla tegnap, hogy a kreativitással milyen nagy baj van a világban. És ez gazdaságilag egy óriási tragédia. Mert egy vállalatnál minek van értéke? Az új gondolatnak. Azok a jó vállalkozók, akiknek van jó ötlete egy termékre, egy szolgáltatásra, marketingre, azok sikeresek, de az, aki csak ül és azt mondja, hogy hát vállalkozó akarok lenni, de nincs egy gondolatom se, abból nem lesz semmi. (...)

Ezzel szemben a Waldorf-iskola milyen gyerekeket nevel? Kreatívakat. Szabad, kreatív embereket. És nem azt kérdezik meg ott, a személyzetin, vagy a HR-es Németországban, hogy hány

éves korodban írtál már? Hanem hogy van ötleted vagy nincs? Hogy fogsz te itt dolgozni? Mit akarsz itt csinálni, mit hozol? Nem azt, hogy én már négyéves koromban tudtam írni! Hanem azt, hogy nekem számtalan ötletem van arra, hogy mit csináljunk itt, hogy csináljuk másképp, jobban, szebben, és így tovább. Tehát ez egy olyan dolog, hogy alapjaiban különbözik a két oktatási rendszer egymástól, és a végeredménye az érettségi után mutatkozik meg. Ha lesznek beszélgetések a már végzett diákokkal, akkor majd lehet látni, hogy milyen óriási eredménye van ennek a pedagógiának.

Eljutottunk végre ahhoz a témához, amit itt eredetileg terveztünk. Az egyik kérdés az, hogyha már beíratam a gyermekemet egy Waldorf-iskolába, akkor vagy elhiszitek nekem, vagy a saját tapasztalataitoknak vagy a diákoknak, hogy ebben egészséges, kreatív embereket nevelnek. A másik kérdés az, hogy én mint szülő mit keresek itt, mi közöm van ehhez az egészhez. Mert az teljesen nyilvánvaló, hogy a Waldorf-iskola nemcsak abban teljesen más, hogy másképp kezeli a gyereket és másképp tanítja, hanem egészen másképp viszonyul a szülőkhöz is.

Mindenkinek, aki itt ül és Waldorf-szülő, annak ez benne volt a sorsában, akár tetszik neki, akár nem. Véletlenül nem íratjuk be a gyerekünket Waldorf-iskolába, és ez azt is jelenti, hogy előbbutóbb tudomásul kell vennem, hogy ha egy Waldorf-iskolába íratam be a gyermekemet, akkor nekem mint szülőnek el kell fogadnom, hogy magamat is beíratam. Bekerültem egy olyan közösségbe, ahol mindenképp kell foglal-

koznom azzal, hogy én milyen ember vagyok, milyenek a szociális kapcsolataim, hogyan tudok viszonyulni a másikhöz, ami ma a legeslegnehezebb dolog. Mert azért nézzük meg, hogy egy Waldorf-iskolában mi szokott általában lenni? Ott mindig veszekednek, ugye? De ha nem veszekednek az emberek, akkor viszont semmi új nem fog keletkezni.

Egy Waldorf-iskolában tulajdonképpen két dolog történik.

Az egyik az, hogy a tanárok a Waldorf-tanterv szerint tanítják a gyerekünket minden probléma, minden gyarlóság és minden hiba ellenére. Ugyanis pontosan ugyanolyan tanárok vannak itt is, mint más iskolákban. Őket még nem Waldorf-iskolában tanították. Most vannak először olyanok, akik már végeztek és talán tanárok lehetnek (iskolánkban ketten is tanítanak már itt végzett diákjaink közül - a szerk.) A mai Waldorf-tanárok ugyano-

lyan iskolába jártak, mint mi, ergo ők is tanulnak valamit, gyakorolnak, nekik is ki kell fejleszteni egy hozzáállást, egy mentalitást, egy lelkiállapotot ahhoz, hogy azt jól csinálják, és mindenki a maga pillanatnyi állapota szerint jobban vagy kevésbé jól csinálja, de törekszik rá, és a gyerekeknek ez jó.

A másik tanulás az a szociális tanulás, amit a tanárok a tanárokkal, a szülők a szülőkkel és a szülők a tanárokkal együtt kellene, hogy csináljanak, vagy együtt kellene, hogy tanuljanak. Steiner azt mondta, hogy a Waldorf-iskolában egy újfajta emberi kapcsolatnak, egy újfajta jövőbeli társadalomnak az alapjait teremtik meg. Aki Waldorf-iskolába jár, az hallott a hármastagozósorról – a csapból is ez folyik –, és igazából Steiner azt szeretette volna, hogy a Waldorf-iskola az a mag legyen, amiből a jövőbeli egészséges társadalom kinő. Itt egy csíra lett volna, de ő ezt úgy gondolta, hogy ez úgy fog megtörténni, hogy miközben a gyerekeket



tanítják az osztályban a tanterv szerint, aközben a tanárok annyira tudatosak, hogy az antropozófiai ismereteik alapján a hármastagozódás szerint próbálnak működni. Így kapcsolódnak a szülőkhöz is, és hogy a szülők megértsék, mi ez, a tanárok elmondják a szülőknél, és akkor a gyerekek egy olyan felnőtt közegben nőnek fel, hogy a tanároktól is, a szüleiktől is, és a tanárok és a szülők kapcsolatából is ennek az egészséges kapcsolódásnak, ennek a hármastagozódásnak a minősége épül beléjük. Merthogy azért pontosan tudja mindenki, hogy a gyerekek az utánzással tanulja meg azt, hogyan kell viselkedni. És úgy gondolta és úgy is mondta, ahogy a szorótábla beépül az emberbe, ugyanúgy kellene a hármastagozódás szerinti viselkedésnek a gyerekekbe beépülni – nem megtanítani, beépülni! – a tizenhárom vagy tizennégy év alatt. És így utána, mikor kilépnek az életbe, akkor az ő

számukra semmilyen más viselkedési mód vagy élet- vagy közösségi forma nem természetes vagy nem megfelelő, csakis az, amit a Waldor-iskolában megtapasztaltak.

De hát mi a helyzet most? Egy: a tanárok nem nagyon foglalkoznak a hármastagozódással, tisztelet a kivételnek, inkább olvasgatnak vagy beszélgetnek róla, de hogy élni is és úgy viselkedni, ahogy aszerint kellene egy közösségben, az sajnos...

És most nem csak Magyarországról beszélek, ez máshol is így van. Mert ez egy rendkívül embert próbáló feladat, egy újfajta kapcsolódás a másik emberhez. Ez nem olyan könnyű. A szülők se nagyon foglalkoznak vele. Számtalan szülői közösség van, amelyik megpróbálja ezt a kérdést tanulmányozni, olvasnak például egy könyvet, de hogy az, amit elolvastam, az a cselekedetekben is megjelenjen, és úgy viselked-



jek a másik emberrel, és ha konfliktus van, ezzel oldjam meg, az még nagyon az elején van. Aztán ennek az az eredménye, hogy a tanárok egymás között is veszekednek, a szülőkkel is veszekednek, és a szülők is veszekednek egymással. Így már nagyon egyszerű a kérdés: mi ivódik bele egy gyerekbe egy ilyen iskolában? Pontosan az, amit mi a legjobban utálunk a világban: ugyanúgy fog viselkedni, ahogy mi.

Tehát Steinernek az a reménye, hogy a Waldorf-iskola egy olyan közösséggé fog válni, ahonnan egy olyan diák lép ki, aki majd a jövő közösségének az alapjait fekteti le azáltal, hogy ő más közegeben nőtt fel, az egyelőre még csak egy vágy. Vagy csak egy minimálisan megvalósuló dolog, mert még mindig problémák vannak azzal, hogy megértjük, a Waldorf-iskola az nemcsak egy iskola, hanem egy szociális kísérlet is. Minden kísérletben először hibázunk, tévedünk, rossz irányba megyünk, de ha valamikor azt látja egy kísérletező, hogy ez nem sikerül, akkor nem elkeseredik, nem adja fel, hanem azt mondja, hogy de jó, erre nem kell menni. Akkor legalább megspórolom azt, hogy ebbe az irányba próbálkozzak, mikor látom, hogy ez nem jó, keresek egy másik utat, elindulok arra. Az se jó? Elindulok másfelé. És ha százszor rossz irányba mentem, akkor százegyedszer is megpróbálom, mert a kísérletnek pont az a lényege, hogy addig csinálom, amíg megtalálom a helyes megoldást vagy a helyes utat. És ezért van az, hogy valójában, miközben az emberben ez nem tudatosul – se a tanároknál, se a szülőknél –, mégis zajlik ez a dolog. Mert az, hogy azt mondják, hogy itt mindig viták vannak, meg

veszekedések, az pont azt mutatja, hogy ez az iskola, akár akarjuk, akár nem, ezt a szociális súrlódást mégis összehozza. Mégis egy kis lehetőséget teremt arra, hogy valamilyen másfajta közösségnek a magja legyen ebben az iskolában, és azok a gyerekek, akik, ha innen kimennek, ha nem is olyanok lesznek, mint amilyenek Steiner remélte, de valamilyen módon már egy kicsit mások. Ezt majd ők is el tudják mondani. Szoktam beszélgetni Waldorf-diákokkal, és tényleg egészen másképp mennek ki egy ilyen iskolából. Csak az hiányzik, hogy az az öntudat legyen bennük, hogy mi vagyunk a jövő, hogy a világnak kellene olyan lennie, mint mi. És mivel kevesen vannak, mindig azt hiszik, hogy te jó ég, mi valami furcsa helyről jöttünk és mi nem is vagyunk jók. És hiányzik az az önbizalom, amit nem adunk meg nekik, mert mint szülő is félünk attól, hogy szegény itt, a Waldorf-iskolában nem tud hatévesen egymillióig számolni stb. Tehát ezekkel a dolgokkal mi is csökkentjük az ő önbizalmát.

Szeretnék kicsit megnyugtatón abban mindenkit, hogy a legjobb helyen van ő is meg a gyereke is, és hogy ez a jövő. Ha ezt belátjuk, rájövünk arra, hogy például a politikának is így kellene működnie a világon mindenhol. Egyébként egy Waldorf-diák – egy Gerard Hessler nevű német volt Waldorf-diák, akiből aztán Európai Unió képviselő lett – vette be az Európai Unió alapokmányába, a Lisszaboni szerződésbe a részvételi demokráciának nevezett formát, amivel majd fel kellene váltanunk ezt a képviseleti demokráciát. Ez a hármas tagozódásnak tulajdonképpen a jövője, ez a jövő társadalmi formája,

csak még nem nagyon tudunk róla vagy nem nagyon beszélünk róla, de ez innen indul el, itt kellene gyakorolni. (...)

Az egész hármas tagozódást Steiner az emberből dolgozta ki. Ugye, ez egy tudományos tétel is, mert a rendszerelmélet is azt mondja, hogy az ember által létrehozott rendszerek az ember tulajdonságával rendelkeznek. Csak hát az a kérdés, hogy ha most én közösséget alkotok mint ember, mivel emberek alkotjuk, akkor mik azok a tulajdonságok, amiket bele tudok ebbe vinni. És gyakorlatilag, bár ugye a rendszerelmélet akkor még nem létezett, de Steiner azt mondta, hogy ha emberek közösséget alkotnak, akkor azt, ami bennük van, azt viszik bele, ők hozzák létre a szabályait, mert az emberi közösségeknek a szabályaira nem vonatkozik semmiféle természeti törvény.

Gyakorlatilag mondhatjuk azt is, hogy két világ van: van ez a külső világ, ahol a természeti törvények uralkodnak, és van az emberi közösségeknek a világa, ahol minden törvényt, minden szabályt az emberek hoznak létre. És az a kérdés, hogy azok a szabályok és azok a törvények, amiket mi létrehozunk, azok megfelelnek-e annak, amit mi belevisszünk, vagy ellentétesek azzal. És igazán, amikor azt mondta, hogy egy emberi közösség is hármas tagozódású, akkor azt a hármasságot vette, amit az elején mondtam: test, lélek, szellem. Vagy praktikus oldaláról nézve: a gondolat, az érzés és az akarat. Mert a test, az az akarat. Amikor én teszek valamit a világban, amikor megváltoztatom a világot, akkor azt az akaratommal, a végtagjaimmal teszem és az a gazda-

sági szférája a világnak. A lélek az emberi kapcsolatoknak a szférája, az a ritmikus rendszer, mert, ha egy csinos nőt látok, akkor elkezd hevesebben dobogni a szívem, ha ideges leszek, felmegy a vérnyomásom, tehát minden emberi kapcsolat a ritmikus rendszerrel kapcsolatos, azaz a lélek az, ami az emberi kapcsolatoknak a területén az embereket összeköti. A szellem pedig maga a gondolkodás, a kreatív, alkotó ember a szellemi része.

Tehát a gondolkodás a fej, az érzés a ritmikus rendszer és az akarat a végtagrendszer. És ezt a hármasságot amikor én beviszem, akkor ez mindenben benne van, tehát az mindig hibás, ha valaki azt mondja, hogy most kellene a hármas tagozódást bevezetni, mert mióta emberi közösségek léteznek, vagy emberi társadalom létezik, mindig hármas tagozódásúak voltak, csak a működésük nem olyan, hogy megfeleljen az embernek. Mert most is egy hármas tagozódású rendszerben élünk, most is mindenki érzi, hogy a kultúrának, a művészeteknek politikától független dolognak kellene lennie, és hogy a gazdaságnak is függetlennek kellene lennie ettől a középsőtől, az emberi kapcsolatokat szabályzó szférától, mégsem az.

Steiner azt mondja, hogy ennek a három területnek egyensúlyban, egymás mellett kell elhelyezkednie, de az egyiknek nem szabad befolyásolnia a másikat. A gazdaság csinálja azt, hogy kielégíti az emberi igényeket; a középsőt, az emberi kapcsolatokat szabályozzuk a joggal úgy, hogy az emberek tudjanak egymással a megfelelő módon kapcsolatba kerülni, és a harmadik,



az ember alkotó tevékenysége, a művészet, a kultúra és minden, az pedig teljesen szabadon működjön. És erre három nagyon egyszerű dolgot mondott, illetve kötött össze. Mert ő volt tulajdonképpen az első, aki azt a hármas jelszót, amit a francia forradalomban ezek a lánglelkű francia forradalmárok lehoztak – szabadság, egyenlőség és testvériség –, ezt a három jelszót összekötötte ezzel a három területtel. Azt mondta, hogy azok az egészségesen működő társadalmak, ahol a kultúra és a szellemi szféra, a művészetek, az oktatás területén szabadság van, azok az egészséges közösségek, ahol az emberi kapcsolatokban, a jogban, a

megállapodásokban egyenlőség van, és azok az egészséges közösségek, ahol az emberek cselekedeteiben a testvériség elve érvényesül.

És mivel az első kettő elég egyszerű, a harmadikra mondanék csak egy dolgot: a testvériség azt jelenti, hogy nem származhat hasznom olyan dologból, amiből másnak kára származik. (...) Magyarul, nem tehetek olyat, amiből, bár nekem hasznom van, de a többieknek kára származik. (...)

És Steiner azt mondja, hogy egy dolog van a közösségek életében, ami olyan, mint a természeti törvény, mégpedig ez: hogyha ezt a három dolgot nem

tartjuk be vagy nem tudjuk így rendbe tenni, akkor egészségtelen és beteg emberi közösségekben élünk. (...) Ez addig nem fog megváltozni, amíg ez a három külön nem tud válni, és a szabadság a szellemben, az egyenlőség a jogban és az emberi kapcsolatokban, és a testvériség a cselekedeteinkben meg nem jelenik.

Gyakorlatilag most folyik az a harc, hogy az ember képessé válik-e arra, hogy szabad, kreatív, szellem lény legyen belőle, egy önálló lény, vagy pedig fogságba kerüljön. Biztos mindenki látta a Mátrix c. filmet, ami az a jövőbelátó film volt és azt a víziót adta, hogy mi lesz az emberből, ha elbukik. Az a baj, hogy azok a lények (és ez már nagyon antropozófia), akikről az elején beszéltem és akikről nem akarunk tudomást venni – közülük is azok, akik a technikai tudás, az intellektus, a tudomány lényei –, rendkívül nagy támogatást adnak az embernek, hogy hogyan válhatna ennek a jó kis eszköznek a rabjává (és itt a zsebében levő okostelefonra mutat), és hogyan tudna minden gondolatot digitalizálni, és aztán eltüntetni.

Míg a másik oldal, a krisztusi lény pedig arra vár, hogy mi szabadon válasszunk a kettő között. Digitalizálni akarjuk-e a gondolatainkat, és bele akarjuk-e ezeket tölteni egy számítógépbe, és aztán mint ember meg akarunk szünni, vagy pedig önként azt mondjuk, hogy használjuk ezt mint eszközt, mert ebbe a korba születtünk. Ha van egy ilyen eszköz, akkor használjuk, de tudatosan használjuk, és nem akarunk ennek az eszköznek a szolgálói lenni. A szellemi lények, amikor megteremtették a

Földet, azt tervezték, hogy egy szeretet kozmosza nevű kozmoszt hoznak létre, ahol a krisztusi lények hatnak az emberekben. De ezt nekünk magunktól kell meglépnünk. Segítség azoknak van, akik a másik oldalt akarják, nekünk meg saját magunknak kell ezt kiküzdeni, ezért nehéz.

Ez most egy döntő játszma. Ha olvasatok esetleg életrajzokat antropozófusoktól, akkor Steiner és az összes körülöttük lévő ember, a Keresztény Közösség alapítói és még sokan mind azt mondták, hogy a XXI. század első évtizedeiben akarnak újraszületni, mert 2000 és 2050 között dől el az, hogy az emberiség fejlődése melyik irányba megy: Mátrix vagy egy szabad szellemi világ? Ha a Mátrix valósul meg, akkor több száz évre gyakorlatilag visszavetődik az emberi fejlődés.

De most ezt szabadon csináljuk! A lényeg pont abban rejlik, hogy ma mindenki szabad, csak nincsenek kreatív gondolatai ahhoz, hogy hogyan legyen szabad; ezért van a Waldorf-iskola! Az összes többi ember is szabad, én is szabadon döntöm el, hogy ezt a vackot magammal viszem-e, hogy használom-e. Mindenki szabad abban, hogy saját maga rabjává váljon, senki nem tiltja meg, csak nem tudja, hogy mi lesz a következménye. És anélkül, hogy nem tudja, mi lesz a következménye, nagyon nehéz egy dologra azt mondani, hogy jó vagy rossz.

Igazán nem segít a másik oldal, csak mi egymást tudjuk segíteni!

Az előadást lejegyezte Skoda Mercédesz, a Dióhéj számára átdolgozta Fábrián Zsuzsa és Kecskés Judit

GIMNÁZIUMI ÉLET

A FÉNNYEL SZEMBEN

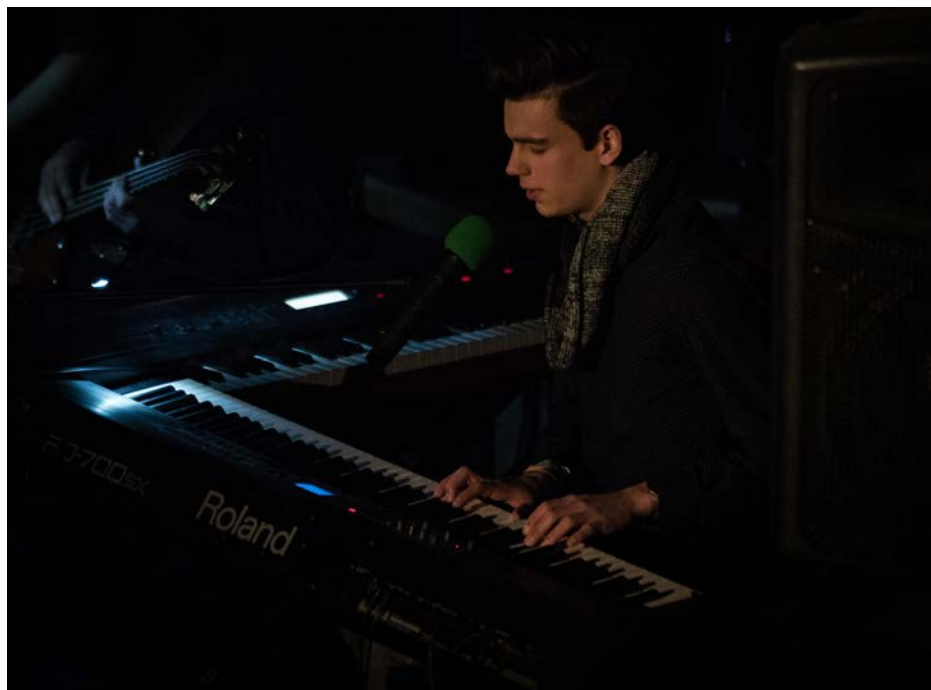
Beszámoló a Göllner Mária Waldorf Gimnázium 5. Szólóestjéről

Vizy Miklós írása

Újpest, lakótelep, közismert, szögletes iskolaépület. Amikor először jártam ott azon a bejáráson, amely hivatott volt eldönteni, itt legyen-e a Regionális Waldorf Gimnázium mint egy beton csontváz meredt ránk az épület kívül-belül. Mint a legtöbb Waldorf-iskola, amit nem Makovecz Imre tervezett, kívülről most is így néz ki, míg be nem futja a borostyán.

Ma belépve az épületbe már megérint a Waldorf-szülők, -tanárok és persze a diákok szellemisége. Az aulába érve egy profi színházterem fogad, emelt nézőtér (300 fő), színpad, függönyök, színházi világítás. Vége a betonnak, már felpuhította az a sok, évről-évre rendezett, magas színvonalú színházi előadás. El is neveztem már régóta Göllner Mária Művészetek Palotájának.





Itt került megrendezésre az a bizonyos Szólóest, amit most bemutatok iskolánk közösségének. Tehetem ezt azért, mert az idén bőven volt alkalmam résztvevőként jelen lenni az eseményen.

Mi is ez a Szólóest? Egy olyan előadás, amit mindig a 11. osztályosok adnak elő. Önállóan el kell énekelni egy maguk által választott dalt élő zenei kísérettel. Itt mindjárt megjegyezném pedagógiai érvként, hogy a rendszeres színházi előadásokban történő szereplés, az önálló kiselőadások, az Éves munkák és ez a Szólóest is válasz azokra a kérdésekre, amikor azt kérdezik tőlünk: „Kellően felkészít-e az életre a Waldorf?” Igen, kellően, mert szerintem az a tanuló, aki ezeket az utakat végigjárja, valószínűleg nem lesz túl megilletődött az esetleges állásinterjú-

kon. Angolul vagy franciául, magyarul énekelni népdalt, popot, rockot, áriát kiállva négy alkalommal, megélni a dalok betanulását, zeneiségét, átélni a társak, zenészek iránti felelősséget az életre készít fel.

Az előadás plakátjára ez a felirat került: „Képzeld el egy pillanatra, hogy te állsz ki erre a színpadra.” Ezt a kiállást óriási munka előzte meg. Az én kapcsolódásom az elmúlt nyáron már elkezdődött.

Folytatódjék, illetve kezdődjék a történet Thurnay Balázs tanár úr személyével.

Balázst még a Makám zenekar zenészeként ismertem meg. Aztán, amikor a Waldorf sikeresen olvasztotta magába a művészembereket, Balázst egyszer csak a Fóti Waldorf Iskola ének-zene tanáráként láthattuk

viszont. Ő hozta, indította el Fóton a Szólóesteket, és áldásos tevékenységét a Regionális Gimnáziumban folytatja a megalakulás óta. Itt mind az öt eddigi előadást az ő nevéhez, szervezéséhez fűződik.

Balázs egy nyári találkozásunk alkalmával megkért, hogy vállaljak szerepet az idei Szólóest zenekarában. Megtisztelő volt a feladat, majd ezt szeptemberben megerősítette, októberben bővebben beszéltünk, novemberben már találkoztunk és máris beleszőpöntem a dolgok közepébe. Pillanatok alatt kiderült, hogy itt az elkövetkezendő hónapokban ez a dolog áll a középontban. Jöttek a kották, a dalok, amiket hallgatni, majd megtanulni kellett, aztán a próbák. Három 11. osztály van, azaz 88 fő (!), az eddigi legmagasabb létszám, ami óriási kihívást támasztott mindenki elé.

Két nagy csoport alakult Thurnay Balázs és Mikolai Petra, az iskola dobtanárának vezetésével, aki dobon végig kísérte csaknem az összes számot. A feladat, 43 dal, sok volt nekem, így beszerveztük Víz Páter fiamat, aki gitáros és basszusgitárosként nyhított a nyomáson. Az idő múlásával láttam, inntől kezdve nem lehet sem betegnek lenni, sem nagy téli terveket szövögetni, érintett volt a téli szünet, a síszünet is. Hétköznapi siettünk a délutáni próbákra, hétvégéken, amikor csak kellett. (Emlékszem egy vasárnapi próbára – hét és fél óra volt egyhuzamban.)

A síszünet minden napján próba volt. Mire összeért a dolog a főpróba idejére, csodálattal gratuláltam Baláznak, kérdezve, mennyire volt tudatos, hogy

szeptembertől a főpróba napjára elkészült az előadás. A válasz magabiztos volt: „Tudatos volt, tizedszer csinálom.”

Szeptembertől a dalválasztás után korrepetítorok hada készítette fel az ifjakat, profi énektanárok, zenészek működtek közre. Diák korrepetítorok is jelen voltak, biztatva társaikat, használva zenei előképzettségüket. Először csak zongorakíséret volt, aztán „halk” zenekari próbák, majd élesben a fellépés helyszínén.

Még a bemutató előtt megjelentek a Waldorf-apák, ők végezték a hangosítást, színpadképet alkottak, este tízkor még pár száz izzót szereltek a színpad fölé, világítást állítottak, sőt, gyönyörű fapadokat készítettek még a nézőtérre. A háttérben egy hatalmas telihold támogatta az előtte álló énekeseket.

Majd eljött a nagy este, megtelt a nézőtér, felcsendült az első dal. Volt izgalom, ki-ki önmagáért és mindenkiért. Ez így ment egy héten át, a két csoport váltogatta egymást. Közel 4 órás koncert volt, félórás szünettel. Ezt azért emelem ki, mert itt meg a Waldorf-anyák a szokásos szeretettel teli színvonalon üzemeltették a büfét, azt a „waldorfosat”.

Mindkét előadás egy közös dallal kezdődött és végződött, ilyenkor mindenki ott állt a színpadon, az előadott dalok az igazi Waldorf-zeneiséget tükrözték, ritmus és mozgás koreográfiával. Ez a bevezető és befejező dal méltóan keretezte be az estét, a fellépők ereje átsütött minden kis esetlenségen, hiszen nem a profizmust vártuk, hanem a megvalósítás diadalát.

Nagyon sok nevet kellene felsorolnom, ezt most meghagyom a műsorfüzetnek. De nagy öröm volt találkozni a gödöllői diákjainkkal, akik Ruszkay Andrea osztályából kerültek a Regibe. Amikor a nyolcadik osztály végén balagtak iskolánkból, kaptam tőlük egy fehér pólót, aminek az elején „70-es évek” felirat díszeleg, hátulján pedig mindenki aláírta a nevét. Most pedig találkozhattam, sőt dolgozhattam velük, és milyen izgalom volt, amikor várták az előadásra volt tanítójukat, Andrást. Lömi – azaz Lévai Márton, akinek most alkalma volt társait zongorán kísérnie – többször meg is említette, hogy milyen szép évek voltak Gödöllőn, és micsoda klassz osztály volt ez.

Jó volt őket viszontlátni, kicsit közérjük fiatalodni.

Azt gondolom, az énekesek életre szóló élményt kaptak, a nézők pedig egy különleges szeptet a Göllner Mária Regionális Waldorf Gimnázium művészeti életéből.

Miklós mellett néhány volt gödöllői diák is leírta, hogyan élte meg a szólóestet:

Buzás Bálint

Én abban a kivételes helyzetben vagyok, hogy nekem ez már a második Szólóestem volt, tavaly a főtí 11. osztállyal vettem részt rajta először. A tavalyihoz képest most nagyon más volt az, hogy Fóton csak kb. harmincan voltunk, most pedig háromszor annyian. Másrészt itt a zenei minőségre mentünk rá, és a zene volt a központban, tavaly pedig a zene mellé jött a dráma is, így a végeredmény tulajdonképpen egy musical lett. Mivel azonban anny

időnk nem volt, hogy a színjátszásba és a zenei részbe is ugyanannyi energiát fektessünk, így az előadás szerintem nem lett annyira színvonalas, mint az idej, ami egy igazi koncertélményt adott. Ez nekem most sokkal jobban tetszett.

Már akkor a listámon volt a Júlia a Napoleon Boulevard-tól, de akkor végül Páger Antal Villa Negra című számát énekeltem. Utóbb rájöttem, hogy ez nem volt elég nagy kihívás számomra, és ha még egyszer lehetőségem lesz rá, akkor sokkal nehezebbet választok. Így lett idén a Júlia, amit amúgy is nagyon szeretek.

A felkészülést, magát a folyamatot már tavaly is nagyon élveztem, de most százszor annyira! Talán azért, mert sokkal többen voltunk, és ettől sokkal színesebb volt az egész.

Nagyon jó volt!

Ami számomra könnyebbséget jelentett, az a számválasztás, a dallal való munka és a felkészülés rá. Ami viszont a legnagyobb kihívást támasztotta elém, az a lámpalázam legyőzése volt. Nehezen ment, hogy ne izguljak, hogy ne rontsam el ezzel az élményt se a nézőknek, se magamnak. Az előadáson színpadmesteri feladatot is vállaltam, ez a része könnyen ment, ezt nagyon szeretem csinálni.

Nehéz volt kiállni több száz ember elé (ráadásul énekkel), mert izgulós vagyok. De közben mégis nagyon élvezem, mert szeretem, ha megmutathatok valamit, amivel sokat dolgoztam.

Az évfolyamtársakkal nagyon jó volt a hangulat az előadások alatt, alapvető

en mindenki támogatott mindenkit. Az első két előadás után kicsit leeresztett a csapat, de ez nem baj, mert ebből megtanultuk, hogy nem szabad, mert a következő előadás kárára mehet. De ezt mindenképpen meg kell tapasztalnia az embernek, vagyis szerintem nem probléma, hogy így alakult. Ilyenkor egy kicsit nehezebb támogatni egymást.

Nemcsak az osztálytársakkal, hanem az évfolyamtársakkal is sokkal közelebb hozott ez az egész bennünket egymáshoz. Én szeptemberben jöttem ebbe az évfolyamba, és mostanra úgy érzem, teljesen beilleszkedtem, annyira összekovácsolt minket ez a feladat.

Az egész folyamat, maguk az előadások sok olyan tapasztalatot adtak, amit a nagybetűs ÉLETben tudok használni minden téren. Szerintem ebben a folyamatban az egész élet benne van, csak tömörítve.

Például az, ha csinálsz valamit, és nem megy, akkor hogyan lehetsz kitartó, hogyan lehet kihozni magadból a legtöbbet, hogy saját magadhoz képest a legjobb eredményt érhesd el, hogyan tápláld a kapcsolataidat, és még per-sze sok minden mást adott.

Én magam az éneklésben biztosan fejlődtem, de szerintem a kapcsolatok kezelésében is, és még biztos sok másban is, de ezt nehéz szavakba önteni.

Hogy újra vállalnék-e ilyen szereplést? Igen, szívesen, bármikor! Én nagyon szeretem a zenét és az éneklést is.

Az eljövendő tizenegyedikeseknek azt tanácsolom, hogy ne féljenek ettől a feladattól, és ne higgyék, hogy nem tudnak énekelni, mert ez nem igaz!

Bízzanak magukban, mert így sokkal jobban fogják élvezni az egész folyamatot.



A magabiztosság az előadásnál is nagy segítség, aki túlságosan izgul, a saját dolgát nehezíti meg.

Aki teheti, és szeretne, kérjen fel vokalistát! Én kipróbáltam tavaly vokál nélkül, most pedig vokállal, és idén sokkal élettelibb, színesebb volt tőle a számom.

Élvezzék a zenét! Ezt nekem is tanácsolták, és nagyon bejött.

Adjanak bele a folyamatba mindent, és akkor nem lehet rossz az eredmény.

És végül: nyugodtan fogadják meg a felnőttek tanácsait, tapasztalatból mondják.

Kőhalmi Adél

Mikor 13-14 évesen először láttam szólóestet a Regiben, a kocsiban hazafelé azon gondolkoztam, hogy mit fogok majd énekelni évek múltán. Szerintem mindenki már előre gondolkodik azon, hogy mit fog énekelni majd egyszer, ha ő lesz soron, vagy hogy mit énekelne, ha rá is ez várna.

Apa azt mondta, hogy a Crash Test Dummies MMM MMM c. száma tökéletesen illik hozzám. Aztán tavaly kitaláltam, hogy Gershwinnek a (Paso-féle) Summertime-ja tökéletesen jó lesz nekem, hiszen ez a dal rengeteg lehetőséget rejt, és végtelen verziója van. Ez egy jazz etűd, és nem lehet megunni.

Aztán elkezdtem még keresgélni, hát ha lesz jobb ötletem. Összeválogattam közel 50 számot, ami mind tetszett. A nővéreim segítettek ezt leszűkíteni, és kicsit késve elkezdtem dolgozni Lesley Gore: You Don't Own Me c. számán,



amiről gyorsan kiderült, hogy egyáltalán nem érzem magaménak.

Nagyon hosszú utat jártam be, és ekkor tértem vissza az eredeti döntésemhez, a Summertime-hoz annyi eltéréssel, hogy az Erik Sumo Band feldolgozását tekintettük alapnak.

A felkészülés során úgy éreztem, hogy nagyon kevés az idő, és közben rengeteget voltam beteg. Voltak korszakai a folyamatnak, amikor hazaérve elénekeltem a számot annyiszor, amennyi-szer csak lehetett, és volt, hogy hetekig nem is foglalkoztam vele.

Aztán amikor közeledett az előadás ideje, a legnehezebben az ment, hogy fel fogjam, hogy ennek most mi vagyunk a főszereplői, és hogy az a három perc, amíg a színpadon vagyok, az csak ró-

lam szól. Ezen belül a legnagyobb kihívás számomra az volt, hogy nem arról van szó, hogy bárki is a legjobb, és ezt el kellett fogadnom. Mindenkinek magából kell kihoznia a legjobbat, és nem másokon túlteljesíteni.

Semmi nem ment könnyen elsőre, dolgozni kellett mindenén, de nekem a munka nem jelentett nehézséget.

Rettentően lámpalázasnak tartom magamat, és maxmalistának is, ha valami fontos nekem. Az előadások ideje alatt nem volt jellemző, hogy enni, vagy aludni tudjak.

Nagy szerencsémre rengetegen segítettek, legfőképpen a Kóhalmi-lányok Lucája és Natasája.

Amikor felmentem a nyílt főpróbán a színpadra, nem izgultam, fel sem fogtam. Aztán leültem a társaim mellé, és láttam, hogy valaki a színpadon áll, én meg körbenéztem tágra nyílt szemekkel, hogy "Az előbb még én voltam ott?" Az előadások során minden este egy kicsit más volt. Az utolsó estén vettem először tudomást arról, hogy – bár nem látok semmit magammal szemben, mert kiégeti a szemem a reflektor fénye – ott mégis rengeteg ember ül, és 3 percre csak rólam szól az egész.

Amikor elkezdődött az előadások hete, nem számított semmi régi sérelem, vagy valakinek a bosszantó szokása, nagyon összefogtunk. Anyai aggódással és figyelemmel szurkoltunk végig mindenkinek, aki színpadra állt. Ez nagyon összehozta a csapatot, és a Csapat alatt az egész évfolyamra gondolok!

Nagyon nehéz megfogalmazni, hogy mit adott nekem ez az egész folyamat, és aztán az előadások. Rengeteg mindent kaptam általa, jó és rossz élményeket is, emlékeket, új ismerősöket. Szerintem a hozzáállásomon rengeteget változtatott jó irányba. De ezt tényleg nem lehet szavakba önteni.

Hogy újra vállalnék-e ilyen szereplést? Nem riadok vissza a gondolattól, mert nagyon szeretem a zenét, és elképesztően jó zenészekkel együtt dolgozni, de a felkészülés folyamatát jobban szeretem, mint a szereplést.

Az eljövendő tizenegyedikeseknek azt tanácsolnám, hogy ne riadjanak vissza, mert a kezdeti félelem egy idő után átalakul egy kellemes izgalommá, és utólag nagyon megbánnák, ha kihagynák ezt a lehetőséget.

Nagyon fontos a számválasztás, fontos lehet a szövege, a ritmusa, az üzenete. Nehéz megtalálni azt a dalt, ami igazán illik az emberhez, de a titok szerintem az, hogy bármelyik lehet a Te dalod, ha tudod uralni, ha magadévá teszed.

Laurán Anna

A Szólóest nekem ott kezdődött, amikor még a gödöllői Waldorf-iskolába jártam, és elmentünk a Regibe az első Szólóestre. Hatalmas élmény volt, utána azokat a számokat, amiket bemutattak, hallgattam folyamatosan itthon is. Tudtam, ha a Regibe megyek, ez vár rám, de mikor 9.-be odakerültem, még nagyon messzinek tűnt az egész. Aztán tavaly a Szólóesten már testközelben éreztem azt, hogy következő évben én fogok oda kiállni és énekelni.



Akkor még nagyon vártam. Aztán jött a dalválasztás.

Az előadandó szám ötlete nekem könnyen jött, de könnyen ment is. Ez egy kalandos történet: háromszor választottam ki egy számot, tanultam meg és dobtam el magamtól.

Először nyáron a családom segítségével kiválasztottam egy vidám dalt, amit szeptemberben a korrepetítorommal el is kezdtünk megtanulni, a szöveget már tudtam, jól ment. Majd november közepén kiderült, hogy az egyik osztálytársam is ezt a számot választotta, úgyhogy valamelyikünknek új dalt kellett választania. Úgy voltam vele, hogy az a szám már készen van, van egy csomó időm, így hogy ne unjam meg, vállaltam, hogy én választok új dalt. Ez

már nehezebben ment, nem tudtam, merre kezdjek el keresgélni. Barátaim segítettek nekem és küldtek számokat, amik szerintük illenek hozzám. Végül a második számomat a korrepetítorommal választottuk ki közösen, aszerint, hogy kihívás is legyen számomra és meg is tudjam csinálni. Ezt is szépen összeraktuk, volt zenekari próbám is, előadtam az osztálynak és a fél évfolyamnak is, akikkel egy csoportban voltam a koncerten. Viszont kiderült, hogy ez a szám nagyon nehezen ment nekem az ének miatt és lelkileg is: nagyon szomorú és nehéz dal volt. Egyre jobban nyomasztott, így amikor próbálni kellett volna, már nem tudtam elkezdni az éneket, nem jött ki hang a torkomon. Úgy voltam vele, hogy akkor én nem éneklek, mert ez nem fog menni, és két hét alatt nem tudok kitalálni egy új dalt, hogy megtanuljam. Ekkor Lömi, aki mindenkinek a lelki támogatója és zongorakísérője volt, segített nekem egy új dalt választani, amit nagyon gyorsan kellett megtanulni, hiszen már nagyon rövid volt az idő.

Ezzel a dallal sokkal jobban ki voltam békülve, úgy éreztem, egyenesben vagyok, csak hogy a tanárom nem örült a dalváltásomnak így, a végén, és emiatt nehezen ment a munka. A Szólóest próbahete előtt meg is fáztam, és már nagyon féltem, hogy nem lesz jó ez az egész, mert csak háromszor próbáltuk el, míg a többiek ezzel foglalkoztak hónapok óta. Ekkor újra arra a döntésre jutottam, hogy én nem éneklek. Tudtam, hogy ez még rosszabb lenne, mintha kiállnék egy kevésbé összepróbált számmal, így végül a barátaim noszogatására belementem, hogy akkor a próbahéten kihozzuk belőle

a maximumot és kiállok, leküzdöm a maximalista éneket, sikerül, ahogy sikerül. A folyamat hosszú volt, de legalább izgalmas.

A próbahéten mindenkinek volt negyedórája, amikor drámatanárok segítségével a színpadon való mozgást, koreográfiát is megnéztük. A tanárom, aki addig nem örült a dalváltoztatásomnak, akkor hallotta a dalt tőlem másodjára, így nagyon izgultam, de a végén megdicsért és utána éreztem úgy, hogy most már minden a helyére került. Olyan dalt választottam, amit szívesen éneklek, a családomnak is tetszik, és végül a tanáromnak is elnyerte a tetszését.

A próbahét alatt már nagyon nagy volt a stressz, aludni nem tudtam, enni se, és a torkom is nagyon fájt, a családom pedig Ausztriából küldte nekem a sok energiát, mikor épp nem síeltek. Az a hét nagyon nehéz volt, de megérte. Nagyon megerősített, és felnevelt a feladathoz.



Az első koncert, ami főpróbaként volt emlegetve, nagyon jó élmény volt. Amikor kiálltunk a több száz ember elé mind a 90-en és elkezdtük az első közös számunkat, a szívem megtelt szeretettel, és elmúlt az a rossz-fajta izgulás. Éreztem, hogy amikor ki fogok állni egyedül a színpadra, akkor se leszek egyedül, mert az évfolyamtársaim ott lesznek velem.

És így is volt. Nagyon erősítettük egymást, nagyon összetartó volt az egész csapat. Sose éreztem magamhoz mindenkit ennyire közel. A közönség se volt annyira ijesztő, mint azt elképzeltem, jó volt látni a csillogó, elismeréssel teli szemeket.

A Szólóesten én nemcsak egyedül énekeltem, hanem voltam vokalista és hegedültem is az egyik számban. Ezekben nagyon jó érzés volt, hogy én lehettem az, aki biztonságot nyújt a másíknak, nagyon szép feladat kísérni valakit. Szuper élmény volt mind a két oldalt átélni.

Most, hogy vége, nehéz mit kezdeni magunkkal, nagy az üresség, de sose felejttem el azokat a pillanatok, amik a színpadon történtek. Mindenből kihozott valami olyat, ami nekünk új, és mindenből kihozta azt az érzést, hogy mi igenis egy évfolyam vagyunk, akik összetartunk, és akik büszkék egymásra!

Sokan úgy gondoljuk, hogy ez túl rövid volt, és még szívesen folytatnánk ezt a munkát, de majd jövőre vár minket a színdarab!

A fotókat Molnár Géza, a cikk-összeállítást Kecskés Judit készítette

ÓVODAI ÉLET

HÁRMAS TAGOZÓDÁS A GYAKORLATBAN

Előadássorozat Szadán

Sütemény és kávé illata töltötte meg a szadai óvodát a március 15-i hosszú hétvégén, és rengeteg érdeklődő, akik a Szadai Meseház Kulturális Alapítvány által szervezett Hármastagozódás a gyakorlatban című előadássorozatra érkeztek. Maguk az előadók - Dr. Karl-Dieter Bodack, Csiki László, Kolinger Margó, Volker Otto, Traute Zimmermann - is meglepődtek, mennyi embert szólított meg ez a háromnapos konferencia, mely világosan mutatja, hogy ezek a témák itt és most mekkora jelentőséggel bírnak a Waldorf-közösség életében, legyen szó akár pedagógusról, fenntartóról, szülőről.

Előadóink segítségével több terület is körbejártunk a három nap alatt, hallgattunk előadást a munkahelyi kirekesztésről és felemelkedésről, személyzeti és munkajogi kérdésekről, jogi és gazdasági eredményekről a 12 állatövi jegy alapján, euritmiáztunk Margóval. A legtöbbet Herr Bodackot hallgattuk tátott szájjal és osztatlan figyelemmel a hármastagozódás gyakorlati megvalósulásáról.

Herr Bodack életútja igen rendkívüli - számos anekdotát hallottunk tőle -, nemrég töltötte be a 80. életévét, még mindig nagyon aktív, tele tervekkel,

célokkal. Sikerének titka az lehet, hogy élete során végig volt hite, bátorsága és kitartása - bármilyen megoldhatatlannak tűnő akadállyal is találkozott -, hogy változtatni tudjon és céljait elérje.

Nem kecsegtetett minket azzal, hogy tudja a megoldást a kérdéseinkre és a problémáinkra, szerintem minden közösségnek magának kell megtalálnia a saját megoldásait, megalkotnia saját szabályait.



Várkonyi Dalma, VIII. osztály



Zsók Viktória, VIII. osztály

A hármás tagozódás szerint az Én három részből áll: akarat, gondolkodás, érzés, és mindhárom magában foglalja a többit is. Alapvetés, hogy akkor van jó érzetünk, ha mindhárom rész egyszerre aktív. A harmonikus énben egyensúly van. Az akarat arra szolgál, hogy megszerezze, amire szüksége van (másoktól). A gondolkodás tartalmazza az önazonosságot és a meggyőződéseket. Az érzésben az empátia és a szociális érzékenység jelenik meg.

Ennek a gyakorlatban három szakaszban kell megvalósulnia:

1. Gondolkodás - Szabadság - Képalkotás - mindenkinek lehetőséget kell adni
2. Érzés - Egyenlőség - Szerződés kapcsolatnak kell kialakulnia
3. Akarat - Testvériség - Cselekvés ebbe a fázisba visszalép az 1. fázis: nézzük meg, milyen alternatívák vannak.

Van még egy 4. kiegészítés Rosenberg alapján: a Kérés.

A München melletti Gröbenzelli Waldorf Iskola, melynek Herr Bodack alapító szülője, ennek a hármás tagozódásnak a szellemében alakult 1980-ban. 38 éve működik stabilan, konfliktusok nélkül (az iskoláról bővebben a *Dióhéj* előző számában olvashattatok).

A hármás tagozódás alapján a munkát szellemi munkával kezdték, ami csapatmunka és a szabadság jellemzi. Hetente 10 órát beszélgettek az iskola alapításáról. Ezt követték az érzések: mindenki elmondta, hogy milyen érzései vannak, ez a jog és az egyenlőség területe. Ennek alapján megírták az alapszabályukat, amit külön fogadtattak el a hivatallal. Megbeszélték, hogyan válik ez tetté: ez az akarat, a gazdasági működés, mely a testvériséggel egy.

Alapszabályuk így kezdődik:

1. Mindenki saját magát neveli, önmagáért felelős, másokat nem oktat ki.
2. Ha hibázunk, akkor arra törekszünk, hogy másodszor ugyanazt a hibát ne kövessük el, találjunk másikat.
3. Szükségünk van az összes szülő kompetenciájára.

Minden szülő, tanár kötelezően tagja a működtető egyesületnek, a felvételizők három napon keresztül hallgatják, hogyan működik az iskola, és csak azt veszik fel, aki ezt elfogadja. Óriási a túljelentkezés.

Az iskolában munkacsoportokban dolgoznak, egy munkacsoport minimum három főből állhat, lehet benne tanár, diák, szülő. Minden csoport maga

írja meg saját működési szabályzatát, minden ülés nyilvános, az iskolában zajlik, és le kell írni, hogy mi történt. A munkacsoportok éves beszámolót készítenek, ezzel zárják le a munkájukat, és minden évben újat indítanak. Ezeket az egyesület közgyűlése fogadja el. Hetente tájékoztatják a közösséget, melyik csoport, mikor, hol, milyen témában dolgozik. Amit egy csoport eldöntött, az az egész iskolára nézve kötelező. A csoportoknak egyeztetniük kell egymással, van egy fizetett ügyvezető igazgató - teljes állásban, mellette nem taníthat, - aki végrehajt és jelzi, ha egy csoport olyat csinál, amin egy másik már dolgozik. A csoportok területei között nem lehet átfedés. A tanári konferencia teljesen tanárokból áll, ugyanakkor van egy iskolakoncepció munkacsoport, amiben van szülő is, tanár is. Van külön szervezeti csoport, ami a munkaerő kiválasztását intézi, egyeztetve előtte a finanszírozási csoporttal. A tanárok munkája tisztán pedagógiai.

Herr Bodack hangsúlyozta, hogy a döntések folyamatát előre le kell fektetni, lehetőleg írásban, mert ha nincs meg a jogi megállapodás rész, vagy nem tartják be azt, vagy nem egyenlően alkalmazzák, anarchikus lehet a működés. Ha nincs képalkotás, szellemi munka, csapatmunka, akkor pedig diszharmonikussá válhat a működés. Ha a gazdasági alap instabil, akkor az a nehézség.

Herr Bodacknak az a meglátása, hogy az emberek ereje a kreativitás által ébred. Ezekre a kreatív erőkre építkezve, folyamatos tanulással, önfejlesztéssel érdemes elindulni már az óvodától kezdve, hiszen az óvodai lét a szülők-

nek is felkészülés az iskolai életre, és nagyon nem mindegy, milyen tapasztalatokkal, érzetekkel érkeznek meg az iskolába.

Nincs annál inspirálóbba a gyerekek számára, amikor a szüleik útján vannak az életfeladatuk felé, magasabb énjükön keresztül eljutnak oda, és az életfeladatukban élnek.

Még hosszú-hosszú oldalakon keresztül ecsetelhetném azokat a bölcs gondolatokat, inspirációkat, amiket a hosszú hétvége során hallhattunk, és még hetekre, hónapokra való gondolkodni- és emésztgetnivalót vittünk magunkkal.

Végezetül pedig álljon itt egy idézet Li-viu Rebrenautól:

„Csakis a szervezett közösség válik alkotó erővé. Az ember egymagában elvész, míg a közösségben minden törekvés megtalálja a maga helyét, és együttesen hozzájárulnak minden egyén felemeléséhez, valamennyi közösség együttes tevékenysége pedig közelebb viszi az emberiséget Istenhez.”



Standovár Nóra, VII. osztály

ÉLETMÓD

RENDRAGYÓ KÖNYVAJÁNLÓ

Ez egy rendhagyó könyvajánló lesz most, nem egy könyvet, hanem egy ma igen fontos témát ajánlok mindannyiunk figyelmébe, ami pedig nem más, mint a média és annak hatása tudatunkra.

A mindennapi életünkbe betört a digitális élet, ezt mindannyian tudjuk, érezzük, de tudnunk kell azt is, hogy ez a belső világunkat szennyezi, az önálló gondolkodást feledteti. Persze, kellems oldalai is vannak, hiszen nélküle ma sem repülőgépbe, sem autóba nem szállhatunk, sőt, a csapból friss vizet sem engedhetünk ki. Ma ez a világ uralkodó eleme.

De a digitális világ csak az érzelmekhez szól, az alacsony ösztönöket korlácsolja fel, az értelem aludhat, bölcsességről szó sincs. A tömegeket kollektív képek, hangulatok, érzelmek ébresztése útján irányítja.

Manapság nem egy felnőttől (sőt gyerektől) halljuk, hogy kikapcsolódás gyanánt ül a televízió elé. De mi is történik a nézővel? Mije kapcsolódik ki és milyen áron? Az agya majdnem teljesen gondolatoktól mentes lesz, mindennapi problémái eltűnnek, átmenetileg megszabadul önmagától, de mi történik mindeközben? Saját gondolatai helyett bekapcsolódik a tv-közvetítette kollektív gondolkodásba, és azt





gondolja, amit az adás sugároz. Ebben a passzív állapotban remekül manipulálhatóvá válik az ember. Hogyan védekezhetünk ez ellen? Például úgy, hogy ha már a tv elé ragadtunk, akkor ezt a „ragasztót” lazítsuk azzal, hogy tv-zés közben figyeljünk a légzésünkre, tekintetünket időnként fordítsuk el a képernyőről, a hangerőt pedig csak addig tekerjük, ameddig okvetlenül szükséges (sőt, a hirdetéseknel le is lehet kapcsolni). És ha esti programként választottuk ezt a „bekapcsolódást”, jó, ha lefekvés előtt még valami közbeeső tevékenységet végzünk (ne az onnan sugallt gondolatokat vigyük át).

De, persze, az lenne a legjobb, ha kikapcsolódásként a tv-, és egyéb képernyők helyett megtanulnánk pl. odafigyelni egyszerű dolgokra, pl. az eső kopogására, a szél füttyülésére, a felhők vonulására. Vagy tudni egyedül lenni. Vagy egy idegen emberrel szívélyesen és jóakarattal bánni. Ez mind segítség

abban, hogy benső békét, nyugalmat, sőt saját magunkat megtaláljuk, hogy saját létünket tudatosan átéljük.

Ránk van bízva, hogy hogyan és mire használjuk a médiát. Érdemes azon is elgondolkodni, hogy mennyi idő megy pocsékba a képernyő előtt, hogy mennyi életidő pazarolódik el, hogy mennyi értelmes dolgot lehetett volna helyette tenni.

És persze, egészen máshogy néz ki a dolog a gyerekeknél, a fiataloknál. Itt nekünk, felnőtteknek van nagyon nagy felelősségünk: ellenőriznünk és irányítanunk kell őket. A másokkal való együttlét, a mások iránti érdeklődés, a közös cselekvés segítenek a médiafeledtetésben. De mielőtt tanácsot adunk és irányítjuk gyermekeinket, nem árt tisztában lenni saját helyzetünkkel. Én milyen példát mutatok?

Első feladatunk önmagunk megfigyelése: én hogyan viszonyulok a médiá-

hoz? Átengedem-e magam mások által gondosan kiválogatott gondolatok irányításának, vagy önálló gondolkodásra törekszem? Azért fordulok a médiához, mert nem tudok magammal mit kezdeni? És ha ezt tudatosítottuk, jöhet az önnevelés.

A másik fontos dolog annak tudatosítása, hogy mi is nekem mint felnőttnek, szülőnek a feladatom. Ma sokan félnek a gyermekeik elé korlátokat állítani, pedig a korlát nem feltétlenül a szabadságot gátolja – vallja Szentkúti Márta (Waldorf-pedagógus, meseterapeuta, meseíró) -, sokkal inkább biztonságos kapaszkodót nyújt abban az életkorban, amikor a gyermek még nincs abban a helyzetben, hogy megbízhatóan el tudná dönteni, mi az, ami neki jó, és mi az, ami nem. Ezért ne siessünk elhalmozni gyermekeinket elektronikus eszközökkel.

Jó, ha tisztában vagyunk azzal, a kütyüvilág hogyan károsítja az ember fizikai és lelki-szellemi szervezetét. A gyerekeknek elég az a biztonság, hogy a szülei pontosan tudják, mi jó neki és mi nem. Ez ellen persze lehet lázadozni, de ilyenkor a szülőnek kell erősnek, kitartónak lennie, ez a gyerek valódi szükséglete. Érdemes elgondolkodni a felmerülő vágyak, kívánságok kapcsán: ez az ő valódi szükséglete, vagy a fogyasztói és digitális világ gerjesztette vágy? És ha ezt sikerül beazonosítanunk, és ha tényleg jót akarunk a gyermekünknek, akkor a valódi szükségleteire mondunk igent.

Tari Henriette

Forrásaim:

Jan Pohl: Tizenkét hang a 21. századból
Szentkúti Márta: Bevezetés a Waldorf-iskolák világába

MENTES FINOMSÁGOK

Dallmann Júlia, 8.-os diák rovata

Ezúttal mentes recepteket választottam, amik nagyon egyszerűek és finomak.

BANÁNOS-ZABPELYHES KEKSZ

Hozzávalók:

- 1 banán
- 3-4 kanál zabpehely
- aszalt áfonya vagy mazsola
- dió, mandula (ezeket egymással lehet helyettesíteni)
- pici méz
- fahéj (ízlés szerint)

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

Egy villával törjük össze a meghámozott banánt és adjuk hozzá a zabpehelyet, majd a többi hozzávalót.

Egy tepsibe rakjunk sütőpapírt és a masszából egy kanál segítségével kis gombócokat formázva rakjuk a tepsibe, majd lapítsuk ki őket és mehet a sütőbe 30 percre.

Ha megsültek, hagyuk őket kihűlni, majd lekvárral vagy csak úgy magában például kiváló reggeli.

CHIA MAG ÉS ZABPEHELY

Hozzávalók:

- 2 ek chia mag
- tej
- 3-4 ek zabpehely
- kevés méz

Fogyasztás előtt egy éjszakára áztatunk be 2 evőkanál chia magot egy kis tejbe, hogy reggelre megduzzadjon.

Reggel készítjük el a zabkását. A leg-egyszerűbb módszer, hogy egy fél bögre tejet felmelegítünk a mikróban, majd ráöntjük a zabpehelyre, elkeverjük és ismét berakjuk 30 másodpercre a mikróba. Ha ez kész, jöhet az íze-sítés: aszalt áfonya, méz, fahéj ízlés szerint. Ezután jöhet a rétegezés. Ha elvisszük uzsonnára, inkább egy befőt-tes üveget használjunk, de ha otthon fogyasztjuk, egy egyszerű tálkába is rakhatjuk. Alulra jön a chia puding, rá a zabkása, utána pedig már szintén le-het bárhogy ízesíteni.

ZÖLD TURMIX

Hozzávalók:

- 1 banán
- 1 alma
- 2 kivi
- bébi spenót
- madársaláta
- víz

Az almát csak meg kell mosni és fel-vágni, a banánt pedig meghámozni és beletördelni a turmixba. A kivit is há-mozzuk meg és vágjuk fel.

Ehhez jön még egy-egy marok béb-ispénót és madársaláta, és kb. két bögre víz, ezeket turmixoljuk össze. Ha édesebbet szeretnénk, rakhatunk hozzá mézet is. Poharakba töltjük ki és már készen is van!

Kekszek, vagy egy kis müzli is illik hoz-zá.

Remélem, sokaknak tetszeni fognak a receptek.



NAGY CSALÁN

(Urtica dioíca)

Két ok miatt választottam a csalánt a Dióhéj tavaszi számába: egyrészt azért, mert – időjárástól függően - általában már tavasz közepétől gyűjthető, másrészt mert az egyik legjobb vizelethajtó, vértisztító növényünk, a tavaszi tisztítókúrák fontos szerepe.

Történet, leírás

Neve az „urere” (égni) latin szóból származik, a bátorság és az erő szimbóluma. Már az ókorban is használták gyógynövényként és tápláló eledelként egyaránt. A II. világháborúban, amikor kevés táplálékhoz jutottak hozzá az emberek, a csalánból erőt adó levest főztek.

A csalánra sokan gyomnövényként tekintenek, és bosszankodnak, ha egy kiránduláson összecsípi a kezüket, lábukat. Az egész Földön elterjedt, ártéri erdőkben, irtásréteken tömegesen fordul elő. A veteményes kertekben is gyakran felüti a fejét, elágazó gyökere szívósan kapaszkodik a földbe. Lágy szárú, élő növény, akár 1 méter magasra is megnő. Levelei megnyújtott szív alakúak, szélük csipkés. A leveleken és a száron az ún. csalánszőr található, amelynek feji vége törik le és fúródik a bőrbe. Ez okoz égő fájdalmat, bőrpírt. A zöldes színű kis virágok, amelyek nyáron fejlődnek ki, füzérekbe alkotnak a szár felső részén.

Gyűjtése, hatóanyagai

Levele tavasztól őszig gyűjthető. A gyűjtéshez nagyon hasznos gumikesztyűt használni. Gyűjthetjük úgy, hogy a szárat két ujjunk közé fogva felfelé lehúzzuk a leveleket. Másik megoldás, hogy levágjuk a leveles, virágos hajtást a talajtól kb. 20-30 cm magasságban, szellős, meleg helyen vékonyan kiterítve megszáritjuk, és utána húzzuk le róla a leveleket. Jó, ha még ebben az esetben is használunk kesztyűt, mert egy kicsit még szárítva is csíp. A csalán gyökerét októbertől áprilisig lehet gyűjteni.

A levél hatóanyagai a hisztamin, vitaminok, szerves savak, flavonoid, kalcium, kálium, vas, cserzőanyagok, illóolaj, nyálkaanyagok, ásványi anyagok. A gyökér fitoszterolban gazdag.

Gyógyhatásai, felhasználása

A fitoterápia a csalán hajtás- és levéldrogját reumatikus panaszok kiegészítő kezelésére, valamint az alsó húgyutak gyulladásos panaszaira, vesehomokra ajánlja (átmosó terápia). A gyökér főzete jóindulatú prosztatamegnagyobbodás enyhébb formáinak kezelésére való.

A népi gyógyászatban a csalán az egyik legelterjedtebben alkalmazott gyógyfű. Vértisztító növény, eltávolítja a szervezetből a mérgeket. A vesét fokozottabb vízkiválasztásra serkenti, csökkenti a vér húgysavszintjét, ezért hatékonyan alkalmazható köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedések kezelésére. Friss hajtásaival a fájó testrészt ütögetve reumatikus fájdalmak, hátfájások ellen használták régen, és sok helyen még ma is. Teája élénkítő hatású, sok vitamint és ásványi anyagot, pl. vasat tartalmaz, vérszegénység esetén is használják. Tisztító, összehúzó hatásának gyomor- és bélhurut esetén is hasznát vehetjük. Jó köptető is.

A bükki füvesember, Gyuri bácsi ajánlása szerint hasznos minden tavasszal és ősszel 6 hetes vértisztító csalántea kúrát végezni. Napi 1-2 csészével kell meginni belőle minden reggel. 6 hét teafogyasztás után azonban 6 hét szünetet kell tartani, mivel a kovásva hatóanyag lerakódhat a vesében, és homokot, követ okozhat.

Külsőleges felhasználás

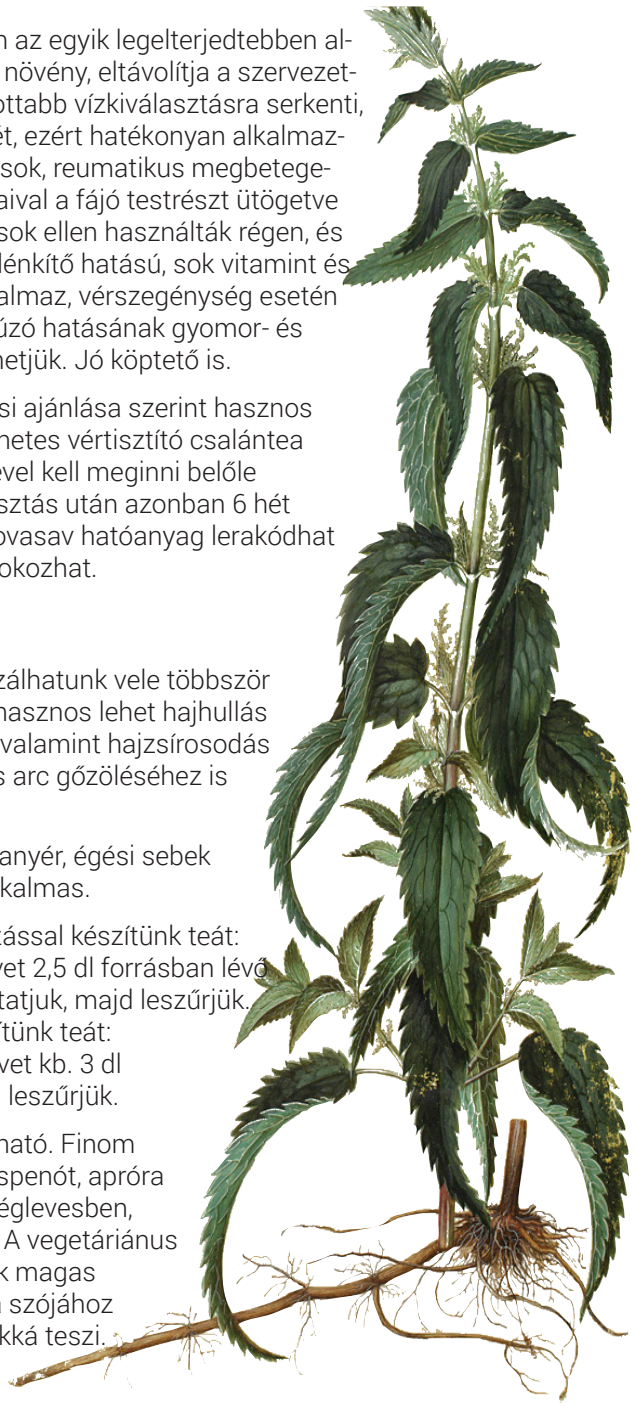
Torokgyulladás esetén gargalizálhatunk vele többször a nap folyamán. Lemosóként hasznos lehet hajhullás és korpásodás megelőzésére, valamint hajzsírosodás ellen. Fiatal leveleit pattanásos arc gőzöléséhez is használhatjuk.

A csalános kenőcs külsőleg aranyér, égési sebek és rovarcsípések kezelésére alkalmas.

A levélből és a hajtásból forrázással készítünk teát: 1 púpozott teáskanálnyi teafüvet 2,5 dl forrásban lévő vízzel leöntünk, 5-10 percig áztatjuk, majd leszűrjük. A gyökérrészből főzéssel készítünk teát: 1 púpozott teáskanálnyi teafüvet kb. 3 dl vízben 2-3 percig főzünk, majd leszűrjük.

Sok ételreceptben is alkalmazható. Finom egyszerűen megfőzve, mint a spenót, apróra vágva rántotthoz adva, zöldséglevésben, árpalevésben vagy rizottóban. A vegetáriánus konyha követői újra felfedezték magas fehérjetartalma miatt, amely, a szójáéhoz hasonlóan, hatékony húspótlékká teszi.

Pesei Rozália



ILLÓOLAJOKKAL AZ ÉVKÖRÖN ÁT, AZ EGÉSZ-SÉG ÚTJÁN

- Aromaterápia-kauluz -

Ars poetica

*“A terápia nem más, mint lehetőséget biztosítani Istennek,
hogy dolgozzon a teremtményén”*

(Somlósi Lajos).

Ha így tekintünk a terápiára, az aromaterápia nem más, mint lehetőséget biztosítani Istennek, hogy teremtett növényei által tovább dolgozzon teremtményén, az emberen. Ha viszont Isten tovább dolgozik teremtményén, akkor az aromaterápia nemcsak gyógyítás, hisz ekkor nemcsak visszaáll a megbomlott egyensúly, hanem egyúttal fejlődés is: a test, a lélek és a szellem fejlődése, közeledése Istenhez. Az aromaterapeutának ebben a rendszerben az a megtisztelő feladat jut, hogy az ember felé közvetítse Isten szándékát.

Hogyan lettem aromaterapeuta?

Hét évvel ezelőtt Judit lányom volt kb. négy hónapos és megbetegedett, csúnyán köhögött. Jött az első adag antibiotikum, aztán jött a második, végül a kórház. Nagyon nehezen gyógyult, sok-sok napot a kórházban töltöttünk, s nem sokkal azután, hogy hazajöttünk, ismét mehettünk vissza. Végül hörgőtükrözésre küldtek bennünket, ahol megállapították, hogy Juditnak veleszületett hörgőszűkülete van. Ha a hörgő begyullad, a szűkület miatt a nyák nehezebben ürül, ezért fullad.

Azzal vigasztaltak, hogy nagy valószínűséggel kinövi, de a hurutos időszakban készüljek fel arra, hogy többször kell majd kórházba mennünk, gyógyszeres kezelést kapnia, illetve kaptam olyan orvosi tanácsot (is), hogy egy éven keresztül napi szinten szteroiddal kezeljem. Ez volt az a pont, amikor azt mondtam, hogy ezt így nem csinálom.

Kerestem az alternatív megoldásokat, komplementer gyógymódokat, amelyekkel, ha kiváltani nem is, de legalább csökkenteni lehetne a gyógyszeres kezelést. Nyitott voltam mindenre, s ebben a nyitott, szemlélődő állapotban egymásra találtunk az aromaterápiával.

A PanArom Aromaterapeuta Iskolában kapott recept alapján elkészítettem egy olyan illóolaj-keveréket, mely görcsös köhögés esetén alkalmazható és hörgőtágító hatással bír. Meggyőzően hatásos volt!

Ennek az élménynek a hatására döntöttem úgy, hogy családom egészségének megőrzése érdekében kitanulom az aromaterápiát. Nem sok idő elteltével az aromaterápia, az illóolajok ismerete, használata szerelemmé,

szenvedéllýé ért bennem. Ma már nemcsak a családom egészsége érdekében használom, hanem munkám során a növényvédelemben is kutatom az illóolajok alkalmazásának lehetőségét.

Mi az aromaterápia?

Az aromaterápia egy alternatív, illetve komplementer gyógymód, melynek során illóolajok és növényi olajok segítségével harmonizáljuk, erősítjük vagy gyógyítjuk a szervezetet.

Az aromaterápia valójában azonban sokkal több ennél: számtalan lehetőség tárháza. Ahogy a fénynek kettős természete van: anyag és hullám, és hajlamos úgy viselkedni, ahogy azt a szemlélő személy elvárja, úgy az illóolajok kettős természete is megfigyelhető.

Amennyiben anyagként, hatóanyagok komplexumaként tekintünk az illóolajokra, tudományos kísérletekkel bizonyítható a biokémiai háttere, illetve a hatásmechanizmusa. Napjainkban nagyon aktívan kutatott terület az illóolajok emberi, állati és növényi betegségekre gyakorolt hatásának feltárása.

Másrészt az illóolaj hullám (rezgés) természete is létezik. Az illóolajok frekvenciája 52 Hz (bázsalikom) és 320 Hz (rózsa illóolaja) között mozog. Az illóolajok alkalmazásával emelhetjük a saját rezgésszámunkat ezáltal gyógyítva, erősítve, harmonizálva magunkat. Az illóolajok ebben az esetben hasonlóan működnek, mint a Bach-virágterápia. Hogy ez miként valósul meg? Minden illóolaj egy vagy több üzenetet hordoz, például a ho-fa a neheztelések felol-

dásában segít, a mirtusz ünneplőbe öltözteti a lelket és így tovább.

Az illóolajok ősi, mély tudást hordoznak, melyek segítségével magunk előtt is rejtett utakat, kapukat tárhatunk fel. Az illóolaj bölcs. Tudja, hogy mit vagyunk képesek befogadni és mit nem. Nem kerüli meg, nem játssza ki a kapuk őrét. Az illóolaj nem feszít fel kaput, nem tör be ajtót, nem zúz le falat. Az illóolaj kulcs, de a kulcsot a zárba mi tesszük, és mi fordítjuk el, ha készek vagyunk rá, ha engedélyt adunk magunknak. Belülről. Ha a tudat még nem kész egy-egy ismeret el- és befogadására, az illóolaj segítségével nem lehet ezt felgyorsítani (szerencsére).

Egy hét pecséttel, hét lakattal lezárt ajtó előtt állva az illóolaj csak annyi pecsétet tör fel, csak annyi lakatot nyit meg, amennyit isteni énünk megenved. De az illóolaj dolgozik lágyan, finoman. Ha nem kap engedélyt – általunk – egy lakat megnyitásához, segít, hogy megálljunk az ajtó előtt, és várjunk, merni tudjunk várni. Segít, hogy kérdéseket tegyünk fel, miben akadályozzuk magunkat, hogy beléphessünk ezen az ajtón. Segít kérdezni, és segít válaszolni.

Milyen aromaterápiás irányzatok vannak?

Az angol aromaterápia az ayurvédikus gyógyászatból nőtt ki. Az angol iskolára jellemző, hogy célja a jó testi és lelki közérzet megteremtése (wellness). A jellemzően gyengéd, kontraindikáció nélküli illóolajokat kis koncentrációban, masszázshoz, párolgatáshoz és fürdőkben alkalmazza.

A francia irányzat modern tudományos alapokon nyugszik. Az illóolajok molekuláris feltárása, a hatóanyagok és a hatóanyagok hatásának biokémiai vizsgálata jellemzi. Szigorúan kiálló, bevizsgált, kemotípusukban meghatározott illóolajokkal dolgozik, akár nagy koncentrációban alkalmazva azokat. A terápia középpontjában a testi-léleki egészség helyreállítása áll. Különbséget tesz akut és krónikus betegségek között, és ennek megfelelően alkalmazza az illóolajokat rövidebb vagy hosszabb távon.

Aromapraktika

A megfázások idején, vagy olyan helyzetekben, amikor sokat kell beszélnünk és a torkunk kimerül, lehet segítségünkre az alábbi keverék. Az olajkeverékre és a növények támogatására akkor is számíthatunk, ha esetleg nem tudunk kimondani valamit, ami szorítja a torkunk.

A teafa és levendula fertőtlenítő, a levendula fájdalomcsillapító, a vietnámi eukaliptusz és a kék kamilla erős gyulladáscsökkentő hatása érvényesül az alábbi keverékben.

Toroktündér olaj

(torokfájás esetén)

- 1 ml teafa
- 1 ml vietnámi eukaliptusz
- 2 ml vadlevendula
- 0,5 ml kék (germán) kamilla

A fenti keveréket orbáncfű olajjal 10 ml-ig feltöltjük, és a torok területére kenjük, ahányszor csak szükségét érezzük.

Folytatás következik...

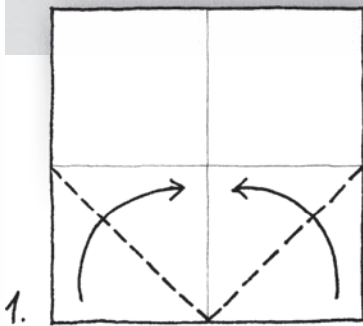
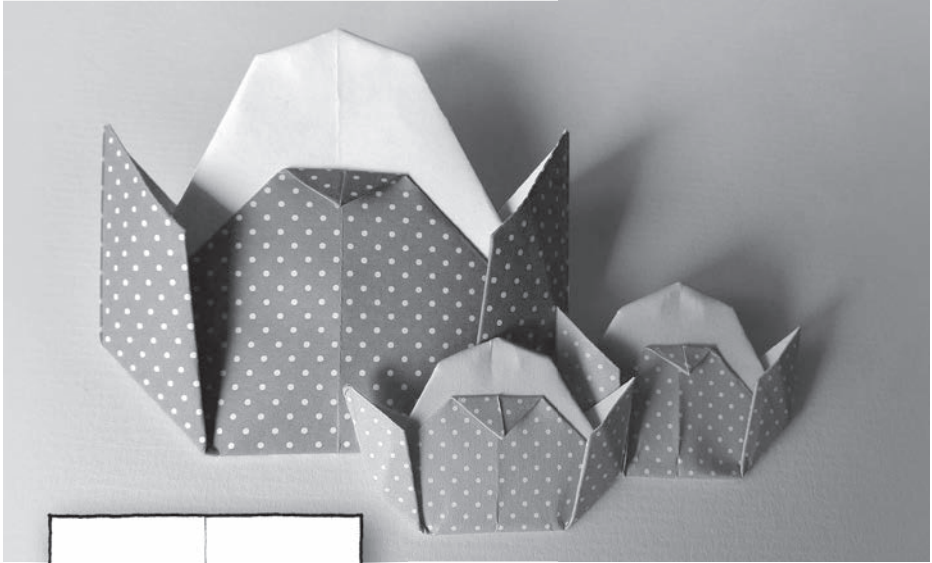
A következőkben arról írok majd, hogy melyek a jó minőségű illóolaj ismérvei, illetve milyen módon alkalmazhatók ezek az illóolajok és keverékek a testi betegségek kezelésében

*Papp Komáromi Judit
okleveles aromaterapeuta*



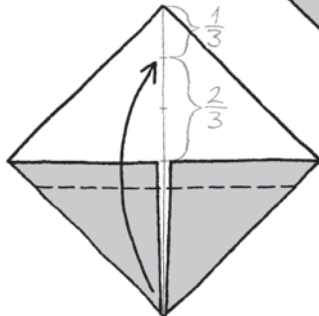
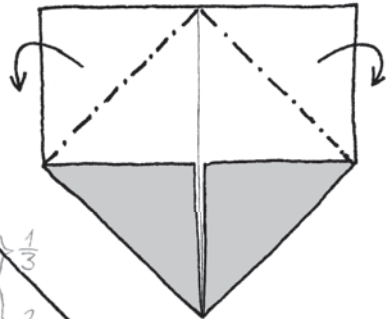
CSIBE A TOJÁSBAN

Először készítsük 12 x 12 cm-es papírból (lehetőleg olyanból, aminek különböző színűek az oldalai). Ha már megtanultuk a lépéseket, akkor lehet pici (7 x 7 cm) papírból, aranyosabbat hajtogatni.



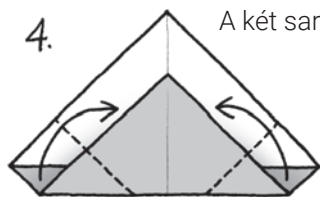
1. A felezőhajítás után az alsó sarkokat felhajtjuk.

2. A felső sarkokat mögé hajtjuk.



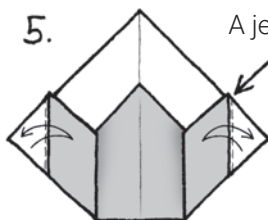
3.

Körülbelül 1/3-ad távolságra felhajtjuk az alsó sarkát



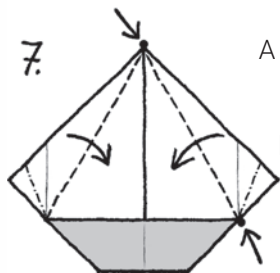
4.

A két sarkát felhajtjuk. (A papírszélek illeszkednek.)



5.

A jelölt szaggatott vonalak mentén hajtogassuk oda-vissza a fehér sarkokat.

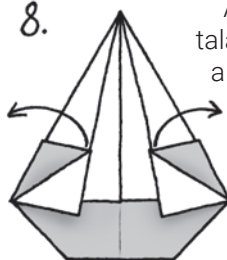


7.

A két pontot összekötő vonalon hajtsuk be a széleit.



6. Fordítsuk meg az egészet.



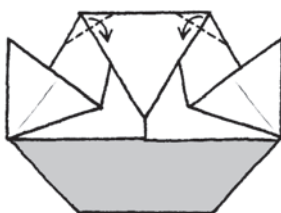
8.

A színes és a fehér oldal találkozásánál hajtsuk meg a papírt és ezáltal húzzuk ki a oldalsó szárnyait. (A túloldalon tulipán-szerű mintát kapunk.)

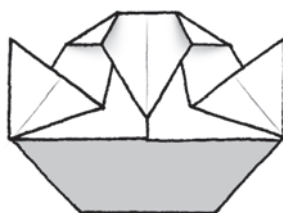


9.

Ezután hajtsuk le a csúcsot.

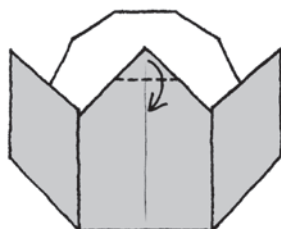


10. Behajtással kerekítsük le a két felső sarkot.

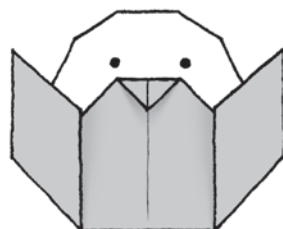


11.

Fordítsuk vissza az egészet.



12. Hajtsuk le a csőrért, majd rajzolhatunk neki szemet is.



Jó hajtogatást kívánok!

Kovács Gabi

SURREXIT CHRISTUS HODIE

Samuel Scheidt
(1587-1654)

1 $\text{♩} = 90$ 5

Solo

Sur - rex - it Chri - stus ho - di - e, Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.
In hoc Pas - cha - li gau - di - o, Alle - lu - ia, al - le - lu - ia.

Soprano
Alto

Sur - rex - it Chri - stus ho - di -
In hoc Pas - cha - li gau - di -

Tenore
Basso

Sur - rex - it Chri - stus ho - di -
In hoc Pas - cha - li gau - di -

10

S.

Al - le - luia. Hu - ma - no pro sol - am - i - ne, Al - le - luia.
Be - ne - di - ca - mus Do - mi - ne, Al - le - luia.

S.
A.

e, Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia Al - le - lu - ia
o, Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia Al - le - lu - ia

T.
B.

e,
o,

15

S.

Al - le - lu - ia. Al - le - lu - ia.

S.
A.

ma - no pro sol - am - i - ne, Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.
ne - di - ca - mus Do - mi - no, Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

T.
B.

ma - no pro sol - am - i - ne,
ne - di - ca - mus Do - mi - no,

Fóris Dorina
2016. március

RUDOLF STEINER

Léleknaptár - Húsvéti hangulat

Ha a kozmikus messzeségből
a Nap szava szól az érzékekhez
s a lélek öröme a látásban
a fénnel egyesül,
akkor az Én burkaiból
gondolatok szállnak a távoli Térbe
és tompán összekötik
az ember lényét a szellemi léttel.



DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 120 példányban

Honlap: www.waldorf-godollo.hu

Facebook: Gödöllői Waldorf Hírek

Főszerkesztő: Fábian Zsuzsa

Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Kecskés Judit,

Fülöp Hajnalka, Kuntz Orsolya, Skarka Cecília,

Rábel Nagy Ágnes és Skoda Mercédesz

Tördelő: Skoda Mercédesz

Lektor: Petricsák Judit

A borítón

Ladislav Záborský Vzkriesený Kristus
című műve látható