

WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ



# Dióhéj

2024 János-nap



# TARTALOM

<b>Forgács Erzsébet: Beköszöntő</b>	<b>1</b>
<b>Pedagógia és művészet</b>	<b>3</b>
Forgács Erzsébet: A szenvedély hídján át...	3
Nincs szükségünk fegyelmezett gyerekekre – Kuntz Orsolya fordítása	7
Nyolcadikos évesmunkák	14
Csendes Veronika: „Játssz tűzzel!”	21
A szép magyar nyelv ritka kincse – Rábel Nagy Ágnes írása	23
Részlet Johannes Kiersch: A Waldorf-pedagógia c. könyvéből, 5. rész	27
A föld alatti lények világa – Hruska Marek írása	33
<b>Arcok</b>	<b>39</b>
Interjú Ruskay Andreával	39
Sorskövetés 2. rész – Wichmann-né Planicska-A. Eszter	44
<b>Iskolai élet</b>	<b>50</b>
Gazda Bernadett írása a hetedikes sporttalálkozóról	50
Versek az ötödik osztályosoktól	53
Embodiment – Tóth Kati írása	55
<b>Közösségi élet</b>	<b>57</b>
Ballagó szülők és diákok visszatekintései – Kiss Konrád, Rábel Kristóf és Ági, Sinkovszki Eszter, Sinkovszki Ferenc, Szőke Szonja, Turba Bea és Attila, Tótkés Kriszta	
<b>Életmód</b>	<b>71</b>
Gyógyító konyha 2. rész – Kuntz Orsolya összeállítása	71
Kézműves oldal Kőhalmi Lucától	76
<b>Kitekintő</b>	<b>78</b>
Gyarmati Judit: Amikor már a diákok is észreveszik...	

# BEKÖSZÖNTŐ

„A szenvedély nélküli ember, a tökéletes igazi ember: szörnyalak,  
Angyal, akinek nem nőttek még szárnyai.”

(Balzac)

Az évkörön a Nap útját követve húsvétól János-napig a növekvő fénynek és hőnek a ránk emberekre és a földi környezetünkre gyakorolt hatásában élünk. Ez a meghatározó elementáris erő a természetben a kicsattanó, szárba szökkenő, tüzszel áthatott energia: a megújulás Újjongó öröme.

Bennünk ez a hő a vérünkben lobog, ami nem más, mint a szenvedély tüze.

Amikor szenvedélyről beszélünk a mai időkben, akkor leginkább negatív képzeteket társítunk hozzá. Pedig „szenvedély nélkül az ember csak lappangó erő, csak lehetőség, akárcsak a kavics, amely kalapácsütésre vár ahhoz, hogy szikrát hányjon.” (Henri-Frederic Amiel)

Mégis gyakran tapasztaljuk, hogy még a belső motiváltságból fakadó buzgó akarat sem tud hosszútávon megmaradni, hogy tartósan áthassa tetteinket, cselekedeteinket. Miért van ez így? Hisz kezdetben mindannyian lelkesek vagyunk, és idővel mégis sokan elfásultak, kiejettek lesznek közülünk, és gyakran éppen a legszenvedélyesebbek! Népbetegség lett a burnout, a kiejési szindróma, amely egyfajta fizikai, érzelmi, mentális kimerültséget jelent. Ha az okokat keressük, akkor azt látjuk, hogy hiányoznak már azok az érzelmeket megmozgató, kreativitást igénylő kihívások – és ezzel együtt a pozitív visszajelzések is –, amelyek tűzbe hozhatnának minket. Vagyis: kifogy a szeretet! Pedig csak azt tudom szenvedélyesen végezni, amit szeretek! Szeretet híján minden gépies rutinná silányul, mert pont az hiányzik belőle, ami emberszabásúvá teszi: a szív melegsége. Amit szenvedélyesen végzek, azért szenvedni is képes leszek. (Bizonyára nem véletlen, hogy a „szenvedély” és „szenvedés” kifejezéseink egy töről fakadnak.)

De a szenvedély nem „csak szimpla” szeretet, mert annál „túlfűtöttebb”, lángolóbb. A magyar nyelvben ezt szerelemnek nevezzük, amit a régi időkben átfogóbb értelemben használtak, bármilyen nagy szeretettel jelölt személyre vagy viszonyulásra is (pl.: ez az én szerelmetes fiam...). Lehet valaki szerelmese a hivatásának, valamilyen művészetnek, sportnak stb.



*Amíg a szeretet csak pozitív kontextusban fordul elő, addig a szerelemhez már „bűnös” képzetek is társulhatnak. Popper Péter szerint azonban: „Átkozott minden, ami józan, csak racionális, hideg szívvel végrehajtott. És legalább egy fíkarncnyi áldás van mindenben, amit megérintett a szenvedélynek egy szikrája is. Egyedül a szenvedély teszi megbocsáthatóvá a bűnöket.” János-nap közeledtével fokozottan szükségünk van rá, hogy ezeket a hatalmas energiákat úgy transzformáljuk, hogy olyanná váljanak, mint az égő csipkebokor, amely „ég, de meg nem emésztetik.”*

*És, hogy ne veszítsük el a fejünket se, fogadjuk útravalóul Kahlil Gibran tanítását: „Engedjétek lelketekben az értelmet a szenvedély magasába emelkedni, hogy dalra keljen, és lelketek értelemmel kormányozza a szenvedélyt, hogy a szenvedély minden nap új erőt kapjon, és miként a fénix, saját hamvai fölé repüljön.”*

*Forgács Erzsébet*



# PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

## A SZENVEDÉLY HÍDJÁN ÁT...

*„A lelki béke hazugság, csak a szenvedély létezik.  
Az erő révén hatalmat szerzek.  
A hatalom révén győzelmet aratok.  
A győzelem révén a láncaim lehullanak.”  
(Drew Karpysbyn)*

„A szenvedély az a híd, amely eljutat a fájdalomtól (a szenvedéstől) a változásig.” Ezt a fontos gondolatot Frida Kahlo fogalmazta meg, és – mondhatjuk – egész élete és művészetfilozófiája sűrűsödött össze benne. Frida Kahlo a szenvedély pozitív szerepét mutatja fel, szemben a köztudatban mára uralkodóvá vált negatív aspektusaival.

A szenvedély a görög paschó „szenedni, cselekedni”, és később a latin (főleg keresztény) passió „szenedély, szenedés” szóból ered. Jelentése: intenzív lelkesedés vagy kényszerítő vágy érzése valaki vagy valami iránt. A szenvedélynek ezt a kettős megnyilvánulását viszonylag későn kezdte el kutatni a pszichológia. Elsőként Robert J. Vallerand kanadai pszichológus 2003-ban alkotta meg ennek a duális modelljét. Eszerint kétféle szenvedély létezik: a harmonikus és a megszállott szenvedély.

1. A harmonikus szenvedély szabad választásból fakad, és növeli az adott aktivitás motivációját. Erős elköteleződés anélkül, hogy veszélyt jelenthetne, mert a számkra fontos cél nem ütközik az életünk más fontos területeivel. Sőt az így átélt szenvedély segít abban, hogy megőrizzük a lelki egészségünket, megtaláljuk a boldogságunkat.

2. A megszállott szenvedély ezzel szemben olyan, ami felett nincs hatalmunk, nem vagyunk képesek irányítani. Ez egy olyan állapot, amely negatív következményekkel jár a környezetünkben és kapcsolatainkban egyaránt.

Megállapítható tehát, hogy a meghatározó különbséget a következményeinkben kell keresni. Maga a szenvedélykutatás azonban sokkal régebbi időkre nyúlik vissza. Már az ókori filozófusok is vizsgálták, és ugyanígy feltárták a benne feszülő ellentétet. Az egyik

álláspont szerint a szenvedély esetükben is a kontroll elvesztését jelenti. Platón úgy vélekedik, hogy amíg az értelem az istenség felé emeli az embert, addig a szenvedély az ösztönök és a testi vágyak felé taszítja. Spinoza hozzátette, hogy csak az értelem képes uralzkodni a szenvedélyen, a kéjen, ami miatt elveszítjük az eszünket, és szenvedést tapasztalunk.

A másik filozófiai látásmód jóval optimistább kicsengésű. Arisztotelész szerint a szenvedély az emberi működés lényegét adja. Descartes pedig egy kifejezetten erős érzelmi hajlamnak tekint, alapvetően pozitív átélésekkel. Elsődlegesen hat szenvedélyt sorol fel: csodálkozás, szeretet, gyűlölet, vágy, öröm, bánat. Ezek valamilyen kombinációjából jön létre minden lelki megnyilvánulásunk.

Hegel összekapcsolta a szenvedélyt a teljesítménnyel, és úgy vélte, hogy a szenvedély energikussá tesz, és elengedhetetlen a magas szintű eredmény eléréséhez.

Rudolf Steiner azt mondja, hogy a szerelem, az érzéki az, ami a teremtmény és a kialakuló eredete. Érzéki szerelem nélkül nem lenne többé semmi érzékelhető a világon. Lelki szeretet nélkül semmi spirituális nem keletkezik a fejlődésben. Amikor gyakoroljuk a szeretetet és ápoljuk a szerelmet, teremtmény és alkotó erők áradnak a világba.

Az emberek által generált szeretet az istenek táplálékává válik. Ez sokkal valóságosabb, mint az

elektromosság, bármennyire furcsának tűnik elsőre. A szerelem először szexuális szeretetként jelenik meg, és a legmagasabb spirituális szeretetig fejlődik. De mindegyik „isten lehelete.”

Mennyire átélhető módon jelentkeznek ezek a természetben, és milyen mélyértelműek a képi megjelenítéseik a népdalokban, mesékben, mitológiai ábrázolásokban! A Bibliában Jézus mennybemenetele a felhők takarásában történik, majd tíz napra rá a Szentlélek lángnyelvek formájában száll le a tanítványokra, betöltve őket megvilágosító, lelkesítő, szeretetet sugárzó kegyelmével. Minden egyes elemnek fontos szerepe van: „tavaszi szél vizet áraszt”, a víz életre kelti, ami kiszáradt, a bőjti szelek felhőket kergetnek... Ezekhez pedig ott van a Nap TŰZŐ melege, a maga transzformáló, átalakító erejével a szenvedélyes lelkesedésben és az akadályt nem ismerő tenniakarásban.

Ugye, mekkora sorsfordító erőt fedezhetünk fel így Ikarosz lázadó kíváncsiságában, vagy Prométheusz bátorságában, aki ellopja a tüzet az istenektől az embereknek!

Rudolf Steiner rámutat (GA110/2), hogy alapjában véve állandóan szellemi történések és lények vesznek körül bennünket. A fizikai jelenségek csak a szellemi tények kifejeződései. Az anyagi formában megjelenő dolgok nem egyebek, mint a szellemi lények külső burkai. Ezért mindannak magyará-

zatában, ami Földünkön történt, központi szerepet kapott a tűznek szellemi tanulmányozása. A tüzet a modern fizika a mozgás egy állapotának tekinti. A tűz olyan finom elem, hogy áthatja az összes többi elemet. Különlegessége, hogy a meleget anélkül is érzékeljük, hogy kívülről megérintenénk. A hó az első elem, amit bensőleg is érzékelhetünk. Csak a hó elemében kezdjük magunkat érzékelni, ez az első lépcsőfok az anyag lélekké válásánál. (A hó, a tűz belső lelki tűzzé lesz.)

A szellemtudományban a tűz mindig híd volt a külső anyagi világ és a csak belsőleg érzékelhető lelki világunk között. A tűz az a kapu, amelyen át a külső világból a belső világba hatolunk. Valóban olyan, mint egy ajtó, amely előtt

megállhatunk, láthatjuk kívülről, kinyithatjuk és belülről is megérezhetjük. A tűz az, ami a lelki és anyagi létet egybefonja. Ha egy tárgyat megemész a tűz, két természeti jelenség lép fel: fény és füst. A szellemi látó a tüzet a füst és a fény között állónak látta, és azt mondta, hogy mindkettő a lángból születik. A fény nem érzékelhető külső érzékszerveinkkel. Nem a fényt látjuk, hanem azt, ami ég. Ebből kiindulva, a szellemtudomány szerint felfelé haladva: víz - levegő - TŰZ - fény; a láthatótól (külső érzékeléstől) a láthatatlanig (éterikus szellemig). A tűz a határon áll. A hó, ha olyan erős, hogy fényforrássá válik, létrehozza az első olyan szubsztanciát, amely külsőleg már nem látható, amelynek hatása van a szellemi világra. Felküld valamit a láthatatlan, kül-





sőleg nem érzékelhető világnak, de füst formájában kell érte fizetnie. A világon semmi sem keletkezik egyoldalúan: ha a hőből fény jön létre, akkor megjelenik a homályos sötét anyag is, le kell küldenie valamit az anyagi világba is, az átlátszatlan, de látható dolgok világába! Ha a hő olyan intenzívvé válik, hogy fény és füst keletkezik, akkor a hőben lévő szellemi tartalom egy része átmegy füstbe. Minden homályosodás, minden materializálódás, ami a hőből származik, szellemi lények elvarázsolódásával kapcsolatos.

Minden tűz körülöttünk, csak éppen megsűrűsödött tűz! Ha pedig így tekintünk szerelmünk gyümölcsére, a születendő gyermekre, aki a szenvedély tűzében fogan, akkor vajon számolunk-e a hosszútávú következményekkel a lombikban megtermékenyített, lefagyasztott embriók világra segítésekor? A sűrűsödés minden formájában elvarázsolott szellemi lények vannak. Minden a tűzből született, és a tűz csak az ember halálakor szabadul

fel. Szellemileg a fordítottját teszi annak, ami korábban történt. Míg eredetileg füst keletkezett a tűzből, az ember most szellemileg ismét tüzet teremt a füstből.

Amikor az évkörön követjük a szenvedély tűzének megjelenési formáit, akkor jól látszik a nyári napfordulóhoz kapcsolódó Janus-arcúsága, amely ott van a küszöbön, a határon, az ajtó egyik és másik oldala fölött, kettős jellegének szimbólumaként.

*„A lemondás az az ajtó, amelyen mindenkinek át kell lépnie, hogy megtalálhassa a szenvedélyt. Lemondás nélkül a szenvedély középpontjában az ember élvezetek és izgalmak utáni sóvárgása áll. Lemondással azonban a szenvedély egyenesen magára az életre irányul. Spirituális értelemben a szenvedély: hagyni, hogy az élet folyójának örökkévaló és soha véget nem érő áradata magával ragadjon.” (Deepak Chopra)*

*Forgács Erzsébet*





# NINCS SZÜKSÉGÜNK FEGYELMEZETT GYEREKEKRE

2019. október

Henning Köhlert kérdeztük a nevelésről és kondicionálásról

Nevelésművészet | Mi a különbség a kondicionálás és a nevelés között? Valódi értelemben a jó kondíció azt jelenti, hogy izmaink segítségével képesek vagyunk megtenni valamit; de vajon fontos-e „lelki izmaink” erősítése?

Henning Köhler | A Duden-Lexikon szerint a kondicionálás „feltételes reflexek kifejlesztése emberekben vagy állatokban”. Az „operáns kondicionálás” a kívánt viselkedés automatizálását jelenti úgynevezett pozitív vagy negatív megerősítések – dicséret és megrovás, ill. jutalom és büntetés – által. Ez a dressúra előkelő elnevezése. A kérdés tehát az, hogy mi különbözteti meg a nevelést a dresszúrától? Hadd provo-

káljak: Elvileg semmi. Aki a dresszúra ellen van, annak következetesen a nevelést is elleneznie kellene.

Tehát nincs olyan nevelés, ami nem jelent dresszúrát?

A hivatalos definíció szerint a nevelés azt jelenti, hogy a gyereket a kívánt viselkedésre tanítjuk, és leszoktatjuk őket a nem kívánatos viselkedésről. Ez lehetetlen az engedelmességet jutalmazó és az engedetlenséget büntető befolyásolás nélkül. Ebből a szempontból nézve folyamatosan idomítunk, minden dicséret dresszúra. A jó pedagógust mégis arról ismerhetjük fel, hogy rosszul érzi magát ebben a folyamatban, és lehetőség szerint



elkerüli azt. Hisz e mögött az embert egy inger-reakció gépezetként szemlélő felfogás áll. Rudolf Steiner legfőbb törekvése e szemléletmód megváltoztatása volt. Az *általános embertan mint a pedagógia alapja* című kurzus előestéjén tartott beszédében hevesen ellenezte, hogy „úgy bánjanak majd az emberrel, mint egy tárggyal, amit dróton kell rángatni”, a fiataloknak tartott pedagógiai kurzuson pedig azt mondta, hogy „a nevelésről való beszédet voltaképpen szégyellnünk kellene”. A „jó kondíció” kifejezés értelmezésében ismét a Duden-Lexikon lehet segítségünkre, ami a kondíciót mint „az ember általános szellemi és fizikai állapotát” definiálja. E kifejezést tehát nem fizikai síkon kell értelmeznünk. A „jó kondíció” egyszerűen egészséget jelent. Rudolf Steiner egyértelműen összekapcsolta a pedagógiát az egészségmegőrzéssel

és az egészségápolással. A dresz-szúrapedagógiával azonban épp az ellenkezőjét érzük el.

### Miért betegítő ez a nevelés?

Azoknál az embereknél, akiknek gyerekként azt kell megtapasztalniuk, hogy (ön)akarataikat folyamatosan semmibe veszik, megnő a depresszió és a szorongásos megbetegedések kockázata. Az önérvényesítés szisztematikus elnyomása egyértelműen káros az egészségre és kihat az immunrendszerre. Ráadásul a diktatórikus nevelés megnehezíti az erkölcsi identitás kialakulását, ebben a pszichológusok ma messzemenően egyetértenek. Rudolf Steiner már tudta, hogy miért nem akart a Waldorf-iskolákban „fegyelmezett gyerekeket”. Azonban az sem éppen erkölcsformáló, ha a gyerekeknek mindent megengedünk.



Kultúrantropológiai szempontból a természeti népek meghatározott rituálék segítségével kondicionálják utódaikat. Mi különbözteti meg ezt a szemléletet a mi poroszos iskola-rendszerünktől?

Az archaikus kultúrákban a gyermekekkel való bánásmód igen különböző szokásai éltek és élnek ma is. Minden pedagógiai attitűdhöz „természetes” példaképeket találhatunk. A legtöbb természeti nép életében szigorú szabályok voltak érvényben, a közösségépítő – többnyire vallási – rituáléknak nagy szerepük volt, és a gyerekek mindennek a középpontjában álltak. De soha nem szakították ki őket megszokott környezetükből, és nem kényszerítették őket arra, hogy tanórák keretében szabványosított tantervek szerinti oktatásban vegyenek részt. Ez a különbség.

**Még ha nevelés és pedagógia között különbséget teszünk is, felmerül a kérdés, hogy vajon a pedagógia nem szükségszerűen normatív-e olyan értelemben, hogy a meglévő normákra vagy értékrendre „kondicionál”.**

Ez az általános vélemény. A pedagógiai eszmefuttatások 90 százaléka évszázadok óta azt a kérdést járja körül, hogyan lehet a lehető legügyesebben és leghatékonyabban manipulálni a gyerekeket annak érdekében, hogy a fennálló viszonyok között jól működjenek. Max Stirner már 1842-ben megjelentetett egy figyelemre méltó könyvecskét erről a témáról „Nevelésünk hamis elve” címmel. Rudolf Steiner szerint

ennél jobbat még soha nem írtak a nevelésről. Max Stirner radikálisan szabadelvű gondolkodó volt, akár csak Steiner. Minden despota arról álmodik, hogy az alattvalóit a meglévő normáknak és értékeknek való megfelelésre kondicionálja, és ezt már gyermekkorban elkezd. A nevelési diktatúrában a szocializációs paradigma a végletekig fokozódik.

Ennek hátterében az a rejtett szándék áll, hogy a tudatfejlődésnek véget vessenek. A szocializációs paradigma még finomabb változataiban is rendelkezik egy totalitárius és ebből fakadóan fejlődésellenes alapvonással. Még ha jó normákról és értékekről van is szó: Ezeket a gyerekekre erőltetni annyit jelent, mint megtagadni tőlük annak lehetőségét, hogy szabadon választhassák a *JÓT*. Ezért Steiner, különösen a szociális kérdéssről szóló írásaiban és előadásaiban, hevesen ellenezte azt az elképzelést, mely szerint a nevelés célja a gyermekek társadalmi elvárásokra való előkészítése.

**Nincs olyan „kondicionálás”, ami hasznos lehet, például az udvariasság, egy bizonyos fokú fegyelem, étkezési szokások stb.?**

Bármelyik kis csibész tud rendkívül udvarias lenni, ha akar, és viselkedhet kifogástalanul az asztalnál. Talán még nagyon fegyelmezetten is. Ezek önmagukban nem értékek. Önmagában az érték, ha valaki tisztelettel bánik másokkal, ha tekintettel van a többiekre. Van valami hátborzongató az etikett kedvéért való udvariasságban. Az udvariasság mint a másik ember iránti



tisztelet őszinte, egyszerű megnyilvánulása megnyitja a szíveket. Az udvariasság szó nem igazán illik ide. A gyerekek éles szemmel figyelnek minket. Nagyon pontosan érzékelik a különbséget a kötelességtudó udvariasság és a valódi megbecsülést kifejező viselkedés között. Az őszintén elismerő gesztus utánzásra ösztönzi őket, míg a színlelés ingerültséget és antipatikus reakciókat vált ki belőlük. Ha megpróbáljuk a gyerekeket udvariasságra kondicionálni, azzal a csalás játékába kergetjük őket. Hasonló a helyzet az étkezési szokásokkal is. Az „udvarias viselkedés az asztalnál” mint üres rituálé egyáltalán nem győzi meg a gyerekeket. És szerintem jogosan. Az étellel és itallal való tiszteletteljes bánásmód mint hálát kifejező lelki (maga)tartás valami egészen más.

Ezek a dolgok nem a kondicionálásról, hanem a hitelességről szólnak. Egyébként ne feledjük: a gyerekek gyerekek. Nem kis felnőttek. Ha a gyerekeknek többé nem lenne szabad modortalannak, illetlennek és fegyelmezetlennek lenniük, az szörnyű lenne.

**De sok tanár azt mondja, hogy bizonyos szintű fegyelem nélkül nem lehet rendesen tanítani.**

Én itt nem beszélnék fegyelemről. A tanítás akkor sikeres, ha a tanulók jó fizikai és szellemi állapotban vannak, és érdeklődéssel fordulnak a tanultak felé. De még akkor sem szabad túlzásba vinni a „rendezett” órák iránti elvárást. Mert, mint mondtam, a gyerekek gyerekek. Ha mindent óraműpontossággal aka-

runk működtetni, akkor nyomást kell gyakorolnunk. A nyomás pedig félelmet kelt. És ha a gyerekek félnek, akkor elveszítik az érdeklődésüket. Ez egy ördögi kör. Tudom, milyen nehéz megoldást találni a mai körülmények között. De pusztán a fegyelmezetlenségre panaszkodni nagyon felületes szemléletről árulkodik.

**Nem lenne jobb, ha nevelélmélet helyett inkább kapcsolati elméletről, neveléstudomány helyett pedig kapcsolati tudományról beszél-nénk?**

De igen. *A pedagógiai gyakorlat a szellemtudományos embertan nézőpontjából – A gyermek és a fiatal ember nevelése* című előadásciklusban Steiner azt mondta: „A pedagógiai kérdést a legszigorúbb értelemben társadalmi kérdésnek kell tekinteni”, azaz a hatékony társadalmi együttműködés kérdésének. A pedagógusnak mély érdeklődést kell magában kifejlesztenie minden egyes gyermek egyéni sajátosságai iránt – folytatta Steiner. Ez felébreszti a gyermekekben az emberiség általános szeretetének impulzusát. Ez minden erkölcs eredete. Óriási hiba azt feltételezni, hogy a gyerekeknek meg lehet tanítani az erkölcsi értékeket. Az a mély, belső igény, hogy a JÓ oldalára álljunk, minden emberben veleszületetten él. Ha azzal a szeretetteli érdeklődéssel fordulunk a gyerekek felé, melyet Steiner oly sokszor a legfőbb pedagógiai erényként jellemzett, akkor megerősítjük őket ebben az ősi vágyban.

Ha a pedagógia a legkevésbé sem lehet kondicionáló, akkor milyen tényezők határozzák meg a gyermek fejlődését?

Az emberi életútról alkotott felfogás, amelyre a Waldorf-pedagógia épül, minden más koncepciónál következetesebben indul ki abból, hogy a genetikai adottságok és a pszichoszociális feltételek nem determinálnak mereven, hanem olyan rugalmas keretet biztosítanak, melyen belül az individualitás a saját belső iránya szerint bontakozhat ki. A szándékosan kívülről formáló, az egyéni különbségek kiegyenlítésére és a gyermekek „sablonokba kényszerítésére” (Steiner) irányuló nevelés azonban ezt rendkívül megnehezítheti. Sokan egész életükben nem épülnek fel ebből teljesen. Ha a nevelés kifejezést egy-

általán használni akarjuk, akkor ezt az önnevelés értelmében tegyük. Steiner nem győzte hangsúlyozni: A gyermek önmagát neveli. A mi feladatunk csupán az, hogy ehhez a legkedvezőbb környezetet teremtjük meg – és mi magunk legyünk ez a környezet.

Hogyan valósulnak meg ma a Waldorf-pedagógiában – az óvodákban és az iskolákban – a gyermek egyéniségének tiszteletben tartására és a gyermeki szükségletek kielégítésére vonatkozó igényeink?

Nincs jogom ahhoz, hogy átfogó ítéletet mondjak erről. Gyakorló gyógypedagógusként azonban, aki sok „nehéznek” tartott Waldorf-iskolással találkozott, azt kell mondjam, hogy a legtöbb Waldorf-iskola bizony elég gyengén teljesít, amikor



a gyermeki lázadás és a kamaszkori ellenállás elfogadásáról van szó.

Egyébként számos tevékenységi területen dolgozhatunk. Csak címszavakban: új, nyitott tanítási formák. Több belső differenciálás. Ki a természetbe. Nagyobb hangsúlyt a közösségépítésre. A művészet és a kézművesség következetes középontba állítása. A pedagógia belső tanulási útként történő felfogása. De mindezek részletes taglalása itt túl messzire vezetne. Számos, erre vonatkozó tanácsot adtam már a rovatomban. *(Henning Köhler több mint két évtizeden át állandó rovatot vezetett az Erziehungskunst c. folyóiratban – a ford. megj.)*

A „nevelés művészete” kifejezés, azaz a nevelés mint művészet – hogyan értelmezhető a kondicionálást mellőző pedagógiai attitűddel összefüggésben? Mi lehet művészi a nevelésben?

Steiner Heinrich Pestalozzától vette a „nevelés művészete” kifejezést, ami tulajdonképpen már önmagában véve ellentmondás. Nevezzük inkább pedagógiai művészetnek. Ez társadalmi művészet, a párbeszéd művészete, a kapcsolatok művészete. Nem szabad azt gondolnunk, hogy a gyerekek üres vásznak, amelyeket meg kell festeni, vagy ehhez hasonló. A műalkotás maga a *közöttünk lévő tér*. Joseph Beuys után szabadon: egy szociális hőplasztika megalkotása a feladat.

A Waldorf-pedagógia egyik mottója a „szabadságra nevelés”. Lehet egyáltalán a szabadságra nevelni? Biztos, hogy ez nem tekintélyellenes vagy laissez-faire hozzáállást jelent? Milyen személyiségjegyeket kíván a „szabadságra nevelés” a pedagógusoktól?

A Frans Carlgren könyvéből ismert „szabadságra nevelés” kifejezést





problémásnak tartom. Először is azért, mert senkit sem lehet szabadságra kondicionálni, másodsor pedig azért, mert a szabadság önmagából fakad. A helyes kifejezésnek így kellene hangzania: szabad pedagógiai kísérés a szabadság felé. Carl Friedrich v. Weizsäcker alkotta meg e nagyszerű mondatot: „A szabadság értékes kincs, amely a használat során egyre növekszik, és ha nem élünk vele, akkor elvesz”. Rudolf Steiner azt mondta, hogy amikor egy gyermek a világra jön, megszületik „a szabadság egy rózsa”, melyet táplálni és ápolni kell, hogy gyönyörűen kivirágozzon. Ezért van az, hogy a jó pedagógus a gyermek saját akaratát szent dolognak tekinti. Nem a gyermeket ide-oda sodró érzelmi viharokról beszélek – ezek is csodálatosak, de másképp, ezeket is tisztelettel kell kezelni –, hanem az akarat fejlődésének egyéni sajátosságairól.

Azok a tanárok, akik a hatalom területén dolgoznak, pályát tévesztettek. Ha elkerülhetetlen a kényszer alkalmazása, akkor azt a lehető

legtapintatosabban tegyük, éreztetve, hogy sajnáljuk a történeteket.

A gyerekek megérik a különbséget a tekintélyelvű viselkedés és a gondoskodó szigor között. A Waldorf-pedagógia szempontjából semmi kivetnivaló nincs a fegyelmezést mellőző magatartásban. A Steiner által oly gyakran emlegetett „szeretett tekintélyt” éppen az jellemzi, hogy idegen tőle a tekintélyelvű gesztus.

Mindezt könnyebb mondani, mint megtenni. Én magam is elkövettem mindazokat a hibákat, amelyeket itt elítélek, és néha még ma is elkövetem őket. A gyerekek tanulnak a hibákból, a tanárok tanulnak a hibákból.

A lényeg, hogy tanulunk.

Az interjút Mathias Maurer készítette.

Forrás: <https://www.erziehungskunst.de/artikel/wir-brauchen-keine-braevlinge>

*Fordította: Kuntz Orsolya*



## NYOLCADIKOS ÉVESMUNKÁK

Szinte valamennyi nyári számunkban hírt adunk a Waldorf általános iskolai éveket lezáró egyik legfontosabb „mérőföldkőről”, az éves munkákról, ami egy nagyon komoly megmérettetés, és egyben óriási fejlődési lehetőség diákjaink számára. Az első emeleti aulában hagyományosan megrendezett kiállításon belelapozva a mívesen bekötött írásbeli munkákba, megcsodálva a különböző alkotásokat érezkelhető volt, hogy idei nyolcadikosaink is nagyon kitettek magukért, sokan messze felülmúlva önmagukat. Az egész éven átívelő folyamat lezárásaként pedig közel két héten át délutánonként rendkívül színvonalas előadásokat hallhattunk, melyek során – gyakran felnőttek számára is

irigylésre méltó – magabiztossággal és bátorsággal meséltek témájukról, tapasztalataikról a népes hallgatóság előtt.

De hogyan is épül fel, miből is áll ez a feladat? Ezt eleveníti fel osztálytanítójuk, Ruszkay Andrea az alábbi sorokban:

Hetedik osztályban, az év vége közeledtével megkértem a gyerekeket, hogy gondolkozzanak el azon, milyen témával foglalkoznának, milyen készséget, tudást sajátítanának el szívesen a nyolcadik év során. Iskolánkban különös figyelemmel igyekszünk gyakorlati feladat felé terelni a gyerekeket, mert a tevékenység általi tanulást tartjuk a legfontosabbnak.



Egy cselekvési terv elkészítése volt az első feladat. A gyerekek munkájukról naplót vezettek, melyben folyamatosan feljegyezték tapasztalataikat. A tanárok közül egy mentort kellett választaniuk, akivel havi rendszerességgel találkoztak, és akinek bemutatták, hogy hogyan haladnak a projektjükkel, de többeknek volt még külsős szakember segítőtje is. Végül az eredményeikről előadások keretében számoltak be április végén az iskola közössége előtt.

A tanév során nem egyszer léptek túl a komfortzónájukon, találtak szembe magukat nehézségekkel. A kudarcok mellett szerencsére sok örömet, sikert és elégedettséget is megéltek. Új képességekre tettek szert, és önmagukról is új tapasztalatokat szereztek. Nagyon büszke vagyok rájuk és a kitartással elért eredményeikre!

Az előadások után a diákokkal közösen visszatekintettünk egymásra, de fontosnak tartottam reflektálni arra is, hogy magukat, a saját munkájukat, előadásukat hogyan látják. Többen is vállalták, hogy megosztják írásaikat a Dióhéj olvasóival, melyek az alábbiakban olvashatók.

### **Farkas András** **Kézműves játék-készítés**

Mikor témát kellett választani, nagyon szomorú voltam, hogy nem tudtam elkészíteni a snowboardot. Később viszont nem bántam meg, hogy a játék-készítés lett a témám. A játékkeresés kicsit tovább tartott, mint gondoltam, de végül szerintem jó játékokat választottam.

Az első munkám nehezen készült el, de a végére nagyon belejöttem. Nagyon szerettem játékokat készíteni, mikor nekiálltam, nem mindig volt kedvem abbahagyni. Az, hogy készült egy műhely ez idő alatt, nagyon megkönnyítette a barkácsolós folyamatot, és én is nagyon sokat fejlődtem. Az írásos munka meglepően könnyen ment, ettől függetlenül mégsem volt kedvem írni, és képes voltam halasztgatni ezt a feladatot. Az előadás előtt nagyon izgultam, de végül szerintem sikerült összefüggően beszélni, és jó visszajelzéseket kaptam. Végül büszke vagyok arra, amit sikerült elérnem és készítenem.



*Farkas András, 8. osztály*





*Lovász Izabella, 8. osztály*

## **Lovász Izabella Hennafestés**

Számomra azért volt hasznos ez a folyamat, maga az egész éves munka, mert rájöttem, hogy mindig klassz dolog belevágni valami újba. Valami olyanba, amivel még sosem próbálkoztunk, de most megpróbálhatjuk és elsajátíthatjuk a saját személyiségünk szerint. Én így éreztem a hennafestéssel kapcsolatban, amivel ezalatt az idő alatt foglalkoztam. Megismerhettem ezt a művészetet, mellyel másoknak is örömet tudok szerezni, mikor festek nekik. Az biztos, hogy örökké emlékezni fogok erre, és remélem,

hogy még tovább tudok fejlődni a hennafestésben. Bevallom, voltak nehézségek, de szerencsére mindig átlendítettem magamat ezeken, mivel tudtam, hogy egyszer még hálás leszek magamnak ezért. És hálás is lettem. Igaz, úgy gondolom, hogy sokaknak jobban sikeredett az előadása az enyémnél, mégis örülök, amiért végigcsináltam. Ebben a helyzetben szerintem jobban számít az az út, amit végigjártam, mint maga a végső lezárás. A továbbiakban szívesen foglalkoznék ezzel, mert nekem ez egy olyan időtöltés, ami több szempontból is nézve csodálatos, tapasztalattal teli és felszabadító.



*Rábel Vince, 8. osztály*

### **Rábel Vince** **Bőrművesség**

Nekem jó élmény volt, főleg az Antal bácsival való találkozásokat élveztem, mert ha íjászkellékeket készítettünk, utána ki is próbáltuk azokat. Nagyon jó élmény volt egy ilyen nagy tudású emberrel dolgozni és beszélgetni. Biztosan ellátogatok még hozzá. Év közben kicsit nehéz volt a munka, mert az edzés és a vízilabdameccsek mellett általában csak vasárnap tudtam dolgozni, de ekkor természetesen nem zavarhatam Antal bácsit. Így volt, hogy kedden mentem hozzá és kihagytam az edzést, bár ezt nem tehettem meg túl gyakran. Az előadásom sokak szerint jól sikerült. Én személy szerint nagyon élveztem az előadást, bár már az elején kiszáradt a szám. Kicsit hiányozni fog, hogy nem vagyok kötelezve arra, hogy csináljam, de így is biztosan előkerülnek még a bőrműves szerszámok.

### **Székely Dóra** **Agyagózás**

Az éves munkámmal szerintem nagyon sokat dolgoztam, és becsületesen végigcsináltam. Az elején az elkezdés nehéz volt, hiszen nem voltam képes egy normális tervet összeállítani, és nem találtam az irányt, amerre el szerettem volna indulni. A kezdeti nehézségeket sikerült legyőznom a témaváltással, és ez sokat dobott az egészen. Innentől kezdve jól haladtam. Az írásos részt is nehéz volt elkezdeni, de végül azzal is megbirkóztam. Az előadásra nagyon ráizgultam és féltem, hogy nem fog jól sikerülni, de nagyon büszke vagyok rá, mert szerintem nagyon jó lett, és még én is élveztem.



*Székely Dóra, 8. osztály*

### **Szőke Szonja** **Szarvasgomba-keresés**

Visszatekintve a munkámra és az előadásra, szerintem jól sikerült. A munka során volt sok mélypontom, de szerencsére ezeken mindig sikerült túllépnem, aminek nagyon



*Szőke Szonja, 8. osztály*

örülök. Az egész témáról nagyon sokat tanultam. Mindenképpen szeretném ezt folytatni, ez lett az új hobbim, és szerintem érdemes is, mert ha ennyit dolgoztam vele és még élvezem is, akkor semmiképpen nem szeretném abbahagyni. Most órákon át tudnék a témáról beszélni és egészen sok kérdésre tudnék válaszolni. Az előadáson nagyon jó kérdéseket kaptam, örültem nekik. A kapcsolatom Lujzival, a kutyusommal nagyon sokat javult. Az évesmunkám nemcsak a vele való kapcsolatomban segített, hanem a nézőpontomon is változtatott, mert rájöttem, hogy ha olyan dolgot csinállok, amit szeretek, egy olyan társal, akit szeretek, akkor nincs olyan akadály, amin nem tudnánk ketten, egymást segítve átlépni!

### **Takács Léna Kovászos pékáruk készítése**

Szerintem nagyon tevékeny voltam az egész év során. Kicsit csalódottam, mikor rájöttem, hogy pár dolgot ki kell húznom a listáról. Az elején nagyon sokat vártam el magamtól, és el voltam keseredve, mikor az első pár munkám nagyon nehezen ment. De nagyon örülök,

hogy ezek után is volt erőm folytatni, és hogy sosem adtam fel. Nagyon jól éreztem magamat a munka során, de még büszkébb voltam, mikor kész lett és még szép is lett. Mikor nem sikerült olyan jól összehozni és a végeredmény nem lett a legjobb, először mindig magamat okoltam, de később rájöttem, hogy nem mindig miattam lett rossz. Az írás nekem könnyen ment, ami segítségemre volt, mivel nagyon a végére hagytam. Először úgy éreztem, hogy túl kevés a művészi munkám, de mikor a fotóalbumot csináltam, rájöttem, hogy ez nagyon nagy munka. Meg a kalács is egy elég hosszú folyamat volt. Az előadásom meglepően jól ment. Úgy gondoltam, hogy nem foglalkoztam vele eleget. Mindössze háromszor próbáltam el, elsőre 40 perc lett. Majd amikor anyának adtam elő, akkor 34 perc volt. Ekkor kicsit megijedtem, hogy az emberek előtt csökkenni fog az idő. De végül jól jöttem ki ebből is. Szerintem nagyon hasznos volt nekem ez az évesmunka. Nagyon élveztem és elégedett is vagyok magammal.



*Takács Léna, 8. osztály*



## **Tóth Bulcsú** **Szappan- és fürdőbomba-** **készítés**

Én nagyon élveztem az éves munkám. Tetszett a témám és tudtam azonosulni vele. Ez elég nagy löketet adott nekem. Bár azt hittem, hogy a szappanok elég színesek és bolti minőségűek lesznek, de később rájöttem, hogy a bolti szappanokat sokkal több mesterséges anyaggal készítik. Az éves munka-előadásomtól kicsit tartottam, ezért otthon háromszor is elpróbáltam az előadásomat, de még így sem voltam vele megelégedve és kicsit szorongással

feküdtem le. Mivel kicsit babonás vagyok, az éves munkám előtti estén azt mondtam, hogyha reggel napos lesz az idő, akkor az előadásom is jó lesz, és így is történt. Ez is egy löket volt számomra. Az előadásom elején sokat izgultam, de utána már a jegyzetemet se kellett nézni, mivel nagyon belelendültem. Szóval az előadásomat élveztem, és szerintem jól is sikerült, az éves munkám alatt sok új dolgot tanultam. Az előadásomon, remélem, sok új dolgot tudtam mondani a közönségnek. Egyszerűen én élveztem az éves munkám, és nem bántam meg, hogy ezt a témát választottam.



*Tóth Bulcsú, 8. osztály*



*Tőkés Kriszta, 8. osztály*

## **Tőkés Kriszta**

Számomra az évesmunka nagyon nehezen kezdődött. Nem volt hozzá kedvem, nem tudtam, hogyan kezdjem el. Segített az, hogy tervet kellett készíteni arról, hogy mikor, mit fog az ember csinálni. Az év közepe felé jöttem rá, hogy nem is olyan nehéz ez az egész, csak azon múlik, hogy hogyan tudod rávenni magadat a munkára. Sokszor éreztem, hogy a többiekhez képest nagyon keveset csinálok, de a végén rájöttem, hogy nem voltam lemaradva, csak úgy éreztem. Még ha sokszor nem is ment az évesmunka, végül arra világított rá, hogy sok mindenre képes vagyok, csak rá kell vegyem magam, és hogy nagyon sok az önerőn múlik.



## „JÁTSSZ TŰZZEL!”

Felemelő élményben volt részem a nyár első napján: a Waldorf Olimpián vehettem részt az ötödikesekkel. Kora reggel egy zöld hegykoszorú ölelte völgyben zengett az antik görög óda, majd a fáklyavivők – köztük Dani – meggyújtották az olimpiai lángot. Felszállt a szürkésfehér füst, lobogtak a sárga lángnyelvecskék, láthatatlan, forró levegő remegett felettük és megkezdődtek az olimpiai játékok.

Hisz bár úgy tűnik, versengés, próbatétel, megmérettetés ez a szép rítus, de valójában játék – a gyermek szenvedélye, örömforrás, a társakkal való kapcsolódás alapvető közege.

Az edzésnapok végén a felkészüléstől elvben kimerült gyerekek kirobbanó erővel cikázva kergetőztek a zöld réten. Nem volt szükségük játékszerekre, még kevésbé kutyukre, arcuk kipirult, nem sápasztotta a képernyő fénye, testük, lelkük, szellemük, Énjük tökéletes összhangban rezdült. Pillanatok alatt összebarátkoztak, összehozta őket a közös játék öröme.

És úgy tűnik, ez a szenvedély ragadós: kicsit gyerekké válva futok Hédivel a zuhogó esőben végig a táboron, lábunk pocsolyákba tocscsan, a célhoz érve csuromvizesen nevetünk egymásra.





Vasárnap születtem, bolygóm a Nap, így könnyű nyáron megrészgülnöm a szemkápráztató napfénytől, a növényzet harsogó zöldjétől és illatától, az azürkék égbolttól, a táguló terektől, ringató hullámoktól. Nyári éjjel a csillagok fényétől, vagy egy koncert lüktető zenéjétől, vagy hársfaillatban suhanva lefelé bringával a néptelen úton. Ha mozdulok, szaladok, erőteljes karcsapásokkal úszom, vagy éppen táncolok, a fizikai fáradtság végül visszatérít a nyugvópontra, Énem testemmel együtt megpihen, ellazul, csillapodik az elragadtatás.

Télen is igyekszem megtalálni a belső Napot, azt az örömforrást, ami egész lényemet átmelegíti. Nehéz felkelni hideg és sötét reggeleken, de ahogy belépek az iskolába, megpillantva a gyerekeket, kollégáimat, az otthonos tereket, színes alkotásokat, átjár a hála: milyen remek munkahelyem, munkám van, mennyire könnyű elkötelezetten, szívvel-lélekkel végezni a dolgom.

A gyerekek példája mindig inspirál, a frissen hullott hóba nekem is muszáj mezítláb kiszaladni...

Vagy jeges vízbe mártózni, hogy aztán érezzem, ahogy belülről utolsó ujjpercemig szétterjed a forróság.

Egy ilyen intenzív élmény, a komfortzóna határain átrepítő elragadtatás - melyben testem, lelkem, egész lényem részt vesz - segít megőrizni a belső tüzet.

A szerelmesek szenvedélyének tüze akkor maradandó, ha az ölelésben átéli lelkük egyesülését. Enélkül a

szenvedély helyét szenvedés veszi át.

Így indult hát a nyárom, az olimpiai tűz szürkésfehér füstjével, sárgás-piros lángnyelvecskéivel, a remegő, forró levegővel a fölénk boruló, nap-sütötte égbolt alatt.

*Csendes Veronika*





# A SZÉP MAGYAR NYELV RITKA KINCSE

## János vitéz az ötödik osztályban

*Tüzesen süt le a Napnak sugára  
az ég tetejéről az ötödik osztályra.  
Főösleges dolog sütnie oly nagyon,  
Ági néni szíve úgylis repes nagyon.*

*Petőfi versének számtalan szép képe,  
Patakként árad a boldogság érzése.  
Medret váj magának az utolsó sorig,  
Csörgedez, és végül eljut a szíveig.*

Mindig is úgy tartottam, hogy kiváltságos ajándék a gyerekekkel az irodalmat megismertetni, kiváltképp, ha a magyar irodalomról van szó. Ez a kijelentés kissé talán rátartian hangzik, de meggyőződésem, hogy a magyar nyelv kivételes, varázsv nyelv, s ily módon sok rejtett tanítás olvasható ki belőle. Rudolf Steiner valahol úgy fogalmaz, hogy míg a németeknél a nagy filozófus-gondolkodók, addig nálunk a nyelvünk szépségéből eredő irodalmi gazdagság hordozza-rejti népünk szellemét. Örökségünket pedig minél jobban meg kell ismerni ahhoz, hogy kiolvashassuk belőle a Magyarok Istenének tanításait.

Steiner magáról Petőfiről is ír, a magyar népszellem egyik kiválasztott fiaként nevezi meg, sőt a magyarság megtestesítőjeként beszél róla. „Petőfi egy magyar költő, akiben honfitársai valami egészen különlegeset láttak megtestesülni. Petőfi magyarsága lírai költeményeiben fejeződik ki, verseiből megismerhetjük

a magyar akaratot, érzést és gondolkodást. Ha tüzetesebben is utánajárunk, akkor megtudjuk, hogy őt eredetileg nem is Petőfinek hívták, hiszen az apja szerb volt, anyja pedig horvát. Semmi magyar nem volt benne. Olyan összetevők alkották őt



Hankó Bori, 5. osztály



(testileg olyan elemekből épült fel), amelyek nem voltak magyarok – ez volt a külső fejlődés. Azután ott van a belső fejlődés, amely azt tükrözi vissza, ami korábbi életekből ered: a magyarság lényegét, esszenciáját.” Mert az ő verseiből „ismerhetjük meg” legjobban a magyar lelkiületet, mindazt, ami szellemileg ízig-vérig magyar. Semmit sem változtat a dolgok lényegén az a tény, hogy Petőfi valójában szlovák származású volt, a fontos az, hogy a Magyarország területén élő népeket vezető népszellem sajátos, a vérségi származástól független, finomabb szellemi működését követhetjük nyomon, amikor a költő életét, lelki alkatát és küldetését vizsgáljuk. Legfőbb küldetése pedig éppen a szép magyar nyelv megmentése, felemelése volt, mert fenyegetve látta e kincsünket, attól tartott, hogy a finomkodó, fennkölt stílus,

ami kora irodalmát jellemezte, eltörli lassan annak igazán szép, ritka virágait, s hogy ez ne történhessen meg – addig sosem látott bátorsággal – az irodalomba emelte azokat. Cselekedetével a helyére kerültek a dolgok, s hogy ez valóban így volt, azt a kortársak szava igazolja a leginkább, akik a János vitéz, e költői népmese születésének egyik legnagyobb jelentőségét pontosan ebben látták. A kiadásra elsőként vállalkozó Vahot Imre úgy fogalmaz, hogy általa „nemzetiségünk legtisztább forrása, a népi elem” jutott szóhoz. Mert „a János vitéz mindenha népies költészetünk legszebbjei közé fog tartozni. Kukorica Jancsi egészen a magyar népmesék szellemében van gondolva, s annyi benne az egyszerű természeti szépség, őszinte bensőség, a feltalálás és felfogás annyira a nép észjárása szerint van, mint a kifejezés is, hogy

[...] azt nem csak gyönyörűség, de sőt helyenként megilletődés nélkül sem olvashatni” – e szavakkal pedig a nagy Toldy Ferenc, Petőfi kortársa magasztalta a költeményt, s az irodalomtörténész szava bizony sokat ért, hiszen húsz éven át volt a – szépirodalom művelésének legfőbb bástyájaként működő – Kisfaludy Társaság igazgatója. De érdemes még feleleveníteni az egy emberőlővel később élt Szerb Antal gondolatait is: „A magyar irodalomnak vannak sokkal nagyobb szabású alkotásai, mint a János vitéz. De a János vitéz az, amit az ember szeretne odaajándékozni ismerőseinek, hogy megérezzék a magyar népjelleg jellegzetességét, humorát, semmihez sem fogható báját, hogy megérezzék a magyar szív verését. Ebben a műben csodálatosan együtt van a magyar föld valósága és a magyar lélek álma. Ilyesmi, mint a János vitéz, a legnagyobbaknak is csak egyszer sikerül.”

Petőfi tisztán látta, hogy egyenesen a forrásából, az alsóbb néprétegek, a parasztság szóbeliségéből, az abban háborítatlanul fennmaradt szépségből kell merítenie, hisz csak is a legrégebbi múltunkat és hagyományvilágunkat híven őrző népmesei világunkból ismerhető meg az út, amit a Magyarok Istene kijelölt számunkra. Ezt az utat járja – immár száznyolcvan éve – Kukoricza Jancsi, „a magyar Odüsszeusz”, ahogyan Kosztolányi nevezte őt. Ma is időszerű és élő minden képe, ezért történhetett, hogy Jancsit szerettük ismeretségünk első pillanatától, pedig pontosan láttuk a hibáit, esendőségét is. Azért, hogy véletlenül se terheljem a gyerekekre saját érzéseimet, gondolataimat – alig az első néhány rész olvasása után, s mindennemű kiegészítés vagy magyarázat nélkül – csoportmunkában kértem tőlük fogalmazást.



Az ily módon született mondatok így hangzottak: „Elveszett becsülete készítette arra, hogy útra keljen, még akkor is, ha ezzel összetörte Iluska szívét.” „Meggondolatlan volt, így többször is hibázott, bátor volt, ám indulatait nemigen tudta kezelni... de ez mind lényegtelen, hisz amúgy helyén van a szíve.” Hogy mit is értenek ezalatt a magyar népmeséken nevelkedett szerencsés ötödikesek? Mind tudják – hisz hosszú éveken át védve őrzött kisgyermekkoruk elalvás előtti utolsó gondolata volt –, hogy egy valamirevaló népmesei hős alapvető természete a jóság, ami kiegészül a mások iránt érzett együttérzéssel és szeretetettel, s aminek az út során mindig és mindenkor bölcsességgel kell párosulnia. Erről sajnos kevés szó esik manapság, és így lehetett ez már Petőfi idejében is. Ezért lehetett, hogy Kukoricza Jancsinak valójában nem is volt választása, indulnia

kellett, hogy önmagát is legyőzve megszerezze a fenti erényeket, hogy egészen a tiszta szellemiségig vándorolva jusson el a földi szerelemtől az örök, égi szerelemig. Hogy emberségből és kitartásból nekünk, az olvasóinak is példát mutasson.

Mi pedig híven kísértük őt ezen a beavatási úton, elolvastuk, átértük, megbeszéltük, leírtuk, megfestettük, elénekeltük, eleuritmiáztuk, sőt még el is báboztuk ... egyszerűen eljátszottuk, mégpedig szívünket-lelkünket beleadva, egészen magunkénak érezve a történetét. S bár a színdarab-bemutatónk óta eltelt néhány hétben – szinte törvényszerűen – távolodott tőlük ez az egész lényüket átlelkesítő élmény, mégis meggyőződésem, hogy ez a kincs, amit ily módon megszereztek, egész további életük során elkíséri és gazdagítja majd őket.

*Rábel Nagy Ágnes*





# RÉSZLET JOHANNES KIERSCH: A WALDORF-PEDAGÓGIA CÍMŰ KÖNYVÉBŐL

## 5. RÉSZ

Így tehát a Waldorf-iskola alsó tagozatán sok mesét, mondát és elbeszélést találunk, olvasmányként már a második osztálytól kezdve nyelvi-leg értékes, igényes szövegeket. A kilencedik osztály anyanyelvoktatásában részleteket vesznek *Herman Grimm* Goethe-előadásaiból vagy *Jean Paul* „Esztétikai előtanulmányok” című munkájából, a tizenegyedik osztályban *Wolfram von Eschenbach* „Parzivalját”, *Hartmann von Aue* „Szegény Henrik” című verses regényét, tizenkettedikben pedig *Goethe* „Faust”-ját olvassák. Ennek a műnek egyébként a németországi Waldorf-iskolákban hagyományosan egy teljes epochát szentelnek a főoktatás idejében. A tizedik osztályban zajló történelemoktatással összefüggésben a tanulók megismerkedhetnek *Zarathusztrával* és a *Védák* énekével, *Buddha* és *Homérosz* tanításaival; tizenegyedikben jelenik meg *Dante* vagy *Alanus ab Insulis*, akinek „Anticlaudianus” című műve az „Isteni színjáték” mellett különösen nagy segítség a Waldorf-tanár számára, ha a középkor világáról szeretne képet adni. Sohasem egyszerűsítik a világot a diák szellemi szintjére. Fontos tudnia, hogy olyan megismerési területek nyílnak meg, melyeket érzékelési körének kiterjedésével arányos mértékben fedezhet fel tanáraival közösen, melyek azon-

ban jelenlegi felfogóképességének hatósugaránál sokkal tágabbak. Finomítania kell észlelését, meg kell tanulnia használni mind a tizenkét érzékét, ki kell fejlesztenie gondolkodási erejét, annak minden lehetőségét kiaknázva, s mindezt anélkül, hogy azt az illúziót táplálná magában, hogy most már egyszerű és mindenkorra az ítézőképesség birtokában van. Ezért az örök érvényű, „kinyilatkoztató” absztrakció, a bonyolult gondolati tartalmakat képletekre és modellekre egyszerűsítő szemlélet – melyet bizonyos tudományos kutatások esetében széles körben alkalmaznak, és amely meglepő módon kritikátlanul teret nyert az iskolában is – a Waldorf-pedagógiában háttérbe szorul.

Különösen egyértelművé válik számunkra mindez, ha a természettudományokra tekintünk, melyeknek egyébként – a széles körben elterjedt közhiedelemmel ellentétben – a Waldorf-tantervben jelentős szerep jut. Így tehát a csillagos égbolt jelenségeivel a diákok először úgy találkoznak, ahogy azok a nap és az év körforgásában megjelennek a szemünk előtt. Hosszasan és részletesen megbeszélik, majd le is rajzolják ezeket, hogy végül megismerjék a jelenségek magyarázatára tett kísérletként az ókori kozmológiai rendszereket, s ezzel összefüggésben a kopernikuszi



világképet – mindkettőt a maga viszonylagos érvényességében. A kémia a hatodik osztályban kezdődik a kőzetek és ásványok tanulmányozásával a közvetlen környezet geológiai viszonyaiból kiindulva. Később a különböző növényi és állati eredetű anyagok égési folyamatai, a mészéletés, a sóképződés, a víz (hetedik osztály), a fémek és azok kinyerésének tanulmányozásán és az élelmiszer-kémián át (nyolcadik osztály) eljutnak a növények fotoszintéziséhez és a szerves kémia más témaköreihez. Mindeközben igen hangsúlyos módon megkülönböztetik a természeti folyamatot a kémiai-technológiai jellegű folyamattól (kilencedik osztály), majd pe-

dig a szerves kémia alapfogalmaihoz érkeznek, s csak ezt követően jelennek meg az első mennyiségi méréses kísérletek és az első reakcióegyenletek. Végül csak a tizenegyedik év során ismerkednek meg az elemek periódusos rendszerével, az ionokkal és az atommodellel mint a valóság egyik létező, érvényes aspektusával a sok közül.<sup>1</sup>

A Waldorf-pedagógia a goethei felfogás értelmében arra törekszik, hogy a természeti jelenségek „magukért beszéljenek”, és a fogalmakat nem egy előre rögzített formában akarja a valósághoz illeszteni, hanem a jelenségek teljességével élő kapcsolatot teremtve „szemlélő ítélőerő” kialakítására törekszik. Ezért a biológiában is gyakorolják a megfigyelést, gyakran kapcsolódva a goethei metamorfózistanhoz az állat- és növényvilág megfigyelése során a morfológiai tanulmányaikban, az embertanban, vagy az összehasonlító embriológiában. *Gerbert Grohmann* és *Hermann Poppelbaum* után *Frits H. Julius* és *A természettudomány elemei (Elemente der Naturwissenschaft)* című, 1964-től Dornachban megjelenő folyóirat kutatói köre gazdag anyagot dolgozott ki ezekhez a gyakorlatokhoz.

Az első állat- és növénytan-epochától Darwin és követői evolúciós elméleteinek gimnáziumi tanításáig fő eszmeként az a gondolat vonul végig, hogy az élőlények fejlődése morfológiai és funkcionális szem-

<sup>1</sup> Vö. Peter Buck / Manfred von Mackensen: *Naturphänomene erlebend verstehen*.7., grundlegend überarbeitete und stark erweiterte Auflage, Köln 2006.

pontból az autonóm ember irányába mutat, ahogyan őt már Johann *Gottfried Herder* mint a „teremtés elsőszülöttjét” látta. Egy gondolat, melyet *Arnold Gehlen* és *Adolf Portmann* antropológiai kutatásai kiteljesítettek, és az utóbbi években *Wolfgang Schad*, *Bernd Rossleinbroich* és a Witten-Herdecke-i egyetem evolúciós és morfológiai intézetének munkatársai újonnan alátámasztottak.

A matematika területén szintén az érzékelés fejlesztésén van a hangsúly. Itt a jelenség benső, tisztán szellemi bizonyítékát kell tudatosítanunk a diákokban, az első számolásitanítás ritmikus számlálásában éppúgy, mint a kilencedik osztály kombinatorikaoktatásában, tizenegyedikben a gömbi geometria és a másodfokú görbék koordináta-geometriájának tanulmányozásánál,

vagy a nagyobb osztályok projektív geometriájában és az ábrázoló geometriában, ahol a bonyolult, egymást átható testekhez kapcsolódó feladatok óriási kihívást jelentenek a matematikai képzelőerő számára.

Egy ilyen oktatás sohasem egyszerűsíti vagy hamisítja a világ rejtélyeit sivár oktatómodellé. Így ezek teljes mélységeikben megtapasztalhatóak maradnak a diákok számára. Az áhítat és a megismerés iránti lelkesedés, mellyel a tanár saját világszemlélete által vezérelve e rejtélyek felé fordul, serkentőleg és ösztönzőleg hatnak. Így a gyermek élő, cselekvő emberi kapcsolatot él meg a világgal, magáévá teszi ezt, s rendelkezik majd egy olyan fogékonysággal, melyet később felnőttként szabadon használhat.

„Aki azt hiszi, hogy mindig csak okos szavakkal találhatja meg egy



dolog lényegét, már ha szükség van erre, az a világ dolgai iránt egyáltalában nem mutat tiszteletet, és a világ dolgai iránti tisztelet az, ami magát az embert teljessé és egészsé teszi, már amennyire az ember teljes és egész lehet a földi létében. Ha valamit megérezünk abból, milyen gyámoltalanok vagyunk, amikor a dolgok lényegéhez akarunk közelebb kerülni, s mennyire fontos, hogy egyesítsük mindazt, amit teljes emberként magunkban hordozunk, csupán ez az érzés segíthet abban, hogy megtaláljuk a világhoz való igaz, emberi hozzáállásunkat. Ezt csak az közvetítheti a gyermek felé, akiben magában is megvan ez az érzés. A tanítás metodikájának élnie kell, ezt nem lehet csupán vég-

rehajtani. A tanítás metodikájának a nevelés életkörülményeiből kell kivirágoznia. Ez pedig csak akkor virágozhat ki a nevelés életfeltételeiből, ha a tanító, a nevelő élő önértékeléséből fejlődik a teljes világmindenségben.”<sup>2</sup>

Magától értetődő, hogy e nézetet gyakran éppen a pedagógusok körében fogadja a legnagyobb kételkedés. Akkor hát mit lehet majd a vizsgán ellenőrizni? – kérdezik. Mi az, amit „maradandó tudásként” tartunk számon? Kellene azért valami kézzelfogható, komoly, rendes, az életben használható dolgot is tanulni. A Waldorf-iskolát szüntelenül azzal a gyanúval illetik, hogy bár „szép”, emberileg szeretetre méltó,

<sup>2</sup> Die Methodik des Lehrens und die Lebensbedingungen des Erziehens GA 308. idézett mű (13. jegyzet) 69. o.-Rudolf Steiner: A tanítás módszertana és a nevelés életfeltételei





szimpatikus iskola, de a diákok nem képesek megfelelni az élet kemény kihívásainak.

Ezzel szemben előre ki kell jelentenünk azt a nyilvánvaló tény, hogy egy Waldorf-iskolának is meg kell tanulnia olvasni, írni, számolni, és minden, a modern élethez szükséges alapismeretre szert kell tennie, továbbá, hogy a vizsgákon nem indul kisebb eséllyel a Waldorf-iskolában, mint máshol<sup>3</sup>. Mindenekelőtt azonban jogunk van visszakérdezni: olyan biztos az, hogy a jól vizsgázó tanulók megállják majd a helyüket a későbbi életük során? Olyan nyilvánvaló és bizonyos az, hogy az átgondolatlan „kikérdezésen alapuló oktatás”, mellyel oly sok iskolában még ma is találkozhatunk, előítélet-mentesség, kreativitás, rugalmasság, lelkesedés, önállóság és más, jellemzően Waldorf-iskolás erények tekintetében megfelel a modern világ követelményeinek? Vajon egy modern iskolai oktatás sajátos ésszerűsége nem azt jelenti, hogy a tudás átadását nem elszigetelt folyamatként és visszakérdezhető tartalmak felhalmozásaként fogjuk fel, hanem a résztvevők – és itt a diákokban rejlő, még szunnyadó erőkre is gondolunk – élő, lelkesítő összjátékaként, mely a „tanulás tanulásához” nyújt segítséget?

Világos, hogy egy így megfogalmazott tantervben kiemelt szerep jut a

művészeteknek. A Waldorf-mozgásban örökké élnek Rudolf Steiner mintegy búcsúbeszédként fennmaradt szavai: „Ha újra előlről kezdeném, teljesen művészi irányba indulnék.”

A művészet a Waldorf-iskola lételeme. A tanterv hosszú, közös szavazást javasol minden főoktatás kezdetére, az idegen nyelvek oktatása elsőtől kezdve élő beszéddel történik, elsőtől tizenkettedik osztályig heti két zeneóra van, melyhez kórus és zenekar is kapcsolódik, az alsó tagozaton heti egy „festés nap” a főoktatásban és képzőművészeti epochák egész sora. Ehhez jönnek még a rendszeresen megrendezésre kerülő „hónapünnepek”, a koncertek, a színházi előadások és kiállítások, ahol az iskola egész közössége megtekintheti az elkészült munkákat, alkotásokat. A művészeti tárgyak, továbbá mindaz a művészi tevékenység, amely szabadon, az egyéb tantárgyakhoz kapcsolódva megjelenik, önmagukban is értéket hordoznak. Ugyanakkor nagy fontossággal bírnak az iskolai közösség szociális életének szempontjából: felkeltik a diákok figyelmét egymás munkája iránt, megszólítják a szülői kört, s gyakran még a környezetükben élőket is.

Nem utolsósorban azonban fontos visszahatást jelentenek az elméleti oktatásra vonatkozólag. A Wal-

<sup>3</sup> 1982-ben a nyugatnémet Waldorf-iskolák átlagában – az 5. osztály tanulói létszámára vonatkoztatva – egy évfolyam nem válogatott tanulójának 33,7%-a tette le az érettségi vizsgát, 1992-ben ez a szám 44,2% volt. (A heidelbergi Antropozófiiai Pedagógia Szabad Főiskola oktatás ökonómiai munkacsoportjának tájékoztatója). Ld. még Dietrich Esterl: Welche Abschlüsse gibt es an Waldorfschulen? Stuttgart 1997.

dorf-tanár számára képtelenség lenne, ha a tantárgyak sorában az ún. „tanulós tárgyakat” elkülönítenék azoktól a tárgyaktól, amelyekben csak játszunk. A Waldorf-pedagógus a művészi munkát nem egyfajta „kiegészítő sportnak” tekinti az intellektuális erőfeszítések mellett.

Az, hogy ennek a munkának az elméleti tárgyakban elért teljesítményekre kifejtett hatását oly nagyra értékeli, sokkal inkább az intelligenciáról kialakított felfogásán alapul. Ez pedig korántsem korlátozódik számára kombinatív és reprodukáló számítógépes képességekre. Gyermekkortól kezdve olyan gondolkodási képesség fejlődését segíti, amely tevékenységét csupán a gyermek érző és akaratú életével együttműködésben fejtheti ki.

A kezdeményezőkedv és az alkotó fantázia intelligenciája ez, a tanár pedig szüntelenül megtapasztalhatja, hogy e kreatív intelligencia óriási teljesítményeit a művészetek terén is kiváló teljesítmények kísérik. Hisz tudja, hogy aki a művészi tevékenységben megtanult vállalkozó kedvvel, teljes emberként benne lenni a munkában, tisztán érzékelni, az ötleteit megvalósítani, határozottan munkához látni és egy tárgyat igazán sikerrel megalkotni, az az inkább megfigyelésen alapuló tantárgyakkal is hatékonyabban és eredményesebben birkózik meg.

E tekintetben egyetlen művészeti tevékenységnek sincs olyan erős hatása, mint a Rudolf Steiner által

létrehozott mozgásművészetnek, az euritmianak, mely egy minden szempontból ösztönző erejű, az alkotói termékenységet serkentő közepső helyet foglal el a művészetek körében: egyik oldalról a nyelv és zene, másik oldalról a szobrászat és festészet kel életre benne magasabb szinten.<sup>4</sup>

Az elterjedt véleménnyel ellentétben ez az újító erejű táncművészet Steiner 1912 és 1924 között adott vázlatos javaslataiból kiindulva hatékonyan továbbfejlődött, még ha nagyon más módon nyűgözi is le a befogadót, mint a klasszikus balett vagy a rock és pop testmozgása. Máig elszigetelten létezik, s még néhány Waldorf-iskolában is nehéz helyzetben van. Az euritmiát ért kritika mellett azonban mindig találkozzunk olyan fiatalokkal, akik úgy érzik, hogy a hiteles euritmia-oktatás különösen hatékonyan segíti őket, és mindez jóval túlmutat e tantárgy határain.

*A fordítás alapjául szolgáló mű: Johannes Kiersch: Die Waldorfpädagogik. Eine Einführung in die Pädagogik Rudolf Steiners 11. Auflage. Verlag Freies Geistesleben 2007*

*A fordítás a szerző hozzájárulásával kiadatlan jegyzeteinek felhasználásával készült.*

*A fordításban közreműködtek: Csendes Veronika, Forgács Erzsébet, Kecskés Judit, Kiss Bernadett, Kuntz Orsolya, Nagy Tibor, Petricsák Judit és Tolnai Antal*

<sup>4</sup> Vö. Rudolf Steiner: Kunst und Kunsterkenntnis. GA 271. idézett mű (7. jegyzet) - Rudolf Steiner: Művészet és művészetmegismerés Genius 2013.

## A FÖLD ALATTI LÉNYEK VILÁGA — MÁ S SZEMMEL

Szeretném, ha ez alkalommal az iskolakert láthatatlan, titkos birodalmába kalandoznánk el. Oda, ahol számunkra kevésbé kézzelfogható minőségek bábáskodnak a születendő növényi életek fölött.

Mindenki tudja, hogy földünkön a növényeknek négy alapvető dologra van szükségük: földre, vízre, levegőre és a Nap melegére. Ezek annyira természetes részei életünknek, hogy itt legtöbbször véget is ér a megközelítésünk.

Ez a négy elem tana (esetenként a fémet szokták ötödik elemként hozzávenni) a keleti gondolkodásban egyszerre misztikus többlettartalommal bíró szimbolika, illetve a keleti emberek gyakorlati életének, orvostudományának, gasztronómiájának nagyon is valóságos, működő része.

Ez alkalommal a föld elem (ásványvilág) eddig kevésbé ismert titkait járom körbe.

Az élettannal és a földtannal foglalkozó tudományágak mára már rendkívüli pontossággal tárták fel a molekuláris, illetve sejtszintű világ összefüggéseit, törvényszerűségeit. Felmerülhet a kérdés, hogy ez a tudás hogyan járul hozzá a növényi lét egyéb dimenzióinak érzékeléséhez.

A dimenzió, amely felé invitállak benneteket, idebent van az érzéseink és fantáziánk világában (ahol

amúgy szintén felfedezhetők törvényszerűségek és összefüggések, bár felismerésük az orvostudomány mai megközelítése miatt még kevésbé támogatott).

Javaslom, hogy egyszer egy szép természeti környezetben sétálva – ami lehet egy rét, egy erdő vagy akár az iskolakert – képzeljétek el azt, hogy egészen picivé váltok. Mégpedig annyira, hogyha lemennétek a talaj szintje alá, akkor ott a növények hajszálgökerei körül elhelyezkedő légbuborékok kisebb-nagyobb barlangoknak tűnének számotokra.

Hagyjatok időt magatoknak és képzeljétek el, hogy bejártok néhány ilyen barlangocskát. Vajon ez milyen érzés lehet? A legtöbbször biztosan jártatok már barlangban, ott milyen volt? Volt esetleg olyan érzésetek, hogy valami vagy valaki mindjárt előlép az egyik félhomályos sarokból? Vagy átfutott-e rajtatok a gondolat, hogy milyen lenne itt aludni, hosszabb időt eltölteni?



A „barlangi lét” gondolata például számomra érzelmvilágom egy jól körülhatárolt részét szóltja meg és visszavisz térben és időben, többek között a mesék birodalmába. Jelen példánknál maradván ezen a ponton a hajszálgökerek folytonosan növekedésben lévő csúcsai jelennek meg lelki szemeim előtt. **Nézőpontomból ezek a földi barlangrendszer végtelen, apró, szüntelenül megújuló élet lángjai.** Ha láng, fényt is asszociálok hozzá. És ha fény, kire és mire világít, ki és mi táplálja, kit és mit éltet még a környezetemben rajtam kívül?

Itt akár még mesebeli törpék vagy más apró lények is eszembe juthatnának, amennyiben képzeletem világa lehetővé teszi.

De ezt a fonalat most nem vinném tovább, annyit tennék csak hozzá, hogy hagyományainkban, meséinkben nem véletlenül kaptak helyet a föld alatti világ lényei.

Lehet, egykor ezek a lények, melyeket ma már jobbára csak a mesékből ismerünk, sokkal közelebb álltak az emberhez és sokkal inkább mindennapjai része voltak.

Nekünk, a modern kor embereinek mostanában egészen más területek felé irányul a figyelmünk. Azonban néhány alkalom is elég lehet például egy ilyen képzeletbeli miniatűr utazással, hogy ott időzve világunk egy másik dimenziója rajzolódhasson ki számunkra. Ha jobban belegondolunk, szükségünk is van rá.

*Hruska Marek, iskolánk kertésze*

















# ARCOK

**„ENNÉL SZEBB MUNKÁT EL SEM TUDOK KÉPZELNI.”**

**Interjú Ruskay Andreával**

Újabb mérföldkőhöz érkezett iskolánk: nyolc éven át kísérte végig útját az elballagó osztályunknak egyik legrégebbi tanítónk, Ruskay Andrea, aki hamarosan második osztálytanítói ciklusának végéhez érkezik. Nyugodt, kiegyensúlyozott, mindig derűt sugárzó lényé biztos bástyája tanári karunknak, az osztálytanítóság mellett szaktanárként, az utóbbi években fejlesztő pedagógusként, éveken át pedig az iskolavezetés tagjaként is jelen volt iskolánkban. Életútját, az előző osztállyal szerzett tapasztalatait megismerhették olvasóink a Dióhéj 2015. húsvéti számában megjelent interjúból, most főképpen a jelenlegi osztályával kapcsolatban kérdeztük őt tapasztalatairól, élményeiről.

**Nagyon erősen él még az emlékezetemben, hogy pontosan kilenc évvel ezelőtt beszélgettünk ugyanígy az akkori osztályod búcsúzásakor. Hihetetlenül gyorsan elröppent az idő, azóta felnőtt egy újabb generáció a szárnyaid alatt, az egykori kisgyermekek mára komoly fiatalokká váltak. Hogy érzed most magad, milyennek látod őket?**

Hatalmas öröm nyolc éven át végigkísérni egy osztálynyi gyerek életét, megélni azt, hogy milyen gyönyörű serdülőkké váltak. Ennél szebb munkát el sem tudok képzelni. Nagyon élvezem azt, hogy olyan sokfélék a gyerekek, hogy mindegyikük valami sajátos kincset hordoz magában, melyek lassan, az idő haladtával bontakoznak ki. Azt





hiszem, ez a mi munkánk lényege és értelme, hogy teret, lehetőséget biztosítsunk ehhez.

### **Ha visszatekintesz erre a nyolc évre, mi jut eszedbe?**

Sok mindent átéltünk együtt, számos kalandban, vicces, illetve fel-emelő élményben volt részünk. Az osztálykirándulások, valamint az önmaguk felfedezésére, határaik átlépésére, akaratauk fejlesztésére alkalmat nyújtó események, mint az Olimpia, a Róma-tábor, a Renaissance bál mindannyiunk számára életre szóló emlék marad. És ne feledkezzünk el a színdarabokról, amibe rengeteg energiát fektettünk évről-évre, gyerekek és tanárok egyaránt.

### **A közelmúltban adtátok elő Matteredlinck Kék madár című művét, ami végül nagyon jól sikerült. Mesélj egy kicsit arról, hogy miért is került erre a darabra a választás?**

Nagyon sokat törtem a fejem és kutakodtam, hogy mit adjunk elő ebben az évben. A tavalyi felhőtlen Goldoni-komédia után valami szép és komoly üzenettel rendelkező darabra vágytam. Az sokat segített, hogy téged az ötletem rögtön fel-

lekesített, majd a próbafolyamat során végig teljes erőbedobással dolgoztál velünk. Nagyon hálás vagyok neked ezért!

**Valóban nagyon lelkes voltam a darab olvasásakor, mégis nagy kihívás volt a tanév végén egy ilyen hosszú és mély mondani-valójú – olykor elvont – darabot színre vinni a már kifelé kacsingató nyolcadikosokkal, amiben több, nagyon sok szereplőt igénylő jelenet is volt... De végül tényleg nagyon szép előadások születtek, reméljük, a gyerekek is magukkal tudnak vinni belőle majd útravalóul sok olyasmit, ami elkíséri őket az életük során. Azonban a nagy színdarab-projekt előtt került még sor egy másik komoly megméretetésre, az évesmunka-előadásokra, sok-sok izgalmas témával és munkával. Hogyan élted meg a gyerekeket ennek során?**

Az előadásokat hallgatva le voltam nyugözve, milyen magabiztosan, választékosan fejezik ki magukat. Nagyon örültem, hogy a legtöbben valamilyen kétkezi, alkotó tevékenységet választottak. Meg is jegyezte az egyik kollégám, hogy micsoda kreatív, tevékeny osztályom van!

**Óhatatlanul felmerül a kérdés, hogy mások-e ma a gyerekek, mint annak idején az előző osztályodban? Volt-e, amit hasonlóan, vagy teljesen másképp csináltál?**

A mai gyerekek azért mások, mint az előző osztályomba járók, mert a szüleik is mások. A mai szülők aktívan jelen vannak a közösségi média felületeken, szorongóbbak, féltik a gyerekeiket, így önállóságot is később kap a mai általános iskolás.

Az önállóságra nevelés az egyik dolog, ami az én zászlómra ki van tűzve. Ötödik osztályosok voltunk, amikor ősszel és tavasszal hetente egy napot építési, kerti és konyhai munkálkodással töltöttünk. Ezt hívják projekt napnak. Én a főzős csoportot vezettem, az osztály aznap tízóraiját és ebédjét készítettük el. Jó, ha a gyerekek tudják a kony-

hai eszközöket használni, tudják, milyen élelmiszereket kell hűtőben tárolni, mit kell egy fej hagymával csinálni. És fontos, hogy alaposan el tudjanak mosogatni és rendet rakni a konyhában. Ezt a munkát folytattuk nyolcadik osztályban a konyhakémia epochán. Ekkor négy héten át a tankonyhában szorgoskodott a rám bízott csapat, míg a többiek Istvántól tanultak.

Mit csinálok másképp? Nagyobb szabadságot adok a gyerekeknek abban, hogy milyen mértékben teszik bele magukat a munkába. Muszáj, hogy bennük szülessen meg a kapcsolódás igénye, és ne csak kívülről legyenek hajtvva. Nem szeretek hajcsár vagy rendőr lenni. A hiányzó feladatokat pótolatom, addig a táblán marad az illető neve, amíg nem végezte el.



## **Az előző osztályodnál még nem volt annyira erősen jelen a digitális kultúra, mint manapság. Hogyan tudod ezt most kezelni?**

Ma már jól látható, hogy az okostelefonok elterjedésével a szülők elvesztik a kontrollt, sőt a gyerekek elérhetetlenné válik. Régebben azt mondtuk, hogy ebbe az iskolába az jöjjön, aki elfogadja és megérti, hogy a mindennapos mese- vagy filmnézés nem tesz jót a gyerekeknek. Ma azt mondanám, hogy ide azokat a családokat várjuk, akik tudják vállalni azt, hogy nem adnak okostelefont az általános iskoláskorú gyereküknek és megértik, hogy gyerekkorban szabad játékokra és szociális kapcsolódásokra van szükség.

## **Mennyire tudtál merítkezni az előző osztálytanítói tapasztalataidból?**

A gyerekeim évekkal ezelőtt kirepültek az otthoni fészekből, a legkisebb lányom is már 24 éves. Így jóval több energiám és időm volt a tanításra felkészülni, mint az előző osztályomnál. A régi jegyzeteimet nem szoktam elővenni, muszáj, hogy mindig újra átrághassam magam a tananyagot, hogy megtaláljam és felélesszem magamban a lelkesedést. De nem tagadom, régi kirándulások, színdarabok emlékei, élményei sokszor annyira erősen megmaradnak, hogy újra akarja az ember élni a következő osztályával is.

## **Továbbra is kíséred az útját régi diákjaidnak, tartod velük a kapcsolatot?**

Az előző osztályommal évente egyszer összejövünk. Ez a legutóbbi időnkig azt jelentette, hogy eljöttek hozzánk forrócsokizni az adventi időszakban. Tavaly egy nyári







kerti sütögetős partit rendeztünk. Ámulva nézem, milyen remek felnőtté váltak. Egyiküket, Varga Máté történelem szakos egyetemistát az idén például meghívtam az osztályba vendéglőadónak, elképesztően felkészült és érdekes előadást tartott nekünk Napóleonnól. Már nyolcadikos korában is Napóleonnal foglalkozott, és az évesmunkája is mi más lett volna.

**Már annak idején a korábbi interjúban is kitértem arra, hogy benned mindig van egy hihetetlen nyugalom, kiegyensúlyozottság, sosem tűnsz kimerültnek... Mi a titkod?**

Nem tartogatok magamban negatív érzéseket. Kimondom, amit gondolok, az őszinteséget nagyon fontosnak tartom. Alapvetően a jelenben élek, és bizalommal tekintek a világra, „szeretem, ami körülvesz”.

**Több mint 25 éve tanítasz itt, iskolánkban. Mi az, ami itt tart ennyi év óta?**

A kollégáim fantasztikus emberek, bízom bennük, számíthatok rájuk, aktívan támogatnak ötleteim véghezvitelében. A tanári karon belül fontos megélesem, hogy tisztelettel fordulunk a másik felé, igyekszünk szót érteni, megérteni és elfogadni egymást. Remélem, hogy ez az attitűd a gyerekeknek is érzékelhető.

**Bizonyára sokan kíváncsian várják, hogy mit tervezel, a szabad év után köszönhetünk az új első osztály tanítójaként?**

Tervezem a visszatérést. Egyelőre nehéz a jövőbe tekinteni, most minden figyelmemet és energiámat a nyolcadikosok kötik le, a velük töltött időszak lezárása, a búcsúzás megéleése.

**Drága Andrea, jó pihenést és feltöltődést kívánunk a szabadévedben, és nagy szeretettel várunk vissza egy év múlva, a 2025/26-os tanévben!**

*Az interjút Kecskés Judit készítette*

Előző számunkban, a változás-átalakulás témakörhöz kapcsolódva ve-  
tődött fel, hogy mi lenne, ha újra folytatnánk valamilyen formában a  
néhány éve abbahagyott sorskövetés rovatunkat. És formát öntött az  
az ötlet, hogy egy rendhagyó sorskövetést készítünk: olyan volt gödöllői  
diákokat mutatunk be, akiket az útja szülőként, pedagógusjelöltként,  
munkatársként, tanárként visszahozott a közösségbe (vagy itt tartott).  
A húsvéti számban már olvashattatok sok ilyen történetet, most pedig  
egy volt diákunk-tanárunk írását olvashatjátok.

## ÚTTŐRŐ SZEREPBEN

Amikor a Waldorf-tanárképzésre mentem tanulni, még nem sejtetem, hogy Waldorf-tanár leszek. Ez nem olyan meglepő és mókás, mint amilyennek hangzik. Többen voltunk olyanok, akik önfejlesztési céllal kezdtük meg ott tanulmányainkat. Engem nagyon érdekelt az antropozófia, s érdekelt a Waldorf-pedagógia: szerettem volna belelát-  
ni, milyen elvek és összefüggések mentén épült föl mindaz, amiben részem volt a tizenhárom év alatt a Waldorf-iskolában és azt megelőzően az óvodában. Minél mélyebben beleláttam, annál inkább elvár-  
zsolt, ahogy egyik dolog a másikra épül, s ahogy minden életkorban éppen a megfelelő válaszokat adja: testi-lelki-szellemi táplálékot.

Az osztálytanítósághoz ekkor még nem volt elég önbizalmam, nem hittem, hogy én is képes lennék ilyen komplex és magasztos hivatásnak megfelelni. Végül az első iskolai gyakorlaton annyira beleszerettem a gyerekekkel való közös munkába, hogy attól kezdve izzott bennem a tettvág, hogy én is hozzáadhassam



a világ működéséhez a magam részét ezen a területen.

Nem volt kérdés, hogy amennyiben befogadnak, egykori iskolámban kezdem el ezt a munkát. Úgy gondoltam, van abban egy plusz lehetőség a közösség fejlődésére nézve, hogy diákként végigjártam az intézményt, ismerem az iskolának, a rendszernek olyan oldalát, akár hibáit is, amit csak tanári oldalról esetleg nem lehet.



Nagyon jó érzés volt, ahogy egykori tanáraink kezdő tanítóként is ugyanúgy támogattak, mint egykor tanulóként. Mindig fordulhattam hozzájuk tanácsért. Bár ezzel kapcsolatban nem voltak kétségeim, abban nem voltam biztos, hogy felül tudom-e írni annak a szorongó kamaszlánynak az emlékét, akinek megéltém magam, amikor néhány évvel korábban elhagytam az intézményt. Nyilvánvalóan ők többnek láttak már akkor is, hiszen ismeretek régóta. Ugyanakkor úgy érzem, máig sem tudtam teljesen megmutatni valódi önmagam. Ez talán a jövő zenéje.

Míg diákként csupán tanárainkkal voltam kapcsolatban, osztálytanítóként egy új ajtó nyílt ki: immár a

szülői közösséget is megismerhettem közelebről, s benne számtalan értékes embert.

Már annak idején is felnéztem rájuk – a szüleinkre – emiatt: láttam, hogy erőn felül dolgoznak azért, hogy a gödöllői Waldorf növekedjen és fennmaradjon. Amikor az iskolát, óvodát építeni kellett, a szüleink ragadtak vésőt, kalapácsot, ecsetet, tűt, cérnát. S ők töltöttek bent hosszú órákat, nem egyszerű éjszakába nyúlóan az óvoda- és iskolaszervezési feladatokkal. Ez a tapasztalat felerősítette bennünk, diákokban azokat a képességeket, amiket a Waldorf-iskola belénk oltott azzal, ahogyan benne a mindennapi munka folyt, folyik.

Együtt építünk, festünk, euritmiázunk, számolunk, mindenki egy a sorban, nélkülözhetetlen része az egésznek. S mindenki annyit tesz hozzá, amennyit csak tud, adottságai szerint. Ezt tesszük felnőttként a világban, szülőként mi is az óvodában, iskolában. Hozzájárulunk az épüléshez tevőlegesen, tárgyi-anyagi támogatással, érzelmi-lelki-szociális tettekkel, vagy éppen családunk szellemisége által, ki-ki tehetsége és lehetőségei szerint.

Egykor diákként és később tanárként is azt láttam – minden tiszteltem mellett és anélkül, hogy általánosítanék –, hogy sokszor azokkal a gyerekekkel, akiknek minden földi jó megadatik, amit csak kívánnak, nehezebb megéreztetni, mik is az igazán értékes dolgok, hogy hogyan tudnak érzőn és gondoskodón odafordulni társaikhoz, vagy hogy milyen kincs egy-egy apróság, akár

egy darab méhviaszkréta. Pedig mi ezzel az érzékenységgel szeretnénk majd elengedni a fiatalokat a világba. Míg azok a családok, akik otthon is őrzik a Waldorf-szellemiséget, sokszor épp nem a tehetősebb réteghez tartoznak. Tehát fontos, hogy a családok támogassák egymást, ki lelki-szellemi területen hoz többet, más a két keze munkáját, megint más anyagiakkal tudja jobban támogatni a közös ügyeket. S így áll össze egy Waldorf-közösség, ahogy fent kifejtettem: mindenki beleteszi legjobb tudása szerint a magáét. És senki sem több azáltal, amit ő hozni tud.

Mára sokat változott a világ és ezzel a közösség működése is. Az iskolát, óvodát már nem kell téglánként építeni, s ezzel párhuzamosan történik, hogy nehezebben valósulnak meg azok a tervek az iskolában, óvodában, amelyekben fizikailag jelen kell





lenni, s fizikai erőt kell beletenni. Elő-  
térbe kerültek ezzel szemben más  
területek.

Ezt sokféle helyzetben megéltem,  
és megélem most is. Az óvodában,  
ahova a kisfiam jár, szintén tapasztalható. Például az ünnepi vagy közösségi alkalmakra készülve most egészen nehezen akadnak jelentkezők az egyes feladatokra annak ellenére, hogy nagyon pontosan elő van készítve minden, táblázattal, részletes leírásokkal, határidőkkel. S ezt a nehézkességet tanárként is megéltem. Pedig csupa lelkes, jó szándékú, kíváncsi ember van ott együtt. De mindenki elfoglalt, mindenki több felé figyel, rohan, dolgozik.

Régen inkább egységben gondolt magára a közösség: mindenki magáénak érezte a feladatok összességét. Ma tagoltabban éli meg magát. Van „a szülők dolga”, és van „a tanárok vagy óvónők dolga”, de tovább is oszthatnám. Egyfajta kényelmesség is ez, lett a „mi” és a „ti”. Ez aztán előhoz más kérdéseket is, mint például a felelősség kérdése.

A férjemmel együtt szeretnénk, ha a gyermekeink is Waldorf-szellemiségben nevelkednének az otthonunkon kívül is. Ezért egyértelmű volt, hogy őket is ilyen intézménybe visszük. Fontos számunkra, hogy itt a két kezükkel mindennap dolgoznak, alkotnak már az óvodában is. Hogy minden perc, amit ott töltenek, tudatosan van fölépítve úgy, hogy ezáltal a legmegfelelőbb és legteljesebb testi-lelki-szellemi táplálékot kapják. Kiemelném még a



gabonakonyhára épülő étrendet is: az óvodában eszerint főznek az óvónők. S végül azt, ahogy itt a gyermekek felé fordulnak az őket körülvevő felnőttek: szeretetteljesen, mindig segítő szándékkal s az antropozófia szellemében. Ezt kaptam én is annak idején, és el sem tudom képzelni enélkül a gyermekeim életét. Nehéz ezt szavakba öntennem. Mindennap hoz valami csodát haza a kisfiam: egy új éneket énekel nagy áhítattal, egy földbe vájt lyukba kiöntött méhviasz gyertyát hordoz a két kezében, mintha egy kis bogarat óvna, vagy mesél egy kedves történetet arról, hogy mit válaszoltak az óvónénik a kérdésére.

A dolognak egyébként különlegesége, hogy mindenkihez köt valami személyes szál. Az egyik óvónőnk már az öcsémnek is óvónénije volt, s később édesanyámmal együtt



dolgozott; valakinek egykor a gyermeke szaktanára voltam; s van, aki szintén a mi iskolánkba járt, így mindenki vel van egy közös nyelv, amit beszélünk.

Természetesen nem minden rózsaszín-virágos: ahol emberek együtt vagyunk, ott hibázunk is, vannak félreértések, de mindig figyelő, kereső, értő, megértő fülekre találok, és mindig sikerül közös nevezőre jutnunk. Ha pedig elakadok egy-egy nevelési helyzetben, mindig szívesen segítenek. Fontos számomra, hogy az ő szemükkal is lássam a kisfiamat, hiszen így sokkal könnyebb megoldani, feloldani az elakadásokat.

Gyerekkoromban úgy képzeltem, hogy ahogy az idő telik, úgy lesz egyre több olyan Waldorf-család a közösségben, akik életmódjukat tekintve is a Waldorfban élnek. Kü-

lönösen akkor, ha majd az egykori diákok lesznek szülők. Ennek már látszanak is csirái egykori társaimnál.

Egyébként sok Waldorf-családnál úgy látom, hogy még inkább csak keresgéljük az útjukat, jellemzőbb talán, hogy beépítenek ezt-azt a már meglévő rendszerükbe, de nagyobb átformálásba kevesen kezdenek.

Nekem hiányzik, hogy többen képviseljük erőteljesebben és konkrétumok szintjén a Waldorf-szellemiséget. Például az étkezésben, szokásokban, környezetünk kialakításában. Szívesen látnék több olyan otthont, amelyekben egykor édesanyámmal vendégeskedtünk: ahol „Waldorf-óvoda-illatú” padló volt, nyersfa-bútorok és -játékok, gyapjúszőnyeg, mindezt nagyon szerényen. Egyszerű, gyakran házilag varrott ruhák, az asztalnál

teljes kiőrlésű kenyér, gyertyagyújtás, éneklés, fohász, lefekvés előtt levendulaolaj és Waldorf-mese, a gyerekek méhviaskrétával rajzoltak, gyapjúfonással fonogattak, Waldorf-babával játszottak, együtt leültünk karácsony előtt énekelni és méhviaskgyurmával gyertyát díszíteni. Ki emlékszik, hogy az milyen? Mi nagyon szerettük!

Édesanyámék szerveztek kézműves táborokat, amik nem menő programokat sorakoztattak, hanem közös játék mellett kosárfonás volt a tábor témája, máskor csuhémunkák, vagy nemezelés és a többi. Szeretném majd ezeket a szokásokat föléleszteni. Állatokat kötni közösen, babát varrni, hogy mindenkinek lehetősége legyen a gyermekei számára saját kezével készíteni a játékokat. S ezzel ismét csak példát mutatni nekik amellett, hogy a legigazibb játékaik ezek lesznek.

Az úttörő szerep, úgy látszik, egész életemben velem marad. Itt, a gödöllői Waldorfban az első óvodások egyike voltam, majd a legelső első osztályba kerültem, végül a velünk növekvő gimnáziumban érettségiztem. Úgy tudom, én voltam az országban az első osztálytanító (és talán Waldorf-tanár is), aki végigjárta a Waldorf-iskolát, most pedig van szerencsénk két fiunkkal a gödöllői Waldorf-óvoda Mocorgó csoportjába járni, amely, koncepciójában, szintén egy úttörő kezdeményezés. S ami egészen véletlenül a szomszédunk lett: egyszerre költöztünk ide, az erdőszélre.

Tervünk itt az volt, hogy hasonlóan egyre több „úttörő” családhoz, a miénk is az önellátás felé haladjon, ami hitünk szerint a legmegfelelőbb életforma magunk és gyermekeink számára. Állatokat tartunk, és évről évre bővül a veteményes, amit, egyelőre részben, biodinamikus alapon művelünk.

Bennem többek között ezeket a magvakat vetette el a steineri pedagógia, amikről itt meséltem, s megdobogtatja a szívemet, amikor egykori diáktársaim életébe bepilanthatok és ott hasonló törekvéseket látok szárba szökkenni. Ezek mentén az ideák mentén van valami közös bennünk.

Sok tervem van még, amiket szeretnék megvalósítani. Egyszer majd ezekről is mesélek, és bízom benne, hogy megtalálom hozzájuk is a megfelelő társakat.

*Wichmann-né Planicska-A. Eszter*



# ISKOLAI ÉLET

## HETEDIKESEK SPORTTALÁLKOZÓJA

A legtöbb gyereknek és szülőnek egy átlagos péntek lehetett iskolánkban az idén május 10-e. Nem úgy a hetedikes gyerekeknek és szüleiknek, az ország különböző pontjáról útnak induló osztályoknak és nekünk, szervezőknek sem. Hónapok óta készültünk, terveztünk, egyeztettünk, számoltunk, bizakodtunk, elbizonytalanodtunk, kitartottunk, fáradtunk, új erőre kaptunk, összetartottunk, megvalósítottunk.

Igen, eljött a május 10-e, és ott álltunk az iskola udvarán, szemben velünk 120 gyerek és kísérő tanárai, osztálytanítók és Bothmer-tanárok. Egyszerre, szavak nélkül emelkednek a karok a nyitó gyakorlatra, csend van, pedig több mint 150-en vagyunk az udvaron. Minden fáradtság és nehézséggel teli perc feledésbe merült és a helyét átvette egyértelműen a hála érzése. A közös mozgás, az ének, a tűz mellett





elmondott eskü keretét és emelkedett hangulatot adott az esemény megnyitóján.

Évek óta érlelődött sok emberben, hogy egy régi hagyományt újra éllesszen. Minden évben megrendezésre kerül a Waldorf Olimpia, amin a mindenkori ötödik osztályosok vesznek részt, és a görög olimpiákat idézve a különböző futások, ugrások és dobások próbatételeivel küzdenek meg. És persze leginkább önmagukkal. Hatodik osztályban a Kidobó Találkozón van lehetősége az osztályoknak megmérettetni magukat, itt már egymással.

Majd eljön a hetedik, amikor már igényük van a gyerekeknek, hogy másokhoz képest is láthassák, milyen gyorsak, pontosak, erősek. Már egyéneként is elég erősek ahhoz, hogy megállják a helyüket a külön-

böző versenysportok kihívásaival szemben. Van helye a mérésnek, a megmérettetésnek. De itt az ideje a kapcsolatok építésének, új találkozásoknak.

Ez volt az a közös cél, ami összehozott öt Bothmer tanárt és 2023 őszén úgy döntöttünk, hogy kísérleti jelleggel, két időpontban és helyszínen, kilenc iskola és tíz osztály részvételével megrendezzük a Hetedikesek Sporttalálkozóját.

A találkozón különböző egyéni és csapatsportokat választhattak a gyerekek. Fontos volt az egyéni eredmény, de a jó teljesítmény a csapat pontjait növelte. A csapatok összeállításánál vegyítettük a különböző iskolákból érkező gyerekeket, és igazodva a hetedikes tananyaghoz a csapatneveket Afrika állatai ihlették.



Futás (60 m és 600 m), távolugrás, kislabdahajtás versenyszámokban indulhattak egyénileg, tollaslabda és tájfutás esetén 2-3 fős csapatokban versenyeztek. Az együtt töltött másfél napot játékok is színesítették, duplалabda a strandröplabda pályán, 7 passz és méta a lenti és fenti sportpályákon. Péntek délutántól szombat kora estig folyamatosan mozgásban voltak a gyerekek, az udvaron mindenhol futó, ugró, dobó és játszó vagy épp szurkoló hetedikest lehetett látni.

Ugyanígy mozgásban voltak a gödöllői hetedikes szülők is, hiszen vállalták a szombati napon a résztvevők ellátását. (Óriási köszönet érte!) A termekben még javában aludtak a gyerekek, amikor hajnalban a tankonyhában főtt a kása 160 főre, majd szorgos kezek biztosították a tízórait és az uzsonnát is nagy odafigyeléssel a mentesen étkezőkre.

Míg a gyerekek a pályákon mozgósították erejüket, az udvaron három üstben főtt az ebéd a szülők összehangolt munkájának köszönhetően. Mindenki tette a dolgát, aminek eredményeként elkészült az ízletes és tápláló ebéd is.

A rendezvény utáni visszatekintéskor a résztvevő iskolák pedagógusaitól rengeteg pozitív jelzést kaptunk az iskoláról, az udvarról, elismerően és hálával szóltak a sportszervezésről, az étkezésről, az itt töltött időről.

Köszönjük a Konferenciának, hogy befogadta idén a Hetedikesek Sporttalálkozóját, nagyon bízunk benne, hogy valóban hagyományt tudunk teremteni.

A szervezők nevében

*Gazda Bernadett*

*(szervezők: Bakács Veronika, Juhász Tibor, Papp András, Pogorisky Dóra)*





## ÖTÖDIKES VERSEK

### Rábel Nagy Ágnes összeállítása

Az epocha során, amikor már álmunkban is fülünkben csengett a felező tizenkettes dallama, a versírással is próbát tettünk. Megadtam a sorvégi rímpárokat, a gyerekek pedig szabadjára engedték fantáziájukat, s a legkülönfélébb témákkal örvendeztették meg egymást (és persze engem is).

#### Turcsányi Zente: A hangya

A kis fekete hangya vizet mereget,  
megitatja a gigászi nagy sereget.  
Ettől a kicsi hangyák gyorsan futottak,  
és meneteltek, így Londonba jutottak.

A királynak a serege távol vagyon,  
búslakodik a dombon, de én nem hagyom,  
rázendítettem a kedvenc dalára,  
ez tökéletes gyógyír volt bajára.

Jöttek a tetvek, és a királyt megkérik:  
„Vigyetek fel!” – mert a hangyák a fát felérik.  
Telerakták velük hamar a levelet,  
segíts te is, de aztán mosd meg a kezedet!

#### Kovács Tünde:

Mikor a legények a polcot felérik,  
A lányok kacsóját szívesen megkérik.  
Figyelnek a lánynak gyönyörű dalára,  
Gyógyír van szavába' mindenki bajára.

Mikor a leány már szép feleség vagyon,  
Nem mondja: a főzést inkább kihagyom.  
Miközben asztalnál húslevest mereget,  
A férje odaszól: csókolom kezedet.

Feleség kérleli: hagyd el a sereget,  
Nem lehet! Ígérem, írok majd levelet.  
Az este ennél már többre nem jutottak,  
Könnycseppek arcukon állukig futottak.

Zámbó Zétény, 5. osztály (részlet)

## Barna Luca: Balatoni nyaralás

Lenn a Balatonon nyaralni egy vagyon  
De hogyha meghívnak, egye fene, hagyom.  
Tollat veszek, lapra helyezem kezemet,  
Hogy megírjam Boldizsárnak a levelet.

Kinn a kertben a barackunk megérik  
Szedjék le ők a barackot, hisz elérik.  
A népek a csónakkölcsönzőbe futnak  
A későn futóknak lyukas hajók jutnak.

Kezem a csónakból vizet mereget  
Berci csak bámulja a sirálysereget.  
Ő se figyel már a madarak dalára  
Sóhajtja: mentünk volna inkább Bajára.



*Nagy Dániel, 5. osztály (részlet)*



# EMBODIMENT

A Magyar Bothmer Gimnasztika Egyesület és a Bothmer Movement International (BMI) közösen pályáztott 2022 őszén az Erasmus+ programon belül a Kisléptékű partneriségek – Szakképzés kategóriában. Álmodtunk egy nagyot, szeretttük volna Magyarországon is elérhetővé tenni az Embodiment képzést, lehetőséget és eszközt adva azoknak a mozgástanároknak, akik a terápiás irányba szeretnének elindulni. A képzés elsősorban végzett Bothmer-tanároknak szólt, de most a résztvevők köre kibővült euritmia- és Extra Lesson-tanárokkal is. Iskolánk adott otthont az öt hétvégéből álló képzésnek, a trénerek (Birte Kjaer és Natalina Griffiths) Dániából érkeztek, és a résztvevők az ország minden tájáról.

A sikeres pályázatnak köszönhetően 23 pedagógusnak tudtuk biztosítani a képzést teljesen térítésmentesen. Iskolánkból Györgypál Ildikó és Tóth Kati is jelen voltak, fogadjátok szeretettel Kati írását a témában.



## Embodiment-történetem

Euritmistaként nem csak és nem elsősorban a fizikai mozgással dolgozom. De a „hangszer”, a csodákra képes közvetítő, amiben megnyilvánul a munka és a gyakorlás, az bizony a fizikai test.

Megtanultam még az euritmia-képzés éveiben, mennyire fontos karban tartani, gondoskodni arról, hogy erős, egészséges, rugalmas legyen; és figyelni kell legapróbb jelzéseire, hiszen mind egy-egy útmutatás afelé, mire van szüksége épp, vagy milyen téren „billeg” valami benne.

Tanárként pedig azt látom, mennyire sok gyermeknek okoz nehézséget koordinálni, „egyben tartani” ezt a nagyszerű hangszert, hát még megszólaltatni azt! Mi és hogyan lehetne segítségükre? Milyen apró lépések vezethetnek el oda, hogy egy gyermek jobban ura legyen a testének, jobban belakja azt? Az intenzív Embodiment-képzésen ebben kaptam segítséget.



A képzés neve beszédes – talán „testbe érkezés”-nek lehetne fordítani. A fennmaradt csecsemő- és kisgyermekkorú reflexek integrálására irányuló gyakorlatok azonban maguk is messze túlmutatnak a fizikai koordináció javításán. Ha a korábban meg nem lépett (vagy bármilyen okból újra előkerülő) fejlődési lépcsőfokokat mozgásos gyakorlatokkal mégis elérjük, az nemcsak testi, de lelki és szellemi síkon is nagy eredményeket hoz.

Számomra hatalmas élmény volt egészen új nézőpontból figyelni, tanulmányozni a mozgást és a fejlődést. Más szemüvegen át nézem a gyerekeket és felnőtteket, akikkel foglalkozom. A megfigyelés fontosságától a terápiás türelemig nagyon sok mindent tanultam – elméletben és gyakorlatban egyaránt. Egy újabb lépés a gyógyító pedagógia útján, a gyógyító mindennapok felé. Hálás vagyok a lehetőségért, hogy alkalmazhatom.

*Tóth Kati*

**Erasmus+ Projekt: Cooperation for Movement Therapy in schools  
2022-2-HU01-KA210-VET-000101612**



**Az Európai Unió  
társfinanszírozásával**

# KÖZÖSSÉGI ÉLET

## BÚCSÚZÁS

Hét évvel ezelőtt, 2018 János-napi számunkban olvashattátok először a ballagó/búcsúzó diákok és szülők visszaemlékezéseit az itt töltött évekre. Azóta minden évben megkérjük az emlékek felidézésére olyan szülőtársainkat, akik sok-sok évig voltak közösségünk tagjai, akár több gyerekük is járt ide, és most végleg „elballagnak” iskolánkból. Persze – ahogyan ezt minden évben többen le is írják – az itt töltött évek, évtizedek során olyan lelki és fizikai kapcsolatok, kötődések alakultak ki, amik akkor is megmaradnak, ha szülőként, családként már nem lesznek jelen a mindennapokban. Nagy örömünkre idén is többen vállalták ezt a visszatekintést, olvassátok szeretettel!



## Szülői búcsú az iskolától

Lia és Dávid, mindkét gyermekünk a gödöllői Waldorf-iskola diákjai voltak. Lia ma már gimis, két éve ballagott, ő Melinda osztályában szerzett felejthetetlen élményeket. Most Dávid is elballag Andrea osztályából, vele együtt pedig a család. Szeretnék megosztani néhány gondolatot és élményt az iskolai évekről, az itt szerzett tapasztalatokról.

A Waldorf-iskolát azért választottuk, mert szerettük volna, ha gyermekeinknek van idejük az „életbe szokásra”. Az ovis élet után az iskolai értékelések ridegsége megijesztett minket. Fontosnak tartottuk, hogy pozitív visszacsatolásokkal teli életet élhessenek, amíg csak tudnak.

Emlékszem, mennyire aggódtunk, hogy sikerül-e a felvételink. Igazán kimaxoltuk, sokoldalusra sikerült. A minap elővettem olvasgatni, aktualitást kapott így, a ballagásunk alkalmával. Fontosnak tartottuk azt, hogy amíg csak lehet, ne legyenek osztályzataik. Szubjektívnek és károsnak tartottuk.

Ma, osztályzatok nélkül, Lia országos angol nyelvi és filozófiaversenyeken vett részt csak az elmúlt hónapban. Iskolájának egyik legjobb tanulója.

Dávid pedig sikeresen nyert felvételt a Gödöllői Török Ignác Gimnázium kéttannyelvű tagozatára, ami





jó visszaigazolása mind az iskolának, mind pedig Dávid elkötelezettségének. Ha valakinek kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy melyik módszer hatásos, számomra ez nem kérdés. Nagyon örülök, hogy fel tudtuk és mertük vállalni a döntést, hogy ne az árral ússzunk együtt.

Emlékszem az első évnyitónkra is. Liáék annyira picik voltak. Az ünnepek, a közös feladatok, melyeknek gyakran szervezői is voltunk, mind kellemes emlékek maradnak. A hideg, sötét, téli napokon teljesített zebraórság emlékét pedig – ki gondolta volna – végül semmiért sem cserélném el. Szomorú vagyok, hogy kinőttük a sulinkat.

Pár éve az egyik iskolai előadás előtt Dávid nagyon megfázott. Az előadás napjára éppen túl volt a betegségen, kezdett kilábalni, de még nyoma volt a rekedtségének. Ennek ellenére alaposan megtanulta a szövegét és az osztállyal Andrea rendezésében fantasztikus előadást nyújtottak. Sok szülő és gyerek is megdicsérte Dávidot az alakításáért, ami később annyira ösztönözte őt, hogy kereste a további lehetőséget a szereplésre, érdeklődni kezdett a dráma iránt, bátorságot és büszkeséget tudott meríteni az alakításaiból.

Melinda nagyon közel állt a családkhoz, én úgy éreztem. A minap, amikor összefutottunk a belvárosban, jó érzés volt újra látni, és arról beszélgetni, hogy kivel, mi történt az elmúlt időszakban. Most már tudom, hogy Liának pontosan rá volt szüksége. Talán mindketten megta-

láltak valakit egymásban. Nagyon szerencsések voltunk, hogy első osztálytanítónak őt sorsolta nekünk az ég (vagy a tantestület – az elérhető információk erről az időszakról korlátozottak).

Andrea kedves és igazságos, ha kell, erőskező, de megértő és segítő osztálytanítónk volt. Amikor kellett, megadta a szükséges bátorítást és mindig időt adott Dávidnak arra, hogy megérjen a feladataira és ki tudjon nyílni. Szüksége is volt az időre. Okos, de eleven fiú. Utólag is szeretnék elnézést kérni a tanítótól, mert tudom, hogy alkalomadtán kivételesen eleven volt a tanórák alatt. De még inkább szeretném megköszönni azt a szeretetet, amivel ezt a mérhetetlen szabadságot – ami benne és olykor így jelent meg – a tanítók tovább ápolták és nem le-törték.

A közösség kezdetben furcsa volt számomra, idegen volt a közeledése. Nem voltam egy Maugli, de erősen introvertált vagyok, sőt talán az egész családkunkat jellemzi az óvatos távolságtartás. Eleinte aggódtam amiatt, hogy a videojáték-fejlesztői hátterem miatt stigmát kapunk. Nem tévedhettem volna nagyobbat. Ahogy az apukák és anyukák között barátokat szerez-tünk, szépen lassan átformálódott velünk a világ.

Amikor a múlt szombaton Andreáék újabb előadását néztem, elszomorodtam. Mivel Lia osztályában én voltam a felelős szülő a családkban, Dávidéban pedig Ildi, szomorú voltam, mert úgy éreztem, hogy ezt az

osztályt és a szülőtársakat sokkal jobban is megismerhettem volna, szerettem volna jobban részese lenni ennek a közösségnek is. A gyerekek túl gyorsan felnőttek, én pedig még nem szerettem volna elballagni a suliból, lenne még feladatom.

A Waldorf-iskola módszerei erős személyiségekké formálták gyermekeinket. Olykor túl erőssé is, tegyük hozzá, de panaszra nem lehet okunk. Bátorító emlékekkel és erős érzelmi háttérrel vágnak neki a világnak.

Az angolórák önbizalmat adtak nekik. Óriási élmény volt az egész családnak, amikor egyedül vásároltak fagyit angolul egy nyaralás során és ez az önbizalom segített, hogy különórákon keresztül még többet akarjanak a nyelvről tanulni.

Egy másik kedves emlékem, amikor Dávid a fafaragás-feladatát órán nem teljesítette, ezért Péter bácsi engedélyével hazahozta. Mindenki túl volt a munkán, Dávid valahogy nem tudta ezt időben meglépni. Lehetőséget kaptunk arra, hogy itthon fejezzük be a munkát, együtt, ami így számomra volt Péter bácsi ajándéka. Az iskola olyan szabadságot ad a tanároknak, a gyerekeknek és a szülőknek is, amelynek nincsen párja.

Szeptembertől Dávid a Törökben folytatja a tanulmányait. Úgy látom, hogy szeret szerepelni, idén saját YouTube csatornát indított, ahol magyar és angol nyelven is oszt meg történeteket. Picit szégyelli az iskola előtt, nem mer róla be-

szélni az iskolában, de talált valamit, amit szeret csinálni, ami abból az önbizalomból fakadt, amit a iskolai drámai szereplésekből merített, és ez számomra a legfontosabb. Lia pedig sebész szakorvos lesz. Kitaratása, úgy tűnik, minden akadályt leküzd. Ehhez önállóan igazítja hozzá iskolai és iskolán kívüli tanulmányait és fantasztikus eredményeket ér el.

A Waldorf-iskola erőt és önállóságot adott gyermekeinknek. Aggódva figyeljük az első lépéseiket odakint, de önbizalmuk és kreativitásuk gazdag élményekből táplálkoznak.

Kimondhatatlan hálát érzek, hogy részesei lehettünk ennek a közösségnek, és szomorú vagyok, amiért ez a fejezete lezáródik az életünknek. Köszönöm az iskola tanítóinak a fáradhatatlan munkát és a sok szeretetet, amivel a gyerekeket készítik fel egy olyan életre, ahol a határ csak saját képzelőerejük és kitartásuk lesz.

A családokat arra biztatom, hogy aktívan keressék a közösséggel való kapcsolódásra alkalmas lehetőségeket. Akkor nekik is hasonlóan nehéz lesz búcsúzó levelet írni a Dióhéjba, mint nekem most. Végül pedig sok sikert kívánok minden ballagó diáknak, remélve, hogy az előttük álló út tele lesz izgalmas kihívásokkal és sikerekkel.

*Kiss Konrád*

## Búcsú ís, meg nem ís...

Három gyermekünk révén éppen tizenöt évet töltöttünk szülőként az iskolában. Luca lányunk, aki már másodévét is sikerrel abszolválta a BME építészmérnöki karán, 2009-ben kezdte iskolai karrierjét Lehel bácsi osztályában, abban az évben, amikor kisöccse – a most ballagó Vincénk – megszületett. A középső gyermekünk, Simon, aki idén érettségizik a Regiben, Ákos bácsi osztályába járt. Szóval Vince ballagásával egy jó hosszú ideje tartó korszak zárul le a mi életünkben is, ha nem is egészen, hiszen Ági osztálytanítóként dolgozik tovább, én pedig mint a telephely üzemeltetési vezetője maradok szoros kapcsolatban az iskolával.

Az elmúlt tizenöt évben rengeteg élménnyel, sok-sok új ismerettel találkoztunk szülőként és emberként is ebben a közösségben, hálásak vagyunk, hogy a részesei lehettünk, lehetünk az iskola életének.

Számunkra mindig fontos volt, hogy egészben lássuk a Waldorf-oktatási folyamatot, ami a tizenkettedikes évesmunkával és osztályszíndarabbal zárulhatna is, ha nem lenne oly nagy szükség a továbbtanuláshoz az állami érettségire. Tehát a 13. év is fontos és szükségszerű, de most arról a nyolc évről szeretnénk írni, ami a mi iskolánkat építi, a folyamatairól, amelyek alakítják gyermekeink és rajtuk keresztül a mi jellemünket is.



Sosem halott képekből álló, száraz, bemagolható tananyagot kaptak, hanem rengeteget gondolkodtak, megfogalmazhatták saját elképzeléseiket, kreatívak lettek. Saját maguk tapasztalták meg, hogy milyen kovácsolni, búzát ültetni, learatni és abból kenyeret készíteni, sajtot csinálni, kezeikkel alkotni, a kertben teremteni. Az egyáltalán nem hétköznapi hétköznapi felett pedig Napként ragyognak egy-egy év ünnepei, hiszen részt vehetnek a nekik rendezett olimpián, megtapasztalhatják a falanx erejét a Róma-táborban, amikor vállvetve állták a sarat a „barbár” szülők ellen. A hetedikes reneszánsz bál, a nyolcadikos osztályszíndarab mind-mind életútmeghatározó, felejthetetlen élmény. Mindezt még szebbé tette a közösen megélt csodaszép ünnepek sora, színesítették a hónapünnepek, előadások, a kirándulásokon átélt események. Ráadásképp pedig mi, szülők is megismerhettük

kicsit jobban egymást, barátságok, kapcsolatok alakultak az évek folyamán; ilyen sajnós a gimnáziumban már nincs, vagy csak nagyon ritka. Ez a kapcsolati rendszer vagy háló persze nem csak egy osztályra vonatkozik, hiszen több gyerek esetén más osztály- és munkaközösségekbe is bekapcsolódtunk, így egy évzárón vagy évnyitón sok-sok ismerős arc mosolygott ránk. Közösségként dolgoztunk együtt azért, hogy ünnepeink szépek legyenek, minden évben másik feladat várt ránk, és az ezekben való részvétel mindig jó érzéssel töltött el. A városi Szent Mihály-nap pedig valódi közös, nagy kihívás, ami jól mutatja az egység erejét, hisz ott aztán tényleg mind – gyerekek, szülők és tanárok – együtt mutattuk meg magunkat. Hiányozni fog nekünk ez a közösség, ez a sok szép és jó feladat! Nagy kincs ez, kívánjuk nektek, hogy ti is fedezzétek fel értékeiket!

*Rábel Kristóf és Ági*





## Emlékeim egy darabja

Mindig, amikor közeledik valaminek a vége, lehetőség adódik visszaemlékezni és magunkba nézni, hogy mit kaptunk, és mit adtunk. Nekem már a második lányom fejezi be a tanulmányait a gödöllői Waldorf-iskolában. Voltam olyan szerencsés, hogy mindkét lányom Andrea osztályába járt, de az évek során több tanártól is barátként búcsúzom el. Köszönöm ezt Nektek!

Hányszor és hányszor mondtuk egymásnak, hogy bárcsak mi is ilyen iskolába járhattunk volna, ahol hagynak minket gyereknek lenni és odafigyelnek, hogy a gyerekeknek mi lenne a legjobb! Amikor megyek érte és kéri, hadd maradjon még az iskolában, én várjak a kocsiban... Az a sok közös élmény, amikor büszkén néztük, hogy gyermekünk hogyan szerepel az előadásokon, hogyan fut be az olimpián és hozza a sok művészi alkotását, és hogyan segít

abban, hogy kell a paradicsomot felköltözni a kertben. Tehát az életre nevelés és ez az élmény alapú nevelés nekem igazán segített, hogy boldog és kiegyensúlyozott gyermekeim legyenek. A munkám során sok emberrel beszélgetek az iskolákról, és mesélik, hogy azért kapott intőt a gyerek, mert rossz székre ült, vagy mert szünetben hangosan játszott, vagy szólni mert a szülőnek, hogy a tanár rákiabált. Ilyenkor büszkén meséltem, hogy nálunk mindezeket hogyan kezelik, és mennyire segítik a szülőket és a gyerekeket, hogy a nap végén egy boldog gyerek fekdjön le.

Köszönöm, hogy ebbe a közösségbe tartozhattunk, és hogy részesei lehettünk minden közös élménynek. Végül köszönöm Andrea sok munkáját, és hogy elindította gyermekeinket a felnőtt világ felé.

*Sinkovszki Ferenc*





## Ha véget is ér, nem múlik el sosem...

### **Tizennyolc éves Waldorf-ruhánk levetjük Elenged, megtart.**

*Turba Attila: Búcsú Haiku I.*

Tizenhat évet eltölteni valahol – egygyé válsz a helyel. Hordozom ezt az iskolát, rajtam van, mint egy kedves, szeretett kabát, vagy inkább, mint a bőröm. Belém ivódtak illatok, érintések, emlékek. Azt, hogy ezt a régi bőrt el kell hagynom, le kell „vedlenem”, már egy éve tudom, mégsem könnyű. Négy gyerekünk járt ebbe az iskolába, Anna (22), Mátyás (19), Csabi (16), Hanga (14). A Waldorffal való találkozásunk viszont még a gyerekeink születése előtt kezdődött.

Egy állami tanítóképző alternatív csoportjába jártam (kettő indult az országban), viszonylag szabadon tanultunk, alternatív iskolákat látogattunk, így jutottam ki röpke két

hétre Németországba és Dániába, ahol először láttam Waldorf-iskolát. Semmit sem értettem az egészből, de azt láttam, hogy lehet másképp is, mint az iskolapadban végigülni a gyerekkort. Ezen a ponton megfordult a fejemben a Waldorf-tanárság, de aztán másfelé vitt az utam. Állami napközis pedagógusként azt láttam, hogy a gyerekek a szemem láttára mennek tönkre, ebben nem akartam asszisztálni. Egy értelmi sérültek nappali otthonába vitt jó sorsom, itt találkoztam a lélektől lélekig ható igazi pedagógiával és a leendő férjemmel is. Akkori bölcs főnökünk elhatározta, hogy az ott dolgozó huszoneves útkeresőknek kicsit kinyitja a nem látható világot: hívott szufi zeneterapeutákat, vitt buddhista meditációkra, majd jöttek az antropozófusok. Székely György, Fenyő Ervin, Vekerdy Tamás, Jakab Tibor tartott előadást, beszélgetett

ezzel a maroknyi csapattal; akkor nem tudtam, hogy milyen felfoghatatlan ajándék volt ez az élettől. Attila gyógypedagógusként dolgozott itt, s neki az antropozófia, pontosan egy Romániában élő antropozófus doktornő tanácsai és szerepei is segítettek abban, hogy egy hosszú ideje tartó, súlyos betegségéből felépüljön. A „Waldorf” körülölelt minket, és bölcsőt készített gyerekeinknek. A gödöllői Waldorf-ovi első, ismerkedős szülői estjén akkorát sóhajtottam, hogy majd elfújtam a Sárközi Zsuzsi óvónő által meggyújtott gyertyát, csordultig teltem hálával, hogy Annuska lányunk ide hozott minket. Megérkeztünk. S ez a „jó helyen vagyunk, otthon vagyunk” érzete az iskolában folytatódott.

Szeretettel gondolunk: Planicska Eszterre, aki pályakezdő létére átsegítette Annust a nehézségein, és türelemmel hagyta, hogy beérjen. Tóth Piroskára, aki jó szívvvel, bölcsen terelgette Mátyást és a szüleit is. Richter Beára, aki bevállalta Csabit, nagylelkűen és elfogadóan segített gyerekünknek, hogy kinyíljon és merje megmutatni érzéseit. Ruszkay Andreára, aki mindig jó határokat tartott az igencsak önzonos Hangának, s meglátásaival sokat segített nekünk, szülőknek.

Hálás vagyok nekik, és sok-sok tanárnak azért, mert a gyerekeink mindennap szívesen mentek iskolába, elfogadóak lettek, nőtt az önbizalmuk, s olyan a mozgáskoordinációjuk, ami már nekem sosem lesz. De leginkább önmagam miatt vagyok hálás. Azért az önismereti

útért, ami 18 évvel ezelőtt kezdődött, mikor a legnagyobb gyerekem kezdte a Waldorf-óvodát. Hálás vagyok az igaz és mély barátságokért, amiket ebben a közösségben kötöttem. A sok jó és segítő kapcsolatért és a kellemetlenségekért is: mindből tanultam. Búcsúzóul megosztanék egy emléket, inkább emlékvét, ami számomra a Waldorf-pedagógia esszenciáját jelképezi: négyéves kisfiam az óvodában, mellette újdonsült legjobb barátja, lelkes kiscimborák. Osztálytársak lettek, tízévesek, egy szénabála tején beszélgetnek az élet dolgairól. Waldorf-gimi, izgatott kezdet, osztálytársak lettek. 19 évesek, egy gyomorszorító színdarab a 12. évfolyamon, a székhez tapadtam, mikor ők ketten voltak a színpadon. 15 év jóban és rosszban, szövetségben, a biztonságot adó közeg, életutuk hosszú kísérése és segítése olyan pedagógusokkal, akik a gyereket értik és mélyen ismerik. Ez fogja őket megtartani. Kívánhatnék-e többet? Ha volt is néha mélypontom a tanulás miatt, ez segített, mert nem az információ, hanem ezek az értékek az élet tartópillérei. Szóval, vedlem a régi bőrt, mert az épületet el kell hagyni.

Igazából úgy vagyunk ezzel az iskolával, mint az élet minden nagy történéssel: ha véget is ér, nem múlik el sosem. A szívünkben marad.

*Turba Bea*

**Tizennyolc éves  
Felnőtt-szülőségünket  
Magunkkal visszük.**

*Turba Attila: Búcsú Haiku II.*

## Díákemlékek a nyolc évből

Ez alkalommal három nyolcadikos diák is vállalkozott arra, hogy búcsúzóul megossza élményeit, emlékeit olvasóinkkal.

### Szöke Szonja

Kiskorom óta, ovitól kezdve az iskoláig, waldorfos voltam, és nem is jutott eszembe, hogy máshova járjak vagy elmenjek. Elég sokszor megköszönöm a szüleimnek, hogy ide íratnak be.

Az első évben nem volt nehéz a barátkozás és a beilleszkedés sem, hisz ott voltak velem az ovis barátnőim és a nőverem is. Két barátnőmmel délutánonként és a tízórai szünetben mindig belemerültünk a játékunk kifejtésébe, olykor annyira, hogy nem is sikerült játszani.

Másodikosként nagyon szerettünk fogócskázni és pacspacsozni vagy visszszámálózni. A szünetek mindig kincsek voltak számunkra.

Harmadikban már eljutottunk az első osztálykirándulásra, ahol, emlékszem, nagyon jól érezzük magunkat, és a patakot is élveztük, ami a szállásunk mellett volt.

Negyedikben Szokolyára mentünk, ott az osztállyal kirándulgattunk és játszottunk, a barátnőimmal még forgattunk is egy kis filmecskét „Szokolyai nyanyák” címmel.

Ötödikben mentünk az Olimpiára, amit nagyon-nagyon élveztem és persze a felkészülést is. Ott, Verőcén nagyon jó helyünk volt és a sportolások közben vagy a nap vé-



gén még a játszásra, beszélgetésre, medencézésre is jutott idő.

Hatodikban volt a Róma-tábor, ahol a körülményekhez képest elég jól összemelegedett az osztály. Onnan elég sok érdekes és vicces sztori maradt meg az emlékezetünkben. Ebben az évben volt a Partizán Kupa is, amit az osztály nagy része élvezett.

Hetedikben a reneszánsz korszakkal, táncokkal sokat foglalkoztunk. A táncokat nem mindenki szerette, de a végeredményt annál jobban, hisz amikor a bálon voltunk, az egy feledhetetlen élmény volt. Minden





úgy volt berendezve, mint egy valódi reneszánsz bálon, finom ételek, jelmezek, király és királyné, olyan elképesztő volt az egész. Hetedikben még részt vettünk az úgynevezett sportnapon, ahol egész nap csak játszottunk és ismerkedünk a jövőbeli évfolyam- vagy osztálytársainkkal.

Ezen keresztül el is jutottunk az osztállyal a nyolcadik évhez. Nyolcadikban végigcsinálta mindenki az éves munkáját, és elő is adta sokféle megéléssel. Az utolsó hónapokhoz értünk a sikeres színdarab után, ami elég sok küszködés és munka árán nagyon jól sikerült ahhoz képest, amire számítottunk. Büszkék lehetünk magunkra! Végigcsináltuk a nyolc évet, egyesek csak valamelyik évben csatlakozva, de egy nagyon szép osztály és közösség lettünk, és sikerült mindenkinek beilleszkednie. A jó osztálykirándulás miatt nekem

még nehezebb lesz őket elengednem, mivel itt a legtöbb emberrel jóba lettem, és tudtam velük sok mindenről beszélgetni a problémákon keresztül az örömökig. Köszönjük a tanároknak, hogy segítettek bennünket és támogattak, még ha olykor ez nehéznek is tűnhetett számukra.

### **Sinkovszki Eszter**

Amikor elvégeztem az óvodát, a szüleim rég eldöntötték, hogy a gödöllői Waldorf-iskolába járjak. A szüleim azt akarták, hogy még egy évet maradjak az óvodában, de az óvonók lebeszéltek őket. És szerintem ez nagyon jó döntés volt. A testvérem hatodiktól itt tanult, és az iskola elvégzése után a Regiben tanult tovább. Ruzskay Andrea volt az osztályfőnöke, aki abban az évben készült új osztályt indítani, amikor én is készültem az iskolába menni.



Szüleim már jól ismerték Andreát, így kaptak az alkalmon, és felvételemet kérték az iskolába. Akkor már hatévesen ismertem Andreát egy picit, és az iskolában is jártam már. Amikor bementem a felvételi beszélgetésre, nem sokra emlékszem, de arra igen, amikor megláttam Andreát. Arra is emlékszem, amikor mozgásos feladatokat csináltunk, és megrajzoltam az első „piros nap kék holdamat”, aztán a „ház-ember-fát”. Ez egy szimbolikus feladat, amit a kis elsős gyerekek rajzolnak. Egy kis idő után felvettek az iskolába, és hivatalosan is a gödöllői Waldorf-iskola diákja lettem.

Sajnos az első pár évemre a suliból nem nagyon emlékszem, de pár emlék azért megmaradt. Azokban az években nagyon kevés óránk volt.

Nagyon hamar hazamehettünk, és már kicsit nagyobb fejvel nem is értem, hogy miért mondtam mindig azt, hogy már a napi 3-4 óra a suliban nagyon fárasztó. Megmaradtak a jellegzetes időszakok az első éveimből, mint az osztálytársaimmal való megismerkedés, a beilleszkedés és az első barátok megszerzése. A sok ugrókötelezés, az ABC megtanulása, a sok mozgásos játék. És ha jobban visszagondolok, szívesen újraélném őket. Végül is, ha belegondolunk, az is hozzátett ahhoz, hogy azzá váljak, aki most vagyok. A beilleszkedés nekem mindig is nehezen ment, de abban a közösségben, amivé váltunk, mára már nem is kívánhatnék jobbat. Megtaláltam közöttük a helyem.

Amikor már egyre több óránk lett, egyre több tantárggyal és tanárral ismerkedtem meg. Mint például a Bothmer, a kézimunka, a fafaragás, a szabadvallás, a rajz, az euritmia, a matek, a nyelvtan, a német és az angol. Utána nem sokkal, ötödikes koromban már a testnevelés váltotta fel a Bothmert, és ez nagy fordulópontot hozott. Azelőtt még csak zoknit kötöttünk, kisebb előadásokat csináltunk az évszakünnepeken, de ezután már elkezdtünk készülni az olimpiára. Szerintem a nyolc év alatt ez a legelső olyan rendezvény, amire hónapokat készültünk. Hatodikban pedig következhetett a Róma-tábor, ami úgyszintén egy nagyon izgalmas és új dolog volt nekem.

Mindig is szerettem színészkedni és nagy szerencsémre az ötödik után komoly színdarabokkal kezdtünk

foglalkozni. Ez volt életem egyik nagy fordulata, mert amikor elkezdtünk foglalkozni a „Varázsfuvola” című színdarabbal, beleszerettem a színészkedésbe. Nekem az volt a legnagyobb öröm, hogy amikor a testvérem idejárt, akkor pont Andrea osztálya a testvéremmel eljárt-szotta pont ugyanezt a darabot.

A nyolc év során sokszor mentünk osztálykirándulásra, amelyekről különböző tapasztalatokkal gazdagodva érkeztem haza. Voltak jók, és voltak rosszak. A hetedik évem kezdetekor sok mindent megéltem már. Elsajátítottuk a kézműveskedés számos fajtáját, sokat agyagoztunk és fafaragtunk és már az euritmiai-ABC-t is kívülről fújtuk, és minden más tantárggyal is haladtunk. A hetedik osztályos színdarabunk az addigi legnagyobbnak számított; „A két úr szolgája” című vígjátékot adtuk elő. Szerintem ott fejlődtem a legtöbbet a színjátszás során. És sajnos vagy nem sajnos, elérkezett a nyolcadik osztály. Szomorúan realizáltam, hogy egyet pislogok és máris a végzős évemben vagyok. Az osztályközösség ekkorra már nagyon jól tudott együttműködni, persze nem mindig. Telt, múlt az idő és egyre csak arra tudtam gondolni, hogy ez az utolsó évem ebben az iskolában. Megcsináltuk az utolsó színdarabunkat, „A két madárt”, és elérkezett az utolsó osztálykirándulásunk. Egy szempillantás alatt elmúlt az idő és már a tablón, a búcsúzó dalokon dolgozunk, a ballagást tervezgetjük. Nagyon fura az az érzés, amikor tudod, hogy utoljára nézel az osztálytársaidra mint



egy rendes osztályra. Hamarosan már csak az évvárón és a ballagáson találkozom velük, és elbúcsúzom tőlük. Az osztályomnak, az iskolának és a tanárainknak köszönhetem, hogy most itt vagyok, és szavakkal nem tudom kifejezni, milyen hálás vagyok. Köszönöm mindenkinek, aki végigkísért ebben a nyolc évben, és akikkel feledhetetlen élményben volt részem ebben az iskolában.

Számtalan sok pillanat, elmúlik nyolc év alatt. Tablóba rejtve képünk, csak ez maradt meg belőlünk. Kimegyünk a virágkapun, amin egyszer bejöttünk, viszlát tanárok, viszlát barátok, most új életet kezdünk!

### **Tőkés Kriszta**

Amikor bekerültem az első osztályba, akkor nem volt gondom a barátkozással, mert nagyon sokan jöttek abból az óvodából, ahonnan én is jöttem, így már ismertük egymást. A mai napig emlékszem a felvételire, és hogy mennyire vártam. Akkoriban a két bátyám is még idejárt az iskolába, igaz már felsőbb

osztályokba. Jó volt úgy kimenni az udvarra, hogy látom őket és köszönhetek nekik. Legtöbbször olyat játszottam a barátnőmmel, hogy volt valami sztorija, és mindegyik embernek megvolt a maga karaktere. Nos ezeknek a karaktereknek a megbeszélése olykor egy egész nagyszünetet vett igénybe, így előfordult, hogy csak másnap tudtunk elkezdni játszani. Később helyet kaptak mindenféle kergetős játékok is, de az én kedvencem a mai napig a visszaszámláló. A bátyáim kapcsán már nagyon sok jövőbeli programról tudtam, mint például az olimpia, különböző epochák, amik már különlegesebbek, nem csak egy sima nyelvtan vagy matek. Voltak olyan események is, amikről viszont nem is hallottam azelőtt, például a Róma-tábor, vagy a reneszánsz bál. Nekem a Róma-tábor áll legközelebb a szívemhez, mert van egy pár vicces sztori onnan, és mindig mosolyogva mesélem el őket, egyszerűen nagyon jó visszagondolni rájuk. Persze voltak kisebb



vagy nagyobb rossz döntéseim és rossz megéléseim is, de szerintem nem élet az élet ezek nélkül, bár volt olyan is, hogy én idegeskedtem valamin fölöslegesen.

Visszanézve erre a nyolc évre, nekem nagyon jól telt. Én úgy érzem, hogy gyarapodott a baráti köröm és nagyon boldog vagyok, hogy sokan a Regibe megyünk tovább. Természetesen azok a barátok is megmaradtak, akikkel már az óvoda óta iszonyatosan jóban vagyok és nagyon hálás vagyok, hogy a nyolc év alatt ott voltunk egymásnak.





# ÉLETMÓD

## GYÓGYÍTÓ KONYHA 2.

A Dióhéj 2024 tavaszi számában megkezdett sorozatunkat folytatjuk olyan ételek, italok és háziszerek receptjeivel, melyek már régóta segítik az ember öngyógyító folyamatait, ill. erősítik a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket.

### KHICH(A)RI

Gyógyító hatású, tápláló ugyanakkor nagyon könnyen emészthető, ezért nemcsak egyszerű ételként fogyasztják, hanem böjtök utáni visszaszoktatás során is – az Ajurvéda varázsétele. Ezt a fűszeres egytálételt úgy is nevezik, hogy “a királyok és koldusok eledele”, mert az összetevőinek köszönhetően nagyon egészséges, teljes étkezést biztosít. Magas a fehérjetartalma és nagyon laktató, kismamák, idősek, betegek is fogyaszthatják.

Rizsből és mungóbabból, valamint zöldségekből áll. Azon ritka ételek közé tartozik, melyek az ajurvéda szerint besorolt mindhárom testtípusnak megfelelnek. Ha nem tudunk beszerezni mungóbabot, készíthetjük vöröslencséből is. Inkább kissé hígabbra készítsük, mert besűrűsödik. Mindig kínáljunk hozzá egy kevés natúr joghurtot, de mi magyarok a legszívesebben egy kis lepénykenyeret eszegetünk hozzá.

### Hozzávalók:

- 2 dl felezett, hántolt mungóbab (= mung dhal)
- 3 ek ghí vagy olaj
- 2 ek friss gyömbér reszelve
- 1 csipős zöldpaprika apróra vágva (ízlés szerint)
- 3 kk egész római kömény
- 1 kis darab egész fahéj
- 3 szegfűszeg
- 8-10 szárított curry levél (vagy 3 babérlevél)
- 1 kk asafoetida (= hing)
- 1 kk kurkuma
- 30 dkg karfiol
- 20 dkg zöldborsó
- 1 sárgarépa
- 1 közepes krumpli v. édesburgonya
- 3 kk só
- 2 nagyobb paradicsom (héja nélkül, kockára vágva)
- 2 dl rizs (basmati, jázmin)
- 1 nagy csokor friss korianderlevél vagy petrezselyem apróra vágva

A mungóbabot alaposan megmosuk, többször váltjuk a vizet. Egy fazékba tesszük, öntünk rá 5 pohár vizet, majd feltesszük főzni. Ha felforrt, kisebbre vesszük a lángot, és a dhált teljesen szétfőzzük, egészen krémesre. Ez kb. fél óra.

Közben megtisztítjuk és felvágjuk a zöldségeket. Előveszünk egy jó nagy lábost, és elkészítjük a fűszeralapot. Felmelegítjük a zsiradékot, beletesszük a gyömbért, a zöldpaprikát és a római köményt, majd állandó kevergetés mellett 2-3 percig pirítjuk. Hozzáadjuk a fahéjat, a szegfűszeget és a curry-levelet, ezeket is pirítjuk egy-két percig. Vigyázzunk, nehogy elégjenek a fűszerek! Beletesszük az asafoetidát és a kurkumát, néhány másodpercig azt is pirítjuk, majd rádobjuk a zöldségeket: a rózsákra szedett karfiolt, a kockára vágott krumplit és sárgarépat, végül a zöldborsót.

Néhány percig állandóan kevergetve pirítjuk, majd felengedjük másfél liter vízzel. Forrás után kb. negyed órán keresztül főzzük, ekkor még a zöldségek nem puhulnak meg, de most tesszük bele a rizst, hogy az nagyjából egyszerre puhuljon meg a zöldségekkel. Ha beletettük a rizst, addig főzzük, míg az meg nem puhul. Közben nézzük meg a mungóbabot, ha már krémesre főtt, vegyük le a tűzről.

Amikor minden megvan, a rizs és a zöldségek puhák, a dhált beleöntjük a rizses zöldségbe, beletesszük a sót, a paradicsom kockákat és a felaprított korianderlevelet. Ha a khichri esetleg túl száraz lenne, most még adhatunk hozzá melegvizet. Ismét összeforraljuk, és 2-3 percig rotyogtatjuk. Levesszük a tűzről és forrón tálaljuk, és, mint mondtam, ne feledkezzünk el a joghurtról.



## ARANYTEJ GOLYÓK

A kurkumával és gyömbérrel készült energiagolyók íze az ayurvédikus aranytejre emlékeztet – a kis golyók sok vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaznak.

### Hozzávalók (23 – 25 golyóhoz):

- 100 g aszalt sárgabarack
- 25 g kesudió v. más dió, mo-  
gyoró
- 75 g zabpehely
- 4 ek. kókuszreszelék
- 3 ek. dióvaj (= péppé őrölt dió)
- 1 ek. juharszirup v. más édes  
szirup
- 3 ek. mandulatej v. víz
- 1 darabka friss gyömbér (v. 1 tk  
szárított)
- 1/2 kezeletlen citrom
- 1 tk. kurkuma
- fahéj, kardamom, (frissen) őrölt  
fekete bors

### Elkészítés:

Az aszalt sárgabarackot és a kesudiót vágjuk a lehető legapróbbra. (Alternatív megoldásként a következő lépésben a barackot és a kesudiót a zabpehellyel együtt turmixgépben is apríthatjuk – így az aranytej golyók finomabb állagúak lesznek.) A zabpelyhet a kókuszreszeléssel együtt őröljük durva zablisztté. Ha nincs gépünk, a recept finom zabliszttel is működik. Keverjük össze a zabpehely-kókuszdió keveréket a sárgabarackkal és a kesudióval. Adjuk hozzá a dióvaját, a (juhar) szirupot és a növényi alapú italt vagy vizet. Reszeljük le egy két centiméteres darab gyömbért és egy fél bio citrom héját, és kever-

jük mindkettőt bele. Adjuk hozzá a kurkumát és a többi, tetszés szerinti fűszert: a fahéjat, a kardamomot, a gyömbérport és a fekete borsot. Gyúrjuk össze a hozzávalókat, amíg szilárd, formázható masszát kapunk. Ha a massa túl puha, adjunk hozzá több zabpelyhet. Formázzunk kis golyókat a keverékből, és ha szeretnénk, hempergessük meg őket kókuszreszelékben. A golyók légmentesen záródó dobozban több napig is eltarthatók.

Ez az alaprecept nagyon könnyen elkészíthető, és tetszés szerint variálható. Bármilyen aszalt gyümölcsöt (pl. datolyát, mangót stb.) és diófélét választhatunk, és ízlés szerint édesíthetjük.





## MORO-FÉLE SÁRGARÉPALEVES

Erről a levesről kislányként hallottam először a nagyapámtól, akinek különleges képessége volt arra, hogy életének legrémisztőbb eseményeit érzékletesen és nagy részletességgel mesélje el, de úgy, hogy a családtagjai végül sírva nevettek a hallottakon.

A leveshez kapcsolódó történet röviden:

Nagyapám 1900-ban született, és fiatal fiúként, szinte még gyerekként 1917-ben elvitték katonának. Megjárta az olasz frontot, megsebesült és vérhasban megbetegedett. A bécsi kórházban kétszer is feladták neki az utolsó kenetet, de valahogy mégis sikerült úgy összeszednie magát, hogy 1918 őszén hazajutott. Olyan állapotban volt, hogy a szülei nem ismertek rá. Egy orvos barátjuk segítségével a Rókus Kórházba került, ahol heteken át csak répalevest ehetett, és ettől végül meggyógyult.

Ezt a levest 1907-ben Dr. Ernst Moro ajánlotta először a csecsemők hasmenéses betegségeinek kezelésére. Akkoriban még nem voltak antibiotikumok vagy hasmenés elleni szerek, így a betegség komoly egészségügyi kockázatot jelentett. Dr. Moro egy kísérlet közben felfedezte, hogy egy egyszerű leves reszelt sárgarépával, sóval és vízzel képes megállítani még a legsúlyosabb hasmenést is. Titka, hogy a benne található oligoszacharidok megakadályozzák a káros baktériumok megtapadását a belek falán. Ez a étel gyakran még ma is hatásosabbnak bizonyul, mint a legtöbb, gyógyszerárban kapható gyógyszer, hiszen még az antibiotikumoknak ellenálló baktériumok által okozott hasmenést is képes gyógyítani.

Sikerrel alkalmazhatjuk emésztőrendszeri megbetegedések esetén, és minden esetben, ha az emésztőrendszer támogatásra szorul.



## Elkészítés:

1/2 kg sárgarépat megtisztítva és apróra vágva 1 liter vízben körülbelül másfél órán át puhára főzünk. Szitán finoman áttörjük vagy géppel pürésítjük, a mennyiségét forrált vízzel 1 literre kiegészítjük és 3 g só tészünk hozzá.

(Mint az már a hozzávalókból is kiderül, ez a leves nem egy „ízbomba”, de ezt nem is várjuk el tőle.)

Fontos: Több napon át fogyasszuk!

## ÁRPAVÍZ

Az árpatéa, más néven árpavíz (angolul barley water) frissítő nyári ital. Hűt, frissít, nyugtatja a gyomrot, a bélrendszert és a húgyhólyagból is kivezeti a felesleges hőséget és nedvességet. Ebből következően hólyaghurut és láz esetén is jó szolgálatot tesz. Jó választás a forró nyári napokon.

## Elkészítés:

11/2 dl bio árpát jól átmosunk, majd legalább 4 órán át ázni hagyjuk. Ezt követően leszűrjük és kb. 2 liter vízzel felöntve fedő alatt lassú tűzön főzzük, egészen addig, amíg a szemek teljesen megfőnek (kb. 30-40 perc). Ezután leszűrjük. Frissen facsart citrom- v. narancslevet és egy kis mézet tehetünk hozzá.

Hűtőben akár 3 napig is eláll, utána már nem javasolt a fogyasztása. (A főtt árpát levesbe, gabonatalérvkához, salátákhoz stb. felhasználhatjuk.)

*Az összeállítást Kuntz Orsolya készítette*

Felhasznált irodalom: <https://www.mindmegette.hu>, <https://www.etalon95.hu>, <https://vegavarazs.hu>, <https://kamalaya.com/thailand-organic-vegetarian-restaurant/>, <https://recepte.utopia.de/>, <https://liked.hu/>, <https://www.indianhealthyrecipes.com/barley-water/>, <https://durchwaldundwiese.de/>








# KÉZMŰVES OLDAL

## Kőhalmi Lucától

### MEGGYMAG PÁRNA

Idén elég jó a termés! Mindenképp csináltam volna ilyen párnácskát, hát akkor most már veletek is megosztom, hogy mire jutottam. ♥

1. Egyetek sok meggyet, cseresznyét. 
2. A magokat próbáljátok meg minél jobban letisztogatni (forró víz, szódabikarbóna), kiszárítani! 
3. A párna elkészítéséhez kelleni fog: vastagabb pamut anyag, tű, cérna, olló, egy finom limonádé+ még több meggy!
4. Elkészítése a következő:

1. Vágd ki az anyagból a párna formáját, duplán  Hajtsd felbe, úgy hogy pontosan illeszkedjenek a szélek. 
2. Varrd össze szorosan pelenkaöltéssel belülről. Hagyj ki egy kis lyukat – ott fordítsd ki! 
3. A lyukon töltsd be a kiszáritott magokat, varrd össze. És kész!

!Ez a letisztult változat = a legegyszerűbb. Ennél „bonyolultabbat”, sokkal bonyolultabbat készítettem: macskó formájú párnát, himzett mintával – ezt már rátok bízom... ♥ Szeretettel, Luca ♥

Szerencsére nagyon sok mindenre jó hatással van... ♥

- Melegítve (pár percre tedd előmelegített sütőbe)
  - hasfájásra fájdalomcsillapító, feszültségoldó, nyak- és vállfájásra
  - Carc, homlokfájásra, fül-, hideg napokra...

- Hűtve (15-20 percre tedd fagyasztóba)
  - ficauer, rándulásra, zúzódásra; égésre, forrásra; fejfájásra

†† Tisztítás: kézi mosással mosható 30°C-on, utána jól ki kell szárítani!!





# KITEKINTŐ

## AMIKOR MÁR A DIÁKOK IS ÉSZREVESZIK...

Igazán megtisztelő felkérést kaptam a Dióhéjtól május közepén: írjak a legújabb szenvedélyemről, szívügyemről, az AntrOtthonról. Az első gondolatom olyan tizedikes reakció volt: „Biztos nem!” Június végéig Waldorf-tanárként a lélegzetvételt is be kell osztani a többi teendő közé, nem hogy egy újabb feladatot vállalni. Aztán egyszer csak bekúszott a lelki szemeim elé egy tizenegyedikes diákunk képe. A Regiben, 11. osztályban minden diáknak kell keresnie egy lelkes embert, akivel interjút készít. Mi hajtja, mi az, amiért szenvedéllyel tudja csinálni, amit csinál. Gyeszt Lénával nem sok dolgom volt eddig. Nem tanítom őt, viszonylag zárkózott, csöndes lány, akivel talán őt mondatot váltottam korábban. Az alábbi írás tőle származik.

„Hogy miért Juditot választottam? Nincs rá kézzel fogható magyarázatom. Hirtelen jött a gondolat, és még magamat is megleptem vele. Egyik pillanatról a másikra jutott eszembe, hogy azt hallottam az emberektől, milyen lenyűgöző, ahogy az AntrOtthon születését a szívén hordozza. Nem tudtam, mi az az AntrOtthon és Judittal sem beszéltem igazából azelőtt. Szokatlan

ézés volt, hogy nem tudatosan választottam őt, hanem csak tudtam, hogy őt fogom. Kicsit bizonytalanul, de nagyon kíváncsian vágtam bele a feladatba.

Az első személyes időpont-egyeztetéskor vált bennem teljesen bizonyossá, hogy csodálatosan jó döntés volt, hogy őt választottam. Valami csillogást láttam a tekintetében, ami fénnyel vette őt körül.

A beszélgetésre már úgy érkeztem, hogy elolvastam az addig meglévő cikkeket az AntrOtthonról, így valamennyire képbe kerültem azzal, hogy hol tart az útján a szellemi és a fizikai világ között. Ez sokat segített, mert így jobban tudtam az ő csöndjeit és elgondolkozásait érteni.

Szívet melengető és biztonságot adó volt, ahogy a lelkesedésem keresztül az életről beszélt.

**A lelkesedés az ő szemein és életén keresztül (az én értésemmel és érzékelésemmel átítatva)**

A lelkesedés egy hőérzet. Az ember egyszer csak érzi, hogy valamivel dolga van, és ez az ézés átjárja szívét, lelkét és testét. Mint ahogy mindennel, természetesen ezzel is lehet





*Az első regis osztály Sitkén, a leendő AntroOtthon területén. A 10.a praktikuma sok-sok nemes adomány eredményeként valóra válhatott azon a területen, ami évtizedek óta Csipkerózsika álmát aludta.  
Köszönjük ezen az úton is mindenkinek!*

szélsőségekbe ütközni. Az egyik, amikor mindentől fellelkesülünk, innen oda, onnan ide röppenünk, sehová sem haladunk, mivel nincs célunk, ami mellett elköteleznénk magunkat. A másik véglet, amikor ugyan van célunk, ahová tartunk, de annyira éget minket a vágy, hogy odaérjünk, úgy rohanunk, hogy észre sem vesszük a világot magunk körül. Az előbbivel anélkül mozgunk a világban, hogy nyomot hagynánk benne, az utóbbival pedig rombolunk. A kettő között van az az út, amikor a célunkat szem előtt tartva, kitartóan haladunk előre, miközben kitekintgetünk a világba, hogy lássuk, hol tartunk, mi vesz minket körbe, miből kell dolgoznunk. Ehhez a lelkesedéshez tartozik az a bizonyos „hő”. Nem szikra vagy erdőtűz formájában, hanem egy belső fényként vezet minket. Ilyenkor nincs a

latolgatás, hogy csináljam vagy ne csináljam, és nincs a sürgető érzés sem, hogy hipp-hopp most rögtön érjek el valamit. Ilyenkor a bizonyosság van, hogy el fogom érni. Nem most, hanem majd, oda fogok érni, mert csinálom.

Nyilvánvaló, hogy nem lehet ezzel a tökéletes hozzáállással vinni az elejétől a végéig a minket megszólító feladatokat. Mindig fognak jönni kételyek, amik megtépázzák a magabiztosságunkat, amitől elbizonytalanodunk, és arra fogunk vágyani, hogy megerősítésként valamit gyorsan elérjünk. Ilyenkor sem szabad kétségbe esni. Újra kell építeni magunkat és a hitünket. Mindenki megvan a lehetőség arra, hogy megtalálja azt az erőt magában és a világban, amiből táplálkozva újra és újra feláll és továbbmegy.

És csodálatos módon ha az ember amellett dönt, hogy nem adja fel, és szívében újraélesztve a lángot továbbmegy, jön az égi megerősítés.

Hamvas Béla így szólt: „Az ember ott kezdődik, hogy teremt valamit, ami nincs. Nem a legkisebb, hanem a legnagyobb ellenállást keresni. Csak azt érdemes megcsinálni, ami lehetetlen.

Itt nem arról a lehetetlenről beszélünk, ami valóban lehetetlen, hanem arról, amiről csak azt hisszük. Ami elsőre annak tűnik, közben pedig nem az. Abba érdemes belekezdeni, amiben azt érezzük, hogy általunk válik majd teljessé, valósággá, a lehetetlenből lehetségessé.”

Eddig Léna írása, amiben erősen benne van az ő finom lénye, érzékelése. Mert igen, valami ilyesmiről

(is) beszéltünk az interjú alatt, de én biztosan nem tudtam szóban ilyen gyönyörűen fogalmazni, ahogyan a beszélgetésünk Lénán átszüremlett. Leginkább ezért vállaltam el mégis a Dióhéj felkérését, mert iszonyúan büszke vagyok a diákjainkra, akik között élünk. Tovább erősít az utamon, hogy már ők is észreveszik: itt valami rendkívüli van készülőben. És éltet a remény, hogy át tudjuk adni – akár tudat alatt is – a lehetetlen leküzdésébe vetett hitünket.

Ha pedig kíváncsi a kedves Olvasó, mi az az AntroOtthon, olvassa el az antropozofus.hu honlapon található öt írást, iratkozzon fel a szimpatizánsok mail-csoportjába, netán jöjjön el az augusztus 9-12. között szerveződő sitkei táborunkba.

*Gyarmati Judit*







## DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális  
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 120 példányban

Honlap: [www.waldorf-godollo.hu](http://www.waldorf-godollo.hu)  
Facebook: Gödöllői Waldorf Általános Iskola és AMI

Főszerkesztő: Fábíán Zsuzsa  
Szerkesztők: Forgács Erzsébet,  
Kecskés Judit, Kuntz Orsolya  
és Skoda Mercédesz  
Fotó: Kádár-Élías Anikó, Vanczer János  
és Skoda Mercédesz  
Lektor: Petricsák Judit

A borítót Kőhalmi Luca készítette.