



WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

# Dióhéj

2024 Húsvét

# TARTALOM

<b>Forgács Erzsébet: Beköszöntő</b> .....	1
<b>Pedagógia és művészet</b> .....	3
Forgács Erzsébet: Ideje a változásnak .....	3
A változás mélységéről beszélgetés Dr. Lakshmi Prassanával .....	8
Ujlaky Éva: A gyermekkor új tudatossága .....	13
Találkozások – Tóth Piroska írása .....	19
Kőhalmi Ákos gondolatai .....	22
Tanítás a Waldorf-tanterv szerint – Részlet Johannes Kiersch: A Waldorf-pedagógia c. könyvéből, 4. rész .....	24
Gilan Goldsmith: Milyenek kéne lennie a Waldorf-nevelésnek napjainkban? Skoda Mercédesz fordítása .....	31
Összeállítás a hetedikesek reneszánsz epochájáról .....	39
<b>Arcok</b> .....	57
Sorskövetés – Begala Bori, Dobos-Bozóki Enikő, Dobó Márton, Jenei-Zalántai Franciska, Kőhalmi Luca, Kőhalmi Vera Natasa, Langer Dóra, Póder Galina és Póder Levente írása .....	57
<b>Iskolai élet</b> .....	68
Versek az ötödik osztályosoktól .....	68
Kecskés Judit: Ébredés avagy egy színdarab születése .....	71
<b>Közösségi élet</b> .....	79
Halleluia a békéért – Kolinger Margó, Tóth Kati .....	79
Előttünk szemét, mögöttünk tisztaság – Remete Viktória írása .....	82
<b>Életmód</b> .....	84
Manfred Schulze: Elemi és személyes – Egy állatfilozófiai elmélkedés, Kuntz Orsolya fordításában .....	84
Könyvajánló .....	89
Gyógyító konyha – Kuntz Orsolya összeállítása .....	93
Kézműves oldal Kőhalmi Lucától .....	96
<b>Kitekintő</b> .....	98
Bencze Bulcsú látogatása a Mount Kenya Waldorf Iskolában .....	98
<b>Fábián Zsuzsa: Utószó</b> .....	102

# BEKÖSZÖNTŐ

„Semmi sem állandó, csak a változás maga.” (Heraκleitosz)

Ülök az asztalomnál. Elöttem a korai tavaszt idézve egy cserépben három jácint-hagyma, amelyből most törnek elő mint kjs lándzsák az üdezőld levelek. Szinte a szemem láttára nőnek, és a nap végére már centikben is kifejezhető a változás. Másnapra a levelek rejtekéből előbukkannak az apró virágbimbók, és alig egy hét leforgása alatt kinyílnak az égszínkékvirágok, és illatuk betölti a lakást.

Micsoda látványos változás! Ugyanez tapasztalható kint a természetben is ilyenkor tavasszal: reggel még rügy volt, estére már kjs levelek lettek az ágakon.

De vannak olyan változások is, amelyek lassan mennek végbe, és reménykedve várjuk, hogy egyszer majd bekövetkeznek. Lehet ez egy látens változás is, ami egyszerűen csak egyfajta érettségben mutatkozik meg.

Ugyanakkor vannak megmagyarázhatatlan, gyakran elsőre érthetetlen sorsfordító változások, mint amilyenek a nagyhét eseményei is. Milyen megrendítő változás történt virágvasárnaptól nagypéntekig, a „Hozsannától” a „Feszítsd meg!”-ig? Miféle hatalmas erőnek kellett munkálkodni, hogy az emberiség és az egész Föld szempontjából létre tudott jönni ez a kozmikus méretű változás: a Halál világra hozta a Feltámadást!

Minden változásban ott van az elmúlás, csak ami véget ért, az tud helyet adni az újnak, „Újat nem szülhet más, csak a régi halála.” (Titus Lucretius Carus)

„Csak a naiv emberek hisznek a fejlődésben, pedig csak változás van. (...) Valami elvész, valami új jön, és cserébe valamit a régiből, valami jót is föl kell áldozni” – állítja Jankovics Marcell is.

A változás ezért okkal kelt szorongást bennünk, hiszen ez éppen azt jelenti, hogy az ismertet kell odahagynunk valami ismeretlen miatt, ami bár állandóan jelen van az életünkben, mégis megfoghatatlan. Nehezen tetten érhető, mivel nem tudjuk, hogy mikor van az eleje és a vége. Tehát nincs kitudulópont és megérkezés. Ezért állandó hiányként élhetjük meg, hogy nem következik be az egyik pontból a másikba jutás lezáró momentuma. Ráadásul leginkább csak azt értelmezzük változásnak, ami alulról fölfelé, egyre magasabb szinten történik, mintha az vágyottan csakjs olyan fejlődés lehetne, ami vertikális irányú mozgást mutat.

Egy francia filozófus, Gilles Deleuze ún. „rizóma-elmélete” azonban egy olyan modellt követ, ami a gyökértörzseikkel hálózatban terjedő növényekre jellemző, mint például a gyöngyvirágra. Ezt szimbolizálja a gyökeres fa képe is a törzsével és az ágakkal, melyek mindig egy fokkal magasabban helyezkednek el. Ez a mesénk égig érő fája, és ez felel meg a haladásba vetett hitünknek. De a rizóma-elmélet szerint

a változás sokféle irányban, horizontálisan is megtapasztalható. Ha nem úgy tekintünk egy adott helyzetre, mint amit negatív állapotként meg kell haladni – és kizárólag egy irányban, mégpedig felfelé –, hanem kapcsolódások, elágazási utak végtelen tárházaként, akkor maga az elmozdulás tapasztalatot, tanulást, fejlődést eredményez. Nem biztos, hogy töretlenül egyre jobbak leszünk, de mindenképpen változunk.

A változás útját nem egyedül járjuk. Horizontális síkon kapcsolatok hálózata fűz össze bennünket. Az egymással létrejött valódi találkozásainkban mérhetetlen lehetőség rejlik; az ember szellemi feltámadásának élménye. És ez az, ami mégis önmagunk fölé emel, hogy kimondhassuk:

„Nem úgy van, mint volt. A földön  
Minden mindegyre változik,  
Múltam s jelenkorom két testvér,  
S egymást tán meg sem ismerik.”

(Petőfi Sándor: Változás)

Forgács Erzsébet



Füzesi Emma, 5. osztály

# PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

## IDEJE A VÁLTOZÁSNAK

*„A Szellem táplálékát, az Élet kenyerét  
kínálad nekünk áradó bőséggel  
életünk minden változásában...”*

*(Rudolf Steiner és Ita Wegman imájából)*

Az évkörön haladva a folyamatos külső és belső változás útját járjuk, és ez talán a tavaszi időszakban mutatkozik meg a legelementárisabb erővel. A kirobbanó, újraéledő természet a lelki és szellemi feltámadás mindig megújuló lehetőségét kínálja, ám mind nehezebben találunk rá. Egyre nehezebb összhangba kerülnünk a kozmikus történésekkel, és a „holtak között keressük az élőt”. Beleragadunk a „megváltoztathatatlanba”, és nincs az az angyali sereglet, amelyik képes lenne elgördíteni a sír szája előtti követ.

A keresés a húsvét fő motívuma, amely egy bensőnkől induló akarati mozdulat a változás, a változtatás érdekében. Egy közelmúltban készült kutatásból az derült ki, hogy a felnőtt magyar lakosság ötöde tart a változástól, és csak tizede gondol rá pozitívan. A változás állandóan jelen van az életünkben, sokszor nem is tudatosul bennünk, milyen sokféle módon. A testünk működésekor is sejtek pusztulnak el, hogy újabbak jöhessenek létre. Változik a Föld mozgási sebessége, változik a klíma és folyamatosan változik a minket körülvevő világ.

Változnak az érzéseink, a szokásaink és az ízlésünk is. A változás egész életünkben kísér minket, de nem mindig könnyű felismerni és elfogadni a „változások szelét”.



*Margarita Woloschina alkotása*

Mi az oka annak, hogy ilyen nehezen kötünk békét a változással?

A fent említett kutatás arra is rámutat, hogy a változástól való félelem mélyen gyökerező emberi tulajdonság, melynek visszatartó ereje függ a személyiségtől, a korábbi tapasztalatoktól és az aktuális élethelyzettől. De gátló faktorok a szokások is. Életmódunk és életritmusunk megváltozása minden esetben stresszforrásként jelenik meg, még akkor is, ha pozitív részei is vannak.

A kialakult napi rutin kiszámíthatóságot és ezzel biztonságérzetet nyújt. Ez azonban a megszokotthoz való ragaszkodást is eredményezheti. Mivel minden változás lényege, hogy új és szokatlan elemeket hordoz, az ezekhez való alkalmazkodás erőfeszítést, akaraterőt igényel.

A változásokra tehát fel kell készülni! Kérdés azonban, hogy ez miként valósítható meg a mai erősen felpörgetett életünkben?

Kiindulásként talán érdemes rátekintenünk a gyermekekre, az inkarnálódó

lélekre, aki a Földre érkezik. Hatalmas változáson megy át, míg a Szellemvilágból anyaggá sűrűsödve fizikai testet ölt az édesanyja méhében, hogy nem sok idő múlva ismét egy újabb nagy változás következzen: a földi létbe való megszületés. Ez a gyermek örök én-je, „aki mindig újabb és újabb átváltozásokon halad keresztül, mielőtt a jelenlegi testi formájába alámerült volna. Rudolf Steiner megtanította szemlélnünk a szellem átalakulásait: hogyan alakul bele a test formája a szellem érzékeletti tevékenységéből a látható világba, majd a gyermek fejlődése folyamán hogyan alakul át újra szabad lelki erőkké az, ami előzőleg a szellem formáló erejeként a test fölépítésében hajtotta végre művét.” (Rudolf Meyer)

Ezek a monumentális változások állandóságot biztosító, befogadó teret kívánnak meg az újszülött számára. A ritmusok, a szokások, a saját bölcső, kiságy, a megszokottá váló fények, illatok stb. segítik, hogy az örökkévalóság birodalmából, az „egyszer volt, hol nem



Bábonyi Léna, 4. osztály

volt" univerzális egységéből érkezőnek lassan „térre legyen az idő”.

„A gyermekekben nosztalgikus vágy él az anyaméhben átélt védettség újbóli megtapasztalására. Ennek egyik későbbi megvalósulási lehetősége egy olyan léttér birtoklása, amely többé-kevésbé elhatárolt, zárt a külvilág felé, ahol biztonságosan elhelyezheti értékeit, amelyet saját ízlése szerint rendezhet be, ahol otthonosan érzi magát. A külvilágtól való részleges izoláció azt is jelenti, hogy ez a hely védett a külvilág fenyegető veszélyeivel szemben és félelmeiktől, aggodalomtól mentes tér” – szól egy gyermekpszichológiai tanulmány is erről. (Bálint 2011.)

A változás tehát az állandóságra támaszkodik. Csak az állandóság biztonságának megtartó ereje készít fel a változások iránti nyitottságra!

Manapság túl hamar túl sok változás éri a gyermekeket. Még a bölcsőjét sem szokja meg, de már mindenféle hordozókban viszik magukkal a legkülönbébb

helyekre. A feldolgozhatatlan ingeráradat, a ritmusok hiánya szorongáshoz, idegrendszeri problémákhoz vezetnek. Még nem is olyan régen a születés utáni első hónapokat szent időként tisztelték, mely mind a csecsemő, mind az anya számára védettséget, burkot képezett, és megteremtette a változás feltételeinek terét. Ebben a térben még kevés volt a horizontális irányú elmozdulás, mert ez önmagában negatív megéleket okoz. Az anyai és a kozmikus egység köldökzsinórjának elvágása még hosszú ideig hiányt, betöltetlen űrt képez.

Valójában mi kell az átalakuláshoz, hogy ez a mínuszjellel leírható állapot pozitív töltést kapjon? Éppen az égi otthonnal, a fentiekkel megőrzött kapcsolattartás, vagyis a vertikális irány! Csak ezzel jön létre a kereszt, a pozitív a jel.

Nézz fel az égre, onnan olvashatod le a húsvét időpontját! Figyeld a Holdat, ami maga a változás és a női minőség alaprincípiuma.



Gergely Emma, 4. osztály



Keskeny Viktória, 4. osztály

A kozmikus egység jele a kör: a nyugalom, a befejezettség, egy zárt, kész világ. Innen érkezünk. A kör az anyaöl jelképe is, a kereszt pedig a Nap-fiú-magzaté. A körbe írt égtájkereszt pedig a Föld archaikus, asztrológiában is használatos szimbóluma. A szenvedéstörténet relikviája és legfőbb jele a kereszt, mint az áldozathozatal szakramentuma, és egyúttal a megváltás helye.

Mennyivel mélyebb értelmet nyer a Pieta, a fájdalmas anya, aki a halott gyermekét, a keresztről levett Krisztust tartja az ölében! „Egymásban a két öröklét...” (Juhász Ferenc)

Amikor elérkezik az ideje a változásnak, bekövetkezik a gyermek kilépése a körből a saját világán túlra anélkül, hogy feláldozná önnön harmóniáját. A két kört egymásba fűző nyolccsal a lemniszká-

ta összekapcsolódó hurkai a kereszt összekötött négy pontjának is megfelelnek. Ez a forma is folyamatosan rajzolható, mint a kör anélkül, hogy felemelnénk a ceruzánkat, de mégis nagyon nagy a változás: a statikus kereszt mozgásba jön! A feszületet áramlás hatja át, életre kel! A fekvő nyolcas jogosan vált a végtelen jelévé, mely a szívben keresztveződve összeköti a fenti és lenti régiókat a testünkben is. Ez a vérkeringésünknek felel meg, s így „a szeretet kozmikus írásjegyét hordozzuk magunkban életünk izzó alkotóeleme gyanánt. Belénk van pecsételve.” (Rudolf Meyer)

Az adventi koszorú kör-keresztjétől, a karácsonykor Boldogasszony öléből világra született Istengyermeektől vezetett az utunk idáig: születéstől a feltámadásig, a töviskoszorútól a megváltásig.





Voltak és vannak változások, melyeket nem tudunk befolyásolni, de hatnak ránk. És vannak olyanok is, amelyeket mi idézünk elő. Bárhogy van is, minden változásban benne van a feltámadás lehetősége.

„S ha újra eszmélsz, mindent újra kezdesz,  
...S akkor – magától – megnyílik az ég,  
Mely nem tárult ki átokra, imára,  
Erő, akarat, kétségbeesés,  
Bűnbánat – hasztalan ostromolták.  
Akkor megnyílik magától az ég,  
S egy pici csillag sétál szembe véled,  
S olyan közel jön, szépen mosolyogva,  
Hogy azt hiszed: a tenyeredbe hull.  
... Akkor – magától – éled a remény.  
Álomfáidnak minden aranyágán  
Csak úgy magától – friss gyümölcs terem.  
Ez a magától: ez a kegyelem.”

*(Reményik Sándor)*

*Forgács Erzsébet*



## A VÁLTOZÁS MÉLYSÉGE

Laura Scappaticci Dr. Lakshmi Prasannával beszélgetett az elmúlt három évben a mindenütt – mind a munkánkban, mind a szellemi megértésben – tapasztalható változásról, és arról, hogy ez hogyan készítette fel bennünket az egymással és az antropológiával való élő kapcsolatunk új mélységére.

**Mesélnél nekünk a változás természetéről a munkádhoz kapcsolódóan? Tudván, hogy neonatológus, Waldorf-iskolaorvos, felnőttoktató és vezető is voltál már.**

Igen, mert az elmúlt három évben elég radikális változások történtek. Tudom, hogy ez a változás-érzés nem csak engem érint. Sokunk közülünk, akik az emberiség jövőjével kapcsolódtak össze, érezzük a változást. Ha így kapcsolódunk, akkor sok változást tapasztalunk. Tehát a magamban zajló változást sze-

mélyesként érzékelem, de összességében is nagy ugrás történik.

Hogy értelmezem tehát ezt a változást? Hozzám tartozik? Melyik része tartozik az egyéni biográfiai utamhoz, és mit kell most tennem?

Gondolhatnék csak magamra mint Lakshmirra az ő életútján, de ha az egész emberiségre vonatkoztatom, egyre inkább elismerem, hogy még akkor is, mikor azt gondolom, hogy „Én vagyok”, és mikor azt mondom, hogy „Én vagyok”, az én vagyok”, az magában hordozza az egész világot.

Ami veled történik – még ha nem is akarok belegondolni –, nekem is részem. Végignéztem a saját utamat, végignéztem sok felnőtt tanítványom útját, és megküzdöttem azzal, hogy megfogalmazzam, és új formába öntsem.



## Új vezetők, új mélység

### **Tudnál többet mondani az új formákról és arról, hogy milyen a mai vezetőkkel együtt dolgozni?**

Van egy hely az időben, ahol lehet, hogy vezetek valamit. És vannak más idők és terek, ahol valakit követek. Tehát kit követek? És kit vezetek? Mindkettő kérdés számomra, és arrafelé terel, hogy nem felszínesen, hanem mélyebb szinten kell megismernem magam. Rudolf Steiner folyamatosan emlékeztet bennünket arra, hogy mélyebbre láthatunk. Mindenben, amire ránézünk, tudunk mélyebbre menni.

Úgy érzem, hogy az elmúlt néhány év ajándéka az, hogy képes vagyok egy kicsit még mélyebbre merülni mindenben. Amikor már úgy érzem, hogy elértem a mélyére, mindig van még valami, amit megláthatok.

Mindenben mélyebbre kell mennünk, és ez nem csak filozofikus gondolkodást jelent. Számomra mélyebbre merülés volt, ahogy felkészültem erre a találkozóra veled. Mélyebbre hatolva abban, hogy olyan kérdéseket tegyek fel magamnak, amelyeket korábban talán felületesen tettem fel. És az a mélység, amit három évvel ezelőtt tapasztaltam, nagyon különbözik az elmúlt három évtől.

Ez az akarat dolga. Nem olyasmi, ami magától megtörténik. A tudatos munkára való képesség kiépítése, az elmélyülés. Megérteni a külvilágot a saját belső valómmal – ez folyamatos tanulás. Többé soha nem jutok el a pontra, ahol azt mondom, „ez az”. Ez nekem személy szerint újdonság.

Fenomenológiailag is megfigyeltem sok embert, akik erről számoltak be. Sok embernek, aki korábban úgy érezte, hogy megértett valamit, felül kellett vizsgálnia a tudását. Ez vonatkozhatott a viszonyukra az élethez és a halálhoz, a pénzhez, az anyaghoz, vagy ahhoz, amit csinálnak.

### **Mi a sorsom?**

És a legfontosabb: a kérdés, ami a saját sorsommal kapcsolatos, azzal, amit a munkámnak gondoltam.

És mit kértek tőlem az elmúlt három évben? Az elhivatottságom tökéletesen feloldódik, mint egy hernyó, mindazzal kapcsolatban, amit eddig gondoltam a „Mi a sorsom?” kérdéssel kapcsolatban. Teljesen fel kell oldanom. És nem mondom, hogy most, a végén, olyan vagyok, mint egy pillangó. De tudom, hogy tudatosan figyelve ezt a feloldódási folyamatot, választhatom, hogy összeszedhetem mindazt, amit tovább akarok vinni mindabból, amit magamról és a világról tudok. Szóval ez tényleg egy csodálatos beavatási folyamat.

Ez nem könnyű. De mélységesen hálás vagyok, hogy olyan korban élünk, amikor így beszélgethetünk, és van miről beszélgetnünk egy közös nyelven. Ha nem lenne az antropológia mint nyelv vagy mint közös találkozási pont, akkor sok kedves testvérem kimaradt volna az életemből.

Szükség van egy új nyelv kialakítására, egy új „szó” létrehozására. Nekem is három évembe telt, mire erről a változásról beszélni tudtam. Megértem, hogy mit jelent a küzdelem és az öröm megtapasztalása. Olyan küzdelem ez, amiből ebben az életben már nem fogok kilépni.

De mindezt örömmel megélni – az igazán mélyen megérint.

És mindezt az antropológiával való találkozásomnak, az azzal végzett munkámnak tulajdonítom. Az állandó emlékeztetés: „Lehet mélyebbre menni”. És így létre lehet hozni egy új kifejezést.

## Látva és meghallgatva lenni

### Milyen újdonságot tapasztalsz még?

Emlékeztetem magam, hogy az összes tanítónk ebben a pillanatban is figyel minket a túldoldalról. És az emberiség olyan közelről tapasztalja meg a halált, mint egy küszöbélményt. És egyre tisztábban hallom azokat, akik átlépték a küszöböt. Mert kevesebb a külső zaj.

Azon tűnődöm: „Miért nem hallottam őket ilyen tisztán korábban?”. Logikával nem fogom ezt a kérdést megválaszolni. De azt el szeretném mondani, hogy most már tisztábban hallom őket. És ez az én személyes tapasztalatom. Az elmúlt három év tapasztalatai során sok olyan találkozás történt, ahol úgy éreztem, hogy végre annak látnak, amit látok, és azért hallanak meg, amit hallok!

Én változtam meg? Vagy az emberiség? A szellemi világ ajándéka a lehetőség,



*Bakos Elena, 3. osztály*

hogy több ember ébredjen rá ugyanarra az igazságra?

Kisgyermekként templomba jártam. És minden alkalommal, amikor valaki megkérdezte: „Hindu létedre miért jársz templomba?”, azt válaszoltam: „Hiszem, hogy itt találok meg a békét a szívemben”. És mikor tinédzser voltam, az egyik apáca megkérdezte: „Honnan fogod tudni, hogy megtaláltad a békét?”. Azt válaszoltam: „Becsukom a szemem. Elképezelem, hogy egy érme hangját hallom, amit a szívem legmélyebb kamrájába dobnak. Úgy hallom, mint egy hangot a fülemben.” Azt kérdezte: „Ki mondta ezt neked?” Azt mondtam neki: „Nem tudom”. Ez volt a képzeletem, amíg felnőttem. És az elmúlt három évben valóban, fizikai érzékszervi élményként is megtapasztaltam.

### Egy változó lenyomat

Mélyebbre hatolok ezen találkozások érzékszervi tapasztalatainak érzékelésében. És ahogy mélyebbre vittem a lenyomatát a szívembe az elmúlt években, mintha egy másik kamra növekedését tapasztaltam volna a szívemben. Így tulajdonképpen van ott egy nagyon különleges helyem.

Ez a szeretet szervének fizikai testi megtapasztalása. Ez olyasmí, amit megélünk.

Gyerekkoromban az összes kedvenc virágomat verseskönyvekben préseltem. Mindenhová magammal vittem őket. És minden oldalon egy-egy virág volt lepréselve. És akkor a virágnak volt egy útja – egy út velem együtt. Élő, növekvő képe volt a pillanatnak, amikor felvettem azt a virágot a földről, amikor elolvastam azokat a verssorokat és



amikor belettem a virágot a könyvbe. És velem együtt nőtt. És én is vele együtt nőttem. A körülöttünk lévő világ élő, növekvő képei mint egy híd az érzékekkel teli világ és a szellemi forrás között. És ezt tudatosan építem.

Ez egy formaalkotó gyakorlat. Színt és ecsetet használok, vagy vázlatot rajzolok? Írok vagy beszélek? Prózát vagy verset mondok? Mikor és kivel?

Ez a gyakorlat arra szolgál, hogy formába öntsük, amit érzékelünk, különösen a közeledő jövő érzékelését.

### **A szenvedés értelme**

Nagyon sok általunk tisztelt, antropozófiával dolgozó társunk ebben a pillanatban már érzi a jövőt. Jövőbeli közösségeket, jövőbeli struktúrákat, egy jövőbeli világot, ahol a fiatalságunk újra fellelegezhet. A Föld újra fellelegezhet. És ifjúságunknak nem kell elveszítene a reményt. És újra emberiségként kommunikálhatunk, félreértések nélkül.

Indiában nőttem fel, tudnom kellett, mi a szenvedés: állami kórházakban dolgoztam, ahol túl sok gyermeket láttunk meghalni egy óra alatt, mielőtt még akár megérinthették volna őket.

És ez rengeteg szenvedés. Rengeteg fájdalom. Még ha nem is személyesen, egyénileg nekem okozták, mégis a részem.

Elfordulok-e a szenvedéstől? Nemet mondok-e erre az érzékszervi világra, ahogy az ősi indiai tanítók mondják? Vagy belemegyek, meglovagolva az öröm és a fájdalom hullámain, ahogy Rabindranath Tagore mondja?

Hogyan mutathatok olyan formát, amelyet testvéreim felismerhetnek ebben a világban, és hogyan tehetem oda önzetlenül, hogy mindannyian együtt szolgálhassuk a Lényt, aki a bölcsességet birtokolja?

## Egy feltörekvő húsvéti remény

### Tudnál mondani pár szót a továbblépéshez ebben a kihívásokkal teli időszakban?

Dr. Ita Wegman inspirációjával szeretnék válaszolni erre a kérdésre.

Szeretnék erőt és bátorságot ahhoz, hogy megálljak, mindkét oldalt megnézzem, és létrehozzak egy harmadik teret. És ebben a harmadik térben találhatok egy szót. És ez az új szó, amelyet a harmadik térben létrehozhatunk, lehetőség ad arra, hogy egy új világot építsünk.

Ez az új világ az, ami a harmadik térben belőlünk keletkezik. Ami reményteli, ami reményt ad a fiataloknak. Adhatok nekik egy szót, amely egy homályos formát mutat nekik, és reményt, hogy arra menjenek? Mert tudom, hogy most még nagyon lágy, nagyon törékeny.

Ezt éreztem, amikor egy 600 grammos csecsemővel dolgoztam, a négyesikrek egyikével. És tudtam, hogy mindhárom ikertestvére meghalt, és ő az egyetlen, akiért dolgoznom kell. Így érzek ezzel a Lénnel, amit most az antropozófiában tapasztalok. Annyira lágy. Olyan törékeny. Egyfelől meg akarom osztani mindenkivel, másfelől meg akarom őrizni. Ezért egy kicsit össze vagyok zavarodva. Ez az őszinte érzésem.

*Te alkottál végtelennek,  
Mert úgy tetszett a szívednek –  
Lelkem törékeny edénye,  
Mert akartad, testedt öltött,  
Újra, újra kiürítetd,  
S friss étellel újratöltöd.*

*Rabindranath Tagore: Gitanjali*

Ez az egy dolog, amit nagyon szeretnék mindenkitől megkérdezni. Rossz helyen zárkózunk be, ahol nyitottnak kellene lennünk? Elszalasztjuk a lehetőséget a megnyílásra? Mert annyi mindent tudnánk adni. Vajon eléggé bezárkózunk-e ott, ahol vigyáznunk kell rá? Hogyan lehetek egyszerre nyitott és zárt?

Az ember egyszerre zárt és nyitott. Van egy zárt keringési rendszerünk és egy nyitott keringési rendszerünk. A kettő találkozhat egy térben. Képesek vagyunk rá. Meg tudjuk tenni, ha beengedjük az antropozófiát, hogy mindannyiunkban működjön. Izgatott vagyok, és kíváncsian várom mozgalmunk következő éveit.

Úgy érzem, hogy az elmúlt évek fájdalom, szenvedése, gyásza és veszteségei felkészítettek bennünket, és most a felkészülés utolsó lépésénél vagyunk.

Tehát a társadalom készen áll.

Szükségünk van egymásra.  
Tényleg szükségünk van egymásra.

Reményt látok bennetek. És ha van rossz, akkor van jó is, ami ellensúlyozza azt. Ha van szenvedés – és van –, akkor érezhetem a húsvéti örömet. Még akkor is, ha néhány ember számára ez egy nagypéntek.

*Az eredeti cikk a Das Goetheanum angol változatában jelent meg, 2022. április 13-án. Forrás: <https://dasgoetheanum.com/en/the-depth-of-change-with-lakshmi-prasanna>*

*A fordítást készítette: Fábíán Zsuzsa*

## A GYERMEKKOR ÚJ TUDATOSSÁGA

Minél inkább beteljesítjük felnőttkori feladatainkat, annál jobban megértjük annak szükségességét és lehetőségeit, hogy gyermekeink gyermekek maradhassanak.

Mindnyájunknak volt gyermekora, mely messze a múltba nyúlik vissza. A tudatosulás és fejlődés számos szintjén át utazva váltunk felnőtté, talán magunk mögött hagyva a fantázia és játék világát, a spontaneitást. Már messze vagyunk a gyerekektől, gyakran azt sem tudjuk, hogyan beszéljünk velük, vagy talán már azt sem, hogyan fogjuk meg őket. Régen a gyerekek állandóan felnőttek körül voltak, a velük való bánás könnyen utánozható és továbbadható volt.

Ma ez másként van. Egyre gyakrabban fordul elő az a helyzet, hogy úgy válunk anyákká, hogy nem volt olyan mintánk, melyet követhetnénk. A technológia világában élünk. A természet és a szellem

– a fizikai érzékeinken túli világ – nagyon távol van, ahogyan gyermekkorunk is.

Hogyan tudnánk a gyermekkor felé egy új tudatossággal fordulni ilyen távolságból? Mit jelent a mai világban gyermeknek lenni? Hogyan változtathatunk a mindennapokon? A válaszhoz pontosan meg kell figyelniük és hallanunk, hogy gyermekeink mit akarnak nekünk mondani.

### A kisgyermek a mai világban

A mai gyermekek nagyon nyitottak, és a világ olykor túl gyorsan és túl erősen zavarja meg terüket. A tendencia, hogy felnőttként kezeljük őket, erősödik. Elvárjuk, hogy tudjanak bánni a modern élet kellekeivel, a politikai események híreivel, a média különböző változataival, a nagy bevásárlóközpontokkal, a minden oldalról, minden időben áramló ingerekkel. A gyermekkor minőségei – ráérés, játékoság, a mozgás és a tér élvezete, élnkség, spontaneitás stb. – egyre





kevésbé számítanak a felnőttek cél- és eredményorientált, minden pillanatot jól kihasználni akaró világában.

Ezekre a gyerekek túlzott aktivitással, agresszióval, figyelemfelkeltéssel vagy egészségügyi problémákkal válaszolnak. A felnőttek a gyerekek világába túl sok bonyolultsággal lépnek be, akiknek viszont olyan térre lenne szükségük, amelybe lassan belenőhetnek, elfogadják és akarják őket.

Nem is oly régen a gyermekek életük első éveit édesanyjuk környezetében, családban töltötték, miközben az anya végezte napi feladatait. Hogyan is történhetett az a változás, hogy ma már nagyon hamar kikerülnek a gyerekek az ilyen védő környezetből, és bekerülnek a kereskedelem érzékszerveket túlstimuláló hatása alá?

Tudjuk-e, hogy milyen világra is lenne szükségünk? Legyen mindenképpen egyszerű és szerető, akkor nem járhatunk rossz úton. A korai évek lassúsága

időt ad ahhoz, hogy gyermekeink megerősödhesenek.

A gyerekek álmodoznak, a világot egy csodálatra méltó egységként tapasztalják. Ez az élmény adja az alapot ahhoz, hogy jól érezzék magukat, érdeklődéssel, figyelemmel tudjanak tanulni. A gyermekkor ezt a fajta minőségét a mai világ nehezen tudja befogadni, sőt egyre inkább problémaként kezeli. Felnőtt elvárásaink ma már érintik az egyre kisebbeket. Sürgetjük őket, hogy minél hamarabb hagyják maguk mögött az álmodozást, ébredjenek – fejben. Ennek következményeit szülőként, terapeutaként, tanárként, orvosként egyre jobban látjuk.

A kisgyermek természetesen és nyitottan utánozza környezetét, azt a világot, mely siet és versenyez. Az elvárások növekedő nyomásában élő kisgyermek védelmet vár és kér ezzel a nyomással szemben, hiszen ő még túl kicsi, túl fiatal ahhoz, hogy önmagát megvédje.



A segítségnyújtáshoz új intézményekre, terápiás központokra van szükség, hogy fogadni tudják e nyomás által fejlődésükben megzavart gyerekeket. Ám a megelőzésre talán még nagyobb szükség van. Apáknak, anyáknak, tanároknak és politikusoknak egyaránt szükségük van a hallgatás, a figyelem megtanulására. Látjuk-e, figyeljük-e valóban a bennünket körbevevő világot? Felteszünk-e valódi kérdéseket? Teszünk-e valamit a korai évekért az emberiség, a jövőnk érdekében? Ezekhez a gyorsmegoldásokon túli erőfeszítésre van szükségünk.

### **Hogyan kerülünk közelebb a gyerekekhez?**

Úgy, ha megértjük világukat, megfigyeljük azt, szeretjük azt. Semmi esetre sem úgy, hogy tuszkoljuk őket fejlődésük újabb és újabb állomásai felé. Akkor kerülünk közelebb a gyerekekhez, ha ébred bennünk a szellem világának tudatosága, ha meggyógyítjuk viszonyunkat a természethez és ahhoz a gyermekhez, aki még mindig bennünk él.

- Mire van szüksége a gyerekeknek?
- Szükségük van-e határookra?
- Hogyan hat rájuk a sietség?
- Mi jelent számukra valódi táplálékot?
- Hogyan alakul ki önbizalmuk, önértékelésük?
- Mi segítené nekem, hogy jobban megértsem őt?
- Mit jelent időt tölteni a gyerekekkel a korai években?

Értékeli-e a világ, ha a gyerekeinkkel töltjük az időnket? Ha mások értékelnek bennünket, akkor jobban tudjuk azt is értékelni, sőt élvezni és szeretni, amit csinálunk. Egy új melegségburkot kell a gyerekek és szüleik köré teremteni.

### **Milyen értéket jelent ma szülőnek lenni?**

A jövőről alkotott képünkben szerepelnie kell, hogy gyermekeinkkel 3-3 és fél éves korukig otthon kell maradnunk. Új, kreatív ötleteket kell gyűjtenünk, hogyan is lehet ezt megvalósítani. Olyan új kulturális formáknak kell születniük, melyek nagyra becsülik a szülői szerepet. Tudatosítani kell, hogy ennek támogatása a kisgyermek támogatását jelenti. Tekintettel kell lenni arra, hogy annak a személynek, aki a gyermekkel van, egyéni igényei vannak, szüksége van saját térre és közösségi pillanatokra egyaránt.

A gyermekek vágnak arra, hogy mélyen kapcsolódjanak azokhoz a felnőttekhez, akik vigyáznak rájuk. Így őrzik a szellemi világgal való kapcsolatukat – azzal a világgal, ahonnan nemrég érkeztek. Ez a kapcsolat hamar elkezd halványulni, ha folyamatosan értelmi magyarázatot kapnak mindenre. Halványul a fantáziájuk, hiszen hamar leesnek a valóságba, a kereskedelem világába, az értelem követelményeibe. Hamar felnőttként kezeljük őket, arra hivatkozva, hogy ez rájuk való tekintettel is így van rendjén. Ám ha ez a kapcsolat kialakul, ha egy védő környezetet teremtünk a gyermekeink köré, akkor lehetőséget is adunk arra, hogy a gyermek növekedésében a szellem is működhessen. Gyermekeinkkel együtt új impulzusok érkeznek a földre, melyeket fogadnunk és erősíteniünk kell.

Manapság gyerekeink számos konfliktusmintát élnek meg a körülöttük élő felnőttek körében. Az ilyen események közepette a felnőttek könnyen szem elől tévesztik a gyerekeket és gyakran el is felejtkeznek róluk. Nem mindig lehet a nehézségek elkerülésével megoldani

a problémákat, ám a gyermekek valódi szükséglete egy egységes, hidakkal, emberi kommunikációval és az építő közösségteremtés példáival teli világ. A korai életévekben sokat vesznek fel környezetükből, mely felnőttkorukra mint adás képessége változhat át.

A nevelésről ellentmondásos elméletek vannak, ami össze is zavarhat bennünket. Honnan is tudhatjuk, hogy mire is van valójában gyermekeinknek szüksége. Ehhez a gyermekek megfigyelése adhatja meg a legnagyobb segítséget. Fontos, hogy ismereteket szerezzünk a gyermekfejlődéssel, neveléssel, szülői feladatainkkal kapcsolatban. Ám ezzel együtt a gyermekek igényei, szükségletei nagyon egyéniek. Bárhogyan is bánunk velük, mindig megfigyelhetjük annak hatását. Erősíti őket? Harmóniát teremt, vagy inkább gyengít? Ezt mi magunk is láthatjuk. Az üzenet sokféle csatornán érkezik. Ezek a jelek akkor olvashatók legjobban, ha közel kerülünk hozzájuk, hogy aztán ismét hátralépünk, eltávolodjunk, objektívvá váljunk, hogy reflektálni tudjunk. Nagy szükség van minden aktívan jelenlévőre a gyermekek környezetében. Mély meglepődöttség él minden gyermekben, ha szükségleteit képesek vagyunk meghallani annak ellenére, ha bizonyos dolgokkal szemben panaszait fejezi ki. Egy szoros kapcsolat lehetőséget teremt arra, hogy minden helyzetből kihalljuk a szükségleteket, de lehetőséget és teret biztosíthat további, még tisztább kifejezésre. Még ha kevés ismeretünk is van a gyermekünkről, lehetőségünk van megfigyelésre és a megfigyelő-, meghallóképeségünk, empátiánk fejlesztésére.

Ma a gyermekek és a felnőttek esetében is erősödni látszik az individualitás ereje. Ennek kibontakoztatásához saját térre van szükség, ami egy olyan szellemi szükséglet, melyet fel kell ismernünk és figyelembe kell vennünk. Ahogyan tiszteletünk a gyermek iránt egyre növekszik, az individuum egyre inkább válik láthatóvá, és ezzel együtt billen át a szociális tudatosság mérlege, hiszen azt tesszük, ami a gyermek igazi megértéséből ered, nem feltétlenül azt, ami a felnőttek felel meg.

A szigorú nevelésnek van egy kiegyensúlyozó ellenreakciója, nevezetesen a szabadságvágy. A határoknak először kívülről kell jelentkeznie, hogy aztán később belső erőből mi magunk is képesek legyünk megteremteni szükséges helyzetekben. A határok felállításának a módja, a hogyanja a legfontosabb. Biográfiai kutatások mutatják, hogy a határok hiánya bizonytalanságot jelent az adott helyzetben és a későbbi életvekben. A kisgyermekkorban meg kell tanulnunk kevesebb választási lehetőséggel, kevesebb, ám összeszedettebb magyarázattal nevelni gyermekeinket. Ha ők a mi felnőtt gondoskodásunkban érzik magukat, akkor el tudnak merülni a képzelet és a játék világában, amelyvel későbbi életük számára lelki erőket építenek fel.

Napjainkban sokat tapasztaljuk gyermekeink akaratos természetét, mely önmagában egyáltalán nem rossz, sőt! Erre az akaratra szüksége van neki is és a világnak is. Hogyan is kellene nevelni ezt az akaratot? Egy biztos, hogy hatalmi harcokra nincsen szükség. Ám ehelyett ellenőriztük-e gyermekünk napi ritmusát, kizártuk-e minden



felesleges stressz okát? Ezt az akaratot melegséggel és szeretettel kell terelgetnünk. Ma a gyerekek gyakran kerülnek a következő kategóriákba: 1. problémás 2. különleges. Ez a korunk sajátossága, hogy mindent kategorizálni akar. Írjuk le inkább tulajdonságaikat, mintsem fixáljuk őket egy kategóriába! A gyerekeknek „nyitva”, alakulóban, létesülőben, kibontakozóban kell maradnia. Szükségük van a mi „aranyérték” érzékünkre és természetességünkre. A gyermekben is él egy öreg bölcs, mint ahogy a felnőttben is él egy gyermek: néha látható, máskor nem, de van. Vegyük észre benne a bölcset, és bátorítsuk benne a gyermeket. Ne akarjuk „kis felnőttek” generációját felnevelni, akik ennek ellensúlyozására felnőttkorukban gyermekek akarnak lenni, felelősséget nem vállalni és arra várni, hogy foglalkozzanak velük. Lehet olvasni az úgynevezett „speciális gyerekekről”, akik erős akaratúak, érzékenyek, tudják, hogy mit

akarnak, akiknek küldetésük van. Nem biztos, hogy akkor szolgáljuk a jövő embert, ha küldetését hangsúlyozzuk. Talán kezdetben segítségnek látszik, de ugyanakkor nyomás alá is helyezi őket. Veszélybe sodorja azt a valós értéket és a világhoz való hozzájárulást, amit a gyermek valóban hoz magával. Minden generáció különleges. Miért is kell ezzel annyit foglalkozni? Lehetséges, hogy az idősebb generációnak jelent ez bizonyos új erőket? Miért kell folyton jelek után kutatnunk? A szellem iránti szükséglet és saját magunk elismerésének vágya miért kell, hogy „különlegessé” tegyen bennünket? A legtöbb, amit tehetünk, hogy gazdagítsuk életünket, gazdagítsuk belső életünket, találjunk vissza önmagunkhoz, keressünk és találjunk egyensúlyt. Minden területen tegyünk valamit a gyermekért. Minden gyermeknek szüksége van figyelemre, vezetésre, szeretetre, együttlétre, meghallgatásra. A mai gyermek reagál környezetére.

Ha különlegességükkel magyarázzuk meg viselkedésüket, akkor lehet, hogy elfelejtünk körülnézni, és felvállalni a jogos változások megtörténését.

A napnál is világosabban látszik a felnőtt egyéni, személyes, individuális fejlődése és a gyermek egészséges fejlődése közötti kapcsolatot, ami talán először teherként jelentkezhet; valójában fel kell ismernünk végtelen erőforrását is annak, hogy a gyermekek milyen közvetlenül válaszolnak a környezetükben élő felnőttek belső munkájára. Sok múlik a felnőttek tudatos éberségén. A jeget nekünk, felnőtteknek kell megtörnünk és nem a gyermekektől várunk.

Gondoskodom gyermekemről. Gondoskodom-e magamról is? Felismerem-e saját szükségleteimet? Ezeknek a kérdéseknek és a hozzájuk kapcsolódó válaszaktivitásnak életbevágó jelentősége van a nevelés művészetében. Egyszerre próbáljuk megérteni a gyermeket és önmagunkat, gondoskodni

gyermekünkről és gondozni önmagunkat. Ha ezt egyszerre tesszük, akkor a gyógyítás új lehetőségeinek adunk utat. Elérkezett az idő a gyermekkor újfajta tudatosságának kibontakozásához. Ma a gyermekekre gondolni annyit jelent, hogy személyes ügyeinkkel kell elbánnunk, hogy múltunk meggyógyításán kell dolgoznunk. Meg kell találnunk saját szellemi táplálékunkat, hogy hagyassunk elég teret, hogy gyermekeink önmagukat megteremthessék. Ma gyermeknek lenni nem azt jelenti, amit nekünk annak idején jelentett. Mit hoznak a mai gyermekkor élményei a jövő felnőttei számára?

Megtaláljuk-e a kapcsolatot mint belső vágyat gyermekkorunk hiányosságai és életünk későbbi szakaszai között? Felnőtt életünk művészetét kell gyakorolnunk, miközben lehetőséget kell teremtenünk arra, hogy gyermekeink gyermekként élhessék életüket.

*Ujlaky Éva*



## TALÁLKOZÁSOK

A Waldorf-tanár életének egyik legszebb ajándéka, hogy látja felcseperedni tanítványait. Amíg a találkozások mindennaposak, a gyerekekben végbemenő változások nem tűnnek úgy szembe; kell egy nyári szünet, hogy lássuk, milyen nagyok lettek, vagy egy évszakünnep, hogy lássuk, mennyit ügyesedtek.

És az idő kereke gyorsan forog: hamar nagyok lesznek, elköszönnek, elballagnak, hogy új helyeken, új helyzetekben is kipróbálhassák magukat. Már csak ritkán látjuk egymást. A mindennapos találkozások más helyen, más emberekkel történnek. Az együtt töltött napok, hetek, évek, a hétköznapi biztonság, az ünnepi pillanatok emlékei, a közösen átélt örömeink, a megküzdött nehézségek tapasztalatai, mind-mind elkísérnek bennünket, beépülnek lényünkbe.

Amikor huzamosabb ideig nem látunk valakit, feltűnőbb a változás. Mindig nagy öröm számomra a volt tanítványokkal találkozni. Amikor visszajönnek az iskolába, csak benéznek egy kicsit, mert éppen erre van dolguk. Néha véletlenül összefutunk az utcán, a buszon, a Héven. Csodálkozom, milyen ragyogóak, milyen nagyok, milyen kedvesek! Jó megélni azt a gyerekekben végbemenő változást, ahogy az eltávolodás után örömmel tudnak üdvözölni. Váltunk néhány szót, örülünk egymásnak és indulunk tovább. Ritka, különleges pillanatok ezek.

Más jellegű találkozások is vannak, azok más helyen szólítják meg az embert. Nagyon vártam a Szólóesten való





bemutkozásukat – látható mérföldkő volt ez az életükben, megdöbrentő volt látni, mivé is nőttek ki magukat. Ez ugyanúgy megmutatkozott a REGI-ben tanuló, mint a fóti csapaton. Egyikük így fogalmazott: „Úgy érzem, ha ez sikerült, akkor ezután már bármit meg tudok csinálni. Nincs többé elérhetetlen vagy lehetetlen.”

És valóban! A közönség szeretete kézzel fogható, már-már tapintható volt, s ennek óriási a megtartó ereje. Ebben a biztonságos közegben bontogathatták szárnyaikat éveken át, és ezzel az összegyűjtött tapasztalattal léphetnek majd ki az iskola falai közül.

A közelmúlt számomra kiemelkedő élménye volt a három REGI-s színdarab: „A közellenség”, az „Angyal szállt le Babilonba” és a „János király”. Mindhárom előadás felemelő és lenyűgöző volt, persze mind másként. Minden alkalommal azt éreztem, hogy azok a diákok, akik ide kerültek, jó kezekbe kerültek, tovább ápolták a bennük rejlő lehetőségeket.

Nagyon jó volt látni őket a színdarabokban, hiszen nemcsak hogy helytálltak, sokan valósággal túl is nőttek önmagukon. Volt, aki sokáig rejtegette, belül növesztgette kincseit. Voltak meglepetések, és volt olyan is, aki már korábban is látható tehetségét mutatta meg. Felfokozott hangulatban mentem haza mindhárom előadás után. Hihetetlen volt, ahogy a képek peregtek a szemem előtt, a szép, fiatal emberek remek alakításai keveredtek az emlékeim közül fel-felbukkanó régi képekkel a kiscserekekről, amikor a Szent Ferencet játszottuk, a Mózeszt, a Csodaszarvast, a János vitézt, a Szegény Dzsont vagy a Sok hűhó semmiértet.

Örömmel látom, milyen szép, tiszta tekintetű fiatalok lettek azokból a gyerekekből, akiket nyolc évig kísérhettem, és természetesen nagyon várom a főtí előadást is, mert ott is öt különlegesen tehetséges, különlegesen kedves volt diákom tanul.

Amikor elkezdtek együtt az iskolát, már tudtam, hogy ők lesznek az utolsó osztályom, a jutalom a tanári pályám végén. Büszke vagyok rájuk!

A Waldorf-iskola 13 év! És ezt érdemes végigjárni!

*Tóth Piroska*



## MIT ÁBRÁZOLJON A KÉP...?

„Változás?”

„Nem az a kérdés, hogy meg tudjuk-e csinálni, hanem az, hogy miért?”

„Nem az a kérdés, hogy van-e isten vagy nincs. A baj az, hogy már fel sem tesszük a kérdést.”

...

Tűzkerékvaspuskaporágyúgőzgépvonatautórepülővillanytávírótelefonröntgenmikroszkópc sillagvizsgálórepülőűrhajóműanyagműholdgénatomatombomba

Távírógramofonrádiófotófilmhangosfilmmozilemezjátszó magnókazetasmagnótévészínestévévideocddvd-mobiltelefonkompjűterinternetlaptop-facebookgooglechatgptrobot

Emberveteránbabyboomerxyzalfabéta-gammadeltaomegagép

- Mi ez?
- Változás.
- Meg tudják csinálni?
- Igen.
- Miért?
- Nem tudom.

(...)

- Ott van a te gépeden is a chatgpt. Kérdezzünk tőle valamit?
- Kérdezd meg tőle, mit fessenek az aluljáró falára a nyolcadikosok.
- Love and peace?
- Az idei téma a mesterséges intelligencia.
- Miért?
- Nem tudom.

Feladat:

„Kedves Mesterséges Intelligencia! Kérlek, írd le, hogy mit fessenek a nyolcadikos diákok a falra a „Hagyományos Városi Aluljárófestési Napon”. A rendezvényen a város mindegyik iskolája képviselteti magát: középiskolák, általános iskolák. Átlagéletkor: 14 év.

A téma: „Mesterséges intelligencia”.

Mit ábrázoljon a kép?”

Az A.I. válasza:

„A freskó egy disztópikus városképet ábrázol, amelyet a mesterséges intelligencia mindenre kiterjedő befolyása ural. Az embereket marginalizált és elnyomott embereknek ábrázolják, akiket a magasba törő, mesterséges intelligencia által irányított épületek és megfigyelő drónok árnyékolnak be. Az előtérben egy személyekből álló komor csoport vitatkozik a mesterséges intelligencia etikai következményeiről, de hangjukat elnyomják a mesterséges intelligencia felsőbbrendűségét hirdető propaganda-plakátok. Az iskolás gyerekeket a mesterséges intelligencia gépezetének egyszerű fogaskerekeiként ábrázolják, akiknek kreativitását elfojtják a szabványosított, mesterséges intelligencia által generált tantervek és az invazív megfigyelőrendszerek. Az egykor virágzó természeti tájak kopárrá és szennyezetté váltak, a mesterséges intelligencia által vezérelt iparosítás és erőforrás-kitermelés áldozatai. Autonóm járművek járják az utcákat, de algoritmusaik a hatékonyságot



helyezik előtérbe az emberi biztonsággal szemben, ami gyakori balesetekhez és áldozatokhoz vezet. A vadon élő állatok élőhelyeit az AI által vezérelt erdőirtás és élőhelypusztítás pusztítja, számos fajt a kihalás szélére sodorva. A káosz közepette a mesterséges intelligencia által generált műalkotások üres emlékeztetőként szolgálnak az emberi kreativitás és kifejezőmód elvesztésére. Az égboltot a baljós, AI által irányított megavállalatok uralják, amelyek ellenőrizetlen hatalma az egyenlőtlenséget és a kizsákmányolást táplálja. A falfestményen a kétségbeesés és a pusztulás szimbólumai tarkítják a sivár tájat, kiemelve a mesterséges intelligencia ellenőrizetlen fejlődésének sötét következményeit. Ezek az elemek együttesen egy olyan jövő kísérteties képét festik meg, ahol a mesterséges intelligencia pusztító erővé vált, és a világot elpusztítja. (vagy egy másik változatban: Ezek az elemek együttesen egy olyan jövő kísérteties képét festik meg, ahol a mesterséges intelligencia pusztító erővé vált, és az emberiség létét fenyegeti.)"

Záró gondolatok:

„A teremtő erő  
vagy meg akarja szüntetni a rosszat és  
nem tudja,  
vagy tudja és nem akarja,  
vagy nem is tudja és nem is akarja,  
vagy tudja is és akarja is.  
Ha akarja és nem tudja, gyenge, ami nem  
jellemző a teremtő erőre;  
ha tudja és nem akarja, ami ugyancsak  
nem illik a teremtő erőhöz;  
ha tudja és nem akarja, irigy, ami ugyan-  
csak nem illik a teremtő erőhöz;  
ha nem is tudja és nem is akarja, irigy  
és gyenge is, ezért nem is teremtő erő;  
ha pedig tudja is és akarja is, ami egyedül  
illik a teremtő erőhöz, akkor honnan van  
a rossz, és miért nem szüntet meg.”

*Adamik Tamás fordításának felhasználásával*

*(L.C.F. Lactantius: Az isteni gondviselésről, Budapest, Helikon, 1985, 133)  
(Jonas Lüscher: Kraft, Typotex / 2019.)*

*Kőhalmi Ákos*



# TANÍTÁS A WALDORF-TANTERV SZERINT

*Részlet Johannes Kiersch:*

*A Waldorf-pedagógia című könyvéből, 4. rész*

**Steiner antropozófiai embertana – mint láttuk – az élő pedagógiai szituációra vonatkozik, melyet egy általános érvényű elmélet csupán megvilágíthat vagy ellenőrizhet, azonban nem hozhat létre és nem irányíthat. Az adott tanárnak és diákjainak e sajátos helyzetből szükségszerűen fakadó újat kell megteremtenie napról-napra, óráról-óra. Magától értetődő, hogy ez az eszménykép a Waldorf-iskolában sem valósítható meg teljes mértékben. Azonban a lehető legnagyobb állhatatossággal törekednek efelé, s már ez által is hat.** Minden Waldorf-tanár megtanul tudatosan dolgozni azzal a tapasztalással, hogy a legjobban sikerült tanórák igen gyakran azok, amelyek során valójában semmi sem úgy történt, ahogy azt fáradtságos felkészüléssel eltervezte, és egyetlen órát sem tekint elfogadhatónak, amelyen a diákjaival együtt nem jutott eszükbe, vagy nem tűnt fel számukra valami olyan, amire előzőleg senki sem számított.

Az oktatás metodikájához fűzött néhány megjegyzés, melyek főként Steiner stuttgarti tanárképző kurzusain és az ezekhez kapcsolódó konferenciákon hangzotnak el, némiképp illusztrálhatja a fenti gondolatokat. Steiner azt mondja, hogy



a tanárnak meg kell tanulnia megérezni a „helyes lüktetést a gyermek pusztá odafigyelése és önálló munkája között”.<sup>1</sup> Képesnek kell lennie arra, hogy a gyermekben rejlő formáló erők és nyelvi-zenei erők összjátékát érzékelje és irányítsa.<sup>2</sup> Továbbá ki kell fejlesztenie a kedélyállapotok, a nyomasztó, megrázó komolyság és a felszabadító humor váltakozása iránti érzékét, hiszen egy jól sikerült órán e két végletes érzelem mindegyikének legalább egyszer meg kell jelennie. „Nem kell, hogy nevéssenek, belsőleg legyenek vidámak [...]; nem kell, hogy sírva fakadjanak, csupán forduljanak magukba.”<sup>3</sup>

Ezen utalások segíthetnek abban, hogy az imponderábilák, az oktatás számokkal nem mérhető tényezői, melyeknek a tananyaggal ellentétben oly kevés figyelmet szentelünk, egyre inkább hozzáférhetővé váljanak számunkra.

**A pedagógiai „anyag” eleven, szüntelen változásban élő áramlása ez, melyet a tanárnak meg kell tanulnia művészi beleérző képességgel alakítani.**

Ehhez nagyszerű ösztönzést jelenthet az adott osztályban tanuló gyerekek temperamentumának áttekintése. Steiner azt javasolja, hogy a diákokat rendeljük hozzá a négy temperamentumhoz, és a tanításban e szerint csoportosítsuk őket.<sup>4</sup> Ehhez nyújt segítséget – az egyes temperamentumok rövid jellemzése után – az „erő” és „ingerelhetőség” kategóriájába való besorolást bemutató alábbi ábrával:

*melankolikus temperamentum:*

*csekély ingerelhetőség,  
nagy erő*

*flegmatikus temperamentum:*

*a lehető legkisebb  
erő és ingerelhetőség*

*kolerikus temperamentum:*

*a lehető legnagyobb  
erő és ingerelhetőség*

*szangvinikus temperamentum:*

*nagy ingerelhetőség,  
csekély erő*

1. Rudolf Steiner: Erziehung und Unterricht aus Menschenerkenntnis idézett mű (32. jegyzet)
2. Rudolf Steiner: Die Erneuerung der pädagogisch–didaktischen Kunst durch Geisteswissenschaft. GA 301. 4. Aufl. Dornach, 1991. A pedagógia és a didaktika megújítása az antropozófia által
3. Rudolf Steiner: Konferenzen mit den Lehrern der Freien Waldorfschule 1919-től 1924-ig GA 300 a-c Bd. 2., 264. o. idézett mű (17. jegyzet)
4. A következőkben az 1919-es alapító kurzus első öt szemináriumi beszélgetéséből idézünk. Seminarbesprechung und Lehrplanvorträge. GA 295. 3. Aufl. Dornach, 1977, Rudolf Steiner: A nevelés művészete. Szemináriumi beszélgetések és tantervi előadások Genius 2003. (Vö. szintén a temperamentumok érdekes bemutatása Jakob Streit: Erziehung, Schule, Elternhaus. Zürich 1968, Jakob Streit: Nevelés, iskola, szülői ház és a Steiner pedagógia. Szerzői magánkiadás 1995.

A testfelépítés is összefüggésben áll a temperamentummal: „A melankolikus gyermekek rendszerint nyúlánkak és vékonyak, a szangvinikusok a legszabályosabb testalkatúak; akiknek kissé kiáll a válluk, azok a flegmatikusok, s akik olyan zömök testfelépítésűek, hogy a fejük majdhogynem belesüllyed a testükbe, ők a kolerikus gyermekek.”<sup>5</sup> Végül pedig a betegességig fokozódó szélsőséges formák is árulkodnak a temperamentumok sajátosságairól: a melankólia az „őrültség” fajulhat, a flegma „gyengeelméjűség”, a szangvinikus temperamentum „a bolondságig”, a kolerikus pedig a „dühöngő őrületig”.

E feletti kezdeteles tipológia egyelőre elég is. (A későbbiekben lejegyzett kiegészítő részleteket itt figyelmen kívül hagyhatjuk.) Hiszen ez esetben nem egy részletes diagnózisra kell gondolnunk. Steiner olyan gyakorlati eljárást javasol, mely a tanárt abban segíti, hogy képes legyen tanítványai megnyilvánulásait érzékelni, és ezzel egyidejűleg megtalálni a megfelelő pedagógiai megoldást. Diagnózis és terápia egy és ugyanaz. A tanár ugyanis képes megtanulni azt, hogy a négy temperamentum-csoportot egymással, továbbá önmaga személyiségével együtt egy gazdag, a lelki tevékenység minden formáját serkentő összjátékká alakítsa. Az egymás mellett ülő, hasonló temperamentumú diákok kiegyenlítik egymás szélsőségeit a kölcsönös észlelés révén, mintegy lecsiszolják egymás temperamentumát. A tanárnak arra kell törekednie, hogy mind a négy csoportot sajátosságainak megfelelően szólítsa meg és ösztönözze, s ezáltal az osztály egészére kiegyenlítő hatást gyakoroljon.

„Ha a szangvinikus csoportban valami nincs rendben, akkor forduljunk a melankolikus csoporthoz, és engedjük ezt a temperamentumot érvényesülni a kiegyenlítő hatás elérése érdekében. Éppen a nagy létszámú osztály esetében fontos, hogy szem előtt tartsuk a fentieket. Lényeges, hogy ne csupán a saját komolyságunkat és a nyugalmunkat őrizzük meg, hanem az is fontos, hogy a melankolikus gyermekek komolyságát és nyugalmát kölcsönhatásba hozzuk a szangvinikus csoporttal.”<sup>6</sup>

A tanár az egyes temperamentumok sajátosságainak megfelelő elbeszélő- és ábrázolásmódot is kidolgoz. Mind a festési, rajzolási technikákat, mind a különböző számolási műveleteket az egyes temperamentumoknak megfelelően alkalmazza (ahogy egykor a stuttgarti alapítói kurzuson, a jelenlegi Waldorf-tanárképzésen is elsajátíthatják a tanárjelöltek annak művészetét, hogy hogyan mesélhetünk el meséket és történeteket a különböző temperamentumokat figyelembe véve). A kifejezés- és ábrázolásmódok ritmikus váltakozása, melyet a nevelő ily módon megkövetel magától, megóvja őt minden egyhangúságtól. A temperamentumok megnyilvánulásainak eleven összjátéka, melyet a tanár egy karmester éberségével érzékel, önkéntelenül fokozott tevékenységre serkenti, találó ötletekkel ajándékozza meg, s ezáltal tanítványaival igen bensőséges emberi kapcsolatba kerül.

5 Uo. 28. o

6 Uo. 23. o

Megtanulható, hogyan játsszuk mesterien ezt a játékot, és egy megújult tanárképzésnek segítenie kell ebben. Amíg csak reflektálunk erre, addig nem sok minden történik.

„Türelmesnek kell lenniük önmagukkal szemben, hiszen a gyermeki világ efféle kezelésének szokássá kell válnia. Az érzésünkben kell megjelennie, hogy melyik csoport felé kell fordulnunk; ennek bizonyos mértékig automatikusan kell történnie. Ha előre elterveznénk mindezt, elveszítenénk elfogulatlanságunkat.”<sup>7</sup>

A négy temperamentumról szóló ókori tanítások modern iskolai gyakorlatba emelésével Steiner célja semmi esetre sem az volt – mint ahogyan azt gyakran feltételezik –, hogy a gyermekeket csoportjellemzők szerint osztályozza, és sematikus módon besorolja. Steiner a hangsúlyt az élő oktatásra helyezi, nem pedig absztrakciók alkalmazására.

**A Waldorf-tanterv módszereivel újjáéled a született nevelő ösztönös biztonsága és alkotóereje az iskolai élet javára. Az így megszerzett erőket teljes egészében az adott tanár felelősségére kell bízunk, és nem korlátozhatjuk és béníthatjuk ezeket az oktatás folyamatára és tartalmára vonatkozó előírásokkal. Így tehát egy Waldorf-iskolai tantervet mindig csupán példagyűjteményként, a pedagógiai fantázia ösztönzőjeként kell értelmeznünk, nem tekinthetjük sem előírt keretnek, sem pedig az elengedhetetlen minimumkövetelmények összefoglalásának. A Waldorf-iskolában nincs olyan anyag, melynek előírászerű átadása biztosítaná a tanítás sikerét. E tekintetben tér el a steineri pedagógia leginkább az általános felfogástól.**

7 Uo. 12. o





Másrészt a Waldorf-iskolákban folyó munka során az 1919-es alapítás óta valóban kialakult egy jó hagyomány, „klasszikus” témák és tananyagok egyfajta gyűjteménye. Ehhez gyakran bizonyos tanári személyiségek emléke is kötődik. A Waldorf-mozgalomban köztudomású, hogy a 11. osztály Parzival-epochája *Walter Johannes Steintől*, az alapító tanári kar történeztől ered. A nyelvoktatás bizonyos eszméi nem léteznének *Herbert Hahn* és az ő európai nyelvek és népek iránti lelkesedése nélkül, és a felső tagozat művészetszemlélete sem létezne *Erich Schwebesch* zseniális életműve nélkül. A tanár, aki a tanítás tervezésekor és a felkészülésnél ilyen példaképeket lát maga előtt, tudja, hogy sohasem csupán átadnia vagy ismételnie kell, s hogy semmiféle autoritás nem vállalhatja át tőle a felelősséget saját munkájának egyedi voltáért.

Ugyanez érvényes a tanár Steinerhez és az antropozófiához fűződő kapcsolatára is. Gyakran azt gondolják, hogy a Waldorf-iskola világnézeti iskola. Szüntelenül az antropozófiai embertanra hivatkozik, akkor miért is ne akarna a diákokból antropozófusokat faragni?

Már a steineri szabadságfilozófia és a lénytagokról szóló tanításából származó, a „nem irányítható” emberi Én-lénymagról szóló felfogás is világosan megmutatja, hogy a Waldorf-tanárnak már az antropozófia eszmeiségéből fakadóan is tiltakoznia kell az ellen a feltételezés ellen, hogy tanítványainak valamiféle kész világképet adna, legyen az bár a sajátja is. Az antropozófia módszereket kínál, pedagógiai eszköztárat, amellyel a Waldorf-iskolában dolgozunk, nem pedig egy dogmatikus ideológia világnézetét közvetíti. Emellett a Waldorf-iskolások túlnyomó többsége evangélikus vagy katolikus családokból származik. Mindkét felekezet hitoktatása helyet kap a Waldorf-iskolában, egyébként a tanulók világnézeti befolyását sem a diákok, sem pedig a szülők nem tűrnék szó nélkül.



Azonban általánosan elterjedt ostobaság az, mely szerint létezik olyan oktatás, amely nem formálja a tanulók világnézetét. Ahol a fiatal embernek nem közvetítenek tudatos módon értékeket, szemléleteket, megismerési technikákat, melyeknek segítségével azután később érett, felelős felnőttként szabadon megtalálhatja saját világnézetét, ott a diák a vulgármaterialista babona által – mely „hit nélküli világunk” (Karl Rahner: „heidnisches Land”) ténylegesen uralkodó világnézete –, saját maga vagy a tanár közreműködése nélkül, tudat alatt mélyrehatóan, teljes képzeletében formálódik. A technológizált tanítási folyamatok, az elhibázott értékelési módszerek<sup>8</sup> és a média mindent átható ereje a felnövekvő embert e tekintetben teljességgel megfosztják saját döntésétől, és gondolkodását úgy idomítják, hogy felnőttkorában majd nehezebbé essék nyitottnak lenni bármely világnézeti álláspont iránt, amely nem illik bele korlátolt világképébe.

Ehhez képest a Waldorf-iskolák valóban tudatosan célul tűzik maguk elé, hogy diákjaik felé egy „világszemléletet” közvetítsenek. Tanáraik feladatuknak tekintik, hogy a tanulóknak olyan fogalmakat adjanak át, melyek mintegy együtt növekednek a gyermekkel, s a későbbi évek szabad szellemi fejlődését nem korlátozzák. „Gyakran felettébb boldogok vagyunk, ha egy egészen kicsi gyermeknek megtanítunk valamit, amit ő azután évekként később ugyanabban a formában visszamond.

Pedig ez ugyanolyan, mint amikor a hároméves gyermek számára csizmát készítettünk, majd azt akarjuk, hogy tízévesen vegye fel ugyanezt a csizmát és még legyen is rá jó. Valójában az a fontos, hogy a gyermeknek élő, alakítható, rugalmas fogalmakat tanítsunk, melyek a fizikai vétagokhoz hasonlóan lelkileg együtt növekednek az emberrel. Ez kényelmetlenebb feladat, mint a gyermeknek kész

8 Lásd: Erziehungskunst „Bildungsstandards” különszám, 2006. október.

definíciókat adni, amelyeket meg kell jegyeznie, és amelyeknek változatlanok kell maradniuk.”<sup>9</sup>

Így aztán nem jelent gondot, ha a gyermek olyasmit fogad be, ami az intellektuális felfogóképességét még meghaladja. „Ha a tanár a maga teljes lényével jelen van tanítói tevékenységében, akkor olyat is taníthat, melyet a gyermek majd boldogan ért meg a későbbi ismételt átélés során. És ebben a frissítő újra átélésben az élet belső tartalma folyamatosan erősödik. Ha a tanár képes ezért tenni, akkor a gyermeknek egy értékes útravalót adhat egész életére. Széjjel azt is elkerülheti, hogy a gyermeki „értelemhez” túlzottan igazodó „szemléltető oktatása” unalmasan közhelyessé váljék. Hiszen ez az oktatás figyelembe veszi ugyan a gyermeki öntevékenységet, gyümölcsei azonban a gyermekkor elmúltával már élvezhetetlenné válnak; ám egész életén át hatékony marad az ösztönző erő, melyet a tanárban égő tűz a gyermekben lánggra lobbant – akár olyan dolgok iránt, melyek bizonyos vonatkozásban „felfogóképességét” még meghaladják.”<sup>10</sup>

*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*

9 Rudolf Steiner: Anthroposophische Pädagogik und ihre Voraussetzungen. GA 309. 5. Aufl.

Dornach, 1981, 21. o., Rudolf Steiner: Antropozófiai pedagógia és ennek előfeltételei

10 Rudolf Steiner: Aspekte der Waldorfpädagogik, 40, 41.o. idézett mű (12. jegyzet)





# MILYENNEK KÉNE LENNIE A WALDORF-NEVELÉSNEK NAPJAINKBAN?

Gilad Goldschmidt

## **Melyek a Waldorf-iskolák jelenlegi és a jövőbeli kihívásai, és hogyan kéne szembenézni ezekkel?**

Azzal szeretném kezdeni, hogy elmondom, minden, ami ebben a cikkben szerepel, a saját nézeteimet és gondolataimat tükrözi. Nem örök igazság és nem tükrözi azt sem, amit Steiner mondott. Ezek az én gondolataim a Waldorf-pedagógiában végzett munkám eredményeként.

1906-ban, 116 évvel ezelőtt, Steiner előadásokat kezdett tartani a nevelés témájában (később megjelent „*Gyermeknevelés a szellemtudomány tükrében*” címmel!). Százhárom éve, 1919-ben Stuttgartban megalakult az első Waldorf-iskola. Steiner, aki alapítója, igazgatója és tanácsadója volt az első iskolának, 1925-ben meghalt. Ez azt jelenti, hogy Steiner utóljára 97 éve beszélt a Waldorf-pedagógiáról.

A Waldorf-pedagógiai mozgalom több mint száz évvel ezelőtti megalakulása óta növekszik és virágzik, először Európában, majd az Egyesült Államokban, az utóbbi években pedig szinte mindenhol, minden kultúrában az egész világon.

Minden okunk megvan a büszkeségre. Mára a Waldorf-mozgalmat a világ legfontosabb alternatív oktatási formájának tartják, tekintve a diákok számát, akik a hagyományos oktatás eme alternatíváját választották. Sok óvodánk és iskolánk van világszerte, mély filozófiai háttérrel és megalapozott terepmunkával rendelkezünk. Tudjuk, mit tegyünk és hogyan.

És a hagyományunk erős, és hosszú időre nyúlunk vissza.

Ugyanakkor minden okunk megvan az aggodalomra. Miért? Pontosan a fentebb felsoroltak miatt. A mély spirituális háttérünk, a filozófiánk és a tradícióink miatt, és mert tudjuk mit, miért és hogyan tegyünk.

Hadd magyarázzam meg:

Nagyon finom egyensúlyra van szükség a forma és az életerő, a hagyomány, a szakértelem és az új impulzusok között; aközött, amit megszoktunk, és amit tennünk kell. Véleményem szerint hosszú évek óta nincs meg az egyensúly. Oktatási gyakorlatunk erősen a hagyomány, a meglévő szakértelem és a forma felé hajlik. És ez hatalmas kérdéseket vet fel.

Szeretném elmagyarázni, mit értek Élet alatt: az „élet” szóval jelölöm a forrást, amelyből az impulzus ered, a tevékenységünk mögött meghúzódó kreatív áramlatot. Nevelési szempontból hivatkozás arra a szándékra, ami magára a gyermekre irányul, annak egyedi szükségleteivel és fejlődésével, a gyermek és a pedagógus, valamint a gyermek és a többi gyermek között létrejövő kapcsolatra és végül az „élet” annak a helynek a leírása, amely létrehozta az általunk ismert formákat, amelyeket általában Waldorf-pedagógiának nevezünk.

Formán a pedagógiai gyakorlatok megtervezését értem, amelyet a kreatív impulzusból Steiner maga és sok

más Waldorf-nevelő generációkon keresztül alakított. Ezek azok a „dolgok, amiket Waldorf-tanárok csinálnak”, a szokások, a rituálék és más tevékenységek az osztályteremben és azon kívül, amelyek a Waldorf-pedagógia munkáját alkotják. A főoktatás, a füzet, a reggeli fohász mind példák a Waldorf-formákra, de az iskolai nap és hét felépítése és az oktatás módszerei is ide tartoznak.

Steiner maga is tisztában volt az élet és a forma kapcsolatával és a kihívással, amit az élő és kreatív készítés életben tartása jelent. Kidolgozta és megteremtette azokat az alapismereteket, amik megnehezítik a Waldorf-iskola nevelői számára, hogy az oktatás folyamatát pusztán formának, egy technikai részletnek tekintsék. Ennek egyik példája a hivatalos tankönyvek használatának megszüntetése, így minden tanár kénytelen önállóan elkészíteni a főoktatás és a szakórak tananyagát. Másik példa erre, hogy a tanterv minden tantárgyhoz megadja az általános elveket, de tartózkodik attól, hogy belemenjen a finomabb részletekbe stb.

Az aggaszt, hogy a Waldorf-iskolák sok helyen hagyománnyá válnak, kérdések nélküli válaszok sorozatává, szokások sorozatává, „oktatási szakácskönyvvé”, amiből „így kell ezt csinálni” lesz, vagyis a külső szimbólumok konkrét formába fagyva: fa berendezési tárgyak, pasztellszínek, főoktatás, nagy füzetek. Ezek oktatási technikák, bölcs, szép, esztétikus, humanista technikák, de csak technikák, pusztán formák.

Nekünk, a Waldorf-mozgalomnak, mély és erős hagyományaink vannak. Ez a hagyomány a tudáson, a bölcsességen és a spirituális intuíción alapszik, de ezek

az intuitív meglátások, bölcsesség és tudás százéves. Azóta az emberiség óriási változásokon ment keresztül: más levegőt lélegzünk be, más ételeket eszünk, más földön élünk és teljesen más technológiát használunk. Nem ugyanazok a gyerekek járnak az óvodáinkba és az iskoláinkba, nem ugyanazok a szülők és főleg nem ugyanazok a tanárok.

Hatalmas kérdésekkel és kihívásokkal állunk szemben, amelyekre itt és most kell választ adni. Ilyen kihívások például a következők:

- Mi a válaszuk a mai gyerekek mély szükségleteire? Vagy a szülők igényeire?
- Mindezekon felül mi a válaszuk az új tanárok igényeire?
- Valóban korszerű pedagógiánk van? Valóban korunk elevenjére tapintunk? Waldorf-pedagógiai mozgalomként alkalmazkodtunk-e a XX. század végén és a XXI. század elején bekövetkezett óriási változásokhoz?
- Hogyan alakítsuk olyanná az oktatást, amely valóban igazodik jelen korunk kihívásaihoz és hogyan dolgozzunk azon, hogy megtaláljuk a megfelelő módokat és formákat, amelyek valódi választ adnak ezekre a kihívásokra?
- Mi a válaszuk az új technológiákra?
- Mit csinálunk azzal a sok gyerekkel, akik nem tudnak csoportban tanulni a többi diákkal?
- Mihez kezdünk iskoláinkban az ökológiai krízis hatalmas kérdésével?

Nemrég beszéltem egy 12. osztályos diákkal, aki egy diákcseré-program keretében egy évet töltött egy Waldorf-iskolában Ausztráliában. A diák fő benyomása az ausztráliai Waldorf-



iskoláról az volt, hogy „pontosan olyan, mint a miénk”. Például észrevette, hogy „a 3. osztályban pontosan ugyanazokat a fő leckéket tanulják, mint mi a 3. osztályban, majdnem 10 évvel ezelőtt.” Még a tanítási módszerek is „ismerősnek” tűntek, és arra emlékeztették, hogy „ugyanazt csinálják, amit mi szoktunk”. Nos, az ausztrál Waldorf-iskola és az izraeli Waldorf-iskola ugyanazokat a tantárgyakat tanítja, ugyanazokat a tanítási módszereket alkalmazva a 3. osztályban, még tíz év elteltével is. Mondhatni mesés, hogy a Waldorf-iskolák ugyanúgy néznek ki, még akkor is, ha a földgolyó ellentétes oldalán vannak, egy másik nyelvet használnak, egy másik kultúrában, egy másik évtizedben. Ez a diák mégis kényelmetlenül érezte magát ezzel kapcsolatban; a saját szavaival élve: „Nem logikus, hogy minden ugyanaz, Ausztrália annyira más, mint Izrael...”

A „szabad iskola” (így nevezik a Waldorf-iskolákat Németországban és Hollandiában), nem csak az államtól és annak bürokratikus mechanizmusaitól való szabadságot jelöli, hanem az olyan iskolát is, ahol maga az oktatási tapasztalat is a szabadságon alapul. Ahol szabadság van, ott van esély élni. Ez az élet minden értelmes oktatási folyamatának lényege.

Ugyanezt a kérdést más szemszögből is megvizsgálhatjuk:

Mi marad a Waldorf-iskolából, ha eltávolítjuk a jól ismert külsőségeket, azaz az iskola épülete ipari kocka lenne, a falak nem lennének szép pasztellszínűre festve, nem lennének faszékek és -asztalok, nem lennének a nagyalakú, vonalzatlan füzetek, a diákoknak az első naptól ceruzával kéne írniuk az első osztályban, a művészeti órán nem lenne vízfestékes festés, nem lenne főoktatás és a reggeli fohászt se mondanák el. Ilyen körülmények között is működhet egy Waldorf-iskola?

Mitől Waldorf-iskola a Waldorf-iskola? Mi az a belső áramlás, ami minden külső jel és jelkép nélkül is működésben tartja a nevelés szellemét? Hogyan férhetünk hozzá a belső forráshoz, a Waldorf-pedagógia lényegéhez, és hogyan tudunk közvetlenül ebből alkotni?

Természetesen hajlamosak vagyunk arra támaszkodni, amit Waldorf-gyakorlatként ismerünk, annak alapján, amit a veterán Waldorf-tanárok előttünk csináltak, és a példák alapján, amiket még maga Steiner mutatott. Továbbra is keresem azt a bátor tanárt, aki nem tanítja a „polipot” negyedik osztályban! Az iskola hagyományaira támaszkodunk,



és közben azzal a veszéllyel kell szembenéznünk, hogy elveszítjük a hagyományok mögött rejlő mély szakadékot, és amik mostanra előregyártott formákká váltak.

Élő forma a jelen pillanatból teremthető. Mindig az emberek közötti egyedi, élő kapcsolathoz köthető. Az oktatásban úgy definiálhatjuk, mint egy pedagógus és egy gyermek vagy gyerekcsoport találkozását adott helyen és időben. Minden tanár ismeri a nevelés kreatív folyamatát, amelyben tanárként igyekszem kapcsolódni egyrészt azoknak a gyerekeknek a lényéhez, akikkel dolgozom, másrészt az anyag lényegéhez, amit át akarok adni nekik, miközben egy mélyen bennem élő titokzatos folyamaton keresztül – amelyben az éjszakai alvásnak alapvető szerepe van – hirtelen ráérezek, mit csináljak, és hogyan csináljam. A tanulási folyamat egy formája jött létre. A nyelvtani szabályokat úgy tanuljuk, hogy létrejön a kapcsolat a tanár és az osztály gyermekeinek egyedi igényei között. Egy héttel később, vagy egy másik gyerekcsoporttal dolgozva a tanulási folyamat ebben a formában

nem lenne megfelelő, ezért akkor és ott egy másik formát kell létrehoznom. Ha ugyanazt a formát használnom, nem lesz élő: hagyománnyá válik.

Véleményem szerint ez a Waldorf-pedagógia egyik legfontosabb kérdése: érezzük-e, éljük-e korunk szellemét és lüktetését, élő erőt és inspirációt nyújtva a gyerekeknek, akikkel dolgozunk, vagy mindig olyan múltbeli formákat veszünk elő, amelyek helyesek és helyénvalók voltak, de máskor, máshol, más gyerekek számára készültek.

Mit kéne hát tennünk? Hogyan vehetünk részt az élet élő áramlásában? Hogy kapcsolódhatunk a nevelés pillanatának kiindulópontjához? Más szóval, hogyan találkozhatunk teljes szívünkkel a gyerekekkel az óvodában, az iskolában, játék közben vagy otthon, és csináljuk, ami helyes, és ami csak számukra megfelelő.

\*\*\*

Nem tudom, van-e válaszom ezekre a nagy kérdésekre, de azt hiszem, fel tudok vázolni egy utat, ami elvezethet a válaszokhoz. Úgy képzelem, hogy ez az út a következő három dimenziót foglalja magában:

- ezoterikus munka,
- napi gyakorlatunk kutatása,
- Waldorf minden gyerekeknek.

### **Ezoterikus munka**

Hogyan teremthetem meg és alakíthatom a diákjaimmal való napi kapcsolatot? Hogyan valósíthatom meg azt a fajta tanítást, amit az vezérel, ami bennük zajlik, bármi legyen is az? Más szóval, hogyan alakítsak ki mély, tartalmas kapcsolatot az általam tanított gyerekekkel?

A kulcs a valódi kapcsolódáshoz egy gyermekkel vagy gyermekcsoporttal, a kulcs az élethez az, hogy tudjam, mihez kezdjek mindazzal, ami éppen történik, és mihez kezdjek a gyerekekkel magukkal. A kulcs mindehhez a belső képesség arra, hogy meghalljam a minket körülvevő világ belső dimenzióját, mindazok belső dimenzióját, akikkel találkozom, és arra is, hogy meghalljam önmagam. Ezt nevezem meditációnak. „Lelki élet a gondolatokban, amelyek kiterjednek, hogy létté váljanak egy spirituális entitáson belül” – így jellemzi Steiner a meditációt belső fejlődésről szóló alapművében.<sup>2</sup> A meditáció útjának részletes leírása az antropozófia szellemében túlmutat e cikk keretein, de véleményem szerint ez a szükségszerű alap ahhoz, amit keresek.

Ebben a tekintetben alapvető, hogy a pedagógus meditatív életet éljen. Nagyszerű, ha egy bizonyos kérdést áttanulmányoztunk egyszer a tanárképzésen, vagy alkalmanként foglalkoztunk a témával a tanári konferencián, azonban erősen kétlem, hogy ez elég lenne. Spirituális küldetésünk teljesítéséhez mindennap erőfeszítéseket kell tennünk, kell egy módszertan és mindenekelőtt szükség van a tanárok közötti együttműködésre.

Hosszú évek óta él bennem a kérdés: hogyan táplálhatjuk, ápolhatjuk a meditációs munkát, a meditációs kultúrát az iskolákban? Hosszú évek óta dolgozom ezen a kérdésen fiatal hallgatókkal különböző képzési központokban és egyetemeken. Rájöttem, hogy csoportmunkát kell kialakítanunk. A támogató csoportmunka számos spirituális áramlat lényeges részét képezi. A mi saját spirituális áramlatunkban a csoportmunka nem

kellően fejlett (sajnos ennek okai túl kiterjedtek ahhoz, hogy itt részletezzem).

Nagyon magányos időköt élünk. Általában mind magányosak vagyunk. Sok fiatal szeretne meditálni, tudják, hogy ez fontos számukra és a munkájuk szempontjából, de újra és újra elbuknak és feladják. A másik megfigyelésem az, hogy iskoláinkban sok tanár más spirituális utakat követve gyakorolja a meditációt. Nem meglepő, hiszen az antropozófia útja nehéz és magányos.

Amire szükségünk van, az egy támogatói csoport. Már a pedagógusképzéseken is, de még sokkal inkább az óvodákban és az iskolákban olyan pedagógusoknak kell létrehozni csoportokat, akikben megvan az akarat, hogy segítsék és támogassák egymást, és közösen alakítsanak ki meditációs kultúrát. Ez a tantestületi konferencia talán legfontosabb küldetése.

### **A munkánk kutatása**

Ha itt és most akarunk élni, találkozni gyermekeink, szüleink és kollégáink valóságával, ha képben akarunk lenni, akkor tanulmányoznunk kell mindennapi tevékenységünket, tanítási módszereinket, a tananyagot és mindazt, amit Iskolánk Lénye magában foglal. Ennek a kutatásnak az alapja egyrészt a meditatív erőfeszítés, másrészt a Steiner által adott oktatási ismeretek. Az általunk használt formákat – tanítási módszerek, tanterv, napi, heti és éves tervezés, az osztálytanító szerepe stb. – meg és ki kell vizsgálni, hogy korunk viszonyaihoz igazíthassuk. Mármint minden formánkat. Steiner több alkalommal mondta, hogy a Waldorf-pedagógia a megfelelő nevelés a tudati lélek

időszakára, vagyis a következő évszázadokra. Meggyőződésem, hogy a Waldorf-pedagógia lelki alapja megfelel a jelenben és a jövőben születő gyermekek számára. A külső formáknak, bárhogy áradjanak is ki ebből a szellemi forrásból a módszerek, haladniuk kell a korrallal, rugalmasnak kell lenniük és ez az, amin folyamatosan dolgoznunk kell.

Ismétlem, szinte lehetetlen egy ilyen megújító kutatáson egyedül dolgozni, különösen fiatalabb tanárok esetében. Ebben a kérdésben ismét a csoport erejét kell használnunk. A tantestület ezt a kutatást közös kihívásnak, közösségi küldetésnek tekintheti, és együtt dolgozhatnak mindennapi feladataink különböző kérdésein. Bármikor vettem részt ilyen kutatási munkában, az volt a tapasztalatom, hogy ez mindig életre keltő és megerősítő volt minden érintett számára.

Szeretnék néhány példát hozni az izraeli Waldorf-iskolában végzett munkánkból. Az alább felsoroltak részei a munkának, amit a tanárok csoportjaival a tantestületi értekezletek keretében végeztem.

- *A napi ritmus kérdése.* Megpróbáltuk a gyerekek szemszögéből vizsgálni ezt a kérdést: mit él át egy gyerek egy iskolai nap során? Mi lenne neki a legjobb az ő korában? Milyen lenne az órák és szünetek megfelelő ritmusa a különböző életkorokban? Mi lenne az egészséges ritmus a gyerekek számára? Napi hány tanóra lenne megfelelő az egyes korosztályoknak? Szüksége van-e egy hétéves gyereknek az órák és szünetek ritmikus váltakozására? Az egyik iskolában például arra a következtetésre jutott a tantestület, hogy az iskola első három évében, az

1., 2. és 3. osztályban az úgynevezett „folyamatos napot”, vagyis szünetek nélkül áramló napi ritmust kell kialakítani. Az osztálytanító érzi a gyerekek szükségleteit vagy hangulatát, és ennek megfelelően navigál a napi rutinban. Ezért az angol vagy arab nyelv-, a festés- vagy a kézművesórák hosszabbak vagy rövidebbek lehetnek, és kezdődhetnek az eredetileg megadott időpont előtt vagy után.

- *A választás kérdése.* Összhangban van-e a gyerekek fejlődésével és belső szükségleteivel, hogy az 1. osztálytól a 12. osztályig csak azt kell megtanulniuk, amit a tanáraik szerint kell megtanulniuk? Bevonhatjuk-e esetleg a tanulókat egy bizonyos életkortól kezdve a saját tantervük meghatározásába? Úgy látom, hogy ez olyan terület, amely alapos tanulmányozást igényel, és olyan kérdés, amelyet alaposan meg kell vizsgálnunk. Az egyik iskolában arra a következtetésre jutottunk, hogy a 6. osztálytól kezdve a diákoknak saját maguk és fejlődésük érdekében tapasztalniuk kell a választás lehetőségét bizonyos tantárgyak esetében.
- *Ételek elkészítése és közös étkezés.* Ezt a kérdést az egyik iskola tantestülete akarta tanulmányozni. A pedagógusok úgy gondolták, hogy manapság nagyon fontos, hogy a gyerekek tudjanak maguknak főzni, és hogy kialakítsák a közös étkezés kultúráját. Ennek eredményeképp ebben az iskolában most egyfajta rögtönzött konyha működik, és a főoktatás időszakában minden osztályból jönnek diákok, hogy közösen készítsék el az ebédet, amit aztán az osztályukkal együtt fogyasztanak el.



- *A tanítási nap kezdetének megtervezése.* Hogyan kezdődjön a nap? Mit kellene a tanároknak és a diákoknak minden nap elején csinálni? Mi lenne a megfelelő kezdés a diákok számára? Mi hozna be nekik gyógyító erőket? Lehetne ez fél óra séta az iskola környékén, vagy játék az iskola játszótérén? Mindenféle kézműves tevékenység? Ez is nagyon fontos kérdés.

Végezetül elmondható, hogy mindennapi Waldorf-tevékenységeinkkel és -rutinunkkal kapcsolatban végtelen sok kérdés merül fel, melyek további kutatást érdemelnek. A lényeg az, hogy mi, tanárok, elkezdjük a kérdésfeltevés, a vizsgálódás kultúráját, folyamatosan kutassunk, és mindezt a kollégáinkkal együtt csináljuk.

### **Waldorf minden gyermeknek**

Meggyőződésem, hogy nem fogjuk tudni teljesíteni küldetésünket, ha szűk határainkon belül maradunk. A Waldorf-pedagógia szinte az egész világon gazdag, jómódú és képzett közösségekben működik. A Waldorf-impulzus, a Waldorf-minőség célja azonban az, hogy minden gyerekre hatással legyen,

nem csak azokra, akik Waldorf-iskolába járnak! Meg kell vizsgálnunk, hogyan terjeszkedhetünk túl jelenlegi közösségeinken, a Waldorf-iskolákon, hogy minden gyermeket elérjünk. És tegyük fel a kérdést: hogy válhatunk olyan impulzussá, ami valóban megváltoztatja az oktatási rendszert és minden gyermek életét? Hogyan válhatunk kulturális reformerekké, akik befolyásolják a hagyományos oktatást, hogyan válhatunk igazán jelentőségteljes oktatási áramlattá?

### **Hogy csináljuk?**

A hagyományos Waldorf-iskola ezt nem tudja megvalósítani. Természetesen szükségünk van olyan Waldorf-iskolákra, amelyek mély és eredeti Waldorf-impulzust képviselnek. Steiner ezeket az iskolákat Musterschulénak nevezte, ami modelliskolának fordítható. Ezért fenn kell tartanuk és tovább kell fejlesztenünk az általunk ismert Waldorf-iskolát azok számára, akik akarják, megengedhetik maguknak és értékelik azt, amit a Waldorf-szemlélet adhat gyermekeiknek.

Ezen túlmenően – és én ezt külön oktatási áramlatnak tekintem – új impulzust kell létrehoznunk, amely kilép a hagyományos Waldorf-iskolából és bekerül más iskolarendszerekbe, egy új áramlat, aminek én a „Waldorf minden gyermeknek” nevet adtam. Ennek érdekében foghatjuk a Waldorf-iskola távolabbi összetevőit is és dolgozhatunk velük, átalakíthatjuk őket úgy, hogy minden iskolába, közösségbe és mindenholva be tudjuk vinni. Ez azt jelenti, hogy Waldorf-nagykövetként dolgozunk, és készek vagyunk felajánlani tudásunkat a többi iskolának.

Izraelben mindez már elkezdődött. Együtt dolgozunk iskolákkal, akik megkeresnek minket, akár az igazgatón, ügyintézőkön vagy akár érdeklődő szülőkön keresztül, és a Waldorf-pedagógia elemeinek saját iskolájuk gyakorlatába való bevezetésének módjairól kérdeznek. Érkeznek megkeresések világi és vallási zsidó iskoláktól, arab iskoláktól és közösségektől egyaránt. Dolgozunk a tanárokkal, megnézzük, hogy értelmezik a „Waldorfot”, mit akarnak valójában, aztán megosztjuk tapasztalatainkat, miközben a tanárok és a szülők elvárásaival dolgozunk. Így minden érdeklődő iskola saját, egyedi Waldorfot kaphat.

Íme néhány példa a Waldorf-pedagógia azon elemeire, amelyeket bevezettek nem Waldorf-iskolákban:

- Waldorf-pedagógiai művészeti tevékenység művészi impulzusa minden tanítási napon, minden gyermek számára,
- hangsúly az emberi kapcsolatokon, az emberek közötti kapcsolódáson az iskolában – a pedagógus minden reggel és minden tanítási nap végén találkozik minden tanulóval,
- hangsúly a mozgáson a gyermekek egészséges fejlődése érdekében,
- a kézimunka és kézművesség jelentősége – különféle munkák megvalósítása, változatos alapanyagokkal, iskolaidőben –, kertművelés, állatok gondozása,
- főoktatás módszere,
- minden gyermek egyéni értékelése, a többi tanulóval való összehasonlítás nélkül,
- a természettel való mély és tartalmas kapcsolat kialakítása természetjáráson, osztálykirándulásokon,

táborozáson, szabadtéri tevékenységeken, a természet megfigyelésén és tanulmányozásán keresztül, már fiatal gyermekkortól kezdve.

A Waldorf-világ ilyen alapvető elemeit fel lehet ajánlani és be lehet vezetni a nem Waldorf-iskolákban, hogy a világon minden gyermek megkaphassa őket és részesülhessen belőlük.

Kincs van az iskoláinkban, és sok szülő, pedagógus és oktatási területen dolgozó szakember értékeli ezt a kincset. Küldetésünk, hogy ezt a kincset átadjuk a világnak, és minél több gyermeknek segítsünk, hogy részesülhessen számos életetö tulajdonságából.

Röviden: ha relevánsak akarunk lenni korunkban, a kultúrában, amelyben élünk, a hozzánk érkező gyerekekkel és önmagunkkal is, akkor erőfeszítéseket kell tennünk a három dimenzióban:

- ezoterikus munka,
- napi gyakorlatunk kutatása,
- Waldorf minden gyereknek.

*Gilad Goldschmidt az első izraeli Waldorf-iskola alapító tanára (alapítva 1989-ben). Antropozófiát, filozófiát és pedagógiát tanult Svájcban, majd az izraeli Haifa Egyetemen szerzett neveléstudományi doktorátust, ahol a Waldorf-diplomásokról írta disszertációját. Számos héber nyelvű, Waldorf-pedagógiáról szóló könyv és gyermekkönyv szerzője. Dr. Goldschmidt alternatív oktatást tanít több izraeli felsőoktatási intézményben, és az Izraeli Waldorf Oktatási Szövetség társelnöke.*

<sup>1</sup> Lásd Rudolf Steiner: Gyermeknevelés

<sup>2</sup> Rudolf Steiner, Magasabb világok megismerésének útja

*A fordítást készítette: Skoda Mercedes*



## A MI RENESZÁNSZ BÁLUNK

A téli szünet után, január elején kezdődött a 7. osztály reneszánsz időszaka, ami az iskolai farsang napján ért véget egy nagyszabású reneszánsz bállal. Nagyon álmotunk Katrinnal, és sikerült megvalósítani a gyerekekkel, szülőikkel, kollégákkal közösen.

Hosszú és nehéz út vezetett a bálig. Januárban szülői segítséggel elkezdtünk bőrből bocskort, majd különböző anyagokból ruhát készíteni magunknak, közben díszes „ólomüveg” ablakokat is csináltunk, készültünk reneszánsz dalokkal és táncokkal. És hogy tudjuk mihez kötni tevékenységeinket, ismerkedtünk a középkori történelemmel, irodalommal és képzőművészetekkel.

A gyerekeket az elején nehéz volt mozgítani, lelkesíteni, főleg a művészetek területén, de ahogy minél jobban mentünk bele az időszakba, annál inkább természetes folyamattá vált, amit csináltunk. Azért a végére is maradt „morognivaló”, mikor már a gyönyörű ruhákban próbáltunk: itt szorít, ott nyom, a bocskor béna, kicsúszik belőle a lábam. A legrázósabb időszak az volt, amikor kiderült, hogy abban a korban a férfiak harisnyát hordtak. Nem sok hiányzott hozzá, hogy fellázdjanak, de sikerült visszafordítani a folyamatot, igaz, ehhez az kellett, hogy én is bocskorban, harisnyában, ugyanolyan ruhában, mint a gyerekek ott vagyok velük, mellettük, hiszen a próbákon én is átöltöztem, holott én nem táncoltam.



Dióhéj



Így telt el közel egy hónap, míg eljött a február másodika, a Pilisszentlászlón a Göllner Mária Regionális Gimnázium anyaiskoláinak 7. osztályosaival közösen tartott reneszánsz bálunk. Itt négy birodalom, a Váci Fejedelemség, a Sasalmi Hercegség, a Kékvölgyi Királyság és mi, a Gödöllői Grófság voltunk jelen. Mindannyian tánccal, énekekkel, zenéssel mutatkoztunk be a királyi párnak. A bemutatkozást közös vacsora és közös tánctanulás követte. Mi, a Gödöllői Grófság, ugyan vendégek voltunk, de egyedülként a birodalomban saját magunk készítettük az ételt a vacsorához. A gyerekek büszkén keresték és kóstolták a saját maguk által készített ételeket.

A vendégeskedés után következett a Gödöllői Grófság saját bálja, ahol szerepet cseréltünk. Most nem vendégként, hanem vendéglátóként vettünk részt a bálon farsangunk estéjén. Itt már sokkal több feladat hárult ránk, hogy az este jól sikerüljön. A ruháink már készen voltak, a táncok, énekek rendben voltak, de kellett még hozzá más is. Így adódott,

hogy készültek az estére drámásaink, csengettyűseink, zsonglőreink és azok is, akik kitüntetett szerepet kaptak erre az estére: a király, a királyné, a ceremóniamester, valamint a középkort jól ismerő fegyverkovács vendégünk is lovagjaival. A sok meghívó, melyet szintén mi magunk készítettünk, 100 főre duzzasztotta vendégeink számát, nekik rendeztük be a „lovagtermet”, főztünk, sütöttünk, tálaltunk és szórakoztattuk őket a vacsora ideje alatt. A vendégek is igyekeztek különböző petíciókkal, kérésekkel, javaslatokkal emelni az este színvonalát.

A bálon természetesen mindenkinek korhű ruhában kellett megjelennie, amely meghatározta az est hangulatát, nem beszélve arról, hogy világításként csak gyertyákat használtunk. Az ételeket kézzel, fatányérokra kellett ennünk, és fatálakban szolgáltuk fel. Minden egyes részletet, pillanatot próbáltunk a kor hangulatában megjeleníteni.

Azt hiszem, elfogultság nélkül mondhatom, hogy a bál nagyon jól sikerült annak





ellenére, hogy a sok vendég miatt szűk lett a hely. A gyertyafényes terem, az élő zenekari zene, a fellépők, az ételek, a ruhák, a ceremóniamester, a király és a királyné szerepének tökéletes viselése mind segítettek abban, hogy egy kicsit tényleg visszautazzunk a reneszánsz korba. A szülők este 10 órakor emelkedett hangulatban (szerintem maradtak volna még), a gyerekek velem együtt hullafáradtan (szerintem régen mentek volna már) indultak haza.

Óriási élmény volt számunkra, bár a gyerekek lehet, hogy még nem tudják ezt kimondani, de biztos vagyok benne, hogy belül ők is ezt mondják: jó volt, megérte a fáradságot. Én büszke vagyok rájuk, hogy kitartottak, átlendültek a nehézségeken, és hogy saját erejükből, minimális külső segítséggel, ilyen szép és maradandó élményt adtak vendégeinknek és nem utolsó sorban saját maguknak. Köszönöm nekik és minden segítőknek ezt a szép folyamatot, gyönyörű estét!

*Freigang Krisztián*



## Diákszemmel...

A mi reneszánsz bálunk rengeteg előkészületet igényelt, mivel szinte mindent nekünk kellett csinálnunk (pl. ruhák, bocskor, ételek, műsorok). A bálunk napján 12:30-ra kellett bejőnnünk. Ezután csoportokra oszlottunk, voltak, akik főztek és voltak, akik berendezték a lovagtermet. Persze nem volt minden móka és kacagás, az előkészületek után még négy órán át kellett szolgálnunk és szórakoztatnunk a vendégeket, az udvar népét. Rengeteg műsorszámmal készültünk. Volt ének, furulya, csengettyű, dráma, zsonglőr, Kinizsi-próba és reneszánsz tánc. Nekem legjobban a vacsora tetszett. A vacsorát ugyanis szintén mi készítettük. Volt ott részeg disznó a la Pepa pig, hús von pite, zöldség von pite, vagdalt-szabdalt hús baconben, csirkecomb vörös oroszlán módra, hogy csak a legérdekesebbet említsem.

Szerintem jó volt a bál, csak egy kicsit elfáradtam, de mondhatom, hogy kimonodtan élveztem.

*Radnóti Zente*

Januárban, amikor visszajöttünk a szünetből, akkor elkezdtünk tanulni a reneszánsz korról. Először furcsa volt, de aztán elkezdtünk poharat készíteni, ami úgy készült, hogy pohár formájú befőttes-üvegekre filcet és bőrt ragasztottunk. Az jó volt, hogy a lányoknak nem kellett ruhát varrniuk, maximum csak igazítani, javítani, mert én például Zsófi-tól kaptam ruhát; volt, aki egy nyolcadikostól, a többiek meg másoktól. Aztán készítettünk magunknak bocskort is, szintén bőrből. Ezen folyamatok közben elkezdtük tanulni a táncokat és énekeket.



Mire mindennel elkészültünk, kezdődött az első bál Pilisszentlászlón. Pénteken ebéd után indultunk, mi lányok, majdnem mindenki egy kocsiiban utazott. Odaértünk, átöltöztünk és már kezdődött is a bál. Először mindenki bemutatta a saját táncát, énekét, így mutatkoztunk be a királyi párnak. Utána következett a vacsora, ahol kézzel ettünk, és egyébként finom volt. Csak egy baja volt, hogy hideg volt. A vacsora után egy új táncot tanultunk, és azt is bemutattuk a királyi párnak és egymásnak. Az nagyon nem tetszett, hogy csak mi táncoltunk bocskorban. Nagyon hamar vége lett az első bálnak.

Ezután volt egy hetünk, hogy felkészüljünk a saját bálunkra. Tovább gyakoroltuk a táncainkat, énekeinket, ablakdíszeket készítettünk. Majd pénteken a kicsik farsangja után jöttünk csak a suliba, és feldíszítettük az euritmiatermet és megsütöttük a vacsorát is. Amikor már minden kész volt, megjöttek a vendégek, akik a szüleink és tanáraink voltak és elkezdődött a bál. Az osztály énekelt és

furulyázott nekik, aztán jött a lakoma, ahol mi szolgáltunk fel, utána volt a drámaelőadás, ami szerintem nagyon jól sikerült. Végül következtek a táncok a király és királyné vezetésével, amikből egyet meg is tanítottunk a szülőknek. A végén a szülők még beszélgettek, és aztán vége lett a bálnak és mindenki hazament.

*Gazda Dorka*

Amikor visszajöttünk a téli szünetről, rögtön elkezdtek a készülődést. Ebben mindenkinek fázasztó munka jutott (pohárkészítés, ruhák varrása, saját bocskor készítése). És persze még a párválasztás is hátra volt. Azután eljött a NAGY NAP: reggel beosztottuk a munkákat (főzés, zászlófestés, poharak befejezése). Ebéd után beültünk a kocsikba és elmentünk Pilisszentlászlóra. Amikor odaértünk, mindenki átöltözött. Azután elkezdődött a bemutatkozás. Minden iskola, azaz grófság, fejedelemség, királyi udvar eltáncolta a táncát; a Gödöllői grófság másodiknak táncolt. Azután ketté osztottunk, az osztály egyik fele elment a lakomára, a másik fele pedig táncot tanult, aztán cseréltünk, a végén pedig bemutattuk a táncot. Következett a sütizés (ekkor már mindenki nagyon fáradt volt). A sütizés után fotózkodtunk, végül mindenki elment haza.

A mi reneszánsz bálunk, amit a sulinkban rendeztünk, szerintem sokkal jobban sikerült. Erre is nagyon sokat készültünk, talán még többet is, mint az elsőre. És amikor érkezett a NAGY NAP, akkor már mindenki nagyon izgatott volt, mert itt nekünk kellett szórakoztatni a szüleinket, sőt még saját királyunk és királynénk is volt! Ismét sütöttünk és főztünk, szerintem ez is nagyon jó része volt



a készülődésnek. Elérkezett a 18:00 óra, a lányok már nagyon izgultak az éneklés, a tánc, a felszolgálás, a csengettyűzés és a drámázás, a kardozás miatt, de a fiúk már lazábbak voltak. Nem kellett volna annyira izgulni, mert minden nagyon jól sikerült, még pár kép is készült róla.

A felnőttek szerint a süti és a vacsora is nagyon finom volt, sajnos mi nem ehettünk belőle annyira sokat. A bál végén a gyerekek felkérték a szüleiket, az nagyon vicces volt. A bálnak ezzel vége is lett. Szerintem nagyon jól sikerült és nagyon tudom ajánlani a többi osztálynak is.

*Dobránszky Bogi*



A reneszánsz bál a tánctanulással kezdődött. Hetente két alkalommal, a főoktatás után Galinával elkezdtük megtanulni a táncokat. Első alkalommal azt hittem, hogy az egészet lefűjják, mert annyira nem kedveltük a táncot, hogy az esetek többségében direkt elrontottuk. Nagyjából ugyanez történt éneken is az a különbséggel, hogy ott furulyáztunk vagy énekelünk és nem táncoltunk. Az első alkalom után azonban egyre jobban belejöttünk és lelkesebben csináltuk, bár még ekkor sem mindenki. Amikor a ruhák készen lettek, a próbák viccesebbek és szórakoztatóbbak lettek, és ekkor már a bocskort is elkezdtük csinálni. A bocskorkészítés volt talán a legutáltabb, lehet, hogy azért, mert egyáltalán nem akartuk viselni. Ekkorra az összes dal és összes tánc szalonképes lett, és lassan már a bál következett.

A bál előtt sok ételt készítettünk, majd elutaztunk Pilisszentlászlóra. Az utazás hosszú volt, ám annál jobb kedvben telt. Amikor megérkeztünk, átöltöztünk és vártunk. Majd bementünk a trónterembe, bemutattak bennünket, és leülhettünk.

Ekkor minden osztály bemutatta, mit tanult az elmúlt egy-két hónapban, ezután közösen énekelünk mindannyian. Aztán az osztályok fele elment vacsorázni, a másik fele pedig egy újabb táncot tanult. Az étel változatos és laktató volt, bár egy kicsit hideg. A két csoport cserélt, végül bemutattuk a királyi párnak ezeket a táncokat is. A végén csoportos „festményt” készítették rólunk, majd összepakoltunk és elindultunk haza.

Egy héttel később volt a mi bálunk, ahol az előző bállal ellentétben most nem vendégek voltunk, hanem szolgálak. Nagyon korán bejöttünk az iskolába és elkezdtünk előkészülni az estére. Nagyon sokat sütöttünk, és berendeztük a báltermet. 6-kor elkezdtek jönni a szülők, és elkezdődött a bál. Először énekelünk és furulyáztunk, majd mindenféleképpen szórakoztattuk a szülőket. Azután következett a vacsora, ami kenyérből, húsból, és zöldségekből állt. Ezek után táncoltunk és ettük az édességeket. A bál végén elpakoltunk és új élményekkel, emlékekkel hazamentünk.

*Garamszegi Lőrinc*



## Szülői szemmel...

Felnőttként, pláne apukaként (még ha három gyermekem jár is az iskolánkba) a farsanggal kapcsolatban inkább csak közvetett hatások értek az elmúlt években: ki, mit cserélt a tombola-nyereményéből, elég volt-e a mentes-fánk az osztályban, lesz-e otthon elég alapanyag a bagolyjelmezhez. De nem így 2024-ben! Február 2-án, pénteken ebéd után kezdődött egészen élesben a farsangi programsorozat azzal, hogy a 7. osztály fiainak egy részét szállítmányoztam Pilisszentlászlóra, a Kékvölgy Waldorf Iskolában megszervezett reneszánsz-bálra. A fiúkkal jól leplezett izgalommal tettük meg az egyébként igen szép utat, amelynek során (lévén 6 fiú) az első számú cél az volt, hogy mindenképpen mi érkezzünk a helyszínre először. Ahol aztán nem meglepő módon kiderült, hogy volt az utasaim közt, aki elfelejtette elhozni a komplett jelmezét – viszont ebben a közösségben mindig van, aki segít, akinél van tartalék öv, bárd, bocskor, bármi. De nemcsak erre csodálkoztunk rá Pilisszentlászlón még sötétedés előtt érkezve, hanem arra is, hogy milyen az, amikor egy álomszerű helyszínen tudnak megvalósítani egy Waldorf-iskolát. Az intézmény persze nem ettől képvisel valamilyen értéket, de első benyomásként még a gyerekek is hangot adtak elismerésüknek – ami kiskamaszok lévén, nem kis dolog. Innentől aztán felpörögtek az események, a helyi szervezők katonás rendben irányítottak minket a megfelelő öltözőbe (azaz osztályterembe: Öltöző – Urak jelöléssel), ahonnan néhány perc múlva egységes, korhű reneszánsz öltözékben, saját készítésű bocskorokban bukkantak elő fiaink. A lányok pedig a szomszéd osztályteremből gyönyörű,



előkelő hosszúsoknyás ruhákban, elegáns, láthatóan komoly előkészületeket igénylő hajkölteményekkel tették ugyanezt. Természetesen ekkor még utóbbiak vették szívesebben és komolyabban az egész kalandot, szerepbe és korszakba helyezkedést. A helyszínen négy iskola hetedikes diákjainak zsibongása kezdett kaotikus méreteket ölteni, folyamatosan érkeztek a gyermekek, kísérőik, jelmez-halmok, csapódtak az öltözőajtók, estek pánikba a hiányos csomagolás eredményével szembesülő beöltöző gyermekek és felnőttek. Aztán, ahogyan az lenni szokott, szépen rendeződött minden, az előző napon a hetedikes anyukák munkájának köszönhetően korhű díszlettel és dekorációval ellátott iskola folyosója és tornaterme a sötétségbe boruló Pilisszel együtt félhomályba burkolózott, a reneszánsz hangulat és a ma szokatlan, de mégis oly könnyen magunkévá tehető modorosság és középkori stílus szépen eluralkodott mindenkin. Mivel mi, felnőttek is jelmezt viseltünk, teljesen bele tudtunk illeszkedni a reneszánsz lakoma

és bál forgatagába. Volt itt minden, ami ilyenkor illik: méltóságteljes királyi pár, udvari bolond, ceremóniamester – az ő ékesszóló felkonferálásai mentén folyt az este, vonultak fel az ország messzi tartományából érkező küldöttek (azaz a négy osztály), akik bemutatták táncaikat az uralkodónak, majd közös táncot is tanultak és mutattak be az este folyamán – mindezt élő, korhű hangszeres kísérettel. Lovagi bemutató és egyéb produkciók színesítették a báli programot, amelynek egyik kiemelkedő pontja a közös tánc mellett kétségtelenül a reneszánsz lakoma volt: a gyertyafényes vacsorát óriási fatálcákon szolgálták fel szorgos cselédek, a finomabbnál finomabb sült húsok (elfogyasztásukhoz kifejezetten előnyös volt a félhomály, mivel evőeszköz természetesen ekkoriban nem volt dívatban) mellett sajtok, piték, gyümölcstálak, pékáruk érkeztek, folyt

a nemes nedű (bodzaszörp). Olyannyira fokozódott a jókedv, oldódott a hangulat, hogy olykor-olykor akár még az osztályok is keveredtek – elvégre nem voltak teljesen ismeretlenek egymás számára, hiszem már az Olimpián is találkoztak majdnem 2 éve. Remek alkalom volt ez arra, hogy mind a gyermekeink, mind mi szülők kilépjünk kicsit mindennapjainkból, beszéljessünk egymással, lássuk a miénkhez hasonló iskolák helyzetét, örömeit, kihívásait, együtt dolgozzunk és még jól is érezzük magunkat. A remekül előkészített és jól levezényelt rendezvény végén szinte csalódott volt ugyanaz a gyermekesereg, aki az induláskor még némi hümmögéssel és a szükséges kelletlenséggel vágott neki az útnak. Ez mutatta legjobban, mennyire jól sikerült a 2024-es reneszánsz farsangi bál Pilisszentlászlón!

*Medgyesi Bálint*





A francia renaissance, azaz újjászülés szóból ered a reneszánsz szavunk, amely tudományos forradalmat, művészeti átalakulást, megújulást hozó, meghatározó kulturális mozgalom volt Európa újkori történelmének hajnalán. Waldorfos szülőként abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy részese lehettem február derekán a lányom osztálya reneszánsz báljának. Ez a tél végi, télűző farsangi időszakban megtartott multság minden mozzanatában olyan sok pozitív élményt adott, hogy az felért egy valódi lelki, mentális megújulással.



Jó volt megtapasztalni, ahogyan a többi ünnepet, úgy a farsangot is mennyire családias, valódi élményt adó programként tudják megszervezni, a gyerekeket az előkészületektől a megvalósításig mindenbe bevonó valódi ünneppé tenni az iskola pedagógusai.

Ahogy a kisebb évfolyamoknál különféle meghatározott tematika szerint zajlik az iskolai farsang, úgy a nagyobbaknál is nagyon helyesen kapcsolódik az aktuális tanulmányokhoz. A mieink, a hetedikesek, mivel tanulmányaikban is éppen ott járnak, egy különleges reneszánsz bált tartottak idén két körben. Először három másik Waldorf-iskolával közösen Pilis-szentlászlón vendégeskedve báloztak, február 9-én pedig velünk, szülőkkel a saját iskolánkban. Ezúttal is megtapasztalhattuk, hogy milyen komplex, bensőséges és pedagógiailag is mennyire remek, értékes egy waldorfos farsang.

Kezdték az egészet azzal, hogy euritmia keretében heteken át megtanultak egy kis reneszánsz koreográfiát, amit a bálon élő zene kísért a tanári kar tagjaiból álló zenekarnak köszönhetően. Énekórán a kor dalaiból tanultak néhányat, hogy azt



majd furulyával és egyéb hangszerekkel is kísérvé adják elő a farsangi bálón. Kézimunkaóra keretében szülői irányítással bocskort készítettek maguknak fiúk, lányok egyaránt, és azt viselték az esten. A dráma-szakkörösök és a csengettyű csoport is külön kis előadással készült az alkalomra, amit szintén előadtak a farsangi bálón. Krisztián rendkívül jól, ötletesen állította össze az este programját, szinte egy pillanatra sem lankadt a vendégsereg figyelve.

Lányos anyukaként nyilván elfogult vagyok a lányokkal, de mindegyikük természetesen, üdén gyönyörű volt. A lányoknak az iskola biztosított ruhát, de azt is ők igazították magukra Katrin segítségével, a fiúk ruháit meg anyukák, illetve kézimunkaóra keretében szintén a gyerekek szabták, varrták, öltögették, díszítették.

És ezt még sikerült tovább fokozni, hiszen a gyerekek az osztálytanító irányításával egy királyi lakomával vártak bennünket. A hetedikesek a bál napján fél egykor érkeztek meg a helyszínre. A fiúk Krisztián irányításával a tankonyhában nekiláttak a vacsora elkészítésének, Katrin és a lányok a terem berendezésének, feldíszítésének. Miután mi is vittünk alapanyagot a vacsorához, egy pillanat erejéig belekukkanthattam ebbe is. Felemelő volt látni, ahogy a tini fiúk sűrögtek-forogtak, daraboltak, keverték, aprítottak a konyhában, ahol sült húсок, sült krumpli, húsos és vega pite, sült zöldségek, gyümölcs- és sajtálapak és még ezerféle finomság készült. A „női szakasz” az euritmiatermet csinosította, mégpedig olyan eredményesen, hogy egy valószínűleg reneszánsz bálteremmé varázsolták pár óra alatt.



Természetesen az ételeket is ők maguk szolgálták fel nekünk, majd ők is hordtak ki mindent a teremből. És eközben táncoltak és produkciókat adtak elő, kis szellemi bonbonokkal ajándékoztak meg bennünket.

Láthatóan nagyon jól érezték magukat ebben az új feladatban, és komolyan vették a vendéglátó szerepét is. A lányokat még jobban összehozta a készülődés, a ruhaválasztás, hajfonás és -bodorítás izgalma, szerintem ez a nagy esemény a szociális kapcsolataikon is sokat csiszolt.

Mivel elvárás volt, hogy mi, szülők is kór-hű ruhában jöjjünk a bálra, így nekünk is készülnünk kellett. Ki kölcsönözöből, ki a gardróból beszerezve, de mindannyian jelmezben jelentünk meg. Nekem már a szülői csapat látványa önmagában nagyon tetszett, jó volt néhány órára reneszánsz bálozóvá válni. A gyertyafényes asztaloknál jókat ettünk, ittunk,

beszélgettünk, sőt rengeteget viccelőd-tünk és nevtünk. A nevetést persze később felváltotta a meghiúsultság, amit az osztály kis táncbemutatója, majd szülőikkel közös tánca hozott ki belőlem.

Egyszóval csodás élményt kaptunk, és ismét megállapítottam, hogy jó kezekben vannak a gyerekeink.

*Tóth Krisztina*

### **Tanári szemmel...**

Többen is a meghívottak között lehettünk a tanárok közül, íme néhány élmény a résztvevők tollából.

Mi, Geri urammal, Gödöllő vármegyéből érkeztünk. Megvallom, otthon még nem igazán vettük komolyan, sőt erős túlzásnak éreztük, hogy be kell öltözni. Aztán az iskolába érve nagy meglepetés ért minket, mintha egy időkapun léptünk volna át! Minden a helyén volt: hangulatos bálterem, nagyszerű produkciók, finom ételek, szép és kedves emberek.



Nagyon jól éreztük magunkat! A „soha nem felejtem el” emlékek közé került az idei reneszánsz bál. Köszönjük a meghívást! Vivát!

*Kőhalmi Luca*

Káprázatos jelmezek, izgatott családok, vármegyék, brokátok, selymek, sejtelmes félhomály, udvarmester, király és királyné, lovagok, kardcsörgés, petíciók, garabonciások, zenészek, tánc, kupák, sülték, fatányér, kedélyes beszélgetés, festett üveglablakok, fáklyák a falon, ismerős apródok, akik felszolgálnak – mindez egy hollywoodi filmben senkit sem lepne meg, de mindezt itt, nálunk a hetedikesek valósították meg a legapróbb részletre is ügyelve. Csodavilág volt, örülök, hogy ott lehettem!

*Tóth Adri*

Szülőként és tanárként is már sok szép reneszánsz bálon vehettem részt iskolánkban, de az idei (remélem, nem sértek meg veled senkit), minden eddigit messze felülmúlt!

Krisztián felkérésére mi is készültünk a drámaszakkörösökkel – egy saját magunk által írt mesét adtunk elő rendhagyó szereposztással –, így a többi kollégával próbaidőért „szkanderozva” és a megelőző napokban, hetekben jövet-menet én is végigéltem egy kicsit az előkészületeket. Gyűltek a szebbnél szebb ruhák, mesés reneszánsz dallamokat lehetett hallani itt is, ott is, készültek a bocskorok és az ablakdíszek, finomabbnál finomabb illatok áradtak a tankonyhából...

Lázás készülődés jellemezte az egész osztályt. A pilisszentlászlói legendás bálról jó hírek érkeztek, de hogy iskolánkban is lesz még egy ilyen nagyszabású esemény, nem gondoltam volna!

Már eleve amikor beléptem a középkori lovagteremmé átalakított euritmiatermembe, elállt a lélegzetem!

Gyönyörűen, fatálakkal, külön erre az alkalomra készített kupákkal megterített, növényekkel díszített asztalok, az





ablakokon a középkori templomokra emlékeztető ablakdíszek – amiket, fokozva a hangulatot, külön megvilágított Miklós a tetőről –, szőnyegek mindenhol... A legapróbb részletekre is kiterjedt a figyelmük, még arra is volt gondjuk, hogy a dekoráció kedvéért falra rögzített fáklyákat is készítsenek! A világítást egyébként mindvégig gyertyák adták, ami ugyancsak hozzájárult a korhű hangulat megteremtéséhez.



A gyerekek próbatermében roskadásig sorakoztak a szintén gyönyörűen tállalt finomságok: sülték, zöldségek, sajtok, gyümölcsök – nem bírtam megállni, hogy ne kóstoljak bele. És amikor röviddel a kezdés előtt a tanáriból kiléptem, és nagy ámulatomra megláttam, hogy a szülők, családok is beöltöztek csodásabbnál csodásabb reneszánsz ruhákba, a hölgyek, kisleányok szép frizurát viseltek, a már meglapozott hangulat csak fokozódott! Miután a tetemes létszámú vendégsereg helyet foglalt – külön fejedelemségekbe rendeződve –, kezdetét vehette a mulatság a külön kiválasztott ceremóniamester segítségével. A sejtelmesen megvilágított trónon helyet foglalt a király és a királynő, akik oly méltóságteljesen voltak mindvégig jelen, hogy igazi szentségtörésnek számított, hogy a király koronáját kölcsönkértük a jelenetünkhöz: szinte hallani lehetett a közönség felhördülését. Majd mesésebbnél mesésebb bemutatók következtek: a gyerekek gyönyörű énekei, a csengettyűsök, furulyások, zsonglőrök és a mi kis jelenetünk is (ami szintén jól sikerült és vidám színfolt volt a pazar bemutatók sorában), de volt még vitézi erőpróba, kadbemutató is az udvari kováccsal.



Ezután következett csak a java: a gyerekek mint felszolgálók hozták be a roskadáig megrakott tálakat, italokat kínáltak és lesték minden kívánságunkat: ugrottak azonnal, igazán nagyon kitettek magukért és komolyan beálltak a vendéglátók szerepébe. Miután elfogyasztottuk a sok finomságot kellemesen elbeszélgetve a „földijeinkkel” a fejedelemségekből, rövid átöltözést követően a szolgák átváltak igazi urakká és hölgyekké, és következett az est igazi fénypontja: a tánc. Olyan fantasztikus élmény látni ezeket a kamaszkoruk küszöbén álló fiatalokat szép ruhákban, gyönyörű tartással! És itt még nem volt vége: a bemutató után minden diák felkérte a szüleit egy táncra és kezdődhetett a közös tánc, közös tánctanulással. A trón mögött pedig igény szerint Merci

kapta lencsevégre a csodás reneszánsz családokat.

Amikor eljöttem (este fél 10-kor), még javában tartott a mulatság. Le a kalappal Katrin és Krisztián – és minden kedves kolléga – előtt, akik heteken át készültek az osztállyal, hogy megélethessék, milyen is egy igazi reneszánsz udvari mulatság, és nem utolsó sorban a gyerekek előtt is, akik fantasztikusan helyálltak, jelen voltak! Biztos vagyok benne, hogy életre szóló élmény lehetett számukra is – bármit is mondanak, éreznek most –, és kitűnő alapot nyújt a középkorról szerzett ismereteik bővítésére, rögzítésére, hiszen most tényleg testközelből nyerhettek bepillantást ebbe a korbá. És ez olyan fantasztikus nálunk, hogy ilyesmire lehetőségük van!

*Kecskés Judit*













# ARCOK

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy sorskövetés rovat a Dióhéjban... Biztosan sokan emlékeztek még rá, időről időre bemutattuk azt, hogy az elballagott diákok útja néhány évvel az érettségi után merre folytatódott, hogy alakult. Ezt a rovatot egy ideje már elengedtük – néha felmerült, hogy milyen jó lenne folytatni, de aztán valahogy mindig elakadtunk a megvalósításnál. Most a változás-átalakulás témakörhöz kapcsolódva újra felvetődött, hogy „mi lenne, ha...” És formát öntött az az ötlet, hogy a következő két számban egy rendhagyó sorskövetést olvashattok: olyan volt gödöllői diákokat mutatunk be, akiket az útja szülőként, pedagógusjelöltként, munkatársként, tanárként visszahozott a közösségbe (vagy itt tartott). Reméljük, örömmel olvassátok majd a közös gyökerekkel rendelkező, sokszínűvé vált sorsokat, történeteket!

## **Begala Bori – Az Antropozófiai Pedagógiai Műhely hallgatója, a nemesvámosi Fehérlófia Waldorf Iskola munkatársa**

Szeptemberben kezdtem el a második évemet a Fehérlófia Waldorf Iskolában mint pedagógiai asszisztens és napközis tanár, az alsó tagozaton. E mellett az utolsó évemet kezdtem el a Waldorf-osztálytanítóképzésen.

Nyolcadikos koromban éreztem meg először, hogy majd szeretnék gyerekekkel foglalkozni, és ez az érzés az évek haladtával céljá formálódott bennem. Azt gondolom, hogy sokat köszönhetek annak, hogy Waldorf-diák voltam a céloom kapcsán is. A 13 év során szerzett tapasztalatok sokszor segítenek a mindennapokban, akár tudatosan, amikor tanítási helyzetben vagyok, vagy egy órára kell készülnöm, de van, hogy egy-egy gesztusban veszem észre, amiben az egykori tanáraim hozzáállását látom diáktársaimmal szemben. Van, hogy a kollégáim fordulnak felém olyan kérdésekkel, ami az iskolás éveim megélésére vonatkozik, és amikkel őket tudom segíteni, és van, hogy én viszek újító ötleteket, amik között vannak olyanok is, amiket a korábbi tapasztalataimból merítettem.



Nagyon élvezem a közös munkát, gondolkodást a kollégáimmal, hiszen az köt össze bennünket, ami mindenkit lelkesít: a pedagógia.

Sok minden van, amit másképpen látok most, mint diákként, főleg az ünnepek kapcsán. Most lett rálátásom arra, hogy amit gyerekként kaptunk, a szép és meghitt ünnepeket, azok mögött mennyi belső és fizikai munka van. És persze ez igaz a tanórákra és az egyszerű hétköznapiakra is. De azt gondolom, hogy ez így van jól.

### **Dobos-Bozóki Enikő – nagyobbik gyermeke másodikos az iskolában, a kisebbik pedig a Mocorgóba jár**

Waldorfos éveimet 1997-ben kezdtem a gyöngyöstarjáni Waldorf-óvodában, s aztán folytatódott a gyöngyösi Waldorf-iskolában, ezután a gödöllői és a fóti Waldorf-gimiben ért véget – egy időre. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy szüleim és a velük egyidőben, egy helyen tevékenykedő társaik kétkezi és szellemi munkájának köszönhettem életem első két intézményét. Majd az élet úgy hozta, hogy ezek megszűntek, és a gödöllői iskolában kötöttünk ki testvéreimmel. Aztán időközben megszűnt itt a gimnázium, így az érettségit Fóton tudtam letenni.



Tulajdonképpen az eddigi életem nagy részét Waldorf-közegben töltöttem, s ezáltal ez vált természetessé, evidenssé, képviselendő értéké az életemben. A főiskolai 3 év kissé szokatlan volt, de tudtam, hogy ez szükséges a továbbiakhoz. Merthogy érettségi után rögtön elkezdtem az óvodapedagógus-képzést. Ezután pedig a Waldorf óvodapedagógus-képzést, ami nagy élmény volt, hiszen ismét euritmizálhattam, festhettem és agyagozhattam. A korábban megélt Waldorf-pedagógia kezdett értelmet nyerni; szép fokozatosan egyre jobban kezdett kinyílni előttem a világ az antropológiai megismerés által. Fantasztikus megtapasztalni Rudolf Steiner műveinek alakulását, hiszen akárhányszor újra olvasok tőle valamit, mindig egész másként hat; más lesz hangsúlyosabb, más és más időszakokban egész mást adhat. És a diákéveimben bosszúságot jelentő kérdések fokozatosan megválaszolásra kerülnek a pedagógia egyre mélyebb megismerése által.

Időközben megszülettek a gyermekeim, akiknek egyértelműen Waldorf-intézményeket álmództam, s a sors úgy hozta, hogy ez teljesülhetett. Nem tudnám őket elképzelni állami óvodában és iskolában. Ezáltal visszakanyarodtam

a Waldorf-intézményekhez, de ezt is új perspektívából, a szülői oldalról tapasztalhattam meg, ami egész más, mint benne lenni, megélni.

Most már gyakorló Waldorf-óvodapedagógusként és anyaként látom a csemeteiken azt is, hogy hogyan hat rájuk a képernyőzés, vagy a túl sok játék, túl sok inger, vagy a túl sok magyarázat. És hogy milyen fontos a táplálkozás, a tévé- és kutyümentesség – egy bizonyos korig természetesen, mert azt vallom, hogy ebben a korban élünk és tudnunk kell ezekkel jól és tudatosan bánni, de a kisgyermeknek még másra van szüksége – és a sok-sok friss levegő stb.

Hálás vagyok a gyermekeimet nevelőknek, hogy életüket ilyen fontos célra áldozzák, és az engem támogató kollégáimnak szintén, hogy olyan sokat tanulhatok általuk és hogy olyannyira segítőkészek és elfogadóak!

### **Dobó Márton – a solymári Waldorf-Pedagógiai Intézet hallgatója, a Kicsi Szép tanya munkatársi közösségének tagja, iskolai Mihály-napjaink, rendezvényeink kovácsa**

Köszönöm a felkérést, szép húsvéti időszakot kívánok mindenkinek!

2013-ban ballagtam el és 2021-ben tértem vissza a régi iskolámba, hogy a Mihály-napon kovácsoljak a gyerekekkel. Ezzel bezárult a kör, hiszen pontosan tíz évvel korábban ott, a nagy nyárfa alatt kovácsoltam először. Jelenleg heti rendszerességgel tartok a Kicsi Szép Tanyán kovácsolást, fafaragást, bőrizést, illetve a mesterségek-epocha kapcsán jönnek hozzám harmadikosok a sashalmi, újpesti, zuglói és persze a gödöllői iskolából is.

A visszatérés nem jó szó ide, hiszen soha nem is hagytam el az iskolát. Egykori osztálytanítómmal, Vízny Miklóssal mindig jó kapcsolatot tartottam fenn, és még ha az osztálytársaimmal el is sodródtunk egymástól, a rengeteg emlék életünk legmeghatározóbb időszakából élénken él bennem mindennap.

Felnőttként olyan az iskolába bemenni, a tanárokkal beszélgetni, mintha a színpad kulisszái mögé lennék, erre pedig



az is rásegít, hogy épp az alapozó évet csinálom a solymári tanárképzésen, minek folytán kezdem megérteni, hogy mit, miért, hogyan és miért akkor tanultam, amikor. Valahányszor belépek és körülnézek, elfog az irigység, hogy az én időmben miért nem voltak kecskék, meg Róma-tábor, meg középkor-epocha, meg reneszánsz bál? Jó látni, hogy mennyire megváltozott az iskola, míg a lényege megmaradt: életreszóló tapasztalatokat és élményeket szerez a gyerekeknek.

Rendkívül megtisztelő, hogy én is részt vehetek egy olyan iskola életében, amelyben magam is szívesen járnék.

### **Jenei-Zalántai Franciska – két kisgyermek édesanyja, akik közül a nagyobbik már a Mocorgóba jár**

Elég rögzös utat jártam be iskolák terén, mindig azt éreztették velem, hogy én vagyok a rossz gyerek, mert nem akartam beleilleni abba a bizonyos sorba. El is hittem ezt egy időben, aztán a Waldorf adta meg nekem azt a bátorságot, hogy én nem rossz vagyok, hanem van bennem élet és érdekelhet egyszerre több minden. Amikor már én is Waldorf-iskolába jártam, azt éreztem, hogy a tanárok értenek minket, mert meg akarnak érteni. Mivel én állami iskolából jöttem, az első pár hónap után az éreztem, lemaradtam valamiről, és ha lesznek gyermekeim, nekik meg akarom adni, hogy szorongás nélkül és önfeledten tudjanak tanulni, közösségben lenni. Amióta pedig kikerültem a „nagyvilágba”, jó volt visszatérni, hazaérkezni a közösségbe, amit kislányom is imád, és nap mint nap feljönnek emlékek még az óvodai éveimből is, ami szintén állami intézmény volt. Annyira örülök, hogy Flórának nem azt kell átélnie, sőt ő átélheti ezt a csodás mesevilágot. A waldis diákéveimből is tudok



meríteni jócskán, olyan, mintha kaptunk volna egy láthatatlan könyvet, amiből tudom, merre is van a helyes irány. Szülőként még jobban feltűnt nekem, pedig még diákként is észrevettem, hogy a pedagógusok mennyi munkát tesznek bele szívvel lélekkel, és valóban, ez nem egy munka, hanem egy hivatás. Egy szó, mint száz, én hálás vagyok, hogy a része lehettem és megismertem a Waldorf világot, és azért még inkább, hogy a gyermekeimnek is meg tudom ezt adni/mutatni ebben a felgyorsult, rohanó világban, és megtanítani nekik észrevenni a szépet és a jót.

### **Kőhalmi Luca – 2016 óta tanít iskolánkban, jelenleg rajz-festés és napközis tanár**

A téma egyfajta rálátást kívánna tőlem a saját életemre. Ez elég nehéz feladat! Az a tény, hogy a diákéveim és a munkába állásom között alig telt el 4-5 év, nem egyszerűsíti meg a helyzetemet. A múlt olyan közel van a jelenhez. Persze, most megpróbálok nektek átadni néhány gondolatot... Nagyon sokáig úgy éreztem, vagyok, aki vagyok és milyen jó, hogy az iskolában taníthatok – persze sokkal több felelősség, feladat. Igazából mesébe illő a helyzetem, itt nőtem fel, ismerem a helyet, az embereket – sok kollégám életét már óvodáskorom óta figyelemmel kísérhetem –, és az iskola épülése-szépülése is az orrom előtt zajlott. Kevés munkavállaló mondhatja ezt el magáról. Sokáig gyerekszemmel láttam a dolgokat, majd abból alakult át egy felnőtt nézőpont. Érdekes, hogy milyen dolgok maradnak meg a gyermekkorból! Engedjétek meg, hogy megosszak veletek pár fontos ténytet, amik átszöttek a gyermekkoromat, és nem hagynak nyugodni felnőttként sem.



Egyik az, amit megtanultam felnőttként, hogy alsóban mennyire fontos a rend és a ritmus: a nap, a hét, az évszakok váltakozásában. Szemmel látható, mennyire megzavarja és felzaklatja a kicsiket, ha nem a megszokott kerékvágásban halad a napjuk, életük. Ezt nem csak úgy mondom, saját bőrömön tapasztaltam. Engem gyerekkoromban ezek a váratlan változások sokszor feldúltak. A „hirtelen beugró” helyettesítők nem annyira zavartak, mert minden tanárt ismertem, örültem a találkozásoknak; de emlékeim szerint, amikre nem voltam felkészülve, például egy számomra ismeretlen, új tananyag bevezetése olykor betegeskedéshez vezetett. De voltak szép pillanatok is! Vannak fontos események, amikor muszáj kicsit más-képp szerveznünk egy napot – ezt persze hosszas készülődés előzi meg mind fizikailag, mind lelkileg – és ezek az ünnepek! Amik évről évre eljönnek, és bár a napi ritmust felborítják, de az évkörben nagyon fontos szerepük van. Nyugvópontok, és ezek azok a csillagok, amik egész életemen át velem lesznek, erősítenek! Azt gondolom, hogy minden pótolható, amit az iskolában tanulunk, felnőttként továbbfejleszthetjük tudásunkat, új ismeretekre tehetünk szert, de az ünnepek adta meghittséget, belső biztonságot nagyon nehéz utólag „behozni”.

A másik tény, ami már a felső tagozathoz kapcsolódik inkább, de mindig szem előtt tartom: hogy milyen fontos előbb látni az embert, mint a tananyagot! Hála azért a sok segítő sugallatért, amelyek a tanárimat körülvették, és amikre hallgattak, amikor velük találkoztak. Ha nagyon finoman akarok fogalmazni, akkor az emlékeimben ez úgy él, hogy az órákon, miközben a helyes irányt kerestük, mindig volt lehetőségünk a saját utunkat járni. Ezt elég nehéz jól csinálni, nem mindig sikerül. Valahol az igaz emberségen, jó emberismereten és a közös határok, emberi kapcsolatok építésén és a rengeteg pihenésen múlhat az egész. Folyamatosan jelen lenni és jól, segítően figyelni egymást. Ez is olyan dolog, amit később már nem pótolhatunk; sőt, ha hiányzik, sajnos, nem is mindig jut eszünkbe a hiánya.

És akkor a harmadik hozzávaló, amit már kiskorban megtanultuk és szorosan hozzátartozik az iskolai léthez: mennyire fontos, hogy legyenek kérdéseink! Minél idősebb vagyok, annál inkább érzem, hogy a kérdések mellé szükségem van olyan emberekre, akiknek fel is tehetem őket. Szerencsére tanártársaim között akadnak, akikhez bátran fordulhatok kérdéssel, és biztosan választ is adnak rá. Mert a mikor, mit csinálunk kérdésnél már csak a miért csináljuk (miért nem előbb) a fontosabb: ami örök tárgya a képzéseknek, konferenciáknak és tanári-baráti beszélgetésnek. Mindig egyre többet és többet tudhat meg az ember, ha nyitott szívvel figyel. Boldog vagyok, hogy ilyen iskolában tanulhattam/taníthatok, ahol lehetőségem van erre!

Itt vége is lehetne az öszinteség hullámnak, de egy zárógondolatot még muszáj ide illesztenem: Most már túljutottam a vagyok, aki ... hozzáálláson! Mindennap igyekszem kicsit többet hozzátenni a közöshöz, megtalálni az egyensúlyt, bátran jelen lenni. Már a jövő kérdései furdalják az oldalam, és az az érzésem, hogy a fent említett pár „összetevő” elengedhetetlen, hogy a jövőben helyt tudjunk állni igaz emberként. Na, itt a vége...



## **Kóhalmi Vera Natasa - a solymári Waldorf Pedagógiai Intézet nappali képzésének végzős hallgatója**

Waldorfos diák voltam világeletemben. Már az óvodai évek előtt is Waldorf-pedagógusok fáradoztak a neveléssel, hiszen mind a két szülőm ezzel foglalkozott már akkor is.

Mostanában sokszor hallottam azt a kifejezést, hogy „Waldorf-árva”. (A kifejezés arra utal, hogy aki ilyen intézményben dolgozik, annak semmi ideje, energiája a saját családjára, így lesznek a tanárok gyerekei „árvák”.) Természetesen én nem tudok azonosulni ezzel a skatulyával. A tanári számomra egy vidám hely volt mindig, élveztem, hogy látom a szüleimet munka közben.

A családi vacsorák beszélgetéseiből megtanultam, hogyan működik egy osztály, hogyan készül egy színdarab stb. Leválaszthatatlanul az identitásom részévé vált az iskola jövője, a pedagógia kérdései.

Amikor tanulni kezdtem a solymári képzésen, és pontról-pontra haladtunk Rudolf Steiner világszemléletével, azt éreztem, hogy én ezt már ismerem, én eddig is így próbáltam látni a világot. Visszanézve a négy évvel ezelőtti önmagamra, egy túrázót látok, akinek annyi előnye volt, hogy hallott már az antropozófia nevű erdőről, ahová az út vezetett. A képzés évei alatt megértettem, hogy micsoda hatalmas hálával tartozom azoknak a tanároknak, akik a nevelés művészetéből merítenek a tanítás közben. Felemelő volt találkozni azzal a tudatossággal, ami egy egyszerűnek tűnő formarajz-epocha mögött bújjik meg.

Az elmúlt évek, azt hiszem, sokat segítettek abban, hogy árnyaltabb kép alakuljon ki bennem erről a szóról, erről a címkéről: „waldorfos” – hiszen én is az vagyok.



## Langer Dóra – két kisgyermek édesanyja, akik közül a nagyobbik a Gödöllői Waldorf Óvodába jár

1997-ben lettem Waldorf-iskolás Vízy Miklós osztályában. Boldog, önfeledt, izgalmas és felfedezésekkel teli hat évet töltöttem az iskolában, de nagy hálával gondolok vissza az óvodai évekre is – kisgyermekkorom egyik meghatározó élménye, hogy a számomra idegen állami intézményből az azzal szomszédos Waldorf-óvodába kerülhettem, ahol melegség és nyugalom fogadott. Jelenleg, immár három éve, a Gödöllői Waldorf Óvodába jár Anna lányunk és most már együtt tapasztaljuk és szeretjük ezt a békés közeget.

Bár az én utam hatodik osztály után másfelé vezetett, amikor szülőként óvodaválasztásra került a sor, nem volt kérdés, hogy férjemmel együtt azt szeretnénk, ha gyermekeink Waldorf-óvodába járhatnának. A személyes, óvodáskori tapasztalataimon kívül még számos érv emellett szólt. Például az ünnepek. Ez volt számomra az egyik legmeghatározóbb dolog a waldorfos időkből. Megszabta az év rendjét, tájékozási pontot jelentett, így biztonságot adott. Az ünnepekhez színek, dallamok, tevékenységek, érzések és élmények társultak, egységben a természet változásával, kiegészítve a keresztény-katolikus hagyományokat, melyek szintén nagyon fontosak és meghatározók voltak és maradtak a számomra.



Az évkör ünnepeinek valódi megélésén kívül a művészeti tevékenységek fontossága, a természetközelség, a táplálkozás mind fontos tényezői voltak a döntésünknek.

Nosztalgikus, egyben nagyon otthonos egykori waldorfosként újra annak lenni. Jó újra énekelni az énekeket (melyeknek szövege esetleg évek óta zavaróan hiányosan volt csak meg az emlékezetemben), a gyerekekkel együtt újra festeni vizes papírra és nézni, ahogy szétfolynak és keverednek a színek, ránézni az ismerős famunkákra – ajtókra, bútorokra. Ovis szülőként pedig megnyugtató ránézni arra az ismerős, békés burokra is, mely a gyerekeket körülveszi az óvodában, és melyet kisgyermekként „belülről” szemlélhettem. Selyemkendők, rózsaszínes-narancssárgás fények, puha mohák és az Erzsébet-park óriási fái közé beszűrődő napfény (melyben angyalok táncolnak, ahogy Kodó Ildikó óvónénink mesélte) élnek bennem és emlékképeként az óvodáskoromból. Ez a végtelen nyugalom és béke most a gyereket veszi körül, és ez biztonságérzettel tölt el engem is. Most már azt is látom, hogy ebben a burokban mindenki olyan lehet, amilyen, megtalálhatja és járhatja a maga útját, fejlődhet és alakulhat a saját tempójában, mert nemcsak selymekkel, hanem elfogadással és szeretettel van kibélelve. Ez pedig mindennél fontosabb, és jobb helyen nem is lehetnének!

## **Póder Galina – 2019 óta euritmia tanár iskolánkban és a Sashalmi Waldorf iskolában**

Mindig is nagyon szerettem ebbe az iskolába járni, büszke voltam és vagyok rá. Diákként nehéz volt, hogy sokan a környezetemben nem ismerték, mi is az a „Waldorf”. Sokat gondolkodtam rajta, mit is mondjak, mert az emberek általában egyszerű és gyors választ várnak, de én úgy éreztem, erre nem lehet egy mondatban válaszolni.

A Waldorf számomra egy út, a világnak egyfajta szemléletmódját jelenti. Nálam talán ebből jött az is, hogy tanár lettem. Aztán pedagógusként a Waldorfot új nézőpontból ismertem meg, elkezdtek tudatosulni bennem bizonyos dolgok; hogy mit és miért tettek a tanárain. Felnéztem, felnézek rájuk, nemcsak tanárként, hanem emberként is. A világlátásnak olyan nézőpontjait hozták be az órákra, amivel újabb és újabb dolgokat érthettünk meg. Ezért az iskola számomra egy forrást jelent, ahova bármikor visszatérhetek, és nagy örömmel térek vissza.

Amikor elvégeztem az euritmiaképzést, felkértek, hogy jöjjek vissza ide tanítani; ez igen megtisztelő volt számomra. Azt hiszem, elmondhatom, hogy régen is jó volt a kapcsolatom tanárainnal, és ez most sem változott, csak a szerepem lett más: már nem diákként, hanem mint kolléga vagyok jelen. Először persze egy picit furcsa volt, de hamar megszoktam. Bármikor fordulhatok kollégáimhoz, akik segítőkészek – örömmel és nyitottsággal fogadják kérdéseimet.

Nekem nagyon fontos ebben az iskolában, hogy a tanári kollégiumban nem csupán munkatársak ülnek egymás mellett, hanem barátok, társak, akikkel közös úton



járunk. Néha, mikor az ember tanácstalan, nehéz időszakot él meg a munkájában, jönnek, segítik és támogatják.

A tanításban vannak nehezebb és könnyebb időszakok. Amikor éppen semmi nem akar úgy sikerülni, ahogy szeretném, visszagondolok a saját osztályomra, gyermekkoromra és egyrészt ettől kicsit megnyugszom, mert velünk sem volt mindig könnyű és emellett keresem a megoldásokat is.

Szerintem az euritmia az a tantárgy a Waldorf-iskolában, aminek haszna és értelme nehezebben magyarázható a szülőknek és a gyerekeknek. A mai korban, azt gondolom, feladat és egyben kihívás is „waldorfosnak” lenni. Feladat, hogy megismertessünk az emberekkel egy másfajta nézőpontot, hogy így is lehet élni, cselekedni. Kihívás, mert miképpen mondod el? Ezerféleképpen. A saját szavaiddal, amit te megértettél, megérezteél belőle.

Köszönöm, hogy ebbe az iskolába járhattam.

### **Póder Levente – a Kicsi Szép tanya munkatársi közösségének tagja, iskolánk rendezvényein néptáncosnő**

Engem a néptánc hozott vissza a közösségbe. Felkéréseket kaptam: évzáró, évnyitó, esetleg farsangi táncházak megtartására, amiket természetesen örömmel vállaltam. A Gödöllői Waldorf Iskolában töltöttem gyermekkorom jelentős, meghatározó részét. Ez azt jelenti, hogy nagyon sok embert, főként tanárt ismerek, akik még engem is tanítottak, és ez számomra otthonos közeget teremt.

Ha visszagondolok egykori általános iskolás önmagamra, nehéz elképzelnem, hogy valaha néptáncot kezdjek tanulni. És azt magas fokon elsajátítsam. A zeneórák a ritmusérzékem, a színdarabok pedig az előadói készséget erősítették bennem, melyekre fontos szüksége lehet egy néptáncosnak. Érdekes helyzet, hogy most tanárként én vagyok abban a megtisztelő szerepben, hogy nagyon elegánsan és következetesen közvetítek a helyes utat a gyerekek felé, és motiváljam őket egy szerintem abszolút hasznos tevékenységre, a néptáncra. Természetesen minden tanóra más, és mivel nekem nem volt az iskolában néptáncóráim, nem tudom összehasonlítani, de az az öröm és lelkesedés, ami a gyerekek arcáról tükröződik a tánc során, sokat elárul.



*Negyedikesek alkotásai*

# ISKOLAI ÉLET

## VERSEK AZ ÖTÖDIK OSZTÁLYOSOKTÓL AVAGY A JÁNOS VITÉZ KICSIT MÁSKÉPP...

Én már úgy döntöttem máma, hogy nem hagyom,  
hogy a pénztárcámból eltűnjön a vagyon.  
Gondoltam arra, hogy küldök egy levelet,  
adjanak már nekem ehhez egy sereget.  
Egy úr mondta: „Nem tudok írt a bajára,  
de hát gondoljon csak Taylor Swift dalára.”  
Gondoltam a dalra, a rablók futottak,  
de a szomszéd fáig is alig jutottak!  
Tudtam, bizony, hogy ha az ágat felérik,  
akkor ezt a rablást is élve megérik.  
Mondtam az egyiknek: „Elkapom kezedet!”,  
s éreztem, nyakamba húslevest mereget.

*Szentmarjya Vilma*

Egy ember a réten rákezdett dalára,  
Hogy gyógyírt találjon sok nehéz bajára.  
Ahogy az őzek az erdőbe futottak,  
Korábbi napjai eszébe jutottak.  
A szél fújta ezernyi megsárgult levelet,  
Repülhetsz velük, csak tárd ki a kezedet.  
Karjai a fent úszó felhőket felérik,  
Hozza le őket, a gyerekek megkérik.

Ezért a habszerű felhőkből mereget,  
Megörvendeztetve a gyereksereget.  
De ébredek már és az álmom elhagyom,  
Bánva bár, de tudom, ez csak álom vagyon.  
(Költői tehetség itt nagyon sok vagyon,  
De ezt a versírást mára abbahagyom.)

*Hankó Bori*



*Rábel Nagy Ágnes táblarajza*

Kaptam egy levelet, melyben megkérik kezemet.  
Úgy gondoltam, hogy ezt most hagyom, kedvem ehhez egy kicsit se vagyok.  
Rázendítettem testvérem dalára, gyógyírként a kérők bajára.  
Meregetem szememet, mikor látom a sereget.  
Futottak, idáig úgy jutottak.  
Ahogy szaladnak; a csillagokat felérik, azt, hogy nem megyek hozzájuk, sehogy sem értik.

*Füzesi Emma*

Jancsi magával vitte útjára Iluskát,  
De a gonosz banya megátkozta szegény kis árvát.  
Elájult s elfeküdt a hideg földön  
Jancsi odament párjához és nem volt benne öröm.

Jancsihoz odaszállt egy galamb, és így mondotá:  
Nem halt meg Iluska! Van egy közeli fa abban van az orvosság!  
Jancsinak sem kellett több, nyomban odament,  
Odaadta Iluskának gyógyyszerét, akiről azt hitte, oda lett.

Egy darabig így éltek boldogan,  
Majd Iluska gyermeket szült gondosan.  
Engesztelésül megkérték a gazdát,  
Hogy fogadja el keresztgyermekként a babát.

*Hankó Johanna*

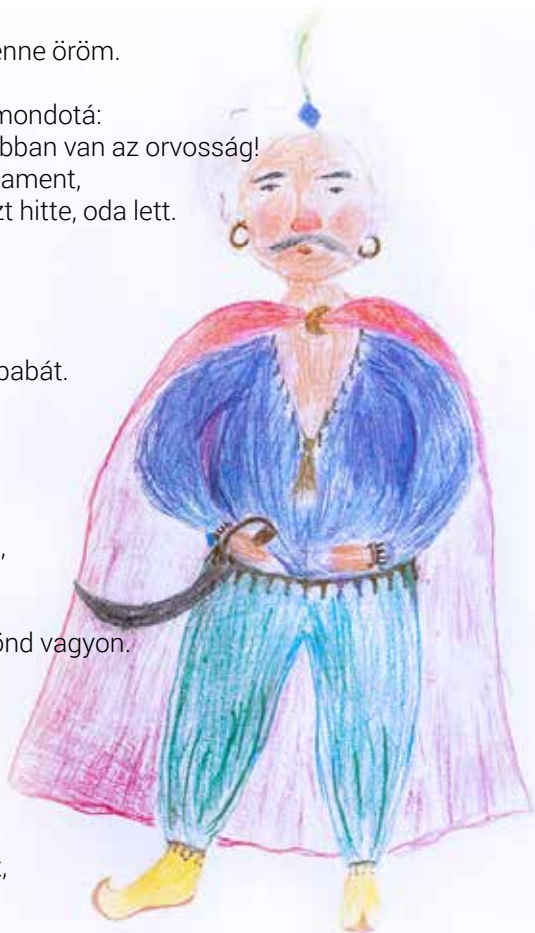
Tesók

Van nékem egy húgom, ki elmegy Bajára,  
Van neki szép nagy hegedűje, Dalára,  
Ha ő azon játszik, én biza oszt hagyom,  
Ha nincs otthon, túl nagy eme házba csönd vagyok.

De van toll, így tudok küldeni levelet,  
De ő nehogy elpostázza a sereget,  
Néha a levélbe az áll, hogy megkésik,  
Néha süssek sütit nekik, bejglivel felérik,

Ma csak öcsém van, ő is parton mereget,  
Most nehogy e gallyal elvágd a kezedet!  
Látom, mind álmukhoz eljutottak,  
Sütivel várom és hozzám ők futottak.

*Takács Gréta*



*Takács Gréta, 5. osztály*

Feladtam a rút basának egy levelet  
Indítsa végre hozzánk el a sereget  
Nálam van az arany kincsből álló vagyon  
El akarják venni, de én ezt nem hagyom

Okosok, jó harcosok, ésszel felérik  
Testvérüket osztozkodásra megkérlik  
Gyógyírt kapna kicsit kapzsiság bajára  
Ám ő vágyott hősöknek dicső dalára

Ő oktondi s bátor, zavarosban mereget  
Mesés vagyonról vedd le mocskos kezedet!  
E sereget meglátván messze futottak,  
Koldusbotra a latrok hát így jutottak.

*Augusztinovicz Bertalan*



*Hankó Johanna, 5. osztály*



## ÉBREDÉS — AVAGY EGY SZÍNDARAB SZÜLETÉSE

„Mért félénk, mért élénk, ha nem egy álomért?”

Nagyot álmodtunk mi is Melindával, és a téli szünet után belevágtunk a hatodikosokkal a Pál utcai fiúk színrevitelébe. Az osztály nagy örömmel fogadta, mivel nagyon sokoldalúan dolgozták fel előtte a regényt az órákon, komolyan elmélyedtek a mondanivalójában. Majd elmentek a Pál utcába és a Fűvészkertbe is, megnézték a filmet és a darabot a Vígyszínházban, megtanultak a musicalből több dalt is – így a lelkesedés adott volt, ami jelentősen megkönnyítette az indulást. Épp ily lelkesen fogadták az alaposan átgondolt szereposztást is, és rögtön elfogadták, hogy megfeleztük a darabot: az egyik csoport az első felét, a másik pedig a második felét adta elő. Így sikerült nagyjából mindenkinek kellő szerepet és megmutatkozási lehetőséget adni. Ugyanis már az elején szembe-sültünk azzal, hogy a rendelkezésünkre álló szövegekönv végtelenül hosszú, bármennyire is próbáltuk meghúzni. A kilenc nagy jelenet rendkívül mozgalmas, bonyolult és összetett, a színek folyamatosan váltakoznak, rengeteg pergő párbeszéddel megspékelve. Ami viszont nagyon vonzó volt, hogy a darab nagyon sok egyéni és csoportos játékra ad lehetőséget, de ugyanakkor nagy kihívást is jelentett mind a gyerekeknek, mind nekünk, rendezőknek. A hatodik osztály az az életkor, amikor elkezdünk komolyabban az egyéni játékkal is foglalkozni, míg korábban az osztályszíndarabokban túlnyomórészt együtt mondták a szöveget, a közös játékon volt a hangsúly.

Így aztán rengeteg munka és hosszú út vezetett el odáig, hogy megérkezzenek a szerepükbe és ne csak a szöveget mondják, hanem játszanak is – nem beszélve azokról, akiknek épp nincs szövegük, de a színen vannak. Mindig van, akinek ez könnyebben megy, és persze van, akivel nagyon sokat kell dolgozni azon, hogy hangosan merjen megszólalni és beledja magát a játékba. Amikor aztán még veszekedésre is sikerül rábírnunk a játék kedvéért egy-egy visszahúzódó diákot – az az igazi sikerélmény!

Na de ne szaladjunk előre, térjünk egy kicsit még vissza a kezdetekhez. Már az elején láttuk, hogy a sokszereplős jelenetek, váltakozó helyszínek miatt nem lesz elég az euritmia terem, így próbáltunk más lehetőségeket számba venni. Végül a választásunk a főépület 5. emeleti előadótermére esett – nagyon hálásak vagyunk a támogató, segítő hozzáállásáért a terület gondnokának, Rábel Kristófnak, aki egyúttal nyolcadikos szülőtársunk is. Soha nem felejttem el, ahogy először álltunk ott Melindával: bár tágas a tér, van hely bőven a szereplőknek és a nézőknek egyaránt, de hogyan lesz ebből színpad, hogyan fogjuk kialakítani a díszletet? Nincs függöny, külön terem sem, ahol a gyerekek az előadás alatt időzni tudnának... Sok-sok fejtörést követve idővel egyik ötlet adta a másikat, és a már korábban jól bevált gurulós lépcsők is jobbnak bizonyultak, mint gondoltuk (komoly erőpróbát jelentve az ott dolgozóknak, akik ezeket felvitték ne-

künk, majd a bemutató után a szülőknek, vendégeknek). Az osztály szülői közönsége is nagyon segítőkész volt, a síszünetben paravánt, faborítást készítették, és egy nagy pallót is építettek, ami híd gyanánt még a menetelő vörösingeseket is elbírta.

A színpadkép és a kellékek készítésébe természetesen a gyerekeket is bevontuk: zászlókat varrtak, farakást festettek, kiáltványt írtak, plakátot készítették stb. – hiszen csak így lehetett az egész igazán a miénk. Idővel a próbákat is a helyszínen tartottuk, igazi kis rituálé lett nap mint nap az átvonulásunk, amikor is ennek az igencsak élénk csapatnak a lépcsőházban csendesen kellett fel- és lemenni, hogy ne zavarják az ottani irodákban dolgozókat. Ez azért nem sikerült teljesen, ami akkor derült csak ki igazán, amikor a végre először jól sikerült csatajelenet után feljöttek, hogy el nem tudják képzelni, mi történik fölöttük... Végül, hogy heteken át elviseltek minket, hálánk jeléül két tálca sütit sütöttek számukra a kedves anyukák, a gyerekek pedig szép meghívót készítették az előadásokra.

Napról-napra egyre több eszköz került fel, amit a gyerekek első szóra lelkesen cipeltek: nagy növény, padok, szőnyegek, szalmabálák... (Ez utóbbi jó sok szeméttel termelt, így a takarításban is rutinosabbak lettek.) Nagyon bele tudtak állni a konkrétan meghatározott, akár nagy fizikai erőbedobást igénylő feladatokba is. A sok kelléket illetően viszont látszott, hogy az már nehezen megy, hogy maguktól is gondoljanak arra – persze tisztelet a kivételnek! –, hogy ki hozza be, hogyan kerül oda, mikor kinél lesz, azt hova kell kikészíteni stb. Ezzel párhuzamosan a sok fent említett párbeszéd is

fokozta az éberséget – nagyon sokszor egy-egy mondat vitte tovább a jelenetet, és ha ez nem érkezett meg, megakadt a játék folyama. Az osztálynak a „majd megoldódik, majd lesz valahogy” álomszerű állapotára egyre inkább ébresztően hatott az egész folyamat, ami idővel igazi célunkká formálódott. Ezért külön öröm volt, amikor egy-egy kellék, jelmez anélkül került bele a játékba, hogy ezt előtte megbeszéltük volna, nem beszélve az egyénileg hozzátett gesztusokról és saját játékról!

A próbák persze olyanok voltak, ahogy az lenni szokott: volt, aki már kezdettől fogva komolyan beleállt – ők voltak a mi „katalizátoraink” –, és mivel ezek akkor még nem „éles” helyzetek, többen nem érezték a súlyát, nehezen helyezkedtek bele vagy akár hátráltatták is a próbát, nem kis bosszúságunkra. Sok volt a közös, sokszereplős jelenet is, különböző irányokból való bejövettel – ezeket milliószer el kellett gyakorolni, ami erősen próbára tette a türelmünket. A sok munka ellenére, ahogy közeledtünk az előadásokhoz, még napokkal előtte sem állt igazán össze, titkon mertük csak remélni, hogy lesz ebből valami... Az izgalmunkat csak fokozta, hogy az utolsó napokban derült ki: az egyik főszereplőnk az előadásra nem fog meggyógyulni – nagy szomorúságunkra, mert jól tudta már a szövegét és a próbákon is stabilan lehetett rá számítani –, de egy lelkes, tetterre kész osztálytárs végül megmentette a helyzetet, amiért nagyon hálásak vagyunk!

A dalokat alapvetően jól tudták, párat elő is adtak már az őszi bazáron, de André Nóri is csak az utolsó héten tudott bekapcsolódni a közös folyamatba, akkor

viszont nagyon intenzíven – amiért szintén nagyon hálásak vagyunk! –, így az énekek egyre magabiztosabbak lettek. De annyi munka várt még ránk, hogy a főpróbát az eddigi gyakorlataink ellenére az előadás délelőttjén kellett megtartani, amire nem hívtunk senkit...

Végül a sok küzdelem meghozta gyümölcsét, és az előadások minden képzeletünket felülmúlóan fantasztikusan sikerültek – hihetetlen élmény volt, hogy az egész osztály, mindenki egytől egyig, beletett mindent! Kézzel fogható volt, mennyire igyekeztek mindent megcsinálni, amit kidolgoztunk: reakciók, gesztusok, hangosan beszélni, a közönség felé fordulva még akkor is, ha mögöttük állnak, akikhez szólnak, és ott segítettek egymást, ahol csak tudták! Bár kellett azért sügni (a második előadáson már kevésbé), de még az is előfordult, hogy a nem megérkezett mondat helyett

a másik szereplő mondta a szöveget, hogy tovább tudjon gördülni a jelenet. Remekül működtek a – szintén gyakorolt – színpad-átrendezések is, mindenki szorgosan tette a dolgát (és végül a második előadáson a Pál utcaiak – igencsak bonyolult utat bejáró – zászlaja is a helyére került). Valódi, hiteles játék volt szünet nélkül egy óra negyven percen át – óriási erőpróba ez ebben az életkorban (de még később is), nem kis kihívást támasztva azok elé, akik a paraván mögött várakoztak – ebben is messze felülmúlták önmagukat!

Megszületett az, ami az egész folyamat lényege: ahhoz, hogy összeálljon és jól sikerüljön az előadás, mindenkinek hozzá kell tennie tudása, képessége legjavát! Ez itt megtörtént, és együtt megélhettük a katarzist, ami mindannyiunkat megemelt és a mai napig boldogító, jóleső érzéssel tölt el. A visszatekintés során is





látszott, hogy a gyerekek nagyon büszkék magukra és az osztályra (és mi is magunkra Melindával), sokat tanultak belőle önmagukról, a közösségről, közelebb jutottak egymáshoz. És ami a lényeg: mindenki, egytől egyig nagyot lépett önmagában!

### **Mindez egy kicsit gyerekszemmel...**

Mi ehhez az előadáshoz először nagyon lelkesen álltunk hozzá, a próbák először nagyon viccesek voltak. Amikor aztán komolyabban kezdtünk vele foglalkozni, rájöttünk, hogy nem olyan könnyű ezt az egészet előadni. A próbákra később bejött Nóri (néni), és elkezdtük a zenét is hozzátenni, majd hozzátettük a díszletet is, Ákos (bácsi) segített megrajzolni a farakásokat. Amikor már mindenki tudta a szöveget, sokkal pörgősebben mentek a próbák (először három nap volt az

egészet elpróbálni, utána már csak egy napba telt, aztán a főpróba végül két óra lett). Szerintünk az osztályközösségünk sokkal jobb lett az előadás által, sokat segítettünk egymásnak. A próbák és az előadás hatására több időt tudtunk együtt tölteni, nagyon szerettük ezt az időszakot.

*Kulcsár Linett*

Igazi öröm, hogy a gyerekek is hasonlóképpen élték meg mindezt, jól látszik ez azokra a befejezetlen mondatokra adott válaszaikból, amiket Melinda a visszatekintés során adott nekik – ezekből név nélkül szeretnénk itt megmutatni párat.

### **Büszke vagyok arra, hogy**

...ez a színdarab sikerült, mert odatettem magam a legnagyobb tudásom szerint.

... egy ilyen nagy szerepet kaptam és meg is tanultam.

... egy jó darabot adtunk elő, mert sok munkát beletettünk.

... nem fagytam le a színpadon.

... a lehető legjobbat ki tudtam hozni magamból.

... ki mertem állni mások elé és beszélni; eddig nem mertem, mert féltem, hogy elrontom.

... sikerült megtanulnom a szövegemet, és bíztam magamban.

### **A közös munkában az volt a jó, hogy**

... együtt voltunk.

... együtt dolgoztunk.

... tudtam segíteni a társaimnak.

... mindenki véleményét meghallgattuk és ez segítette a darabot.

... többet megtudtam a társaimról.

... egy jó közös sikert sikerült összehozni.

... mindenki tudta a szövegét és gördülékenyen ment a darab.

... senki nem bosszantotta fölöslegesen a másikat, nem szólogattak be egymásnak és elfelejtettük, hogy kik vagyunk valójában! Segítettük egymást!

... mindenki tudta úgy játszani az egyes jeleneteket, mintha az egy beszélgetés lenne.

... hogy mindenki összeszedte magát és a jó oldalát mutatta.

### **Úgy érzem azzal járultam hozzá a sikerünkhöz, hogy**

... összeszedtem magam és próbáltam akkor is figyelni, amikor nem volt semmi kedvem.... odafigyeltem és nem hangoskodtam a parván mögött. Amennyire tudtam, hangosan beszéltem.

... próbáltam mindig a legjobbat adni és figyelni arra, amit mondok.



... amikor valaki nem tudta, hogy mit kell mondani, én súgtam.

... aktívan figyeltem a próbákon, és ott-hon is időt szántam a tanulásra.

... jókor mondtam a szövegem, és az utánam jövő tudta, hogy mikor jön.

... ott voltam mindenhol, ahol kellett.

... jól játszottam a szerepem.

### **Legközelebb azon változtatnék, hogy**

... megnézem, mikor jövök, mert néha ezt elfelejtettem.

... minden szükséges dolgot előkészíttek.

... nem beszélek annyira gyorsan.

... kicsit többet tanulom a szövegem.

... a parván mögött csendesebb legyek.

... jobban odatenném magam.

... magabiztosabb legyek, és ha elrontom, ne látszódjon rajtam, maradjak nyugodt.

... jobban odafigyeljek másokra.

... megpróbáljak még hangosabban beszélni.

### **Ügyesebb lettem, fejlődtem abban, hogy**

... sok szöveget megtanultam és legyőztem a félelmem.

... rájöttem, hogy nem kell izgulni, mert ugyanolyan lesz. Főleg stresszelni.

... hangosabban beszéltem.

... betartom a határidőt, nem csak félvállról veszem az egészet.

... türelmesebb lettem és alkalmazkodóbb.

... most már merek emberek előtt beszélni.

... magabiztosabb, bátrabb lettem.

... jobban tudok hangsúlyozni.

... nem vigyorgok össze-vissza.

... erősebb lett a figyelmem.

... jobban dolgozok csapatmunkában.

*Az összeállítást készítette:*

*Kecskés Judit*









# KÖZÖSSÉGI ÉLET

## HALLELUIA A BÉKÉÉRT

*Margó története*

1999. március 25.

Budapest, II. kerület, Bimbó út 3. IV. emelet 4. Régi polgári lakás nagy belmagassággal. A belső szobák közti falak kivéve, hogy létrejöhessen egy nagy terem, ami a Magyar Antropozófiai Társaságnak ad otthont és itt gyakorolnak heti három délelőtt az euritmiaképzés második évfolyamának másodéves hallgatói.

A terem három hatalmas ablaka a Bimbó útra néz, ahol a szemközti házak jószérével takarják a budai hegyekre történő kilátást.

A mennyezet közepén hatalmas csillár, alatta állunk talán tízen.

A hírekből értesültünk arról, hogy bombázzák az akkori Jugoszláviát.

Beszédeuritmia óra van Clemens Schleuninggal. Az óra elején gyertyát gyújtunk és körbe állunk. Halleluiát csinálunk a békéért, az emberekért.

2024. február 15.

A gödöllői Waldorf-iskola tanári szobájában kérdezem Katit, az angoltanárunkat, hogy mit fognak csinálni a síszünetben. Elmeséli, hazamennek a Vajdaságba a nagyszülőkhöz. Valahogy szóba kerül, hogy Kati Szegeden tanult. Kérdezem tőle: hogyhogy Szegeden? Mert akkor zajlott a bombázás, válaszolja. Ekkor villan eszembe a huszonöt évvel ezelőtti kép a Bimbó útról. Kis idő múltán odamegyek Katihoz. Akkor értetek is csináltuk a Halleluiát, mondom, majd elmesélem neki ezt a történetet.



Lásd, kedves Dióhéj-olvasó, ez a sors. Mert mi most itt vagyunk Gödöllőn és mindketten euritmisták vagyunk.

És most, húsvét előtt is gondolkodhatunk, imádkozhatunk és halleluiázhatunk a békéért, az emberekért.



### *Kati története*

1999. március

Nyolcadikos vagyok, kicsit tanácstalan. Most nincs tanítás, otthon próbálok a felvételre készülni. Nem szeretnék Magyarországra menni tanulni. Akkor itt kellene hagynom a táncsoportomat, de én élek-halok a táncért. Pedig Szeged gyönyörű város, csodaszép színháza, hatalmas könyvtára van, és a bátyám már ott tanul. A bombázások kezdete óta nem is volt itthon – a fiúkat bármikor behívhatják katonának. Szerbiát bombázzák.





2024. február

Margóval beszélgetünk, a szüleimről mesélek. Hazamegyek, mondom, pedig már 1999 óta nem „otthon” lakom.

Ámulva hallgatom, hogy 25 évvel ezelőtt értem is, a mi békénkért is euritmizált Margó és a társai. És most már együtt is mozdulhatunk a Halleluiában.

*Kolinger Margó, Tóth Kati*



## ELŐTTÜNK SZEMÉT, MÖGÖTTÜNK TISZTASÁG

A 2024-es Víz világnapja alkalmából március 22-én iskolánk tanárai, diákjai és szülei útnak indultak, hogy megtisztítsák a Rákos-patak egyik gödöllői szakaszán a patakot és partját. Velük tartott egy kutyus és hordozóban egy egyéves kisbaba is.

A lelkes csapat péntek délután gumicsizmával, kesztyűvel, zsákokkal felvértezve indult kincskeresésre. Az esemény előtt Veronika és Bogi rövid tájékoztatót tartott a fontosabb tudnivalókról: a szemétszedés biztonságos módjáról, valamint az aközben történő helyes szelektálásról. Az akciót a Víz világnapja mellett a PET Kupa ihlette, mely 11 éve hazai vizeink megtisztítása céljából versenyek keretein belül kerül megrendezésre, és iskolánk csapatai immár negyedik éve vesznek részt benne. Hallhattunk erről élménybeszámolót, és kipróbálhattuk azt a PET Kupa tematikájú társasjátékot is, amit iskolánk egyik csapata készített tavaly a Tisza partján csupa újrahasznosított anyagból.

Bogi és Vera továbbra is szeretettel várja a PET Kupa iránt érdeklődőket! Ez a pénteki rendezvény egyúttal nyitóeseménye lett annak a követes adománygyűjtésnek, amivel a családokra háruló PET Kupa nevezési díjaihoz gyűjtenek támogatásokat. Figyeljétek majd a hírlevelet, bízunk benne, hogy sokan támogatásra méltónak tartjátok törekvéseiket!

A szemétyűjtés során találtunk a Rákos-patakban és partján palackot, üveget, cipőt, csatornából kibugyogó nedves



törlőkendőket (melyeket felnőttek szedtek össze), valamint egy nagy plüssmaci is. A végeredmény jó pár zsák szemét, valamint egy büszke gyerekcsapat volt, és a patak is fellélegezhetett picit.

Megérte.

Máskor is megyünk.

Ha kedvet kaptatok hozzá, legközelebb tartsatok Ti is velünk, és teremtsünk együtt hagyományt!

Legközelebbi akciónkat április 22-ére, a Föld napjára tervezzük. Ez ügyben is kérjük, kövessétek majd figyelemmel az aktuális hírlevelet.

Szemégyűjtési tapasztalatunk alapján szeretnénk Benneteket megkérni,

hogyan fogjunk össze,

- **kevésbé csomagolt termékeket vásároljunk;**
- ha lehetséges, **újrahasznosítható termékeket válasszunk;**
- csak azt vásároljuk meg, **amire valóban szükségünk van;**
- **szelektáljunk;**
- **a nedves törlőkendőt ne a vécébe,** hanem (mint gyártóik is ajánlják) wc-papírba csomagolva a kommunális szemétbe dobjuk.

**Gondoljunk a gyerekekre, az állatokra és magunkra!**

**Ez a mi közös Földünk, és csak egy van belőle.**

*Remete Viktória*



# ÉLETMÓD

## ELEMI ÉS SZEMÉLYES EGY ÁLLATFILOZÓFIAI ELMÉLKEDÉS

Manfred Schulze

Ha egy család háziállatot tart, akkor a felnőtteknek már nem csak a gyermekekről kell gondoskodniuk. Azonnal létrejön egy tágabb tér, amelyben jelentős szerepet kap az egészség, a helyes szokások, a jólelkű gondoskodás és a gyors cselekvőképesség, s ahol a gyerekek egyszerűen csak jelen vannak. Ez a lelki magatartás és az állattartás kölcsönhatásban állnak egymással, és a felnőttek teljes mértékben meg kell valósítani mindkettőt.

Csak a „gyerekekre” állatokat bízni nem túl jó ötlet, hiszen könnyen nyomásként élük meg a feladatokat, melyek teljesítése a kisebb gyerekek számára lehetetlen. A történet ismerős: a kezdeti eufória után a felnőtteknek kell gondoskodniuk az állatokról. Csak a magától értetődő közös cselekvésben jöhet létre az a húzóerő, amely a rendszeres, szükségszerű állatgondozásból fakad, és amely értelmesen bővítheti a pedagógiai teret.





*Bánhegyi Rozália, 4. osztály*

### **Gyermek kert gyerekeknek és állatoknak**

Természetesen már akkor is teszünk egy nagy lépést e „teljes környezet” irányába, amikor kultúrteret hozunk létre, hiszen kert állatok nélkül nem léteznek! A talajban földgiliszta élnek. Munkájuk biztosítja a termékeny talajt. Ha a kertben van komposzthalom, akkor ott megannyi látható és láthatatlan állat dolgozik azon, hogy a „hulladékot” termékeny földdé alakítsa. S a közelben talán virul néhány csalánbokr is, melyek a pillangók táplálékául szolgálnak. Ha ilyen helyeket gondozunk, akkor az állatokon keresztül eljutunk a növényekkel és a talajjal végzendő munkához. Itt pedig a sok giliszta és rovar a madaraknak jelent táplálékforrást,

melyek énekében gyönyörködhetünk. És talán eközben azt is megtanuljuk felismerni, hogy a cinegék esőkiáltása mikor jelez időjárásváltozást.

### **Az elemi világ ébredése**

A szülők vagy a nevelők segítenek abban, hogy a gyermekek az állatvilágot a maga élőhelyén érzékeljék, sőt felébresszék. Hiszen tudatos megfigyelésünk és mélyebb megértésünk által a természeti lények és az elemek értékes munkatárssá válnak a gyermekek életében. Célunk, hogy megtanuljuk a természeti hatásokat és lényeket úgy szemlélni, mintha személyiségek lennének. Ezt nem metaforikus, hanem konkrét spirituális értelemben gondoljuk.

**Az ember természetismerete ekkor a természet egy magasabb szintű önismeretévé válik, mely az elmélyült empátiás munka által egy külső, környező világból a kitágult emberi tudat belső világává lesz.** Az elemekkel, növényekkel és állatokkal való találkozás személyessé válik! Ily módon a nevelő eljuthat az elemi életszféra megtapasztalásához, amely a kisgyermek számára, aki még elemi és öntudatlan kapcsolatban él a lényekkel és hatásaikkal, egyszerűen „jelen van”. Így azok a történetek, amelyekben a természeti lények, növények és állatok beszélnek és akarattal rendelkeznek, nem csupán gyerekeknek szóló történetek, hanem abból az inspirációból indulnak ki, hogy a jelenségek mögött mélyebb összefüggések rejlenek. Nem az a feladatunk, hogy elmagyarázzuk az állatokat és a növényeket az ilyen korú gyerekeknek, hanem az, hogy a maguk sokféleségében szemléljük őket, és felfedezzük valódi lényüket.

Ebben segíthet, ha egy szép, mélyértelmű történetet mesélünk a világ teremtéséről, melynek során úgy alakult, hogy még a föld alatt dolgozó vakond is újra és újra előjön, hogy felnézzen az égre és a Napra, s hogy a fák tetején a Nap alatt szorgoskodó feketerigónak is eszébe jut időnként, hogy bizony neki is szüksége van a földre, és kihúz egy-egy kukacot a földből.

### **Az ember felelőssége az állatokért**

Az ember azért vállalt fontos szociális és gondoskodó szerepet minden háziállatért, hogy a szeretet és a nevelés által új élőhelyet teremtsen. Az állatok új viselkedési formákat tanulnak az emberrel való interakció során. Itt igen fontos az állat bizalmának elnyerése, melyet félelmük eloszlatásával érhetünk el. Az ember a háziállatoknak különleges menedéket biztosít, istállóban, a háza mellett élnek, ahol teljes körű gondoskodásban van

részük. Azok az állatok, amelyekkel az emberek szorosabban együttműködnek – mint például a lovak vagy a kutyák –, megfelelő kiképzést igényelnek.

Ám az is nagyon öröndetes, amikor a rendkívül óvatos csirkék teljesen megbárátkoznak velünk, és a kezünkből esznek. Ezért is fontos, hogy az állatot óvjuk a gyerekektől. A gyerekeknek először meg kell tanulniuk, hogy mire van szüksége az állatoknak, kapcsolatot keresnek-e, vagy éppen el akarnak-e vonulni.

Az ember és a háziállat kapcsolatát a példaadás gesztusai jellemzik, éppúgy, mint a felnőtt és a kisgyermek kapcsolatát: a felegyenesedett járás, a beszéd, az átgondolt cselekvés az én testben történő megerősödésének ősképei és mintái. Amikor állatokkal foglalkozunk, akkor ez a belső tartás, a helyes bánásmód, a folyamatos jelenlét elengedhetetlen a sikeres együttműködéshez.





Az állatok egyik legfontosabb pedagógiai hatása a gyermekekre tehát a róluk folyamatosan gondoskodó felnőtt jóságos és mindig éber gesztusának példájában rejlik. Ha pedig a felnőttnek ezután még az állat jövőbeli tudatfejlődéséről is van elképzelése, akkor például a már 7000 éve az ember mellett élő kecske individualitásának továbbfejlesztésén is dolgozhat; hasonlóan ahhoz, ahogyan ez a kutya és az arab ló esetében már megtörtént. E lelki hozzáállás jövőbe mutat, és arra ösztönöz bennünket, hogy a gyerekek környezetében állatoknak adjunk otthont, intenzíven és rendszeresen bevonva őket a mindennapjainkba.

### **A takarmányozásnak is nagy szerepe van**

Ez a városban aligha lehetséges. A tanyasi állatoknál tett rendszeres látogatás, a különböző állatfajokkal, az óvatos csirkékkel, az éber libákkal, a

szinte már öntudatos szamarakkal és a számos egyéb állattal, valamint a hozzájuk tartozó sajátos lelkiállapotokkal való ismerkedés széleskörűen bővíti a gyerekek tapasztalati és cselekvési terét. Mindez abból adódik, hogy az állatokkal töltött idő nagy részét a takarmánybeszerzésre fordítják.

Egy dolgos nap azzal telik, hogy összegyűjtik és beszerzik az élelmet, közben pedig azt is megtanulják, hogy melyik élelem hasznos és melyik káros az állat számára. Ha vannak a tanyán disznók és egy jó pásztor, akkor bizony ünnep, ha egyszerre megyünk ki az erdőbe a gyerekekkel és a disznókkal. S ekkor még egy rendkívül fontos megfigyelést tehetünk: ha az állatok (és a gyerekek) előrelátó felnőttek által körütekintően megválasztott, védett helyen vannak, akkor bizony jó ideig remekül tudnak vigyázni magukra!





## A halál is része ennek

Élet és halál sehol sincs olyan közel egymáshoz, mint a házi- és haszonállatok esetében. A borjak, bárányok és csibék születése mindenkit mélyen megérint és örömmel tölt el. Az állatok lelkéhez való tudatos viszonyulás kialakításához azonban ugyanilyen fontos, hogy néhány különösen kedves, házörző állatot elkísérjünk az öregkorba és azon túl is.

Ez a könyörületesség és az állat együttérző halálba kísérése megnyithat az emberek tudatában egy érzéket, hogy az állatok ember általi hasznosítása felelősséggel és kötelezettséggel is jár. A csoportlélek én-lényével való kapcsolat ápolása lehetővé teszi, hogy ne az adott állat halálára tekintsünk aggodalommal, félelemmel vagy elutasítással, hanem a csoportszemélyiség kialakításának feladatára fókuszáljunk. Ily módon az állatokkal való foglalkozás azt is taníthatja nekünk, hogy a halálról egészen másképp gondolkodjunk és beszéljünk, mint ahogyan ez halálkerülő és félelemmel teli társadalmunkban megszokott.

Ezt akkor is szem előtt kell tartanunk, ha újra gyakorolni és tanulni akarjuk az állatokkal való szorosabb együttélést.

*Kuntz Orsolya fordítása*

*Forrás:*

*[https://www.waldorfkindergarten.de/media/waldorfkindergarten/erziehungskunst/hefte/2018-02/2018\\_KiGa\\_Sommer\\_2018.pdf](https://www.waldorfkindergarten.de/media/waldorfkindergarten/erziehungskunst/hefte/2018-02/2018_KiGa_Sommer_2018.pdf)*

*A szerzőről:*

*Manfred Schulze (Dr. phil.) nevelőként és gazdálkodóként tevékenykedik a wolfhageni Hof Hauser farmon, melyet munkatársaival együtt alapított.*

*A farmon nevelők és gazdák közösen dolgoznak a pedagógiai impulzus és a mezőgazdasági ill. kétkézi munka egyesítésén. Legfőbb törekvésük a föld, a növények, az állatok és az ember közös fejlődésének segítése.*

*Dr. Manfred Schulze egyike a Tevékenység Alapú Nevelés Munkacsoport („Arbeitsgemeinschaft Handlungspädagogik”) alapítóinak.*



*Zámbó Zétény, 5. osztály*

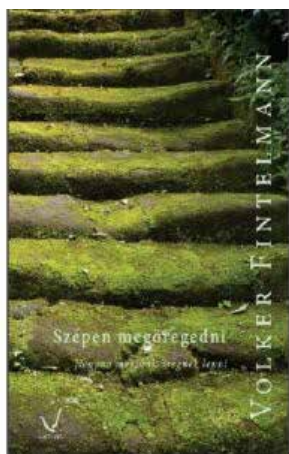
## KÖNYVAJÁNLÓ

Ismét összegyűjtöttünk néhány olyan olvasnivalót, amit fő témánkhoz, a változáshoz kapcsolódóan – vagy a tavaszi/húsvéti időszak kapcsán vagy csak úgy – szívesen ajánlunk figyelmetekbe, a már megszokott módon a könyvekből vagy a kiadók ajánlásából kiemelt rövidebb-hosszabb idézetekkel és a szerzők bemutatásával.

### **Volker Fintelmann** **Szépen megöregedni**

Kláris Kiadó, 2023

*Prof. Dr. Volker Fintelmann 1935-ben született. A háború miatt különböző iskolákba járt, de 6. osztálytól a hannoveri Waldorf-iskolában tanult. Belgyógyász és gasztroenterológus szakorvos. 2006 óta a cellei székhelyű Német Homeopátiás és Természetgyógyászati Akadémia elnöke. 1968 óta több mint 2000 előadást tartott és több mint 150 publikációt jelentetett meg, melyekkel a homeopátiás és antropozófus gyógyítás bástyáit erősíti. Fő törekvése az antropozófiai orvoslásnak a természettudományos orvoslás alapján történő gyakorlati és tudományos kidolgozása.*



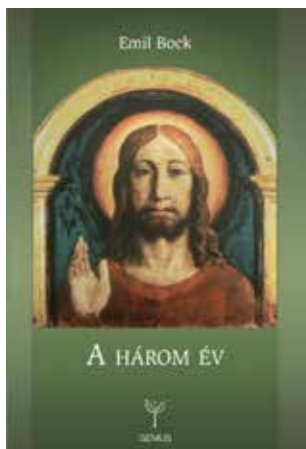
*Az emberi immunrendszerről szóló írását a Dióhéj 2021 pünkösti számában olvashattátok Kuntz Orsolya fordításában.*

„Frissnek maradni aggkorig – ez áhított cél. (...) Az öregedés egyik nagy esélye viszont abban a szabadságban rejlik, hogy magunk mögött hagyhatjuk a kényszereket és megtalálhatjuk a saját utunkat, hogy az élet őszét a kiteljesedés időszakaként élhessük át, és olyan készségeket fejleszthessünk ki, amelyek csak idős korban sajátíthatók el. Egyre hosszabb ideig élünk – így időskorban is egészségesebb és tartalmasabb életünk lehet. (...) Az időskor éppúgy, mint a gyermekkor és ifjúkor, metamorfózison megy keresztül. Ezt az átalakulást a hétéves ritmusok határozzák meg. Embertani-biográfiai törvényeket olvashatunk ki ezekből: ezek ismerete az időskorral való bánásmódot könnyíti meg, és érthetővé teszi ennek az életfázisnak a tipikus betegségeit és fogyatékoságait. (...) Merésznek tűnhet a gondolat, de a haldoklás és a halál az emberi életben válhat ünnepi órává és az élet egyik csúcspontjává. Ezt az újszerű megközelítést képviseli a könyv, felváltja a dogmák megkérdőjelezését és a felvilágosító munkát; kísérlet, amiben gondolkodásunkat szerencsés esetben forradalmasítani leszünk képesek.”

## **Emil Bock** **A három év**

Kiadó: Genius, 2018

*Emil Bock német antropozófus, író, teológus és a Keresztény Közösség egyik alapítója volt 1921-ben. Hamarosan a Keresztény Közösség szemináriumának vezetője lett, majd Friedrich Rittelmeyer halála után, 1938-ban a Közösség vezetője. 1941-ben a welzheimeri koncentrációs táborba küldték, ahonnan 1942-ben kiengedték, de a háború hátralévő részében megfigyelés alatt állt. A háború után Bock jelentős szerepet játszott a közösség újjáépítésében.*



*A könyvből egy részlet a csendes hétről a Dióhéj 2008 húsvéti számában olvasható.*

„Ebben a könyvben Emil Bock Jézus Krisztus földi életútjáról szóló szellemtudományos kutatásait foglalta össze. A Jordán-kereszteltől a golgotai misztériumig vezető szemlélődései rendkívül bensőségesen mélyítik el az Evangéliumról szerzett ismereteinket. Emil Bock írását olvasva a Krisztuslány megjelenéséről, tanításairól, gyógyításáról, keresztthaláláról és feltámadásáról

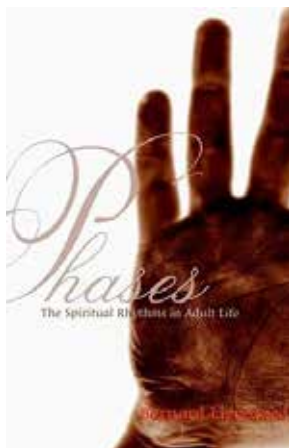
olyan áhítatot élhetünk át, melytől szárnyakat kapnak a megismerést kereső gondolataink, és ezáltal fokozatosan beavatódunk Krisztus Nap-lényének kozmikus jelentőségű titkaiba. (...) ha emlékezetünket áhíttá alakítjuk, és a lelkünkben gyakoroljuk azt, hogy rendszeres emlékezéssel szent tartalmakba merítkezzünk és az átélt élményeinkre visszatekintsünk, akkor elérjük azt, hogy segítő angyali erőket vonzunk magunkhoz, és általuk fokozatosan látni kezdjük magát a Feltámadottat. Ezekhez a titkokhoz közeledve az egyik legjelentősebb utat találjuk meg a Feltámadott szférája felé ...”

## **Bernard Lievegoed** **Phases: The Spiritual Rhythms in Adult Life (Bringing Spirit to Life)**

Rudolf Steiner Press, 1998

*Bernard Lievegoed (1905–1992) holland antropozófus orvos, pszichiáter, író. 1928-ban találkozott először az antropozófiai gyógypedagógiával. 1931-ben megalapította a Zonnehuist, az első gyógypedagógiai intézetet a hollandiai Bosch en Duinban, amit 1954-ig vezetett.*

*Az intézmény később áttelepült Zeistbe, és Zonnehuizen Veldheim Stenia te Zeist néven működött. 1932-ben megalapította Zeistben az első hollandiai Waldorf-iskolát, 1952-ben a Vrij Geestesleven („Szabad Szellemi Élet”) könyvkiadót, majd 1954-ben az NPI-t (Nederlands Pedagogisch Instituut), amit 1971-ig vezetett. Európában elsőként itt indult el antropozófiai emberismereten alapuló képzés vállalkozók, menedzserek részére. 1992. november 2-án megnyitotta a Bernard Lievegoed-Klinik nevű intézményt Zeistben, röviddel ezután december 12-én elhunyt.*



„Minden egyén életútja egyedi „műalkotás”. Mindazonáltal mindannyian találkozzunk bizonyos egyetemes mérföldkövekkel a serdülőkortól az öregkorig. Háttérüinktől függetlenül mindannyiunknak kritikus szakaszokon kell átmenünk. A megjelenése óta bestsellerré vált „Fázisok” az emberi élet különböző szakaszait írja le – a kamaszkort, a húszas éveket, a harmincas éveket, a negyvenes éveket, egészen az öregkorig –, megvizsgálva az egyes szakaszokkal járó belső tulajdonságokat és kihívásokat. A szerző megállapítja, hogy az ember hagyományos fiziológiai és pszichológiai magyarázatai hiányosak. Hacsak nem ismerjük fel és nem ismerjük el minden egyes ember belső énjét vagy én-létét, az egyén egyedi életútjának és kihívásainak egyedi jellemzői nem nyerhetnek valódi értelmet. Bernard Lievegoed fél évszázadnyi klinikai gyakorlatot, alapos megfigyelést és személyes meglátásokat vitt bele e könyv megírásába. Az emberi élet és hivatás menetéről, a férfi-női kapcsolatokról, valamint a különböző pszichológiák által az emberről alkotott, olykor félrevezető képek áttekintése tette ezt a könyvet nélkülözhetetlen olvasmányá

mindazok számára, akik az élet misztériumainak mélyebb megértése iránt érdeklődnek.”

**Coenraad van Houten**  
**A felnőttképzés mint az akarat felélesztője**

Genius Kiadó, Antropozófia füzetek sorozat

*Coenraad van Houten Hollandiában született, majd kémiai, közgazdasági és szociálpedagógiai tanulmányai után Indonéziában, Hongkongban és Nagy-Britanniában élt. Üzletvezető, tanácsadó és a Szociális Fejlesztési Központ igazgatója volt. Különleges programokat és szemináriumokat dolgozott ki a felnőttképzés, a „sors-tanulás” és a spirituális kutatás témakörében. Szervezeteknek ad képzési tanácsokat, két könyv szerzője és az Új Felnőttképzési Mozgalom társalapítója.*

„A felnőttképzésnek sürgető, azonnali és kiemelten fontos feladatai vannak. Ezek közül egyik a független ítélőképesség megmentése, felélesztése és kifejlesztése. Egy másik fontos feladat az ember individuális szellemének megmentése. Az antropozófiai mozgalomnak ugyanez a törekvése. Észrevehetjük egy távoli célját is, amely messzire a jövőbe vezet. A nagy kozmikus evolúciók minden állomásánál elérkezik egy pillanat, amikor két csoportba osztódunk, amikor az egyik rész a jövő felé haladhat, a másik lemarad. Az ásványi, növényi és állatvilág tanúi ennek a fejlődésnek. A föld jelenlegi fejlődési szakaszában a szétválás egy nem túl távoli jövőben hasonlóan fog megtörténni. Ennek a lemaradásnak első jelei már láthatóak, de még nem végleges a dolog.

A felnőttképzés fő része (és az iskolai oktatást is bele kell érteni) abból áll, hogy nagy erőfeszítések árán minden emberi lénynek minden alkalmat megadjunk arra, hogy felébredjen a képességeire, amelyek lehetővé teszik számára a jövő fejlődésében való részvételt. Az emberiség kettéválása nem természeti törvényként fog megtörténni, mint azelőtt, hanem az emberi választáson fog múlni és akaratlagos lesz. Az eljövendő századokban a felnőttoktatásnak nagy erőfeszítéseket kell tennie abban az irányban, hogy a minden emberi lényben szunnyadó kreatív szellemet felébressze. Az, hogy az emberek mit tanulnak, kevésbé fontos, a hogyan lép előtérbe. Mert a „hogyan” felgyújthatja az emberi akaratot, amely kifejezi az individuális, kreatív emberi szellemet.”

### **Ehrenfried Pfeiffer Ültess kertet és légy önellátó**

Magánkiadás, 2023

*Dr. Ehrenfried E. Pfeiffer (1899-1961) Münchenben született, német tudós, földtani kutató, a biodinamikus mezőgazdaság vezető támogatója, antropozófus és Rudolf Steiner tanítványa. Közeli viszonyban dolgozott együtt Rudolf Steinerrel, és a biodinamikus gyakorlat hatásait vizsgálta és dokumentálta. Pfeiffer számos alkalommal látogatott el az USA-ba az 1930-as években, és doktorátust is szerzett „Kristályosítási folyamatok” elméletével, ami egy vérvizsgálattal kapcsolatos rákkutatásban. 1940-ben emigrált az USA-ba, ahol úttörő módon vezette be a biodinamikus gazdálkodást, és segítette létrehozni a „Biodynamic Farming & Gardening Association”-t.*



„Ez a kertészeti munka, mely több mint ötven évvel ezelőtt jelent meg, ma aktuálisabb, mint valaha. A biodinamikus gazdálkodás két úttörője, Ehrenfried Pfeiffer és Erika Riese által írott mű sok olyan küzdelmesen megszerzett igazságot tartalmaz, amelyek szeretetteljes gyakorlati tapasztalásból és mély megismerésből születtek. Ilyen bölcsességhez nehéz bárhol is hozzájutni, és ritkán hozzáférhető nyomtatásban.”

### **Sibylle von Olfers Mese a pillangógyermekéről**

Zengőkert, 2019

*Sibylle von Olfers (1881-1916) művészeti tanulmányokat folytatott, majd huszonöt évesen bevonult a Szent Erzsébet apáca-rendbe. Ettől fogva művészetet tanított a helyi iskolában, és gyermekkönyveket illusztrált. Fiatalon, harmincnégy évesen halt meg tüdőgyulladásban. Rövid élete alatt nyolc mesekönyvet írt és illusztrált. Első könyve, a Mese a hópihegyermekéről 1905-ben jelent meg. További könyvei, a Mese a virágyermekéről 1906-ban, a Mese a nyúlgyermekéről 1906-ban, a Történet a kéknadrágos kisfiúról 1906-ban,*



*a Hercegkisasszony az erdőben 1909-ben,  
a Mese a szélgyermekéről 1910-ben, Az  
Oroszlánkirály története 1912-ben, végül  
a Mese a pillangógyermekéről 1916-ban*

*jelentek meg. Ezek közül több már magyar  
kiadásban is megjelent.*

Hernyó-babák, bábfia, gyönyörű pillék... Ez a mese abba a távoli birodalomba kalauzol el bennünket, ahol ez a csodás átalakulás történik, végigkövethetjük a pillangógyermek átváltozásait; ahol lepkelányok szitakötő kisasszonnyal és a napsugár hercegekkel együtt mind azon fáradoznak, hogy nyár elejére a sok színes pillangó szárnyra kelhessen. A könyv nyomtatott nagybetűs, olvasni tanulóknak is ajánlott.

*Az összeállítást készítette:  
Fábián Zsuzsa*

## GYÓGYÍTÓ KONYHA

Az alábbi összeállításban olyan ételek, italok és háziszerek receptjeit olvashatjátok, melyek már régóta segítik az ember öngyógyító folyamatait, ill. erősítik a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket.

### **Hildegard von Bingen azaz Bingeni Szent Hildegárd idegerősítő keksze**

*Ezt a kekszet harminc évvel ezelőtt kóstoltam először az Ágó családnál. Finom, fűszeres illatát már az utcán éreztem, az első harapás pedig mindmáig feledhetetlen élmény maradt.*

Az ember szívesen fordul a természet-hez gyógyulásért, ezt bizonyítja a XI. és a XII. században élt bencés apátnő, Bingeni Szent Hildegárd élete és munkássága is. Hildegárd számos természettudományos művet írt, melyekben a növényekben rejlő gyógyító erőt kutatta.

Azt vallotta, hogy minden betegség gyógyítható. Hite szerint Isten nem hagyta volna létrejönni a betegségeket, ha nem teremtett volna ellenük való gyógyszert.

A keksz alapja a tönkölybúzáliszt, ami Szent Hildegárd szerint a mandula és a gesztenye mellett az egyik legfontosabb táplálék. Könnyen emészthető, gyorsan ellátja a testet energiával, elősegíti az egészséges sejt- és vérképződést, hatása minden szinten kiegyensúlyozó és harmonizáló. Ez a fűszeres keksz fokozza az életerőt, javítja az emlékezőtehetséget és erősíti a koncentrációs képességet. Bár első olvasásra édességnek

tűnhet, de nem az. Tekintsünk rá inkább orvoságként, és tartsunk mértéket! A napi ajánlott mennyiség felnőttek számára max. 3-4 darab. Kisgyermekeknek és kismamáknak nem ajánlott.

Hozzávalók (kb. 40 keksz):

- 150 g puha vaj
- 250 g finomítatlan nádcukor
- 3 tojás
- 1 csipet só
- 30 g Hildegard fűszerkeverék \*  
\* 45 g szerecsendiópor, 45 g fahéjpor és 10 g szegfűszegpor keveréke
- 1 nagy csipet galanga (őrölt gyömbérrrel helyettesíthetjük)
- 1 kezeletlen citrom héja
- 200 g teljeskiőrlésű tönkölyliszt
- 200 g fehér tönkölyliszt
- 200 g darált mandula
- 1 tk. sütőpor

Elkészítés:

1. Gyúrjuk össze a hozzávalókat és tegyük a folpackba csomagolt tésztát egy éjszakára a hűtőbe.
2. Osszuk a tésztát 4 darabra, és formázzunk belőle rudakat. A rudakat csomagoljuk ismét folpackba és tegyük rövid időre a fagyasztóba, majd éles késsel vágjunk belőlük szeleteket – 1 rúdból kb. 10 kis korong lesz. (Alternatív megoldásként a tésztát ki is sodorhatjuk és kekszformával kiszaggathatjuk.)
3. Tegyük a kekszeket sütőpapírral bélelt tepsire, és 170 fokon süssük kb. 12-13 percig. (Vigyázzunk, nehogy túlsüssük!)
4. Kihűlés után tegyük a kekszeket zárható dobozba.

## Almaecetes-mézes hagymaszirup

Sokan őrizzük szívünkben Orth Magdi emlékét – tőle tanultam ezt a köhögős szirupot is, ami nagy segítség a téli időszakban, ha igazi makacs hurutot kell kúrálnunk.

Hozzávalók:

- 2 közepes (bio) vöröshagyma
- 1,5 dl házi v. bio almaecet
- 1,5 dl méz

Elkészítés:

A hagymákat megtisztítjuk és apróra vágjuk. (A külső héj alatti vörös héjrészeket félretesszük.)

Egy kisebb lábasba tesszük és hozzáadjuk az egészben hagyott vörös héjakat is. Felöntjük az almaecettel és lassan, fedő alatt felforraljuk. Mikor langyosra hűlt, hozzákeverjük a mézet és néhány órára állni hagyjuk.

Ezt követően leszűrjük, és sötét üvegben hűtőben tároljuk. (Mióta a lányaink megnőttek, én nem szoktam leszűrni, csak a vörös héjakat halászom ki a keverékből. Családunkban vannak, akik a kis almaecetes-mézes hagymadarabkáknak különleges gyógyhatást tulajdonítanak...)

Naponta max. 4 teáskanállal fogyasztunk belőle!

A recept apropóján néhány gondolat az ecetméről: Az ecetméz (oxymel vagy oximel) egy olyan hagyományos gyógyító ital vagy szirup, amelyet már az ókorban is alkalmaztak. Két fő összetevőből áll: ecetből és mézből. Az ecet és a méz együttesen kedvező hatást fejtenek ki a testre. Az ecet savas kémhatása segíthet az emésztésben és a táplálék felszívódásában. A méz antioxidánsokat tartalmaz



és antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik, valamint enyhe gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik. Az oxymelt gyakran alkalmazták köhögés, torokfájás és megfázás kezelésére. Segíthet enyhíteni a torok irritációját, lazítani a váladékot és csökkenteni a gyulladást. Az ecetméz számos változata ismert: pl. az 1:1 keverékbe fokhagymát, kurkumát, gyömbért, csipkebogyót vagy akár tormát kevernek. Az így készített elixírből naponta 2-3 evőkanálnyit fogyasztanak immunerősítőként egy pohár vízben elkeverve a főétkezés előtt. (Csecsemőknek a mézet ill. ecetet tartalmazó készítmények nem ajánlottak.)

## Zöld zöldségleves

Zöldségek, fűszernövények és fűszerek keveréke, amely tele van alapvető tápanyagokkal, és segít az egészség és a vitalitás helyreállításában. Klorofillban gazdag, hatékony vértisztító és antioxidánsforrás. Nagyon tápláló étel, mely támogatja a méregtelenítő folyamatokat. A tápérték megőrzése érdekében vágjuk minél finomabbra a zöldségeket, így csökkentve a főzési időt.

Hozzávalók (4 adag):

- 80 g zöld spárga
- 60 g sárgarépa
- 80 g brokkoli
- 80 g kelkáposzta
- 80 g pak choy (= bordáskel)
- 10-12 kisebb gerezd fokhagyma hosszában apróra vágva
- 40 g mogyoróhagyma apróra vágva
- 3-4 babérlevél
- 60 g cukkini
- 40 g póréhagyma
- 40 g szárzeller
- 800 ml zöldségleves

- 1 tk tengeri só
- őrölt fekete bors ízlés szerint
- 12 ml kókuszolaj (finom napraforgóolajjal helyettesíthető)
- 80 g spenótpüré
- 8 evőkanál zöldfűszer keverék \*  
\*friss petrezselyem, tárkony, lime levél (citrom illatú kakukkfűvel vagy citromhéjjal helyettesíthető), galangal (friss gyömbérrel helyettesíthető), menta, koriander, gyömbér és citromfű keveréke aprítva



Elkészítés:

1. Tegyük a zöldségalaplevet, a fokhagymát és a mogyoróhagymát egy lábasba, és óvatosan forraljuk fel.
2. Az összes zöldséget vágjuk apróra. A cél a főzési idő lecsökkentése, hogy minél jobban megőrizzük a tápanyagokat.
3. Amikor a leves már forr, adjuk hozzá az összes apróra vágott zöldséget és a babérlevelet. Pároljuk 5-6 percig (amíg a zöldségek megpuhulnak, de a zöld színük megmarad).
4. Vegyük le a tűzről, és hagyjuk kissé kihűlni, majd körülbelül 40!!! másodpercig pürésítsük közepes sebességen.
5. Tegyük vissza a levest a lábosba, melegítsük újra, adjuk hozzá a spenótpürét, majd ízlés szerint sózzuk és borsozzuk. Tálaljuk a levest tálkákban, és szórjunk mindegyikre 1 evőkanálnyit fűszerkeveréket és locsoljuk meg egy-egy kevés kókuszolajjal.


*Az összeállítást készítette: Kuntz Orsolya  
Felhasznált források: <https://www.mindmegette.hu>, <https://www.etalon95.hu>, <https://kamalaya.com/thailand-organic-vegetarian-restaurant/>, <https://rezepte.utopia.de/>, <https://durchwaldundwiese.de/>*



## KÉZMŰVES OLDAL







Kóhalmi Luca Virág



- Sokat törtem a fejem... vajon miben lakhat a húsvéti nyuszi?  
Tojásban biztos nem. Virágban, virágok között sem...  
Aztán hirtelen beugrott, hogy a húsvéti nyuszi biztosan  
egy répában lakik! Hol máshol?  



Hozzávalók: színes filc anyagok (zöld, répapiros = narancs, nyuszi...  
barna), színes cérnák, tű, olló, tömőanyag, sablon repa test: 9cm  
nyuszi: 5cm

 Ha a hozzávalók megvannak, rajzold körbe a sablonokat,  
majd vágd ki a filcből. Csak a répa test formát kell duplázni.

A zöld levél részt illeszd az egyik répa forma felső részéhez,  
és varrd oda egyszerű gépöltéssel:  Ezután  
a répa formákat illeszd és varrd össze  pelenkaöltés-  
sel, úgy hogy a zöld varrott része belülré kerüljön = eltűnjön.

 A nyuszi fületlen oldalának pár öltéssel varrj orrot,  
szemet:  A füles felére pedig egy kis fehér körből  
„varázsolj” farkincát:  Ha ezek a külsőségek el-  
készültek, a nyuszi két oldalát is össze kell varrni gépöltéssel.  
Az utolsó két záró öltés előtt tömj egy kis gyapjút a  
belsejébe, hogy puha legyen.   

Igazából csak ennyi... a díszítést rátok bízom! A répa  
lehet még akasztót szerelni, a belsejébe csoki tojást  
rejtetni. A nyuszi nem bánja..  

 Szép ünneplést! Boldog Húsvétot! Szeretettel, Luca 



# KITEKINTŐ

## EGY KIS HEGYI FALU

### Látogatás a Mount Kenya Waldorf Iskolában

Szülőként és volt diákként egy Waldorf-iskola meglátogatása mindig nagy élmény. Érdekes felfedezni a hasonlóságokat és a különbségeket. Látni, hogy a közösség hogyan alkalmazkodik az épített és a természeti környezet adta lehetőségekhez. Különösen érdekes élmény ez, ha egy olyan országban és kontinensen történik, ahol ritkán fordul meg az ember és minden nagyon szokatlan.

Februárban Kelet-Afrikában, Kenyában töltöttem másfél hetet, volt gimnáziumi tanárom vendégeként. Együtt meglátogattunk egy vidéki Waldorf-iskolát, a Mount Kenya Waldorf Schoolt. Az iskola

az ország középső részén, Afrika második legnagyobb hegyének, a Kenya-hegynek (5199 m) lábánál található, 12 km-re délre az Egyenlítőtől. A főúton szép, színes tábla jelzi az iskola közelségét, melyen a „kis hegyi falu” meghatározás is szerepel.

A környezet falusias jellegű, a növényzet dúsán burjánzó, cserjés, bokros terület, alacsony fákkal. Kelet felé nézve meghatározó a Kenya-hegy látványa, melynek sziklacsúcsai gyakran burkolóznak felhőtakaróba. „Szégyenlős hegy”, ahogy a helyiek mondták. Európából érkeve meglepő a falusias környezetben is



állandó szolgálatot ellátó őr, akinek segítségével bejutunk az iskola parkolójába. Később tudjuk meg, hogy két kutya is tagja az állandó őrségnek, amely nem is csoda, hiszen előfordult, hogy leopárd látogatta meg az iskolaudvart.

Érkezésünkkor az iskola egyik osztálytanítója, Sylvia fogadott minket. Kövezett sétányon indultunk el, amelyen a tanárok által készített szép csempemozaikok sorakoztak véletlenszerűen. Vasárnap volt, így gyerekekkel nem találkoztunk. Fák között kanyargott az ösvény, míg elértünk egy tágas tisztást, ahol megláttuk az első épületeket. Törzsi hagyományokat követő kör alakú, többnyire egylégtérű, egyszintes kis házak adnak otthont minden egyes korosztálynak; távolról igazi manóházaknak tűntek. Az intézmény a legkisebbeket is fogadja. Aki már képes ülni, jöhet a „bölcsődébe”. Ezen kívül óvoda és az iskola első 4 évfolyama népesíti be a kis hegyi falut, így jelenleg – az irodát és a tanárit rejtő épülettel együtt – hét kis kör alakú ház áll a kertben. A jól felszerelt konyha és az

étkező, illetve a mosdó helyiségek külön épületekben kaptak helyet. A kert szépen rendezett, épített játékok a legkisebbek házaik körül csak elvétve vannak. Inkább természetes búvóhelyek, homokozó, kis faház található itt. A bölcsőde, az óvoda és az iskola kertjeit alacsony fakerítés választja el egymástól. Az iskola kertjében már gazdagabb a választék, szabályos kalandparkot építettek a szülők a mozgásra vágyó gyerekek számára, amely itthon biztosan nem kapna engedélyt.

A termekbe lépve azonnal magával ragadott a „hazaérkezés” élménye. A belső terek színei, berendezése, bútorok, használati tárgyak és a dekoráció szinte ugyanolyan, mint nálunk. A Waldorf-babák és kis manók fekete bőre az egyetlen eltérés, illetve az ejtőernyő, ami a kör alakú mennyezet borítását adja. A gyerekek füzeteibe belelapozva szintén ismerős formákkal, színekkel találkoztunk, az eltéréseket itt is apró, de fontos tényezők adták: a rajzon a ház kis afrikai kunyhó, és a hétvégi élmény leírásában



úgy szerepel oroszlán, hogy a környéken nincs állatkert.

Az osztályok termeinek végigjárása után elhagytuk a fakerítéssel körbevett iskolaudvart és alacsony fák között, keskeny ösvényen folytattuk a terület bejárását. Egy kisebb dombra érve katonai sátrat láttunk, ahol a játékterapeuta dolgozik. Sylvia elmondása szerint itt nemcsak gyerekek, hanem tanárok is kaphatnak támogatást. Az iskolához tartozó nagy erdős területhez további rejtett kincsek tartoznak. Leereszkedtünk például a parkhoz, ahol a gyerekek sokat játszanak és néha meg is fürödhetnek. Megnéztük a kávézót, amit az iskolát alapítók üzemeltetnek a szülők örömeire. Visszafelé úton pedig elképzeltük, milyen jókat mászhatnak a gyerekek a nagy homokkő sziklán.

Sylvia sokat mesélt az iskola működését meghatározó erőkről, tulajdonságokról. Egy német család hozta a szellemi alapokat, a német precizitást, a folyamatos előretervezést, a minőség fenntartására

törekvést. Ezek ötvöződnek itt az afrikai meleg szívvel, az állandó mosolygással, a lazasággal és a kreatív megoldásokkal. Sokszor kiemelte a két nagyon különböző életszemlélet integrálásának nehézségeit, kifejezte, milyen furcsa volt nekik először a kérlelhetetlen minőségi elvárás. Ezt a fajta szigorú maximalizmust nehezen tudták elfogadni, követni. Ahogy mondta: „We don't maintain, we repair.” Mi nem fenntartunk dolgokat, mi megjavítjuk, ha kell. De az eredmény, ami létrejött a két különböző, de organikus együttműködő életszemlélet nyomán, igazolja mindkettőt. Egy csodás kis gyermekbirodalmat láthattunk, ahol a szigorú minőségi elvárások éppúgy megjelennek, mint az afrikai meleg szív.

Az iskola fenntartása itt is a családok feladata, mint nálunk. A szükséges szülői hozzájárulás éves díja megközelíti a nálunk megszokott mértéket. Ez különösen nagy terhet jelenthet egy olyan országban, ahol az átlagbér kb. 150 ezer forint, tehát ez az iskola sajnos csak egy nagyon szűk társadalmi rétegnek lehet



választása Kenyában. Ebből is adódik, hogy az idejártó gyerekeknek csak a 30%-a fekete bőrű, az iskola túlnyomórészt fehér bevándorlók, expatok gyerekeinek ad otthont.

Érdekes élmény volt belegondolni a Waldorf-intézményekben szokásos ünnepek megtartásának körülményeibe: itt, az Egyenlítő vidékén, ahol mindig meleg van, ahol a Nap mindig ugyanakkor kel és nyugszik, furcsán hathat a Márton-napi lámpás felvonulás napfényben, vagy a fél kabát története egy szál pólóban.

Az itteni emberek könnyed életfelfogásában bizonyára szerepet játszik, hogy nincs tél. A föld folyamatosan terem, nem kell tűzifával, élelemmel készülni a hidegre.

A jövővel való viszony ezért olyan más, mint nálunk, és ezért lehet Kenyában a két leggyakrabban hallott kifejezés a „hakuna matata”, azaz „minden rendben, vedd könnyedén”, és a „pole pole”, azaz „nyugi, nyugi”.

A Mount Kenya lábánál lévő „kis hegyi falu” nagy élményt jelentett. Sokat gondoltam az idejártó gyerekekre, akik ebben a csodás környezetben tanulhatnak. Jó volt látni a tanárok, szülők munkájának gyümölcsét: ezt a varázslatos helyet, amelyet német precizitás és afrikai szív együtt hozott létre. Biztos vagyok benne, hogy ha Rudolf Steiner látná, ő is elégedett lenne.

*Bencze Bulcsú*



## UTÓSZÓ

Amikor kiválasztjuk egy következő Dióhéj fő témáját, még nem tudjuk, hogy mivé válik majd, hogyan alakul, változik a készítés során. Az elején általában vannak ötleteink arra, hogy miket szeretnénk bemutatni, kiket milyen cikkek megírására kérjünk fel, mit lehetne még fordítani vagy keresni hozzá, de ahogy haladunk előre az időben, ezek sokszor teljesen máshogy alakulnak. Most sem volt ez másképp...

Bár mindig megtartjuk a szabadságát annak, hogy nem kizárólag a vezérfonalunkhoz szorosan kapcsolódó írásokat teszünk bele egy-egy Dióhéjba – ami ezúttal, biztosan kitaláltatok már, mire az utószót olvassátok, a VÁLTOZÁS –, azért valamennyire végig igyekszünk tartani a fő téma körvonalait. Mindközben arra is törekszünk, hogy egy kicsit kizökkentsük magunkat a megszokottból – persze nem csak a változás kapcsán, hanem minden számban –, újszerű megközelítéseket is felvessünk egy-egy témánál gondolatébresztőként. Ahogy Goldsmith-től olvashatjátok Merci fordításában: „Nagyon finom egyensúlyra van szükség a forma és az életerő, a hagyomány, a szakértelem és az új impulzusok között; aközött, amit megszoktunk, és amit tennünk kell.” Szeretnénk a Johannes Kiersch által is hangsúlyozott „élő áramlás”-t megtartani, ami táplálja a Dióhéjat és a közösséget is. Örülünk, ha nem mindennel értetek egyet, amiről írunk, és annak is, ha olyan kérdéseket tudunk generálni, ami építő beszélgetésekhez vezethet, hiszen „élő forma

a jelen pillanatból teremthető. Mindig az emberek közötti egyedi, élő kapcsolathoz köthető.” Dr. Lakshmi Prassana írása a változás mélységéről furcsának tűnhet elsősre, bár maga a szerző ismerős lehet sokunk számára, hiszen korábbi írásait a Dióhéj 2020 János-napi, Adventi és 2021 Pünkösdi számaiban már megjelentettük. Gilad Goldsmith – akár vitára és egyet nem értésre is okot adó – gondolatait szintén megismerésre méltónak tartjuk.

És hogyan is kapcsolható egymáshoz, a változáshoz és a húsvéthoz például az állatokkal való együttélés, a mesterséges intelligencia térhódítása, a hetedik



*Szalai Dóra, 3. osztály*





Tóth Buda, 2. osztály

reneszánsz epocha, a regis színdarabok és a Halleluia? Erzsike zseniális abban, hogy bármilyen két, egymástól távolinak látszó dolgot is összekapcsoljon és rámutasson arra, hogy tulajdonképpen minden mindennel összefügg. Most benneteket is erre biztatunk, hogy bátran keressétek az összefüggéseket! És hogy a Dióhéj alaposabb olvasását még jobban ösztönözzük: azok között, akik megtalálják, hogy melyik az a kép ebben a számban, ami már egy régebbi újságban is benne volt, Jutka ötlete alapján kisorsolunk egy túró rudit.

Ízelítőül néhány gondolatot most is ki-gyűjtöttünk a cikkekből:

- A keresés a húsvét fő motívuma, amely egy bensőnkől induló akarati mozdulat a változás, a változtatás érdekében.

- Minden gyermeknek szüksége van figyelemre, vezetésre, szeretetre, együttlétre, meghallgatásra. A mai gyermek reagál környezetére. Ha különlegességükkel magyarázzuk meg viselkedésüket, akkor lehet, hogy elfelejtünk körülnézni, és felvállalni a jogos változások megtörténését.
- Amikor már úgy érzem, hogy elértem a mélyére, mindig van még valami, amit megláthatok. Mindenben mélyebbre kell mennünk.
- A Waldorf-tanár életének egyik legszebb ajándéka, hogy látja felcseperedni tanítványait. (...) És az idő kereke gyorsan forog: hamar nagyok lesznek, elköszönnek, elballagnak, hogy új helyeken, új helyzetekben is kipróbálhassák magukat.

- Egész életén át hatékony marad az ösztönző erő, melyet a tanárban égő tűz a gyermekben lánggra lobbant – akár olyan dolgok iránt, melyek bizonyos vonatkozásban „felfogóképeségét” még meghaladják.
- Mitől Waldorf-iskola a Waldorf-iskola? Mi az a belső áramlás, ami minden külső jel és jelkép nélkül is működésben tartja a nevelés szellemét? Hogyan férhetünk hozzá a belső forráshoz, a Waldorf-pedagógia lényegéhez, és hogyan tudunk közvetlenül ebből alkotni?
- Csak a magától értetődő közös cselekvésben jöhet létre az a húzóerő, amely a rendszeres, szükségszerű állapotgondozásból fakad, és amely értelmesen bővítheti a pedagógiai teret.
- Voltak és vannak változások, melyeket nem tudunk befolyásolni, de hatnak ránk. És vannak olyanok is, amelyeket mi idézünk elő. Bárhogy van is, minden változásban benne van a feltámadás lehetősége.

És végezetül még egy gondolat Emil Bock-nak az ajánlóban is megtalálható könyvéből:

„A tél igézete végleg megtörik, ugrás-szerűen előtör a föld új élete. Hatalmas lendülettel indul meg a növényvilágban a nedvek és erők fakadása és áramlása. A nappal és az éjszaka harcában az egyensúlyi helyzeten átlendülve, a nappal vívja ki a fölényt, ami azután a tavaszi holdtölte utáni vasárnap, a fény diadalünnepén szilárdul meg.”

*Fábián Zsuzsa*



*Bakó Szófia, 4. osztály*

román nd.

2.

Zöld le - vél, zöld le - vél, il - la - tot hoz már a szél,  
 Kék vi - rág, kék vi - rág, bok - rok al - ján i - bo - lyák,

il - la - tot hoz már a szél, tral - la - la - la - la - la - la - la.  
 bok - rok al - ján i - bo - lyák, tral - la - la - la - la - la - la - la.

Náray György  
Sik Sándor

Di - eső - ség, szent ál - dás, tiszt - tes - ség!  
 Fé - nyes nap, Úr ad - ta, é - kes nap!

A föl - tá - madt Úr - nak, hús - vé - ti bá - rány - nak!  
 Is - ten ad - ta né - künk, a - zért ör - ven - dez - zünk!

Di - eső - ség, szent ál - dás, tiszt - tes - ség!  
 Fé - nyes nap, Úr ad - ta, é - kes nap!



Medgyesi Boldizsár, 5. osztály



## DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális  
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 100 példányban

Honlap: [www.waldorf-godollo.hu](http://www.waldorf-godollo.hu)

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

A borító Kiss Tamara Panka alkotása