



WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

# Dióhéj

2024 ŐSZ

## TARTALOM

### Forgács Erzsébet: Beköszöntő

### Pedagógia és művészet

Forgács Erzsébet: Hogy megszülethessen az új

Györgypál Ildikó: Tűnődésem egy tea mellett

Az én és a sors – részlet Michaela Glöckler: Adományok és akadályok című könyvéből

A külső tekintélytől a belső erkölcsig – Skoda Mercedesz fordítása

Ápolási gesztusok a kisgyermek gondozásában, gyógyításában és nevelésében – Kuntz Orsolya fordítása

### Arcok

Beszélgetés Mincsik Rékával

### Iskolai élet

A saját jóllétemért én magam vagyok a felelős – Bozókiné Tengely Anna

Városi Mihály-nap a Vizöntő jegyében Vizi Miklós szemével

### Közösségi élet

Ágó Boróka: Egy évem a Mocorgóban

Freunde keresztcsülőség – sorsszerű találkozások  
Kecskés Judit, Rábel-Nagy Ágnes és Elke Bender írásai

Remete Viktória: Rettenetes a kísértés a jóra

### Könyvajánló

Kim John Payne – Luis Fernando Llosa: Állóképes gyerekek  
Ujj Boglárka ajánlója

Kérdezz másként, élj másként! – Farkas-Molnár Judit ajánlója

### Életmód

Gyógyító konyha 3. rész – Kuntz Orsolya összeállítása

Kézműves oldal Kőhalmi Lucától

### Kitekintő

A Szabad Gondolatok Háza közösségének jelene és jövője

## BEKÖSZÖNTŐ

*„Ha valaki mindjárt kezdetben bizonyosságot akar, kétségek között fogja végezni. De ha mérsékli magát, és a kételyekkel kezd, akkor el fog jutni a bizonyossághoz.”*

(Francis Bacon)

*Túl vagyunk az őszi napéjegylenlőségen, a Mérleg haván, a számvetés, a megítélés időszakán, és elindultunk a növekvő sötétség burkában rejtőzködő fény keresése felé. A Mérleg az egyetlen tárgyi szimbólum az állatgövi jegyek között, mintha ezzel is jelezne, hogy itt egy átfordulás indulhat el a külső fizikáiból a belső lelkihez. Ez a tudatosodásunk útja, egy belső útja az embernek, a mérlegelés, a választás és a döntéshozás képességének kialakulásáért.*

*A Paradicsomban, az isteni egységben nem merülhettek föl kérdések. Azonban azzal, hogy Isten az első emberpár elé állította a tudás fáját a tiltott gyümölcseivel, egyszersmind a kísértés, a kétség magját is elültette az Édenkertben. Az alma a kíváncsiság, az érdeklődés ébresztője, ami miatt megtörtént a bűnbeesés és a kiűzetés a Paradicsomból: az egységből a kétségbe.*

*A kétség olyan érzés, amivel mindannyian találkozunk. Jelen van az életünkben, valamilyen módon megéljük, sokszor kínzó kérdések formájában készítve elő választásainkat, döntéseinket. Milyen pontosan fejezi ki a magyar nyelv ezt az állapotot, amikor elbizonytalanodunk, amikor nem hiszünk magunkban, a létezés erejében. Megszűnik a bizonyosság, mert kiestünk a mélyen megélhető egységtudatból, és az elkülönültség szülte kétely uralkodik el rajtunk. De akiben nincs kétely, annak esélye sincs, hogy az igazság közelébe jusson. Márai Sándor szerint a kétely a létezés bizonyossága: „Kétkedem, tehát vagyok”.*

*A kételkedést és a bizonyosság keresését senki sem tudja kihagyni az életéből. Van ember, akiben a kételkedés közepette jelenik meg, hogy „talán mégis”. És egészen természetes, hogy a magát hívőnek valló emberben is olykor fölmerül a kétség: „talán mégsem”.*

*Ősi filozófiai elv, hogy semmi sincs a gondolkodásunkban, az intellektusunkban, ami valamilyen módon ne lett volna már jelen az érzékelésben. A közvetlen érzékelés, a tapasztalás szükséges ahhoz, hogy fogalmakat tudjunk alkotni, hogy véleményt formálhassunk, ítéletet alkothassunk. De ehhez földi, hús-vér testbe kellett költöznünk, hogy a tévutak és a kudarcok még tovább ösztönözzenek minket miérteikkel a megismerés akadályokkal terhelt folyamatában.*

*„Soha semmi nem történik aktív kétségek nélkül. A mi kultúránkban mégis gyakran lekicsinylik a kétséget, mivel a határozatlansággal, az önbizalomhiánnyal, és ezáltal a gyengeséggel hozzák össze-függésbe” – írja Beau Lotto, korunk egyik legnépszerűbb és legokoldalúbb agykutatója, az idegtudományok professzora, aki azt is vizsgálta, hogy az agy hogyan alkalmazkodik a sejtisztű, számítási és észlelési szintű bizonytalansághoz. Ő arra biztat, hogy „kétkedjünk bátran, hogy az agyunk olyan új észlelésekkel jutalmazzon meg ezért, amelyeket ez az új folyamat nyit meg előttünk”.*

*Ettünk a tudás fájáról, és ezzel elvágtuk az isteni egységhez tartozás köldökzsinórját. De az Isten képére megalkotott ember megkapta a képességet arra, hogy örökös kételyeivel felfedezze a világot és benne önmagát. Az alma belsejében ott van a csillag, a testben lakozó lélek, a materiában felragyogó fény.*

# PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

## HOGY MEGSZÜLETHESSEN AZ ÚJ

*„Mi törjük el, repesztjük ketté,  
mi egyedül és mi magunk  
azt, ami egy és oszthatatlan.*

*Utána aztán  
egy hosszú-hosszú életen keresztül  
próbáljuk vakon, süketen, hiába  
összefélcetni a világ  
makulátlan és eredendő szövetét.*

*Gyerekkorunkban meg kellene halnunk,  
tudásunk csúcán, alázatunk magasán,  
de tovább élünk, foltozgatva és  
toldozgatva a jóvátehetetlent.”*

*(Pilinszky János)*

A Mihály-időszakkal elkezdődik a belső fény keresésének az ideje. A növekvő sötétségben egyre erőteljesebben érezzük, hogy magunkra vagyunk hagyatva, miközben mindinkább növekszik a kísértő erők támadása is. De ezáltal kapunk lehetőséget karácsonyig a négy sarkalatos erénnyel (igazságosság, mértékletesség, bátorság, bölcsesség) való szembenézésre és ezek továbbfejlesztésére önmagunkban. Individuális fejlődésünk belső útját egyedül kell bejárnunk, meg kell küzdenünk a saját sötét oldalunkkal, mert a kincset mindig sárkányok őrzik.

„Egy életen keresztül” a címe Pilinszky idézett versének, mely az egységből kiszakadt gyermekkor után bekövetkező, szüntelenül keresgélő, kutató ál-

lapotunkat mutatja be. Megismerésre törekvő, tudni vágyó lényünk azonban kétségekkel küzd, újabb és újabb meg nem válaszolt kérdés tolakszik elő benne. Jean-Francois Marmion: „A hülyeség pszichológiája” című könyvében írja, hogy „a kétség megőrjíti, a bizonyosság ostobává tesz”.

A bölcsességhez nem a kész válaszok vezetnek! Szokratésznek, az egyik legnagyobb bölcselőnek, csak kérdései voltak,



Bakó Szófia, 5. osztály



gyakran hangoztatva, hogy ő valójában semmit sem tud. Kérdezve tanított, kérdéseivel ösztönözve tanítványait, hogy saját nézeteiket, álláspontjukat vizsgálják felül. A delphoi jósda felirata, az „Ismerd meg önmagad” volt az ő híres alapelve is. Ezért mondta, hogy az igazi tudás erény, a tudatlanság pedig gonoszság. De nála a tudás nem észbeli ismeretet jelentett, hanem a jóra való képességet vagy képtelenséget. Azt hirdette, hogy a boldogság az erényben van, a boldogtalanság pedig a gonoszban. Az erény megsértése a legnagyobb rossz, amely fájdalommal, veszteséggel jár, mert az ember saját lelkének okoz kárt vele.

Ugyanez a szellemiség hatotta át a zen-buddhistákat is, amikor azt hangoztatták, hogy „ne a mester nyomdokaiban járj, keresd, amit ő keres!” Ez azonban feltételezi, hogy már nem hiszünk el mindent maradéktalanul, meg akarunk győződni az igazságról.

Milyen mély bölcsességet hordoz ebben az értelemben a mesék záró mondata: „aki nem hiszi, járjon utána!” Aki „kinőtt” a mesék igazságából, annak magának kell elindulnia, hogy utánajárjon a saját tapasztalatai útján megszerzett igazságoknak.

Tamáskodik, mondjuk arról, aki valamit nem akar elhinni. Hitetlen Tamásnak nevezzük Jézus kételkedő tanítványát. De vajon nem ez-e a mai ember alapállása? Személyes tapasztalásra van szükségünk, hogy higgyünk. Egész életünkben keresnünk kell az élet értelmét, és nem érhetjük be azzal, hogy mások mondták: „Láttuk az Urat!” Nekünk magunknak kell közvetlenül átélnünk a találkozást. Csak azt ismerem meg, amivel vagy akivel személyesen találkoztam. Személyes kapcsolat nélkül, a találkozás élménye nélkül nincs igazi hit. A kisgyermeknek is először meg kell tapasztalnia az édesanyja fizikai jelenlétét ahhoz, hogy elhiggye, akkor sem szűnt meg számára létezni, ha kikerült a látóteréből.

Rónay György így fogalmaz: „A hit végül is kegyelem dolga; és vannak, akik kezdettől végig olyan rendíthetetlen, végérvényes adományul kapták meg ezt a kegyelmet, mint János, akit az Úr kiváltképpen szeretett. De van, aki a kétely ellenében küzdi ki a hitét, és azt is mondhatnám, hogy van, aki a kételyben: kérdéseket tesz föl, hogy válaszolnia kelljen rájuk, hogy választ kelljen keresnie, választ kelljen kicsikarnia rájuk. Minden válasz újabb kérdés küszöbe, és minden kérdés újabb válasz lépcsőfoka. Van, aki így építi ezt a lépcsőt, amelyen egyre följebb törekszik önmagában, hogy végül kiérjen önmagából a világosságra.” (Zakeus a fügefán)

A hithez az út az érdeklődéstől a kételyen és a bizonyosságon át visz.

Márai Sándor a naplójában azt is leírja, hogy van egy pont, ameddig el lehet jutni a kételkedéssel, azon túl csak hinni lehet. Beszámol a kaliforniai Technológiai

Intézet úrkutatási részlegén tett látogatásáról, ahol megállapítja: „A csillagvizsgálók olyanok, mint az új, racionális, világi kolostorok, ahol a tudós pogányok talán egy új vallásos világképet építenek egzakt ismeretből. Ezek olyan ismeretek a világból, amit az emberi értelem nem képes elgondolni, következésképpen empirikusan bizonyítani sem, mégis számos, különböző tudományterület használatával e célra törekszik.” Ezt nevezte Márai a hit és a tudás között az értelem akaratának: „megismerni valamit – nem az Igazságot, ami sterilen nincs soha, hanem a valóságot, amelynek egy-egy részletét néha diagnosztizálni tudjuk.”

Rudolf Steiner „Az ötödik evangéliumban” (GA148) azt írja, hogy a kérdezni tanuláson alapul az emberiségfejlődés felfelé ívelő szakasza. Parsifal történetén mutatja be, hogy ahhoz, ami a küldetése, hozzátartozik, hogy kérdeznie kellett volna, de ő elmulasztotta, hogy lelke számára a titok leleplezését kérje.



„A szellemi áramlatban kell megtanulnunk kérdezni. A materialista áramlatban minden eltéríti az embert a kérdezéstől. Tegyük egymás mellé ezt a két dolgot, és meglátjuk, milyen az egyik és milyen a másik áramlat. Az egyik áramlatban olyan embereket találunk, akik benne állnak a materializmusban. Mindazonáltal lehetnek köztük olyanok is, akik szavakkal, elméleteikkel elismerik a szellemi világot, akik ilyen vagy olyan dogmák elkötelezettjei. A lényeg azonban az, hogy teljes lelkünkkel csatlakozzunk a szellemi áramlathoz. A materialista áramlathoz tartozókról elmondhatjuk, hogy ők a „nem kérdezők”. Nem kérdeznek semmit, mert már mindent tudnak. Ez jellemzi a materialista kultúrát: hogy az emberek mindent tudnak, és nem akarnak kérdezni. Manapság már a legfiatalabbak is tudnak mindent, és nem kérdeznek. Szabadságnak és kiemelkedő személyes értéknek tartják, hogy mindenről képesek saját ítéletet alkotni. Csak azt nem veszik észre, hogyan alakul ki ez a személyes vélemény. Belenövünk a világba. Már a kisgyermekkor első szavaival megértünk ezt meg azt. Azután felnövünk, és egyre többet veszünk fel magunkba; de nem vesszük észre, hogyan vesszük fel ezeket az ismereteket. Karmánk szerint ilyenek vagy olyanok vagyunk. Ennek megfelelően ez vagy az jobban vagy kevésbé tetszik. Tovább növekszünk, és elérjük a – némely kritikus számára már tiszteletre méltó – huszonöt éves kort. Ekkor úgy érezzük, elég érettek vagyunk már arra, hogy megítéljünk valamit, mert azt hisszük, az ítélet a saját lelkünkéből fakad. Aki azonban bepillantást nyer a lélekbe, az tudja, hogy nincs mögötte más, mint a saját lélekre koncentrált külső élet, amelyben éppen benne áll.

Bonyodalmat okozhat, ha azt hisszük, hogy ez vagy az a saját ítéletünk. Minél függetlenebbnek véljük magunkat, annál jobban függünk, rabszolga módra, saját bensőnkől. Véleményt alkotunk, de teljesen elfelejtünk kérdezni.

Kérdezni azonban csak akkor tanulunk meg, ha lelkünkben képesek vagyunk megőrizni az élet szent területei iránti tiszteletet és alázatot; ha képesek vagyunk arra, hogy saját ítéletünk ne befolyásoljon azzal kapcsolatban, ami az élet szent területeiről közelít felénk. Csak akkor tanulunk meg kérdezni, ha képesek vagyunk várakozó hangulatot teremteni magunkban a lét szent területeiről megnyilatkozó események iránt. Ha tudunk várni, ha bizonyos mértékben óvakodunk attól, hogy mi magunk ítélkezzünk afelett, aminek a lét szent területéről kell belénk áradnia; ha nem ítélkezünk, hanem kérdezzük, és nemcsak olyan embereket kérdezzük, akik mondhatnak nekünk valamit, hanem elsősorban a szellemi világot kérdezzük, oly módon, hogy nem állunk eléje az ítéletünkkel, hanem kérdésünk már benne van a kedélyállapotunkban, az érzületünkben.”

A Golgotai Misztériumot követő korban az a lélek, amely eljut a kérdezésig, képes megfelelő módon kérdezni, és megfelelő módon átérezni az új Isis-misztériumot. Ezért van az, hogy ma a helyes kérdésfelvetés a lényeg; az, hogy megfelelő módon forduljunk afelé, ami mint szellemi világnézet megnyilvánulhat. Hogyha egy embert nem tölti be más, mint az ítélkezés hangulata, akkor hiába olvas el minden könyvet és előadás-sorozatot, semmit sem fog megtudni, mert hiányzik belőle a Parsifal-hangulat.

Akiben azonban a kérdés hangulata él, az még valami egészen mást is meg fog tapasztalni, mint pusztá szavakat. Forráserőkkkel telten éli meg lelkében a szavakat. Az a lényeg, hogy ilyen benső átéléssé váljék mindaz, ami számunkra szellemileg hírül adatik."

Rudolf Steiner és Ita Wegman egyik közös imájának utolsó sorai elmélkedésre

készítenek és támaszul is szolgálhatnak, hogy ebben a kételyekkel és kísértésekkel terhelt időszakban önmagunknak is bátran tegyünk fel kérdéseket: „... A kísértő felszín csak torz látás, amelyből Te, Atyám a tudás fényéhez vezetsz bennünket./ A Te tudásod, erőd és fenséged munkál bennünk az idő nagy korszakain át."

Forgács Erzsébet

## TŰNŐDÉSEM EGY TEA MELLETT

Meglepődve ismertem fel, hogy milyen hamar formálok véleményt dolgokkal kapcsolatban, ítélek gondolatok, emberek, elvek, események felett. Hamar bedobozolom őket és címkét ragasztok rájuk: „Ez nem érdekes”, „Ez unalmas”, „Olyan erőszakos”, „Rém idegesítő”, „Ő kedves”, „Felháborító”, „Ez hülyeség”, „Ennek semmi értelme”, „Ezt nem fogom megcsinálni”, Igazán lehetne ilyenebb vagy olyanabb” stb. Néha egészen addig elmegyek, hogy „Én a helyében....(természetesen) sokkal jobban, szebben, színesebben, okosabban, érdekesebben, együttérzőbben, türelmesebben, finomabban és kedvesebben...”

Kicsit mélyebbre ásva megértettem, hogy ez a gyors ítélethozatal abból a szorongásból születik, hogy a nyugalom csendes állóvizét felborzó esemény, ember, gondolat után minél hamarabb visszatérhessek az ismert békés állapotomba. Rácsapom az ajtót vagy ráteszem a tetőt, felcímkézem, kipipálom és ismét élhetek békésen a kis barlangomban. El van könyvelve. Gazdagabb lettem egy tudással, egy tapasztalattal

és, ha szerencsém van és nem fektettem bele túl sok érzelmi energiát, még aludni is enged éjszaka.

Ítéletek, tények, szabályok, sok-sok kijelentő mondat: „Amerikai tudósok bizonyították...”, „Az elefánt képes ...”, „Ha valami A, nem lehet nem A”, „Kettő meg három az öt”, „Ezt így kell”, „Ez igaz, ez hamis”, „A fű zöld”, „A Nap egy izzó égítést”, „Isten láthatatlan”, „Ez egy kalap”. Igen, fontos szerepe van a kijelentő mondatainknak, törvényeinknek, szabályainknak.



Kumar Olivér, 5. osztály



Segítenek keretet adni, eligazodni a világban, olyanok, mint a tartóoszlopok, ezeken nyugszik a világképünk. Mankók, amelyek segítségével megtanulunk járni. Honnan is vannak ezek a mankóink, a világképünk tartóoszlopai? Gyerekkorunkban kaptuk őket a szüleinktől, a tanárainktól, a tudománytól, a vallástól, a közösségtől, az olvasmányainkból. Picit mi is formáltuk őket, hiszen válogattunk a felajánlottak közül, de nagyon erőlköd-nénk, ha keresni próbálnánk egy eredeti, igazán saját gondolatot köztük.

Azt hiszem, hogy a tévedésem abban áll, miszerint a mostani új információkból (emberek, elvek, események, gondolatok) is tartóoszlopokat akarok építeni azonnal. Már van elég erős tartóoszlopom, megáll szépen ez a világkép. Nyugalom.

Milyen lenne, ha engedném, hogy ezek a világról alkotott új képzeteim minél később szilárduljanak meg? Mi volna,

ha nyitottan és rugalmasan várakozó állásponton maradnék, míg szép lassan megérne bennem a bizonyosság a „Hogy is van ez?“, „Mi az igazság?“, „Ki ez az ember?“-rel kapcsolatban? Milyen lenne, ha az azonnal bedobozolás hozzáállás helyett egy rácsodálkozó, érdeklődő attitűdre váltanék? Kijelentés helyett kérdésre.

Nem azonnal tudni a biztosat, nem azonnal tudni valami helyét az én kis világomban. Hogy lehet ezt túlélni?

A nyitott várakozás nem elég, elébe kell menni a dolgoknak (talán ez felgyorsítja a folyamatokat és hamarabb túl lesz rajta az ember). Hogyan? A lecsendesedett gondolatok és várakozás érzése mellé az akaratomat is meg kell mozdítanom. A legegyszerűbben kérdéssel: „Hogy is van ez?“ – utánajárok. „Mi az igazság?“ – kikutatom, „Ki is vagy te?“ – meghallgatlak, megfigyelek, adok időt, hogy

megmutasd magad. Na persze, nem sokat, mert a kolerikusoknak nehéz kívánni, szeretnek hamar véleményt formálni. Hát iskolázom a temperamentumomat.

Parsifal nem kérdezett, mikor kellett volna; ez is intő példa arra, hogy nem elég csak várakozni, cselekedni is kell.

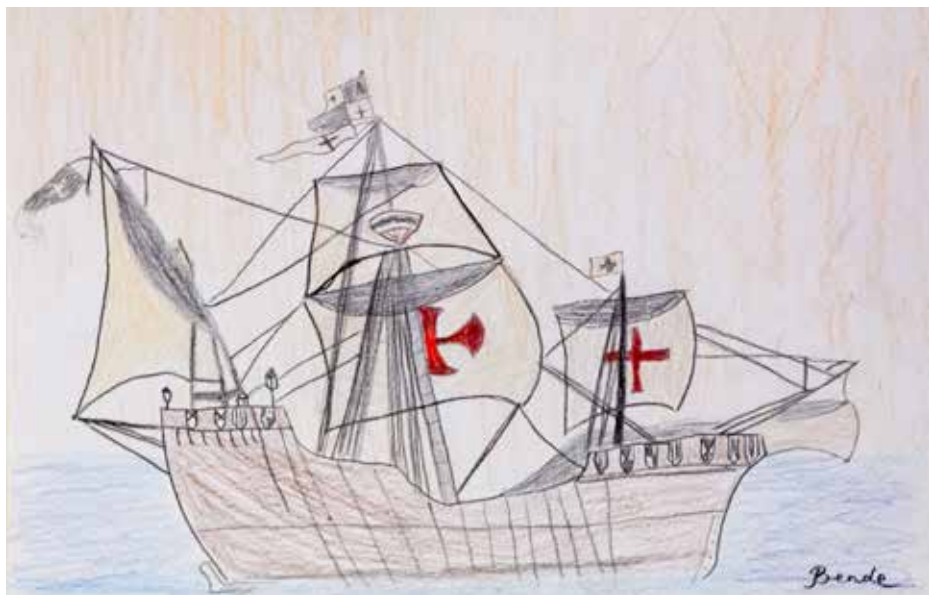
Hogyan tudom kifejleszteni a jó kérdés-feltevés képességét? Steiner szerint ez is egy szociális erény, ami a bizalom megadása és a magam számára meghúzott határok betartása mellett a mai emberének egyik feladata.

A Waldorf-pedagógiában folyton arra törekszünk, hogy nyitott, rugalmas képeket, képzeteket adjunk a gyerekeknek, amelyek együtt nőhetnek velük, alakíthatóak, nem megkérdőjelezhetetlenek. Nem könnyű, hiszen minket is kijelentő mondatokkal, tételekkel, szabályokkal neveltek. Magolni tanultunk meg, nem

gondolkodni. Eszünkbe nem jutott megkérdőjelezni vagy továbbgondolni, amit a szüleink, a tanító, a professzor, a tudós, az orvos, a pap mondott. A világ szakértői. „Amerikai tudósok bebizonyították”, „Benne volt a tévében”, „Ez a törvény (már Róma óta)”.

Vajon helyes képem van a dolgokról? Ha valamivel kapcsolatban felmerül a gyanúm, hogy esetleg nem, akkor elhessegettem a gondolatot; vagy van bátorságom felülvizsgálni azt, ami esetleg az egész világképemre hatással lehet? Kockáztatok? Ehhez igazi bátorság kell. Létbátorság.

A kész elméleteinkkel, véleményeinkkel, ítéleteinkkel, bebetonozott oszlopainkkal az a gond, hogy utána már csak igazolásokat keresünk, és nem is halljuk meg, ha valami ennek ellentmond. Akkor sem, ha közelebb lehet az igazsághoz. Azt hiszem, ez a kognitív disszonancia.



Orosz-Makai Bende, 7. osztály

Nem veszek tudomást ezekről az új gondolatokról, akkor nem kell feladnom valamit a világképemből, esetleg önmagamból. Ami félelmetes, hiszen akkor ki vagyok én? Nem valós, hanem szép képet szeretnénk felépíteni önmagunkról.

Azt hiszem, egy kérdő hozzáállás sokat segítené: egy folyamatos belső impulzus a megismerésre talán még a létbátorságunkat is megerősítené.

Tetszik egy olyan világkép gondolata, amely sosincs kész állapotban, amelyik olyan, mint a folyton változó emberi szervezet, tele életerővel. Ahol olyan

tartóoszlopok vannak, mint a csontjaink: élők, és ahol a lélek folyton végezheti alakító munkáját.

Ebben a templomban ilyen fecskecsabás kérdések röpködnek a színes üvegablakon át:

*Milyen a világ? Hosszú vagy kerek?  
Minden, ami van, hogy fér benne meg?  
Hol ér véget és hol kezdődik el?  
És én hol vagyok, távol vagy közel?  
Hogy képzeljem el, ami végtelen?  
Van-e, ahol már nincsen semmi sem?*

Györgypál Ildikó

## AZ ÉN ÉS A SORS

Részlet Michaela Glöckler: Adományok és akadályok című könyvéből

Az „én” szócska jellegzetességeihez tartozik, hogy minden ember, aki elérte az öntudatot, saját maga megjelölésére használja ezt a szót. Így egyrészt ez a legszemélyesebb, amivel egy embernek belső kapcsolata van, másrészt ezzel összeköti magát a többi emberrel, ami azt jelenti, hogy az egész emberiséggel, mert minden egyes ember ezt használja magára. Ehhez hozzájárul még, hogy ezt a szót máshogyan tanuljuk meg, mint a többit, amelyet az első éveinkben megtanulunk. Bár a kisgyerek állandóan hallja, hogy az emberek „én”-t mondanak magukra, saját magát – az utánzás következtében – először mégis azon a néven nevezi meg, ahogy a környezetétől hallotta, és harmadik személyben beszél saját magáról: „Péteré” vagy „Szabina is megy”. Azután eljön egy különleges pillanat – általában a második, harma-

dik életévben –, amikor egyszer csak az „én” szót kezdi használni, és ez gyakran különös eseménnyel, különös örömmel, vagy különös ijedtséggel kapcsolódik össze. A gyermek egyszer csak tudja: Ez ÉN vagyok (a német szövegben: *Das bin ICH – a ford.*) Első alkalommal éli át öntudattal az identitását. Ettől a pillanattól fogva azután az „Én”-élmény az öntudat vörös fonalaként húzódik végig az élet valamennyi benyomásán és emlékein.

De az is ennek a szónak a különlegességei közé tartozik, hogy nehéz fölfogni a tartalmát, hiszen az egyik legnehezebb kérdés kapcsolódik hozzá: Ki vagyok én valójában? Az öröm, amellyel a hároméves gyermek „én”-t mond magára, és a büszke dobantás, amikor fennhangon kihirdeti: „De én nem akarom!”, a gyermekkor előrehaladtával elveszti ragyogását, és növekvő bizonytalanságnak

ad helyet, amely a pubertásban kulminál és éppen ezekben az években olyan sebezhetővé teszi a fiatalokat. A fiatal nem tudja, hogy kicsoda, nem akar olyan lenni, amilyen, és olyan meg egyáltalán nem, amilyennek a környezete szeretné. Saját maga akar lenni, más lenni, egyéni – de hogyan? És ezután megkezdődik az élethosszig tartó keresés, a – valódi – Én keresése. Ezzel azonban annak az egyre erősebb újbóli megtapasztalása is, mi nem, vagy legalábbis nem szeretne lenni az ember.

Az ember fölfedezi életének árnyékát minden olyan tettében, szavában, gondolatában, amiket szégyell, illetve amiktől szívesen eltávolodna. „Miért is tettem rá ezt a sértő megjegyzést? Egyszerűen semmi alapja nem volt. És most egy ilyen kört von magam után, és egész hétvégén ez foglalkoztat – micsoda egy butaság!” „Akkor én nem voltam egészen magamnál” – talán így szól magában egy ember valamilyen esemény után; de már megtörtént, és marad a saját énnel, a saját személyiséggel összekötve, mert senki más, mint maga az adott ember volt az, aki ezt a sértést kimondta. Így éri el az Én azt a képességet, hogy felépjen önmagával szemben, örökjön önmagán, és meg tudja ítélni saját magát. Képes lesz észrevenni, kiigazodni, ráhangolódni arra, hogy mi az, amit önmagához tartozónak akar érezni, és mitől szeretne távolságot tartani.

Ki gondolkodik, amikor az ember önmagára gondol? Legkésőbb ennél a kérdésnél egy nagyon konkrét sorsfogalom dereng föl: az ember megsejti, hogy bizony a legkisebb cselekvés, minden érzés, minden gondolat okozhat valamit, amit nem lehet többé a visszájára

fordítani, mert már megtörtént. A gondolatot elgondolták, az érzés helyet kapott a lélekben, a tettet elvégezték. Ki vállalja ezért a felelősséget – ha én eltávolodom tőle? A világtörténelem szemétdombjára fog kerülni? Ki dönti el, hogy mi történik vele? Vagy ez olyasmi, amivel az, aki tette, örökké össze lesz kötve? Amennyire rémisztő is lehet talán ez a gondolat, ugyanakkor annyira hatalmas is. Hiszen azt mondja, hogy nemcsak azzal vagyok összekötve, amivel képes vagyok azonosulni, amit teljesen elismerek úgy, hogy én akartam és tettem, hanem azzal is, amiben nem szabadnak, gyengének, nem önmagamnak, érzelmek vagy tévedések kényszere alatt állónak éreztem magam.

Minden esemény és tett a sajátomként hat tovább: tőlem indultak ki, és következményei vannak rám és másokra nézve is az élet további részében. Igen, az általam akart, helyeselt és a nem akart, nem helyeselt tettek hatása egyaránt tovább tart, a halálom után is.

Hogyan élnek tovább tetteim következményei a többi, általam megörvendezettett vagy megbántott emberben? Nyomot hagy maga mögött a munkám a szociális életben, amelyek talán generációkon át kitartanak? Van-e arra lehetőség, hogy átvállaljam a felelősséget ott is, ahol – talán anélkül, hogy sejtettem volna – hibás voltam? Valóban szabad mindent megismernem, ami önmagammal és a világban való hatásával összeköttetésben van? Nem éppen életem árnyékos oldala az a rész, amely alkalmat adott a legmélyebben megalapozott tanulási folyamatokra, és amely új képességeket, adottságokat hívott elő belőlem?

Egy ilyen vizsgálódás tudatossá teheti, hogy két én-tapasztalat létezik. Az első az élet fényes és árnyékos oldalán jön létre, a második azáltal, hogy szembe tudok állni ezzel a fény- és árnyékléttel, és tőle viszonylag függetlenül át tudom élni. Rudolf Steiner gyakran beszélt arról – például *A magasabb világok megismerése* c. könyvében –, hogy az ember megtanulhatja, hogy idegenként álljon önmagával szemben, és olyan objektíven, nyugodtan, kívülről észlelje és ismerje meg magát, mint ahogy egy másik embert észlel és megismer.

Aki hozzákezd, hogy ilyen módon gondoljon utána az emberi Énnek és a sorának, előbb vagy utóbb egy kritikus ponthoz ér: átéli saját egzisztenciájának ideiglenességét, és az Én szó használatát. Identitását még nem lezártként,

hanem a jövő felé nyitottként tapasztalja meg. Megérzi, hogy most kezdi megérteni, ki is ő igazán, és fölismeri azt a tényt, hogy a lét szakadatlanul fejlődik. Visszanéz a múltba, ahonnan jött, és előre a jövőbe, ahová tart. Átéli, hogy a jelenje, a fejlődése érdekében kitűzött célokkal hogyan illeszkedik azokhoz az ideákhöz, amelyeknek a megvalósítására törekszik. Még az is eszébe juthat, amit Szolzsenyicin *A pokol első körében* című könyvében egy festővel kimondat, aki csodálkozó látogatójának egy képet mutat, amelyen a Szent Grál orgonaszínű várát látják a lemenő Nap aranyfényében. A festő azt mondja neki, hogy minden emberben tudattalanul ott él fejlődése céljának képe, ott van a tökéletessége, és ez életének legjelentősebb pillanataiban egyszerre csak külső szem elé tárulhat. Így volt ez Parszifállal is,



Vanczer Márk, 7. osztály



aki egészen váratlanul először pillantotta meg a Szent Grál orgonaszínű várát, és abban a szempillantásban tudta, hogy ez volt az, amit mindig is keresett. Így annak a képét, amivé fejlődésünk folyamán egyszer válhatunk, azt bensőnkben már most felismerhetjük mint ideális képet minden reménnyel, bizalommal és azzal a bizonyossággal, hogy maradunk ösz-szekötve múltunk minden fényével és árnyékával, egészen addig, amíg mindazt, amit nem tudtunk megtenni úgy, ahogy valójában szívesen tettük volna, föl-ismerjük, megtanuljuk és elrendezzük. Egy ilyen önmagunkkal kapcsolatos élmény azonban azt a bizonyosságot is magával hozza, hogy mi mint emberek nemcsak egyszer élünk, hanem mindannyiszor visszatérünk, amíg a célt el nem érjük – de nem csak ezt: addig visszatérünk, míg az emberiség mint egész eléri fejlődésének célját, egy célt,

amelynek eléréséhez mindenki mindenkinek segíthet. Erre tud figyelmeztetni ez a kis „Én” szócska. Mert ha mindenki én-t mond saját magára, akkor az embernek ebben az Én-természetében él valami abból, amiért minden ember én-t mond. Akkor lennie kell egy valódi „Emberiség-Én”-nek – egy minden ember számára létező énségnek. A német nyelv különlegességei közé tartozik, hogy ez Jézus Krisztus nevének kezdőbetűit jelenti: I.CH. Ő mondta magáról, hogy minden emberben jelen szeretne lenni, ha az akarja, ha fölveszi magába, illetve tudatossá teszi magában az Ő lényét. Ő az a lény, aki úgy azonosította magát az emberiséggel mint egésszel, ahogy az egyes ember önmagával, és a saját sorsával teheti.

Ma olyan időben élünk, amelyben a természettudomány és a szellemi megismerés továbbra is értetlenül áll szemben

egymással, a hit és a tudás közötti, az újkorban létrejött szakadék értelmében. Eközben a kulturális fejlődés mégis bizonyos módon úgy lép előre, hogy fölveszi magába a népegészségügy kérdését, és meg tudja haladni ezt a kettéosztottságot, vagy nem. Mert hogyan akarjuk emberként őrizni az egészséges öntudatot, ha a tevékeny ember-én, mint reális szellemi lény tapasztalatának helyébe egy olyan absztrakt személyiség lép, akinek a létezése befejeződik a halállal, hiszen személyiségének tudata csak a neurofiziológiai folyamatok eredménye? És hogyan akarjuk megtartani az emberiség jövőjét, ha a következményeket magába foglaló sorstapasztalatok helyébe a véletlen, a szerencse és a pech szavak kerülnek?

A „biztos tudás” és a „tetszés szerinti bizonytalan hit” kettéosztottsága szempontjából felmerül az a kérdés, hogy vajon miért olyan nehéz magunkban és a környezetünkben megtalálni az anyag és a szellem közötti hidat. Az úgynevezett biztos tudás kizárólag az érzékelhető tapasztalatokra, és az azokon tovább dolgozó gondolkodásra támaszkodik; a hit ezzel szemben a lelki-szellemi világra irányul, ahol rejtettek és anyagilag nem kimutathatók az érzékek. Úgy tűnik, hogy a kettő között ma mélységes szakadék van, és az emberi fejlődés legnagyobb fogyatékoságának bizonyul a képtelenség, hogy ezt áthidaljuk.

A szellemtől való elhagyatottság és ezzel együtt a saját létezés értelmetlenségének élménye számtalan embernél már most betegséghez, drogfüggőséghez vagy öngyilkossághoz vezet. Ezzel szemben máris megjelenik annak a kérdésnek az utánagondolása, hogy miért olyan

nehéz megtalálni az anyagi és a szellemi létezés közötti hidat, ami az emberi létezés értelmének, és ezzel együtt a saját identitásnak egy döntő részét közelebb hozza.

Tegyük ezt átláthatóvá egy gondolat-kísérlettel: Az ember elképzei a legnehezebb, a legvégső egzisztenciális kérdéseket, mint az Isten, a magasabb hierarchiák lényei és egyáltalán a szellemi világ realitása, és az anyag valódi természete iránti kérdések. Ezeket egy ember olyan következetesen kifejtheti, hogy minden ellentmondásnak magától össze kell omlania. Megtalálnánk a kulcskísérletet: cáfolhatatlanul bizonyosodna a szellem létezése mint az anyagtól független, de azt mégis uraló realitása.

Mi lesz a következmény? Mit jelentene számunkra mindez? Nem többet és nem kevesebbet jelentene, mint hogy el kellene tűnnie minden kétkedésnek a szellem létezésében. Ezzel azonban azt a lehetőséget is elvonnánk az embertől, hogy szabadságban járjon a saját lényéhez és a világhoz vezető útján. Külső eszközökkel lenne rákényszerítve az a bizonyosság, amit valójában mégiscsak mindenki saját magának – szabad akaratból – kell, hogy megtaláljon és elhatározzon. Az ember megismerő életének legnagyobb csodái közé tartozik, hogy éppen az önismeret és az ember valódi lénye meghatározó kérdését minden ember csak saját munkája végső következtetéseként tudja megválaszolni. Senki sem tudja ezt a másiktól átvenni. Segíteni tudunk viszont az útkeresésben.

A végső bizonyosságot mégis mindenkinek magának kell megtapasztalnia.



Christian Morgenstern találóan karakterizálta ezt egy versében:

„Akik az igazság felé vándorolnak,  
egyedül vándorolnak  
senki sem tud a másíknak  
útíársá lenni.  
Egy araszra megyünk  
úgy tűnik, kórusban...  
míg végül mindenki  
elvezettnek tűnik.  
Még a legkedvesebb is  
valahol a távolban küszködik  
de aki egészen végigviszi  
a csillagokig küzdi föl magát.  
Magát átkrisztusítva  
új isteni alapot teremt  
és testvérként köszönti  
az örök szövetség.”

Ha ez nem így lenne, hiányozna az embernek létezésünk legfontosabb alappillére, nevezetesen az önállóság és a szabadságtudat. Ahogy az Én szót minden egyes ember csak önmagára használhatja, és ennek ellenére ugyanolyan objektíven megfelel a többi embernek is, ugyanúgy sok minden van, amit az iskolázási úton, a szellemi megismerés segítségével meg lehet mutatni. És ami egészen objektíven már a legrégebbi időktől kezdve minden vallás kulturális javaihoz, és az igazságot kereső filozófiákhoz tartozik, ami azonban hiányos marad, ha az egyes ember nem gondolt utána, és a saját tapasztalatával nem alkalmazza a keresett célra.

*A fenti részletet tartalmazó könyvet Magyarországon a Rubicon Waldorf Pedagógiai Alapítvány adta ki, Szentkúti Márta fordításában.*

## A KÜLSŐ TEKINTÉLYTŐL A BELSŐ ERKÖLCSIG

Dorit Winter 2018. február 28.

*Dorit Winter felszólít, hogy kérdőjelezzük meg a tekintélyünket, törekedjünk az objektivitásra, maradjunk szilárdak, és ezáltal gyakoroljuk a jó szokásokat. Ha elérjük ezeket a célokat, a mai fiatalok készen állnak majd szembenézni a világgal. Egy olyan világgal, amelynek szüksége van független gondolkodásra, kreativitásra és egy belső iránytűre. Ez a cikk áttekinti azt a területet, amelyet Dorit Winter „Kutyát idomíts, gyermeket nevelj – gyakorlati útmutató” című könyvében tárgyal (1). A könyvben a kutyája, Scamp, a pedagógiai felismerések szórakoztató közvetítője, amelyeket 43 évnyi Waldorf-tanári és tanárképzői tapasztalata során szerzett. Ehhez a cikkhez azonban „Scamp otthon maradt.” A könyv, melyet ajánlhatunk szülőknek, szomszédoknak és barátoknak is, a nagyközönségnek is íródott, és egyben a szakmabelieknek is.*

### I. Tekintély

Miért van az, hogy a tanárok gyakran képtelenek érvényesíteni a tekintélyüket? Miért félnek ettől a szülők is oly gyakran?

Az újszülöttnek, a csecsemőnek, a tottyogónak és a kisgyermeknek körülbelül kilencéves korig a felnőtt biztosítja azt a külső tekintélyt, amelyet a gyermek önmagában még nem birtokol. A felnőtt képes ítéletet alkotni, döntéseket hozni és átgondolni, mi a legjobb a gyermek számára. Ez nem jelenti azt, hogy a gyerekeknek nincs saját akaratuk. Egy kétéves nagyon is határozott lehet. De abban a korban, amelyet Rudolf Steiner úgy jellemez, mint amikor „az ego-természet ereje először kezd feléledni” (2) (körülbelül kilencéves korban), a gyermek vágyik a tekintélyre. Mégis, a felnőttek vonakodnak meghúzni a határokat. Értethető módon. Mi, felnőttek, nem akarunk szembeszállni a gyermek akaratával, nem akarjuk aláásni a gyermek céltudatosságát. És milyen erőteljes is ez a gyermeki akarat.

A síró csecsemő, az ordító tottyogó, a mogorva negyedikes, a zsémbes kamasz, mind próbára tesznek bennünket. Tudni akarják, van-e kapitány, aki segít nekik a navigálásban. Saját kapitányuk, saját felnőtt éniük még formálódik... (3)

Még a legakaratosabb gyermek is ószintén keresi azt a felnőttet, aki elég erős ahhoz, hogy rá támaszkodhasson. Mondhatnánk azt is, hogy minél akaratosabb a gyermek, annál kétségbeesettebb a vágya a támogatásra szilárd, szeretetteljes tekintély formájában. Ez a kulcs: szilárdság + szeretet. Mi, felnőttek hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy nem lehetünk egyszerre szilárdak ÉS szeretetteljesek. De a gyermek számára, ha az egyik megvan a másik nélkül, az bizonytalanságot okoz. A puszta szilárdság gyorsan zsarnoki tekintéllyé válhat. Ez az a fajta szilárdság, amely például egy katonai iskolára jellemző. Az ilyen tekintélyben kevés a rugalmasság. Ez tekintélyelvűség. Ha viszont kizárólag az együttérzés uralkodik, akkor az objektívítás és különösen a következetesség,

amelyre a gyermeknek oly égető szüksége van, elvész, mert a gyermek, akit csak az vezérel, ami kívánatos, nem pedig az, ami helyes, átveszi az irányítást.

Ez elvezet minket a második kulcselemhez:

## II. Objektivitás

Mit értünk „objektivitás” vagy „szubjektivitás” alatt? Egy objektum valami, ami rajtam kívül van. Nem feltétlenül azonosulok vele. De az „én” mindig a saját szubjektumom. A világot a szubjektumon belülről, önmagamon belülről figyelem. Ha egészséges vagyok, teljesen azonosulok önmagammal. Ez az, amit „én”-nek nevezünk. Ahogy Rudolf Steiner újra meg újra emlékeztet bennünket: egyedül én mondhatom azt, hogy „én.” Egyedül én rendelkezem a saját perspektívámmal. Ezért amikor szubjektív kapcsolatot alakítunk ki valami rajtunk kívül lévővel, egyesítjük önmagunkat azzal a másikkal. Ez az a természetes hajlam, amely minden szülőben megvan a saját gyermeke iránt. A szülők természetesen úgy tekintenek a gyermekeikre, mint önmaguk kiterjesztéseire. Végül a gyermek tinédzserré válik, és fellázad a szülői kötelek ellen, ez a felszabadulási szakasz sok szülő számára nehéz. Mégis, ha a szülő, akinek jogos feladata teljesen magához ölelni a gyermeket, túlságosan összefonódik vele, nehezen tartja fenn a szülői tekintélyt. Minden tekintély, beleértve a szülőit is, objektivitást igényel.

A pusztán objektív tekintély, mint láttuk, káros. Büntet, tekintet nélkül a körülményekre. Abszolút. Az ilyen tekintély célja, hogy megtörje, nem pedig hogy támogassa a gyermeket. Azonban ha nincs

meg az objektivitás egy eleme, akkor lehetetlen szembeszállni a gyermek gyermeki akaratával és érvényesíteni a tekintélyt. Ha túlságosan szubjektívek vagyunk, ha eláraszt minket az együttérzés a gyermek iránt, akkor a gyermek válik a tekintéllyé. Ugyanakkor a gyermeknek még nincs meg az a képessége, hogy döntéseket hozzon, hogy önmaga legyen a saját tekintélye. Melyik gyermek ne venné el a plusz süteményt, ne maradna fent túl későig vagy ne tépné ki kedvenc játékát a kíváncsi kisebb testvér kezéből?

Bár mind a tanárok, mind a szülők törekedhetnek arra, hogy szilárd és szeretetteljes tekintélyek legyenek az általuk felügyelt gyermekek számára, amikor az objektivitásról van szó, alapvető és lényegi különbség van köztük.

A szülők természetüknél fogva nem hűvösek a gyermekeikkel szemben. Vér a véremből. A vér nem válik vízzé. A szülők nem hűvösek, és nem is kell azoknak lenniük a gyermekeik iránt. (4)

A szülők feladata, hogy szeressék gyermekeiket bármi áron. Ezért olyan sokkal könnyebb mások fiait és lányait fegyelmezni, mint a sajátjainkat. Másrészt ha a tanár megszeret egy gyereket, az katasztrófához vezet. (5)

Vagy másként fogalmazva:

A szülőknek nem szabad kevésbé vonzónak találniuk még a ráncos, középkorú gyermekeiket sem, mint a sima bőrű csecsemőket, akik valaha a babáik voltak. A tanárok viszont soha nem szabad, hogy engedjenek még a legcukibb diákjaik vonzerejének sem. A vonzalom soha nem lehet tényező a tanárok számára. A tanároknak hosszú-



távú perspektívára van szükségük, és ez a perspektíva erős objektivitást igényel, hogy a gyermek soha ne olvadjon be a tanár személyes szférájába. A szülők kapcsolata a gyermekkel természeténél fogva személyes és szubjektív, ami azt jelenti, hogy a gyermek véglegesen része a szülő identitásának. A tanárnak soha nem szabad személyes elégedettséget keresnie a gyerekekben. Ez a professzionalizmus. (6)

Míg a szülők természetüknél fogva szubjektívek és törekedniük kell az objektivitásra, a tanárok mentesek ettől a veleszületett szubjektivitástól, és általánosságban könnyebben tudnak objektívek maradni. Így a tekintély megszerzése a tanár számára az osztályteremben könnyebb, mint a szülő számára otthon, ami megmagyarázza azt a sok történetet, hogy a gyermekek viselkedése

otthon és az iskolában milyen eltérő lehet.

Tekintélyként a felnőtteknek, akik közvetlen kapcsolatban vannak a rájuk bízott gyermekekkel, tudatosan kell törekedniük a hűvösebb pólus felé; míg azoknak, akiknek címük van – az orvos, a tanár, a rendőr –, és nem családtagok, nem barátok, arra kell törekedniük, hogy intézményi tekintélyüket egyéni melegséggel egyensúlyozzák.

Mindkét esetben, ha a felnőtt sikeresen megtalálja az objektivitás és szubjektivitás egészséges egyensúlyát, kevésbé valószínű, hogy a gyermek ingatag akaratának befolyása alá kerül, nagyobb valószínűséggel hoz egészséges döntéseket a gyermek érdekében és mindezekelőtt nagyobb eséllyel válik azzá a következetes felnőtté, akiben a gyermek megbízhat. A következetesség kulcsfontosságú.

### III. Következetesség

A gyermek számára azok a felnőttek, akik általában következetesek a viselkedésükben, az elvárásaikban és a válaszaikban, biztonságot nyújtanak. A spontaneitásnak megvan a maga helye, ahogyan a szabályok alóli kivételeknek is, de nem akkor, ha ezek válnak normává.

A gyerekek szeretik a rutint. Konzervatívok. Csak a felnőttek érzik fontosnak, hogy feldobják a rutint spontaneitással. A gyerekek a rendszerességből merítenek. Rendszeres étkezések, rendszeres lefekvéses idők, rendszeres kirándulások... mindez része a következő szakasznak a szokásokkal kapcsolatban. Itt azonban az a következetesség érdekel minket, amely elősegíti az objektív tekintélyt. Más szóval, az a következetesség, amelyet a felnőtt mutat a gyermekkel szemben, az itt a lényeg.

A következmények a tetteinkért felnőtt fogalom. Rudolf Steiner szerint a gyermek körülbelül 12 éves korában kezdheti

el megérteni az ok-okozati összefüggést. (7) Nem várhatjuk el, hogy a fiatalabb gyermekek maguktól következetesek legyenek. Érett ítélőképesség kell a következetességhez, a következmények tisztességes és következetes felméréséhez. A zsarnokokat, diktátorokat és autokratákat nem érdekli az igazságosság vagy a következetesség. De a gyermekek rendkívül érzékenyek a következmények következetességére. Ez a fegyelmezés lényege. Tudják, mi a fair. Az „Ez nem igazságos!” felkiáltást a legtöbb tanár jól ismeri. Ez a felkiáltás azonban gyakran nem igazságos.

A könyvem, *„Kutyát idomíts, gyermeket nevelj – gyakorlati útmutató”*, annak a felismerésnek az ihletésére született, hogy az a következetesség, amelyre egy kutya kiképzéséhez szükség van, alkalmazható a gyermeknevelésre és a pedagógiára is. Gyorsan hozzá kell tennem, hogy itt ér véget a kutya és a gyermek közötti hasonlóság. A rendszeresség, a rutin és az ismétlés mindenfajta képzésnél

szükséges. Akár a kutyának tanítjuk meg elkapni a labdát, akár a gyereknek a hetes szorzótáblát, nem elég egyszer. Gyakorolnunk kell. Ismételnünk kell.

A kiszámítható ritmus ismerőssége mint egy görög templom oszlopai képes súlyt hordozni. A gyerekek vágnak a rendszerességre, a szerkezetre, az ismétlésre és a formára. Minél fiatalabbak, annál inkább a felnőtt feladata, hogy biztosítsa a nap felépítését, hogy megszervezze az étkezéseket és koreografálja a lefekvést. A kiszámítható napi rutinok, az ismerős heti események, az évszakos ünnepek és évfordulók mind hozzájárulnak a gyermek mély biztonságérzetéhez. Az idő feletti uralom megtartása – azzal, hogy szándékosan jelöljük ki annak múlását ahelyett, hogy mint egy kormány nélküli hajó, ellenkező áramlatok és hullámzások sodornának felborulással fenyegetve – egyre nehezebb. [...] A rugalmasság rendben van, amíg az alapritmus fennmarad. Ha az alapritmus megmarad, a váratlan eltérés sokkal kevésbé zavaró a gyermek és a felnőtt számára egyaránt. (8)

A nem kívánatos viselkedés következménye vagy a szokásos hibák kijavítása sem lehet egyszeri. Ráadásul a fegyelmezés terén a következetesség kiemelkedően fontos. Az egyetlen valódi kérdés tehát az, hogy mit hagyjunk figyelmen kívül.

A következetesség kimerítő aspektusa az, hogy következetességet igényel abban, hogy miben legyünk következetesek. (9)

Más szavakkal: meg kell választanunk a csatáinkat. Tapasztalatom szerint, akár kutyákról, akár gyerekekről, akár művé-

szetről vagy életről van szó, egyszerre elég egy-két viselkedési mintát megoldozni. Miután ezek elsajátításra kerültek, továbbléphetünk a következőkre.

Ha azt szeretnénk, hogy a gyermek felemelje a kezét, mielőtt megszólal az órán, következetesnek kell lennünk az elvárásainkban. Nincsenek kivételek. Bármilyen kivétel elvágja a szokás kialakításának fáradságos folyamatát. Ugyanez igaz a csintalan viselkedés következményeire is. Több mint 40 éves tanári tapasztalatom során azt találtam, hogy a legcsintalanabb gyerekek tisztelik a világos, következetes következményeket. Itt jön be az előbb említett objektivitás. A kis bajkeverők megértik a megfelelő következményeket, otthon is és az iskolában is. Ha nincsenek következmények, csalódottnak érzik magukat.

Néha nekünk, felnőtteknek jobban fáj, mint a gyerekeknek, amikor ragaszkodunk ahhoz, hogy a helytelen viselkedésnek megfelelő következménye legyen. Ez vezet minket a szabályok megfontolásához, akár otthon, akár az iskolában.

A titok a szabályokat életben tartása, hasznossá, gyakorlativá, organikussá és rugalmasabbá tétele. Az organikus szabályok a helyzet igényeiből nőttek ki, szemben a fölösleges szabályokkal, amelyek logikátlanok, pedánsak, a helyzetre ráerőltetettek, kontraproduktívak. Az organikus szabálynak elég rugalmasnak kell lennie ahhoz, hogy alkalmazkodjon a helyzet fejlődéséhez. Olyannak kell lennie, mint ahogyan egy fa alkalmazkodik az erdőben a környezetéhez. A katonai szabályok nem organikusak. Hírhedten merevek. Formalizálják a hierarchiát. Ellenőrzést szereznek. Fölöslegesek. A fölösleges szabályok ellenállást váltanak



ki és akadályoznak; az organikus szabályok felvillanyoznak és ösztönöznek. (10)

Az „organikus szabályok” kialakításához bölcsességre és ítélőképességre van szükség. Az objektív melegség segít ebben.

A gyerekek – különösen kilencéves koruk után – igazán ellenszenvesnek találják, ha a felnőttek következtlenek a szabálysértések következményeinek alkalmazásában. Az ilyen következtleniséget a gyermek a felnőtt kudarcaként éli meg. Ez az egyik oka annak, hogy a gyerekek annyira kimerítenek: rosszul viselik az eltévelyedést.

Rudolf Steiner híres példákat ad a megfelelő következményekről. „Találékony-ságról” beszél. (11) „Önismeretről” beszél, amelyre a tanárnak szüksége van, hogy elkerülje rossz példák felállítását. Ez az úgynevezett „pedagógiai törvény” működés közben.

Nem számít a gyermek kora – és ez még inkább igaz, ahogy a gyermek fiatal felnőtté válik –, a felnőttek humorérzéke elengedhetetlen, amikor a fiatalok szabálysértéseit kezeljük. De itt olyan humorról van szó, amely a zűrzavar fölé emelkedik, felismeri a helyzet „komédiáját”, részesül egy kissé távoli bölcsességből, és megőrzi az objektív perspektívát, ahogyan Rudolf Steiner nagyszabású szobra, *A csoport* is teszi.

#### IV. Szokás

Bár már szóba került a szokás a következetesség kapcsán, talán hasznos, ha önálló teret adunk a szokásoknak. Szülői és tanári munkánk nagy része a szokásokkal kapcsolatos. Azokról a szokásokról van szó, amelyekben következetesek

akarunk lenni. De azért óvakodjunk a szokásoktól, nehogy rabjaikká váljunk.

A szokások minden irányból kihívást jelentenek. Nehéz őket megszerezni, és aztán még nehezebb megszabadulni tőlük. Bár egy szokások nélküli élet éppoly zűrzavaros lenne, mint egy emlékezet nélküli élet, a szokások által uralt élet rögeszmés szélsőségekhez vezet. Vajon mi uraljuk a szokásainkat, vagy ők uralnak minket? Ez az a kérdés, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a szokásainkat a saját céljaink szolgálatába állítsuk, ne pedig az övékébe. Ez egy életen át tartó erőfeszítés, mert a szokások alattomosak. Titokban megkeményednek és börtönbe zárnak. [...] A szokások kialakításához átgondolt irányításra van szükség. (12)

Az angol nyelvben a „habit” szó drogokra, alkoholra, koffeinre, ópiátokra utal... mint olyan anyagokra, amelyek köztudottan függőséget alakítanak ki. Ahogyan a következő részben, a figyelem kapcsán látni fogjuk, ma már a technológia is ebbe a kategóriájába tartozik.

Egyértelmű, hogy a jó szokások azok, amelyeket mi irányítunk, nem pedig azok, amelyek minket irányítanak. A jó szokások nehezen érhetők el. Legtöbbször meg kell tanulni őket.

A szokásokat ki kell alakítani úgy, ahogy egy szőlőtőkének is szüksége van irányításra. Sem a szőlő, sem a gyermek nem fog sikerrel járni, ha hagyjuk őket szabadon burjánzani, ha kósza indáikra bízuk őket. (13)

A szokások – akár jók, akár rosszak – segítenek minket a nap folyamán. A gyerekek szokások nélkül születnek, és az első feladat, amelyet a szülő vállal,

az, hogy valamilyen ritmusra szoktassa a gyermeket. Később az iskoláskorú gyermek élete szokásokkal szabályozott. Szokások nélkül az élet kaotikus lenne. De azon túl, hogy elhozzák a rendet a gyermek és a gondjukat viselő felnőttek életébe, a jó szokások nagyobb célt szolgálnak.

A szokások megalapozzák a tapintatot, az empátiát és végső soron a könyörületet és az erkölcsöt. (14)

Szokásunkká válhat, hogy jó modort gyakoroljunk, hogy mielőtt átkelünk az úton, nézzünk szét mindkét irányba, vagy számos más szociális interakció során. Az ilyen jó szokásokkal időt takaríthatunk meg. De van egy másik szempont is: a jó társadalmi szokások segíthetnek abban, hogy tudatosítsuk, nem mi vagyunk a világ középpontja. Ez borzasztóan nehéz dolog egy két év körüli gyermek számára. Eddig, ha szerető otthonban élt, ő volt a világ középpontja.

Hogyan érthetné meg, hogy nem szakíthatja félbe az anyukáját, amikor az épp beszélget egy barátjával? Hogyan tanulja meg, hogy a testvére is játszhat az ő játékaival?

Erről szólna az oktatás. Mi haszna van a világ összes tudásának, ha nem jóra vezet? A tudás fája – amelynek hatását a Wikipédia meg sem közelíti – nemcsak egy ellenállhatatlan almát adott, hanem a képességet is, hogy megkülönböztessük a jót a rossztól, a helyeset a helytelentől. A szabadon meghozott ítélet lehetősége vált az örökségünké. (15)

Az önálló ítéletalkotás a felnőttek előjoga, és nem várható el egy gyermektől. De azzal, hogy felnőttként tekintélyünket gyakoroljuk, amit objektivitással és szubjektivitással kiegyensúlyozva alkalmazunk és következetesen érvényesítjük, segítjük a gyermeket abban, hogy jó szokásokat alakítson ki életére nézve, olyan szokásokat, amelyek végső





sonon együttérzéshez és erkölcsösséghez vezetnek.

## V. Figyelem

Számos friss publikáció világosan rámutat a szokások és a technológia közötti kapcsolatra. A *"Hooked, How to Build Habit-Forming Products"* (Horogra akasztva – Hogyan fejlesszünk szokásformáló termékeket) című könyv szerzője így fogalmaz:

„A vállalatok egyre inkább felismerik, hogy gazdasági értékük a létrehozott szokások erejének függvénye.” (16)

A *„The Hacking of the American Mind"* (Az amerikai elme meghackelése) című könyvben pedig ezt olvashatjuk:

„Okostelefonjaink és a közösségi média iránti függőségünk nagyrészt vállalati profit által vezérelt [...] A modern technológiát úgy tervezték, hogy ugyanazokat a reakciókat váltsa ki, mint a kábítószer.” (18)

Más szavakkal: minél inkább megszokjuk technológiai eszközeinket, annál sikesebb az alkotójuk. Vagy: amilyen mértékben rabjaivá válunk az okostelefonunkon található alkalmazások bármelyike által kiváltott szokásoknak, annál kívánatosabbak vagyunk az ezt az iparágat népszerűsítő óriásvállalatok számára.

Miközben az aggódó felnőttek arra törekednek, hogy szülői és pedagógiai tekintélyüket érvényesítve jó szokások kialakítására buzdítsák a fiatalokat, a technológiai innováció globális konzorciuma mindent megtesz azért, hogy a befolyásolható fiatalokat termékeihez szoktassa. Mindkét könyv azt mutatja, hogy jelentős erőfeszítést és pénzt fordítanak a terület kutatására.

Nem véletlen a dopaminhullám pillanatnyi emelkedésétől való függőségünk, amit egy e-mailre, üzenetre, képre stb. várva tapasztalunk:

„A modern hirdető régi marketingtrükköket ötvözik friss idegtudománnyal,

hogy termékeiket ellenállhatatlanná tegyék. [...] Olyan anyagokat, termékeket és viselkedésmintákat hirdetnek teljesen ártalmatlanként, amelyek neuromarketing révén manipulálják az agyat.” (19)

Ez komoly dolog. A gyermekeket világszerte szándékosan célozzák meg. Annnyira súlyos ez a támadás, hogy a visszahatás egyre nő, és nem csak a Waldorf világában. Olyannyira nyilvánvaló, hogy a technológia indokolatlan használata aláássa az egyén figyelemképességét, hogy ma már létezik a „figyelem tudománya”.

A figyelem tudománya legitimálta a technológiai ellenkultúrát, amely az egyedülállóan emberi egyéniség ellen küzd. A Szilícium-völgy császárainak hatalmas hatalma ellenére minden ember veszélyezett belső magja még mindig elérhetetlen a tömeges adatkezelés által tökéletesített manipulációk számára. (20)

Ha a Google keresőbe beírjuk a „figyelem tudománya” kifejezést, 40 800 000 találatot kapunk. A téma további javasolt keresési lehetőségei között szerepel:

Melyik agyi terület felelős a fókuszálásért és a figyelemért?

Az agy figyelemmel kapcsolatos területei

A kognitív figyelem definíciója

A koncentráció mögötti tudomány

Melyik agyi terület felelős a figyelem fenntartásáért?

Melyik agyi terület irányítja a figyelmet és a koncentrációt?

Hogyan figyel az agy?

Figyelemkutatások a pszichológiában

Könyvem, a *„Kutyát idomíts, gyermeket nevelj – gyakorlati útmutató”* utolsó fejezete összefoglal néhány, a figyelem kérdésével foglalkozó kutatást. A fejezet címe: „A figyelemelterelés szokása, az éberség elvesztése és annak hatása gyermekeinkre”.

Ahhoz, hogy ellensúlyozzuk a technológia által létrehozott szokásformáló tevékenységek nyomasztó népszerűségét, a Waldorf-pedagógusoknak szövetségeseiket kell találniuk. A legerősebb hangok, amelyek figyelmeztetnek a fiatalokat érő idő előtti technológia káros hatásaira, nem kötődnek a Waldorf-mozgalomhoz; lenyűgöző szakmai háttérük máshonnan ered. Érvek nem a Waldorf-oktatás három- vagy négyrétű alapelveit tartalmazzák. Mégis, ezek az érvek a fejlődő egyénre, a kibontakozó individualitás veszélyeire mutatnak, amely minden általunk tanított gyermek szent magja.

Diákjaink legkésőbb a középiskola után hagyják el iskoláinkat, amikor még formálódó énjük nem teljesen inkarnálódott. Nekünk, felnőtteknek kell megvédenünk a gyermek kibontakozó belső magját.

Ha felnőttként én-erőink elegendőek ahhoz, hogy tekintélyt szerezzünk, objektivitásra törekedjünk, elérjük azt a következetességet, amely jó szokásokat és együttérző szociális tudatosságot hoz létre, akkor jó esélyünk van arra, hogy elkerüljük azokat a függőséget okozó szokásokat, amelyek megfosztják fiataljainkat a tudatos jelenléttől, amely nélkül a független, tiszta gondolkodás, a kreativitás vagy az egyéni erkölcs belső irányítúje nem érhető el.

Dorit Winter: Négy kontinensen nevelkedett, így minden tevékenységébe kozmopolita háttérrel hoz. Jeruzsálemben született, Zürichben járt óvodába, majd Johannesburgban és Fokvárosban általános iskolába, középiskolába pedig New York City-ben. Felsőfokú tanulmányait az Oberlin College-ban és az American University-n végezte, ahol BA diplomát szerzett középiskolai oktatásból, angol és német szakiránnyal. MA fokozatát összehasonlító irodalomból a Suny/Binghamton Egyetemen szerezte. 1969-ben kezdte tanári pályafutását. 5-12. osztályosokat és felnőtteket tanított. 25 évet töltött a San Francisco-öböl környéki Waldorf-tanárképző programok alapító igazgatójaként és vezető tanáraként. Jelenleg nem kötődik egyetlen intézményhez sem, továbbra is aktív mint tanár, mentor és tanácsadó, előadásokat tart, és workshopokat vezet.

Irodalomjegyzék:

- (1) Winter, Dorit: *Train a Dog, but Raise the Child; a practical primer*, Dandelion Publications, 2017.
- (2) Rudolf Steiner, *The Younger Generation*, GA 217, lecture X, October 12, 1922
- (3) *Train a Dog, but Raise the Child*, p. 83

- (4) *Ibid*, p. 116
- (5) *Ibid*
- (6) *Train a Dog, but Raise the Child*, p. 119
- (7) Rudolf Steiner, *Kingdom of Childhood*, GA 311, lecture 11; August 19, 1924
- (8) *Train a Dog, but Raise the Child*, p. 142
- (9) *Ibid*, p. 55
- (10) *Ibid*, p. 49
- (11) Rudolf Steiner, *Kingdom of Childhood*, GA 311, lecture 3; August 14, 1924
- (12) *Train a Dog, but Raise the Child*, p. 21
- (13) *Ibid*, p. 50
- (14) *Ibid*, p. 14
- (15) *Ibid*
- (16) Nir Eyal, *Hooked, How to Build Habit-Forming Products*, Penguin, New York, NY, 2014, p. 2
- (17) Robert Lustig, *The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains*, Penguin Random House, New York, NY, 2017
- (18) <https://ppab.player.fm/series/kqeds-forum/dr-robert-lustig-on-the-hacking-of-the-american-mind>
- (19) <https://www.fatherly.com/health-science/hacking-of-the-american-mind-robert-lustig-neuromarketing-kids/>
- (20) *Train a Dog, but Raise the Child*, p. 195

Skoda Mercédész fordítása



## Ápolási gesztusok a kisgyermek gondozásában, gyógyításában és nevelésében

Rolf Heine

A Rolf Heine által kidolgozott „ápolási gesztusok” elve összekapcsolja az ápolási tevékenységeket az ápoló lelkiületével. Az „ápolási gesztusokat” lelki erőként is értelmezhetjük.

A gyógyító művészetben és a nevelésben nem csupán annak van jelentősége, hogy MI történik, hanem az is, hogy mindez HOGYAN történik. A HOGYAN-t számos tudatos és tudattalan tényező együttesen határozza meg. Tudatos befolyásoló tényezőnek számít például a szakértelem, a megértés, a tapasztalat vagy a belső hozzáállás. A részben tudatos tényezők között találjuk a szimpátiát és az antipátiát, a preferenciákat vagy a félelmeket. A HOGYAN-t meghatározó, általában tudattalan tényezők a szokások, a hangulatok, a kedélyállapotok, a stressz, az öröm stb.

A HOGYAN megnyilvánul a testtartásban, a mozdulatokban és az arckifejezésben, valamint abban a kontextusban is, amelyben a mondottak és tettek megjelennek. A cselekedet csak a kontextusban – az adott helyzetben – érzékelhető koherensként vagy disszonánsként. Ha valamit rosszkor vagy nem megfelelő helyen teszünk, az bántóan hat. Végül, de nem utolsósorban egy tett (vagy szó) hatását döntően befolyásolja, hogy KI teszi vagy mondja azt. Nem csak a MI vagy a HOGYAN hat, hanem maga a terapeuta, a gondozó, az orvos vagy a nevelő lény is.

Ha a HOGYAN-t tudatosan használjuk, szem előtt tartva a másik személyre gyakorolt hatását, akkor gesztusról beszél-

lünk; ennek megfelelően a gyógyításban terápiás gesztusról, a nevelésben pedagógiai gesztusról, az ápolásban pedig ápolási gesztusról beszélünk.

Az ápolás és a nevelés kisgyermekkorban még elválaszthatatlanul összekapcsolódik. A gyermek minden lelki, érzelmi és szellemi szükséglete testhez kötött. Az utánzásához érzékletes példaképre van szüksége.

A szociális viselkedést kezdetben a testápolás, a táplálás (szoptatás), az öltöztetés, a mozgás és a mozgatás során, valamint a környezetéről való gondoskodást átélve tapasztalja és tanulja meg. Csak lassan, fokozatosan válik a



Majoros Dorka, 5. osztály

lelki-szellemi kapcsolat egyre függetlenebbé a testhez kapcsolódó ápolási tevékenységtől. A tiszta szemkontaktus mint a legintimebb kapcsolat kifejeződése, pl. a szoptatás utáni kedves dúdoló hangok, az éneklés vagy a ringatás készíti elő azt az ápolási teret, mely később „játékká” válik. Az ápolási szokásokat és a napi ritmust elsősorban az alvási és etetési idők strukturálják. Az egyedüllet és az együttlet időtartamát általában a csecsemőt gondozó személyek szabad kapacitása határozza meg. Az életkor növekedésével ez egyre inkább függetlenné válik a fizikai szükségletek kielégítésétől.

Az nevelés célja, különösen az első hét évben a mozgás-, a beszéd- és a gondolkodásfejlődés fizikai alapjainak megteremtése. Ez azt jelenti, hogy közvetlen kapcsolatban áll az ápolással. Ilyen értelemben az ápolás nevelés, a nevelés pedig ápolás.

Az alább leírt ápolási, gyógyító és pedagógiai gesztusok ősképei már a gyermek születése utáni első órákban megfigyelhetők. A gesztusok aztán különbözőképpen átalakult formában jelennek meg a gyermek további életútja során. A gesztusok ábrája itt látható:



A „gesztusok” alatt nem az ápolást vagy terápiát végző személy szándékait vagy cselekedeteit értjük. A kifejezés inkább egy sajátos erőt jelöl, amely a gyermekkel való kapcsolatunkban munkálkodik. E gesztusok úgy jelennek meg, mint a HOGYAN a nevelésben, gondozásban és terápiában.

## 1. Tisztítás

A gyermek megszületik. A légutakat megtisztítják a nyálkától, a köldököznőrt elvágják, és a méhbeli élet maradványait eltávolítják. Az örömteli figyelem a frissen a földi életbe lépő gyermekre összpontosul. A józan figyelem a régi eltávolítására irányul. Ennek a cselekvésnek a konkrét HOGYAN-ját tisztításnak nevezzük. Ennek a gesztusnak az értelmében az orvos és a pedagógus mindig arra figyel és arra helyezi a hangsúlyt, ami egészséges, ami fejlődésben van. Mindaz, ami zavaróvá vált vagy beteg, az tárgyilagosan megállapításra kerül.

## 2. Táplálás

Az újszülöttet édesanyja anyatejjel táplálja. A szoptatásban az anyatej tápanyagáramlása és az anya gyermek iránti szeretete egyesül. A táplálás gesztusát az ajándékozás és az áldozatvállalás hangulata hatja át. E gesztus mindig figyelmet fordít egyrészt a táplálék „emészthetőségére”, másrészt arra, hogy a befogadó képes-e elfogadni az ajándékot. Az étel elkészítése és maga az etetés éppúgy része a gesztusnak, mint a fizikai, lelki és szellemi táplálék fokozatos differenciálása.

## 3. Támogatás, segítségnyújtás

Az újszülött az anyaméh súlytalanságából a földi gravitációba kerül. Most

hordozzák, ezáltal a nehézségből a könnyűségbe viszik. A támogatás vagy segítségnyújtás gesztusa egy teher (át) vállalását mutatja be, melynek célja, hogy a támogatott személy fejlődhesen és elérhessen valamit, ami számára fontos.

A gesztus nem elsősorban a gyermek gyengeségére vagy tehetetlenségére helyezi a hangsúlyt. Ezek sokkal inkább csak alkalmat adnak a támogatásra, a segítségnyújtásra azért, hogy egy különbözőn álló fejlődési lépés megtörténhessen. Ez a gesztus megalapozza a társadalmi együttélés képességét, ahol a kölcsönös segítségnyújtás meg tapasztalható és megélhető. Ez a munkamegosztás alapja.

## 4. Védelmezés, oltalmazás

Az újszülött bőre, légzése, hőháztartása és immunrendszere még nem alkalmazkodott teljesen az anyaméhen kívüli életkörülményekhez. Ezért védelemre van szüksége a felé áradó benyomásokkal szemben. Az oltalmazás és védelmezés gesztusa teremti meg azt a védett teret, amelyben a gyermek fejlődhet.

Az olyan higiéniai intézkedések, mint például az újszülött védelme az anya herpeszfertőzésétől, vagy a számítógép és a televízió távol tartása a csecsemőtől, alapvető fontosságúak. Másrészt a túlzott óvatosság, például a „baktériummentes” gyerekszoba kialakítása vagy a gyermek mozgásszabadságának félelemből történő korlátozása káros a fejlődésére.

## 5. Rendezés

A gyermek életét az anyaméhben időbeli ritmusok határozták meg. A szüle-



tés után ezeket a ritmusokat össze kell hangolni a földi ritmusokkal, a szülők szociális ritmusaival és a gyermek szükségleteivel. A rendezés gesztusa időbeli és térbeli struktúrákat alakít ki. Ezeket kezdetben a táplálkozási ritmus, valamint az ébrenlét és az alvás ritmusa határozza meg. A gyermek számára megfelelő térbeli és időbeli struktúrákat össze kell hangolni a családban meglévő struktúrákkal.

Ennek a dinamikus struktúrának a kialakítása jelenti ma a legnagyobb kihívást a családok számára, és ez azt is szükségessé teszi, hogy a nekik tanácsot adó ápolók, nevelők és orvosok rugalmas érzéket fejlesszenek ki az idő, a tér és a társas kapcsolatok egészséges strukturalásához.

## 6. Burkolás

A gyermek fizikai testét tekintve az öt teljességgel beburkoló, védő és óvó anyaméhéből érkezik. A születés után mezetlen. A szülők gondoskodása most már testileg, érzelmileg, lelkieg és szellemileg is beburkolja a gyermeket. A burkolás mindazokra a gesztusokra utal, amelyek fészekként veszik körül a gyermeket, és teret teremtenek a fejlődéséhez. Idővel minden burok túl szűkössé válik. Ez az oka a születésnek. Az új térbeli és időbeli burkok és azok a kapcsolatok, amelyekben a gyermek biztonságban érzi magát, fokozatosan kitágulnak, hogy aztán a felszabadulás aktusában elhagyhassa őket. E védőburkok emléke adja számunkra az „otthon” fogalmát.



## 7. Kiegyensúlyozás

Minden szélsőséget olyan mértékben kell kiegyensúlyoznunk, hogy az újszülött számára megfelelő legyen. A kiegyensúlyozás az egyensúlyi állapot folyamatos megteremtésére utal, például a testhőmérséklet ruházattal történő szabályozásánál is ez történik. Az önszabályozás, az öngondoskodás és – a pubertáskortól kezdve – az önnevelés az autonómiához vezető utakat jelentik. Meg kell találni a feloldódás és a megkeményedés, a világ és az én, a szabadság és a felelősség közötti középutat.

## 8. Ösztönzés

A testi és lelki, érzelmi folyamatok külső beavatkozásokkal serkenthetők. Az ösztönzés mindazokat a gesztusokat jelenti, amelyek célzott beavatkozással

kiváltanak vagy fokoznak egy testi vagy lelki állapotot. Ilyen például a szopóreflex kiváltása az ajkak megérintésével, a hasizmok ellazítása kamillaolajjal való bedörzsöléssel vagy megfelelő játékok biztosítása.

## 9. Elvárás, bátorítás

Elvárásnak nevezünk egy gesztust, amely bízik abban, hogy a gyermek magától leküzd egy akadályt, és aktívan tartózkodik mindentől, ami gátolja a képességek fejlődését. Nagy nevelési és ápolási tapasztalat szükséges ahhoz, hogy megállapítsuk, hol indokolt egy elvárás (terhelés), és hol jelent túlzott igénybevételt. A teljesítményorientált társadalomban hajlamosak vagyunk nagyon korán – gyakran túl korán – megkövetelni a fejlődési lépéseket.



Ez egyrészt stressznek teszi ki a gyerekeket és a felnőtteket. Másrészt olyan „eredményeket” ünnepelünk, amelyeket nem a gyermek saját fejlődési lépéseivel ért el.

## 10. Ébresztés

A gyermek érzékszervi észleléseinek aktív kísérése, a külvilágra való növekvő nyitottságának figyelmes érzékelése, valamint a belső világ és a külvilág későbbi megkülönböztetése az ébresztés gesztusában történik. Az ösztönző gesztussal ellentétben, nem egy inger az, ami ébreszt, hanem az ápoló, a nevelő vagy a terapeuta ámuló empátiája, amikor a gyermek lelke megnyílik. A gyermek álomba kísérése is ennek a gesztusnak

a belső mozgását követi. Az alvás egy „ébredés” a tudat túloldalán.

Ahogy az ébredésünk a fejünkől kiindulva történik, miközben megtapasztaljuk légzésünket, majd végtagjaink keringését, a gyermeket úgy vezetjük álomba, hogy kinyújtóztatjuk végtagjait, énekléssel és ringatással (rituálékkal) megnyugtató légzést, az ismerős környezet segítségével pedig tompítjuk érzékszerveinek éberségét, és az Igazra, a Jóra és a Szépre gondolunk.

## 11. Megerősítés

A megerősítés gesztusa a gyermek iránti tiszteletet írja le, amely minden terápiás, gondozási vagy nevelési tevékenység alapjául szolgál, a gyermek méltóságának tiszteletben tartását, a testi, lelki és szellemi fejlődésébe vetett bizalmat és egyéniségének megerősítését. A megerősítés egyben a gyermek olyan észleléseinek, érzéseinek és szándékainak a megnevezését is jelenti, amelyekre a gyermeknek még nincsenek kifejezései. A megnevezett tárgyak iránti szeretetteljes érdeklődés, a gyermek érzelmeinek és szándékainak türelmes kimondása fejleszti az érzékelés és a fogalom összekapcsolódását a beszéd és a gondolkodás előkészítéseként. Ebben az értelemben a vigasztalás azt jelenti, hogy nevet adunk a fájdalomnak, és összekötjük azt azzal a reménnyel, hogy a változás és a fejlődés lehetséges. A remény erejének felismerése és ennek ébren tartása a sikeres terápia, ápolás és nevelés fontos előfeltétele.

## 12. Felegyenesítés

A nevelés, ápolás és terápia célja a gyermek egyre növekvő önállósága és szabadsága a felnőttkor felé vezető

úton. Ezek a felegyenesedett járásban, a beszédben és a gondolkodásban nyilvánulnak meg. A járásban, beszédben és gondolkodásban való példamutatás fejeződik ki a felegyenesítés gesztusában. A mozgás, a beszéd és a gondolkodás túl korai fejlesztése itt éppúgy káros, mint ezek gátlása túlnyomórészt passzív mozgatóással, gyermekülésben való rögzítéssel, a beszéd akadályozása cumival, vagy a gondolkodás fejlődésének megzavarása felfoghatatlan – pl. számítógép által vezérelt – játékokkal.

A gyermek mozgás- és játékösztönével együtt hozza a világba a felegyenesedés erejét. Ez az erő az egyenes és őszinte emberek példája révén formálódik.

A gyermek világba lépő és benne a helyét megtalálni vágyó akaratának és ennek a példaképnek az összhangjában fejlődik az önállóság.

*Forrás: Rolf Heine Pflegerische Gesten in Pflege, Therapie und Pädagogik des kleinen Kindes“ <https://www.anthromedics.org/PRA-0615-DE>*

A szerzőről:

*Rolf Heine a Filderklinika működő Ápolói Szakmai Akadémia alapítója, az Antropozófus Ápolói Egyesületek Nemzetközi Tanácsának (ICANA) elnöke.*

*Számos, az antropozófus ápolásról és a szervezeti menedzsmentről szóló könyv szerzője.*

*Kuntz Orsolya fordítása*



Azari Júlia, 5. osztály

# ARCOK

„...AZT ÉRZEM, HOGY MOST JÓ HELYEN VAGYOK,  
MEGÉRKEZTEM.”

Beszélgetés Mincsik Rékával

Mindig nagy öröm, amikor egy fiatal, új kollégát köszönhetünk iskolánkban, aki friss erőt hoz közénk, hiszen nagy tapasztalatú tanári karunk számára egyre fontosabb feladat a fiatalítás. Külön öröm, ha régi diákunk is egyben, hiszen így még organikusabban tud kapcsolódni iskolai életünkhöz, törekvéseinkhez. Ilyen új tanárunk idén Mincsik Réka, a másodikosok napközis tanítója és festés-rajz tanár egyelőre a nyolcadik osztályban, aki sokrétű pedagógiai tapasztalattal érkezett iskolánkba. Sokan ismerik már közülünk Rékát szülőként is, de szeretnénk őt közelebről is bemutatni közösségünknek, olvasóinknak az alábbi interjún keresztül.

**Bár nagyon fiatal vagy még, mégis sok mindent kipróbáltál már, többféle utat is bejártál. Mesélj nekünk arról, hogy milyen tapasztalatok vezettek ide hozzáig, mi mindennel foglalkoztál eddig!**

Először is köszönöm szépen a lehetőséget, nagyon megtisztelő benne lenni a Dióhéjban!

Amikor itt 2009-ben leérettségiztem, egy dologban biztos voltam: a tanári pályát messzire el fogom kerülni, hiszen láttam Édesapámon, hogy ő csak ebben él, folyton készül, rengeteget dolgozik, és akkoriban azt gondoltam, hogy én tanár biztosan nem leszek. Nagyon készültem az egészségügyi pályára, fel is vettem rögtön a Szegedi Tudományegyetem Egészségügyi karára ápoló szakra, amit el is kezdtem, de rá kellett jönnöm, hogy ez nem az az út, ami nekem való. Már eleve maga az oktatási rendszer

nagyon új volt, egyáltalán nem találtam gyakorlatiasnak, és úgy éreztem, sok felesleges dolgot kell megtanulni. Továbbá az első évben a kórház közelében sem jártunk, így hamar érdeklődésemet vesztettem. Három évig birkóztam vele, míg végül eldöntöttem, hogy ezt nem erőltetem tovább. Abban biztos voltam, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, ezért körülnéztem, hogy mi az a terület, ahol szintén ezt tehetem, de nem a betegségekben keresztül. Így találtam vissza a pedagógiához. Először az volt bennem, hogy inkább kisgyerekekkel szeretnék foglalkozni. Akkoriban indultak az OKJ-s képzések, aminek keretében egyszerre két szakmát is lehetett tanulni, így szereztem meg a kisgyermeknevelő és -gondozó képesítést mellé a gyermek- és ifjúsági felügyelő végzettséget is. Ez egy másfél éves, nagyon gyakorlatias képzés volt, aminek az elvégzése után



el is kezdtem dolgozni a VIII. kerületben, annak is a legbelsejében, egy 90 férőhelyes bölcsődében.

Nagyon különböző szociális és kulturális helyzetekből érkező kisgyermekek jártak oda, és úgy éreztem, itt rengeteg tapasztalatot tudok gyűjteni és elég kihívást is ad számomra. Nagyon más világ volt ez egy Waldorf-intézmény után, de úgy éreztem, ez nem lehet akadály. De aztán azt is láttam, hogy olyan módon foglalkoznak ott a gyerekekkel, ami számomra egyáltalán nem elfogadható. Sokszor durván és megalázóan bántak velük, nagyon sokat kiabáltak. Nekem ez annyira nehéz volt, hogy egy év után eljöttem. Gondoltam, kipróbálom rögtön a második szakmámat, a gyermekvédelmiséget, és elmentem Vácrára, egy 12 férőhelyes lakásotthonba gyermekfel-

ügyelőként dolgozni. Itt 13-18 éves korú gyerekek ellátása volt a feladatunk két műszakban. Főzi, mosni, takarítani, bevásárolni kellett rájuk, ünnepeket és szünidei foglalkozásokat szervezni, tanulni velük stb. Ezt nagyon szerettem, fantasztikus kollegiális csapattal dolgozhattam együtt. Nagyon jó volt a gyerekekkel is, maga a gondoskodás és az a fajta együttlét, hogy minden téren ott legyünk velük. Persze mivel kamaszok voltak, így kihívás is volt bőven, de jól megtaláltam velük a hangot. Egy év után végül azért jöttem el, mert Gerda lányunk bejelentette érkezését. Nagyon vártuk őt, de nehéz volt otthagyni a gyerekeket, sokáig követtem a sorsukat utána.

Miután Gerda megszületett, következett egy hosszú időszak, amíg otthon voltam, mert másfél év után Gellért is megérke-

zett közénk. Volt időm átgondolni azt, hogy most hogyan, merre tovább.

**Gyerekekkel együtt már nehéz olyan hivatást választani, ami mellettük is működik és élhető. Mi hozott vissza úgymond a Waldorf-pedagógiához?**

A gyerekeim születése mellett azok a tapasztalatok, amik az állami rendszerben értek, függetlenül attól, hogy a közvetlen kollégáimmal nagyon jó volt együtt dolgozni és a gyerekekkel is, de nagyon hiányzott valami abból a szemléletből, ahogy a neveléshez hozzáálltak.

Arra jöttem rá, amikor a sajátjaim megszülettek, hogy számomra a Waldorf-pedagógia az egyetlen mód, ahogy a gyerekek felé lehet közelíteni. Megérett bennem, hogy óvónéni szeretnék lenni, nyilván Waldorf-óvónéni, így míg a gyerekeim kicsik voltak, elvégeztem az állami óvónőképzést. Majd amikor Gerda óvoda lett, akkor kezdtem én is vele óvónőként az óvodájában, Szadán, ahonnan aztán egy év után eljöttem pedagógiai nézeteltérések miatt.

Nem sokkal ezután visszamentem a gyermekvédelembe, a XVII. kerületbe. Egy átmeneti lakásotthonban dolgoztam, és mivel már volt diplomám, lehettem nevelő a házban, így már nem kellett tizenkét vagy huszonnégy órás műszakokat vállalni, mint korábban. Itt sokkal kisebb gyerekek voltak, három-évestől tízéves korig, és csak átmenetileg tartózkodtak itt.

Ez kevésbé volt olyan békés hangulatú, mint az előző lakásotthon, mert folyamatos mozgás volt a gyerekek tekintetében. Nagyon nehéz volt lelkileg is, mert legtöbbször frissen érkeztek egy krízishelyzetből, amit nem volt könnyű

kezelni, főleg úgy, hogy az én gyerekeim is hasonló korúak voltak. Jöttek az óvodások súlyosan traumatizálva, bántalmazva, engem pedig otthon várt a két szép, egészséges, vidám, boldog gyerekelem...

Sajnos itt sem tudtam hosszabb ideig maradni, mert jött a covid-helyzet, és be kellett magát oltatnia mindenkinek, aki egészségügyi vagy szociális intézményben dolgozott, és én ezt nem vállaltam.

Ezután a dunakeszi Waldorf-oviba mentem dolgozni Kovács Mariannhoz (*régi, férjezett nevén Somodi Mariann – a szerk.*), aki egyúttal az én régi óvóném is volt. Örültünk egymásnak, nagyon jó volt a kezdetekben. Ez egy kicsi óvoda volt, csak egy csoporttal működött, és az APM Waldorf-óvónőképzésére frissen beiratkozva, lelkesen belevágtam az óvónősködésbe. Egy idő után viszont



arra jutottam valószínűleg a képzés és a gyerekekkel szerzett tapasztalatok hatására, lehet, hogy mégsem az óvoda korosztály az, ami nekem való, hanem a nagyobbak. Más szemlélettel kell törődni egy óvoda gyermekkel, másképp kell hozzá fordulni, mint egy iskolához.

**Mi váltotta ki ezt benned?**

Amikor elkezdtem az állami óvónőképzőt, előtte jártam egy fél évig a tanítóképzőre. Csak akkor azt gondoltam magamban, nem vagyok alkalmas, hogy számolást tanítsak gyerekeknek, mert én magam nagyon rossz voltam ebben. Ezért otthagytam, nem volt hozzá bátorságom. Majd a Waldorf-óvónőképzésen az első félévben a tanárképzősökkel közösen voltak bizonyos óráink. És akkor ott azt gondoltam, hogy engem nem fog visszavetni, meghátrálatni, hogy nem vagyok jó matekból, mert nem hiszem, hogy csak emiatt ne lennék jó tanító.

**A képzés tehát meghozta a kedvedet a tanítósághoz?**

Inkább azt mondanám, hogy az önbizalmat adta vissza, ami eddig nem volt elég ahhoz, hogy a tanári pályára lépjek. Rájöttem, hogy nem kizárólag attól leszek jó tanár, ha erős matekos vagyok, hanem mert lehetnek nekem más olyan képességeim, amiken keresztül sok mindent tudok adni a gyerekeknek, és majd amikor szükséges lesz, kérek szakmai segítséget a magasabb szintű matematikához. Ettől nem szabad félnem, és nem akarom, hogy ez a hiányosságom a vágyamat a tanítás felé elvágja bennem.

Akkor ebben klasszul megerősödtem, írtam is egy kérvényt és átkéredzkedtem az Antropozófiai Pedagógiai Műhely osztálytanító-képzésre. Ezt engedélyezték

is, csak egy plusz gyakorlati félévvel kérték megtoldani a képzésemet, mert ugye amíg a többiek iskolában hospitáltak, addig én a saját ovimban dolgoztam. Végül másfél évig voltam Mariann-nál, amikor el kellett jönnöm azért, mert Gerda iskolás lett itt, miközben Gellért még óvoda volt Cinkotán (mi is itt laktunk), én pedig Dunakeszire jártam dolgozni. Ez a sok fuvarozás, utazás nagyon megterhelő volt, és egyúttal fenntarthatatlan is. Közben megerősödött bennem, hogy váltok, ami szintén hozzájárult ahhoz, hogy elbúcsúztam akkor az ovitól.

**És egyre inkább ide, a gödöllői iskolába kezdtetek orientálódni.**

Először Gerda került ide az első osztályba Józsához. Aztán tavaly én is itt töltöttem a gyakorló évetem hospitálóként. Végül Gellért is felvételt nyert a következő első osztályba, és adódott a lehetőség, hogy Luca helyére keresett az iskola valakit. Akkor megérett bennem, hogy nagyon szeretnék csatlakozni a régi iskolámhoz, és ez végül sikerült is. Időközben elköltöztünk Cinkotáról és most Erdőkertesen lakunk.

**Milyen érzés most, ezután a nagyon színes és tekervényes út után ide megérkezni? Hogy érzed magad most?**

Rendkívül jól! Nagyon jó érzés, ahogy egyre jobban benne vagyok az iskolai életben, ugyanis most kezdtem a nyolcadikban rajzot tanítani.

**Ezt a szakot választottad az osztálytanítóság mellé?**

Igen, ezt mindig szerettem, otthon is festettem régebben a magam örömére. Amikor elkezdtem a nyolcadikosokkal dolgozni, akkor éreztem azt igazán,

hogy a helyemen vagyok, és hogy én ezt szeretném csinálni, ebben szeretnék jó lenni. Már maga az otthoni készülés is kihívás, hogy mit, hogyan fogunk csinálni – kigondoltam, megterveztem, lerajzoltam, majd a gyerekekkel is megpróbáltuk megvalósítani –, és nagyon ügyesek voltak, inspiráló velük dolgozni!

### Hogyan fogadtak?

Szerintem jól, nagyon nyitottak voltak, gördülékenyen ment az első hét. Persze akadnak kihívások, a gyerekek sosem hagyják elaludni a pedagógust. Szerencsére! Tényleg azt érzem, hogy most jó helyen vagyok, megérkeztem, innen már nem szeretnék tovább menni.

### Más osztályban is lesznek óráid?

A mostani negyedik osztályban már tavaly tartottam egy kisebb festés-blokkot, ami nagyon jól sikerült, és ezen felbuzdulva szeretnénk ezt idén is folytatni.

Pedagógiai asszisztens vagyok még, Viki-nél szoktam segíteni a 3. osztályban a festésnél és Józsnánál, a 2. osztályban is besegítek pár órában.

### Mindeközben napközis tanítója vagy a második osztálynak. Nem nehéz összehangolni ezt a sokféle feladatot?

Valóban elég sűrű és izgalmas, még csak most kezd kialakulni igazából a rendszer. A nyolcadikban most zajlik a projektepocha, ami kicsit fölborította a klasszikus szakórákat, így ez most egy projektidőszak nekem is.

Nem mindig könnyű összehangolni, hogy mikor tudok hozzájuk bemenni, tekintve az ő beosztásukat és az én szabadidőmet, de remélhetőleg azért ez is ki fog alakulni. Januárban befe-

jeződik a jelenléti részem a képzésen, így már nem kell majd bejárnom, ami könnyebb lesz, de el kell készítenem még a szakdolgozatomat, és hátra van még a vizsgatanításom is.

### Azért elég megterhelő lehet, hogy az iskolai feladataid mellett képzésre jársz és a gyerekeid is elég kicsik még.

Valóban elég sok ez így, de igazából szeretem, ha zajlik az élet. Anyukám nagyon sokat segít a gyerekekkel, sokszor vigyáz rájuk és hozzászoktak már az elmúlt években ahhoz, hogy anya jön-megy, képzésre jár. Ez a harmadik év, amikor időnként eltűnök egy-egy hétvégére, egy-egy hosszabb napra. De ők itthon érzik magukat az iskolában, hiszen itt vannak a nagyszüleik, itt vagyok most már én is, egymásnak is itt vannak testvérként, úgyhogy ők biztonságban és jól érzik magukat itt.

### Hogyan tudod összeegyeztetni a szülői minőséget a tanársággal?

Talán az egy nehezítő körülmény, hogy egyedül nevelem a gyerekeimet, és most már két osztályban kell szülőként helytállnom, meg ugye tanárként is. Sajnos előfordult már, hogy bevállaltam olyan szülői feladatot, amit nem tudtam végül megcsinálni, és ez nem esett jól, nehéz volt.

Most egy kicsit visszavettem ebből, és elfogadtam, hogy nem tudok egy emberként kétfelé is száz százalékkal teljesíteni, de még ötvennel sem, és ugye most már tanárként is vannak feladataim. Hajlamos vagyok sok mindent bevállalni, de rá kellett jönnöm, hogy vannak határait.

### Szakmailag van esetleg olyan, amit szülőként vagy akár tanárként másképp csinálnál a gyerekekkel?

Igen, előfordul, de igyekszem elfogadó lenni, és megérteni azt, hogy miért csinálja valaki úgy, ahogy csinálja. Nyilván sokféle lehetőség van, de ilyenkor mindig arra gondolok, hogy remélhetőleg egyszer nekem is lesz majd osztályom, és akkor majd nekem is lesz lehetőségem máshogy csinálni.

### Ez lett volna a következő kérdésem: mik a további terveid? Tervezel egyszer osztálytanító lenni?

Igen, szeretnék az lenni! Hiszen ezért is járok a Waldorf-tanárképzésre és a hosszútávú célom is az, hogy egyszer egy ilyen szép nyolc évet megéljek én is. Szerintem ez egy fantasztikus dolog és nagyon megtisztelő feladat! Jó előgyakorlat lehet ehhez a napközis lét és az, hogy besegítek ide-oda. De azért az osztálytanítóság nyilván más jellegű jelenlétet igényel.



### Gyerekkorodban ide jártál hozzánk és itt is érettségiztél.

Én már a gimnáziumban, kilencedikben érkeztem a főtí Waldorf-iskolából édesapámmal és Máté öcsémrel együtt. Koleszár Zsuzsa volt az osztálykísérőm, akit nagyon szeretünk.

Akkoriban nagyon családias volt számomra itt, a mi osztályunk volt szerintem a legkisebb létszámú osztály, tizenegyen végeztünk.

### Ahogy jövünk fel a lépcsőn az első emeletre, pont a ti tablótokat látni szemben. Jól érezted magad nálunk?

Igen, nagyon! Mozgalmasak voltak a gimis évek, szívesen gondolok rájuk vissza. Igazából visszatérni ennyi év után egyáltalán nem is volt furcsa, mert amúgy is gyakran jártam vissza. Inkább olyan volt, hogy igen, itthon vagyok, ismerem ezt az épületet, ezeket az embereket, de persze azóta az iskola nagy átalakuláson ment keresztül, hiszen

megszűnt a gimnázium, az engem tanító tanárok szinte mind elmentek a gimivel együtt. De valójában úgy érzem, mégis hazatértem ide.

### **Hogyan látod az iskolát most, felnőtt szemmel?**

A gimni távozása után lelassult egy kicsit, de jó értelemben véve, mert amíg itt volt, nagyon sűrű, pörgős volt az élet, végül is egy egész gimnázium működött még ugyanebben az épületben. Ma már nehéz elképzelni, hol fért el plusz öt osztály. Most mindenkinek van tere, van külön kézimunka-, német-, angolterem. Úgy látom, jó irányba haladnak a dolgok, van igény a tanári karban a fejlődésre és a változásra; ez megnyugtató számomra pedagógusként és szülőként egyaránt.

### **Hogy érzed magad a konferenciában?**

Most még abban a pozícióban vagyok, hogy megfigyelek, és próbálok így maradni még egy darabig, ami néha azért nehezemre esik. Lehet, hogy csak idő kell ahhoz, hogy megértsem, átlássam, mi hogyan működik, ezért most csak tapasztalatot gyűjtök.

### **Ha jobban belegondolunk, a tanárok nagy része és közted generációs különbség van. Nem jelent ez nehézséget neked?**

Különösebben nem probléma ez nekem, mert bárhova mentem, mindenhol idősebbekkel dolgoztam. A képzésen viszont ott vannak a kortársaim és nagyon inspiráló beszélgetések, műhelymunkák szoktak létrejönni az együttléteinkből. Merthogy nagyon keresünk, sok kérdésünk van – akár a tapasztalatlanságunkból fakadóan is –, de végtelenül lelkesek vagyunk! Azt tapasztalom, hogy a mi iskolánk még mindig nagyon kiemelkedő a többi közül, ami a fejlődést illeti.

Ha jönnének még fiatalok, persze örülnék neki, mert szerintem sok mindenben máshogyan vagyunk jelen, de idővel biztos érkeznek majd még új emberek.

Valóban lenyűgöző, hogy itt az idősebb kollégák is tele vannak sok újító törekvéssel, szándékkal és nem sokadikára tartják ugyanazt az epochát ugyanúgy, mondván, hogy az már bevált... Olyan csodálattal nézem például, amit most

nyolcadikban csinálnak, teljesen felborítva az eddigi megszokott kereteket!

Igen, számomra is lelkesítő ezt látni, és ilyenkor már máshogy látom azt, hogy anno azért nem akartam pedagógus lenni, mert láttam édesapámat, hogy mennyit dolgozik. De akkor még csak ezt láttam, és azt nem vettem észre, hogy ezt ő milyen lelkesedéssel és szeretettel csinálja. Kamaszként csak azt éreztem, hogy már megint nem lehet hozzászólni, mert készül. Most nagyon sokat beszélgetünk antropológiáról, pedagógiai témákról, és már látom, hogy miért csinálja így, és hogy lelkesedés nélkül mindez nem megy! Izgalmasak ezek a projektidőszakok a 7-8. osztályban, új lehetőségeket nyitnak a tanításban és folytonos fejlődésre inspirálják a tanárokat.

### **Kihez tudsz még fordulni szakmai segítségért, ha szükséged van rá?**

Talán kicsit elfogult vagyok, de apukám az első számú mentorom, akivel mindent meg tudok beszélni, akihez kérdéseimmel fordulhatok. Azért szeretek vele beszélgetni ezekről a dolgokról, mert igazából neki is mindig sok kérdése van, és gyakran visszatér a labdát egy olyan kérdéssel, ami előrébb visz, amin lehet gondolkodni. Mellette a képzésen is vannak remek tanáraink, akikhez fordulhatok tanácsért, segítségért.

### **Van még a kollégák közül más is, aki segíti a munkádat?**

Mindenki támogató, de egyelőre nem kerültem közelebb még senkihez, nincs még mentorom sem, de nem is igényeltem ezt igazából nagyon, mert azt gondolom, hogy ha kérdésem van, azt vagy beviszem a képzésre, vagy itt

megkérdezem az adott személytől. Szerintem bárkihez tudok fordulni. Amikor az osztályokban voltam hospitálni és kérdés merült fel bennem, akkor azt mindig fel tudtam tenni az adott osztálytanítónak.

### **Most az antropológiában is egyre jobban elmélyedsz, gondolom, már eleve a képzés során is. Milyen élmény ezzel foglalkozni?**

A képzésen a különböző Steiner-írások feldolgozása közben sokszor éltem meg azt, hogy én ezt tulajdonképpen már sejteni vélem. De nagyon sok dolog csak fogalom nélkül, inkább érzésként élt bennem, és sokszor arra a felismerésre jutottam, amikor elolvastam egy-egy ilyen könyvet, hogy igen, ezt így kell megfogalmazni, pont erre gondoltam! Persze ahogy haladok az életemben és a munkámban is, mindig vannak olyan kérdések, amik vissza- vagy belevezetnek az antropológia rétegeibe. De egy-egy találkozás, egy-egy élmény is elindítja bennem, hogy mélyebben foglalkozzak vele, mert keresem, mi lehet ezeknek a szellemi oka vagy forrása, és miért történnek ezek a dolgok.

Sokáig nehéz volt szavakba önteni, hogy milyen a Waldorf, miben különbözik más iskoláktól, mert hogy nekem ez volt a természetes, hiszen én ezt ismertem közelebbről. De azért most már egy kis állami tapasztalat után, és ahogy idősebb vagyok, egyre jobban meg tudom ezeket fogalmazni. Ebben tényleg sokat segítenek az antropológiai tanulmányok. Végre megérthetem, hogy mi állt a neveltetésem hátterében, és ezt kell tudatosítanom magamban, segítve ezzel a munkámat. Nagyon hálás vagyok ezért, mert szerintem sokkal több dologban



könnyebb nekem akár csak a saját gyerekeim nevelése kapcsán is, hogy kicsi koromtól kezdve ez a szellemiség vett körül. Úgy érzem, más ebben felnőni, mint később felnőttként csatlakozni. Persze így is van vele dolgom bőven. Sőt!

**Ha emellett a sok feladat mellett maradtál egy kis szabadidőt, azt mivel töltöd a legszívesebben?**

Hát az a helyzet, hogy nem nagyon van szabadidőm... De nagyon szeretek mindenféle művészeti tevékenységet végezni, például festeni vagy agyagozni. Ha lenne, akkor ilyeneket csinálnék.

Jelenleg azzal is megelégszem, hogy egy-egy olyan hétköznapi dolgot, amit amúgy szívesen csinállok, azt lassabban, nagyobb odafigyeléssel csinálhatom. Ilyen például a kenyérsütés, kertrendezés vagy a készülés az óráimra. Sajnos jelenleg még erre is kevés lehetőségem van.

**Biztos vagyok benne, hogy eljön majd az az idő, amikor több tered lesz erre is. Szívből kívánom, hogy továbbra is az az érzés legyen benned, hogy a helyeden vagy és itthon érzed magad. Maradj sokáig közöttünk! Köszönöm a beszélgetést!**

*Az interjút Kecskés Judit készítette*



*Nyolcadikosok alkotásai*







## „A SAJÁT JÓLLÉTEMÉRT ÉN MAGAM VAGYOK A FELELŐS!”

Ezzel a címmel indult el az az öt alkalomból álló sorozat, amiről a tanév első hírlevelében írtunk, és aminek az első találkozója szeptember 16-án volt az iskola euritmia-termében.

A találkozó után született az az ötlet, hogy talán az újság hasábjain is érdemes lenne írunk, hiszen ma már olyan sok program és esemény szólít meg mindannyiunkat és így azok is kaphatnának egy kis ízelítőt, akiknek az életébe nem fért bele a személyes jelenlét. Így fogadjátok írásunkat.

Honnét született az ötlet és mi a cél ezekkel a találkozókkal?

A 2023/24-es tanévben a Jövőképző Egyesület szervezésében második alkalommal indult el a közösségimédiátor-képzés Nagy Tibor és Kőrösi Ákos vezetésével Budapesten, az Antropozófiái Társaság székhelyén. Ezen a képzésen hallottuk már az első alkalommal a „névadó” mondatot, miszerint a saját jóllétéért mindenki maga felelős. Ez akkor főként a képzésen való részvételre vonatkozott, vagyis arra, hogy bátran szóljunk, ha valami nem komfortos, vagy menjünk ki rövid szünetre és így tovább, hiszen honnét is tudhatnák a többiek, akár a képzés vezetői is, hogy nekünk mire van éppen szükségünk. Ebben a szellemben telt a 16 alkalom, ahol azokat a törvényszerűségeket ismerhettük meg, amelyekkel újra és újra találkozunk egyéni életünkben és közösségeinkben. Valamint azokat a technikákat gyakorol-

hattuk párban vagy kis csoportokban, amelyeket egy felmerülő konfliktusban mediátorként használni tudunk.

Mit nevezünk konfliktusnak és annak milyen rétegei vannak? Melyik réteggel tud a mediáció dolgozni és melyikkel nem? Miből és hogyan jöhet létre konfliktus? Hogyan eszkalálódhat egy konfliktus? Milyen a hideg és a meleg konfliktus? Mi a mediátor szerepe? Mik a mediáció fázisai? Mi jellemző a különböző fázisokra? Hogyan vezethető jól egy mediációs folyamat? És még sokáig lehetne sorolni, hogy mi mindent ismertünk és értettünk meg, illetve próbálhattunk ki, miben gyakorolhattuk magunkat a képzés során.

A képzés célja az volt, hogy az egyre növekvő számban működő antropozófiái és Waldorf-közösségekben legyenek helyben olyanok, akik felismerik a konfliktushelyzeteket, és segítő társakat hívhatnak be azokhoz a folyamatokhoz, amelyek gyógyítást igényelnek.

Diplomamunkaként – az egyéni mediátor ars poetica megfogalmazása mellett – azt a feladatot kaptuk, hogy tetszőlegesen alkossunk kis csoportokat. Így állt össze a mi kis csapatunk: Bálint-Huber Zsuzsi, Farkas-Molnár Judit, Szabó István Gábor, Tari Attila és jómagam. (Ekkor még nem tudtuk, hogy mi lesz a további feladat, de hamar kiderült ez is.)

Mi, akik „véletlenszerűen” egy csoportot alkotunk, mit viszünk ki a világba abból, amit itt tanultunk?

Elég hamar megtaláltuk a közös nevezőt. Mindannyiunknak fontos, hogy a közeg, amiben élünk – legyen az párkapcsolat, család, iskola, munka stb. – jól legyen, és ezt az által tudjuk erősíteni, hogy mi magunk is jól figyelünk és törekszünk a saját jóllétünkre, ami aztán tovább terjedhet, mint egy pozitív „fertőzés”. Mik azok a területek, amelyeket tudatosíthatunk magunkban a jóllétünk érdekében? Kinek mi az, ami élethelyzetéből, érdeklődéséből, tapasztalataiból megosztható,

ami bátorítás lehet önmagunk és mások számára is?

Így állt össze az ötünk által kialakított tematika, az alábbi ív mentén.

**2024. szeptember 16.** Az első alkalommal az ÉN kapott hangsúlyt, hogy felismerjük, megértsük és elfogadjuk, hogy mindaz, ami velünk történik, az nem véletlen. A találkozásaink, a képességeink, a nehézségeink stb. mind hozzánk tartoznak. Hogyan tudunk megtanulni valóban „igen”-t mondani rájuk? Mit kell tennünk azért, hogy békével és nyugalommal hordozzuk saját sorsunkat, ami nem egy passzív hozzáállást jelent, hanem aktív, cselekvő, megértésre törekvő módon lehetséges.

**2024. november 18.** A második alkalom a találkozásainkról fog szólni, ez az „ÉN ÉS TE” területe.

**2025. január 13.** A harmadik alkalom a MI szintjét, a közösség hordozó erejét érinti.

**2025. március 17.** A negyedik alkalom az érzékelés iskolázását állítja középpontba.

**2025. május 12.** és az ötödik alkalom a technikával foglalkozik, ami, ha nem használjuk tudatosan és éberén, tévútra vezetheti az érzékeinket.

És hogy aztán lesz-e folytatás? Azt a folyamat során közösen fogjuk érzékelni és alakítani a résztvevőkkel.

Ha felkeltette az érdeklődésedet és a naptáratokban is van szabad hely a megadott időpontokban, gyertek bátran, bármikor lehet csatlakozni. Illetve lehet minket keresni egyéni, vagy közösségi kérdésekkel az alábbi elérhetőségen: [jolletcsoport@gmail.com](mailto:jolletcsoport@gmail.com)

*Bozókiné Tengely Anna*

## VÁROSI MIHÁLY-NAP A VÍZÖNTŐ JEGYÉBEN

A készülődés során sok háziasszony felüti a receptkönyvet, ami így kezdődik általában:

Vég egy kg lisztet, hat tojást és így tovább...

A vidámság jegyében írtam ezt a visszaemlékezést. Merthogy ilyenre sikeredett

az idei városi Mihály-nap. Mondhatnám borúra derű.

Tehát a recept:

Vég egy sok éve érlelt forgatókönyvet.

Tégy hozzá egy lelkesre pirított szervezőcsapatot.



Tégy egy üstbe több éve puhított kisdíát, úgy 213 darabot. Keverd össze kétszer annyi sokkal érettebb felnőttel, majd fölözd le az XL-es apákat (furgonosok előnyben). Fűszerezd meg az egészet műsoros fellépőkkel, ne feledkezz meg színpadról, hangosítóról, árusokról, kiállítókról, orvosi ellátásról, vízről, áramról, plakátról, szőlőpréselésről, papírszínházról, hatodik osztályos Sárkányjátékról, közös éneklésről, Bognár Szilvi zenekarról, a gimisek fellépéséről (Yesterday at home), Méhes Csaba pantomimművészről, Dobó Marci kovácsról...

Napon sütve tálald!

Aztán eljött a csütörtök reggel. Előtte a szervezők összeültek – Kecskés Jutka, Fábíán Zsuzsa Kollinger Margó, Mincsik Kriszta és Tóth Adri. Az időjárás-előrejelzések – amit már napok óta izgatottan figyeltek – csak egy kis esőt mutatnak, ami nem számít nekünk: legyen, vállaljuk, megcsináljuk szombaton, a vasárnap sokkal veszesebben néz ki! Hírlevél indul!

Szombat reggel már válságstábként égtek a telefonvonalak, nagyobb eső lesz, mint amit előrejeleztek, de vállaljuk így is...

10 órakor Miklós kiment a helyszínre – ahol már építették a színpadot –, rácsatlakoztatta a 60 méteres öntözőcsövet a városi vezetékre, elhúzta a tervezett büfé területére, majd megnyitotta a csapat ellenőrzésképpen. Jött a víz, de abban a pillanatban az égből is megindult a beígért eső. Miklós nem így gondolta, elzárta a vízcsapot, de a fentiekre nem tudott hatni. Esett! És nem akarta abahagyni...

Az iskolában gyerekek, apukák és anyukák rakodták már a teherautókat, utánfutókat, furgonokat, a helyzet egyre drámaibb lett. Mi legyen? Legyen, ne legyen? Szavak repkedtek, felelősség, ésszerűség, ki jön el esőben, mi lesz a színpaddal, a közösséggel, hiszen mindenki már oly sokat készült! A pontot az

i-re a színpad tulajdonosa tette fel, aki a hangtechnikát is biztosította:

„Esőben nem lehet hangosítani, erősáram, életveszély, nem tudjuk vállalni.” Kemény fél óra következett a szervezőcsapat számára, kiegészülve időközben szülőkkel, tanárokkal. Végül döntés született: elmarad. De itt a rengeteg sütemény, szendvicsek, krémek, készültek a diákok, zenészek... Legyen vasárnap az iskolaudvaron egy piknik! Minden adott hozzá, ha nagyon esne, behúzódnak az ebédlőbe!

Eljött a vasárnap, jó idő van (az időjáráselőrejelzések ellenére), végre Jutka is vidám. Egy igazi jó hangulatú piknik kerekedett.

Van színpadunk, hangosításunk, Bognár Szilvi és férje, Kovács Zoli egy zenésztársukkal már hangol. A gyerekek már darálják a szőlőt egy lelkes apukával, eső helyett must kezd csepegni. A szorgos anyai kezek már tálalják a finomságokat.

Az XL-esek padokat hoznak, van nézőtér, ami pillanatok alatt megtelik. Megszólal a zene, emberléptékű hangerővel. Szilvi körül már ott vannak a kicsik, fantasztikus, ahogy elvarázsolja őket. Mindenfelé jó a hangulat, vidámság, dínom-dánom. A hatodikosok boldogan előadják a Sárkányjátékot a harmadik szereposztásban. Jutka egyik szeme sír, a másik nevet, bárcsak ilyen idő lett volna tegnap, de milyen jó, hogy ilyen sokan eljöttek és ez itt megszületett!

Észre sem vesszük, eljön az elpakolás ideje. Külön érdekesség, hogy a fellépők az iskolakertből szedett zöldszatyrokat kaptak. Még kicsit csipegettük a maradékokat: azért sok finomság maradt még a következő hétre a napközi-seknek is.

Köszönjük mindenkinek a szeretetteljes hozzájárulását ehhez a vidám délutánhoz, a mi Mihály-napunkhoz!

Vízy Miklós



# KÖZÖSSÉGI ÉLET

## EGY ÉVEM A MOCORGÓBAN

*Van egy hely a világon,*

*ahol kedves üdvözléssel fogadják az érkezőket;*

*ahol a gyermekek hatalmasakat kirándulnak hegyen-völgyön át mindennap hátizsákkal, egymásra és kísérőik kedves énekszavára és finom kézmozdulataira figyelve, melyekből mindig tudják, hova, meddig, mikor mehetnek;*

*ahol megfő az ebéd a kinti tűzhelyen, mire a kipirult gyermeksereg visszatér;*

*ahol lelkesen és szabadon segíthetnek kicsik és nagyok az éppen adódó feladatokban a konyhában és a kertben;*

*ahol mesélnek, mesélnek, amennyit csak lehet, ha épp sok a mondanivalójuk, és ahol meg is hallgatják őket figyelve arra, hogy az egyensúly megmaradjon;*

*ahol hallgathatnak új mondókákat az asztalnál, és meg is tanulhatják azokat;*

*ahol mindenféle finomságot megkóstolnak, sokszor még a számukra szokatlanokat is;*

*ahol ebéd után elpakolnak, mosogatnak, öblögetnek, törölgetnek, helyre tesznek, felsöpörnek annak rendje-módja szerint;*

*ahol a legfinomabb illattal átitatott és szépen szóló mondatokban érkező meséket áhítattal hallgathatják;*

*ahol csendes dúdolás közben elpihenhetnek, majd hazaindulhatnak, ki-ki a maga idejében;*

*ahol szívmengetőbb emberi kapcsolatok találtak meg, mint bárhol máshol a világban.*



Van egy hely a világon, ahol sok-sok szorgos kéz fáradozik azon nap mint nap, hogy az óvodás lét kint a természetben gyermekek és felnőttek számára természetesen szép és jó, szabad, de mégis rendszerbe foghatóan élhető legyen.

Ez a hely a Mocorgó, a Gödöllői Szabad Waldorf Óvoda Kerti csoportja, ahol önkéntesként tölthettem a tavalyi évet.

Vágytam rá, hogy gyermekeim után megtapasztalhassam a „mocorgós” életet, ami így segíteni vágyóként egészen más perspektívát nyújtott, mint szülőként „jelen lenni” több éven át. Hosszú volt az út, mire létrejött a maroknyi csapatból álló kis közösség a nagy Egész részeként és megtalálta az ideális helyet egy már nem művelt kis gyümölcsösben, a boncsoki dombok között, és sok erővel, kitartással, hatalmas lendülettel vidám Élet színhelyévé tette az ovi egyre növekvő területét. 2018 óta sok minden történt – kezdetben véget nem érőnek tűnő építkezés mellett a jogosultságok útvesztőjén át a szomszédokkal és az anya- természettel való jó együttműködés kialakításán keresztül rengeteg tanítás érkezett. Nagyon nagy szépség és hatalmas bátorság rejtett az akkori feladatokban. Életre hívni egy újabb irányú közösséget a régi, stabil elvekkkel, illetve azok újragondolásával, egy új helyen, ahol megfelelő környezet kínálkozik azoknak a gyermekeknek és családoknak, akik erre vágnak, s akiknek ez sajátos igényük.

A kerti csoport megalakulásának évében életem egyik legbiztosabb pontja volt az ovi. Szülőként fel sem merült, hogy bárhol máshol szebb, jobb, vigasztalóbb környezetben tudhatnám a gyermekeim. Hálás szívvel gondolok azokra az

évekre, még ha nem is tudtam mindig teljes mértékben „jelen” lenni. Amikor tavaly lehetőségem nyílt arra, hogy „árnyékpedagógusi” teendőikkel ellátva önkéntesen részt vegyek a kínálkozó feladatokban, óriási várakozás és izgalom volt bennem. Érdekes időutazás volt számomra kívül-belül – a legnagyobb mélységeken át vezetett az út lelkiileg is. Egy olyan út várt rám, ahol szülőként ismét megerősödhettem abban, hogy gyermekeim a legeslegjobb helyen és emberek körében tölthették ovis éveiket, és ahol emberként óriási megerősítést kaphattam abban, hogy bármi is történik, az élet minden körülmények között utat nyit magának, ha erre egy kis elmélyüléssel, belső lecsendesedéssel lehetőséget biztosítunk. Erre megfelelőbb tér és idő sehol máshol nem adatott volna meg.

Ősz-tél-tavaszy-nyár: Hétről-hétre új csodák vártak a Mocorgóban. Az élet minden aspektusában megmutatta magát az év során: a természet változásában s az ehhez igazodó, elvégzendő feladatokban, a hangulatokban, színekben, illatokban, formákban, ízekben, a kinti és benti létben, a ritmusokban, az ünnepekhez kapcsolódó előkészületekben és egy-egy kiemelten magasztos, várva-várt ünneplésben. A kirándulások során a természet szépségével és különlegességével bármely időben nehéz volt betelni. Különösen a lovas séták voltak nagyon emlékezetesek, amivel talán sikerült picit közelebb hozni embert és állatot – legyen bármely résztvevő akármekkora méretű és korú. Ezek a találkozások számomra is nagy várakozást, olykor meglepetést és sok-sok szakmai tapasztalatot hoztak, a gyermekeken és felnőtteken látszó és érezhető lelkesedés pedig magáért beszélt. Mindig vágytam

erre és köszönöm, hogy lehetőségem nyílhatott ilyen módon is tanulni lóról, emberről, kapcsolatokról, barátságról, együttműködésről.

Rengeteg életszagú élményt kívánok minden családnak, akik odaadó alázattal nevelnek boldog, szabad, nyitott, kitar-

tó, edzett és nagyon-nagyon szerethető gyermekeket a Mocorgóban és azon túl is. És kívánom, hogy ezt a szerény, de sokoldalúan szemléletformáló környezetet megőrizni mindig legyen erő, akarat és kitartás.

Ágó Boróka

## FREUNDE KERESZTSZÜLŐSÉG SORSSZERŰ TALÁLKOZÁSOK

Több mint 10 éve kapcsolódtunk be a németországi Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners német antropozófus szervezet ún. oktatási keresztszülői programjába, melynek célja, hogy segítsék nehezebb anyagi helyzetű diákok Waldorf-iskolai tanulmányait. Ennek keretében magánszemélyek „keresztszülőként” kiválasztanak egy-egy gyermeket és „keresztgyermekükké” fogadják, adományaik pedig csakis a – jelenlegi nevén – iskolai költségtérítésre fordíthatóak, vagyis ezáltal az egész iskolát illetik. Ennek köszönhetően az évek során számtalan családnak kapott segítséget a havi rendszeres és rendkívüli iskolai befizetésekhez (beleértve az utóbbi években a fejlesztéseket is), de segítséget tudtunk nyújtani belőle váratlan, megterhelő élethelyzetekben is. Jelenleg 21 keresztszülő támogatását élvezzük – akik közül hárman két-két „keresztgyermeket” is vállaltak –, és adományaik jelentősen hozzájárulnak az új befizetési rendszer ösztöndíj-alapjához.

Éppúgy, mint a Freunde, mi is nagy hangsúlyt fektetünk a keresztszülőkkel való kapcsolatok ápolására, hiszen nagyon

megható és példaértékű, hogy távolról, ismeretlenül is támogatást nyújtanak. Így hálánk jeléül évente kétszer, nyáron és karácsonykor a családok által nagy odaadással, gondosan összeállított küldeményekkel – levelekkel, alkotásokkal, fotókkal – lepjük meg őket, év végén még küldünk az iskolánkat reprezentáló naptárunkból is, ami szintén nagy tetszést arat. Ugyanis sokszor kapunk visszajelzést, hogy mekkora örömet szereztek a csomagjainkkal. Mindezeket túl arra ösztönzünk minden Freunde-családot, hogy ezeken az alkalmon kívül is ápolják még a kapcsolatot, akár postán vagy emailben. Persze nem minden keresztszülő nyitott erre, van, aki egyáltalán nem, vagy csak alig ír vissza, viszont küldi rendszeresen az adományt. Nagy örömeinkre azonban már több esetben előfordult az is, hogy személyesen látogattak el a családokhoz vagy a patronált osztályukhoz, amivel igazán élővé, kézzel foghatóvá vált a kapcsolat. Ilyenkor különösen – de gyakran már a levelezés útján is – felfedezhető egyfajta sorsszerűség a keresztszülő és a család között, valószínűleg nem véletlen, ki kit választ ki.

Ezt éltem meg az első pillanattól kezdve a Rábel család és keresztszülőjük, Elke (Bender) között, akinek életmódja, szemlélete, szinte egész lénye olyan, mintha mindig is családtag lett volna – teljesen hasonló az életfelfogásuk, a világhoz való hozzáállásuk. A kapcsolatot még szorosabbá fűzte, hogy Elke idén nyáron harmadszor járt náluk, sőt Luca lányuk is meglátogatta őt már Németországban. Ő az egyik legelső keresztszülő, akivel annak idején kapcsolatba kerültünk, a legnagyobb gyermek után most a legkisebb támogatását folytatja a Regiben (akik szintén bekapcsolódtak a programba). Így már több mint tízéves az ő közös történetük is, ami igazán szép példája annak, hogy mivé tud fejlődni, alakulni egy Freunde-kapcsolat. Részeivé váltak egymás életének, új barátsággal gazdagodtak mindannyian, kölcsönösen megajándékozva egymást az eltérő kultúrákból adódó élményekkel, tapasztalatokkal.

Hogy mit is jelentett a mostani találkozás, ebbe enged bepillantást Rábel Nagy Ági és Elke kedves beszámolója, amivel nem titkolt szándékunk, hogy ösztönözzünk, bátorítsunk, lelkesítsünk mindenkit, akinek keresztszülője van, vagy esetleg lesz a jövőben.

Kecskés Judit

Lassan tizenegy éve már, hogy Elke rátalált a családnakra, s immár harmadik gyermekünk tanulmányait támogatja. Ez a pusztán tény, de valójában Elke olyan már számunkra, mint egy távol élő (ezért ritkán látott), de fontos rokon, akit nap mint nap a szívünkben hordozunk, akire mindig szeretettel gondolunk, akit (legalább történeteinken keresztül) ismer a tágabb családnak és az összes barátunk, aki tehát az életünk része; akinek

igyekszünk sok levelet írni, s ha ez – az élet száz más árama miatt – elmarad, hát napokon, heteken át fogalmazzuk fejben, hogy mi mindent kell most már biztosan elmesélnünk neki... Kíváncsiak vagyunk rá, s ő is kíváncsi ránk, mert az évek alatt igazán barátokká váltunk.

Már az első levele is – annak közvetlen hangvétele és kézírásának szépsége – szimpatikussá tette, aztán hamar kibontakozott a sorok mögül kedves személyisége, s egyszer csak azon vettük magunkat észre, hogy „jelenlétével” új színt hozott életünkbe. Mindig örültünk, ha hír érkezett Überlingenből, s egy szép napon – úgy három évnyi levelezés után – megérkezett ő maga is. A személyes találkozás igénye nagyon hamar felmerült bennünk, sokáig terveztük, míg végre 2016 októberében először pillantottuk meg, és félreérthetetlenül felismertük egymást a Keleti pályaudvar forgatagában.





Erre a találkozásra mindig emlékezni fogok, mert olyan hihetetlen melegséggel ölelt meg mindannyiunkat, mintha öröktől fogva ismernénk egymást.

Emlékszem, Luca hetedikes volt ekkor, és nagyon izgult, hogy tud majd beszélgetni a német keresztanyjával, akivel eddig csak Elisa néni segítségével levelezett. Hát, nem ment minden nagyon simán, de ittlétének vége felé már kettesben süttöttek süteményt uzsonnára, s közben nagyokat nevettek a nyelvi nehézségek leküzdésének százféle bolondos módján. Kár lenne tagadni, hogy egymás nyelvének nem ismerete bonyolít a kapcsolaton. Szerencsére a férjem beszél németül, s persze mindig kapunk segítséget: a leveleinket Elisa fordítja, a találkozásokkor Jutka segít sokat, s persze a gyerekek némettudása is egyre biztosabb. Mindhárman szeretik is a német nyelvet, s ebben biztosan szerepet játszik ez a kapcsolat. Én magam is jópár levelet írtam már le németül, az osztályommal is tanultam Katrintól, majd Veronikától néhány éven át, s valamennyi sikerrel

igyekszem is érteni a beszélt nyelvet, de megszólalni nem tudok még, ahogy Elke sem tud magyarul. Mégis valahogy mindig megértetjük magunkat egymással. Most nyáron például azon nevettek jót a lányok (Elke unokája, Maria és a nagylányom, Luca), hogy alapangollal kevert német és magyar nyelven beszélgetünk teljes hévvel, egyáltalán nem mindennapi, komoly témákról, és értjük egymást. Csak mert így akarjuk, s mert közel állunk egymáshoz.

Nagyon hálásak vagyunk a Jóistennek és a Freunde keresztzülöi programjának is, amiért összehozott bennünket Elkével, akivel öröm levelet váltani és találkozni egyaránt! Remélem, még sokszor lesz alkalmunk megölelni őt!

*Rábel Nagy Ágnes*

Harmadik alkalommal látogattam el Magyarországra a „keresztcsaládomhoz”. Ez nincs igazán közel a Bódeni-tó partján fekvő Überlingenhez. A mostani utazás különlegessége volt, hogy a 22 éves unokám, Maria is elkísért. Épp be-

fejezte a gyógyászati alapképzését és utazni akart. Maria Spanyolországban él és Münchenben találkoztunk július 29-én. Közös megnéztük a várost, majd vonattal Bécsbe utaztunk, ahol három napig maradtunk. Együtt sokkal örömtelibb és könnyebb volt minden számomra. A fiatalok manapság olyan rugalmasak és olyan gyorsan megtalálják mindent, mégis használtunk (nyomtatott) térképeket utcanevekkel és látnivalókkal. Ezáltal felismertem az irányokat és a távolságokat, Maria pedig mondta, hogy jobbra-balra-egyenesen. Metróval, villamossal közlekedtünk. Ezután továbbmentünk Budapestre, ahol 2,5 napot töltöttünk. Itt aztán sokkal nehezebb lett minden, a magyar nyelv számomra teljesen érthetetlen. Maria megpróbált magyaros ételt és süteményt is felkutatni, de az nem volt olyan egyszerű. Nagyon élveztük ezeket a napokat és a vizet a gyógyfürdőkben.

A sok élmény után már örömmel vártam a találkozást a családdal Gödöllőn. Nagyon elcsodálkoztam, amikor megláttam az új állomásépületet, ahol nagyon

kényelmes lett az indulás és a megérkezés is. Óriási öröm volt a „keresztcsaládommal” újra találkozni! A három gyermek – Luca, Simon és Vince – már egész jól tudnak németül, és Kristóf, az apuka is jól tud nekik segíteni; ő gyerekkorában az iskolában tanult németül. Vasárnap busszal és vonattal egy csodálatos kirándulást tettünk a Duna mentén a természetben. Milyen szélesen és nyugodtan áramlik ez a csodálatos folyó Magyarországon keresztül egészen a Fekete-tengerig, két kis patakokskából eredve nyugaton, Németországban! A visegrádi vár pedig a Duna megkoronázása, ahol sok magyar uralkodó élt. Ez egy hosszú, csodálatos nap volt. A gyerekek és Maria jó barátságba kerültek, az anyuka, Ági pedig a gyerekek segítségével teljesítette a vágyunkat, hogy megkóstolhassunk magyaros ételt is. Természetesen meglátogattuk az iskolát, az új tankonyhát és a szép iskolakertet is.

Köszönet minden lehetőségért, amit itt ez a közösség megteremt!

*Elke Bender*



## „RETTEGETES A KÍSÉRTÉS A JÓRA”

Az ember néha elégedetten hátradől, és megállapítja magáról: valójában jó környezetvédő, hiszen például évek óta szorgosan szelektál.

Majd találkozik olyanokkal, akik a piacra járnak vásárolni, hogy minél kevesebb csomagolt áru kerüljön a háztartásukba. Vásárlásaikkal a helyi termelőket támogatják, és szem előtt tartják, hogy a termékek, amiket megvesznek, a termelőtől a fogyasztóig a lehető legrövidebb utat tegyék meg.

Komposztálnak, sőt, lehetőséget nyújtanak arra, hogy kerti komposztálójukban mások is komposztálhassanak. Olyanok, akiknek amúgy erre nincs módjuk.

Esetenként – akár ellenszélben – közösségi komposztáló létrehozásán fáradoznak.

Alig vagy egyáltalán nem utaznak repülővel.

Amikor csak tehetik, tömegközlekedéssel vagy rollerrel, biciklivel közlekednek.

Megint mások gazdaságukban szinte teljes önellátásra töreksenek.

Vagy környezetvédelmi megfontolásból sem fogyasztanak húst. Vagy egyáltalán semmilyen állati eredetű terméket.

Van, aki környezetvédelmi okokból eladja az autóját.

Van olyan is, aki tetemes anyagi forrásokat fordít arra, hogy otthon tölthesse fel az autóját, és vissza is táplál a szolgáltatónak.



Sőt, van olyan, aki úgy építi meg a házát, hogy az az utolsó elemig környezetbarát és egyszer majd újrahasznosítható legyen.

És még oly sok mindent tesznek az emberek a környezetükért.

Egyszer csak az ember hall valahol a PET Kupáról. Mondjuk egy iskolai hírlevélben. Vagy Józsáéknál a szőlőszüreten egy a Kupát megjárt szülőtől.

A PET Kupa 12 éve jött létre.

Egy természetfilmes csoport filmet szeretett volna forgatni a Tisza mentén élő partifecskekről. A forgatás során azonban azt tapasztalták, hogy nem tudnak egy lépést sem anélkül a nádasban megtenni, hogy ne ropogna lábuk alatt a talaj. Közelebbről megszemléltek, mi okozza ezt a különös zajt. Figyelmüket a földre irányították, amit követően döbbenet ismerték fel: a ropogást nem a nádas,

hanem a nádasban a növényekkel benőtt PET-palack-szőnyeg okozta.

És ekkor megszületett a PET Kupa ötlete: gyűjtsük össze a szemetet, ami a talpunk alatt ropog. Hívjunk meg mindenkit, akit megszólít ez az ügy. Biztosítsunk számukra a testet és lelket próbáló megmértetés során szállást, étkezési lehetőséget és orvosi ellátást, a vízi útszakaszon folyamatos rendőri és mentős kísérettel.

A kupa 12 éves fennállása óta a kupán résztvevő PET Kalózok fáradhatatlan munkájuk eredményeképp összesen 330 tonna szemetet gyűjtöttek össze és emeltek ki a folyóból.

Az összegyűjtött, újrahasznosított szemetét 60-70 %-át feldolgozva a hűvösebb téli hónapok során kajak, toll, vonalzó, fésű és egyéb hasznos termék készül.

A folyó mentén élő lakosságot a PET Kupa szervezői kampányok keretében tájékoztatják a kupa céljairól és eredményeiről.

A szőke, kanyargós, szeszélyes Tisza több költőt és író is meghívt. A Tisza-folyó Ukrajnában ered, magyarországi szakasza közel 600 folyamkilométer.

Mondják, hogy a Tisza inkognitóban folyik át Magyarországon. De mit jelent ez pontosan?

Azt, hogy a Tisza hosszú kilométereken keresztül úgy kanyargózik saját kedvére, hogy nincs a partján egy város, de még egy pici falucska sem. Hogy amikor az ember ott evez, alatta a folyó, fölötte az ég, körülötte az ártér fákkal, bokrokkal és állatokkal, akkor egy picit ki tud lépni a mindennapokból, és a természet csendjében egyesülni tud a természettel és önmaga legbensőjével.

Szervezett hulladékgyűjtés hiányában, mely elsősorban anyagi okokra vezethető vissza, a határon túli településekről a folyó magával hozza a lakossági hulladékot is. A folyók mentén élők spontán létrehozott hulladéklerakókba helyezik a szemetet. A lerakók pedig gyakran a



Tisza árterében találhatók, így áradáskor a folyó magával ragadja a szemetet is.

A PET Kupa egy szemétszedő folyami verseny. Célja, hogy az áradáskor felgyülemlett hulladékot összegyűjtsék a Tiszán, illetve annak mellékfolyóin.

A gyűjtésben résztvevő csapatok tutajait maguk a csapattagok építik hulladék petpalackokból. Eddig több ezer önkéntes hulladékgyűjtő résztvevő, azaz PET Kalóz munkálkodott ezeken a rendezvényeken.

Az utóbbi években új fogalomként megjelenő, sok embert elfogó klímaszorongásnak hatékony ellenszere lehet egy ilyen eseményen való részvétel. A kupa jó hangulatú, közösségi, szórakoztató és egyben rendkívül hasznos tevékenység.

A hulladéklerakatok koordinátaírói applikáció segítségével is tájékozódhatnak a résztvevők. Így például a TrashOut alkalmazás információt szolgáltat arról, hol találhatók nagyobb hulladéktelek.

Iskolánk tanára, Veronika a rádióban hallott először a PET Kupáról, melynek önkéntesként hamarosan résztvevőjévé vált. Az évek során kisebb, szülőkből, gyerekekből és tanárokból álló csapat verbuválódott köré, mely aztán 2022-ben immár az intézmény csapataként állt rajthoz a versenyen. Az iskola tutajához, melyen felnőtt és gyerek résztvevők eveznek kitarotán lefelé a folyón, kettő vagy ennél több bérelt kenuval szállítják a csapattagok a folyó árterében és az uszadékfán megrekedt, összegyűjtött szemetet és kincseket, hogy aztán a tutajon szorgos kezek szelektálhassák azokat.

A PET Kalózok horgára akadt már gumibroncs, autósülés, felfújható medence, tv-készülék, de találtak az árterben özkoponyát és karosszéria-darabokat is.

Fárasztó és egyben ösztönző napok ezek. A csapat, a kapitánya, a mentora és az egész mezőny egy közös célért együtt tesz.



A kupa során a résztvevők szinte család-kovácsolódnak. Ennek minden szépségével, örömeivel és nehézségével. Van, hogy zökkenőmentesen megy minden, s vannak napok, melyeken számtalan bukkanóval találják szemben magukat a csapattagok.

Az árter olykor körülölel. Az út folyamán az ember megcsodálhat pillangót, békát, gólyát, jégmadarat, tündérfátylat és tavirózsát. Van, hogy egy mentáligetben találja magát, és a bódító illatban észre sem veszi, hogy társával egy-két óra leforgása alatt 15-20 zsákot teleszedett.

Van, hogy csak nehézségek árán tud felmászni a magasparton, és a bozót alig engedi tovább. Csalán, szúnyog, hangya csípi, hátráltatja.

De hát a mesebeli hős sem csügged.

Megy, és teljesíti küldetését.

És végül elnyeri jutalmát.

Meglelheti önmagát.

Közben kap mosolyt, kedves szót, dicsőítést, biztatást és finom falatokat a PETi hajón.

Részt vehet egy vízi kalózcsonthán. Csupa móka, kacagás.

Később a PETathlonon – melyen olyan feladatok várnak rá, mint például a PET-palackok közötti szalomozás PET-palackkal teli zsákokkal – önfeláldozás, szurkolás és sok nevetés közepette mérheti össze erejét a többi csapat tagjaival.

Majd végül, az utolsó napok egyikén, egy fárasztó nap estéjén megcsodálhatja versenytársai lenyűgöző produkcióit a PET-a-Sztár rendezvényén, melyre a csapatok felejtethetetlen előadásokkal készülnek.

A homokba leszúrt fáklyák fényében kis-sé megfáradt, mégis elégedett tekintetek követik a szebbnél szebb produkciókat. Az egyik csapat táncol, a másik énekel, a harmadik rövid, humoros jelenetekkel szórakoztatja a PET Kalózból álló közönséget.

Sátor, reggeli ébresztő (Karcsi bácsi Pál-katapulté), fárasztó napok, tevékenység és helyzetek.

És mégis... Van egy-egy pillanat, amikor az ember szinte euforikus örömet él



megafelett, hogy önnön határait elérve, s túlszárnyalva önmagát egyben valami jót tett. Valami nemeset.

Ezekért a lélekemelő pillanatokért is vállalkozik erre a kupára.

A helyiek tapsolnak, mikor a mezőny célba ér, segítik, és szeretettel fogadják a csapatokat.

Ők is elszenvedői a környezeti ártalmaknak, és hálásak a segítségért.

A munka néha szélhalomharcnak tűnhet, de a szervezők sokat tesznek azért, hogy a folyó forrásvidékén anyagi és humán erőforrással segítsék a megfelelő hulladékgazdálkodás kialakítását.

A megelőző intézkedések révén ezidáig további 1500 tonna az a hulladékmennyiség, amit így sikerült eltéríteni a folyótól.

Az évek óta résztvevő PET Kalózok arról számolnak be, hogy az általuk évről évre tisztított partszakasz egyre tisztább,

tehát van értelme és eredménye az összefogásnak.

Egyre több szó esik a mikroműanyag-szennyeződés mértékéről a talajban, a levegőben és vizeinkben, és ezáltal az élő szervezetekben, így az emberben is. A szakértők reménykednek abban, hogy ennek a globális hatásnak a tudatosításával az emberek ráébrednek arra, milyen kockázatokkal jár a feleslegesen nagy mértékű műanyaghasználat.

A szervezet által kezdeményezett edukációs folyamat során a lakosság szemléletét formálni tudja azzal, hogy felhívja figyelmét arra, hogy a műanyag hulladék nagy része a háztartásokban keletkezik, és ez megelőzhető lenne.

Gyenes Károly, természetfilmes, a rendezvény egyik megálmodója és főszervezője egy interjúban a következőket mondta:

„Bertolt Brecht Kaukázusi krétakör című drámája előtt van egy mottó. Ez a mottó

úgy szól, hogy „rettenetes a kísértés a jóra”. Azt, hogy rettenetes a csábítás a rosszra, ismerjük. Az ember könnyen enged a kísértésnek, a csábításnak, hogy eldobja, hogy ne tegye a helyére, hogy irigy legyen, hogy ellenségeskedjen, hogy rosszat feltételezzon a másikról, ne törődjön a holnappal, de azzal, hogy a jóra is rettenetesen nagy a csábítás, nagyon ritkán találkozunk. És mi a PET Kupa évei alatt azt tapasztaltuk, hogy ha megteremtéd a lehetőséget az embereknek arra, hogy jók legyenek, hogy jót cselekedjenek, hogy büszkék legyenek önmagukra és arra a csapatra, akivel együtt csinálják, akkor ők élnek ezzel a lehetőséggel.”

Bogi tavasszal minden – a PET Kupa történeti részvételt támogató – adományozás után nagyobb zsákkal abszolválta a kutyasétáltatást az önmagának

tett fogadalma szerint és köszönetképp az adományért szemetet gyűjtve.

Veronika és Bogi mentorálása és csapatkapitánysága alatt szülőikkel és gyerekekkel együttműködve a közös cél, a közös munka, kalandok, szórakozás és határok megtapasztalása mind-mind lehetőség arra, hogy az ember csapatban és egyénileg is fejlődjön.

A Gödöllői Waldorf Iskola részvétele a PET Kupa példaeértékű. A mezőnyben az iskola csapata a legtöbb gyerekekkel – és ezáltal a legalacsonyabb átlagéletkorral – büszkélkedhet. És bár még így is szép eredményeket érünk el a csapatok versenyében, a legfontosabb az egészben talán mégis az, amilyen példát mutathatunk ezzel a gyerekeinknek célkitűzésben, összefogásban és kitartásban.

*Remete Viktória*



# ÉLETMÓD

## KÖNYVAJÁNLÓ

Kim John Payne - Luis Fernando Llosa:

### Állóképes gyerekek

„A problémákkal való szembesülés és azok megoldása során a gyerekek sokkal többet tapasztalnak és fejlődnek. Ez minden tanulás alapja. Ha megpróbáljuk megvédeni gyermekeinket a barátokkal és osztálytársakkal való kapcsolatok nehézségeitől, vagy ha ezeket kizárólag eredmény nélküli, negatív tapasztalatoknak tekintjük, azzal azt kockáztatjuk, hogy az érzelmi intelligenciájuk fejlődéséhez szükséges alapvető építőköveket vesszük el tőlük.”

(Idézet a könyvből)

Aki forgatja Kim John Payne könyveit, az sejtheti, hogy ezúttal is egy életszerű, mindennapi helyzetekből merítő, praktikus „szerelési útmutatót” kapunk az elromlott helyzeteink megjavítására. És nem fog csalódni.

Az osztályom negyedikes lett. Életemben először van negyedikes osztályom! Nagyon más, mint a harmadik. A Rubicon ezen oldalán, ahol én közel negyven éve élek, individuumok, kiskamaszok ütköztetik érdekeiket. Kiskamaszok látják a tükröben gyengeségeiket.



Baróti Blanka, 7. osztály

Kiskamaszok mérik össze magukat a másikkal. Ezek nehéz, olykor fájdalmas, konfliktusokkal teli helyzetek. Épp azon törtem a fejem, vajon honnan tudjam meg, hogy kell ezeket a helyzeteket osztálytanítóként jól segíteni, amikor egy napsütéses keddi napon megjelent az *Állóképes gyerekek*. Épp Budapesten volt dolgom, rohantam hát a könyvesboltba, hogy frissen-ropogósan megvehessem, fogyasztthassam.

Hazafelé a vonaton kezembe vettem, felcsaptam és egy filctollal a másik kezemben olvasni kezdtem. 20 perc után Luca lányom odafordult hozzám: „Anyá, te az egész könyvet aláhúzod?”

Hát igen. Minden szava aranyat ér.

Az első fejezetek az ősi törzsek beavatási rituáléiról, annak öt szakaszáról szólnak. Majd arról, hogy a mai kultúrákban e rituálé híján a szociális beavatások a konfliktusaink. Ha ezeket jól megoldja egy gyermek, beavatódik, szintet lép, és eljön egy nyugalmi időszak. Egy darabig. „Az élet biztonságos, szórakoztató, és megbízhatóan történnek a dolgok egészen addig, amíg a helyzet meg nem változik. Összeveszik a barátaival, és az egész folyamat kezdődik előlről.” Meddig? Hát, 47 éves korunkig biztosan, ezt váltig állíthatom, hisz ennyi vagyok most. Felőttként is tanulságos az, ahogy a szerzőpáros bemutatja, hogy a konfliktusaink megoldása sosem a menekülés. Hogy ezen helyzetek megoldásai a fejlődésünk kulcsai.



De visszatérve a gyerekekre: még egy fontos metafora a törzsi rituálé allegóriájában: a vének. Kik a mai „törzsek” vénei? Hát mi, szülők, tanítók. Sok jó-tanáccsal is ellát hát minket, „véneket” a könyv: hogyan vehetjük észre, hogy a gyermekünk áldozata lett pl. egy kirekesztésnek? Mit tegyünk ilyenkor? Mit NE tegyünk ilyenkor?

Ezért fontos ezt a könyvet forgatnunk.

És azért, ami ez után jön: a 6. fejezettől tíz történet következik. Mindennapi, élet-szagú. 18-20 éves fiatal felnőttek írják le, milyen nehézségekbe, kirekesztésekbe, bántalmazásokba, pletykákba stb. keveredtek, miután átkeltek a Rubicon magányos oldalára, 5-10 évvel ezelőtt.

És hogy hogyan oldották meg ezeket. Leggyakrabban egy felnőtt, „vén” jótanácsai, útmutatásai segítségével. Jó ezeket a történeteket elolvasni, hisz tanárként, szülőként sokszor mi vagyunk a „vén”-ek.

A történetek nyelvezete egyszerű, tiszta, érthető, mindenféle művészi eszközöktől, megható képektől mentes. Mégis odaszögez a fotelhez. Egészen a könyv végéig csak kapizsgáltam, hogy vajon mivel teszi ezt...

Aztán a könyv vége felé közeledve egy furcsa hiányérzet kerített hatalmába. Furcsa, mert ez a hiányérzet egyben magyarázat volt a könyv nagyszerűségére, letehetetlenségére is: a történeteket elmesélő fiatalok a megoldást minden esetben csak és kizárólag a saját tetteikben, saját változásaikban találták meg. Sosem írnak arról, hogy mit tett a konfliktus másik fele (leggyakrabban a bántalmazó, a kirekesztő, a piszkáló fél) azért, hogy a helyzet megoldódjon.

Hisz a megoldás mindig bennünk van. Ha valami vagy valaki bánt, zavar, a feladatunk nem vele, hanem magunkkal van. Ez egyrészt tűnhet ijesztőnek, hisz akkor ezeket a helyzeteket mindig nekünk kell megoldani. Másrészt nagyon bátorító gondolat, hisz ez azt jelenti, hogy csak rajtam múlik, kimászok-e a csávából, nincs szükségem a másik fél változásaira ehhez.

Eszembe jutott erről egy vicc:

– *Ön mivel foglalkozik, hogy olyan jól megvannak?*

– *A saját dolgaimmel. Ajánlom magának is!*

Ujj Boglárka

## KÖNYVAJÁNLÓ

### Kérdezz másként, élj másként!

E szám középpontjában a kérdések állnak. A tavalyi év során találkoztam egy könyvvel, ami nagy hatással volt rám, saját utam és saját közösségeim útja kapcsán is. Megértettem, hogy lehet másként is kérdezni, sőt, hogy létezik a Kérdező Gondolkodásmód.

A könyv:

**Marille Adams:**

**Kérdezz másként, élj másként!**

Tartalmát tekintve egy történeten, egy ember példáján keresztül mutatja be az utat a kérdező gondolkodásmódhoz. Konkrét példákat, sőt módszereket ad a szerző, hogy elsajátíthassuk ezt mi is mindennapjainkban.

Természetesen ahhoz, hogy bölcsőbb döntéseket tudjunk hozni, sikeresebbek legyünk a kommunikációban, emberi kapcsolatainkban, ahhoz munkára van szükség, munkára önmagunkkal! Ez nem mindig egyszerű! A gondolkodást felfoghatjuk akár egy belső párbeszédnek is, ami sokszor egy-egy előfeltételezés vagy ítélet magunkról, vagy egy másik emberről. Ilyenek az ítélező kérdéseink:

Mi a baj? Ki a hibás? Miért vallok mindig kudarcot? Miért ilyen ostoba, bosszantó ez az ember? Miért érdekeljen ez az egész?

De! Felfoghatjuk úgy is, hogy kérdéseket teszünk fel önmagunknak, ha nem találjuk az utat, a megoldást. Ezáltal az ítélező út helyett a tanulás ösvényét választjuk. Ilyen kérdések például, amit a könyvben is megtalálsz, mint tanuló kérdések:

Mi történt?

Mit akarok?

Mit érzek én, és mit érezhet vajon a másik?

Milyen választási lehetőségeim vannak?

Mi lenne most a legjobb lépés?

Mi az, ami lehetséges?

A könyvből idézek még néhány gondolatot, remélve, hogy sokakban ébred kíváncsiság az írással kapcsolatban.

„A kérdező gondolkodás készségek és technikák rendszere, amelynek célja, hogy önmagunknak és másoknak feltett ügyes kérdések segítségével átalakítsa a gondolkodásmódunkat, a tetteinket és azok eredményét.”

„Mindannyian gyógyuló ítélezők vagyunk.”

„A változás mindig a változásra vágyó emberrel kezdődik.”

„Ha változtatni akarsz az eredményen, változtass a kérdéseiden!”

„Minden ki nem mondott kérdés egy ki nem nyitott ajtó!”

„A szavak világokat képesek teremteni!”

Jó olvasást, és jó utat mindenkinek!

Farkas-Molnár Judit

## GYÓGYÍTÓ KONYHA

### 3. RÉSZ

„Nem a kenyér táplál. Mert mi benne éltek,  
Isten örök szava, a szellem és élet.”  
Angelus Silesius

**Az alábbi összeállításban ismét 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 meleg reggeli gabonakása: a habermus

Hildegard von Bingen habermust, azaz eredeti tönkölylisztből készült meleg kását ajánl reggelire. Ez biztosítja, hogy az emésztés zökkenőmentesen beinduljon, és a jól ismert kora délutáni mélypont ne alakulhasson ki, hosszú távon pedig csökkenti a koleszterinszintet.

Ez az étel minden fontos tápanyagot tartalmaz, és Hildegard von Bingen szerint „jó vért” csinál.

Az eredeti tönkölybúza minden értékes tápanyagot tartalmaz, amire a szervezetnek szüksége van a nap elején. Fontos szénhidrátok, elegendő fehérje, telítetlen zsírsavak, rostok és lúgosító ásványi anyagok gondoskodnak a sav-bázis egyensúlyról. A galangal és a bertram fűszerek nélkülözhetetlen fűszerei a gyümölcsös kásának, hiszen további lendületet adnak az emésztésnek.

„A tönkölybúza a legjobb gabona, meleg, jó zsírokban gazdag, erős és enyhébb, mint a többi gabona. Jó húst és jó vért ad annak, aki megeszi. Örömet és boldogságot hoz a léleknek.” Bingeni Hildegard

Hozzávalók 2 személyre:

- 200 g tönkölybúza pehely
- 400 ml víz
- csipet só
- 2 csipetnyi galangál (0,5 g)  
A galangalt Bingeni Szent Hildegard a keringés és az emésztés serkentésére használta. A fűszer a gyömbérek családjába tartozik, és főleg Ázsiában használják a gyömbér helyettesítésére. Szent Hildegard idejében a gyógynövény itt is igen elterjedt volt, és akár szárított porként, akár friss gyökérként használták.
- 2 csipetnyi Bertram por (0,5 g)  
Hildegard a bertramot vérképzőként és emésztést támogatóként írta le, a gyökerét kellemesen csípős fűszerként használta. E két fűszert helyettesíthetjük gyömbérrel.
- 4 evőkanál virágméz (80 g)
- 50 g mandula pehely serpenyőben, zsiradék nélkül finoman aranylóra pirítva
- 2 alma (230 g) – hámozva, felkockázva
- 2 teáskanál őrölt fahéj (10 g)

Elkészítés:

Főzzük meg a tönkölybúzát: Tegyük a tönkölyt és a vizet egy lábasba, forraljuk fel, és kevergetve főzzük 2 percig. Ezután kapcsoljuk ki a főzőlapot, és fedjük le a lábast. Hagyjuk a tönkölybúzát 15-20 percig duzzadni, majd villával lazítsuk fel, és ízesítsük galangallal, bertrammal és mézzel. (Ha sűrűnek találjuk, adjunk hozzá még néhány kanál vizet.) Hagyjuk a habermust további 10 percig duzzadni a legalacsonyabb hőfokon.

Tálaljuk almával, mandulával és fahéjjal megszórva. Meggyet, szedret, málnát vagy ribizlit is adhatunk hozzá, mandula helyett pedig diót. Aki teheti, az belekeverhet 1-2 kanál tejszínt is.

Forrás: <https://www.alnatura.de/de-de/rezepte/suche/habermus-nach-hildegard-von-bingen-102440/>

#### Oximel csipkebogyóval

Az ecetméz (oxymel vagy oximel) jó-tékony hatásáról az előző részben már olvashattatok.

Az alábbi keverék egyesíti az ecet és a méz erejét, immunerősítő, méregtelenítő, emésztést elősegítő hatású. (Fontos: csecsemőknek a mézet ill. ecetet tartalmazó készítmények nem ajánlottak.)

Hozzávalók:

- 500 g méz
- 250 g bio almaecet
- 1-2 marék csipkebogyó
- 1 hüvelyknyi darab gyömbér
- 3 rúd fahéj
- egy kevés friss kakukkfű és zsálya
- 1 zárható üveg (kb. 1 liter)

Elkészítés:

A csipkebogyó-oximel elkészítéséhez felezzük el a csipkebogyókat, és aprítsuk fel a fűszernövényeket. Öntsük a mézet és az ecetet egy tiszta (csírátlalt) üvegbe, és keverjük el, majd adjuk hozzá a többi hozzávalót, és az egészet keverjük jól össze.

Az oximelt most kb. 6-8 hétig kell áztatni. Ez idő alatt naponta keverjük meg, hogy az értékes anyagok kioldódjanak a szilárd összetevőkből, és ne alakuljon ki penész. Ezután szűrjük le.

Hogyan fogyasszuk az oximelt?

Ez a csipkebogyós, gyömbéres oximel immunerősítő profilaktikumként is fogyasztható – tökéletes a téli megfázásos időszakban. Izotóniás hatásának köszönhetően nyáron is remek frissítő ital.



Csontos Rege, 3. osztály

Ihatunk naponta 2-3 evőkanál oximelt egy pohár vízben feloldva, lehetőleg kb. 1/2 órával étkezés előtt – kúraszerűen néhány hétig, vagy rendszeresen egész évben.

Fogyasztható pusztán élvezeti céllal is, például gyümölcslével vagy vízzel hígítva, mint egy szörp, koktélokban vagy salátaöntetként.

Tipp: A leszűrt összetevőket nem kell kidobnunk, felhasználhatjuk őket: pl. a csipkebogyót, a gyömbért és a gyógynövényeket egy csésze élénkítő tea készítéséhez.

Forrás: <https://zerowaste-laden.at/zero-waste-living/oxymel-natuerlicher-immun-booster/>

## Tökmagital

A tökmagital a tejtermékek szuperegészséges, laktózmentes alternatívája, amely koleszterinszint-csökkentő és immunerősítő. Emellett segít megőrizni a csontok erejét, és gyulladáscsökkentő hatású.

Nagyszerű ital férfiak számára, mivel javíthatja a prosztatamegnagyobbodással járó tüneteket.

Ezt a receptet használhatjuk tejpótlóként a főzésben, gabonafélékhez vagy ízletes, gyógyító italként.

Ha sós ételben használjuk, akkor a mazsolát ki kell hagynunk vagy csökkentenünk kell a mennyiséget.

Hűtőszekrényben akár 2 napig is tárolható.



Kozma-Kermer Ada, 3. osztály

Hozzávalók:

- 350 g tökmag
- 1 l forralt meleg víz
- 100 g mazsola

Elkészítés:

Tegyük a tökmagot, a mazsolát és a meleg vizet egy turmixgépbe, és kb. 1 percig turmixoljuk közepes fokozaton, majd szűrjük le a keveréket egy finom szitán keresztül!

(Ha időnk engedi, a legjobb, ha a magokat egy éjszakán át vízben áztatjuk, mielőtt turmixolnánk. Öntsük le az áztatóvizet!)

Forrás: <https://kamalaya.com/category/recipes/>

## Badhakopi tarkari káposzta-krumpli-zöldborsó egytál

Fontos, hogy az étel jól átmelegítsen bennünket, ha beköszönt a hűvösebb idő. Ez a melegítő, fűszeres étel jó választás a hideg őszi napokra. Könnyen beszerezhető alapanyagokból készül, ízletes, és gyorsan elkészíthető. Köretként adhatunk hozzá pl. rizst, de talán mi magyarok a legszívesebben mégis valamilyen lepénykenyérrel esszük.

Hozzávalók:

- 3 ek kókuszszír v. olaj
- 2 kk egész római kömény
- 1 indiai zöld chili apróra vágva (ízlés szerint)
- 1 ek reszelt v. apróra vágott friss gyömbér
- 2 kk őrölt római kömény
- 1,5 kk őrölt koriander

- 1/2 kk kurkuma
- 2 közepes krumpli
- 60 dkg káposzta
- 20 dkg zöldborsó
- 1 nagyobb paradicsom
- 1/2 kk garam masala
- 2 kk só

Elkészítés:

A zöldborsót vízben megfőzzük, ezalatt előkészítjük a többi zöldséget: a krumplit megpucoljuk és kockákra vágjuk, a káposztát vékonyra gyaluljuk vagy vékony csíkokra vágjuk, a paradicsomot lehámozzuk, majd kockára vágjuk. Egy serpenyőben felmelegítjük a zsiradékot, megpirítjuk benne a római köményt. Hozzáadjuk a gyömbért és a chilit, majd tovább pirítjuk. Ezután a porfűszerek következnek: a római kömény, a koriander és a kurkuma. Elkeverjük és néhány



másodperccel később beletesszük a krumplit. Lefedjük, majd úgy 10 perc elteltével a káposztát is hozzáadjuk. Ismét lefedjük, és addig sütjük, míg a zöldségek megpuhulnak. Közben néhányszor megkeverjük, és úgy állítjuk be a lángot, hogy pirulni is tudjanak. Ha már puhák, beletesszük a zöldborsót, a paradicsomot, sózzuk, rászórjuk a garam masalát, alaposan elkeverjük, és még 2-3 percig együtt sütjük, fedő nélkül.

Forrás: <https://vegavarazs.hu/>

### Méregtelenítő energiagolyók

Ezek a méregtelenítő energiagolyók édes kis finomságok és lassan, fokozatosan felszabaduló energiaforrások. Szerény méretűek, de nagy mennyiségű ásványi anyagot, egészséges zsírokat és antioxidánsokat tartalmaznak. Emellett bővelkednek fehérjében, vasban és egészséges rostokban, így segítik az emésztést és a kiválasztást. Ez az étel nagyszerű módja annak, hogy a spirulinát bevezessük az étrendünkbe, mivel a többi íz elrejtí annak kissé keserű, „füves” ízét.

Hozzávalók (egy személyre / négy személyre):

- 25g / 100 g tökmag
- 25g / 100g napraforgómag
- 25g / 100g finom kókuszreszelék (enyhén megpirítva)
- 10 g / 40 g fehér és fekete szezámmag
- 10 g / 40 g lenmag
- 5 g / 20 g spirulina por
- 20 db / 80 db szárított datolya (magozva)
- 1 g / 4 g citromhéj
- 3 ml / 12 ml citromlé



Gergely Emma, 5. osztály

Elkészítés:

Tegyük az összes hozzávalót egy turmixgépbe vagy egy késes aprítóba, és pépesítsük finomra.

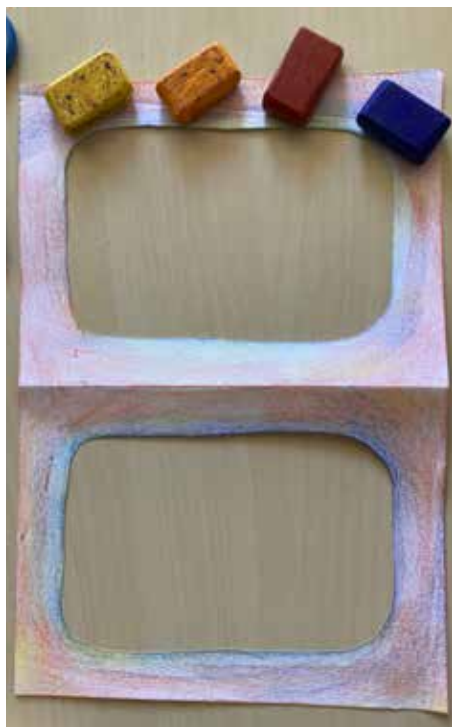
Formázzunk a masszából kis golyókat, és hempergessük meg őket a finoman pörkölt kókuszreszelékben.

A kis – kb. barackmag nagyságú – golyókat rendezzük egy kis tányérra és díszítsük mentalevével, citromfűlevéllel, körömvirágzirmokkal és kókuszpehellyel.

Forrás: <https://kamalaya.com/category/recipes/>

Az összeállítást készítette:  
Kuntz Orsolya





# KITEKINTŐ

## A SZABAD GONDOLATOK HÁZA KÖZÖSSÉGÉNEK JELENE ÉS JÖVŐJE

### I. Kik vagyunk – és mit akarunk megvalósítani? (1992-2022)

Hosszú út vezetett az 1992-ben megalakult Ita Wegman Alapítványtól a 2021-ben létrehozott Szabad Gondolatok Háza Alapítványig. A két alapítványt nemcsak a részben azonos kuratóriumi tagok kötik össze, hanem az az aranyfonalként húzódó idea, törekvés, amelyet kérdésként így lehet megfogalmazni: Hogyan lehetséges a Rudolf Steiner által Földre lehozott antropozófia forrását úgy megtartani, hogy a megváltozott világhelyzetben új gondolatokat, új kezdeményezéseket vigyünk a világba, szerényebben megfogalmazva, szűkebb környezetünkbe?

Amit az elmúlt harminc évben – részben vagy egészében – sikerült megvalósítanunk:

- Szabad Gondolatok Háza (a maga belső és külső szellemi munkájával)
- Szabad Gondolat folyóirat
- könyvkiadás
- Natura-Budapest Kft. (mint egy első kísérlet a hármas tagozódású társadalom alapelveinek meg tapasztalására)
- Az ember és a technika kapcsolatára rátekintő Akadémia

Mára ezek mindegyike a közeli és távoli jövőnkre való előkészületnek tekinthető.

Az utóbbi tíz évben egyre inkább a technika – fenyegető, ugyanakkor szellemi megismerést követelő – kihívásaira kerestük a választ. A kérdés ez volt: Hogyan lehet a fiatalokat annyira megigéző technikát átvilágítani, a maga szellemi valóságában bemutatni úgy, hogy saját döntésükkel válasszák a technika jelenlegi útját, vagy kezdjenek más utakat, más lehetőségeket keresni.

Ezen kérdések megválaszolásában, az erre irányuló munkánkban hatalmas segítséget jelentett Paul Emberson és az Anthro-Tech Intézet tevékenységének megismerése. Paul Emberson – Rudolf Steiner erre vonatkozó kezdeményezései alapján – intézetet alapított és kutatásokat kezdett a morális technika kidolgozására. Munkásságának megismerése, így könyvek, előadások, személyes találkozások vezettek bennünket ahhoz, hogy egy Akadémiát szervezzünk ezen ismeretek átadására. Történetünk során a kezdeti 60–70 hallgatói létszám az ötödik évre már tíz alá csökkent, de mindinkább érezhetővé vált, hogy az Akadémiából egy szellemi közösség formálódik. Ugyanakkor egyre tisztábban

kirajzolódtak jövőbeni feladataink. Ezt segítette az is, hogy közösségünk két tagja alapítóként vett részt Budapest-Kamaraerdőn székelő Szabad Waldorf Gimnázium létrejöttében. Csatlakozásunk egyik motivációja az volt, hogy itt lehetőséget kaptunk arra, hogy célkitűzéseinket a gyakorlatban kipróbálhassuk, illetve arra, hogy a további munkát egyféle gyakorlati terepen határozhatjuk meg.

A világban az utóbbi években lejártsódott események, az antropozófiai mozgalom ezekre adott (helyesebben mondva hiányzó) válaszai indítottak bennünket arra az elhatározásra, hogy sürgősen cselekedni kell, új formákat, új kezdeményezéseket kell elindítani, és ezek megvalósításához helyet kell keresni, ahol ezeket a kezdeményeket a tovább romló helyzetben is életben lehet tartani. Így született meg az elhatározás, hogy új alapítvány keretében létrehozunk

egy, az elképzeléseinket megvalósító képzési helyet. Arra az elhatározásra jutottunk, hogy valahol az országban, egy kis faluban – a közösségben résztvevő tagok magánszférájának megtartásával – együtt akarunk mindezekért dolgozni. Intézményünk célját, feladatát úgy határozhatjuk meg, hogy itt szeretnénk egy olyan kutató-, oktató-, tágabb értelemben vett gyógyító intézményközpontot létrehozni, amely megkísérli a fiatal generációt fenyegető problémákat orvosolni. Községünk célja egy hely létrehozása, ahol olyan munkafolyamatokat lehet meg tapasztalni, amelyek a résztvevő tanároknak, diákoknak, fiatal felnőtteknek – és mindenkinek, aki őszintén érdeklődik – megmutatja a technika és a természet, a technika és az ember valódi, élhető kapcsolatát.

Szükség van egy olyan helyre, ahol biodinamikus gazdálkodás, az élelmiszer- és



Csontos Csenge, 5. osztály

gyógynövények termesztése, feldolgozása, az állattartás és az erdőgazdálkodás mellett lehetséges lesz új (rég)i szakmák megismerésére, elsajátítására (például gyógyító anyagok előállítására), valódi emberi találkozásokra, hogy a társadalom e kis sejtjében egyfajta szociális gyógyulás induljon meg. Más megfigalmazásban azt mondhatjuk, hogy egy bárkaszerű szellemi centrumot hozunk létre, amely erejéhez mérten lépéseket tesz, hogy elgépiesedő világunkban megmentse az emberközpontú értékeket, a pedagógiát, a mezőgazdaságot, a művészetet, a technikát, a gyógyítást.

Felmerülhet a kérdés, hogy képes-e egy ilyen kis közösség ezt a hatalmas feladatot elvégezni. A válasz erre egyedül az lehet, hogy ezt a munkát most csak elkezdni lehetséges, a végső megvalósulása csak nagyon hosszú

távon képzelhető el. Megkezdéséhez azonban szellemi és fizikai értelemben is készek vagyunk. Közösségünk tagjai a feladatokat érintő területeken már sokféle jártasságra tettek szert. Tagjaink több mint fele Waldorf-pedagógus, felölelve az oktatás teljességét az óvodapedagógiától az általános és gimnáziumi oktatáson át egészen a felnőttképzésig. Ugyanakkor több munkatársunk rendelkezik jelentős vállalkozási és vállalatvezetési tapasztalatokkal, elsősorban a környezetvédelem, a mezőgazdaság, a kertgazdálkodás területén, valamint biotermékek kis- és nagykereskedelmének területén. Nemrégiben egy orvos és egy építész barátunk is csatlakozott munkatársi körünkhöz. Ugyanakkor tudjuk azt is, hogy mindezt megvalósítani vagy ebbe akár csak mélyebben belekezdeni csak úgy lehetséges, ha egyrészt a mi közösségünk is kibővül, illetve más,

hasonló szellemiségű segítő közösségek is csatlakoznak hozzánk.

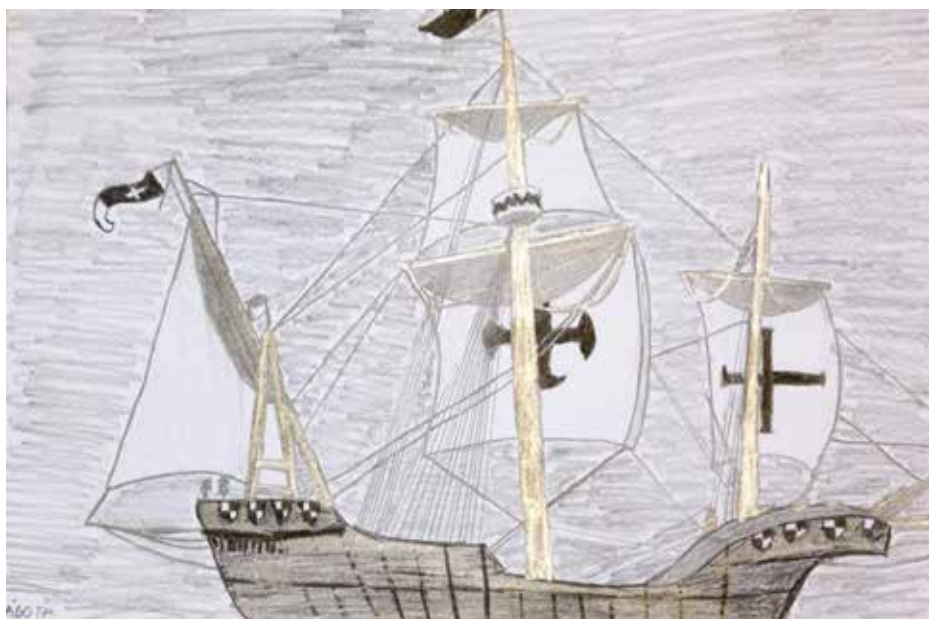
## II. Tevékenységeink

A már megkezdett Tekhné-tevékenység mellett röviden összefoglaljuk a továbbiakban is folytatni kívánt, valamint a közeli-távoli jövőben tervezett munkákat. A tevékenységeink részekre bontása ugyan indokolt, ugyanakkor tudni kell, hogy a valóságban a munkavégzés során az egyes részek sokszor összeszövődnek, összekapcsolódnak.

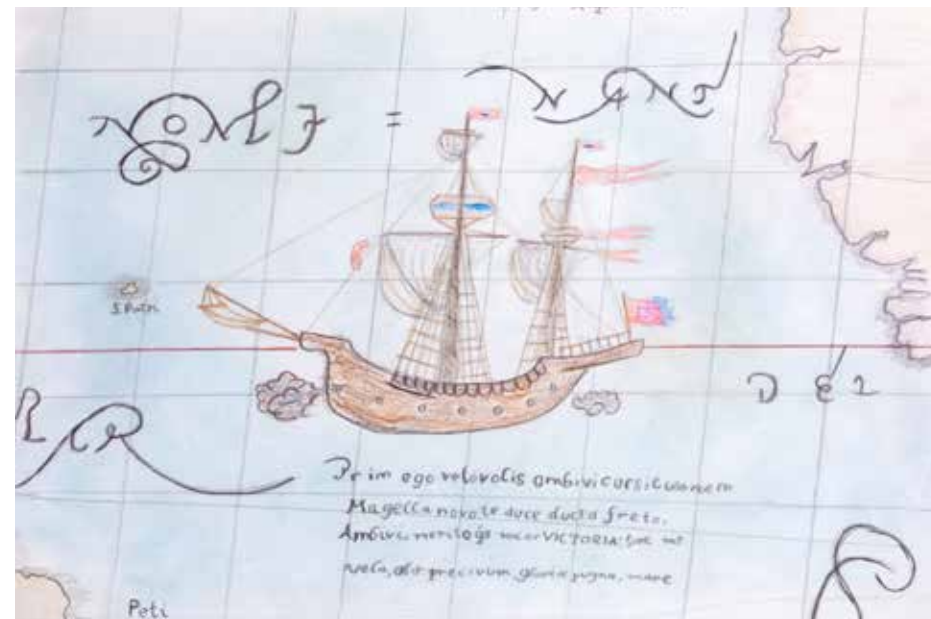
### 1. Tekhné

A Tekhné egy kutatómunka és képzés, amely az ember által alkotott technikai világgal ismerteti meg a fiatalokat. Mára már az is elmondható, hogy egy Waldorf-felsőtagozati (gimnáziumi) tantárgy, amely alapítványunk három munkatársának korábbi

tevékenységéből jött létre. A tudományos irodalomban számos tanulmány jelenik meg az okos eszközök fiatalokra gyakorolt káros hatásairól, a legtöbb képzés azonban csak az eszközök használatára tanítja meg a fiatalokat, anélkül, hogy megismernék azok emberre gyakorolt lelki, szellemi hatását. A Tekhné a technikai világ egyébként tudattalan hatásait tudatosan átélhetővé teszi, s ezzel nem „tudatos felhasználókat” képez, hanem a munka során egyre inkább kialakul egy érzékszerv arra vonatkozóan, hogy az eszközök hol támogatják és hol ássák alá emberi mivoltukat. A Tekhné módszere nem a tiltás és a veszélyek súlykolása, hanem a szemlélő megismerés. A fiatalok maguk alkotják meg ítéleteiket a technikáról, így aztán nem egy külső tekintélynek kell engedelmesskedniük vagy lázadniuk ellene, hanem saját magukkal



Folk Ágota, 7. osztály



Huszár Péter, 7. osztály



Keskeny Viktória, 5. osztály

kell megbirkózni a technikai világgal való találkozásaik során.

A Tekhné eredeti jelentéséhez híven törekszik a művészet, a technika és a szakralitás egységének tudatos újratelemzésére. Ezen belül azt a technikát keresi, amely szinte már művészet, és azt a művészi látásmódot, amelyik szinte már tudomány. A keresés közben az emberek között jelenik meg a harmadik elem, a krisztusi, amely nélkül a másik kettő, a művészet és a tudomány egyaránt meddő marad. Mélyebb értelemben a Tekhné alapot kíván adni ahhoz a felismeréshez, hogy „a jövő technikája csak morális lehet”.

## 2. Tekhné – tanárképzés

Ahhoz, hogy osztályonként ne csak évi egy-két héten foglalkozzanak a fiatalok a technikai világ kérdéseivel, az iskolákban folytatni kellene az itt megkezdett munkát. Ehhez szeretnénk néhány éven

belül egy speciális 2-3 éves képzést megindítani.

## 3. Biodinamikus tangazdaság

Tervezett tevékenységeink fontos részét képezi az alapítvány jövőbeni földjein végzett gazdálkodó munka, növénytermesztés, állattartás, amely lehetőséget ad a fiatalok számára, hogy megismerkedjenek egy jövőbe mutató és fenntartható, a földdel való harmonikus kapcsolatot kialakító gazdálkodó tevékenységgel, esetleg rátaláljanak ilyen irányú életfeladatukra. Tágabb értelemben pedig itt az egész Föld számára végzett gyógyító tevékenységről van szó, amely az iparszerű mezőgazdaság és a nagyüzemi állattartás káros hatásait igyekszik ellensúlyozni.

## 4. A gyógyítás impulzusa

A bennünket körülvevő materialista környezetben célunk egy olyan kutató,



Zsilinszky Piroska, 5. osztály

képző és gyógyító centrum jövőbeni létrehozása, ahol a valóság igazsága átlép a gyógyászatban napjainkban vizsgált és alkalmazott fizikai szubsztanciákból az élet, az éteriség világába. Ugyanakkor lépéseket kívánunk tenni a környezetünkben zajló földi és kozmikus folyamatok megismerésében is, melybe a háttér sugárzások vizsgálata (pl. 5G) is beletartozik. Első lépésként a jelenleg engedélyezés alatt álló rendelőkben megkezdjük a gyógyító tevékenységet, illetve ehhez kapcsolódóan a jövőben kutatási tevékenységet szeretnénk véghezvinni. Ettől részben függetlenül elindult a gyógyító szubsztanciák előállításához szükséges helyi gyógynövényfauna feltérképezése.

## 5. Szabadegyetem

Ezt a képzési formát középiskolát végzett fiatalok számára tervezzük, az ő valós igényeikből kiindulva, úgy és olyan

tartalommal, amely támogatást nyújt önmaguk és a világ mind teljesebb megismeréséhez. Itt megtehetik a tudományos gondolkodás első lépéseit, s ezen az úton járva fedezhetik fel a fentebb említett egyoldalú anyagi szemlélet elmentmondásait. Az út során felmerülő kérdések nyomán születő, közös gondolkodásból fakadó válaszok szabadon vezethetnek el a fiatalt az ember hármasság természetének és az emberi szabadság lehetőségének belátásához, amelyet későbbi tevékenységük alapjává tehetnek.

Ebbe a képzésbe a többi terület munkájának eredményei szervesen kerülnek be. Így a fiataloknak lehetősége lesz bekapcsolódni a SZGHA és társintézményei által végzett különböző gyakorlati munkákba, végül pedig ezekben a tevékenységekben akár az egzisztenciájukat is megtalálhatják itt vagy az élet más területein.

## 6. Szabad Gondolat folyóirat- és könyvkiadás

A Szabad Gondolat folyóiratot a jövőben is meg kívánjuk tartani. Még nem látjuk, hogy a mostanra szellemileg jól összeforrt szerkesztőség távol lakó tagjai tudnak-e rendszeresen találkozni. A jelenlegi kéthetenkénti találkozás ugyanis nagyon fontos számunkra, mert az így végzett szellemi munka és beszélgetések adják a lap gerincét. Az eddigieken túlmenően fontos feladata lesz folyóiratunknak, hogy a szellemi centrum munkájáról, nehézségeiről, eredményeiről is képet adjon.

Az eddigiek szerinti könyvkiadás tevékenysége, főleg az első években, lényegesen csökkenni fog, ugyanakkor elindítottunk egy új sorozatot – Szabad Gondolatok Háza Füzetek néven – viszonylag rövid írásokkal, amelyek valamilyen összefüggésben állnak jövőbeni tevékenységünkkel.

### III. A fordulat éve

#### A kezdeményezés és a közösség helyzete 2023-2024-ben

Az I-II. pontokban leírtak az elmúlt harminc év, és azon belül főleg az utolsó három év (2020-2022) előkészítő munkáit tükrözik vissza. Az időközben 8-10 főre bővült közösségünk szívében ugyan élt az elhatározás, hogy kezdeményezésünket megvalósítsuk, de egyre több nehézséggel kellett megküzdenünk. A helykeresés során hónapokig jártuk az országot, de a sok figyelembe veendő, gyakran egymásnak ellentmondó szempontok miatt nem találtuk meg az igazi otthonunkat.

Sokféle félelem is felmerült bennünk. Hogyan lehet a családi viszonyokat is érintő vidékre költözést megvalósítani, hogyan lehet a jelenlegi megélhetést biztosító állásokat részben vagy teljesen feladni, és a külsőleg sok bizonytalanságot mutató jövőbe belevágni? Ebben az időszakban közösségünk több mélypontot élt meg. Talán kitartásunk és nem utolsósorban a célok megvalósításának egyre jobban átértézt sűrűtő szükségszerűsége hozta el 2023 nyarán a döntő fordulatot.

Göcsejben találtunk rá jövőbeni otthonunkra. Ez a falu a Zalaegerszegtől kb. 15-18 kilométerre lévő Becsvölgye. A gyönyörű, dimbes-dombos táj különleges étergeográfiai adottságokkal rendelkezik. A hét önálló részből, úgynevezett szegekből álló faluban, egy jól működő Waldorf-iskolát is találtunk. Az iskola tanárai és néhány szülő voltak az elsők, akik sok szeretettel mutatták meg a falut, és feltárták számunkra kezdeményezésünk megvalósításának reális lehetőségét.

Szinte első látogatásunk során felismertük: vége a keresésnek, megtaláltuk a helyünket! A döntést követően helyzetünk szinte varázslatszerűen megváltozott. Belül szinte minden kételkedésünk megszűnt, a külső események pedig mindenben segítettek. Néhány hónap alatt négy lakóházat tudtunk saját pénzből megvásárolni. Az időközben beindított, Waldorf-gimnáziumoknak meghirdetett egy-egy hetes Tekhné-epochának pedig egy olyan bérelhető helyet találtunk a faluban, ahol a fiatalok szállása és ellátása is biztosított. Így ez a képzés már itt kezdődött el 2023 szeptemberében.

2024 a költözések éve lett. Az első csapat idén februárban költözött, a közösség

nagyobb része pedig 2024 augusztusáig érkezik meg. A korábban Budapesten végzett szellemi munkáink döntő többségét már Becsvölgyén tarthattuk. A 12 szent éjszaka idején több napon át dolgozhattunk az új helyszínen, és együtt voltunk szilveszterkor is.

A 2024-es év feladata volt – a fészekrakás mellett –, hogy az előző évben megkezdett Tekhné-epochákat folytassuk. A 2023-24-es tanévben végül nyolc iskola 321 fiatalja vett részt az egy-egy hetes epochákon. A visszajelzések alapján is elmondhatjuk, hogy sikeresen zártuk első évünket, ugyanakkor látjuk, hogy milyen kisebb változtatások szükségessé válnak. Nyáron elkezdjük a felkészülést a következő tanévre. Eddig – augusztus elejéig – 18 epocha-hétre adták be jelentkezésüket az iskolák.

Nagyon reméljük, hogy a jövőbeni sokféle tevékenységünknek, így a képzé-

seknek, szállásoknak stb. is helyet adó központi épületet még ebben az évben megtaláljuk. Mivel a Tűzmadár Waldorf Iskola beköltözik Zalaegerszegre, elvileg lehetőség nyílik az iskolaépület hosszú távú bérletére. A tárgyalásokat megkezdjük a helyi önkormányzattal és reménykedünk a sikerben.

A már megkezdett Tekhné-munka mellett szeretnénk mielőbb megtenni az első lépéseket a biodinamikus gazdaság kialakítására és a gyógyító impulzus munkáinak megalapozására. És ami mindezek mellett talán a legnehezebb feladat: igyekszünk megszilárdítani az általunk elképzelt és vállalt közösségi élet morális feltételeit.

### IV. Együttműködő közösségek

E hatalmas feladat elvégzéséhez szükséges a saját közösségünk megerősítése mellett a más közösségekkel való



Bencze Lilla, 5. osztály

együttműködés is. Reményeink szerint lesznek olyan közösségek, amelyek itt akarják és itt tudják elvégezni saját feladataikat, és közben kialakul egy közös munka, és megszülethetnek közös célok is.

#### **V. A tevékenység megvalósításának gazdasági kérdései**

Ezen a területen még sok a megválaszolatlan kérdés. Az egyik ilyen fontos kérdés az, hogy a jelenlegi világhelyzetben egy sürgősen megoldandó feladatot kicsiben vagy nagyban kell-e, illetve lehetséges-e elkezdni. A kicsiben történő, lassú, képességeinkhez és erőnk-höz mért fejlődés mellett nagyon sok érv szól, de a nagyobb léptéknek is sok előnyét lehet felsorolni. Az viszont látható, hogy a II. pontban leírt tevékenységek beindításához még jelentős mennyiségű pénzre lenne szükségünk, így a végleges oktatási központ kialakítására, az eszközpark bővítésére. Felmerül az a kérdés is, hogyan tartható fenn hosszú távon egy olyan tevékenység, egy olyan intézmény, amely az oktatással, a neveléssel, a gyógyítással, a mezőgazdasággal foglalkozik? Tudható ugyanis, hogy ezek a tevékenységek nem kifejezetten nyereségesek, értékteremtésük nem közvetlenül, hanem inkább a szellemi oldalon jelenik meg. Mindezeket tudva egy olyan struktúrát kell kialakítanunk, hogy az oktatási és minden egyéb tervezett tevékenység minél nagyobb arányban fedezze az intézmény fenntartási költségeit, beleértve a munkatársak életszükségleteinek fedezését is.

Talán joggal feltételezzük azt, hogy ha egy ilyen szellemi iniciatívának létjogosultsága van a világban, akkor kell lenniük olyan magánszemélyeknek,

közösségeknek is, akik – ha nem is tudnak tevőlegesen részt venni ezekben a munkákban, de – a céllal egyetértve –, kisebb-nagyobb összegekkel támogatni akarják megvalósulását. Meggyőződésünk – annak ellenére, hogy ennek a kultúrája nálunk még nem igazán honosodott meg –, hogy léteznek ilyen segítő szándékú emberek, közösségek, csak meg kell találni és meg kell szólítani őket. Ennek érdekében elkezdünk azon dolgozni, hogy minél több emberhez eljusson közösségünk tevékenységének híre, hogy aki azonosulni tud céljainkkal és módjában áll támogatást nyújtani, megtehesse azt.

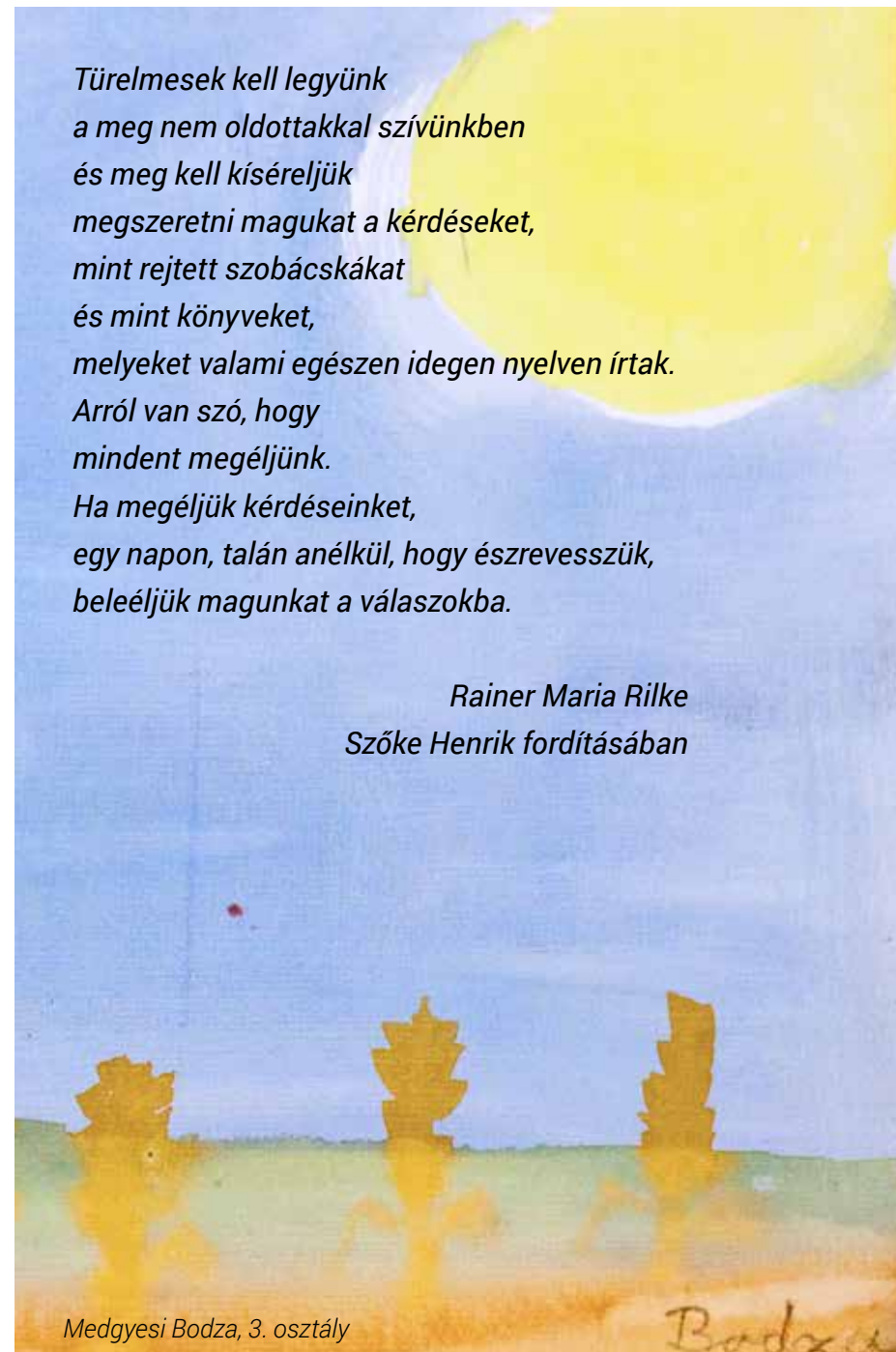
Ennek megfelelően ezen az úton is keressük azokat a magánszemélyeket vagy intézményeket, akik ajándékpénzzel kívánják segíteni kezdeményezésünk megvalósítását kisebb vagy nagyobb összegekkel, havi, évi vagy egyszeres támogatási formában. (Számlaszámunk: 10101126-71838400-01005001)

Ha további információra lenne szükség, keressék munkatársunkat, Gergár Máriát (tel: 06/70-774-6694).

A Szabad Gondolatok Háza közössége:

Dr. Farkas Orsolya – orvos, Fellegi Zsuzsa – óvónő, Frisch Mihály – környezetvédelmi szakmérnök, fizika-kémia szakos tanár, Gergár Mária – tanár, Lichtl Dániel – tanár, média-művész, Lichtl Sára – euritmia tanár, Pór Gábor – építészmérnök, Szűcs-Búzasi Ágota – tanár, Szűcs György – agrármérnök-tanár, vadgazdálkodási mérnök, kertművelő tanár, Tóth Márk – mezőgazdász, tanár

*A cikk megjelent a Szabad Gondolat folyóirat 27/3 – 2024. évi őszi számában.*



*Türelmesek kell legyünk  
a meg nem oldottakkal szívünkben  
és meg kell kíséreljük  
megszeretni magukat a kérdéseket,  
mint rejtett szobácskákat  
és mint könyveket,  
melyeket valami egészen idegen nyelven írtak.  
Arról van szó, hogy  
mindent megéljük.  
Ha megéljük kérdéseinket,  
egy napon, talán anélkül, hogy észrevesszük,  
beleéljük magunkat a válaszokba.*

*Rainer Maria Rilke  
Szőke Henrik fordításában*

Medgyesi Bodza, 3. osztály

## A Mihály-korszak meditációja

Rudolf Steiner

Wir müssen mit der Wurzel aus der Seele  
ausrotten Furcht und Grauen vor dem, was  
aus der Zukunft herandrängt an den  
Menschen. Gelassenheit in Bezug auf alle  
Gefühle und Empfindungen gegenüber der  
Zukunft muß sich der Mensch aneignen.  
Mit absolutem Gleichmut entgegensehen  
allem, was da kommen mag, und nur  
denken, daß, was auch kommen mag,  
durch die weisheitsvolle Weltenführung  
uns zukommt.

Wir haben jeden Augenblick das Rechte zu  
tun und alles andere der Zukunft zu  
überlassen.

Es gehört zu dem, was wir in dieser Zeit  
lernen müssen, aus reinem Vertrauen zu  
leben, ohne jede Daseins-Sicherheit, aus  
dem Vertrauen in die immer gegenwärtige  
Hilfe aus der geistigen Welt. Wahrhaftig,  
anders geht es heute nicht, wenn der Mut  
nicht sinken soll. Nehmen wir unseren  
Willen in Zucht und suchen die Erweckung  
von innen, jeden Morgen und jeden Abend.

Gyökerestül ki kell irtanunk a lelkünkől  
azokat a félelmeket és borzalmakat,  
amelyek a jövőből zúdulnak az emberre. A  
jövő felé fordulva higgadtságot kell  
tanúsítania az embernek minden érzés és  
érzékelés vonatkozásában. Teljes  
higgadtsággal kell szembenéznünk  
mindennel, ami felénk árad, és gondoljunk  
arra, hogy ami még felénk árad, a  
bölcsesteli világvezetés által jön el  
hozzánk.

Minden pillanatban az igazat kell tennünk,  
és minden mást a jövőre kell bízunk.  
Ez hozzátartozik ahhoz, amit ebben az  
időszakban meg kell tanulnunk, tiszta  
bizalomból élni, minden létbiztonság  
nélkül, a szellemi világból mindig  
jelenlévő segítségbe vetett bizalomból.  
Valójában ez ma másképp nem működik,  
csak ha a bátorság nem roskad össze.  
Fegyelmezzük az akaratunkat, és a  
felébredést belülről keressük minden  
reggel és minden este.

Fordította: Tolnai Antal

Forrás: <http://anthro-antiquariat.blogspot.com/2009/08/starke-worte-von-rudolf-steiner.html>

## Yellow the Bracken

(Sárga a páfrány)

P. PATTERSON

Yel - low the bra - cken, gol - den the sheaves,  
Ro - sy the app - les, crim - son the leaves,  
mist on the hill - side, clouds grey and white,  
Au - tumn good mor - ning, Sum - mer good night.

## Autumn Has Come

(Eljött az ősz)

P. PATTERSON

1. Au - tumn has come to the coun - try and town  
wea - ring a gar - ment of gol - den and brown.  
App - les she brings us so round and so red,  
brings us the corn that we bake, our bread.

2. Lo, there's a bridge of wonderful light,  
Built of colors so warm and so bright,  
Brown, gold and purple and yellow and red,  
Softly we tread, then, so softly we tread.



## 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 Rábel Luca műve