



WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ



Dióhéj

2025 ADVENT

TARTALOM

Forgács Erzsébet: Beköszöntő

Pedagógia és művészet

Forgács Erzsébet: Csendes éj, tiszta, szent éj

Sheila Johns A hallgatás eróziója: a gyermekkor egyik válsága napjainkban
Skoda Mercedesz fordítása

Farkas-Molnár Judit: Csend

Vizy Miklós: Csendóra

Tóth Kati írása a Fehérlófia előadásról

Johanna Lamprecht: Értő hallgatás - Kuntz Orsolya fordításai

Arcok

Forgács Erzsébettel beszélgetett Kecskés Judittal

Új családok bemutatkozásai

Tóth Adrien beszélgetése iskolánk önkéntesével, Melek Eserrel

Iskolai élet

Holland vendégek iskolánkban - Kecskés Judit összeállítása

Közösségi élet

Írások a csendről

Kitekintő

Üdvözlét Spanyolországból Csendes Verától

Kolinger Margó beszélgetett Harmati Ábellel és Kiss Gergővel,
akik az El Caminon jártak

Életmód

Kökény Nelli és Mincsik István receptjei

Kőjalmi Luca kézműves oldala

Kotta

BEKÖSZÖNTŐ

„Csak ámulj és fülelj, éld csöndedet,
mélyes mély életem, te,
...S akkor, lelkem, terülj, kiterülj,
hogy élned sikerüljön,
áradj szét ünnepi öltözetül
mindenen itt eme földön.”
(Rainer Maria Rilke)

Advent van, az évkör legsötétebb időszaka. Várakozunk a fényre, a Fény születésére. Keressük a belső fényt, de ehhez le kéne lassulnunk, el kellene csendesednünk. A mesterséges fényözön villódzó, sziporkázó áradatában és a rumlis, karácsonyi bevásárlási lázban ez egyre nagyobb kihívást jelent számunkra. Felpörgött, felpörgetett(!) világunkban kihalófélben van a várakozás és a csendes elmélyülés képessége. Hamvas Béla így ír erről: „Aldous Huxley kiszámította, hogy a csend köre évenként tizenhárom és fél kilométerrel szűkül. Már nincs messze az idő, amikor a csend a földről tökéletesen eltűnik. Boldog lesz, akinek néha sikerül a Himalájában, vagy az óceánon felórás megnyugvásban részesülni. A meghittség köre egyre kisebb.”

Pedig éppen erre a meghittsége vágyánknak, hisz a karácsony a szeretet ünnepe!

Krishnamurti szerint a szeretet csönd. „Amikor fogjuk egymás kezét, vagy szeretettel nézünk egy gyermekre, vagy amikor magunkba fogadjuk egy este szépségét. A szeretet nem múlt és jövő, és nem az a csöndnek e kivételes állapota sem. E nélkül a csönd nélkül, mely egy a tökéletes ürességgel, nem létezik teremtés. Élhetsz bár képességeidnek teljes birtokában, mégis, ahol nincs teremtés, ott megjelenik a rombolás, és a tudat elsötétedik.

Amikor viszont az elme üres és csöndes, és a teljes ön-tagadás állapotában van – ami nem vak üresség és nem is önmegtagadás, hanem egy egészen sajátos állapot, melyben minden gondolat megszűnik –, csak akkor válik lehetővé, hogy az, ami megnevezhetetlen, a létezésbe lépjen.”

A másik nagy gondolkodó, Simone Weil elmélkedése is erre rimel: „Aki nemcsak kiáltozni képes, de hallgatni is, hallja a választ. A válasz a csend. Az örök csend. Aki nemcsak hallgatni képes, de szeretni is, úgy hallgatja a csendet, mint Isten beszédét.

A teremtmények hangokkal beszélnek. Isten beszéde csend. Krisztus Isten csendje.

Nincs még egy olyan fa, mint a Kereszt, olyan harmónia sincs még egy, mint Isten csendje. A püthagoreusok megértették ezt a harmóniát a csillagokat örökké körülölelő csend mélyén. Az evilági szükség-szerűség Isten csendjének rezgése.

Lelkünk folytonosan zajt okoz, de van egy pontja, amely csend, amelyet sohase hallunk. Amikor Isten csendje a lelkünkbe hatol, átüti, s egyesül ezzel a titokzatosan bennünk lévő csenddel, attól kezdve Istenben van lelkünk és szívünk; és az úr megnyílik előttünk, akár egy kettéváló gyümölcs, mert egy téren kívüli pontból látjuk az univerzumot.”

Fogadjuk hát be a lelkünkbe a csöndet, adjunk neki helyet a szívünkben, mert ez a feltétele annak, hogy valami megszülethessen, hogy világra jöhhessen a Gyermeke, aki maga a szeretet!

Legyen nyugodalmas, meghitt, békés karácsonyunk!

Forgács Erzsébet

PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

CSENDES ÉJ, TISZTA, SZENT ÉJ...

*„A csöndből jövünk, és oda is érünk vissza végül.
Anyaméhben bugyborgó uszodacsendből születünk, a halálcsendbe merülünk el,
azt pedig, ami azon túl vár, valószínűleg csak földi fülünk érzékeli csendnek, hisz az
emberi hangtartományon túl másféle muzsika kezdődik,
ahogy az úrből is akkordokat szűrtek ki műszerekkel, úgyhogy a mennyei trónterem
szüntelen dicsőítéséhez másfajta hallás
szükségeltetik, ott már zene és csend nem ellentétei egymásnak.”*

(Lackfi János)

Az ünnepek misztériumának talán legnagyobb titka az, hogy egyszerre élhetünk meg általuk mélységet és magasságot: amilyen mélyre sikerül behatolnunk

lelkünk „sötét” bugyraiba, olyan mértékig távol ki a kozmikus tér, és enged belelátni a nagy univerzális összefüggésekbe.



Az ünnepek tehát mint mérőkövek az életutunkon lehetőséget kínálnak saját önismeretünk növelésére, hogy az ismétlődésük ciklikus rendjében újra és újra önmagunk fölémelkedhessünk. Ennek megtapasztalásához a *csend* vezet el minket.

A mottóul választott idézet a nyári napfordulón, Szent Ivánkor kísért minket, amikor Balázs Béla: A csend című meséjével, labirintusjárással, festéssel és euritmiaiával igyekeztünk találkozni a Csenddel.

A virágokból, búzakalászból, növényekből megépített labirintus egyfajta szimbolikus képként jelent meg mint az évkör szemben lévő pólusának, a fenyőágas-örökzöldes adventi spirálnak az ellenpárja. Íme Keresztelő János és Jézus Krisztus kozmikus méretű összefonódása: „Néki növekednie kell, nekem pedig alább szállanom.” (Jn 3. 30)

Labirintus és spirál; két ősi organikus forma, mely lényünk belsejéhez vezet. Térbeli megjelenítésével segít közelebb jutnunk a kint-bent, fent-lent belső megtapasztalásához, melyhez a Csendben meglett erő képezhet hidat.

Elcsendesedni, lecsendesíteni a bensőnkben feltolakodó hangokat a külső lármában nem is olyan egyszerű feladat a mai ember számára! Miközben különféle meditációs technikákkal is szüntelenül a megnyugvást keressük, olyanok vagyunk, mint akiknek – mint Andersen meséjében* – „kicsiny bőrdaabkákat dug az ördög öreganyja a cipőjébe, amitől az emberek elvesztik a nyugalmukat, hajszoltan futkosnak, és nem tudnak békességben maradni”.

Már Blaise Pascal, a 17. század nagy gondolkodója is arra jutott, hogy „minden



Hofbauer Levente, 6. osztály

nyomorúságunk annak tudható be, hogy képtelenek vagyunk csendben, egymagunkban ücsörögni egy szobában.” Hogy az emberek visszataláljanak önmagukhoz, ehhez az elmélyült lelki állapothoz, már a középkor óta a labirintust részévé tették az ünnepi liturgiának: a szerzetesek, majd a gyülekezet ezen a misztikus úton haladva, jelképesen betekinthezték a születés és a halál szent titokzatosságába. Sőt, a tényleges zárandoklat helyettesítésére is szolgált. Advent és nagybőjt idején a hívek sok helyen manapság is labirintusjárást tartanak.

Az évről évre ciklikusan ismétlődő ünnepeknek a labirintus vagy spirál koncentrikusan elhelyezkedő körívei felelnek meg mint az univerzum rendje, s így az isteni teremtetést és az emberi tudat fokozatos fejlődését is szimbolizálják. A középpont a teljesség, az isteni jelenlét, vagyis:



találkozás a legbensőbb lényegünkkel. Az idáig vezető út maga a belső bölcsesség útja, melyet csendben, belső magányban járunk. „Csak én az Isten nagy csöndjével álmaimban, a vándorok otthontalan csöndjével lábaimban.” (Mécs László)

Széchenyi Zsigmond ezt így fogalmazta meg: „Csend kell ahhoz, hogy megérezzük a mindenséget, hogy meghallgassuk az örökkévalóság szavát. A Csend az örökkévalóság alkotórésze. A világ elmúlik, de a Csend megmarad, azért érezzük azt, hogy mérhetetlen erő és el nem érhető bölcsesség rejlik a Csendben.” Talán ezért van, hogy félünk a csendtől, menekülünk előle, mint Balázs Béla mesehőse. De éppen így tartunk a sötétiségtől is. A csendben és a sötétben muszáj önmagunkkal találkozunk!

A nyári labirintusjárásunk kint, a természetben a nyár csúcsideszakában történt. Itt a túlradó fény ellenében kellett megtartani önmagunkat. Most, hogy el ne nyeljen a téli sötétség, a sötétiséggel kellene tudni megbarátkozni! Nem tanultuk meg értékelni a sötétség burkát, pedig a mag az anyaföldben, a magzat az anyaméhben is a sötétség csendjében fejlődik. „Az élet növekedése csendben, sötétben történik. Nem akkor, amikor tudod, hova tartasz. Nem akkor, amikor mindent átlátsz. Tanulj bizalommal várni, kívánni! Időre van szükséged ahhoz, hogy a lelked, az életed kibontakozhasson. Isten hat és működik benned, körülötted, még akkor is, ha nem érzed a jelenlétét.” – írta Mustó Péter jezsuita atya.

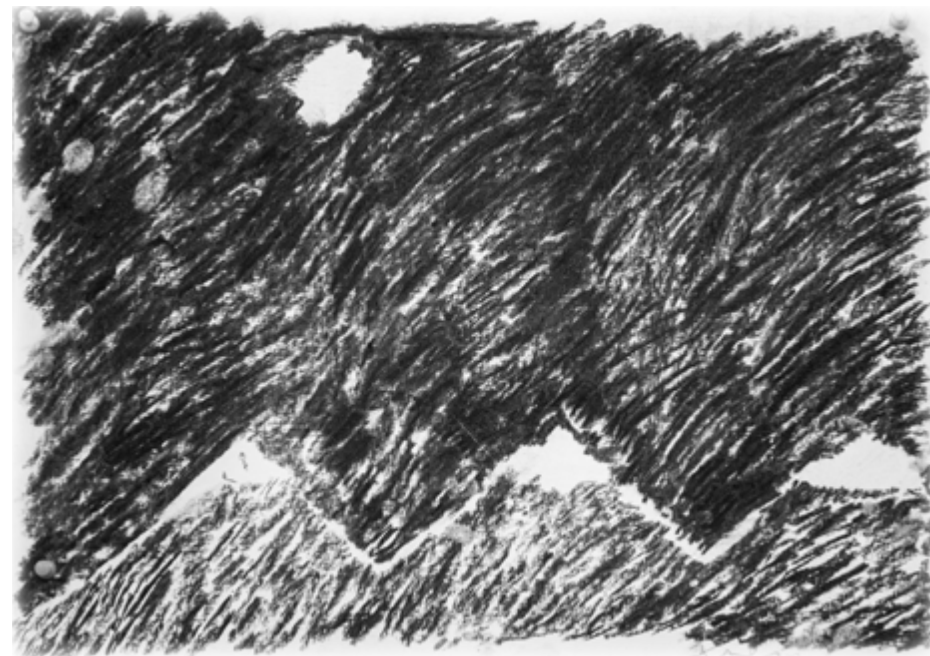
A labirintus nem útvesztő. Bár sokszor érezhetjük, hogy távolodunk a középponttól, bízunk kell abban, hogy a kanyargós „kitérők” ellenére az út végül oda fog vezetni. Ha csendben, alázattal, belefeledkezve önmagunkba ráhagyatkozunk a kijelölt útra, az elvezet minket a középhez, a közepünkhöz. „Mert vezetik az istenek, aki hagyja, és vonszolják azokat, kik dacolnak vele.” (Kleanthész)

Az adventi koszorú eredeti funkciója is a közép megtalálása volt a várakozás négy hetének négy gyertyájával. A négy sarkalatos erény (igazságosság, mértékletesség, bátorság, bölcsesség) gyakorlásával juthatunk a beteljesüléshez, a bennünk lévő Fény megszületéséhez. Ezért a valódi adventi koszorú nem egy üres kör volt, hanem volt közepe. Kör

és kereszt egyben szimbolizálta a káracsony lényegét.

Molnár V. József kutatásai szerint a kör az anyaöl képe, „Boldogasszony ölése”. Ez maga a várakozás, „a Fény óhajtása”. Benne a kereszt az „Ige, a teremtető, kiáradó isteni fény”. És ott, a középpontban (!) van Isten helye, a születés csodája bennünk! Így ez a keresztesződés az Én központja is, ahol összetalálkozik múlt, jelen és jövő, mert eltűnnek a tér és idő földhöz kötött mechanikus határai.

Rudolf Steiner „Pont-kör meditációjával” is elmélyülhetünk ebben: „Gondold meg, hogyan válik a pont gömbbé, és mégis önmaga marad. Ha felfogtad, hogy a végtelen gömb csupán egy pont, akkor térj vissza, mert akkor a végtelen felragyog előtted a végesben.” (GA 264.)



Hajdú Kolos, 6. osztály

Amit mondhatunk ehhez reggel: „Isten bennem van...”, és este: „Én Istenben vagyok...”

Koszorú, spirál vagy labirintus: mind egy centrum felé vezető útra hívnak minket. Az útrakezés pedig az Én megmozdulása: kimozdulás és elmozdulás a felfedezés és megismerés hívó szavára lelkünk labirintusában.

Régi idők óta kezdve a klasszikus beavatási feltételek közé tartozott a némasági fogadalom is. A fejlődés archetipikus példaként a mesékben is gyakori, hogy a megváltás (megváltódás) alapfeltétele, hogy a próba teljesítése alatt nem szabad beszélniük. (Pl.: A hét holló, vagy a Vadhattúk stb.)

Csend és várakozás összetartoznak, és bizony a kisgyermek érésének is fontos

lépcsőfokai. Erre meg kell tanítani a mai gyerekeket, hogy késleltetni tudják a vágyaikat, hogy ne vágjanak a felnőttek szavába, hogy tudjanak csendben lenni. Rajtunk múlik, hogy mennyi zaj, mennyi inger ébreszti fel túl korán a kisdedet, hogy földi létének beavatási útján ne az információ, hanem a transzformáció legyen a cél! Ehhez a karácsonyhoz vezetesen utunk a gyermekeinkkel lábujjhegyen járva, néha a szánk elé rakott ujjakkal, hogy együtt észlelhessük:

*„Nagy csönd van, a csend is elült.
Anyaméh, mély barlang a föld,
– perc percre – fényév cseppkövek
növesztik földig fényüket.”*

(Bella István)

Forgács Erzsébet



Sheila Johns

A hallgatás eróziója:

a gyermekkor egyik válsága napjainkban

„Mrs. Johns, elmondaná újra, hogy mit kell csinálni?” Elkeseredettség és kíváncsiság elegyével néztem a sápadt másodikost. Hogy lehetséges, hogy nem hallotta az egyszerű utasításokat, amiket az osztálynak adtam? Egyenesen rám nézett egész idő alatt, miközben beszéltem, azaz kevesebb, mint harminc másodpercig. Megtartottam a véleményem magamnak, közelebb hajoltam hozzá és gyengéden megkérdeztem, nem hallotta, amit mondtam? Most ő volt elkeseredett. „De igen, Mrs. Johns, természetesen hallottam, amit mondtott, csak nem figyeltem rá.”

A hallásunk egy meglehetősen jól megértett érzékszerv. Amit a szemünk a látásunkkal érzékelnek, és amit a füleink a hallásunkkal hallanak, teszik lehetővé térbeli eligazodásunkat. Környezetünk hangjai segítenek környezetünk érzékelésében. Hallásvizsgálatokkal győződünk meg arról, hogy a gyermek hallása rendben van, és óva intjük a fiatalokat a fülhallgatók túlzottan felhangosított használatától, mivel aggódunk hallószerveik károsodása miatt. Látásunkhoz hasonlóan a hallás képessége is egy fizikai mechanizmus megfelelő működésén alapul, és ha ennek a mechanizmusnak bármelyik aspektusa hibás, hallásunk képessége kerül veszélybe.

Csak hogy ennek a másodikosnak a hallásával egyáltalán nem volt gond. Megerősítette, hogy hallotta, amit mondtam, de akkor miért nem értette meg?

A tanulságos beszélgetés óta eltelt 10 év során újra meg újra láttam a mélyreható különbséget hallásunk mint fizikai érzékelés és a figyelem lelki érzéke között.

Mit jelent meghallani valamit? Beszélünk a hallásról mint jelenségről, de beszélünk a hallgatásról is mint tevékenységről. Hallásunk teszi fizikailag lehetővé, hogy a kívülről hallottakkal kezdjünk valamit magunkban. Akár tudatos, akár nem, ahhoz, hogy meghalljunk valamit, szükséges a döntés, hogy ezt tesszük. A hallás világában, amikor valami kívülről érkező találkozik a cselekvés belülről induló szándékával, az eredmény a „meghallás”. A találkozásra a belsőnkben kerül sor lelki aktivitás eredményeképp, ami túlmutat a hallás érzékszervi képességén. És csak egy ilyen belső találkozás révén történhet meg a megértés. Ennek mélyreható következményei vannak, amik a meghallgatásra mint lelki képességre mutatnak — egy képességre, aminek valójában semmi köze a füleinkhez. Ily módon szemlélve új terápiás betétként nyerhetünk egy alapvető emberi képességbe, amely úgy tűnik, riasztó mértékben romlik a lakosság körében.

A modern ember figyelmi képességének romlása, az okok és következmények teljes köre túl szerteágazó ahhoz, hogy egy ilyen rövid cikkben vizsgáljuk, de rámutathatunk néhány átfogó témára és a kármentés lehetséges módjai közül néhányra.

Először is, hogyan érthetjük meg mélyebben a hallás és a meghallgatás kapcsolatát? Bizton állíthatjuk, hogy a hallásérzék egyensúlyhiánya potenciálisan veszélyezteti a meghallás képességét. De vajon következik-e ebből, hogy a jobb hallás jobb meghallást is jelent? A hallási túlérzékenységgel hozzánk érkező gyerekek száma nő, és ez meghallgatási képességükre nézve valóban kihívás. Miért van ez? Egy csecsemőnek, akinek a fizikai érzékei tágra nyitottak a környezetre, szüksége van arra, hogy felügyelje a felé érkező érzékszervi benyomások sokaságát. A látás világában ezt a szeme becsukásával teszi. A lehunytt szemmel töltött idő mennyisége részben megmutatja, hogy a vizuális ingerek hány százaléka befogadható a csecsemő számára. A szem behunyása egy önszabályozó védőintézkedés. Sajnos az ember nem rendelkezik hasonló védőmechanizmussal a hallás érzékszervével kapcsolatban.

A csecsemő, aki Rudolf Steiner szerint „egyetlen nagy érzékszerv”, a hangok világában teljes mértékben környezete kíméletére van bízva, és azok a csecsemők, akik modern környezetünkben átlagos mennyiségű és minőségű hangnak vannak kitéve, beépített védekező mechanizmus hiányában sokkal mélyebb szinteken szenvednek azok hatásaitól. Ezek a tapasztalatok valójában egyfajta belső leállást válthatnak ki, mivel a hangok a fizikai fülön túlra, lényének magjába hatolnak. Később olyan gyerekekkel találkozunk, akik nem tudják, hogyan „emésszék meg” az őket körülvevő hangzó világot. Ez hallási túlérzékenység kialakulásához vezethet egyes gyerekeknél, akik nem tanulták meg a hangzó világ szabályozását és akik a hangok sokaságát támadásként élik meg. Más

gyerekeknél ez vezethet ahhoz, hogy a hallóképesség nagyrészt leáll az önvédelem ismételt szükségessége miatt. Rendkívül fontos a szülők tájékoztatása a csecsemők és gyerekek fülének védelméről a hangos, túlzott vagy mechanikus zajokkal szemben.

Mint sok más fejlődő képesség a kisgyerekeknél, a kiegyensúlyozatlan hallásképesség is gondos terápiás támogatást igényel a pedagógusok és a terapeuták részéről egyaránt. Elsősorban az a feladatunk, hogy lehetőséget adjunk a gyerekeknek, hogy az értő hallás képességét önmagáért gyakorolhassák, nem csak eszközként egy cél eléréséhez. Kezdetnek egy olyan egyszerű dolog, mint félpernyi csend a teremben, óriási ajándék a modern gyerekek számára, és bármelyik óra vagy terápiás ülés elején megteremthető. Mindig arra kérem a gyerekeket vagy az osztályt, hogy csukják be a szemüket, ami fokozza a hallás érzékét abban az áldott csendben. Ez kihívást jelent sok gyermek számára, akik annyira függenek a látás érzékétől, hogy szinte képtelenek csukva tartani a szemüket. Előfordulhat, hogy ezt az alapvető tevékenységet többször is meg kell ismételni, mielőtt a gyerekek meg tudják engedni maguknak, hogy beleéljék magukat ebbe a gyakran idegen hangzsvilágba. Végül egy ilyen 20-30 másodperces gyakorlat végén a teremben a kilégzés szinte tapinthatóvá válik. Idővel a gyerekek elkezdnek vágyni ezekre a pillanatokra és gyakran emlékeztetnek is, ha elfelejttek teret adni a csendnek. Emlékszem egy hatodikosra, aki megjegyezte, hogy a zenekari órán a kedvenc része a játék kezdete előtti csend, és hogy ettől mindig libabőrös lesz. Az ilyen élmények

valóban „szent pillanatokká” válhatnak a gyerekek számára.

Ha a gyerekek egyszer megtanulták kényelmesen érezni magukat a csendben, következő lépésként meg lehet kérni őket, hogy hallgatásukkal „nyúljanak ki” a csenden túlra, hogy felfedezzék, mi mindent képesek meghallani. A gyerekek számára ez a feladat nem is olyan könnyű. Fel kell ismernünk, hogy a hallgatás aktív gesztusa valójában nyitás a világ felé. A tágulás gesztusa, ami valójában pont az ellenkezője annak a „lezárásnak”, ami túl sok gyermek számára vált a környezetünkben jelen lévő túlzott zajjal szembeni önvédelem megszokott reflexévé. Fontos, hogy olyan teret teremtsünk a gyerekek számára, ahol biztonságban érezhetik magukat ahhoz, hogy aktiválják ezt a belső képességet. Sok gyermek soha nem élt még tudatosan ezzel a képességével, és mikor van bátorságuk megtenni, szinte látjuk magunk előtt, mint ahogy egy gyengéd

virág bontja ki szirmait a nap felé. Igazán figyelemre méltó, milyen messzire ki tud terjedni egy gyermek hallása, ha egyszer bekapcsolódik.

A harmadik gyakorlatot úgy lehetne leírni, hogy „arra készteti a hallgatást, hogy egy bizonyos hang felé mozduljon el a térben”. Itt a hallgatás egy újabb fontos megkülönböztetését figyelhetjük meg. A hallás érzéke nem válogat. Halljuk, ami a közvetlen környezetünkben felhangzik. A hallás mint tevékenység azonban igényli a megkülönböztetés képességét. A hallgatásban való megkülönböztetés ad értelmet annak, amit hallunk, ami lehetővé teszi a megértést. Megkérhetem az osztályt, hogy üljenek csendben, csukott szemmel és egyszerűen szokják meg, hogy hallják, amit mondok, anélkül, hogy látnának engem. (Néhány gyerek mindig elámul azon, hogy akkor is hall engem, ha becsukja a szemét.) Aztán csendben átmegyek a terem egy másik részébe. A csendből megkérdezem, hogy



még mindig hallanak-e, és megkérem őket, hogy mutassanak abba az irányba, ahonnan a hangomat hallják. Néhány ilyen kör után pont a hátuk mögé kerülök. Ezzel kiléptem az előttük lévő vizuális térből és beléptem a tényleges hallgatási terükbe. Innen arra buzdítom őket, hogy maradjanak előre fordulva, csukott szemmel és a hallgatásukkal nyúljanak ki maguk mögé. Ezután elmesélek egy kis történetet – abba a „hátsó térbe” beszélve, énekelve vagy játszva, ami végre aktiválódott.

Ez a gyakorlat kibővíthető úgy, hogy gyerekek mozognak láthatatlanul a teremben. Amelyik gyerekre mutatok, az ad ki egy kis hangot egy tárggyal vagy hangszerrel, és az ülő gyerekeknek a hang irányába kell mutatniuk, vagy ki kell találniuk, hogy ki volt a „hangkeltő”. Egy kifinomultabb gyakorlat során több különálló, ismétlődő hangot adnak ki egyszerű hangszerekkel, és a gyere-

kek egy előre meghatározott hangra összpontosítják a figyelmüket. Ehhez fejlettebb megkülönböztető képességre van szükség, ahol a gyerekeknek el kell kezdeniük elkülöníteni a lényegest a lényegtelenről. Ez a hallgatási készség áll a gyermek osztálytermi oktatásban való sikeres szerepének középpontjában.

Egy ilyen bevezető cikk nem lenne teljes anélkül, ha nem emliteném meg az egyik legértékesebb hallássegítő eszközt, amelyet gyerekekkel vagy felnőttekkel egyaránt használhatunk, és ez a líra hangja. Tapasztalataim szerint már egyetlen lírahang megszólaltatása egy térben azonnali hallási reakciót vált ki. Egy másik cikk témája lehetne a hallásérzék és a hallgatási képesség táplálásának lehetősége a líra és más „új” hangszerek pedagógiai és terápiás használatával, amelyeket kifejezetten a zenei hang felszabadítására terveztek, ahol az a környező tér meghallásán keresztül érhető el.



Néhány évvel ezelőtt egy élmény mélyebb rálátást adott arra, milyen nehéz ma a gyerekeknek valóban „hallani” – figyelni, kapcsolódni, jelen lenni. Egy aggodó negyedikes tanárnő mesélt nekem egy fiúról, aki úgy tűnt, nem tud együtt énekelni az osztállyal. Sietve elmagyarázta, hogy az édesanyját előző nyáron elvesztette. Miközben vele dolgoztam, nem lepődtem meg azon, hogy a fiú szándékosan választott nagyon alacsony hangmagasságot – egyszerűen túl fájdalmas volt számára, hogy magasabb regiszterben énekeljen, ahogy régen az édesanyjával énekelt. Együtt-érzéstől meghatottan úgy éreztem, hogy természeténél fogva befelé forduló, érzékeny gyermek, és azonnal reagált, amikor arra kértem, hogy figyeljen befelé, majd énekelje el azt a hangot, amit belül hall, amit aztán a saját hangommal és a lírámmal összehangoltam. Imádta ezt a gyakorlatot, ahogy megerősítettem a megszólaló hangot, és idővel sikerült lépésenként feljebb vinni a regisztert, amíg fokozatosan, egyre nagyobb önbizalommal képes volt kiterjeszteni azt a hangtartományt, amiben kényelmesen tudott énekelni. Ez valóban gyógyító munka volt ennek a gyermeknek. Egy nap, több hónapi ilyen közös munka után, figyelemre méltó bepillantást nyertem: szokás szerint arra kértem, hogy maradjon csendben, figyeljen magába, majd dúdolja azt a hangot, ami megszólal benne. A szokásosnál tovább figyelt, majd homlokát ráncolva közölte, hogy aznap nehezen hallja a saját hangját. Eltökéltem ismét befelé fordította figyelmét. Hirtelen tágra nyílt a szeme és felkiáltott: „Tudom, mi a probléma! Sokat játszottam az új Nintendómmal, és ma valahányszor be-

felé hallgatok, a Nintendo hangját hallom, ami elnyomja a saját hangomat!”

Hogy napjainkban akusztikus környezetünk „csengő rézfúvósai és pengő cintányérjai” mennyire fenyegetnek azzal, hogy elválasztják gyermekeinket saját hangjuktól, gondolataiktól és érzéseiktől, azt aligha tudjuk megtippelni. Végső soron az aktív hallgatásnak van ereje újra megnyitni előttük ezt a birodalmat, megerősíteni kapcsolatukat belső énükkel és végső soron lehetővé tenni számukra, hogy belülről fogadják magukba a körülöttük lévő világot.

Rudolf Steiner 1914 novemberében a svájci Dornachban tartott „A világ mint az egyensúly működésének terméke” című előadásorozatában az ember fizikai testének három síkját írja le a térben. A jobb-bal és a fel-le dimenzió mellett az elülső-hátsó dimenzióban is élünk a világban. Szemünk, ami az arcunk elején található, orientálja az előttünk lévő vizuális teret, és a látható dolgokon keresztül ad ismereteket a világról. Ezzel szemben a fülünk, amely a fejünk oldalán található, képes befogadni valamit abból, ami a mögöttünk lévő ismeretlen, láthatatlan térben él. Az a tudattalan mozdulat, hogy hátradőlünk és kezünk a fülünkhöz emeljük, jól mutatja, milyen szoros kapcsolatban áll az úgynevezett „hátsó tér” a hallgatás képességével.

Sheila Phelps Johns 14 éve dolgozik lírával a Washington Waldorf Iskola alsó tagozatában, ahol a Gondozó Csoport (Care Group) tagja is. Antropozófiái képzéseket végzett mind hangszeres, mind énekerterápiás területen. Zenei terápiával foglalkozik az iskolában és magánpraxisában a marylandi Silver Springben.

A fordítást készítette: Skoda Mercédesz

CSEND

Talán a csendet papíron a betűk között a fehér lappal lehet legjobban érzékeltetni. Nincs ott semmi, nincsenek betűk, szavak, mondatok, rajzok, csak az üres lap. Érdemes egy kicsit megállni és nézni csupán. Milyen érzés? Átugrottad? Vagy felfigyeltél rá elsőre is: minek van ekkora üres rész hagyva itt? Játsszunk vele egy kicsit, hagyj rá időt, adj rá időt magadnak. Most milyen érzés?

Mikor 10 év otthonlét után visszaérkeztem a tanításba, nagyon furcsát éreztem, amit nem tudtam megnevezni igazán. Majd egy-két hónap múlva tudtam elmondani kollégáimnak hospitálások után, milyen érdekes például, hogy nincs csend a fohásznál igazán, hogy vannak, akik nem tudnak egy-két percet sem nyugodtan állni mozdulatlanul, állandóan zsizsegnek, valamelyik testrészük mozog, és régen ez nem volt probléma, vagy feltűnő. Ez 9 éve volt, ma ez fokozottabban így van. Akkor döntöttem el, hogy megpróbálok ezzel foglalkozni kicsit, hogyan lehetne a csendet behozni a mindennapokba a gyerekek közé, az órákra is akár. Mondhatnám, hogy zenetanárként ez könnyű, de nem. Egyre nehezebb csendben maradniuk a gyerekeknek, mindig valami újabb és újabb ingerre vágnak legtöbbször, a felszínen legalábbis. Az énekórák elejét egy zenei fohással kezdjük, ebből a harmadikost ide is írom.

*Még mielőtt megszólalna, legyen csend.
Legyen kész az első hangra kint és bent.
Legyen furulya a testem,
töltse be a lélegzet a talpamig.
Legyen hegedű a lelkem,
még mielőtt megszólalna,
Megpengetem összehangolt húrjait.*

(Kovács Kálmán fóti Waldorf-szülő verse)

A zenében a csendről sokat írhatnék, inkább egy érdekességet írok. Biztos sokan ismerik John Cage: 4.33 című művét. Ha mégsem, érdemes meghallgatni. Mélyen elgondolkodtató. Többet itt nem is írok róla.

Másfél perc... – egy kísérlet margójára

Egy osztályt megkértem, hogy egy próbát tegyünk arra, hogy mindenki a padra lehajtva a fejét 90 másodpercig pihenjen szótlanságban, mindezt óra közben.

Hat ember nem tudott csendben maradni, kezével, lábával, szájával valamit csinálnia kellett. Pont ők mondták, hogy hosszú volt számukra a 90 másodperc, hogy nyugodtan és/vagy csendben maradjanak. Picivel többen mondták, hogy épp elég volt ennyi idő a pihenésre. Amit kiemelték még: jól esett; nem volt nyüzsgés; jó volt a csend; lehetett pihenni; nyugalomba került. A többség azt jelezte vissza, hogy kevés volt ennyi idő. Végre nem ment a gondolat a fejükben; milyen jó lett volna hosszabban; jólesik pihenni; már majdnem elaludt. Ezt is elég sokan mondták ki konkrétan.

A gyerekeknek van igényük a pihenésre, a semmittevésre, a nyugalomra, a kevesebb ingerre!

Megkérdeztem, mikor szoktak csendben lenni? A válaszok: alvás közben és olvasás közben, majdnem mindenkinél. Néhányan jelezték, hogy zenehallgatás közben, vagy a természetben sétálva. Beszélgettünk arról is, hogy hol kezdődik a csend, és hol végződik, kívül vagy belül?



A Hangpancsi csak játék, vagy élmény, vagy lehet több?

A Hangpancsi egy hangtálakkal és hangterápiás hangszerekkel történő játékos foglalkozás, ahol fontos az elcsendesedés, a befelé figyelés, az egymásra figyelés, a hallgatás, az elmélyülés és természetesen a hangtálak hangjaikkal és rezgéseinkkel együtt.

Az egyik foglalkozáson kifejezetten kértem, hogy figyeljék meg a csendet a foglalkozás elején, majd játszottam a hangtálakon nekik. Mindig egy kis ráhangolódással kezdjük az alkalmakat, hogy meg tudjanak érkezni az udvari játék után. Már ez is nyugtató hatással van a többségre. Majd az óránk végén (tényleg 60 perc), a kis hangfürdő után kérdeztem őket, most milyen a csend, hol érzed? Többféle válasz érkezett, de abban majdnem mindenki egyetértett, hogy a foglalkozás végén nyugodtabbnak, csendesebbnek érzik magukat. Egy másodikos kislány ezt így fogalmazta meg:

„Amikor az óra elején figyeltem, belül hangos volt a csend, és kívül csendes.

A foglalkozás végén belül hatalmas csend volt, kívül morcos csend.”



Végül szeretném megosztani az 5. osztály zenei fohászát – néhány éve írtam ennek a korosztálynak –, ami már arról is szól, mi születik meg bennünk a csend és hangok által.

*Hallom a csendet,
Érzem a csendet,
Kívánom a csendet,
Hívom a csendet,
Megteremttem a Csendet.
Hallom a hangot,
Érzem a hangot,
Kívánom a hangot,
Hívom a hangot,
Megteremttem a Hangot.*

*A mélységes csend távolából,
egy tiszta hang indul felém,
a tiszta hang tiszta formát sugall felém.
Élem e csendet, s a zene formálja a lelkem,
S közben megszületik a harmónia bennem.*

Farkas-Molnár Judit



CSENDÓRA

A csend, ami nagyon fontos zajos életünkben, nem véletlenül kapott figyelmet újságunk karácsonyi számában. A csend a zenében egyesek szerint a legfontosabb rész, belőle emelkedik ki a zene. Pár dolgot említenék meg tanítási élményeimből, ami a csendhez kapcsolódik.

A szabadvallás-képzésen hallottam, hogy egyes Waldorf-iskolákban a szabadvallás-óra megnevezés helyett a csendóra elnevezést használják. Maradok az eredeti név mellett, de használom óráimon a csendet. Szabadvallás-órákon általában elhangzik egy történet, és főleg az alsóbb osztályokban ezt rajzolás követi. Ilyenkor szoktam mondani, most csendóra következik. Ez egy nagy órai élmény, amikor egy egészségesen lüktető osztály elcsendesedik, rajzol, alkot, és a gyógyító csend érezhetően jelen van. Érzem mindig, ahogyan „kisimul az osztály arca”.

Nyolcadikosokkal szoktam egy évben kétszer olyan órát tartani, amikor ősszel és tavasszal kimegyünk a kis tó mellé. Megkérem őket, hogy legyenek partnerek. Lepihenünk a tó partján. Kérem, hogy csendesedjenek el, akár behunyt szemmel, csak figyeljék, hogy mit hallanak. Van-e olyan élmény, amire nem szoktunk figyelni, s most a csendben észrevehető. 5-10 perc után megköszönöm, meg szoktam kérdezni, volt-e olyan, amit szívesen elmondának. Szinte mindig van, aki beszámol, hogy igen érdekes volt, hogy a szél úgy messzebből jön, majd átmegy felettünk. Aztán beszélgetni szoktunk, hogy ezt bárhol meg lehet teremteni. Egyesek már a meditáció szót emlegetik. Én meg a gyógyító csendet.

Egy időben tanulószobás vigyázó voltam. Az akkori konferencián elhangzott, hogy legyen programja a tanulószobának. Házifeladat, játék váltogassák egymást. Akkor eszembe jutott, hogy én mindig szerettem délutánonként kicsit pihenni. A negyedórás alvás is sokat jelentett. Gondoltam, a gyerekek is így lehetnek ezzel, csak zajlik az élet. Levittem őket a nagy foci pályára.

Megpróbáltam a csendet megteremteni. Jógaismereteimből merítve rövid légzés-gyakorlatokat végeztünk, majd lefeküdtünk és azt a gyakorlatot végeztük, hogy lazítsd el magad, hogy végiggondolod, hogy laza a karom, a lábam, az arcom és így tovább – pihentünk. Volt, hogy egy-két gyerek elaludt, ilyenkor büszkélkedtem magamban, na, erről van szó. Rossz idő esetén osztályban is csináltuk. Természetesen, mikor vége volt, jött a kérdés: focizhatunk már? Igen.

A csend ritka kincse életünknek. Otthon vagyok, Szadán csendes helyen lakom. Van úgy, hogy hajnalban kimegyek; pirkad, szeretem az ébredő madarak hangját. Még „csend” van. Csak a távoli autópálya hajnali zsongása jelzi, ébred a zaj. Nagyon meg kell becsülnünk, ha tudunk csendet teremteni magunk körül.

Vízy Miklós

Pillanatnyi csend a taps előtt

A Fehérlófia című mese a nyolcadik és a hetedik osztály előadásában

„Aki szereti a kihívásokat, tartson kamaszoknak euritmiaórát” – mondta egy ismerősöm, miután szülőként hospitált néhány órát gyermeke osztályában. Nevettem. Mert amikor egyik nyolcadikos órán a „Kati, miért nem engedsz le bennünket az udvarra euritmia helyett?” kérdésre visszakérdeztem: „Szerinted?”, azt a választ kaptam: „Hát mert biztosan szereted a kihívásokat.”

Tényleg szeretem. Különbözően biztosan nem jutott volna eszembe néhány hét alatt feldolgozni a nyolcadikosokkal egy mesét – méghozzá azzal a céllal, hogy a kisebb osztályoknak ajándékkul adjuk az előadást. Ráadásul azt szerettem volna, hogy a teljes nyolcadik osztály euritmiazzon, így az előadás zenei és énekes részére a hetedik osztályt és énektanárukat, Judit nénit kértem meg. Sokáig kerestük az alkalmas dalokat,

amiket azután a hetedikesek gyönyörűen megtanultak énekelni és muzsikálni, sőt még a szükséges hanghatásokat is biztosították a legkülönbözőbb „zajkeltő” eszközök segítségével. Csak akkor jöttem rá, mekkora feladatot varrtam a nyakunkba, amikor az első közös próba alkalmával összeszámoltam, hogy majd’ hatvan gyereket igazgatunk az euritmia teremben.

Az a tapasztalatom, hogy olyankor (mondjuk, nyolcadikban), amikor a felvételi, az aktuális sport, egy kilátásba helyezett buli vagy épp csak a plafon bámulása sokkal értelmesebb tevékenységnek tűnik, mint egy művészeti óra, sokkal jobb kitűzött célokkal, „projekt-szerűen” dolgozni. Ha egy előadás megteremtésére kell összeszedni a koncentrációt, fegyelmet-figyelmet és erőt, az segítőbb, mint a céltalannak és végtelennek tűnő órákon a szép mozgást vagy a



koordinációt gyakorolni. A Fehérlófia meseprojekt csak megerősített ebben.

Szeptember elején elmeséltem a gyerekeknek, hogy hogyan képzelem az előadást, mit szeretnék velük megvalósítani, és el is kezdtünk foglalkozni a mesével, de nem tudtunk rögtön hozzáfogni az intenzív munkához; erre még várnunk kellett Mihály-napig. Az ünnepet követően „megkaptam” az osztályt, és hetente három reggel (hullámozó lelkesedéssel) lépésről lépésre formáltuk a mesénket.

Az euritmiaival előadott mese szinte külön műfaj. Egy versből született euritmia-bemutatóhoz képest itt nagyobb szerepet kap az arc, a „színészkedés”, és legtöbbször a humor is. A formáknak átláthatónak és a történetet szövő mozdulatoknak követhetőeknek kell lenniük. A szöveg-zene-mozgás hármásának szinte észrevétlenül kell összefonódnia ahhoz, hogy egyik se nyomja el a másikat, hanem valóban megszülessen belőlük az euritmia, a jó és szép ritmus, az áramlás. Ezen a bizonyos áramláson, együtt-mozduláson rengeteget dolgoztunk a nyolcadikosokkal, néha a fejünket

fogva („most kezdetük újra, nem arra kell menni!”), néha egymáson megmagunkon nevetve, máskor megsértődve vagy nagyon elfáradva. Még szerencse, hogy nem nekem kellett mindent észben tartanom, és az egyébként morgolódozó vagy kelletlenkedő kamaszok a legmeglepőbb pillanatokban oldották meg szép figyelemmel, türelemmel, sőt egymást tolerálva és segítve a feladatokat.

Sok-sok ötletet, formát nekem csak kitalálnom kellett, hogy azután önálló életre keljen, és formálódjon, alakuljon – sárkánnyá, sűrű erdővé vagy pokol kapujává... Persze sokszor szívesebben lettek volna bárhol máshol, mint reggel nyolckor az euritmia-teremben. A könyök(n)kön jött ki Fehérlófia Koponyányi monyókostul, sárkányostul, griffmadarastul, Fanyűvővel, Kőmorzsolóval, Vasgyúróval együtt. De ahogy teltek a próbák, lassan megszületett a mi egyedi és utánozhatatlan Fehérlófiánk.

Az utolsó héten azután aggódni keztem egy kicsit – egy-egy nyílt nap, felvételi vagy betegség (egyik sem ritka esemény ilyen tájt) megnehezítette a

próbákat. Nagyon bátorító és szívmelegető volt ezért, hogy a gyerekek a legtermészetesebb módon ugrottak be egy-egy szerepre a hiányzó társuk helyett – még olyan is volt, aki az előadás előtt egy nappal lett Fehérlófiává, és állt helyt több osztálynyi gyerek előtt.

Azután, ahogy az már egy mesében dukál, jóra fordult minden: az euritmia-terembe bezúfolódott közönségünk olyan figyelemmel nézte az előadást, kacagott vagy épp visszafojtott lélegzettel ült, hogy az minden munkát megért. A saját, titkos, külön örömem persze az volt, hogy minden egyes nyolcadikoson láttam: micsoda ugrás volt ez nekünk! Kivétel nélkül ügyesedett, „megnőtt” ebben a feladatban.

„Utad vezessen mindig előre” – mondja az előadásunkat keretező dal szövege. Nagy-nagy utat tett meg máris ez a sok kamasz: a csendből megszülető ének, zene, mozdulat, az egymásra figyelés, egymást megemelő jelenlét egy-egy téglája ennek az útnak. Én meg hálás vagyok a kihívásért, a segítő kollégákért és legfőképpen a gyerekekért.

Az előadás után egy pillanatnyi csend. Körbenézek, gyorsan törölgetem az arcom (milyen égő, hogy itt sírdogálok a megihatottságtól) – aztán elmosolyodom. A kicsik kipirulva tapsolnak, a felnőttek keresgetik a zsebkendőjüket. Érdemes volt megtörni a csendet!

Tóth Kati

Az igazi belső csendet a következők gyakorlásával érhetjük el:

A szemek csendje. Mindenhol az Istentől származó szépet és jót lássuk, és csukjuk be szemünket mások hibái és a lelkünket háborgató minden bűn előtt.

A fülek csendje. Mindig hallgassuk Isten szavát, és halljuk meg a szegények és a szükségben szenvedők jajkiáltásait, és zárjuk be fülünket minden olyan hangra, amely a gyarló emberi természetből származik, amilyen a pletyka, mende-monda, rosszindulatú beszéd.

A nyelv csendje. Nyelvünkkel dicsérjük Istent és terjesszük az ő életadó ígét, az igazságot, amely megvilágosít és lelkesít, amely békét, reményt, örömet hoz; és ne bocsátkozzunk öngazolásba, és ne mondjunk semmit, ami sötétséget, zűrzavart, fájdalmat, halált hoz.

Értelmünk csendje. Legyen értelmünk nyitott az igazságra és Isten megismerésére imában és elmélkedésben, ahogy Szűz Mária szívébe zárta az Úr szavait. Utasítsunk vissza minden igaztalan, zavaró, pusztító gondolatot, hirtelen ítéletet, mások gyanúsítását, bosszúálló gondolatot és vágyat.

A szív csendje. Szeressük Istent teljes szívünkkel, lelkünkkel, értelmünkkel, erőnkkel; szeressük embertársunkat, mint ahogy ő szeret, kerüljük az önzést, gyűlöletet, irigységet, féltékenységet, kapzsiságot. Mert a szív csöndjében és tisztaságában szólal meg az Isten.

(Teréz anya)



ÉRTŐ HALLGATÁS

Johanna Lamprecht

das Goetheanum / 2018 február

Mindannyian jól ismerjük az újévi fogadalmakat. Szeretném jobban hallani magamat! – ez a gyors elhatározás azért született meg bennem, hogy értelmet keresve és értelmet találva nézhessek szembe a jövővel. Hallhatjuk-e a jövőt? A fül már képes érzékelni, ami a szem előtt még rejtve van? Milyen az, amikor a jövőbe hallgatunk?

Ez a hallás akkor kezdődik, amikor lát-szólag nem történik semmi, és mégis mindent megtapasztalhatunk egy csírázó, finom érzésben. Pillanatok ezek, amikor semmi befejezett, kiteljesedett vagy ismert nem érzékelhető vagy megragadható számunkra. Olyan pillanatok, amikor a szem még nem reagál, semmiféle ingert nem tapasztal, és mégis az érzékelő én a maga feszültségében érzi, hogy valami a jövőből számára megismerhetővé válik. Pillanatok a születés előtti érzékszervi élmények birodalmából – itt kezdődik a hallás.

Ez jelenti az első nehézséget, hiszen napjainkban a hallás gyakran csak akkor kezdődik, amikor az akusztikus inger már létrejött, amikor a fül már nem hallgat. Nem hallgat, szándékosan figyelmen kívül hagyva a zajok, a beszéd, a hangszerek és mechanikus hangok mindennapos háttérkakofóniáját. Napjainkban le kell győznünk ezt az akadályt, ahogy Nelly Sachs azonos című versében leírja: „Ha berontanának a próféták az éj kapuin”. A próféták „egyetlen fület keresnének

mint hazájukat”: A figyelemért meg kell küzdeni.

Pedig a fültől, mely már fizikai megjelenésében is egy befogadó, otthont adó gesztust fejez ki, annyira távol áll a küzelem. Képes egyáltalán küzdeni? Van-e lehetősége arra, hogy hallassa szavát?

Amikor hallgatok, nem érzek távolságot magam és a hang között; amikor hallgatok, nem tudok távolról megfigyelni. A hallgatás olyan befelé forduló állapotot igényel, melyet a hangban való létezés tesz lehetővé: „A fül nem ismeri a másik oldalon álló felet.”¹

Az én perspektívámból, azaz a hangtérben való létezésem perspektívájából a tér annyira kitágul, hogy a fizikai tér méretéről vizuálisan is megszerzett információk mellett hallásom révén is érzékelem a teret borító anyagot: Egy fával burkolt szobának más a hangzása, mint egy porcelánszobának. A hallgatás révén a befelé fordulás állapotában bejuthatunk a dolgok legbelsőbb magjába.² Minden orvos ismeri ezt, például a palpációs (tapintási) vizsgálatokból.

A bensőségesség befogadó módon egy, a hangélménnyel összekapcsoló belső teret hoz létre, egy belső hangteret, és magában hordozza annak lehetőségét, hogy ezt a bensőségességet a fizikai környezetre is kiterjessze: a hangzótér és a hallótér egybeesik. Ez a befelé fordulás belső, szubjektív módon is átélhető? Hol

tapasztalja meg a hallgató én önmagát ebben a periférikus térélményben?

„Hallás közben soha nem vagyunk teljesen jelen, hallás közben soha nem vagyunk teljesen önmagunkban”³ – állapítja meg Bernhard Waldenfels filozófus, és ezzel újabb rejtély megfejtésére hív. Tehát a hallás egy olyan, a fizikaihoz kapcsolódó érzékszervi tevékenység, melynek során soha nem vagyunk teljesen önmagunkban?

Amint hallgatás közben sikerül elszakadnom önmagamtól, amint elhagyom hallási szokásaimat, akkor a mentális éberség állapotába kerülök: ezt szimbolikusan úgy fejezzük ki, hogy „hegyezem a fületem”. Amire az állatvilágban egyes emlőssálatok fülkagylójuk irányításával képesek, az az embernél lelki tevékenység: csak én magam tudok fülelni. „Nytott füllel hallgatni azt jelenti, hogy mindig éberen figyelünk, vagyis önmagunkban vagyunk”⁴, nem a saját

önmagunkban, nem valaki más önmagában, hanem önmagunkban, a valódi, a transzperszonálisan túli önmagunkban.

Ebben a régi formából kitörő, belső összpontosítottságot kifejező evolúciós gesztusban benne kell lennie az involúció mozgásának, az önmagához visszatérő ének, különben elveszítem önmagam a lelki figyelem végtelenjében.

Minden várakozást beteljesít, minden csendet betölt a megfelelő pillanatban az első sírás. A tápláló csend, a tartós belső feszültség szüli meg az ősi kiáltást, egy új hang létrejöttét a világban. A gyengédségből, a burkoltságból, a védett környezetből mély, valódi anyag merít erőt, mely minden harcias jelleget nélkülöz.

Halló érzékszerveink tudatosan fejlesztett érzékenységből fakadóan a hallgatás megszólal, és a magasabb világok megismerésének kapujává válik: „Csak



ahhoz tudnak szólni a magasabb lények, aki embertársai önzetlen meghallgatásával eljut odáig, hogy képessé válik a hallottakat valóban belső úton befogadni, csendben, személyes vélemény vagy érzések felkavarása nélkül.”⁵

¹ Peter Sloterdijk: Wo sind wir, wenn wir Musik hören? In: Peter Sloterdijk, Weltfremdheit, Frankfurt/Main 1993, S.296

² Vgl. Rudolf Steiner: Anthroposophie. Die Sinne des Menschen. In: Rudolf Steiner, Zur Sinneslehre, Stuttgart 2004, S.74

³ Bernhard Waldenfels: Sinne und Künste im Wechselspiel, Berlin 2010, S. 168

⁴ JeanLuc Nancy: Zum Gehör, Zürich/Berlin 2014, S. 20

⁵ Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?, Dornach 1972, S. 52

Forrás: <https://dasgoetheanum.com/sprechen-des-zuhoren/>

A fordítást készítette: Kuntz Orsolya

Nelly Sachs:

Ha berontanának a próféták

Ha berontanának a próféták
az éj kapuin át
a démonistenek állatövét hordva
mint félelmetes koszorút
homlokuk körül –
a zuhanó és emelkedő ég titkait
ringatva vállukon –

a borzalomból régen elköltözöttekért –

Ha berontanának a próféták
az éj kapuin át
s marokra fogva húznák maguk után
az aranylón lobbanó csillagutakat –

a régen álomba merültekért –

Ha berontanának a próféták
az éj kapuin át
sebeket tépve szavukkal
a megszokás földjein
s elhoznák a távolit
a napszámosnak

ki már régen nem vár az estben –

Ha berontanának a próféták
az éj kapuin át
s egyetlen fület keresnének mint hazájukat –

Emberiség füle
te csalánnal benőtt
hallanál-e akkor?
Ha a próféták hangja
meggyilkolt gyermekek csontjainak
furoláján szólna,
melyből mártírüvöltésben elégett levegő
áradna –
ha kimúló aggok sóhajából építenének
hidat –

Emberiség füle
te kit elfoglal az apró hallgatódzás
hallanál-e akkor?

Ha a próféták
az öröklét vihar szárnyával behatolnának
ha berontanának hallójáraitdba e szavakkal:
Ki akar közületek hadat üzeni egy titoknak
ki akarja feltalálni a bolygó halálát?

Ha felkelnének a próféták
az emberiség éjszakájában
mint szerelmesek, kik kedvesük szívét keresik,
emberiség éjszakája
lesz-e szíved, amit odaadhatnak?

Hajnal Gábor fordítása

ARCOK

„...imádom a pedagógiát és mindig örülök,
hogy gyakorolhatom a pedagógia művészetét!”

Beszélgetés Forgács Erzsikével

Ki ne ismerné Erzsikét, aki Waldorf-óvónőként, fejlesztőpedagógusként és szabadvallás-tanárként számtalan gyermek útját kísérte és segíti a mai napig több mint három évtizede. Ugyanakkor a magyarországi Waldorf-mozgalom megszületése óta több kezdeményezés hordozója is volt – köztük a gödöllői óvoda és iskolánk alapításának –, és oszlopos tagja a Dióhéj szerkesztőségnek is. A 2014. évi Mihály-napi számban olvashattunk már egy nagyon tartalmas és szép interjút vele, de abban főképpen a gyermekneveléssel kapcsolatos gondolatait ismerhettük meg. Erzsike a közelmúltban 70. születésnapját ünnepelte, szeretnénk ez alkalomból az életútját is bemutatni, ezzel is tisztelgeve sokrétű munkássága előtt.

Amikor a Dióhéj fent említett számában készült Veled az interjú, épp akkor készültél nagy lelkesedéssel a szadai óvodába. Nagyon sok megszívelendő gondolatot meséltél a gyermeknevelésről, amik örökérvényűek.

Igen, mert engem akkor az inspirált, hogy ha a gyermekek az óvodában valóban a Waldorf-pedagógia szerint tevékenykednek és olyan munkákat végeznek, aminek értelme van – ezt mondja Steiner is –, akkor fele annyian sem jönnek majd hozzám terápiára. Kíváncsi voltam, hogy ha én úgy dolgozom ott, az óvodában, hogy ezt a szellemiséget követem, akkor valóban így van-e.





Hogy látod, sikerült ezt az álmot teljesíteni, megvalósítani?

Igen, szerintem a csoportunkban ez nagyon szépen működött, és látni lehetett, hogy a gyerekeknek ez milyen fontos. Versengtek, hogy ki mosogasson, mert imádnak dolgozni! Mindig azt mondom a szülőknek is, amikor tanácsért jönnek hozzám, hogy minél virtuálisabb a világ, annál több valódi tevékenységet kell bevinni a kisgyermek életébe, és nem szabad büntéynek tekinteni, amikor ott-hon van és porszívóznak. Erre Vekerdy azt mondja, hogy nem foglalkozni kell a gyerekekkel, hanem együtt élni vele.

Na, de kanyarodjunk vissza a kezdetekhez. A Dióhéjban közzétett, magasba ívelő írásaidból is érzékelhető, hogy hihetetlen tudásra tettél szert az évek során. Hogyan talákoztál az antropológiával?

Nagyon érdekes, igazából nem az antropológia volt az első, amit megismertem, hanem a pedagógia. Eredetileg tanítóképzőt végeztem, majd egy évig tanítottam

tam Erdőkertesen, de onnan hamar eljöttem, mert semmit sem tudtam csinálni, állandóan beleszóltak mindenbe. Végig azt éreztem, hogy amit én pedagógia alatt értek, azt nem valósíthatom meg. Ebben nem az iskola volt hibás, hanem maga a koncepció, vagyis nem szerették, ha úgy tanítok, hogy a gyerekeket külön személyiségeknek nézem, és hogy úgy szeretnék haladni, ahogy ő diktálja... Így átmentem a kistarcsai általános iskolába, ahol nyolc évig tanítottam. Közben éveken át próbáltam jelentkezni pszichológia szakra az egyetemre, de nem írták alá a jelentkezési lapomat (amit abban az időben jóvá kellett hagynia még az iskola vezetésén kívül a pártnak és a szakszervezetnek). Na de nem hagytam annyiban, és elkezdtem járkalni a minisztériumba, hogy miért nem adhatom be a jelentkezési lapomat oda, ahova szeretném. Végül azzal az ürüggyel utasítottak el, hogy a pszichológia szakhoz egyetemi végzettség kell. De volt ott egy professzor, aki javasolta, hogy adjam be szociológiára a jelentkezésemet – biztosan a lázadó hangnemen miatt, de talán azért is, mert ott rengeteg olyan tárgy van, például szociálpszichológia, ami engem érdekelhet. Ez a szak akkor indult újra, korábban éveken át tiltott volt. Be is adtam a jelentkezésemet, és megint nem fogadták el. Kezdődött minden elölről, hogy nem jelentkezhetek, mert csak tanítóképzős diplomám van, és ez ment hat évig. Végül eljutottam egészen a dékánig, és elmondtam, hogy mi történt. Erre azt kérde: „Hova jelentkezett?” Mondom: „Szociológiára.” „Na, hagyja itt!” És ennyi volt az egész, hat év kanossza után. Azóta tudom, hogy a „fénénél kell kezdeni”. Még abban az évben behívtak felvételizni, végül azt mondták,

hogy soha többet ne hagyjam magam eltántorítani, hogy fölvegyenek; ezzel bocsátottak útnak.

Esti tagozatra vettek fel, de akkor még váltott műszakú tanítás volt Kistarcsán, délelőtti és délutáni, és tanulmányi szabadságot nem adtak, de nem is kértem. Ámde volt akkoriban még ott egy felzárkóztató osztály első-másodikban, ahova 10-12 gyerek járt, akik aztán a második év végére be tudtak illeszkedni a normál osztályba. Mindenki félt ettől az osztálytól, mert ezek problémás gyerekek voltak. Végül én kaptam meg őket, és én ezt úgy imádtam, hogy azt nem tudom elmondani! Végre mindenki egyenlő lehetett!

Itt megalapozódott a fejlesztő munkád.

Persze, engem már ez akkor nagyon érdekelt. Erdőkertesen tele volt az osztályom cigánygyerekekkel, de Kistarcsán is, mert a közelünkben volt a sóderbányai cigánytelep. Kijártam családokat látogatni, imádtak, nagy „Csókolom”-mal köszöntek még a nénikék is – pedig voltam vagy 22 éves –, ők így adták meg a tiszteletet.

Visszatérve a szociológia szakhoz: mivel ennek a felzárkóztató osztálynak csak délelőtti órákban volt tanítás, be tudtam járni délutánonként az egyetemre. Azt hitték, hogy ez majd mekkora büntetés lesz nekem, de én nagyon szerettem ezt csinálni. Később már versengtek ezekért a gyerekekért, akik ott voltak nálam, a kis létszámú osztályban, mert olyan kis aranyosak lehettek.

Végül családszociológiából írtam a szakdolgozatomat Cseh-Szombathy Lászlónál, aki akkor nagyhírű szociológus volt. Tanított Ferge Zsuzsa is, és

miután végeztem, hívtak is az intézetébe dolgozni, de tanárunk volt még Csepeli György is. Akkor éledt ez az egész újra, mindenki nagyon lelkes volt. Miután le-diplomáztunk, az egyetemi csoportunk összejárt még éveken át, amiben volt pedagógus, orvos, volt jogász, közgazdász, mindenféle ember a társadalomból, így rá tudtunk tekinteni egy problémákra a közgazdaság, a pedagógia vagy a pszichológia szempontjából is. Nagyon jó vitáink voltak, az egész szuper volt! A tanárok is úgy tekintettek ránk, mintha kollégák lennénk.

Végül hogyan talákoztál a Waldorf-pedagógiával?

Akkoriban, a nyolcvanas évek végén, amikor Marci fiam még csak pár hónapos volt, ismertem már Nagy Gáborékat: egy kört, akik reform életmóddal foglalkoztak. Héjja Zsuzsával jártunk oda, vele gimnazista korunk óta mély barátságban vagyunk. Ők meséltek az IDRIART fesztiválról Budapesten, ahol nem csak a reform életmódról lesz szó, hanem az egész szemléletről és Waldorf-pedagógiáról is, ott lesznek Magyarországról sokan, akik abban az időben már mozgóldtak. Ezt meg kell hallgatnunk, gondoltuk Zsuzsával. El is mentünk, és abban a minutában úgy éreztük, hogy nekünk ezzel dolgunk van. Nyomban megszerveztünk egy előadássorozatot Gödöllőn a Művelődési Házban, amire jött Vekerdy Tamás, Székely Anikó és Székely Gyuri bácsi. Teltházzal és nagy érdeklődéssel zajlottak az előadások.

Akkoriban Zsuzsa fia, Márton már iskolába készült, és szeretnénk volna indítani egy Waldorf-osztályt, de ilyen gyorsan hogy lehet? Azt még meg kéne előznie az óvodának! Abban az időben még

ugye csak Anett Strohteich dolgozott Waldorf-óvónőként Solymáron. Végül rengeteget dolgoztak Somogyi Tiborral azon, hogy megkeressék, hogy ki jöjjön ide hozzánk Németországból segíteni Waldorf-óvodát alapítani. Így találtunk Ursula Kempelre.

Ezek szerint akkor Te itt voltál már a kezdetek kezdeténél.

Bizony! Végül sikerült megalapítanunk az óvodát és megkaptuk tíz évre az akkori Ganz-óvoda egyik épületét, de utána kezdődött a küzdelem, hogy az első osztályt hol tudjuk elindítani. Végül Kecskés Jóska, a Művelődési Ház akkori igazgatója olyan rendes volt – ő mindig nagyon sokat tett értünk –, hogy biztosította a helyet az első osztálynak. Az osztálytanító Keresztes Laci volt, akivel együtt jártunk a Waldorf-képzésre Zsuzsával együtt; a legelső csoportban voltunk.

De szeretnék még visszakanyarodni oda, hogy amikor befejeztem az egyetemet, hívtak a kistarcsai kórház gyermekpszichiátriai osztályára dolgozni, amit lelkesen elvállaltam, mivel ez egy új kihívás volt az életemben. Akkoriban szokás volt, hogy szociológus és pszichológus együtt dolgozott, az egyik a lelki részt kezelte, a másik pedig azt segítette, hogy hogyan lehet visszaszocializálódni, tehát szoros együttműködésben voltak. Az osztályt Dr. Kiss Mária főorvosnő vezette, aki nagyon jó fej volt és arra törekedett, hogy a gyógyszerezés helyett minél többféle terápiában legyen része a fiataloknak. Támogatta a Waldorf-képzésem is, mert azt mondta, hogy amit be tudok hozni a terápiába, azt pártolja. Így onnan jelentkeztem a képzésre, és végeztem el az első Waldorf-tanárképzést Magyarországon.

Akkoriban a „Sárga ház”-ba, a lipótmezei elmeotthonba is feljártunk a kórházból továbbképzésekre. Fantasztikusan kidolgozott továbbképző rendszer volt ott, nagyon jól működő, csodálatos, világhírű hely volt, sajnos később ezt is bezárták. Itt indította el Scheily Mari Bagdy Emőkével társulva először az euritmiát mint nonverbális terápiát, amibe én is bekapcsolódtam.

A Waldorf-tanárképzés utolsó évében gyakorlatra kellett mennünk. Akkor még Mesterházy Zsuzsák mindenféle alapítványokon keresztül keresték nekünk a külföldi helyeket, mert abban az időben itthon még egyáltalán nem volt Waldorf-iskola. Én pedig ráadásul még egy olyan helyet szerettem volna, ahol a gyógypedagógiával kapcsolatban is látok valamit, ha már a kórházi munkából megyek. Végül találtak nekem Zürichben egy iskolát, ott ismertem meg Sirpát, akivel máig megmaradt a barátság. Innen elvittek egy intézménybe Lausanne mellett, a La Branche-ba, ahol fogadtak is engem, hogy megnézzem, hogyan működik egy Camphill-jellegű intézmény.

Amikor megérkeztem, épp advent első vasárnapja volt, és a fogyatékkal élők nagyon várták az első gyertyagyújtást. Ahogy engem ott fogadtak és vártak a nagy, lakli és mindenféle furcsa kinézetű alakok – teljesen odavagyok még most is tőle! Az egyikük karon fogott, és odavezetett a helyemre; a gyertyagyújtás és az egész hangulat, ami ezt övezte, teljesen lenyűgözött. Másnap elbeszélgettünk a vezetőkkel, hogy mi a tervem, miért jöttem, és a magam konyhanyelvén elmondtam, hogy hogyan vinném be majd itthon mindezt a gyakorlatba, és mit csínálék. Erre aztán azt mondták, hogy, ha



gondolom, fel vagyok véve a képzésükbe. De akkor Marci még csak ötéves volt, viszont szerencsére édesanyámékkal laktunk együtt, így nem kellett kimozdítani itthonról, és a férjem, Öcsi is (*mindenki így hívta őt – a szerk.*) nagyon támogatott. Így belevágtam, már csak azért is, mert a '90-es évek elején nem vagdaltak az ember után egy ilyen ösztöndíj-lehetőséget. Ugyanis nem kellett semmit fizetnem, csak az útiköltségemet. Ez félévenként hathetes intenzív képzés volt, reggel fél nyolckor kezdődött, és este hétig tartott. Délután főként művészeti foglalkozások voltak, délelőtt pedig mindenféle antropozófus tantárgy.

Hogyan fogadta Öcsi ezt a sok-sok nyitást, új utat?

Örült neki! Mielőtt összeházasodtunk, 11 éve már együtt voltunk. Ha nem jött volna Marci, akkor máig nem házasodtunk volna össze, mindig azt mondtuk, hogy kár ezt a kapcsolatot házassággal elrontani. Ez azért is volt jó így, mert mi már a házasság előtt átmentünk a mélységeken és magasságokon, ami minden

párkapcsolat velejárója. Hosszú ideig albérletben is együtt laktunk, amikor egyetemre jártam. Az egyetemet nem is bírtam volna elvégezni, ha ő nem hurcol engem mindenfelé. És amikor Kistarcsán dolgoztam, akkor is rendszeresen jártunk nemzetközi előadásokra. Abszolút támogató volt mindenben és nagyon sokat áldozott azért, hogy én később a Waldorf-pedagógiában és antropozófiában el tudjak mélyülni. Ő csak érintőlegesen foglalkozott vele, de aki csak idejött hozzánk, mind azt mondták, hogy ő az igazi antropozófus. Nagy bánatomra már nincs közöttünk, februárban lesz 12 éve, hogy elköltözött a földi világból.

Milyennek élted meg az antropozófiával való találkozást?

A pedagógiai része annyira megfogott, hogy utána nem volt kérdés, hogy ezt meg kell ismernem. De akkoriban még csak németül voltak könyvek és a Waldorf-tanárképzésen is az előadók többsége német volt. Úgyhogy kritérium volt, hogy valamennyire tudjunk németül. De azért eredetiben először olvasni Steinert nekem nagyon nehéz volt, még magyarul is. A „Szabadság filozófiájának” húszszor is nekifogtam... Most megint voltak hárman, akik kérték, hogy olvassam el velük a művet, és úgy érzem, hogy csak most értettem meg igazán. De egy csomó könyvnél látom, amikor leveszem a polcomról, hogy aláhúztam benne dolgokat, de újra olvasva teljesen újdonságnak hat: valószínűleg régebben még nem volt mihez kapcsolnom. De végtelenül izgalmas volt, ahogy Székely Anikó, Székely Gyuri bácsi, vagy Mesterházy Zsuzsa az antropozófiát előadták; éreztem, hogy én ezt meg akarom ismerni. Hosszú ideig jártam Zsuzsához személyesen is, az

akkor fordított gyógypedagógiai kurzust dolgoztuk fel más kollégákkal együtt.

Visszatérve a svájci képzésre, ez egy antropológus gyógypedagógiai és szociálterápiás képzés volt. Eredetileg négyéves volt, de az itthoni Waldorf-tanárképzés tárgyai lefedték az ottani alapozó évet, így én már a második évtől kezdhettem. Viszont akkor el kellett jönnöm a kistarcsai kórházból, ahol végül összesen hat évig dolgoztam, miközben megszületett Marci fiam. Ennek oka az volt, hogy a külföldi képzést már az intézményvezető főorvosnak kellett engedélyeznie, és ő azt mondta, hogy neki nem tudósokra van szüksége, hanem munkásokra. Értettem is, hogy kétszer hat hetet hiányozni nagyon sok idő, de azt éreztem, hogy nekem ez az utam, számomra nem volt kérdés. Így eljöttem a kistarcsai kórházból.

Fogalmam sem volt, hogy hova megyek tovább. Itt, Gödöllőn már elindult az első osztály, majd a második, és hívtak ide németet tanítani. Máig is emlékszem a levelekre, amiket Svájcban kaptam tőlük német köszöntésekkel. Mindenki aláírta és nagyon megható volt. Emellett délutánonként még volt egy napközi jellegű csoportom, ahova jöttek óvodások is néhányan. De szóba se került, hogy osztályt vállaljak, amellett nem tudtam volna elvégezni a svájci képzést.

Miután végeztem Svájcban, kaptam egy újabb felkérést: Pásztor Béla polgármesterék hívtak Veresegyházra, ahol felépült az úgynevezett Gyermekliget. Ez egy olyan hely, ahol 12 ház lett egy központi napházzal a 12 állatövi jegynek megfelelően felépítve. Zsigmond László főépítészék hozták létre, aki maga is Makovecz Imre köréhez tartozott és teljesen

„makónás” volt. Ez egy nevelőotthon volt, de meg akarták reformálni.

Amikor ez a 12 ház fölépült, megbeszélve Pásztor Bélával, rendszeresen járt az egyik házba Mesterházy Zsuzsa, Székely Gyuri bácsi, Anikó néni, Mezei Klári néni, és az volt a tervünk, hogy ott egy Camphill-jellegű mintát hozunk létre.

De még mielőtt megépült volna a Gyermekliget, Pásztor Béla – ismerve a waldorfos múltamat és törekvéseimet – mondta, hogy szeretnének egy ilyen intézményt látni. Így megszerveztem és az egész képviselőtestülettel kétszer is jártak La Branche-ban, ahol boldogan fogadták őket. Még 30 év után is, valahányszor találkozunk, felemléti, hogy élete legcsodálatosabb élménye volt. Erre mondom, hogy az ilyen ember titokban antropológus, csak nem tudja magáról.

De aztán jött az új gyermekvédelmi törvény, és minden gyermeket visszaküldtek családokhoz, így ezt az egészet megszüntették és ilyen formán meghíúsult. Egyetlen egy pozitívuma az volt, hogy Pásztor Béla kikötötte, a megmaradt épületeket csak gyermekek számára lehet valamilyen céllal felhasználni. Így létesült ott többek között Montessori-iskola és a Gyermekliget Óvoda.

De ezzel még akkor nem fejeződött be az együttműködésünk. Veresen, a Széchenyi téren felépült az új, gyönyörű óvoda, aminek a svájciak is csodájára jártak – még Kuhfuss is látta, aki szintén nagy Makovecz rajongó –, és Pásztor Béla felkért, hogy azoknak a gyerekeknek, akik még nem iskolaérettek, de már iskolába kellene menniük, hozzák létre egy Waldorf-pedagógia alapján működő

csoportot. Ekkora szabadságom még életemben nem volt! Hála Istennek, az ottani vezető óvónő is nyitott volt a Waldorfról, és támogatta a csoport létrejöttét. Így kezdtem el ott egy waldorfos csoportot kialakítani; sok család itt kapott kedvet, hogy később a Waldorf-iskolát válasszák. 26 gyerek járt a csoportba, és nagyjából egyedül voltam velük, csak 11 órákor jött az ebédeltetésre a délutános óvónő, én pedig ebéd után mentem el.

Három évig voltam itt, imádtam csinálni! Olyan gyönyörű volt a csoportom a sok problémás gyerekkel, hogy az valami álom! Mert ezeknek a gyermeknek az életében először jelent meg az a melegség, az a meghitt burok, amit oda tudtam köréjük varázsolni. Megcsináltam velük a Pásztorjátékot, a Márton-napot, és mindenki odavolt, mert sosem volt előtte Márton-napi fölvonulás. Festettem a gézanyagokat minden kisgyereknek, és még annyi mindent csináltam, hogy utána az összes művész, aki itt élt Veresen akkoriban, mind odaíratta a következő évben a gyermekét. Egyáltalán nem érdekelte őket, hogy problémás gyerekekkel járnak együtt, mert azt látták, hogy ennél több művészeti foglalkozás nem zajlik sehol sem. Aztán jött Sirpa, és elindítottunk egy bábkurzust, amihez gyönyörű, kézzel festett selymeket kaptam a svájci képzésben lévő kollégáimtól. Készítettünk az ottani óvónénikkel bábokat – mert volt ott vagy hat csoport –, és betanultuk a Hamupipőkéit.

Végül aztán ez azért ért végét, mert rengetegen elkezdtek járni hozzám mindenfelől hospitálni, például a tanítóképzőből tanárok, akik olykor diákokat is hoztak magukkal, és ez az egész egyfajta kirakattá vált. Ráadásul nem volt

senki, akivel konferenciázhattam volna és egyedül éreztem magam. A Hamupipőke-előadás után búcsúztam el innen, úgy éreztem, hogy ez egy szép búcsú.

Ezután hová vezetett az utad?

Először elindítottam Henter Judit Waldorf-pedagógussal, aki gyógybothmert is végzett, egy kislétszámú óvodai fejlesztő csoportot Gödöllőn, ahová délutánonként az iskolából is jöttek páran a problémás gyerekek közül. Ez az Erzsébet körúton, az iskola korábbi helyén működő óvodai csoport mellett kapott helyet. Végül egyre többen voltak az iskolás gyerekeknek is, akik fejlesztésre szorultak, így elhívtak az iskolába, hogy ott folytassuk ezt a munkát. Még annak idején Ákos és Eliza eljöttek megnézni a veresi oviba, már akkor latolgatták, hogy az iskolában is el kellene indítani az egyéni fejlesztéseket. Így akkor visszamentem az iskolába, ahol közel húsz évig dolgoztam.



Közben a fejlesztések kapcsán nagyon sokat mentem Anikó nénihez, mert tanulni akartam tőle. Már akkor imádtam a szimbólumokat, a mesékben és mitológiában megjelenő archetipikus képeket, bibliai motívumokat. Nagyon jól meg tudtam tanulni Anikónál mindazt, hogy mi az ember lénye, lényege. Először egyedül kezdtem hozzá járni, majd jött Judit, aztán csatlakoztak még mások is. Anikóval nagyon jóba lettünk, olyan volt, mint a barátnőm, annyit nevettünk mindig! Így amikor nekrológot kellett róla írni, semmi más nem jutott eszembe róla, csak a nevetése. De Székely Gyuri bácsival is ott voltam az utolsó pillanatig, amikor már nagyon beteg volt. Ez olyan megtiszteltetés volt! Ő is sokat segített abban, hogy Svájcban megtaláljuk a helyemet, mert rendszeresen járt előadni ott és Németországban is. Akkor már nagyon ismert volt nyugaton mint „Georg Kühlewind”. Mi tényleg nagy szeretettel voltunk egymás iránt. Amikor már jó ideje jártam Anikó nénihez, azt

mondta egyszer, „Te, figyelj, szerintem már régen tudsz annyit, hogy elkezdhetnél szabadvallást tanítani.” Erre Anikó eljött az iskolába, mesélt a Konferencián a szabadvallásról, és hogy én ebben már egyfajta előképzettséggel rendelkezem, így mi lenne, ha elkezdénék itt a szabadvallás-oktatást. Akkor még nem volt „hivatalos” szabadvallástanár-képzés.

Ezek szerint te vagy az első egyike?

Ahhoz, hogy én elkezdhessek szabadvallást tanítani, miután ez exterritoriális – ez azt jelentette, hogy nem az intézmény adja meg a hivatalos engedélyt nekem, de azt, hogy beengedi-e, ő dönti el –, így akkor ki kellett küldeni Dornachba a kérelmet két ajánlással, amit Szilágyi Péter írt alá, aki akkor az Antropozófiai Társaság elnöke volt, és Székely Gyuri bácsi. Dornachban aztán két ilyen ajánlással hozzájárultak, hogy jöhetek ide, az iskolába szabadvallást tanítani. Most már ez másképp működik.



Az első gödöllői óvónők és tanárok a 90-es évek elején a tanácsadókkal

Sok éven át itt voltál közöttünk. Hogyan tekintesz vissza ezekre az évekre?

Én annyira szeretem ezt az iskolát! Mindig úgy éreztem, hogy nekem ezért tenni kell! Igazából borzasztóan sajnáltam, mikor Marci elballagott, mert mindig úgy éreztem, hogy megváltozik a viszonyom az intézményhez. Teljesen más lett a motiváció, mert, ugye, amikor a gyerekek ide jár, motivált vagy abban, hogy számára is egy jó helyet hozz létre...

Mondjuk el, hogy Marci fiad egészen az óvodától az érettségiig hozzánk járt.

Igen, itt végzett az iskolában, Kőhalmi Ákos legelső osztályában, aminek 13 évig volt az osztálytanítója, majd a gimnáziumi tagozaton az osztálykísérője. Ez igen nagy ritkaság volt, ilyesmi nem nagyon fordult elő akkoriban, de szerintem manapság sem.

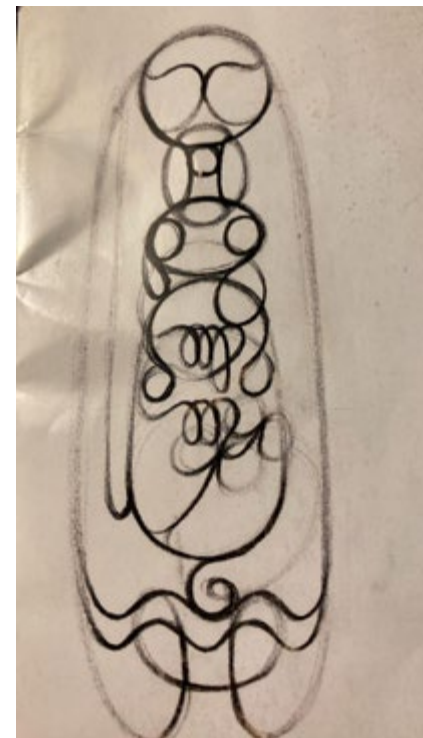
Hogyan látod, megkapta a gyermeked itt, az iskolában azt, amit megálmodtál?

Már korábban is mondtam, hogy nagyon nem éreztem az állami oktatásban, hogy megvalósul az, amit én pedagógia alatt értettem. Valójában itt azt vártam, hogy valami egészen más hozzáállás jellemzi a tanárokat. Nekem soha nem az volt a fontos, hogy mennyi tudásanyagot kapnak.

Azért mondjuk meg őszintén, elég sok csetlés-botlás volt az úttörő években...

Én ezt nem csetlés-botlásnak látom, mert úgy érzem, hogy minden egyes kezdeményezésnél van olyan, ami tévútra visz. Meg kell tanulni, hogy nem ez

a helyes út, és hogy nem lehet átvenni mintákat. Én ezért imádom ezt a formarajzot, amit az egyik IAO továbbképzés keretében csináltunk az iskolában Christoph Hirsbrunner vezetésével. Ez dinamikus formarajz, melynek során a levegőből elindulva visszük bele lassan, egyre erősebb nyomatékkal a formát, így ott maradnak a kezdeti halvány vonalak is, amit nem radióznak ki. Ott marad, hogy hány keresés, hány kísérlet volt arra, hogy ez a forma megjelenjen a valóságban. Minden egyes kísérletünk vagy gondolatunk nyomot hagy a szellemvilágban, akkor miért radiózzam ki? Minden olyasmi, ami nem sikerült, az ott van mint nyom, és ez nem fals út! Mint ahogy nem fals út az sem, ha más iskolát választok, vagy más párt választok, mert valószínűleg eddig volt



jelentése annak, hogy együtt legyünk. És ez szerintem nagyon fontos, mert mindig arra kell gondolni, hogy ez a fejlődésünk. Ez a „kiradírozom, és ott se volt” – miért jó nekünk? Marcinak sokat adott ez az iskola és nekem is.

Milyen volt Waldorf-szülőnek lenni?

Imádtam! Én például nagyon sok mindent Marcin keresztül tanultam meg. Soha nem találkoztam az Eddával előtte, holott az ilyenfajta szimbólumokat nagyon keresgéltem mindig is. A Kalevalát szerettem már gimiben is, de az, ahogyan itt tanulták, és újra benne lehettem ebben az egész milióban, az olyan szép volt! Utána voltam Kolisko konferencián Finnországban, és éreztem a talpam alatt a talajt, ahogy a Kalevalában elképzeltem: olyan volt, mintha mohán járnék, és ezeket meg tudtam élni vele felnőttként.

Nem volt nehéz a szülői és a tanári mivoltodat összeegyeztetni? Nagyon sokat tudtál, tapasztaltál, láttál akkorra már a Waldorf-pedagógiáról...

Nem, mert nekem nem volt elvárásom. Pontosan ezért nem, mert megéltem azt, hogy ha egy tanár ezt tudja adni, akkor én hiába mondom, hogy csinálj másként, az nem autentikus. És hogyha én a gyerekemnek ezt az iskolát választottam, akkor miért ne fogadnám el? Ha a szülőt kiválasztotta, akkor miért ne hinném, hogy Ákos számára a tanár? Marci maximálisan jó helyen és jó osztálytársak mellett volt itt.

Bizony, az is egy nagyon jó osztály volt!

Igen, de hát ott is voltak olyan nehéz gyerekek, akik Ákosnak föladták a lec-

két. De úgy éreztem, hogy ezek mind arról szólnak, hogy az én gyerekem is megélheti, hogy milyen azzal együtt lenni az osztályban, aki nehézségekkel küzd. Gyerekkoromban ide jártam a szadai iskolába 40 gyerek közé, ahova mint falusi iskolába akkoriban nem járt gyógypedagógus, de én azt gondolom, hogy ennek ellenére olyan volt, mint egy Waldorf-iskola. Voltak tanáraink, akiknek a kvalitásai nem voltak eget rengetőek. Nem is tudtam a fizikát, kémiát, de a magyartanárom például olyan volt, hogy szárnyalni tudtam mellette. Úgy jöttem el ebből az iskolából, hogy nem gondoltam soha azt, hogy amit én meg akarok tanulni, azt nem fogom tudni megtanulni, mert támogatni tudtak. Nem az a lényeg, hogy mennyi tudást öntöttek belém, hanem megőrizhette az önbizalmát az ember. Ott volt mellettem az epilepsziás osztálytársam, és amikor a padból kiesett, nem kaptam frászt, hanem megtanultuk a tanár nénivel együtt, hogy mit kell ilyenkor csinálni. Voltak akkoriban még a gyermekparalízisesek, akiket tolokocsiban toltunk, és a téli szünetben mentünk nekik diavetítővel vetíteni, hogy ők is örüljenek.

Az egész Waldorfban úgy éreztem, hogy a legfontosabb nekem a szociális közeg. Ez mára még jobban fölerősödött bennem, amikor azt tapasztaljuk – főleg a covid óta –, hogy ennyire széthasítja a világot, és egymás ellen hangolja az embereket az „oszd meg és uralkodj”... De azt gondolom, hogy az egyetlen egy dolog, amiben hatékonyak tudunk lenni, hogy megőrizzük a kis közösségeinket.

Ezt most hol találod meg?

Például folyamatosan tartok olvasókört, minden vasárnap este itthon, ez online

zajlik. Van, aki eljön személyesen, de a covid óta sokan kapcsolódnak be Kolozsvárról is.

Még mi is jártunk hozzád többen évekkkel ezelőtt stúdiumra!

Bizony! Te, Balajti Léna, R. Nagy Gábor, Viki és Krisztián akkor még Kecskemétről járt fel...

Most van még egy „nemcsak női” meseköröm, ahova már férfiak is be szoktak kapcsolódni, előfordul, hogy gyerekekkel is. Ez heti rendszerességgel online zajlik, még Erdélyből is részt vesznek rajta. De előtte még volt kb. 12 évig egy festőköröm, amit itt tartottam. Korábban főnt, a „Házi barack galériában” még kiállításaink is voltak! Folyamatosan tartok összejöveteleket minden ünnepen, a 12 szent éjszakán és a nagyhétben is, amibe bárki bekapcsolódhat. Rengetegen szoktak online is csatlakozni.

Minden zöldcsütörtökön nálam van egy ebéd, ünnepi stúdiummal, és minden évben megnézzük a csoport nagy részével és az iskolás kollégák közül is sokakkal a Parsivált az Operában.

Mindezekon túl éveken át jártam a Veresegyházi Szociális Otthonba meséket felolvasni az idős embereknek. Ezt a covid alatt kezdtem azért, hogy ne legyenek teljesen egyedül hagyva az öregek. Ezt Balajti Lénával folytattuk és a kezdetek kezdetén Nonka lánya is csatlakozott hozzánk. Nagyon szép volt ezt a három generációt együtt megélni, és érezni azt a minőséget, amit bele tudtunk vinni az idősek életébe; csodálatos volt együtt dolgozni velük.

És járnak hozzád többen terápiára is.

Igen, de ez azóta van, hogy eljöttem a rendelőből, mert ugye a nyugdíj után még a rendelőt megtartottam, oda csak hetente kétszer jártam. Ez azért volt különleges, mert ott mindenki antropológiaként dolgozott úgy, hogy ez egy állami intézmény volt Újpesten. 22 évig tartottam ott fejlesztéseket.

Ez úgy tudott megvalósulni, hogy Császár Adriennek osztálytársa volt ennek a vezetője és azt mondta Adriennek, hogy szervezzon egy olyan terápiát, ami oda való. Így aztán hívott engem, mert már régen ismertük egymást, euritmistaként pedig elhívtuk Keresztes Lacit, aki még onnan végezte akkoriban a gyógyeuritmiaát. Ott dolgozott még Henter Judit mint gyógybothmeres, és volt még egy munkatársunk Hauschka masszázssal. Ez volt a csapat, a művészetterápiát és a meseterápiát én vittem. Mindezt támogatta a rendelő vezetője, mint ahogy korábban Kistarcsán is pártolta a munkánkat a főorvosnő, meg aztán Pásztor Béláék is Veresen. Ez mind állami közeg volt, mégis sikerült megvalósítani, amit akartam. Sőt, csináltam hajdan még egy táborát a szadai Székely-kertben; Boross Zsuzsa, a Faluház akkori vezetője teljesen odavolt... Ugyanez volt Kecskés Jósikával is Gödöllőn: az akkori Művházban Sirpával szerveztünk továbbképzéseket pályakezdő munkanélkülieknek. Mindenfelét csináltam, sok képzést szerveztem, és sok előadót hoztam Magyarországra külföldről, akiket korábban megismertem.

Időközben elvégeztem az Extra lesson képzést, ahol szintén ott voltam az alapítás kezdetétől. Jártam még ritmikusbedörzsölés-képzésre, ott ismertem meg Ovidiut, aki elvégezte utána a rit-

mikusmasszázs-képzést. Ezután jött a meseterápiás képzésem, amit Szentkúti Mártánál csináltam végig, majd utána Boldizsár Ildikónál online szabadegyetemen, de találkoztam vele személyesen is.

Hasonló az ő gondolkozása a waldorfos meseterápiához?

Az az érdekes, hogy mindig kérdezik, miért megyek hozzá, hiszen ő nem antropológus. Erre azt mondom, hogy mindenki mindenkitől tanulhat, mindig van egy más szempont, amire én nem gondolok. Persze Boldizsár Ildikó teljesen más, mint az antropológus meseelemzések. Ő abban segített nekem, hogy egy olyan egyetemes meseanyagot dolgoz fel a világ minden részéről, amiben pont azok vannak benne archetípusként, amik az emberiség fejlődésének a része és mindenkinek benne van az életútjában. Ez az, ami miatt nekem nagyon sokat adott.

Sokat hallani téled arról is, hogy rendszeresen jársz Erdélybe is tanítani.

Ez úgy alakult, hogy egyszer részt vettem Sepsiszentgyörgyön az „Egyetemes nevelési értékek” pedagógiai szimpóziumon, amit minden évben megrendeztek; ez megint csak állami szervezés volt. Erre régebben a Vekerdy volt meghíva, de egy idő után megkért, hogy vállaltam el, mivel akkor már ismertek engem ott. Magyammal vittem Somodi Mariann és Till Margit óvónőket, azt terveztük, hogy a mesékről beszélünk és hogy milyen mesekönyvet, milyen játékot adjunk a gyerekeknek. Kitaláltuk még, hogy csinálunk egy bábelőadást is. Én a meseszimbólumokról tartottam előadást, több mint száz ember vett részt, az állami oktatásból is, de akkoriban már műkö-

dött jó pár Waldorf-iskola is Erdélyben. Mindenki le volt nyűgözve, az előadásra pedig odahoztak egy busznyi cigány gyereket – hát ha még élte csodát! Ahogy leengedtük a függőnyt, láttuk az arcukon, hogy ők még teljesen a képekben élnek és nincsenek elrontva: ámulva nézték az egészet. Utána készíthettek rajzot viaszkrétával. Ők még nem ismerték addig a téglácskát és a rudat se, mégis gyönyörűket rajzoltak, majd festettünk is velük. Ez egy kétnapos rendezvény volt, ami után megkeresett a kolozsvári óvónőképző vezetője, Sorin Tigarenau – akinél Ildikó és Lehel is végzett Bukarestben, talán még Bea is –, hogy nem jönnék-e a kolozsvári képzésbe előadásokat tartani, és ha jól tudunk együttműködni, akkor ők ezt hosszú távra tervezik. Így kezdtem el bekapcsolódni egy-egy képzési időszakba, ahol mindenfélét tanítottam a festéstől kezdve egészen Steiner Általános embertanáig.

Azt tapasztaltam, hogy kezdőként, tanulóként még nem nagyon tudták mihez kapcsolni azt, amit tanítottunk nekik, így nem voltak valódi kérdéseik, nem tudtak mit kérdezni. Így találtam ki azt a formát, amit ők szimulációs hétnek neveztek el, amikor is ők úgy jöttek be mint gyerekek, ők voltak az ovisok a hét minden napján, reggeltől délig. Három helyszínből választhattak szabadon – tevékenység a konyhában, szabad játék és művészeti foglalkozás –, és ezek mindig összefüggtek azzal, hogy milyen évszakban vagyunk, hogy melyik ünnephez közelítünk az évkörön. Így megláttuk az összefüggéseket a kiválasztott mesék, a reigen mondókái, dalai és az évszakasztal megjelenítési módjai között.

Most már 18 éve járok Erdélybe, és rengeteg tanítványom került már ki onnan. Így máshova is meg szoktak hívni. Temesvárra például már hat éve járok rendszeresen. Ott egy hatalmas Waldorf-iskola működik és egy négycsoportos Waldorf-óvoda. Még a németek építették fel, és most megépült mellé egy nagy gimnázium is. Ott tartok továbbképzéseket a tanároknak, például a gyermekrajzokról mozgásfejlődéssel egybekötve, de dolgozom a Konferen-

ciával is. Most, legutóbb pedig többnyire az óvónőknek tartottam előadást a meseszimbólumokról. Mert ha tudom, hogy miért választom éppen azt a mesét, hogy mi való arra az időszakra a szimbólumaival, akkor tudom, hogy mi legyen az évszakasztalon, tudom, mi legyen a reigenben, azaz körtáncban, és hogy mi jelenjen meg képileg a gyerekeknek – akkor erre tudok építkezni. Volt még egy mesekurzusom is Erdélyben nemrég, és mindenki nagyon várja a



Temesvári bábosok

folytatást, mert szeretnének fejlődni ebben, érzékelik, hogy ezek nem öncélú dolgok. Olyan szép visszajelzéseket írtak nekem, mint például „Köszönjük, hogy kö-zénk jön, mert a legszebb meséket hozza, és a lelkem mélyéig megérintenek.”

Nagyon szépen össze tudod kapcsolni ezt a rengeteg tudást, amit felhalmoztál, összeszedtél hosszú évek során.

Mert szerintem ennek van értelme. Ha mozaikokra szét van esve, akkor igazából mit ad a gyermeknek? Ő nem azt akarja tudni, hogy na, akkor most mit is akart a költő ebben kifejezni, hanem azt, hogy tényleg ez a hangulat oda illik-e, ha ő szerelmes, vagy ha bánata van, megtalálom-e hozzá azt a művet, ami ezt kifejezi.

Kiket hoztál ide külföldről a kapcsolataid révén, hogy segítsék az itthoni munkát?

Kezdődött ugye Sirpával, aki rendszeresen járt ide, szervezett kiállítást is, ahol a képeit meg lehetett venni, és a bevételt az iskola javára ajánlotta fel. Ő antropozófus festőművész, de óvónőképzőt is végzett előtte, pedagógusként is működött, úgyhogy minden kis tyúkocskát meg tudott kötni és mindent, ami az óvodába szükséges; a bábkészítésben is jártas volt. Sokat tanultam tőle a színek világáról is, hogy végig kell gondolnunk, milyen a háttér, vagy milyen ruha van a bábokon. Mert arkifejezés híján csak a ruhája színével tudom a jellemét érzékelteni. Így nem mindegy, hogy milyen sárgát teszek oda: ha kénszínűt, akkor az a gonosz boszorka színe, de ha arany-sárga, akkor az mindjárt a királyi, a szellemi színe. Mindegyiknek megvan a jelentése, olyan izgalmasak ezek! Amikor Szadán

elkezdtek a legeslegelső kurzust, Daniel Moreaut hívtuk el, aki szintén antropozófus festőművész és ő tartott Sirpával festést. Sokan jöttek az euritmisták és a bothmeresek közül is. Még a kórházban is járt Sirpa, és tartott az orvosoknak is festést velünk. Volt, amikor Dunakeszin agyagoztunk, csináltunk flow-formokat, máskor a gödi óvodában, vagy Vanó Teriék-nél Ikladon. Ahova hívtak, oda boldogan mentünk Sirpával.

Utána folytattuk Barbara Kümmellel, aki rendszeresen járt ide, az iskolába is. Többször is tartottunk vele olyan foglalkozást, ahol a fák és a planéták kapcsolódása volt a téma, voltunk az óvoda kertjében, a parkban – ez is nagyon szuper volt. Sokan eljöttek külsősök is, például asztalosok, akik antropozófus asztalosmunkákkal foglalkoztak, és olyanok is, akik a saját kertjük révén vagy biodinamikus gazdaként szerettek volna többet tudni a fák és a bolygók kapcsolatáról.

Aztán megismertem Werner Kuhfusst *(több írása is megjelent már a Dióhéj korábbi számaiban – a szerk.)*, akitől már sokat olvastam előtte és teljesen odavoltam érte; lenyűgözött a szellemisége, a szemlélete. Amikor meghallottam, hogy épp Magyarországon van, elmentem hozzá, de még másokat is hívtam, hogy ne csak én részesüljek abban az örömben, hogy személyesen megismerhetem. Ezután többször is meghívtuk ide, az iskolába előadásokat, műhelymunkákat tartani, és mi is ellátogattunk hozzá Margóval, Balajti Lénával a „Bienenkorb” óvodájába. Gyakran ír nekem még most is – már 94 éves –, és több nagy betegség, műtét után megint hetente négyszer megy a gyerekek közé a „Werkstatt”-ba. Hihe-

tetlen ember! Mindig küld nekem szakirodalmat, és mindenféle olvasnivalót.

Ez inspirált arra, hogy beszervezzem Opát, a német nagypapát a szadai óvodába, akinek az unokái waldorfosok voltak. Fát faragott a gyerekek között, a nagyobbak besegíthettek és a kisebbek is kaptak mindig munkákat, például lehetett csiszolni a fát szép selymesre. Nagyon szerették őt és valóban be tudott költözni általa az óvodába egy férfi minőség és egy idős embernek a nagyapai minősége, ami ma oly sokszor hiányzik a gyerekek életéből. A túl aktív gyerekeknek ki lehetett menni vele befűteni a kemencét, hogy ott megsülhessen hetente a kenyér vagy a pizza, lehetett segíteni neki a favágásban, az ágak tördelésében, tehát volt egy terápiás jellege is ennek az egésznek.

És ott volt még Karl-Dieter Bodack, aki ugyancsak többször tartott kurzust itt, nálunk és a Regiben is szociális hármastagozódás témában. Vele pedig úgy ismerkedtem meg, hogy akkor már régóta működött a festőköröm, és a Goetheanumban részt vettünk egy kurzuson: „Forschungswege” – Új utak vagy Kísérleti út – a festészetben. Ide a Naputasokkal együtt mentünk és csatlakoztak hozzánk ketten a csoportomból is. Én nem vittem magammal festményeket, hanem azt mutattam be, hogy hogyan használjuk a festést, a művészetet mint iskolázási utat, ami egy csoportképző erő is. Elmeséltem, hogy mit is csinálunk és milyen módon. Amikor aztán a többiek elmondták, hogy mennyit küzdöttek, hogyan vonultak félre, hogy közben euritmíázzanak – ez volt az ő kísérletük, kutatásuk –, én pedig elmondtam, hogy a „soziale Skulptur” nekem a jövő mű-

vészete, az, amit Beuys is mond, hogy szociális képződményeket kell létrehozni. És amikor befejeztem a mondandómat, körbeálltak az emberek, és többen is érdeklődtek az iránt, hogy hogyan dolgozunk. Ott volt közöttük Carl Diether Bodack is, akinek már előtte felfedeztem a Goetheanum könyvesboltjában a könyvét. Belelapoztam és láttam, hogy ez pont az a szociális hármastagozódás, amin Csiki Lacival, a svájci antropozófusokkal, Traute Zimmermannal, Volker Ottóval és Falk Feinddel is dolgoztunk. Akkor Bodack úr odajött hozzám és átadta nekem a névjegykártyáját, ami pont olyan volt, mint az említett könyv borítója. Elmondta, hogy szívesen dolgozna velem, és elkezdődött közöttünk az együttműködés.

Ugyanígy volt Anastassia Boroninával is. Milliószer hallottam róla Dornachban, hogy ő még a Wagner-iskolában tanult személyesen Wagnernél, aki ugye Dornachban mint festő nagyon számon van tartva. Maga Gerald Wagner festészete azért izgalmas, mert ő az ősnövényt, az „Urpflanze”-t kereste a festményeiben, vagyis a Goethe-képet. Hosszú évekig Anasztáziának csak a neve lengett itt közöttünk. Van egy festőcsapatuk, akiket úgy neveznek, hogy kontemplatívisták – egy nemzetközi csapat –, így mindenféle szoktak kiállítani. Amikor aztán jött, hogy Magyarországról is begyűjtsön képeket, amiket továbbvittek Németországba, és keres szálláshelyet, felajánlottam, hogy alhat nálam. Persze rögtön egymásba szerettünk, és vele is elkezdődött a közös munka, úgyhogy nála is jártam kint Szentpéterváron. Vele még ikont is festettünk az egyik évben a 12 szent éjszakán, és erről is hírt adtunk a Dióhéj

2014 gyertyaszentelő számában, ahol néhány elkészült ikont is láthattatok.

Járt nálunk még az iskolában Labancz Ágnes, erdélyi antropozófus festőművésznő, akivel együtt tanítok a kolozsvári képzésen, és tartott a tanároknak festőkurst. A 2022 János-napi Dióhéj borítóját is az ő műve díszíti. Testvére, Labancz Zoltán Magyarországon is elismert antropozófus volt, akiről nálunk is megemlékeztek.

Olyan sok csodálatos emberrel találkoztam tényleg, akiknek nagyon sokat köszönhetek az utamon.

A Te személyed, Erzsike, egy olyan vonzerő, ami összekapcsolja az embereket.

Nagyon izgalmas, hogy megadatott nekem, hogy ezeket a kapcsolódásokat

létrehozhassam. Mindig úgy érzem, hogy megint bezárult egy kör, hogy lám, ő is ezt vagy azt ismeri, és megint összekapcsolódnak egymással valahogy. És aztán alakul belőle valami új.

Akkor itt volt még Anna Wadström, akivel textilt festettünk a szadai óvodában. Ő festette az összes euritmia ruhát Dornachban növényi festékekkel, és a drapériákat is. Egyszer Barbara Kümmel meghívott a Grüne – Zöld – Goetheanumba Mariannal, Margóval és Somogyvári Marcsival, és megnéztük a Licht Eurhythmie Ensemble előadását, ahol szintén ott voltak Anna ruhái. Sokan vettünk részt a kurzusán, és többen is vannak közülünk, akik már azóta textilfestéssel, ezen belül is növényi festéssel foglalkoznak. Én festettem meg a szadai óvodában azt a gyönyörű baldachint növényi fes-



Labancz Ágnes kiállításán a csernátони kurzus tagjaival

téssel (erről megjelent egy cikk is a Dióhéj 2015 János-napi számában Unger Zsuzsa néni jóvoltából – a szerk.). Az volt az első, amit ott csináltam, utána még rengeteg gyönyörű selymekendőt is festettem, annyira szépeket, mind ragyogott! Azt éltem meg, hogy a gyerekek ezt milyen másképpen fogadják. Volt olyan gyerek, aki amúgy mindig kint volt önmagából, de meglátta a kéket és megfogta, elkezdte áhítattal, finoman dobálni, reptetni.

Nagyon különös az indigó festése, ami számomra egy pünkösdi élmény; sose láttam még ilyet, amíg Annával nem találkoztam. Meghosszabbítja a zöld növényt, beáztatják, majd felfőzik, és lesz egy folyadék, amibe belemártjuk a selymekendőt. Először hófehér lesz, nem látszik rajta a szín. Semmi. Utána kitesszük a napra, és ahogy szárad, elkezd kékülni. Minden a véletlen, a levegő és a napon múlik. Egy igazi metamorfózis, ami a napfény és a levegő hatására jön létre. Valami olyan csoda alkimia, hogy azt nem lehet leírni!

Mik az álmaid, terveid?

Amíg tudom, addig csinálni tovább azt, amit eddig. Imádom, ahogy jönnek hozzám mesére... Előtte a gyerek, és számomra az a legfontosabb, hogy meglássam a lényiségét. És amikor meglátom, akkor éppen, ahol tart, ahhoz tudok kapcsolódni. És hogy most éppen mesét veszek elő, vagy Extra lesson, azt a gyermek állapotának megfelelően döntöm el. Ami nekem nagyon fontos, én mindig úgy dolgozom, hogy a szülő a szövetségesem. Mindkét szülőt kérem, hogy jöjjön el, még akkor is, ha elváltak. Akkor kiderül, hogy hogyan tudjuk egymást megtámogatni, hogyan tudjuk segíteni a gyermeket, és nem egymásra

mutogatunk, nem az iskolára, óvodára, onnan meg vissza, mert abból nem lesz fejlődés.

A Dióhéjba is mindig szívesen írok, mert akkor mindig mindent újra kell gondolnom. Sokkal könnyebb megélni az ünnepeket, ha van egy gyermeked, vagy ha az óvodában dolgozol, mert akkor a gyerekek számára át kell gondolunk újra mindent, ott varázsolni kell. Felőrként azonban el kell töprengenünk, hogy mit is jelent valójában önmagunk számára a húsvét, a feltámadás vagy a karácsony. Ez már egy teljesen más jellegű megélés.

Sokan gondolják ezt rólad is fordítva!

Ez nagyon megtisztelő! Erdélyben is sokan várnak, és a régi tanítványaim kéri, hogy menjek hozzájuk. „Gyere, megmutatom a termemet! Látod, pont úgy néz ki, ahogy tőled tanultam!” Vagy valaki elmondja, hogy „azóta szoknyában mentem be a csoportba, mióta te mondtad.” Úgy érzem, hogy szentnek tekintik a szavamat, de ez óriási felelősség is! Nekem azok a legnagyobb dicséret, amikor elmondják, hogy „az a jó veled, hogy amikor tőled tanulunk, akkor minden olyan egyszerűnek tűnik.” És ez tényleg nagyon jó, mert nem recepteket adok, hanem elmondom, hogy én mit csináltam, és mindenki ennek alapján kell, hogy megtalálja a magáét. Vagy elmesélem, hogy énnekem hol voltak elakadásaim, vagy hogy most másképp gondolok valamire, de akkor ezt tudtam, így adtam. Énnekem is volt olyan időszakom, amikor mindent rászűfoltam az évszakasztalra. Aztán rájöttem, hogy hogyan tisztul ez le, annak függvényében, hogy bennem mennyire mélyül ez a kép.

Nekem is voltak mélypontjaim, de igazából azt gondolom, ez a fejlődés szükséges útja. A mesében se akkor fejlődsz, amikor nincs ott a sárkány, akivel meg kell küzdeni.

Bennem is felmerül olykor-olykor, hogy vajon jól csinálom-e... Nagyon sokat imádkozom azokért, akik hozzám jönnek. Erdélyben is például teljesen idegenek jöttek hozzám tanácsért, és volt, hogy a végén úgy megnyíltak, hogy sírni tudtak, még a férfiak is. Mindig azt mondom erre, hogy valamit kaptam az égiektől, amivel kutya kötelességem jól sáfárkodni. Megkaptam ezt a kegyelmi ajándékot, hogy ők képesek előttem vadidegen emberként megnyílni.

Hogy bírod energiával ezt a sokfajta tevékenységet?

Nagyon jól, mert feltölt, amit az ember szeret. Hogyha nem szeretném, akkor biztosan nyűg lenne. De mindig azt érzem, hogy feltölt. Például Kézdivásárhelyről – ahol az alapítástól kezdve ott voltam – így írnak nekem: „Kedves tündérkeresztanyánk!”

Most legutóbb is odajött egy apa az előadásom után – aki alig tudott magyarul és a családjával nemrég jöttek vissza Kanadából –, és kérte, hogy azokról, amiket én elmondok „varázsigeként”, írjak egy könyvet, majd ő lefordítja angolra. Ez valami olyasmit jelent, hogy nem azt kell a gyerekeknek mondani, hogy ezt vagy azt nem szabad, hanem képekben kell valamit mutatni. Nálam sosincs vita, mert az a varázslat, hogy becsukom a szemem, és megvárom, mit sug az angyal. Avval nem lehet vitatkozni. Ezt sugta, és kész!

Tulajdonképpen imádom a pedagógiát, és mindig örülök, hogy gyakorolhatom a pedagógia művészetét! Például Kézdivásárhelyen is ott voltak a picik, apró gyerekek körülöttem és mint egy nagy kotlós tyúkot mind körbeültek. Azok a gyerekek még így beszélnek, nagy tájshózással „Hallod-é, eszel-e vélem az asztalnál?” De volt egy kisgyerek, félig értelmi fogyatékos, és úgy evett, mint egy kis disznó. Mondtam neki „Te, figyelj, Dávid, ezt föl kéne söpörni.” Hát ő nem tud söpörni. Mondom, „mutasd már a tenyeredet!” És idetartja, én pedig a tenyerét simogatva az ujjammal: „ott lakik a szorgalom.” Ránéz a másokra, „a másokban is?” „Igen.” Akkor minden gyerek odahozta a tenyerét, hogy lessem meg, az övében is ott lakik-e a szorgalom, és mindegyik söprűt ragadott. Ilyen „varázslataim” vannak. Szülők is akartak jönni szimulációs hétre, és pont ennek a gyermeknek az édesanyja azt mondta, kivesz szabadságot és meg akarja tanulni, hogy „hogyan lakik a szorgalom a tenyerében”. Sokan, akik hospitálni voltak nálam az erdélyiek közül, azt fogalmazták meg, hogy „taníts meg minket is varázsolni.”

Drága Erzsike, „Áldjanak az égiek, fény kíséren és szeretet, bármerre jársz...”

Hálások vagyunk, hogy megismerhetük ezt az igen gazdag életutat. Szívből kívánjuk, hogy továbbra is ilyen bőséggel folytatódjon szeretetben, energiában és élményekben!

Én is köszönöm a lehetőséget és hálás vagyok, hogy részesei lehettünk egymás életének!

Az interjút készítette: Kecskés Judit

A 2015 adventi számban indítottuk útjára az új családokat bemutató rovatunkat. Nagy örömünkre ez is szerves részévé vált azóta a Dióhéjnak, évről évre egyre több családot ismerhettünk meg ebben a formában is. Persze ez nem helyettesíti, nem is helyettesítheti a személyes kapcsolatokat, de amikor a mindennapok sodrásában kevesebb időnk van egymásra, akkor jó érzés, hogy az itteni bemutatkozások és képek mégis segítenek egy kicsit a megismerésben. Most egy hosszabb kihagyás után új lendülettel indítottuk ismét útjára ezt a rovatot, amit az elmúlt időszakban többen is hiányoltatok - és persze egy kicsit mi magunk is. Fogadjátok szeretettel az ebben a számban bemutatkozó családokat!

BACSA–BALANYI CSALÁD

A Bacsa-Balanyi család vagyunk: Marci, Eszti, Mersi és Hanni.

Mersi Bea néni osztályában másodikos, Hanni pedig idén kezdett a gödöllői Waldorf-oviban.

Marci jelenleg ezermesterként, valamint a téli időszakot leszámítva kertészként dolgozik, és hivatását tekintve pedig egyéni és csoportos családállítással foglalkozik.

Én, Eszti, az időm egy részében HR tanácsadóként dolgozom, a másik részében én is a hivatásomra igyekszem fókuszálni, ami pedig szülő és gyermek coaching, valamint spirituális tanácsadás.



Családunk történetének szerves része a Waldorf, mivel a legjobb Waldorf-iskola megtalálása volt a célunk, ami miatt hajlandóak voltunk az országon belül bárhova költözni. Így költöztünk 2024. októberében Gödöllőre. A Waldorf-pedagógiával akkor kezdtünk el ismerkedni, mikor Mersi óvodáját kerestük, és hamar szerelem lett, mivel mindenben a saját értékrendünket láttuk visszaköszönni ebben a világban. Mersi a Rákosmenti Waldorf Óvodába járt, ami egy csoda volt. Ezt a csodát éljük tovább ebben az iskolában is.

Családunkban fontos szerepet tölt be a holisztikus szemléletmód, a vegetarianizmus, a barátok, a zene és a természet, valamint magunk és mások testi-lelki egészsége.

BORBÁTH CSALÁD

Öten vagyunk, Liza másodikos, Richter Bea osztályába jár, Márti (5) és Julkó (3) pedig a szadai Meseház Waldorf-óvodába. Liza születése előtt költöztünk Szadára, ahol már jó pár ismerős család lakott. Például Jobbágy Andrisék (pár házra tőlünk), az ő nagylányuk, Sára nagyon szerette a Meseházat, így amikor Lizi óvodáskorú lett, megnéztük mi is magunknak ezt az erdő oldalában meghúzódó ovit. És ott is ragadtunk. Az iskolát pedig Liza választotta magának, amikor hatévesen elvittük az adventi bazárba, toppantott a lábával, hogy ő ide fog járni. És így lett. Nemcsak ő, mi is sokat formálódtunk ebben az öt évben, a közösségi munkák, a szokások,



módszerek szép lassan értelmet nyertek, beépültek a mi rendszerünkbe, rendszertelenségünkbe is.

A közösség erejét különösen érezni egy-egy komatálnál, az ünnepekre való készülődés során vagy ha csak úgy összefutunk valakivel az oviból, iskolából. Nagyon jó, hogy tevékenyen vehetünk részt az iskola/ovi életében, de azért volt egy-két cudar hétvége, amikor utolsó pillanatban jöttünk rá, hogy vasárnap még vár ránk egy ovitakarítás/iszonyat mennyiségű cucc mosása-vasalása.

A lányok anyukája, Zsófi kapott egy kis waldorfos alapkiképzést, ovisként az induló gödöllői Waldorf-oviba járt, aztán az általános iskola-gimnázium-egyetem vonalat már állami/egyházi iskolarendszerben végezte. Zsófi művészettörténész, kurátor, szerkesztő, de ha teheti, sző: sálakat, futót, bármit. Péter irodalmár és idegenvezető, túrákat visz külföldre, hegyekbe, városokba, vagy világirodalmi fesztiválokat szervez idehaza.

Liza sokat olvas, pár hónapja lovagol, a formarajzot és a szabadvallás-órákat különösen szereti, Márti gyakorlatias, jó füle van, árad belőle az ének, Julkó mozgékony, intenzív és ellenállhatatlan viccei vannak már babakora óta. Ez így együtt a Borbáth család.

CSONTOS CSALÁD

Megtisztelő volt a kérés, hogy mindannyiótok előtt bemutassuk nagycsaládunkat. Heten éldegélünk egy fedél alatt Gödöllő fenyvesi részén, ahová két éve költöztünk egy zölddel gazdagon körülvett családi házba. Tizennégy éve vagyunk házasságban. Gergő végzettsége szerint bölcsész-nyelvtanár, majd a családalapítás küszöbén multinacionális környezetben kezdett dolgozni. Jelenleg telekommunikációs területen incidensmenedzser, nagyvállalatok hálózati problémáinak megoldását koordinálja. Kinga teológiát végzett, hitoktató. Rövidebb ideig egy közegben is dolgoztunk egy multinál, mígnem immár 11 éve családanya lett. Nagycsaládunk incidenseit igyekszik kezelni legjobb tudása szerint.

Életünk legnagyobbbrészt a gyerekek ellátása és nevelése körül forog. Karsa fiunkat (11) négy lány követi a sorban: Helka (8), aki a Waldorf második osztályába jár, Hajna (5), Ilka (3), és Bolda Gyöngyi, aki decemberben még csak egyéves lesz.

Értékeink közül legmeghatározóbbak számunkra az egyszerű és értelmes emberi élet alapvetései, mint az Istenhez tartozás, egymás szívével, őszintén szeretése, a közösségi élet. Lehetőségeinkhez mérten igyekszünk minél gyakrabban és mélyebben kapcsolódni családi és baráti köreinkhez. Gergő ezen kívül oszlopos tagja a Férfisátnak, ahol aktívan formálja a szellemi műhelyt és egyengeti a közösség útját. A természet szeretete, megbecsülése szívünk csücske.



Gyerekeinkkel igyekszünk minél többet kirándulni, túrázni, táborozni, biciklizni, kenézni. A zene, az ének, a néptánc és a mese mindennaposan jelen van gyerekeink életében, ami megtartó keretet képez érzelmi fejlődésükhöz.

Amióta az iskolai ünnepkörrel együtt mozgunk, a családi életünk spirituális ritmusa jobban összhangba került az év körforgásával. Az ünnepek fontosabbak, lényegre koncentráltabbak. Az emberi kapcsolataink is szépen alakulnak, jobban, mélyebben tudunk kapcsolódni.

Sokszor kapunk elismerő szavakat a közösségben, de meg kell valljuk, hogy a nagycsaládos lét a mindennapi örömek mellett sok küszködéssel is együtt jár. Naponta találjuk szemben magunkat minket meghaladó nehézségekkel, melyekkel néha jól, néha rosszul sikerül megküzdenuünk. Az Úristen ajándékai és kegyelme ad erőt ahhoz, hogy meghaladva önmagunkat, a kudarcok után is újult erővel álljunk talpra.

Szokásunk, hogy a vacsoraasztalnál hálakört tartunk. Ilyenkor mindannyian megosztjuk, mi volt aznap az a három dolog, amiért hálásak vagyunk. Hálával zárjuk sorainkat. Köszönjük, hogy kislányunk itt lehet, és számtalan módon kibontakozhat ebben a megtartó közegben. Köszönjük a közösség és a szülőtársak kedves segítségét, elfogadását és szeretetét.

Csontos Gergő, Kinga, és az apraja

TOLNAI CSALÁD

Nagyon köszönjük, hogy bemutatkozhatunk. Mi vagyunk a Tolnai család, Sári, Matyi, Marci és Bea.

Sári kislányunk másodikos Richter Bea osztályában, imád alkotni hangokkal és színekkel egyaránt. Matyi kisfiunk pedig óvodás éveit tölti a Gödöllői Szabad Waldorf Oviban. Ő közel áll a természethez, amelyet kis biciklivel és nagy fantáziával jár be. Mindketten nagyon szeretik az euritmiát, és mindig nagy melegséggel töltik meg otthonunkat az itthoni előadások. Marcival mindketten Szegedre jártunk egyetemre, itt találkoztunk. Én gyógytornászként, Marci informatikusként végzett. Mai napig ebben a szakmában dolgozunk. Én egy korai fejlesztést végző pedagógiai szakszolgálatnál munkálkodom, Marcinak pedig saját vállalkozása van.

Először Budapestre költöztünk, itt töltöttünk egy-két gondtalan, munkás évet, és ekkor házasodtunk össze. Marci munka mellett a MATE-n végezte a PhD tanulmányait. Gödöllő nagyon megtetszett nekünk, és örültünk, hogy Waldorf általános iskola, és óvoda is van. Mikor Sárit vártuk, úgy döntöttünk, átköltözzünk. Szerencsések voltunk, nagyon szép környezetben találtunk albérltet. Saját otthonunkba 4 éve költözhattünk.



De hogy is jött nekünk a Waldorf? Egyértelmű volt.

Marci Waldorf-iskolába járt általános iskolába és gimnáziumba. Mikor az ő családján keresztül megismertem ezt a világot, már akkor tudtam, hogy amikor gyermekeink lesznek, biztos, hogy Waldorf-iskolába fognak járni. És az élet mindent így rendezett.

Nagyon otthon érezzük magunkat az iskolában és az oviban. Mindig is ilyen kultúrált városi életet szerettünk volna. Ehhez nagy mértékben hozzájárult az a közeg, amit a gödöllői Waldorf-közösség ad nekünk.

Hálás vagyok az útmutatásért, amit a pedagógusoktól kapunk, az egyértelmű, tiszta gondolatok és tanácsok nagyon megkönnyítik az életünket.

Nagy élmény nekem az év során a sok lehetőség a közös időtöltésre. Az ünnepek minősége olyan különleges energiával tölt fel, amit máshol még nem tapasztaltam.

Szabadidőnkben a gyerekekkel csavargunk a természetben, de szeretünk számunkra új városokat is felfedezni. Marci fiatalabb korában rendszeresen tájfutott, sajnos mostanában nem sok ideje van, de azért néha tud időt szakítani egy kis futásra. Én nagyon szeretek festeni, alkotni. Van egy kis talpalatnyi kertem, amivel imádok foglalkozni.

VADÁSZ-BALONYI CSALÁD

Sziasztok, mi vagyunk a Vadász-Balonyi család, Aszódon élünk négyen: Kriszti, Peti, második kislányunk, Iza és Pamacs kutyánk. Peti közgazdászként dolgozik Budapesten, Kriszti pedig irodavezetőként dolgozott 15 évig. Jelenleg ő biztosítja, hogy az otthonunk egy igazi, melegséges Waldorf-fészek legyen.

Szabadidőnkben sokat kirándulunk új otthonunk, Aszód környékén, szeretünk új helyeket megismerni, rácsodálkozni a minket körülvevő apró csodákra. Kriszti kézműveskedni, kreatívkodni, énekelni szeret, továbbá számára testi-lelki gyógyító hatással bír a Kundalini jóga. Peti antropológus kozmológiát tanul hétvégeken, és futással, thai boxszal, olvasással pihen ki a hétköznapi lelki fáradalmait.

Iza nagy szerelme immár négy éve a lovak és a lovaglás, illetve a természet minden csodája. Ha valaki ezzel a témával hozakodik elő, akkor biztos lehet benne, hogy kiváló beszélgetőpartnerre talál a személyében, mert minden, ami paci, unikornis, az jöhet. Rendkívül sokat fejlődött az elmúlt 1 év során, célja, hogy egyszer majd lovasoktató lehessen és ügyességi lovassportban jeleskedhessen. Ha épp nem ez élteti és szusszanni szeretne, szívesen kézműveskedik, kötöget, horgol, fest, rajzol ő is, mindig van célja azzal, amit készít, vagy csinál.

A Waldorf-pedagógiával már nagyon korán kapcsolatba kerültünk, de akkor döntöttük el visszavonhatatlanul, hogy ez a mi utunk, amikor Iza két éves korában még volt

szerencsénk előben látni és hallani Vekerdy tanár urat. Már az óvodaválasztásnál sem volt kérdés, hogy Waldorf lesz, így a Rákosmenti Waldorf Óvodába jártunk, ahol a tündéri óvónénik csodálatosan meleg légkört teremtettek a gyerekeknek. Az óvodánkból előttünk már többen jöttek a gödöllői iskolába, és olyan szeretettel és melegséggel számoltak be mindig nekünk, hogy egyértelműen tudtuk, ide szeretnénk járni. Bea személyében olyan csodálatos osztálytanítót adott nekünk a sors, amelyet csak szülő elképzelhet a gyermekének, és az egész iskola légköre szeretetet és megtartó erőt sugároz. Kislányunk itt teljesen kinyílt, barátokra és támogató közegre lelt, imádja és átéli az évkör minden egyes ünnepét. Nagyon hálásak vagyunk tanárainknak, hogy így építették és folyamatosan dolgozva építik ezt a közösséget, ezt a légkört, hogy a gyermekünk örömmel jár iskolába, és inkább az okoz problémát, ha a napközi egyszer csak véget ér. De úgy gondoljuk, ez legyen életünk során a legnagyobb bajunk.

További iskolás éveink során is igyekszünk minél szélesebb körben bővíteni ismereteinket mind a Waldorf-szellemiség, mind a gyermeklélektan tekintetében, ezért könyvespolcainkon ezen irodalmak is megtalálhatók. Szülőként úgy érezzük, hogy ebbe az iskolába nem csak a gyermekünk jár, hanem mi is vele együtt élünk át minden élményt, tanítást, amit magával hoz.

Nagyon köszönjük!



„Szeretek itt lenni, már kezdek elmagyarosodni...”

Októberben iskolánkba érkezett az Európai Szolidaritási Testület (ESC) programjának keretén belül egy fiatal, török önkéntes, Melek Eser (26), akit arról kérdeztem, hogyan telnek a napjai Magyarországon, Gödöllőn és az iskolai hétköznapiakban.



lehet jutni. Az éghajlata is teljesen más, melegebb, szárazabb, sivatagosabb.

Hol tanultál, hol végeztél?

Az egyetemen Kora Gyermekkori Nevelés szakon végeztem Karamanban, ez egy órányira van Konyatól, és sokkal kisebb város.

Önkénteskedtél-e korábban?

Igen, rövidebb időt eltöltöttem már Romániában, ahol egy nyári gyermektáborban dolgoztam, Kolozsvár mellett, majd úgy döntöttem, hogy az egyetem után egyéves, hosszú távú lehetőséget keresek, így kerültem ide.

Milyennek találsz Magyarországot és Gödöllőt, ahol most a hétköznapijaidat töltöd?

Kicsit hideg számomra ez az éghajlat, de lenyűgöző a sok zöld, rengeteg fa és fű, állatok vesznek körül, olyan, mint a paradicsomban. Konyában csak a sivatag van, esőt szinte sohasem látunk. Tetszik, hogy az emberek barátságosak, nem is találkoztam senkivel, aki ne lett volna velem udvarias, mióta itt vagyok. Gödöllő pedig olyan, amilyennek képzeltem, kicsit unalmas, kicsi és nem nagyon van mit csinálni esténként, így sokat lógnak Budapesten. És már nagyon várom a tavaszt!

Mi volt a legnehezebb számodra itt?

A közlekedés: rengeteget kell gyalogni. Törökországban minden ház alatt van

egy kisbolt és ugyanolyan olcsón be lehet benne vásárolni, mint másutt. Itt viszont a nagyobb üzletekből nagyon nehéz hazacipelni a bevásárlótáskákat. A kisboltokban pedig minden nagyon drága. A másik dolog pedig az eső: még soha nem volt esőkabátom vagy esernyőm, nem is tudom ezeket használni, Konyában feleslegesek is, ellenben a 37-38 fok teljesen általános nyáron.

Budapesten kicsit tartok a hajléktalanoktól, sokszor odajönnek hozzám, megértenek, volt, hogy magukhoz rántottak. Nem vagyok hozzászokva, Konyában és Törökországban nem nagyon vannak hajléktalanok, a családok nem hagyják az utcára kerülni a rokonaikat.

Mit tudtál a Waldorf-iskolákról, mielőtt idejöttél?

Nagyjából semmit, az egyetemen két óra szólt erről az alternatív pedagógiai irányzatról. Amit mostanra megtapasztaltam, az az, hogy a művészetek ápolása nagyon nagy hangsúlyt kap itt, úgy látom, ilyen oktatás mellett akár művészeket is képezhetne az iskola.

Miért választottad a mi iskolánkat? Tanultál-e már valami újat?

Szerettem volna a tanult szakmámhoz hasonló hasznos tevékenységet végezni. Mivel pedagógus vagyok, érdekesek számomra az új módszerek, másféle közelítési módok.



Mesélnél valamit magadról?

Konyából származom, óvónőként végeztem tavaly, és édesanyámmal és a testvéreimmel éltem együtt, mielőtt ideköltöztem. A nővérem pszichológus, tinédzsereknek segít a lelki problémáikat megoldani, a húgom pedig még egyetemista.

Mennyire emlékeztet Konya Budapestre vagy a magyar városokra?

Konya nagy város, nagyjából két millió lakosa van, mint Budapestnek, de egészen más jellegű település. Összesen egy villamosvonala van, de azzal mindenhová el

A kerti tevékenységekről rengeteg új dolgot tanultam és próbálhattam már ki, ezeket a módszereket a kis tanítványaimmal meg fogom tudni valósítani majd, ha elkezdek dolgozni. Otthon anyukámmal kertészkedtem, de vele egészen más volt, mint itt. Itt nagyon élvezem a kertben a nyugodt, harmonikus hangulatot, sokszor egyedül dolgozom.

A várakozásaidhoz képest hogyan alakulnak itt számodra a dolgok?

Az iskolát nagyon demokratikusnak látom. Törökországban az igazgató parancsokat osztogat, itt mindenki nagyon kedves és egyenlő egymással. A gyerekek a tanárokat például nem Marek úrnak szólítják, hanem barátságosan csak a keresztnévükön, ez szintén szokatlan számomra. Törökországban az iskola öt óráig tart és a tanárok még utána is bent maradnak. Itt nagyon jó, hogy a gyerekek hamar haza mehetnek és a napok korán véget érnek.

Van kedvenc helyed az iskolában? Vannak új barátaid?

A könyvtárban nagyon jól érzem magam, szoktam a magyar könyveket is nézegetni, néha megnézem egy-egy versnek a fordítását. Jó érzés a könyvek között dolgozni.

Az albérletben, ahol lakom, a lakótársam, Zsombor sokszor elhív magával, így az ő baráti köre az, akikkel a legtöbb időmet töltöm, ők is nagyon kedvesek hozzám. Összebarátkoztam már az alsóbb osztályba járó gyerekekkel is, akikkel az étkezőben találkozom, és ők még szavak nélkül is szeretettel tudnak körülvenni. Néhány diákkal a nagyobb osztályokból is váltottam már pár szót, de nem olyan könnyű áttörni a nyelvi akadályok falát.

Voltál korábban is ilyen hosszú időre távol a családotól?

Igen, ez nem szokatlan számomra, egyetem alatt is voltam Erasmus ösztöndíjjal Magyarországon. Hat hónapot Budapesten töltöttem és tavaly is voltam Budapesten egy ideig.

Milyen terveid vannak a jövőre?

Elkezdtem utánajárni, hogy hol tanulhatnék tovább. Mesterfokozatot (MA) szeretnék tenni és a budapesti egyetemeken nézelődöm, így itt tudnék még 2-3 évet maradni. Szeretek itt lenni, már kezdek elmagyarosodni.

Mit tanultál meg magadról, mióta itt vagy?

Korábban mindig egyetemi társakkal, rokonokkal, barátokkal mentem külföldre, és most teljesen egyedül vagyok nemzetközi környezetben, mindenkivel csak angolul tudok beszélni. Rájöttem, hogy egyedül is jól boldogulok, megerősödtem ebben.

Észrevettem, hogy sokkal finomabb, mélyebb angoltudásra van szükségem, ha az érzéseimet is ki akarom fejezni, így angolul is tanulok most. Az is kiderült, hogy meg tudom oldani a problémáimat is egyedül. Elég indulatosnak tartom magamat, és az idegen környezet segít abban, hogy mederben tartsam például a dühömet. Így megtanultam jobban palástolni és kezelni az erős érzelmeimet.

Sok sikert kívánunk Meleknek a terveihhez! Güle güle!

Az interjút készítette: Tóth Adrienn



ISKOLAI ÉLET

EGY ÚJ KAPCSOLAT KEZDETE

— holland vendégek iskolánkban

Az elmúlt években mi is bekapcsolódunk Gödöllő holland testvérvárosi programjába, így Krisztiánnal együtt már két alkalommal is ellátogattunk Wageningenbe iskolánk képviselőjében. A kapcsolat keretében a két város delegációi két évente októberben felváltva látogatják egymást. Idén a hollandok voltak soron. A szállásadónk, Jan Boer ösztönzésére – akivel, feleségével együtt életre szóló barátságot kötöttünk – egy különleges kérés érkezett hozzánk a nyár közepén. Régi iskolájából, ahol 40 évig tanított,

iskolánkba szeretne látogatni egy 9 fős csapat: 3 tanár és 6 gyermek, akik életkorban nagyjából a mi 5. osztályunknak felelnek meg. Bogi azonnal nyitottan és készségesen állt az együttműködés elébe – annak ellenére, hogy ez nem egy Waldorf-iskola, mondván, hogy tőlük is sokat tanulhatunk –, és már lelkesen vizionálta, hogy az ötödikeink hogyan utaznak majd Hollandiába. Kérésük volt még, hogy hármassával – egy tanár és két gyermek – szeretnének befogadó családkhoz kerülni a látogatás ideje alatt.



Főtt is a fejem, hogy vajon lesznek-e családok, akik bevállalnak 3-3 holland vendéget négy napra, és gondoskodnak ellátásukról, programjaikról, meg minden egyébről... Annál nagyobb volt a meglepetésem, hogy alig fél nappal a kiküldött levelem után már nemhogy három, de több család is jelentkezett – fantasztikus szülői közösség!



Ahogy közeledett a látogatásuk, egyre nagyobb lett az izgatottság, és kezdetét vette a készülődés, tervezgetések, egyeztetések a városi szervezőkkel, családokkal, tanárokkal... A delegáció számára a pénteki nap mindig „szakmai programokból” áll, így a tanítás ideje alatt ezt a napot vendégeink az iskolában, az 5. osztályban töltötték. Így magától értetődő volt, hogy már az iskolához vezető reggeli sétájukon is részt vettek, majd kezdetét vette a főoktatás. Igazán megemelő volt, amilyen áhítattal és figyelemmel hallgatták a péntekenként különösen sok bizonyítványverset, majd Bogi bravúros ügyességgel, izgalmas játékokkal segítette az ismerkedést. Mindezt folyamatosan két nyelven, hol angolul, hol magyarul: egy szinkrontolmács is megirigylte volna! Így az eleinte megszeppent, félénk vendégek hamar fel tudtak oldódni és könnyen bekapcsolódtak az osztály tevékenységébe, lelkesen formarajzoltak, majd az udva-

ron kólamot szórtak. Szaktanáraink is nyitottan fogadták őket, így bothmerezhettek Barbi vezetésével, amit nagyban megkönnyített, hogy a nagyszünetben már önfeledten együtt fogócskáztak, sőt még a „színcápa” szabályát is elmagyarázták nekik kézzel-lábbal. Kati pedig angolórán egy különlegességgel készült az osztállyal: ajándékba térképet készítettek, aminek segítségével két csoportban bebarangolták az épületet és az iskolakertet, ahol a mieink voltak az idegenvezetők. Végezetül Judit jóvoltából közös ritmusgyakorlatok mellett még egy magyar népdalt is megtanulhattak, amit quodlibetként énekeltek együtt az osztállyal. Mindezzel sikerült annak a kérésüknek is maximálisan eleget tenni, hogy a gyerekek interaktívan bekapcsolódhassanak iskolai életünkbe.



Ők bemutatkozásképpen egy kisfilmmel készültek iskolájukról, amit a holland gyerekek külön erre az alkalomra maguk forgattak és vágtak, még magyar feliratot is sikerült alá szerkeszteniük.

A nálunk töltött nap koronája a szülők ajándéka volt. Az indiai epochához kapcsolódóan pazar ebéddel látták őket vendégül és megélhették, hogy az iskolakerti terményeink felhasználásával micsoda finomságok készülnek.

Egy ilyen látogatás során a legtöbb azonban a befogadó családokon múlik, hiszen a vendégek náluk, velük töltik a legtöbb időt. Köszönjük nekik – a Benyó, Huszár és Szücs-Révész családnak –, hogy szívüket-lelküket beleadva látták vendégül őket, nagy szeretettel és odaadással!

A kapcsolatnak itt nincs vége. Krisztián élénk levelezést folytat az igazgatónőjükkel és tervezzük az iskolaszintű együttműködést – hogy ebből majd mit sikerül megvalósítani, a jövő zenéje lesz. Annak mindenképpen örülünk, hogy a kapcsolat által a gyermekek megismerhetnek egy másik kultúrát, tágul látókörük, nem utolsósorban pedig élőben gyakorolhatják az angol nyelvet. Iskolánknak is mindenképpen javára válik a külföldi kapcsolatok bővítése, ugyanakkor megerősítő, jó érzéssel tölt el bennünket, hogy sikerült adni magunkból olyat, ami élmény volt egy másik országból érkezők számára és építkezni tudnak belőle.

Nagy örömünkre holland vendégeink és a befogadó családjaink közül is vállalták páran, hogy papírra vetik és megosztják olvasóinkkal a nálunk megélt tapasztalataikat, gondolataikat, érzéseiket.

Jan Boer – aki ösztönözte a kapcsolat létrejöttét

Csodálatos látni, hogy a gödöllői Waldorf-iskola is szeretne kapcsolatot építeni a Kardinal Alfrink iskolával és nyitott ennek strukturált kialakítására. A KA iskola is nagyon pozitívan áll a kapcsolat elébe, csodálatos és lelkes iskolaigazgatóval, Annemarieval és elkötelezett tanári karral. Nagyon örülök a két iskola együttműködésének, mert általa újra feléled az, ami valamikor már létezett, de feledésbe merült. *(Korábban*

volt már kapcsolata az iskolának egy gödöllőivel, de idővel megszakadt – a szerk.)

Fantasztikus volt a programotok! Tanulságos, aktív, elmélyült, hívogató és összekapcsoló. Érezhető az összeköttetés mindkét iskola tanárai és gyerekei között. A KA iskola tele van tervekkel, reméljük, sikerül majd ezeket megvalósítani és biztosítani a folytonosságot!

A gyönyörűséges, hatalmas iskolakert mély benyomást tett ránk, mint ahogy a tanárok és a gyerekek kreativitása is. Nagy élmény volt látni a szülők mély elkötelezettségét is. Az aktivitások inspiráció forrása mindannyiunk számára! A Waldorf-iskola és a Kardinal Alfrink iskola? Egy csodálatos duett sokat ígérő jövővel!



A holland tanárok, gyerekek pedig így írnak élményeikről, amit Ruszkay Andreának köszönhetően olvashatunk magyarul

Évek óta ellátogat Wageningenből Gödöllőre egy küldöttség, amely a kulturális szférában, az önkormányzatnál, az egyháznál és az oktatásban dolgozókból áll. Nem sokat gondolkoztunk azon a kérdésen, hogy mi akarunk-e csatlakozni hozzájuk. Mint iskola nagyon fontosnak tartjuk, hogy a tanulóink messzebb lássanak, mint saját lakóhelyük, iskolájuk. Természetesen olvasunk híreket és vannak, akik külföldre mennek nyaralni. De az, hogy egy másik országgal való csereprogram keretében megismerkedhünk egy másik kultúrával, nagyon felkellesztett bennünket. Ezenkívül tudtuk, hogy az utazás során a diákok álló- és alkalmazkodóképessége is próbára lesz téve, ami önmagában is tapasztalatszerzésre ad lehetőséget. A sok jelentkező közül végül hat gyereket sorsoltunk ki:

Luca, Elijah, Lieke, Merel, Feline és Luca utazhatott el Juliette, Pauline és Suzanne tanárnők kíséretével.

Készültünk a közös kalandra, de sok mindent nem tudtunk előre, például, hogy hol fogunk aludni, mi lesz a program, milyen tapasztalataink lesznek. Teljes nyitottsággal álltunk a csereprogram elébe. A hosszú utazás után szívélyes fogadtatásban részesültünk a vasútállomáson. Név szerint üdvözöltek minket, ebből is látszik a befogadó családok vendégszeretete. A meleg fogadtatás, a kedvesség, a családok rendkívül gondoskodó törődése örökre emlékezetes marad számunkra. A velünk utazó gyerekek közül nem mindegyik él teljes családban; micsoda tapasztalat volt ez számukra! Jó volt a családokkal beszélgetni az életünkről, a különbségekről, a hasonlóságokról. Nagy élmény volt látni, ahogyan a gyerekek egymással szót értettek, kommunikáltak.



És természetesen meg kell említenünk a Waldorf-iskolát, hogy milyen kedvességgel fogadott minket Bogi néni és a gyerekek. Mintha mindennapos lenne, hogy hat gyerek és három tanár csak úgy betoppan és csatlakozik az osztályban folyó munkához! Nagyon megérintett minket ez a szívélyességük. Kezdjük az iskolába való sétával, ez olyasmi, amit magunkkal hoztunk Gödöllőről. Ezt nem tudnák egy az egyben megvalósítani itt Wageningenben, mivel a gyerekek nagyon közel laknak az iskolához. De azt, hogy fizikai aktivitással kezdjük a napot, aminek segítségével a fej reggel kikapcsolhat, mindenképpen érdemes átgondolni. Az oktatási rendszer kicsit más, mint a miénk. Mi digitális eszközöket és könyveket is használunk. Nincsenek tábláink, amikre krétával írhatnánk, rajzolhatnánk, digitális táblákkal dolgozunk. Néha hiányoljuk azokat az órákat, ahol a fej, a szív és a kéz is bevonódik a tanulásba, és ez arra inspirál bennünket, hogy több ilyesmit hozzunk vissza a mindennapi gyakorlatba. Azt is nagyon inspirálónak találtuk, hogy egész nap egy adott témával foglalkoztak, még az ebéd is annak szellemében készült. Arra jöttünk rá, hogy mi itt, Hollandiában szigorú biztonsági követelményeket támasztunk, ami nem feltétlen kedvez a tanításnak. És akkor ott van a kert, ahol zöldségeket termesztene és az udvar, ahol ünnepeket tartanak. Ez egy igazi kincs. Nekünk egy jórészt leburkolt udvarunk van néhány növényvel. Az a tervünk, hogy tovább zöldítjük ezt a terepet a Gödöllőn szerzett tapasztalatok, ismeretek figyelembevételével.

A sok benyomást, beszélgetést és megélményt, amit a gödöllői tartózkodá-



sunk alkalmával szereztünk, magunkkal hoztuk a mindennapi iskolai munkánkba.

Szeretnénk ezt a kapcsolatot az év folyamán is fenntartani, hogy ne csak mi, kollégák, hanem a gyerekek is tartós kapcsolatot építhessenek ki egymással. Ők állnak ennek a csereprogramnak a középpontjában, és fontosnak tartjuk, hogy továbbra is aktívan vegyenek részt az iskoláink és a városaink közötti kapcsolattartásban. A Gödöllőn járt gyerekek és tanárok csoportjával kéthetente találkozunk. Tapasztalatokat cserélünk, átgondoljuk, mi hiányzik még és beszélünk arról, amit ebből a látogatásból tanultunk. Jelenleg egy prezentációt készítünk az iskola többi diákjának, tanárának, a szülőknek. Levelezni kezdünk, mert szívesen kapcsolódunk ilyen módon is. A gyönyörű térképek, amiket magunkkal hoztunk, az iskola folyosóját díszítik. Így mindennap mosolyogva emlékszünk vissza a csereprogramra.

Nagy örömmel várjuk, hogy meglátogassatok minket jövőre. Reméljük, hogy ugyanazzal a melegszívű vendégszeretettel tudunk majd Benneteket fogadni, mint amit mi nálatok megtapasztaltunk. Legyen ez egy tartós barátság kezdete, amelyben folyamatosan tanulhatunk

egymástól, és melyben a tanulóink lépésről lépésre tágíthatják világukat.

Szeretettel üdvözlök Titeket: Luca, Luca, Elijah, Feline, Lieke, Merel, és a tanáraik, Juliette, Pauline és Susanne

Nagy örömkörmre két családunkból is tollat ragadtak, hogy leírják élményeiket.

Még sosem voltunk befogadó család, így hát gyorsan lecsaptam a lehetőségre, gondoltam, érdekes élmény lesz, mi több, a lányaim gyakorolhatják az angol nyelvet. Ahogy közeledett az érkezésük időpontja, megindult az ötletelés, hol és mikor, milyen programokkal várjuk a gyerekeket és tanáraikat. Itthon is készülődünk, veszekedések közepette ugyan, de sikerült elosztani a szobákat, fejben összeállt a menü is. Aztán jött az első sokk: a vendégeink vegák és tejmentesek. Újragondolás, bevásárlás. Most már jöhetnek. Az érkezés napján percről percre, óráról órára kaptuk a híreket, mikor is érnek Gödöllőre a vendégek, végül háromórás késéssel be is futottak.



Az iskola vezetője gulyást főzött a tanároknak, hogy a magyar életérzést életben tartsák.)

Újabb sokk: kicserélték a gyerekeinket! Újra kell tervezni. Aztán mégsem, maradhat a szobabeosztás. Mindannyian nagyon fáradtak voltak az egész napos utazástól, a gyerekek elaludtak a kocsiban útban hazafelé. Az első este az óvatos ismerkedés jegyében, kellemesen telt.

Másnap, reggeli után az iskola felé vettük az irányt. Látogatóink az ötödik osztály India-epochájához csatlakoztak. Ezalatt pár lelkes ötödikes szülő indiai ebédet főzött az osztálynak és a vendégeknek. Az ebéd visszhangja egyöntetű volt: az itteni ételek finomabbak! A tanárok elcsodálkoztak, hogy az amúgy csak szendvicset ebédelő gyerekek mennyire jó étvággal ettek. Teli hassal és élményekkel átsétáltunk a MÜZÁ-ba, ahol a gyerekek az Urbán Verbunk táncosaival és a holland táncos lányokkal közösen kézműveskedtek. A fiúk eleinte nem túl lelkesen, de végül mindenki ráért az ízére. Csodás nyakláncok, karkötők, fejpántok születtek. Egy nagy, közös játszótérzés után indultunk haza, ahol folytatódott a móka: a gyerekek kártyáztak, bújócskáztak, hatalmasakat nevettek. Zengett a ház. Minden nyelvi nehézség ellenére nagyon jól szórakoztak, bár inkább kézzel-lábbal, mint angolul beszélgettek. Olyannyira jól érezték magukat, hogy a szombat reggeli Skanzenba indulás előtt másfél órával korábban kellett kelteni őket, hogy indulás előtt még játszassanak. A Skanzen teljesen elbűvölt mindenkit (aki régen járt arra, látogasson el oda, csodás). Az idő gyönyörű volt, és bár a holland felnőttek korábban tartottak attól, mennyire köti le őket egy múzeum, mindenki remekül érezte magát. A gyerekek ritmikus játékokat tanultak egymástól, nagyokat nevettek, a felnőttek tovább ismerkedtek.



Nagyon érdekes, hogyan szövődnek a találkozások, mikor kiket sodor egymás mellé az élet. És mi lehet a célja vele? Pauline-nal, a vendég pedagógusommal annyi, de annyi közös pontot találtunk az életútunkon, hogy nem győztünk csodálkozni. Mindketten éreztük, közünk van egymáshoz.

Szentendrén nem maradhatott el a szuvenírboltok felkeresése, a Dunapart. Aztán siettünk is visszafelé, hogy az esti búcsúvacsorára időben érkezzünk. A beszédek, műsorszámok, kölcsönös ajándékozások közepette akadt egyéb izgalom is (amiről beszámol Gergő), és miután ezt sikerült megoldani, a gyerekek önfeledten táncoltak, teljesen feloldódtak. Másnap még meglátogattuk a gödöllői GIM Házat, közösen ebédelünk, majd elérkezett a búcsú ideje. A gyerekek tapsolós játékatól zengett a gödöllői vasútállomás. A búcsúzás a végtelenségig nyúlt, a holland gyerekek a vonatablakban, a mi gyerekeink a peronon állva integettek egészen a vonat indulásáig.

A befogadó családság minden percét élveztük! A lányaim is, én is. Gazdagabbak lettünk: találkozásokkal, élményekkel, tapasztalatokkal, érzésekkel. Én egy barátal. Jönnek-mennek köztünk az üzenetek, még csomagot is kaptunk. Reméljük,

a kapcsolat nemcsak közöttünk, hanem az iskolák közt is folytatódik. A gyerekek nagyon bíznak benne!

Szeles Anita

Amikor Bogi nénitől emailt kaptunk, hogy három család kerestetik, aki befogad holland vendégeket pár napra, otthon összenéztünk és mondtuk: Miért ne?

Bár több évtizede van együttműködés Gödöllő és Wageningen között, ez az év volt az első, amikor 11-12 éves gyerekek is érkeztek a delegációval, és pont a mi osztályunkhoz.

Vonattal keresztülutazni Európát még egy felnőttnek is fárasztó, hát még egy iskolásnak! A holland tanároktól megtudtam, hogy náluk is komoly kiválasztási folyamat volt, ki menjen Gödöllőre, ki az, aki meg tud birkózni ezzel a kalanddal. Ennek fontossága beigazolódtott, hiszen lekésték Amszterdamban a csatlakozásukat, így helyjegy nélkül kellett három országot keresztülvonatozni, azaz ahol épp van hely, oda le tud ülni valaki: például táskára, földre, de a következő városnál lehet, hogy fel kell állni. Ez egy harminc fős társaságban bizony tényleg megerőltető. Így érkezett meg a három



tanárból és hat diákból álló csapat hoz-
zánk, az iskolához.

A vendég gyerekek nagyon talpraesettek
voltak, de a tanárok is nagyon figyeltek
rájuk, 24 órában segítették őket az ide-
gen környezetben. Legnagyobb gond-
juk a honvágy volt, de a tanárok nagyon
türelmesen beszélgettek velük, hogy
vagy várják szomorkodva, hogy végre
hazamehessenek, vagy megpróbálják
jól érezni magukat. Az utóbbit választot-
ták. Első nap, miután az iskolában és a
Művészetek Házában volt programjuk,
kérték a tanárok, hogy hadd szaladgál-
janak valahol. Ekkor kimentünk a főtérré,
a játszótérre. Megtudtam, hogy náluk
nagyon ritka a szabadon használható,
jó állapotú játszótér, ezért ennek a lehe-
tőségnek nagyon örültek.

Vendéglátóként kíváncsiak voltunk, hogy
a mi főztünk mennyire jön be nekik, mert
hogyan ismerjük be, ebben a korban nem
ritka a „nem ízlik” reakció, de Nagymama
gulyásleveséből kétszer szedtek. Eljah

pedig kijelentette, hogy a magyar konyha
jobb, mint a holland. Köszönjük, Mama!

A mi egyik vendég fiúnkat Lucának hív-
ták, amit Lükának kell ejteni. Egyik kirán-
duláson ráesett a kezére és a biztonság
kedvéért az utolsó este elmentünk még
vele a gyerekórházba. Vártuk, hogy sor-
szám szerint szólítsanak, de mivel nem
voltak sokan, ezért név szerint hívták a
gyereket. Lucát is már számtalanszor
szólították, de nem értették, hiszen ő
nem Luca, hanem Lüká. Amikor a ko-
csiban éjjel 11-kor felhívták a tanárnővel
az anyukáját, hogy elmondják, mi történt,
az anyukája reakciója nagyon bátorító
volt: Milyen jó sztori, lesz mit mesélned,
ha hazajöttél! A delegációban persze a
felkötött karjával ő volt a hős.

Köszönjük, hogy vendégül láthattuk őket.
Amit megállapítottunk, hogy az UNO-t
minden nyelven ugyanúgy kell játszani.

Huszár Gergely

Az összeállítást Kecskés Judit készítette



KÖZÖSSÉGI ÉLET

Amikor kitaláltuk, hogy megnyitjuk az írás lehetőségét mindannyiútoknak, felme-
rült bennünk, hogy a felhívást mély és hosszú csend fogja követni. Ehhez képest
nagyon inspiráló volt, hogy már néhány nap után megérkezett az első írás Tőletek,
és ezt később még több is követte. Ezek közül megtaláltok néhányat itt-ott más
rovatokban is, itt pedig egy hosszabb összeállítást olvashattok a beérkezett szép-
irodalmi alkotásokból. Külön öröm, hogy diákok-szülők-pedagógusok egyaránt
megosztották velünk gondolataikat, érzéseiket a témáról, így valóban közössé-
tudott válni az alkotás. Olvassátok szeretettel a beérkezett írásokat, és bízunk
benne, hogy egy következő hasonló felhívás után még több olvasnivalónk lesz majd!

A CSEND

Csak hallgatom és befelé figyelek, béke vesz körül, csukott a szemem. Érzem és
hallom a nyugalmat. Messze járok már, földi testem itt hagyom, csak érzem, ahogy
ölel. Isten szól most hozzám.

A csend Isten hangja.

Takács Hédi, 7.o.

SZONETT A CSENDRŐL

A szikrázó égen csendes ének kél,
Egyre csak árad szerte a fényesség,
S a csillagok közt ébred a békesség,
Lelkem hálával telt, s szívem már nem fél.

Örülök, de mégis csorog a könnyem,
Dalolok én is, ajkamon az ének,
Nem tűnik fel, hogy szárnyalok, nem lépek,
Szárnyakat bontok és repülök könnyen.

Az angyalok kórusa karját tárja,
Szállok és lassan éjfélt üt az óra.
Az egyik angyal csak lelkemet várja,

Szépsége fénylőn ragyog le a tóra,
Engem egészen elvakít a bája,
Rá a csillag is gyenge metafora.

Szentmarjay Vilma, 7.o.

ÚTMUTATÓ

Ködös november, szerda reggel.

Hajnalban keltem, úgy alakultak a dolgok, hogy kissé kapkodva indultam el otthonról. Lekéstem a buszt, egyetlen perc hiányzott ahhoz, hogy elérjem.

Kissé felpaprikázódtam, mert ez már második napja fordult elő velem, így megrakott hátizsákkal ballaghattam úticélom felé. Hirtelen azt sem tudtam, merre menjek, mert a buszmegálló nem esett útirányba.

Aztán nekiindultam, még magamban kicsit morgolódva. Ahogy lépdeltam a város utcáin, eszembe jutott, hogy a hétvégén elterveztem, szerda reggel betérek a mezőgazdasági boltba madáreselésért. Hiszen a napokban már fagy is volt, és néhányszor szállingózott a hó. (Évek óta etetjük a madarakat télen, és jó pár éve egész évben gondoskodunk nekik vízről is. Télen meg is melegítjük a

vízet, hogy ne fagyjon meg olyan hamar. Ilyenkor van, hogy kétszer is kapnak inni.)

Tehát ezért kellett lekésnem a buszt, hogy megtarthassam a magamnak tett ígéretemet és gondoskodhassam a madarak eleségéről. Amint erre ráébredtem, megbékélve, csendben haladtam tovább a kedves, kertés városrész házai között.

És akkor meghallottam valahol fölöttem a halk sivogást. Először azt hittem, egy cinege, majd felpillantva tőlem másfél-két méterre egy vörösbegyét láttam.

Hallatlanul megörültem neki, mert az egyik kedvenc madaram.

És akkor rájöttem, hogy ez a kedves kis szárnyas egy ajándék, mert nem feledkeztem meg az Ég madarairól.

(Ha ebben a rövidke novellában megtalálod a csend szót, kérlek keress fel a tanáriban és az első hét lelkes olvasó egy aprócska karácsonyi meglepetést kap.)

Kolinger Margit



LÉLEKMENTÉS

Fejemben cikáznak a gondolatok, melegből hidegbe menni még nem akarok.

Lelkemben táncot jár egy nyári dallam, melyet egy gyertya fénye halványít el halkan.

Küzdjek még, vagy engedjem, hogy egyszer csak körülöttem is csend legyen?

Majd ránézek ismét erre a lángra, nézem magam testemből kilépve, látva.

Ott vagyok a csend közepén, körülölel az angyali fény.

Ez a fény most átjár engem, belső lélekceppjeim zúdulni kezdenek.

Mint a nyári eső, ami után föld illat leng, úgy ad nekem új impulzust, ez mélyen, ott bent.

Hallom a csendet és tapintom, Itt vagyok. Megérkeztem. Továbbadom.

Balonyi Krisztina szülő, 2.o.

CSEND

Főiskolás koromban rákaptam a reggeli meditációkra. El is határoztam, minden reggel így indítom majd a napot. Ahogy lenni szokott, az elhatározást nem követte kellő tetterő: képtelen voltam korábban felkelni, mint amennyire muszáj. Mivel azonban így is ragaszkodtam az elhatározásomhoz, kénytelen voltam az elmélyüléseket a buszon, az Illatos úti gyártelepet átszelve keresni.

Nem tudom, van-e hangosabb buszút-vonal ennél. Én nem nagyon tudom elképzelni.

Az biztos, hogy nem ideális hely az elmélyülésre. Elviselhetetlen a zaj. Minden kinti rezgés befelé felerősödve szinte karcos, éles csapódások, hangos beszélgetés,

kátyúzörrenés, nyikorgás, veszekedés, dízelmotor. Nekem azonban csendre lett volna szükségem. Nagyon szerettem volna eltüntetni magam körül a zajt. Persze eltüntetni nem tudtam. Eltávolodni tőle azonban igen. Különböző mód-szereket dolgoztam ki, gondolati utakat, amik távolabb vittek a zajtól. Hol sikerrel alkalmaztam ezeket, hol kevésbé. De nem ez volt a fontos. A sok-sok próbálkozás – az volt a fontos.

Egy nap ugyanis, amikor már egy nagy belső térképet alakítottam ki a zajtól menekülő útvonalak sokaságából, hirtelen észrevettem valamit. Ahogy ránéztem erre a nagy térképre, rájöttem, hogy éppen fordítva kell olvasni, mint hittem. Azt gondoltam, a sokféle zaj-élményből rajzolok utakat egyetlen pontba

– a csendbe. Ám a térképet megfordítva vettem észre: nem egy pontba tartanak a vonalak. Sokkal inkább egy pontból indulnak, de nem egyetlen helyre, hanem egy végtelen nagy térbe jutnak el. Ez a tér körbevesz mindent, engem, a többi embert, minden zajforrást és az egész világot.

Ez volt a Csend. És ott, helyben meg is hallottam, hogy ott van. Lehetett hallani, ahogy körbeveszi a zajt.

Hogy a térképet rosszul fogtam, egyetlen tévedésen alapult: azon a feltevésen, hogy a zaj ellentéte a csend. A csend, ekkor hallottam meg, nem a zaj ellentéte. A Csend mindig ott van. Ott van a zaj körül, a zaj felett és alatt, sőt, a *zajban* – legyen a zaj akár alig hallható, akár elviselhetetlenül hangos.

A Csend egy tenger, vízszerű, amiben a zajforrások fodrozódást hoznak létre.

Mintha apró kavicsokat dobánk a tengerbe, és azok belepottyannának, rezgetve a felszínt, és voltaképp nem is jöhetne létre semmiféle rezgés, ha nem lenne ott a Csend.

Ezt követően már nem tudtam nem hallani a Csendet. Onnantól kezdve karnyújtásnyira volt, bármikor elérhető, bármikor kapcsolódhattam hozzá.

Adventkor sűrűbb, mint máskor. Körülfolyja a gondolatokat és az érzéseket is. Tartja őket. Tartást ad nekik, ha tartást kérnek, és tompítja őket, ha méltatlanok. Különös, de mintha válogatna. Mintha ítélné – mintha segítene.

Mintha valaki élne ebben a Csendben, és ebben az időszakban, a karácsonyra várva ezt jobban érezni, mint máskor.

Ki van ott? Vajon ki várakozik a csendben?

Szűcs Ádám szülő, 3. o.

CSENDES SZONETT

Ha becsukom a szemem, sötét van,
De a fületem becsukni nem lehet.
Pedig néha a nagy zajban jól jöhet,
Hiszen jobb csendben lenni, mint zívajban.

Csak csend, olykor más sem kéne, csak a csend
Csak állnék, s hallgatnám, de nem tehetem,
Az nem körülöttem van, hanem bennem.
A csend belőlem indul, mélyből, bent.

Nagy vágyam, hogy egyszer csak így, az utcán
Megállnék, s kikapcsolnám a fületem,
S nem hallanám a nagy zajt ezután,

A városi nyüzsgés venne egy szünetet,
Csak egy kicsit, majd mehetne minden tovább!
A csend legyen mindenkinek üzenet!

Hankó Johanna, 7. o.

KITEKINTŐ

ÜDVÖZLET SPANYOLORSZÁGBÓL!

Fél évvel ezelőtt, egy nyári délután, János-napon búcsúztam el a gödöllői Waldorf-iskola közösségétől. Arról álmodtam, hogy napsütötte tájakat járok be, új országokat ismerek meg.

Amikor ezt írom, éppen ellátogat hozzatok Szent Miklós, zsákjában narancs, mandarin – én pedig narancs- és mandarinültvények mellett sétálgatok, az útra hajló ágakról szedem az édes gyümölcsöt. Spanyolországban vagyok, e fél év alatt Zsoltival, a férjemmel átutaztunk lakókocsinkkal Dél-Magyarország tájain, Ausztria és Olaszország magas hegyein, áthajóztunk a tengeren Barcelonába, és most a spanyol tengerpart mentén haladunk dél felé.

Jó érzés úgy utazni, hogy nem kell sietni, nem kell szállást keresni, nincs tömeg, és nem kell folyamatosan "turistáskodni". Ha egy helyszínen nagyon megérint, dönthetünk úgy, hogy maradunk még pár napot, ha valami nem tetszik, egyszerűen továbbállunk. Olaszországban meglátogattuk Velencét, Bolognát, Firenzét; ilyenkor mindig a városon kívül, csendes, nyugodt környéken keresünk parkolóhelyet, és biciklivel indulunk felfedezni a látnivalókat. Mindenütt kiváló kerékpárutak vannak, és az autósok nagyon figyelnek a biciklisekre. Egy-egy nagyváros forgalmas utcáit járva lassan



telítődünk a reneszánsz vagy épp római kori műemlékek, épületek látványával és a város zajával, ilyenkor pár napot mindig a természetben töltünk, tóvidéken, tengerparton, patak völgyében, olajfákkal borított hegyek között. Barcelonában a zöldellő parkokban sütkezettünk a napon, a pálmafákon papagájok csiviteltek, mindig nálunk volt a pingpongütő és a labda... Rengeteg a játszótér, park a városokban, a családok estig kint időznek a kellemes időben, bár itt is sötét van már 6 óra körül, de mindenütt ünnepi fények világítanak, még a szűk sikátorokban is fényfüzerek gyúlnak.

Életünk most így zajlik: a Nap fénye kelt, kimegyek a tengerpartra, vagy egy közeli ligetbe, parkba, mezőtláb belegyalogolok a vízbe, elvégzem a Györgytől kapott gyógygyeiritmia-gyakorlatokat, örülök az

új napnak. Néhány jógapóz, nyújtás... Addig Zsolti fut egyet, vagy elteker bevásárolni. Reggelizünk, majd biciklire pattanunk, és estig kalandozunk a városban vagy a természetben, majd visszatérve Brumiba (azaz a lakókocsiba) énekelünk és táncolunk, filmet nézünk, nyelvet tanulunk, megnézzük az évszakünnep videóit, vagy elkészítem az útibeszámolót spanyol nyelven (itt követhetitek: <https://www.facebook.com/la.larga.luna.de.miel>, vagy itt: <https://www.instagram.com/lalargalunademiel>).

Persze nem csupán pihenés és szünidő az életem. Hetente egyszer ébresztőóra-ra kelek, korán reggel már németórát tartok online. Pár napra Németországba is elrepültem tolmácsolni. És már a következő feladatra készülök, spanyol nyelvű önéletrajzot írok: Alicantében, a Waldorf-iskolában, -óvodában fogok segíteni önkéntesként, hogy egy időre újra tagja lehessenek egy waldorfos közösségnek, és fejlődhessen a spanyoltu-



dásom. Nagyon hálás vagyok a Czövek családnak, Jánosnak és Krisztának a közvetítésért, Ervin és Adél régi tanítójának ajánlottak be.

A szadai Waldorf-óvodában, huszonévvvel ezelőtt, amikor az én fiaim voltak ovisok, egy kedves hölgy is jelen volt az óvónénik segítőjeként: Maud, aki Svédországból érkezett, férje magyar volt, gyermekei a gödöllői Waldorfba jártak. Csendes, halk szavú, magyarul csak törve beszélő, idősebb hölgy volt. Fontos volt a jelenléte, nyugalmat, békét sugárzott – legalábbis így emlékszem rá –, és példakép volt számomra. Tudtam, hogy idősebb koromban én is így szeretnék jelen lenni egy Waldorf-óvodában vagy -iskolában: segíteni a tízóriai elkészítésében, a kézimunkában, vigaszt nyújtani egy fáradtan sírdogáló kicsinek. Remélem, most majd ez az álmom is valóra válik, és az alicantei gyerekek szemében én leszek a csendes Veronika...

„...a Camino nem ott segít, ahol szeretnéd, hanem ahol szükséged van rá...”

AZ EL CAMINÓN JÁRTAK

Riport volt diákjainkkal

Kedves Olvasó!

Még a nyáron hallottam, hogy Ábel és Gergő tervezik, hogy próbára teszik magukat a Caminón. Aztán telt-múlt az idő, és az őszi szünet után megszületett a Dióhéj téli számának témája, a csend. Majd egy novemberi napon az iskolában összefutottam Gergővel. Akkor bevillant, hogy mi sem lehetne közelebb a csendhez, mint a zarándokúton való jelenlét. Így született meg a riport ötlete.

(Egy időben jómagam is érdeklődtem a Camino iránt, miután néhány ismerősöm megtette hosszabb-rövidebb szakaszát. Volt, aki enyhe mozgáskorlátozottként vett részt az úton, más pedig hetven éven felül vállalta a kilométereket. Terveim között szerepelt ötvenéves korom körül, hogy én is megpróbálom. Aztán jöttek szomorú családi események, a covid... és a terv elhalványult.)

2025. november 29., ködös szombati nap. Ábelék házában, a nagyteremben várom a két fiatait. A kölcsönös üdvözlés után kezdődhet a történet:

Kedves Ábel és Gergő, kérlek, először mutatkozzatok be a Dióhéj olvasóinak!

Ábel: Harmati Ábel vagyok, és a tavalyi tanév végén érettségiztem a Regiben, előtte pedig Gödöllőre jártam, ebbe az iskolába és előtte a Waldorf-óvodába. Mondhatjuk, hogy teljes gyerekkoromat Waldorf-rendszerben töltöttem.



Jelenleg az úgynevezett „gap year”-emet, a szabad évemet töltöm. Ezt az évet szerettem volna minél több tapasztalattal és élménnyel színesíteni, hogy ezzel is haladjak személyes utam megtalálásában, ezért indultam útnak a portugál El Caminón.

Gergő: Kiss Gergely Tibor vagyok, én is végig Waldorf-intézményekben jártam. A szadai Meseház óvodában kezdtem, aztán a gödöllői iskolában folytattam, és a Regiben fejeztem be a tanulmányaimat. Tavaly év végén érettségiztem és

én is most kezdtem el a szabad évetem. Azon álmaim megvalósításának álltam neki, amiket már régóta terveztem. Ezért vágtam neki a portugál El Caminónak.

Milyen körülmények között született meg bennetek az ötlet, hogy elindultok a Caminón?

Ábel: Nekem már régóta szerepelt a hosszú távú terveim között az, hogy elmenjek egy ilyen zárandoklatra, vagyis az egyik El Caminóra. Amikor ez konkretizálódni kezdett – és örülök, ha ezt, Gergő, kiegészíted –, az az utolsó közös osztálykiránduláson volt, ahol szintén túráztunk a természetben. Ott tette fel Gergő a kérdést, hogy van-e kedvem elindulni valamelyik zárandokútra az Ibériai-félszigeten. Már akkor határozott igen volt a válaszom. Innentől indult az út előkészítése.

Gergő: Nekem az ötlet kicsit korábban jött. Évek óta célom volt a Kungleden, magyarul a Királyok útjának egy szakaszát bejárni Svédországban, illetve, hogy elinduljak valamelyik El Caminon. Az előző tanév vége felé felvetődött az ötlet, hogy egyetem előtt szabad évre menjek, és ebben az időszakban megvalósíthatnám régi, nagy terveimet. Sokat dolgoztam, több nyáron át és év közben is, hogy ennek a pénzügyi forrásait is önállóan elő tudjam teremteni.

Júliusban teljesítettem a svédországi utat. Előtte, a készülődés lelkiállapotában mentünk az Ábel által említett osztálykirándulásra a Szlovák Paradicsomba. És valóban, ott vettem fel Ábelnek, hogy mi lenne, ha ezt az álmot, az El Caminót megvalósítanánk. Ez egy emlékezetes, szép pillanat volt.

Kicsit beszélnél a Királyok útjáról, mert szégyenszemre, bevallom, én nem hallottam még róla.

Gergő: A gimnáziumi évek alatt találkoztam egy videóval, ami ezt a nagyon hosszú túrautat mutatja be, ami Svédország északi feléről indul, és az utolsó száz kilométeren teljesítménytúrává válik. Ez a Fjallraven Classic. Én túraként tettem meg ezt az utat és Zsombi (*Kupi Zsombor, szintén iskolánk volt diákja*) szívesen csatlakozott hozzám. Elképesztő táj, elképesztő környezet. Az északi sarkon túl, Abiskóban kezdődik az útvonal, és gleccser vájta völgyekben, Svédország legmagasabb hegyei között kanyarog és szinte érintetlen a táj.

Szerintetek miért vállalkoznak az emberek a huszonegyedik században egy ilyen „kis kiruccanásra”?

Ábel: Sokféle oka lehet, hogy az emberek elinduljanak. Tapasztalataim szerint mindenki egy kicsit más miatt kezd bele a zárandoklatba. Nagyon érdekes, hogy mennyien, hány különböző országból, nemzetből, teljesen más élethelyzetből, más-más életkorban indulnak el a Caminón. Találkoztam olyannal, aki karrierváltásban volt. Van, aki minden évben elmegy egy Caminóra, hogy szünetet tartson a mindennapjaiban. Volt, aki valási megfontolásból járta végig az utat, bár ezzel – számomra meglepő módon – viszonylag keveset találkoztam. Így a tradicionális vallási zárandoklat már világiasabbá, sokszínűbbé vált. Van, aki fizikai teljesítőképességét teszi itt próbára. Általánosságban – így saját magamra nézve is – igaz, hogy egy kicsit mindenki azért vállalkozik erre az útra, hogy kicsit közelebb kerülhessen önmagához, és hogy segítsen kiszakadni

a mindennapok ritmusából. Illetve, hogy próbára tegye magát.

Számomra sem egy konkrét helyzet megoldása vagy a jövőm megfejtése volt a cél, hanem inkább, hogy el tudjak csendesedni, megélni úgy pillanatokat, hogy nem társítok hozzá se pozitív, se negatív gondolatot. Kicsit jobban rálátni arra, hogy mik az igazán fontos dolgok nekem.

A Camino mely állomása(i) számodra a legemlékezetesebbek? És miért?

Gergő: A Caminónkat Portóban kezdtük, ahol egy régi, gödöllői iskolatársunknál szálltunk meg (innen is nagyon köszönjük neki), aki nagyon kedvesen fogadott minket. Ez is nagyon emlékezetes állomás volt, hiszen igen otthonos, kellemes környezetből indultunk.

Három szállást említenék még meg: az első nap szállását, mert az mindig felejthetetlen számomra, amikor megérkezünk egy új, ismeretlen helyre. Nem éreztük magunkat idegennek, mivel rögtön barátokat szereztünk. Volt olyan barátság, ami az utolsó napig megmaradt, sőt, azóta is tartjuk a kapcsolatot.

Nagyon emlékezetes maradt nekem talán a második szállás is, ami egy régi, egyházi állomás volt Ratesban. Pont aznap váltottunk utat. A parti útról áttértünk a „centrál” útra. Itt nem nagyon beszéltek angolul, de nagyon meleg szeretettel fogadtak minket. Adomány alapú volt a szállás, önkéntesek tartották fent, és palacsintát sütöttek nekünk. Ettől nagyon családias lett a hangulat. Ez a szállás volt a kedvencem, ha lehet ilyet mondani.

A harmadik, ami még nagyon kedves a szívemnek, az utolsó előtti állomás,

ami már nagyon közel volt Finisterréhez – egy rövid napnyira. Ott egy idős bácsinál aludtam, aki saját kis szállást tartott fenn. Hárman pihentünk meg ott, és főzött nekünk vacsorát, készített nekünk reggelit. Bár sokat nem beszéllek spanyolul, sőt szinte semmit, de így is az én kevés spanyoltudásommal és az ő kevés angoltudásával egy jót beszélgettünk.

Ábel: Nem igazán tudok egy bizonyos állomást említeni. Számos jó élményem volt, és nagyon sok érdekes és szép helyen jártunk. Inkább a teljes portugál részét emelném ki az útnak, mert körülbelül kettőszázhetven kilométert sétáltunk és ebből százhatvan volt Portugáliában, a többi pedig Galíciában, Spanyolországban. A portugál szakaszt emelném ki mind látványában, mind kulturális megismerésében, mind a helyi emberek tekintetében.

Visszanézve mi jelentette számotokra a legnagyobb kihívást az út során?

Ábel: Talán a fájdalom tűrése, és ez nem is feltétlenül a fizikai fájdalom, hanem az ezzel való mentális küzdelem volt, ami a legnagyobb nehézséget okozta. Ugyan- is valahol az 5., 6. nap környékén ment ki a bokám. Amivel aztán nem álltam meg időben, és így a 6. nap végére már nagyon nagy fájdalmat éreztem, és kénytelen voltam egy pihenőnapot tartani. Ez először nagyon elcsüggesztett, mivel szerettem volna többedmagammal járni az utat. Így pedig az addig megismert emberek és – közös megegyezéssel – Gergő is továbbhaladt. Zárandokutunk ezért ketté vált, most már tényleg teljesen egyedül vágtam neki az út második felének. Ami egyrészt balszerencse, más szempontból nagy szerencse volt,

mert rengeteg új lehetőséget adott számomra, hogy jobban tudjam élvezni és megélni az utat. Az az egy nap kiesés is ilyen sokat számított. Nagyon sok olyan dologgal találkoztam a sérülés miatt, amivel nem biztos, hogy találkoztam volna, ha ez nem történik meg. Aztán újult erővel tudtam nekivágni a sétálásnak. Ami még nekem is nehézség volt, az az, hogy egy ilyen út során mennyit van az ember a saját gondolataival. És egyben éppen ez a pozitív hozadéka is ennek a zárándoklatnak.

Gergő: Nekem is volt mind lelki, mind fizikai kihívás, és hogy saját magammal kicsit megbirkózzak. Ahogy Ábel említette, sokat sétáltunk egyedül vagy csendben a társakkal. És vannak olyan nehéz gondolatok, kérdések, amikre nem tudsz választ adni saját magadnak, és ha ezek sokszor felmerülnek, akkor igen nagy megmérettetést jelentenek az út során.

Tizenegy nap alatt értem Santiagóba, és már az utolsó előtti nap nagyon fájt a térdem. Ezután én a tervezettel szemben egy plusz szakaszt is megtettem a zárándoklat során. Compostellából

továbbmentem Finisterre felé, amit Amerika felfedezése előtt – még a laposföld-teóriának a kibontakozásakor – a világ végének neveztek. Ez az út Santiago de Compostellától a világ végéig tart, ezt jártam még le. A fizikai kihívás Santiagóban kezdődött: elindulni újra. Mert már úrrá lett rajtam a megérkezés öröme, hogy végre letehettem a hátizsákot, megkönnyebbedtem tőle. És akkor bevillant, hogy a plusz utat is meg szeretném tenni. Újra fel kellett vennem a bakancsot. Nagy nehézség volt, hogy ott túllendüljek ezen. Nem volt könnyű újra elindulni, de megérte!

Ábel: Én pedig a zárándoklatom után Finisterrében töltöttem három napot, amely nagyon jó lecsendesülés volt az út után. Itt igazán – egyéb elfoglaltság híján és kíváncsiságból – szintén elég sokat túráztam egy gyönyörű vidéken. Talán ez volt számomra a legszebb természetesi rész, ahol jártunk. Gyönyörű sziklák, sziklaszirtek, eldugott strandok és a földnyelv végéről a végtelen óceánt látni, bármilyen irányba is tekint az ember. Szóval ez egy nagyon jó lezárás volt nekem, és egyben visszatekintés a

megtett utamra. Aztán mikor Gergő itt beért a plusz út után, én mutattam meg neki ezeket az emlékezetes helyeket.

Mit adott neked a Camino, kedves Ábel?

Hatalmas élményt testileg és lelkileg egyaránt. Hallatlan megerősítést abban, hogy ha valamiért dolgozom és sokat teszek érte, azt el tudom érni. Tűnjön ez kezdetben bármennyire is nehéznek. Ilyen megélések és érzelmek teljes spektrumát kaptam jó és rossz értelemben egyaránt. Gyönyörű helyeket és nagyon érdekes találkozásokat adott nekem a Camino.

Az elején nagyon sokat járt a fejemben, hogy miért is mentem el erre az útra. Miért gondoltam, hogy ez nekem most kell, hogy ez jó? Mi az, amin gondolkodni szeretnék? Aztán, ahogy ezt sikerült egy kicsit elengednem, akkor tényleg jelen tudtam lenni ott, a pillanatokban. Aztán ezt a kérdést így meg tudtam fejteni, és talán ez a legnagyobb dolog, amit nekem adott ez az út.

Ha én magamban rendben tudok lenni, akkor a saját boldogságom hazahozatalával egy kicsit jobba tehetem magam körül a világot, és esetleg tudok adni belőle a körülöttem lévő embereknek is. Megélhettem őszintén a külső behatás nélküli boldogságot vagy örömet, fájdalmat, másokkal való együttlétet, a magányt és még rengeteg sok dolgot. És még biztos, hogy később is fognak erre a kérdésre érkezni válaszok. Például, hogy miben formált minket a Camino?

Kedves Gergő, neked milyen útravalót adott a Camino?

Nekem a nagyon egyszerű és gyors válaszom az, hogy még nem tudom.

Felszínesen nagyon sok dolgot tudnék mondani, amit most megtapasztaltam: a sok jó élmény, a kalandok, a barátságok. De még mindig nem tudom, hogy miért voltam a Caminón. Azt el tudom mondani, hogy szinte minden pillanát élveztem. Amikor nem, akkor nyilván annak is megvoltak az okai. Gondolom, lesz az életemben olyan helyzet, pillanat, amikor az El Caminón megtett utam a helyére kerül, és megszületik bennem a válasz erre a kérdésre.

A zárándoklat során hol éreztétek a legnagyobb békét és csöndet?

Gergő: Nálam ez szintén nem bizonyos földrajzi helyhez vagy városhoz kötődik, de számtalanszor átéltem. (Az ember elég ritkán tud ott lenni, jelen lenni egy pillanatban.) Közös volt ezekben a pillanatokban, hogy legtöbbször napkeltekor történtek, és hogy ekkor általában a természetben voltam. Számomra meglepő volt, hogy egyébként a természet kevésbé van jelen az úton, mint amire számítottam. Falvakon és városkákon mentünk keresztül, de mikor a békét és csöndet éreztem, akkor mindig éppen a természetben jártam.

Én hol éreztem a legnagyobb békét és csöndet? A békét, azt inkább belső békének... Összekötöm magamban azzal, hogy mikor elindultam a zárándoklatozatra, egy idő után nagyon könnyű és egyszerű lett az élet – eltekintve a fizikai megterheléstől. Volt egyfajta ritmusa az életünknek, ami nagyon egyszerűvé, békéssé, nyugodttá tette az utat. Mindig tudtuk, hogy ha reggel korán indulunk, akkor valahova megérkezünk. Reméltük, hogy ott lesz elég szállás. A szállás kérdése egy darabig kis aggodalommal



töltött el, de egy idő után ezt elengedtem, és nagyon békés lett utána az út.

Nyugalmat ad, kiszámíthatóságot, hogy tudod, vannak állomások, ahol valakik várnak...

Gergő: Igen! És mindig megnéztük a térképet, vagy megkérdeztük azokat, akik már visszafelé jöttek, hogy milyen szállás van ott, kell-e foglalni. Nagyon egyszerű dolgunk volt. „Csak megyünk”, és lehetőség volt egy békés, meditatív életre. Reggelente nyolcig még teljesen sötét volt a táj, így ha hat-fél hét körül elindultunk, akkor még volt több mint egy teljes óránk a sötétségben. Az utakon olyankor még nem nagyon vannak autók. Ha erdőben haladtunk reggelente akár két-három órán át, csendben bandukoltunk, magunkban voltunk.

Az emberek tiszteletben tartják egymást, csend van és nyugalom, hogy mindenki magában is tudjon haladni, a „belső” útján.

Gergő: Igen, teljesen rendben van, amikor egyedül szeretne menni valaki, és az is, ha társasággal, és ott mindenki figyelmes e tekintetben is a többiekkel. Reggelente mindig teljesen egyedül mentem, és talán ezek voltak számomra a legmeghatározóbb részei az útnak. Látni a természet ébredését...

Az út során mikor éreztétek magatokban a legnagyobb békét és csendet?

Ábel: Nekem ezek a mozzanatok szintén a természettel voltak kapcsolatban. A legnagyobb békét talán az utolsó előtti napon éltem át. Ez már Spanyolországban, Galíciában volt, amikor egy nagyon szép, mohás erdőben sétáltam, és valahol a távolban, mögöttem megszól-

alt egy spanyol dal. Egy férfi énekelt és füttyült valamit.

Ekkor éltem át a legnagyobb hálát azért, hogy itt lehetek, hogy jó dolog, hogy én erre az útra eljöttem. Nekem ez volt a megérkezés a saját, belső utamon. Sokkal kevésbé, mint mikor egy nappal később megérkeztem Santiago de Compostella városába. Az a fizikális út végét jelentette, de sokkal kevésbé tudtam ott ezt megélni, mint abban az erdőben. Nagyon meghatározó élmény maradt ez nekem.

Utatok során volt-e szerencsétek megismerkedni helyi emberekkel?

Ábel: Az igazat megvallva szerintem viszonylag kevés lehetőség van megismerni az úton a helyieket. Sajnos nem mondhatom el magamról, hogy egy pár rövidebb beszélgetésen kívül szorosabb ismeretséget kötöttem volna. Viszont azzal, hogy az ember végigsétál egy országnak egy ekkora szakaszán, nagyon jól bele lehet látni abba, hogyan élnek ott az emberek. Egy tradicionális utazással ellentétben az ember nemcsak szép és látványos helyeken halad át, hanem nagyvárosokon, ipartelepek mellett, szép kis falvakon, erdőkön, szántóföldek mentén. Széles látószögéből lehet megtekinteni, hogyan élnek az emberek, milyen az adott ország. Így lehet igazi megismeréshez jutni.

Gergő: Nekem is a legtöbb helyi emberrel való ismeretségem viszonylag rövidre sikeredett. Volt a bácsi, akit már említettem az utolsó előtti szálláson, pár helyi büfés, ahol megálltunk egy-egy szendvicstre. Volt, aki beszélt angolul és tudtunk pár szót váltani, de ezek nem voltak mély kapcsolódások.

Ábel: Én még azt fűzném hozzá, hogy annak ellenére, hogy kevés konkrét kapcsolódási lehetőség van, sok helyen volt kirakva kis asztalkán valami finomság vagy frissítő, ami mellett ott van egy befőttes üveg, amibe becsüetkassza-szerűen be lehet dobni valamennyi pénzt. Ez nem azt jelenti, hogy a helyiek ne foglalkoznának ezzel a dologgal, vagy nem tennének ezért, csak annyira sok a zarándok és annyira keveset időznek egy helyen, hogy nehezebben tudnak megszületni a kapcsolódások.

Milyenek voltak az útitársak, született-e valakivel ismeretség, barátság?

Gergő: Sok útitársunk volt a Caminón; talán négy barátságot tudok kiemelni. Az egyikük egy David nevű német fiú, akivel az első napon találkoztunk először. Sokat haladtunk vele együtt, talán Ábel még többet is, mint én, és az utolsó napon is találkoztunk még vele. A másik egy brit fiú, őt is már az első napon megismertük. Egy lengyel fiúval egészen Compostelláig mentem együtt majd egy hétig, és volt

egy holland is, akivel szintén viszonylag sokat haladtam. Ez egy mély barátsággá alakult, továbbra is tartjuk a kapcsolatot. Ezen az úton rövid idő alatt el lehet jutni a bajtársi kapcsolatig. Napközben nem feltétlenül mentünk együtt, de délutánonként találkoztunk a szállásokon, és együtt ettünk, beszélgettünk, pihentünk.

Ábel: Az említett urak számomra is meghatározó részei voltak ennek az útnak; én a némettel és az angolal töltöttem el több időt. Érdekes az útitárs kérdés a Caminón. A világ minden tájáról érkeznek ide emberek, színes egyvelege ez a különböző embercsoportoknak, akik együtt hömpölyögve haladnak végig az úton. Teljesen más kultúrákból jönnek, és általánosságban mégis egy nagy nyitottság jellemzi őket. Jó volt ezt megtapasztalni és a kedvességet, amit emberek egymás felé tudnak nyújtani ilyen hosszú időn keresztül. Mindenki egy kicsit magával foglalkozik, ezért jobban tekintettel van arra, hogy mások is ezt teszik. De ettől függetlenül ez egy



csodálatos élmény. Volt olyan ember, akivel szinte végig párhuzamosan haladtunk – egyszer sem beszéltem vele –, és minden alkalommal, amikor elhaladtunk egymás mellett, egymásra mosolyogtunk. El lehet menni egy ember mellett akár tízszer is egymásra mosolyogva, jó utat kívánva. Az emberek sokasága számomra meg is nehezítette az élmélyülést.

Milyen praktikus tanácsot adnátok azoknak, akik még a Camino előtt állnak?

Ábel: Talán a legfontosabb, hogy olyan cipőben menjen az ember, amit előtte nem csak kipróbált, hanem hosszan hordott. Én például elköttem azt a hibát, hogy csak 50-60 km-t sétáltam ebben a cipőben, mielőtt elindultam az útra. Nem szokta még meg teljesen a lábam ezt a cipőt. És mindenképp érdemes kényelmes és jó minőségű cipőt választani. Sok kellemetlenséget tud okozni, ha az ember nem teszi ezt meg.

Aztán mivel az ember minden dolgát a hátán cipeli végig, tényleg a legeslegszükségesebb ruhadarabokra érdemes szorítkozni, ami nagyon lecsökkenti azok számát. Mindennap kézzel mostunk.

Amit még kiemelnék, az az, hogy bár napközben nem használtam a telefonomat és esténként is keveset, de örültem volna, ha még kevesebbet kontaktálok a külvilággal.

Gergő: Sok ötletem van, hogy mit csinálnék, ha újra mennék. A cipő tényleg fontos. Nekem egy jól bejáratott bakancsom volt, ami nem törte fel a lábam, viszont az igazi nyári napokon túl meleg volt. Ez egy bőrbakancs. Igényes is vagyok rá, ezért vittem külön ápolószereket is.

Legközelebb nem ezt a bakancsot vinném, hanem inkább egy bejáratott félcipőt. Egy plusz kiló a lábon kb. annyit számít, mint hat plusz kiló a háton. 45 literes hátizsákkal mentem, de elég lett volna egy 20 literes is a tényleg szükséges holmikkal. De még sok praktikus tanácsom lenne...

Ábel: Én még egy fontos dolgot szeretnék elmondani. Többektől, de főleg Gergőtől hallottam, hogy ennek az útnak az a lényege, hogy abban segít, amire éppen szükséged van. Ha arra, hogy ne gondolkozz egy hétig, akkor abban. Ha meg arra, hogy gondolkozz és önismereti munkát végezz, akkor abban. Ez a legnagyobb szépsége, hogy nem specifikus és egy dologra leszűkült lépés, hanem személyes úttá tud lenni.

Gergő: Igen, van egy híressé vált mondata a Caminónak: „A Camino nem ott segít, ahol szeretnéd, hanem ahol szükséged van rá.”

Az interjú végén Ábel és Gergő biztatott, hogy a Caminóra szinte bármely életkorban és akár kisebb távra is mennek emberek. Megéri sétálni...

Könyvajánló a téma iránt érdeklődőknek:

- Shirley MacLaine: Camino (A lélek utazása) című könyve, ami részben szépirodalmi alkotás
- Tolvaly Ferenc: El Camino című könyve, melyből film is készült
- Camino Português - A Portugál Út - Lisszabon - Portó - Santiago - Zarándok útmutató
- John Brierley: Gyakorlati és lelki útmutató a modern kor zarándokainak

Az interjút készítette: Kolinger Margó

ÉLETMÓD

ALMÁS SÜTEMÉNY

Nyíregyházán nőttem fel. Ez az ország egyik legnagyobb almatermesztő vidéke. A nagypapám kertészmérnök volt, és a gyermekei nagy része is ebben a szakmában helyezkedett el. Ebből következően sok időt töltöttünk a nekem nagyon tünő almáskertekben. Gyermekkorom egyik meghatározó emléke, hogy az almászüret végén a nagy gúlákba rakott almásládákra én ragaszthattam fel a címkét, hogy milyen fajta alma van benne. A jonatán volt a legfinomabb.

Az alma tehát nálunk alapélelmiszer volt, annak mindig kellett otthon lennie. Ezért hoztam ezt az almás receptet, amit anyukámtól tanultam. Gyorsan elkészíthető és a fahéjtól kicsit karácsonyi is. Előnye, hogy tejmentesek is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 2 ek olaj
- 30 dkg cukor
- 30 dkg liszt
- 30 dkg reszelt alma
- 1/2 cs sütőpor
- 1 kk fahéj
- 1 kk rum
- 1 nagy marék mazsola

Elkészítés:

A tojásokat az olajjal és a cukorral jól kikeverjük. Hozzákeverjük a többi hozzávalót és egy sütőpapírral kibélelt közepes tepsibe öntjük. 200°C-ra előmelegített

sütőben addig sütjük, amíg szép barna lesz, és a közepe is átsül. Kb. 20 perc, de ez sütőnként változhat. A tetejére önthetünk csokimázatot, de nélküle is finom.

Jó étvágyat hozzá!

Kökény Nelli



Amennyire vissza tudok emlékezni, mindig is érdekelt a konyhában folyó tevékenység. Nem egyszerűen maga a főzés konkrétuma, hanem minden, ami vele együtt jár, az ételkészítés egész folyamata, kivétel a mosogatás a végén... Még kisgyerek voltam, talán 4-5 éves, amikor először tudatosultak bennem ennek összefüggései, legalábbis innentől vannak mai napig érezhetően ható emlékeim.

Édesanyám ugyan Debrecenben nőtt fel, de annak nem a városi, hanem egy olyan részén, ami teljességgel falusi környezet volt, s én is sok nyarat töltöttem ott nagymamámnál, keresztcsüleimnél. Az utcán – egészen a nyolcvanas évekig – nem volt semmiféle burkolat, földes volt az egész, s eső után a szomszéd fuvaros lova mély kátyúkat húzott a gumikereke kocsival. A járda két sor beton lépőkőből állt, s vízárt az utcán lévő Norton-kúthoz mentük zománcozott vödrökkel, kannákkal, s abból főztünk, mosogattunk, mostunk és fürödtünk. Ez utóbbit teknőben! Akkor ott, a Petőfi utcában minden háznál volt lábasjóság, amelyek az ebédhez valót szolgálták.

Így aztán nekem egészen természetesnek tűnt, hogy Tatabányán, ahol születtem, Újvárosban, a város első modern építésű, négyemeletes lakóházainak egyikének a második emeletéről vasárnap reggelente korán kimentünk ketten a piacra, hogy az ebédhez valót megvegyük. Ennek részét képezte az a méretes csirke – így mondták mifelénk a még nem tojó tyúkot és nem kukorékoló kakast is –, mely jó cukorspárgával összekötött lábbal feküdt a vesszőkosár alján, újságpapíron, mondván, nehogy összepiszkolja azt, míg hazaérünk vele.

S bizony ott leselkedtem a fürdőszoba ajtajában, néztem, hogy anyám miként szorítja ügyesen a térdei közé a szárnyas lábait, fogja össze a szárnyait egyik kezével, s feszíti hátra a nyakát, míg a másikban egy borotvaéles kés villan, s már csorgott is a bíborszínű vér a földre helyezett levesestányérba. S végignéztem, sőt még segítettem is a forró vizes fürdetés után a koppasztásban, majd nagy érdeklődéssel követtem a bontást,

melynek során nem fogytam ki a kérdésekből, hogy ez mi, meg az mi ott. Anyám igyekezett válaszolni a kérdéseimre, s az egész olyan természetesnek és magától értetődőnek tűnt előttem, hogy nem is képzeltem, hogy máshol, másként zajlik az ebédkészítés.

S mikor vasárnap délre kész volt a húsleves, a rántott comb krumplipürével – nekem meggybefőttel, szüleimnek tejfölös uborkasalátával –, már csak az ételek látványa és a csodálatos ízek harmóniája töltötte be valómat, s az életet amúgy nagyon rendjén valónak láttam... S alig töltöttem be a hetedik évemet, mikor nyíregyházi apai nagyanyámnál már tevételes segítség voltam a nagy családi – édesapámék heten voltak testvérek, öt fiú és két lány – ünnepen, a karácsony előtti disznóvágáson mint vérestál-tartó és mint tűzmester, a kondér alatti tűz táplálója. Ez azonban egy másik történet, mely valójában egy szertartás és beavatás volt a részemre.

Szóval az állat- és növényvilág mindig érdekelt, kívül és belül egyaránt, s mint sokat olvasó tizenéves kis-, majd nagy-kamasz a különféle kalandregények, utleírások, életrajzok, tudományos könyvek segítségével bekalandoztam a világ egzotikus tájait a képzeletem – időnként igencsak táncot járó – lován.

Hetedikes voltam, mikor egy tikkasztó napon Debrecenben keresztanyám könyvespolcát böngésztem, és a kezembe került Magyar Elek: Az ínyesmester szakácskönyve c. alkotása. Mikor belekezdttem az olvasásba, már az első néhány mondat után tudtam, hogy ez nem egy egyszerű szakácskönyv, ugyanis a benne lévő ételcsoportok receptjei előtt beve-

zető, dőltbetűs szöveg volt, ami lenyűgözött stílusával, hangulatával.

Az Újházi tyúkhúslevesnek olyan leírását olvashattam, aminek következtében magam előtt láttam a hozzávalók bőségtárának kavalkádját, a formákat, színeket s végül a számban éreztem az ízeket, orromban az illatokat, és közben nagyokat nyeltem. Majd a teknősbé-kaleves, rák- és csigaételek olvasása során borzongással vegyített csodálattal adóztam a szerzőnek, s neki már tényleg elhittem a leírások alapján, hogy ezen lényeket tényleg meg lehet enni. (Az első próbálkozásom ebbe az irányba 1-2 évvel később megtörtént, de akkor még csak felemás sikerrel, mint azt a villanyóra-szekrényben elhelyezett, s további titkos feldolgozásra szánt kb. 100 db éticsiga szétmászása jelezte a második emelet lakóinak. Ugyanis igen nagy csodálkozást váltott ki közöttük, mikor reggel az emeleti előtérben minden sarokban, a falakon, az ajtóikon csigák gubbasztottak, másztak, maguk után fényes csíkot húzva... Én jófiúként igyekeztem segíteni a begyűjtésükben, de még napok múlva is fel-felbukkant egy kalandosabb lelkű példány.)

Azt hiszem, innentől vált egyértelművé számomra, hogy így vagy úgy, de körbeeszem a világot... S ha másként nem megy, hát megfőzöm magam! Mivel azonban most a nálunk szokásos karácsonyi ételek közül írok néhányról, ezért igyekszem erre figyelmeztetni a továbbiakban.

A mi családjunkban alapvető volt, hogy karácsonykor halétel kerüljön az asztalra, ezért most ezek történetét idézem fel.

Még a főiskolás koromban, 1985 nyarán egy szűk baráti társasággal – összesen négyen voltunk – elhatároztuk, hogy élünk a nyugatra utazás 3 évenkénti lehetőségével, s kihasználva korunkat – éppen betöltöttük a huszadik évünket – megillető kedvezményt, az un. Interrail utazási igazolvánnyal indultunk útnak Európa felfedezésének. Erre az útra való felkészülésnek fontos részét képezte az élelmezés, hiszen napi 300 Ft-nak megfelelő összeggel rendelkezünk fejünként, aminek elégnek kellett lennie az adott nap élelmezésére, utazására, belépőkre stb. Ez akkor kb. 50 francia franknak, vagy kb. 900 spanyol pesetának felelt meg. Ez nem volt akkor sem nagy vásárlóerő.... Ezért aztán, amit lehetett, itthonról vittünk. Édesapám adott egy darab füstölt sonkát, szárazkolbászt, vettünk különféle száraztésztákat és természetesen egy rendes bogrács is a tábori konyhához tartozott. (Ennek köszönhetően sikerült a Costa Brava, egy Tossa de Mar nevű helyen barátságot kötni egy vikingtermetű francia lánnyal, Renee-vel, aki megérezvén a bográcsban piruló slambuc illatát, egyre közelebb húzódott tűzünkhez..., aztán együtt falatoztunk.)

Azért, hogy rendszeres főtt ételhez is jussunk, a magyar konzerviparba vetett hitünkre és bizalmunkra építve mentünk a Nyugatinál lévő Skála Metro élelmiszerészlegébe vásárolni, mondván, bizonyára széles választék található a különféle ételkonzervekből.

Ott igen kellemes meglepetéssel kedveskedtek! Megtudtuk egy kiplakátolt leírásból, hogy a konzervgyárban több, címkézésre váró, de különféle ételeket tartalmazó konzervhalom összeomlott,

és mivel azonos méretű és töltőtömegű dobozokról volt szó, nem lehet tudni, hogy melyikben mi rejlik pontosan. Egy lista volt feltüntetve, hogy mit is rejthet egy-egy doboz. Így az idők távlatából csak néhány jut eszembe: lencsefőzelék füstölt hússal, marhahús kapormártásban, babgulyás és székelypaszta. Az ára pedig így egységesen 15 forint volt! Ez alapvetően a fele volt egy tudatos konzervének! Naná, hogy alaposan bevásároltunk, hiszen nem elég, hogy ilyen olcsón megúsztuk, de még abban a kellemes izgalomban is részünk volt nap mint nap, hogy vajon mi lesz ebédre... (Meg kell mondanom, hogy elégedettek voltunk a minőséggel, amennyiben elsősorban arra koncentráltunk, hogy együnk aznap valamit. Természetesen melegen kellett enni ezeket az ételeket, így még a Bois de Boulogne-ban lévő kempingben is raktunk akkorka tüzeceket, aminek paraszában púposra melegítettük a dobozainkat, kockáztatva egy esetleges babrobbanást...)

Mivel 30 napra terveztünk – ennyi időre volt érvényes az Interrail-igazolvány –, ezért annyi konzervet vittünk, amennyit elbírtunk. A hátizsákom 27 kg volt, mire minden bele- és rákerült.

Az utat úgy terveztük meg, hogy többféle szempontú igényünk is ki legyen elégítve. Alap volt, hogy ismerkedjünk az országokkal, a kultúrájukkal. Nem egyszerűen múzeumokra, híres látványosságokra gondoltunk csak – persze, ez is volt –, de a természeti értékekre, a tengerre, az emberi viszonyokra, a hétköznapi életre, az utca látványosságaira, a gasztronómiára is kíváncsiak voltunk.

Természetesen nekem már megvolt a tervem, hogy például mi lesz az az étel,

amit Franciaországban és Spanyolországban mindenképpen ki fogok próbálni. Volt akkor egy útikönyv-sorozat, mely bemutatott egy-egy országot, ezek talán a könyvtárakban még most is megtalálható. A Franciaország címűben az ottani gasztronómia is említve van, sőt, a párizsi kínai negyed is szerepel mint autentikus kínai ételek lelőhelye. Ez kettő az egyben, gondoltam, és lelkesen készülődttem, hogy vajon miként fogok rendelni, hiszen se franciául, se kínaiul nem tudok. Víttem egy úti szótárt is...

Az egyértelmű volt, hogy Marseille-ben a híres francia hallevest, a Bouillabaisse-t meg kell kóstolnom, míg Spanyolországban valódi sáfránnyal ízesített rizseshús, a paella lesz az, ami kihagyhatatlan.

(A kínai étteremben lévő látogatásról részletesen nem írok, de a lényege, hogy nem az étlapról, hanem a többi vendég asztalára mutogatva rendeltem egy megértő, echte kínai pincértől – ekkor láttam először eredetiben kínai embert! –, aki kedves mosollyal nyugtázta abszolút tájékozatlanságomat, s az ételekhez kést és villát is hozott, amit felháborodottan utasítottam vissza, és követeltem az evőpálcikát. Meg is kaptam, s így az ebéd időtartama legalább 40 perccel lett hosszabb a tervezettnél, s a végére újra megéheztem. Pedig otthon gyakoroltam... A pincér időnként indokolatlanul el-eltűnt a konyhában, szerintem jól kiröhögni magát ment oda...)

Szóval négy napi Párizs „meghódítása” után, sok tapasztalattal a francia mentalitásról, felszálltunk egy kiegészítő jegy megváltását követően a híres francia gyorsvasútra, az SNCF TVG vonatára, s ez elröpített bennünket Marseille-be. Őszintén megmondom, hogy nem nyű-

gözött le, valahogy túl ipari volt minden. Kikeveredtünk egy óriási kikötőbe s környékbeli utcákba, de nem volt túlontúl bizalomgerjesztő. Zsúfoltság, hangazvar, piszok és időnként kellemetlen szagok áramlottak felénk. Az egyik utcában több étterem is kitáblázta, hogy ott Bouillabaisse (bojabesz) kapható, pottom 50 frankért. Mivel ez egy teljes napi költségvetésünk volt, s a kínai étteremben is kissé túlköltekeztünk, ráadásul az utazás nagy része még előttünk állt, a közös elhatározás az volt, hogy ezt most kihagyjuk. Lógó orral, de szent elhatározással, hogy fogok én még Bouillabaisse-t enni, távoztunk Marseille-ből.

Akkor még nem sejtettem, hogy erre még kb. 13-14 évet kell várnom, mikor is először elkészíthetem. Azért akkor, mert azok az alapanyagok, melyek ehhez az ételkölteményhez szükségesek, addig még nem voltak számomra elérhetőek (mind a forrás, mind az árak tekintetében), s valamire való recept sem állt a rendelkezésemre. Valamikor a 90-es évek vége felé a kezembe került leárazáson egy gasztrómagazinnak, a Konyhaművészetnek az egyik száma, s benne volt A RECEPT! Elhatároztam, hogy karácsonyra ez lesz a halétel!

A recept 3 részből áll, s komoly előkészületek és idő kell hozzá, de az eredmény nagyon megéri! Családtagjaim azóta is



rendszeresen kérik, hogy legalább karácsonykor készítsem el, s ennek örömmel teszek eleget. A recept, melyet az újságból másolok ide, a következő:

BOUILLABAISSE

(Az eredeti recept 12 személyre szól, de én egy kissé módosítottam az alaplé arányain, hogy még intenzívebb íz legyen. Ide azonban az eredetit írom, amit mindenki módosíthat a kedve szerint.)

Hozzávalók:

Leves:

- kb. 2 kg tengeri hal
- 3 l halalaplé (Ehhez az eredeti recept 1 kg halnyesedéket ír, de én legalább 2 kg-ból készítem: gerinc, fej, farok; petrezselyemzöld, száraz fehérbor ½ l, szemesbors, babérlevél, só, hagyma, zellerzöld)
- 8 db paradicsom
- 2 db krumpli
- 4 fej hagyma
- 2 édesköménymag
- 8 gerezd fokhagyma
- 4 tasak sáfrány
- friss kakukkfű

A rouille-mártás:

(Ez kerül a pirítóskenyérre, amit hozzá eszünk a leveshez)

- 2 db kápia, vagy kaliforniai, piros színű paprika
- 4 db pici, erőspaprika
- 2 tojássárgája
- 2,5 dl olívaolaj
- 2 krumpli
- 10 gerezd fokhagyma
- 2 zacskó sáfrány
- 1 tk só

Az aiolimártás:

(Ez kerül a tányér aljára, s erre szedjük rá a forró levest.)

- 18 gerezd fokhagyma
- 4 szelet szikkadt fehérkenyér
- 2 tojássárgája
- kb. ½ l olívaolaj
- tej
- 1 citrom leve
- borecet
- petrezselyemzöld
- só, bors

A leves készítése:

1. A halnyesedéket, egyéb aprólékot alaposan mossuk meg, majd egy fej egész vöröshagymával, és a felsoroltakkal + 3 l vízzel főzzünk alaplevet, legalább 30 percig a forrás után, közepes lángon. Szedjük le róla a képződő habot, s a végén szűrjük át szórszítán, vagy valamilyen igen apró lyukú szűrőn. Lehetőleg tengeri hal részeit használjuk, de ha nincs, akkor édesvízi is jó, de lehetőleg többféle halból: ponty, harcsa, kárász stb.

2. A paradicsomokat, miután a csúcsos végén kissé bemetsszük kereszt alakban kb. 4-5 cm hosszán, forró vízbe tesszük kb. 15-20 másodpercre, majd hideg vízbe és ezután lehúzzuk a héját. Kettévágjuk, a velőjét kikanalazzuk, a húsát kockázzuk.

3. Az édeskömény gumójáról a zöld szárazakat vágjuk le, mossuk meg, majd egy részüket vágjuk apróra.

4. A gumót mosás után vágjuk vékony csíkokra.

5. Olajban pároljuk meg a kockára vágott hagymát, a zúzott fokhagymát, majd adjuk hozzá a paradicsomdarabokat.

6. Pár perc múlva mehet bele a csíkokra vágott édesköménygumó, a kockára vágott krumpli, az aprított petrezselyemzöld és a friss kakukkfű.

7. Felöntjük a halalaplével és főzzük 20 percig.

Amíg fő, elkészítjük a rouille-mártást:

1. Eddigre megfőztük a krumplit héjában, s lehámozzuk, felszeleteljük.

2. A kétféle paprikát mosás után kettévágjuk, kimagozzuk és kb. 2 percig lobogó, forró vízben főzzük. Mártasuk hideg vízbe, és húzzuk le a héját. *(Én vagy nem hámozom meg, vagy sült paprikát készítek előre, s azt használom fel, annak könnyebben jön le a héja.)*

3. Turmixoljuk össze a krumplit, a paprikát, fokhagymát, sáfrányt, kevés sót, majd tegyük egy nagyobb tálba.

4. Keverjük hozzá a tojássárgáját, majd kezdetben cseppenként – úgy, mintha majonézt készítenénk – az olívaolajat folytonos keverés közben, amíg sűrű, majonézhez hasonlóan krémes mártást nem kapunk. Kóstoljuk meg, s ha kell, sózzuk utána.

Aioli készítése:

1. Áztassuk tejbe a kenyérszeleteket, nyomkodjuk ki és dolgozzuk össze a zúzott/reszelt fokhagymával, tojássárgájával, sóval, citromlével.

2. Pár perc pihenő után – megint mint a majonéznél – kezdetben cseppenként, majd később vékony sugárban, de folytonos keverés mellett – én habverővel keverem – adjuk hozzá az olívaolajat. Olyan sűrű legyen ez is, mint a majonéz.

Mikor kész a leves, szűrjük át egy szélesebb lábosba. Fűszerezzük sáfránnyal, ecettel, majd beletesszük az előre megtisztított, feldarabolt, filézett, enyhén besózott halakat. (A főtt zöldségeket külön tálkában az asztalra teszem, aki akar, azt is szedhet a levesébe.)

Lassan, gyöngyözve főzzük, míg a hal meg nem főtt, kb. 10-12 perc. (Én teszek bele némi tenger gyümölcset is a hallal együtt, így teltebb az íz és tartalmasabb a leves.)

Tálalás:

A tányérok aljába kell tenni egy kanálka aiolit, majd arra a haldarabokat és a lét. Óvatosan keverjük el. A rouille-t kenjük pirítóásra és abba harapva kanalazzuk az illatos, zamatos levest.

Miután elhagytuk Franciaországot, egyenesen Barcelonába mentünk. Ott eltöltöttünk két napot a város nevezeteseit megnézve, majd elhatároztuk, hogy néhány napra a tengerhez megyünk lazulni, s csak heverészünk a parton, fürdünk és élvezzük a semmittevést.

Ehhez Tossa de Mar városát választottuk, ami elég kicsinek tűnt ahhoz, hogy ne legyen agyonzsúfolt a turistáktól. Szerencsénk volt. Nem tudom, hogy most milyen, de akkor lenyűgöző volt. A városka fent, a sziklás part felett terült el, hagyományos városrészekkel, várral, szűk, kicsi, de kanyargós utcácskákkal, s lent a sziklával ölelt kis öböl várt bennünket, apró gyöngykavicssal borított parttal, békésen fecsegő hullámokkal.

A Costa Brava.

A tengerrel addig is úgy érzetem, hogy van valamiféle titokzatos, bensőséges kapcsolatom, de ott, akkor, mikor

estefelé, vagy kora reggel a part egyik benyúlásán lévő sziklacsúcson ülve néztem a lebukó vagy éppen felkelő Napot s közben hallgattam a tenger ritmusos lélegzését a hullámok partarzuódulásában, majd visszahúzódásában, éreztem, hogy a tenger él, s én része vagyok ennek az életnek.

Egy délután, az álmosító szieszta idejében barátommal a kisváros egyik járda nélküli utcácskájában sétáltunk és egy étteremet kerestünk, ahol végre megkóstolhatjuk a híres paella-t. Több kisvendéglőt is láttunk, egyik hívogatóbb volt, mint a másik. Igaz, ekkor zárva voltak, hiszen ott a vacsoraidő este ½ 9-kor kezdődik.

Nézegettük a kirakatokban lévő csábító ételfotókat, és tanakodtunk, melyik éttermet látogassuk meg este, mikor egy különös hangra lettem figyelmes, mely nem illet bele a környezetbe. A tudatom egy alsóbb részében éreztem, hogy már egy ideje hallok ezt a hangot, de nem tudatosult eléggé ahhoz, hogy valójában felfigyeljek rá. Olyan volt, mint ha valahol halkan, finoman ütüögetnének valamivel valamit, ami nem agresszív, hanem inkább figyelemfelkeltő próbál lenni.

Mivel a kis utca igen szűk volt, s járda sem volt benne, mi a kövezetén állva bá-méskodtunk, eltelve az ételfotók sokat sejtető ígértétől, s közben se nem láttunk, s nem halottunk mást.

Körülnéztem.

A hátunk mögött, az úton kissé lefelé, tőlünk úgy 5 méterre egy nagy, szép, fekete autó állt türelmesen, s benne egy középkorú férfi ült a volánnál, s az egyik kezének ujjával dobolt a szélvédő

üvegén. Mikor látta, hogy végre észrevesszük, akkor bocsánatkérő mosollyal jelezte, hogy ha kissé félreállunk, akkor ő is tovább tudna menni.

Szinte ledermedtünk ettől a reagálástól, hozzáállástól! Ilyet még nem éltem meg! Ez a spanyol ember nem nyomta a dudát, nem türelmetlenkedett – akár jogosan is, hiszen az út közepén álltunk –, hanem mosolyogva kopogtatott a kocsi ablakán, hogy jelezze, ő bizony menne tovább, ha engednénk.

(Hasonlóan felemelő élményben akkor volt részünk, mikor Bázelen egy többsávós úthoz, a zebrához értünk, aminél nem volt lámpa. A sávokban tömött sorokban, lendületesen mentek az autók, s biztos voltam abban, hogy hosszú percekig fogunk állni, mire átjutunk. Tévedtem. Mikor az út széléhez értünk, a kocsisorok megálltak! Egyszerre, mind. Mi egy pár pillanatig bambán álltunk, hogy mi történt, hol van az a jelzés, ami erre készítette a vezetőket?! Sehol ilyen nem volt, s az egyik sofőr udvariasan mosolyogva intett a kezével, hogy mehetünk.)

Éreztem, hogy most és akkor Bázelen olyat éltem át, ami rámutatott valamire, ami nemcsak egy gesztus volt, hanem egy másfaja, talán kiegyensúlyozottabb, nyugalmasabb, békésebb, egymásra is ráérő és egymást valóban tekintetbe vevő életforma, sőt kultúra, amelybe most bepillantást nyerhettem.

Miután a kocsí a szűk utcában elhajtott, mi kiválasztottuk azt az éttermet, melybe este majd visszajövünk. Az ajtaja még zárva volt, de mellette kifüggesztve a különféle ételek nevei és árai. Én egy előre kiválasztott ételt kerestem: pael-la. Addigra már több helyen is olvastam

erről a csodálatos rizses ételről, melynek sokféle változatát készítik Spanyolországban, tájegységenként más alapanyagokból, de mindegyikben közös a rizs és a sáfrány.

Amikor a lemenő nap aranyló fényében – kb. kilenc óra magasságában – felkaptattunk az utcán a kiszemelt kisvendéglőhöz, kissé zavarba jöttem. Már szállingóztak az emberek vacsorázni, s a ruházatuk meglehetősen elütött a miénktől. Rajtam egy rövidnadrág és egy rövid ujjú ing volt, meglehetősen viseltes állapotban és sportcipő, míg barátomon egy mackóalsó – valaki még tudja, hogy az mi...? – és szintén egy rövid ujjú, még az enyémnél is gyűröttebb ing igen viseltes kínai tornacipővel. A körülöttünk sétálgató nők és férfiak kellemesen laza, de mégis elegáns ruhákban, vidám, fesztelen beszélgetés közben léptek be a különféle éttermek ajtaján. Azon töprengtem, vajon beengednek-e egyáltalán bennünket...

Mikor az ajtóhoz értünk – mely nyitva várta a betérőket –, egy kifogástalan öltözékű, mosolygó, fiatal pincér lépett elé, s köszönt nekünk! Kezemmel és szótából kiírt, jól-rosszul kiejtett szavakkal jeleztem, hogy enni szeretnék, mire ő udvariasan meghajolt!, és intett a kezével, hogy kövessük. Kissé bátortalanul és nézelődve követtük. Már több asztalnál ültek családok, párok, láthatóan baráti társaságok. Helyiek és turisták egyaránt.

Egy boxba vezetett bennünket, melyben hat főre volt megterítve, de mire leültünk, két teríték kivételével a többi elvitték. Az étlapról kiválasztottunk egy húsleves-féleséget, majd a paellát és –



arra már nem emlékszem – valamiféle desszertet.

Bár a leves is nagyon ízletes volt, tele zölldségekkel, marhahússal, babbal, én természetesen a paellát vártam nagyon!

Két pincér hozta ki, büszkén lépdelve, s vállukhoz emelt tenyerükön egyensúlyozva egy-egy füles serpenyőt. Mikor letették elé, szótlanul bámultam ezt az ételcsodát! A serpenyő szélén körben nyitott házú feketekagylók kínálták narancsszínű, illatozó húsukat, míg alattuk sáfránytól aranyló rizsréteg feküdt sült hús- és kolbászdarabokkal, tenger gyümölcseivel, kisebb garnélákkal fedve, s az egészen kereszt alakban négy darab izzó színű, óriás garnéla. A felszálló pára a tengert idézte, s a sáfrány addig soha nem érzett aromája gomolygott benne, s mi mélyen beszívtuk ezt az andalító és mégis pezsdítő illatot...

Mikor enni kezdtük, érzetem, hogy a számban öltönek testet ezek az aromák, s minden egyes falat során új ízek, állagok bontakoznak ki. Igaz, mivel a garnéla kibontásában nem volt gyakorlatom, egy kis baleset hozott majdnem kínos helyzetbe, ugyanis mikor a héját fészegtettem, az egyik rugalmas páncéldarab kipattant a késem alól – akkor még azt hittem, így kell enni –, és légi útra kelt

valamerre, a boxokat elválasztó paraván felett! Dermedten vártam, hogy mikor hangzik fel a szomszédból a felháborodás hangja, de szerencsére semmi nem történt. Körülnézve viszont azt láttam, hogy más asztaloknál, ahol szintén paellát esznek, senki nem késsel, villával eszi a rákokat, hanem nyugodtan, kézzel bontogatják a páncélokot. Így aztán mi is ezt tettük a továbbiakban repülő rákok nélkül.

Miután a nagy részét elfogyasztottuk, az aljához érve egy pirult réteggel találkoztunk, ami különlegesen finom befejezése volt ennek az ételnek.

Ez után a desszert – valamilyen gyümölcsös, rétes-szerű sütemény volt – következett, melyhez édes malagabort kértünk.

Meg kell hogy mondjam, az ételek felszolgálása tökéletes ritmusban zajlott. Mikor a levest befejeztük és elvitték a tányérokat, s a gyomrunk érdeklődése fokozódott a várható élményekre, néhány pillanat múlva hozták a főételt, s mikor azzal is végeztünk, adtak egy kis időt az emésztésnek, a vacsora közbeni beszélgetésnek, s mikor éppen körülnéztem volna a desszert után, már tették is le elé. Legszívesebben megtapsoltam volna a pincért a figyelmességéért!

S mikor eltelve az étkektől, kellemes ejtőzést követően felálltunk az asztaltól, a fiatal pincér az ajtóig kísért minket, és ott udvarias meghajlással köszönt el tőlünk. Ilyet azóta még nem tapasztaltam vendéglőben! Nos, ez az étel azóta is a kedvenceim közé tartozik, s biztos, hogy a karácsonyi időszakban a család kedvtelve

nézegeti a gazdagon megrakott, gőzölgő serpenyőt, amit az asztalra helyezek.

Mivel a paellának számtalan változata van, ezért én a kedvencemről, a katalán receptjéről írok.

Környékünkön csak fagyasztott tenger gyümölcsei kaphatók, héjas kagylóval nem próbálkozom, mert már ráfaragtam, mivel sok közülük nem volt friss, mint az a kiolvadás után kiderült. Úgyhogy a tisztított, előfőzött változatot használom.

Húsnak pedig a magam által nevelt bárány és nyúl, esetleg tengeri hal jöhet szóba, míg rizsek közül a közepes méretű, magas keményítőértékű fajták közül választok. A rizst nem szabad megmosni a felhasználás előtt!!! (Igazából eredetei valenciai rizst kellene használni, de ez eléggé drága, és kissé nehezen beszerezhető.)

Ennek a fantasztikus ételnek az elkészítését itt most nem írom le, mert az internet segítségével sokfélét találhat az, akinek az érdeklődését felkeltettem. (A legjobb spanyol oldalakon keresgélj!) A katalán verziót azért kedvelem, mert a húsok és tenger gyümölcsei mellett sokféle zöldséget is tartalmazhat: zöldbab, zöldborsó, olíwabogyó, articsóka, vastag húsú, piros paprika, paradicsom, fokhagyma stb. A sáfrány nélkülözhetetlen, és a Coop áruházban rendszeresen találkozik belőle.

Ami a készítésénél fontos, hogy mikor a rizs belekerül, már nem szabad keverni, hogy az alján a pirult réteg kialakuljon. A rizs felöntéséhez száraz fehérbor és húsleves kombinációját használom.

S végül álljon itt egy desszert, mely szintén a családom nagy kedvence ebben az időszakban: a Gundel-palacsinta.

Ezzel a desszertcsodával mikor találkoztam először, nem tudom. Valahogy mint egy misztikus történet, úgy emlékszem, mindig is a tudatomban kavargott, jelezvén, hogy létezik. A pontos receptet Gundel Károly: Kis magyar szakácskönyvében olvastam, és rögtön magával ragadott. Ez a recept először nyomtatásban 1934-ben jelent meg, s azóta több kiadást élt meg. Nekem 1984-ben került a kezembe, s elhatároztam, hogy egyszer elkészítem. Azóta természetesen már sokszor megalkottam ezt az ételkreációt, s mindig sikerrel a családban, de csak karácsonykor készítem.

(Itt jegyzem meg, hogy ezt követően megszereztem és többször is elolvastam Gundel Károly: A vendéglátás művészete c. könyvét. Akit ez a téma érdekel, feltétlen ajánlom!)

Az alábbi recept a könyvből való, hat főre szól:

GUNDEL-PALACSINTA

Először palacsintatésztát készítünk 240 g réteslisztből, 2 tojásból, csipet sóból, 1 tk cukorból, 2 dl víz és 2 dl tej keverékéből. Ebből kb. 12 db palacsinta lesz.

A töltelékbe:

- 1,5 dl rum (mikor a gyermekeim kicsik voltak, akkor aromát használtam, ami vélhetőleg bocsánatos bűn)
- 40 g mazsola
- 20 g kandírozott narancshéj
- 180 g dióbél
- 1 dl tejszín
- 120 g cukor
- őrölt fahéj

A csokoládémártáshoz:

- 2,5 dl tej
- vanília
- 30 g cukor
- 100 g csokoládé (magas kakaótartalmú, keserű)
- 1,5 dl tejszín
- 3 tojássárgája
- 80-100 g cukor
- 50 g kakaópor
- 15 g liszt
- 5 cl tej

Plusz vaj kell a pirításhoz a végén.

Az előző napon áztassuk rumba a mazsolát és a hajszálvékonyra vágott narancshéjat. (Ezt még jóval korábban magam készítem bionarancs héjából, de készen is lehet venni.)

Másnap a diót apróra vágjuk (reszeljük). A tejszínt felforraljuk, bele a dió, cukor, leheletnyi fahéj, a leszűrt mazsola és narancshéj. Kb. 1-2 percig főzzük, esetleg egy kis tejjel lazítva, míg kenhető pép nem lesz.

Ha kissé kihűlt, elkeverjük benne a rum felét (vagy némi aromát).

Ezzel a krémmel töltjük meg a palacsintákat, henger alakúra feltekerve.

A mártáshoz a tejet a cukorral, a vaníliával és az összetördelt csokoládéval (ha lehet, valódi vaníliarudat használjunk, ne vanillint) felforraljuk; a tejszínből habot verünk. A tojássárgákat a cukorral, majd a kakaóporral, kevéske liszttel, hideg tejjel simára, habosra keverjük.

Ezt a keveréket a tűzről lehúzott forró, csokis tejhez folyamatos keverés közben, vékony sugárban hozzáadjuk, majd újra tűzre téve forrásig hevítjük, és ekkor

azonnal lezárjuk a tüzet, tovább forralni nem szabad!!!

Kevergetjük a mártást, s közben a tejszínhabot is belekeverjük, a rum második felével. A mártásnak nem annyira édesnek, mint inkább csokoládézűnek kell lennie!

Tálalás előtt a palacsintákat mind a két oldalukon vajban! megsütjük enyhén pirosra, ropogósra, majd a tányérra helyezve, a csokoládémártással leöntjük. Azonnal tálaljuk!!! (Sokan úgy gondolják, hogy ez egy lángoló palacsinta-féle, de ez tévedés! Az eredeti recept nem mutat ilyet, sőt, kifejezetten óv a lángoltatástól. A megfelelő feltálalás mellett nincs is szüksége ennek az ételnek külön figyelemfelkeltésre...)



Nos, ezeket az ételeket (is) szoktam karácsonyi időszakban az asztalra tenni, úgy ütemezve, hogy gyertyagyújtásra már ne legyen tennivaló, s így először az ünnep hangulata, érzései, képei emelnek fel bennünket, melyet a gonddal készített ételek csak megtámogatnak a közös étkezés során. Remélem, sikerült ezen néhány étel felelevenítésével kedvet csinálnom valamelyik elkészítéséhez, s a Leccsó című rajzfilm főhősével, Rémyvel együtt bátran állítom: Főzni bárki tud!

Mincsik István

Kőhalmi Luca kézműves oldala

• Karácsonyi piciség sok szeretettel •

Sokat gondolkodtam, jó pár dűnt elkészítettem, mire meggyűlöltél és a his gömb... Hímen mindenkinek székesége van egy csendes his helyre, egy saját his bolygóra. Remélem, kicsiknek + nagynak kedvére len!

• Hozzávalók: filcanyag* (lehet kicsit keményebb file), cérna*, tű, olló, gyöngyök* (elhagyható, de nem érdemes), pohárka = és len a sablon, ceruza *több színű is lehet!

• Előkészületek: Kérlek és finom teát. Rakj rendet kiserit és antalon... Eszterg gyűjts egy gyertyát ♥

• Előkészítés lépései: ① A filcanyagra rajzolj 6 db kört a pohár segítségével, majd vágd ki őket az ollóval.

② Fogd az egyik kör formát, hajtsd félbe óvatosan s ahol találkoznak a kör szélei vord össze egy pontban. (Nem annyira bonyolult megcsinálni... mint látni.)

Jde tehetek egy gyöngyöt is! Mind a 6 db körrel jörj el így. Pár szélis elég mindenkinek.

③ Ha megvan a "falathak", jöhet az összevarrás! Jedd egymás mellé őket, úgy hogy a gyöngyök egy vonalba kerüljenek. Majd fent is, lent is egy-egy ponton vord össze őket. Ha elértél a hatodikhoz, őt az elsőhöz rögzítsd: a kör beszárult. Kés van a gömböörke, már csak egy nép his akasztót varj rá és mehet a fára ♥ Ezt a függőt valójában lehet díszíteni "öröj...öröj" - határ a csillagos ég!

Övölök, hogy ismét készíthettem Nektek valamiit. Boldog karácsonyt kívánok! ♥ Luca

✎ Boldog karácsonyt kívánok! ♥ Luca





Nékünk ez napon születék

Eperjesi graduál, 1635

em em H em

Né - künk ez na - pon szü - te - ték egy
 Ki - nek a Nap, Hold és a Föld és
 A - zért mi föl - dőn la - ko - zunk.
 É - ne - kel vén nagy ő - röm - mel, és

em D G D em H em

szep - lő - te - len szüz - től győ - ze - de - lem - nek u - ra.
 min - den csil - la - gok szol - gál - nak na - pon - ként.
 Ez na - pon dí - csér - jük az ha - tal - mas U - rat!
 mu - zsi - ka - szó - val mond ván dí - csé - re - tet.

em D G D em H em

Szep - lő - te - len szüz - től győ - ze - de - lem - nek u - ra.
 És min - den csil - la - gok szol - gál - nak na - pon - ként.
 Ez na - pon dí - csér - jük az ha - tal - mas U - rat!
 És mu - zsi - ka - szó - val mond ván dí - csé - re - tet.



RUDOLF STEINER: CSEND (meditáció)

Nyugalmat hordozok magamban.

Magamban hordom az engem erősítő erőket.

Ei akarom tölteni magam e HŐ erejével.

Át akarom hatni magamat akaratom hatalmával
és érezni akarom, ahogyan a nyugalom szétárad lényem egészében,
amikor erősítem magam abban, hogy törekvésem hatalmával
megleljem magamban a nyugalmat mint erőt.

Amikor a nyugalom kisimítja a lélek hullámain
és a türelem kiterjed a szellemben,
akkor az Istenek szava vonul át az emberek bensőjén
és az idők folyamában minden életbe beleszővi
az ÖRÖKKÉVALÓSÁG BÉKÉJÉT.



DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 80 példányban

Honlap: www.waldorf-godollo.hu

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

A borítón tanáraink közös alkotása látható.