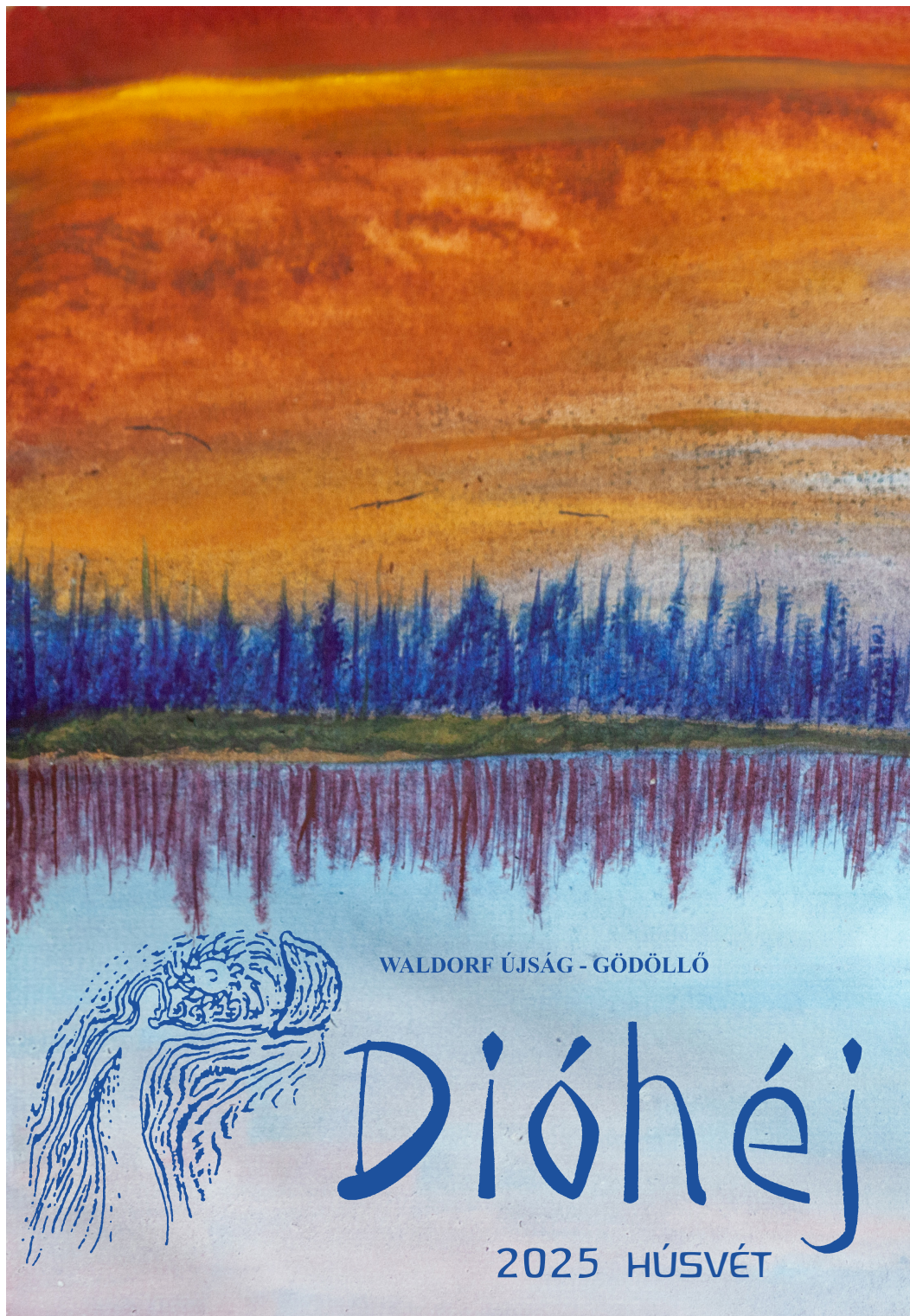




WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

Dióhéj

2025 HÚSVÉT



TARTALOM

Forgács Erzsébet: Beköszöntő

Pedagógia és művészet

Forgács Erzsébet: Legyen meg a te akaratod...

Kémia a konyhában – Freigang Krisztián írása

Rábel Nagy Ágnes: Csodák útján – fizikaepocha a hatodik osztályban

Forduljon PSmithhez – Emlékképek Kecskés Judittól és nyolcadikos diákoktól

Susan R. Johnson: Kisgyermeknevelés – Skoda Mercédesz fordítása

Manfred Schulze: ADHD – Egy kitalált betegség – Kuntz Orsolya fordítása

Kolinger Margó megemlékezése Rudolf Steiner halálának 100. évfordulójáról

Színpadon innen, színpadon túl – Kecskés Kornél írása

Arcok

Egy idős antropozófus bemutatkozása – Strassenreiter József

Beszélgetés Fábián Zsuzsával

Iskolai élet

Korfball diákolimpián járt iskolánk csapata a 8. osztályból – Bakács Veronika beszámolója

Csendes Veronika írása a Víz világnapjáról

Kitekintő

Kolinger Margó írása Póth Virág: Állatságos szarvasmarhatenyésztés, mint megismerési út című előadásáról

Életmód

Könyvajánlók és receptek

Kézműves oldal Kőhalmi Lucától

BEKÖSZÖNTŐ

„Már látom, hogy én nem egy senkihez sem tartozó, magányos lény vagyok, hanem Valakinek a gyermeke. Egy szellemi Atyának a teremtménye, aki bennem él. És azt mondom, hogy ne az én akaratom legyen meg, hanem a tiéd. Mert akármilyen az akaratom, jelentsen bár nekem ne csak kellemes dolgokat, de bajt és megpróbáltatást is, tudom, hogy Jó Akarat – mivel szeretsz, és én is szeretlek,”

(Müller Péter)

Húsvéthoz közeledvén az ünnep misztériumával való találkozásunkban mindannyiunkat foglalkoztat annak legfőbb üzenete: a feltámadás csodája. Mit jelent ez nekünk, hogy viszonyuljunk hozzá? Olyan csodaként lássuk-e, mint valamilyen felfoghatatlan és kétségeket ébresztő misztikus jelenséget, vagy mint felfedezésre váró lehetőséget létezésünk mindennapjaira vonatkoztatva?

A feltámadás fényében tárul fel előttünk a megváltás titka. Akit a mesékben megváltanak a varázslat alól, a gonosz erők hatalmából, az hétszerte szebben, hétszerte erősebben nyer új életet. De ehhez valakinek vállalnia kell az áldozatot, hogy szenvedések árán is véghezvigye küldetését, hogy a megpróbáltatások dacára is végig akarjon menni az odáig vezető úton. Igen, akarnia kell nem föladni!

Az akarat kérdése szorosan összefügg Krisztus áldozathozatalával is. Milyen viszonyban van Jézus emberi akarata az isteni akarral, amikor azon az utolsó éjszakán a Gecsemáné kertben az alvó tanítványok mellett kítör belőle: „Atyám! Ha lehetséges, mívelék el tőlem e pohár; mindazonáltal ne úgy legyen, amint én akarom, hanem amint Te.” (Mt, 26:39)

Ami ebben a fájdalmas mondatban felhangzik, az volna az isteni akarat részeként az ember cselekvő akarata?

Örök kérdés, hogy mennyire lehet független az emberi akarat Isten akaratától?

Létezik-e szabad akarat?

János evangéliumában az IGE a mindent teremtő és irányító akarat. Az emberi akarat pedig leginkább az EGO szóval fejezhető ki a mai ember számára. A lehetséges válasz tehát az EGO-IGE viszonyában rejlik, hogy mennyire sikerül egyensúlyt, harmóniát teremteni közöttük. A természetben könnyebben látjuk meg ezt a harmóniát és egyensúlyt, a mesteri rendet, amit csak egy Isteni Akarat hozhat létre. A természet törvénye a világ törvénye, a kifejeződött Isteni Akarat.

Az ember esetében, ha az Egonk kapcsolódni tud a magasabb Énünkkel, akkor a bennünk lakozó isteni minőségünk által rátalálhatunk erre az egyensúlyra, mert az isteni akarat áthatja az emberi akaratot. Isten az emberben – ember az Istenben. Így valósulhat meg, hogy az ember akarata a világban szerves részévé váljon a Világmindenség egyensúlyának. Az egyensúlyt megtartani azonban nem könnyű feladat! Ha bármelyik irányba kibillenünk, akkor vagy

istentelenné, vagy embertelenné válunk. A húsvéti események másik főszereplője, Júdás személye jó példa erre.

Irene Johanson: „Ahogy a tanítványok Krisztust megélték” című művében leírja, hogy az égből hogyan történt meg a tanítványok kiválasztása: „Az Istenfiú évről-évre átment a csillagkapukon, míg minden kapunál talált egy embert a sokösszegegyült között, akit a földön magához közel akart tudni. Az egyik csillagkapu alatt hosszabb ideig tartózkodott, innen két embert választott. Megkérdezte őket, hogy akarnak-e neki segíteni legyőzni a halált. A halálnak is van egy világos és sötét oldala, és ahhoz, hogy le lehessen győzni, mindkettőt meg kell ismerni.

– Te, János, légy tanúm a halál világos oldalán, te pedig, Júdás a sötét oldalon. Ez nehéz feladat. Az emberek gonosznak fognak téged gondolni, de légy bizonyos abban, hogy én mindig szeretni foglak. Akarod-e vállalni, Júdás, értem és az eljövendő kereszténységért?”

Krisztus akarata csak Júdás akarata által tudott megvalósulni. Az ő ellentmondásos lényében egyaránt megmutatkozott az Ige és az Ego által motivált cselekedet is, hogy egyesüljön a kozmikus és a földi akarat a feltámadás mindannyiunknak megadatott csodájában.

„S benne lakozik az akarat, mely nem hal meg. Ki ismeri az akarat titkait s erőit? Mert isten csak egy nagy akarat, mely szent feszültségével mindenén áthat. Az ember nem adná meg magát a sors angyalainak, nem adná meg magát teljesen még a halálnak sem, csak gyenge akaratának gyarlósága.” (Joseph Glanvill)

Forrács Erzsébet



PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

LEGYEN MEG A TE AKARATOD...

*„A Te akaratodat teljesítjük életünk tetteiben,
ahogyan Te, Atyám lelkünk mélyében azt elrejtetted...”
(Rudolf Steiner és Ita Wegman közös imájából)*

A húsvét misztériumának lényege a Feltámadás, amely nemcsak a nagy kozmikus események megélésére sarkall, hanem az önmagunkban csíráként lapuló feltámadási erők felélesztésére is. Ehhez elszánt akaratra van szükségünk, hogy kapcsolatot találjunk ezekkel a külső és belső erőkkel.

Akaratunk fejlődése nem választható el isteni-szellemi eredetünktől. Igazi imáink, fohászaink őrzik is ügyelve a tudást, miszerint akaratunknak mindig összhangban kell maradnia Isten akaratával. „Mint a mennyben, úgy a földön is...” – folytatódnak a Miatyánk sorai. Saját individuális fejlődésünk azonban szükségszerűen eredményezte, hogy egyre távolabb került egymástól a földi és a mennyi akarát. Ezért a mai ember számára a legnagyobb kihívások egyike: felismerni, hogy tetteimben az akarát nem ellenkezik-e az Istenével?

Amíg az ember egységben volt a szellemi világgal, addig nem volt saját akarata. A szabad akarathoz szükség van az önálló gondolkodás kialakulására, hogy az ember egyre tudatosabb lénné válhasson.

Az értelmező szótár meghatározása is így magyarázza az *akarat* szó jelentését: „A lelki törekvéseknek az a leghatározottabb formája, amelyet szándékosság, céltudatosság és választási lehetőségek közötti döntés ténye jellemez. Tudatos elhatározás, elszántság, törekvés valamely szándék, cél megvalósítására, valaminek a megtételére.”

Más pszichológiai és filozófiai megközelítéseknel is alapvető tény, hogy az akarát valamilyen gondolkodási folyamat végeredményeként jelenik meg, egy döntéshozatal során a lehetőségek analízálása által. Az egyén általában a saját maga előnyeire összpontosít, ugyanakkor figyelembe veheti a szűkebb és tágabb környezetet érő előnyös és hátrányos hatásokat, viszonyokat. A folyamatot befolyásolják a nem tudatos információk, melyek az illető tudatalattijában tárolva lehetnek a fogantatástól, a környezetből felvett információk, illetve korábbi életből származó üzenetek.

Rudolf Steiner (GA293) így ír az akaratról: „Az akarát a szokványos tudat számára rendkívül talányos dolog; kereszt a pszichológusok vállán, egyszerűen azért,

mert a pszichológus számára nagyon is reális dologként jelenik meg, alapjában véve azonban nincs igazi tartalma. Nos, megint csak az a helyzet, hogy nincsenek definíciók az akarat számára. De micsoda is tulajdonképp? Nem más, mint egy – már bennünk rejlő – csírája annak, ami a halál után szellemi-lelki valósággá lesz bennünk. A képzetet a születés előtti élet képeként kell felfognunk, az akaratot a későbbi dolgok csírájaként. A csíra és a kép közötti különbség: valaminek a csírája a valóság felett álló, realitáson túli dolog, egy kép pedig a valóság, a realitás alatt helyezkedik el. A csírából csak később lesz majd realitás, természetesen szerint tehát magában hordozza a majdani valóságot, így tehát az akarat valóban erősen szellemi természetű."

Az akarat szellemi természete veti fel a szabad akarat kérdését, mely a gyer-

dik-ötödik századtól kezdve napjainkig vita és kutatás tárgya. A Római Birodalom összeomlása után a kereszténység maradványai is eltűntek a népvándorlás áramlataiban. Két fontos irány maradt meghatározó, két szerzetes alakjához fűződően: Észak-Afrikában Szent Ágoston, Írországból pedig Pelagius.

Az egyháztörténet úgy tartja, hogy az európai kereszténységet Írország hozta vissza, és ez a jelentős két személyiség ellentétbe került egymással a nézeteik miatt. Ágoston azt hirdette, hogy minden kegyelemből van, ez volt megértés-elméletének a gyökere. Ezzel szemben Pelagius hitvallása az volt, hogy ami a kereszténységre tartozik, azt meg lehet és meg is kell tanulni, mert van az emberben egy nagy és szent isten-akarat, amit föl kell fedezni, felszínre kell hozni. Pál apostolnál a Rómaiakhoz írt levélben



is találkozunk a Szent Ágostonéhoz hasonló felfogással. Nála a jó akarásának akarása jelenik meg: akarnom kell akarni a jót, mert ahogy Ágoston mondja, nem tudunk nem vétkezni. Akkor pedig csak Isten kegyelmében bízhatunk. Ezért Pál arra szólít fel: ne akarj, hanem higgy!

Látjuk tehát, hogy az ember az idők folyamán fokozatosan szerezte meg az akarat képességét. Ugyanez történik egy gyermek fejlődése során is. Amíg a kisgyermek szimbiózisban, elválaszthatatlan egységben van az anyával, a szűken vett környezetével, addig az Atya birodalmában van, Isten tenyerén hordozottan. Csak fokról fokra oldódik le erről az egységről, és – belakva fizikai testét – válik egyre inkább földi lénné. Az először kimondott „én” az elkülönülés mérföldköve ezen az úton.

Kezdetét veszi a dackorszak a kisgyermek ébredező akaratának kifejeződésé-ként, amely leginkább akaratosságban, időnként nehezen kezelhető „hisztikben” nyilvánul meg. Sok múlik ezen az időszakon, mert meghatározza a második év-heted és a későbbi életszakaszok alakulását is. A 7-14. éves gyermeknek ugyanis még mindig a felnőtt autoritására van szüksége a biztonságos fejlődéséhez. A nevelésben nincs demokrácia! A tinédzser lázad, keresi az egyre önállóbbá váló határait, fel akarja fedezni önmagát. Ha eddig nem voltak biztonságos keretek között kijelölt határok, akkor a serdülő elveszettnek érzi magát, és a magára hagyatottságában vagy közönyös motiválatlanság, akaratgyengeség fogja őt jellemezni, vagy pedig egy senkire sem tekintettel lévő, önző, zsarnoki magatartás. Ez a magatartás manapság egyre



Szerzetesek



Kele Zsombor, 6. osztály

elterjedtebb az ún. parentifikált (a szülői szerepkörbe bevont) gyermekek esetében is, akik aztán soha nem akarnak kiköltözni a mamahotelből.

A korai civilizációkban csak olyan személyiségek irányíthatták a népet, akik hatalmukat az istenektől, a szellemvilágból nyerték. Hozzájuk volt kihelyezve az emberek Én-je. Ezért az akaratok felébredésére még nem volt szükség. Ugyanígy van ez a gyermekeink esetében is: nálunk, felnőtteknél van az Én-jük és a szabad akaratok. De mi nem vagyunk Isten felkent királyai, mi is önmagát kereső, esendő lények vagyunk.

Mit tehetünk hát, hogy akarjuk akarni a jót egy olyan világban, ahol az emberiség az individuális fejlődésére töreked-

vén társadalmi és közösségi szinten is elvesztette a morális irányítót? Létezik-e ebben a helyzetben szabad akarat?

A szabadság a szellemi élet régiójához tartozik, tehát újra vissza kell találnunk szellemi eredetünkhöz, azaz újra rá kell találnunk a vallásunkra, a reliigióra. (Religio = újra kapcsolódni, újra kötni). Michaela Glöckler a „Vallás gyógyító ereje” című könyvében írja: „A vallás akarati ügy. Arról van szó, hogy tegyük a jót és a szépet, akkor is, ha a körülmények egészen ellent akarnak mondani ennek. Újra lángra lobbantani a jóakaratot – ez a végcél, ahová a vallásosság elérkezik.” Vagyis megtalálni Krisztust, ami a mai embernél azt jelenti, hogy kapcsolatba kerülünk isteni minőségünkkel, legjobb, legszebb, legigazabb lényiségünkkel. És akkor: „Megnyilatkoznak az isteni lények a magasságokból, hogy békesség uralkodjon lent a Földön azok között, akik jóakarattal vannak áthatva.” Ez Steiner fordításában a „Gloria in excelsis Deo! Et in terra pax hominibus bonae voluntatis.”

Segítsen bennünket ebben Rudolf Steiner és Ita Wegman közös imája:

„Isteni a lelkemben –
Neked akarok teret engedni
Az én tudatos lényemben.
Odaköt engem mindenben
Amit a sors hatalma elém hoz;
Sosem oldoz el attól,
Amit szeretettel odaajándékoztál.
A Te szellemed öröklik felettem is.
Így akarok örködni Veled és Benned.
Amit Te elhatároztál –
Azt én fel akarom ismerni.”

Forgács Erzsébet

KÉMIA A KONYHÁBAN

Egy régi, rendkívüli epochát, a „Kémia a konyhában”-t újítottuk fel és bővítettük ki még ősszel a nyolcadik osztályban. Mint bizonyára tudjátok, az iskola céljai között szerepel a tevékenységalapú pedagógia megvalósítása. Az epocha kibővítésének az volt a célja, hogy a tevékenység által átfogóbb képet adjunk az egészséges életmódhoz konkrét tapasztalatokon keresztül, amely remélhetőleg kihat a jövőbeni, felnőtt életükre is. Nagy hangsúlyt helyeztünk még arra a gondolatra, hogy a tudáshoz felelősség is párosul. Így a gyerekek megérthetik, hogy az édesség és a nasik (például chips) nem a mindennapi táplálkozás része, valamint, hogy bizonyos élvezeti cikkeknek (például energiaital) az egészségre káros hatásai vannak.

Az egészséges életmód három alappillére: táplálkozás, mozgás, alvás. Ezeket a területeket jártuk körbe és vizsgáltuk az egészségre gyakorolt hatásait.

Táplálkozás

Bevezetésképpen a gyerekek megismerkedtek az ember emésztésével, valamint azzal, hogy mitől egészséges, illetve mitől betegítő a táplálkozás. Majd a kémiaórák alatt megtanulták a természetben és a konyhában zajló kémiai folyamatokat, úgy mint zsírok, cukrok, keményítők, fotoszintézis, sajt készítés, kovászoskenyér-sütés stb. Ezek az ismeretek szolgálják, hogy a konyhában jobban megértsék, hogy miért részesítünk előnyben bizonyos alapanyagokat, ételeket.





Ezt a gyakorlatban is megmutattuk, ugyanis a reggelit és az ebédet ebben az időszakban együtt készítettük el. Az alapanyagok egy része az iskolakertből származott, amit nem tudtunk a kertből beszerezni, azt biominőségű anyagokkal pótoltuk. Kitekintettünk az épített világba is, ahol megismerkedtünk egy biomalommal, a kisipari sajtgyártással, húsfeldolgozással és olajkészítéssel.

Mozgás, alvás

Hetente háromszor reggeli tornával kezdtük a napot. A mozgás fontosságán kívül megtapasztalhattuk a légzés, a külső és belső csend, és a hangok hatásait is a szervezetünkre. Az alvás minőségéről és fontosságáról is beszélgettünk a gyerekekkel. Ennek gyakorlati megvalósítása már a gyerekekre van bízva.

Életmód a tevékenységben

A projektepocha során többféle tevékenységet folytattunk. Az egyik a kertben való munka volt, mely alatt nemcsak a kertészkedés mint tevékenység volt jelen, hanem egy kerti ház építése is. A zöldségekkel a kertben a gyerekek már tavaly elkezdtek foglalkozni, ősze már csak a betakarítás maradt. Voltak időszakok, amikor bioszappant, biodezodort az angoltanáruk, Tóth Adri vezetésével angolul készítettek. A reggeli- és ebéd-készítés német nyelven zajlott Katrinnal. Készítettünk még fakanalakat, tésztákat, lekvárokat, melyeket az őszi bazáron lehetett megvásárolni.

A projekt céljai közé tartozott a szociális tér érzékenyítése is. Az ételeket ugyan közösen készítettük, de azzal az érzéssel, hogy azt másnak készítem.

A tevékenységek forgó rendszerben váltották egymást egy napon belül, így nem ugyanazok a gyerekek vittek végig egy folyamatot. Volt, aki egy adott napon csak a zöldséget pucolta, a másik csoport főzte azt meg és a harmadik csoport terített, mosogatott, elpakolt. Az reggelit és az ebédet közösen, szépen terített asztal, virágok, gyertya mellett fogyasztottuk el, ahol figyeltünk a tálalás és az ételek szépségére is.

A tapasztalat azt mutatta, hogy néhány gyerek számára nemcsak a szappan-, fakanál-, tésztakészítés volt újdonság, hanem egyáltalán a konyhában való dolgozás.

Azóta már egy újabb projektbe is belefogtunk, erről a tavaszi projektünkről a Dióhéj következő számában olvashatnak majd. Reméljük, hogy jövőre tovább bővíthetjük ezt a projektet is, és további újabbakról számolhatunk be!

Freigang Krisztián



CSODÁK ÚTJÁN

Fizikaepocha a hatodik osztályban

Hangtan, fénytán, hőtán és egy csipetnyi mágnesesség – ennyi fért a mi hatodikos, négyhetes fizikaepochánkba. A karácsonyi szünetről visszatérve, még az év eleji tiszta didergésben kezdtünk el – számunkra még új – tudományal ismerkedni. Mert bár a fizika is a természettudományok körébe tartozik, ahogy negyedikben az állat-, ötödikben a növény- vagy idén a közettan, de már teljesen más munkamódszert, gondolkodási módot kíván. Pedig akkor is és most is a megfigyelésen volt a hangsúly, de amit eddig közvetlen tapasztalás útján fedezhettek fel a gyerekek, az most rejtetté vált. Olyan folyamatokat vizsgáltunk, amelyek háttere már nem minden esetben egyértelmű, amelyeket csak

ok-okozati összefüggésben szemlélve lehet megérteni. S mindez csodálatos, rejtélyes, sőt inkább tudományos légkört teremtett körénk – s ez a kísérletező-elméleti hangulat nagyon is jól passzol a 12 évesek lelki alkatához, akik már nem csupán csodálni, de megismerni akarják az őket körülvevő világot.

Minden napunk úgy kezdődött, hogy együtt felelevenítettük az előző napi kísérleteket, s megfogalmaztuk a tapasztalt jelenségek mögött álló törvényszerűséget. Ezt követően az egyéni munkán volt a sor, minden gyerek a saját füzetében dolgozott, s önállóan fogalmazta meg gondolatait, öltöztette saját szavaiba az újonnan megtalált tudást.



Ez pedig nagyon fontos új lépés a gondolkodni tanulás útján! Csupa olyan jelenséggel foglalkoztunk, amelyet ezidáig is számtalanszor tapasztaltak már, ám most új módon – a jelenség felszíne mögé lesve – tudatosítják azt. Ez a fizikai tanulmányokba még épp csak bevezető év elsősorban az érdekes tapasztalatokról, s nem a fogalmakról szól! Éppen ezért igyekeztem elplántálni, és a közös munka során erősíteni bennük azt a gondolatot, hogy az általuk leírt fogalmakat nem szabad befejezetten tekinteni, hiszen ezek a következő évek tanulmányai során tovább fognak növekedni, az idő múlásával folyamatosan fejlődnek és finomodnak majd. Ezt az utat járni lelkesítő, izgalmas, ám ugyanakkor meglehetősen fárasztó is egy hatodikos számára, aki még éppen csak ismerkedik a teljes önállósággal. Kétségtelen azonban, hogy a befektetett munka megtérül, hisz e módszernek köszönhetően napról napra edződik az emlékezet, a gondolkodást pedig egyre jobban áthatja az akarat, s egyáltalán nem melléleg a gyerekek egyre otthonosabban, nagyobb biztonsággal mozognak a világban, sőt önmaguk működését is mindinkább megértik.

Jól emlékszem, a készülés-előkészítés során – a Fény születését ünneplő, emelkedett hangulatú napjaiban – támadt első gondolatom az volt, hogy az epochát a fény jelenségeinek megfigyelésével szeretném kezdeni. A fénnel, amiért olyan nagyon hálásak lehetünk, hisz oly kevés van még belőle e borongós, rövid napokban. E gondolat azonban hamar átadta helyét az újabbnak, hiszen be kellett látnom, hogy a hangokról sokkal közvetlenebb tapasztalataik vannak (hiszen mindenki

énekel és furulyázik, sokan pedig más hangszereken is játszanak); így a hangokkal kapcsolatos jelenségek vizsgálata is megfoghatóbb, több kapaszkodót kínáló terepnek ígérkezett számunkra.

A csendből indultunk: megtapasztaltuk, mi történik velünk, ha magunkban csendet teremtünk, majd pedig megfigyeltük, milyen ismeretekhez juthatunk (egy étellel teli iskolaépületben) az általunk teremtett csend révén. Nostalgiaíval emlékeztünk vissza a Mihály-napi barlangtúránkra, ahol valóban megélhettük a mélységes csendet, azt, amikor az ereinkben lüktető vér hangján túl tényleg nem hallani mást. Akkor és ott, a Mátyás-hegyi barlang nagytermében végül dalra is fakadtunk, és döbbszerűen hallgattuk a felcsendülő dal tiszta hangjainak szépségét.



Barna Luca, 6. osztály

(S a varázslat mindenkit elért, a mindig bohóckodó, bolondos dalválasztásban magukra találó gyermekeket a leginkább, ők voltak azok, akik kimondták: az lenne a jó, ha az összes énekórát a barlangban tarthatnánk!)

A hangtan – Rudolf Steiner ajánlásának megfelelően – a mi esetünkben is a zeneiből nőhetett ki, a tudatos zenehallgatásból indult a hangok tanulmányozása felé. Nagy izgalommal fürkésztük hát a hangok világának mindannyiunk számára megérthető jelenségeinek okait. Sorba rendeztük eddigi tudásunkat a hangmagasság, hangerő és hangszín témakörében, majd izgalmas kísérletek sorozatával megvizsgáltuk és tudatosítottuk a hang terjedésének törvényszerűségeit. A Chladni-tál segítségével rácsodálkoztunk a hang formateremtő

erejére, s e tapasztalat birtokában vetünk részt egy hangfürdőn, szinte magunk előtt látva a hangok által lelkünkbe rajzolt gyönyörű mintázatokat.

Ahogy a hangok tanulmányozását a csenddel kezdtük, úgy a fénnel a sötétségben, a fény hiányát megélve kezdtünk ismerkedni, megtapasztalva, hogy a legkisebb fény is képes eloszlatni a sötétséget. Sajnos a legnagyobb igyekezetemmel sem tudtam teljes sötétséget varázsolni, mert a terem ablakait fedő alufóliaréteg gombostűfejnyi résein is áttört a kinti fény. A sötétség megéléséhez tehát még a szemünket is be kellett hunyni, és immáron másodszor lehettem hálás az epocha során a barlangtúránkért, ahol – a teljes csend megélése mellett – a teljes sötétséget is volt módunk megtapasztalni, és jó volt erre visszaemlékezni a termünk biztonságot adó sötétségében. A fólia egész héten fennmaradt az ablakokon, a kinti világosságot kizárva. Ebben az izgalmas sötétségben mondták a gyerekek a bizonyítványverseket is, volt, amelyikhez különösen illett ez a szokatlan hangulat:

*„Szélben és viharban, akár vaksötétben,
eltalálni a célt éjszaka csendjében.*

*Nem lehet látni, érezni kell, tudni,
legeslegbelülről a céllal egygyé válni.”*

Nagyon izgalmas pillanat volt, nemcsak a versmondónak és nekem, hanem mindenkinek egyformán, hiszen a vers tartalma és a versmondás körülménye szerencsésen egymásra talált. Varázslatos volt! Sorra vettük a fény tulajdonságait: hogyan terjed a fényforrástól minden irányba egyformán, hogyan csökken erőssége a távolsággal, láthatóvá tettük a fényterjedés egyenes vonalát, s megéltük, milyen anyagon képes áthatolni,



Vízy Emili, 6. osztály

s melyek nyelik el. Aztán jöttek a színek, amiket – azt hittük – festésóráról jól ismerünk már, de csak most tudtuk meg, hogyan keletkeznek, hogy a fény és a sötétség egymásra találásának gyermekeit köszönhetjük bennük.

A hőtanhoz – egy kissé szubjektív, de nagyon is barátságos úton – a színek, hangok és anyagok melegségének megtapasztalásán keresztül érkeztünk, majd pedig egy sor izgalmas kísérleten keresztül vettük számba a hőforrásokat, a meleg és a hideg hatásait, illetve a hő terjedésének módozatait a különböző halmazállapotú anyagokban.

A mágnesesség megfoghatatlansága – annak ellenére, hogy valójában nagyon is kézzelfogható ásványban (magnetit) és fémekben fordul elő – a vártnál is nagyobb érdeklődést keltett. Elmeséltem a mágnesesség felfedezésének történe-

tét, többféle kísérlettel megmutattam a mágnes tévedhetetlen észak-déli irányát, eljátszottunk a vonzás és taszítás – mindenki számára ismert – jelenségével, s megcsodáltuk a mágneses erőkerek szépséges rajzolatait.

Sokszor történik meg velem, hogy érzem munkánkon az Égiek áldó tekintetét. Egy ilyen osztálycsoda volt számomra, amikor a fénytani hetet karácsonykor született hatodikosunk különleges szülinapi köszöntésével nyithattuk, hiszen az elsötétített teremben csak a gyertya fénye világította meg ünnepeltünket, miközben énekeltük neki: „Áldjanak az Égiek, Fény kíséren és szeretet!” – szinte tapintani lehetett a szeretetet, s ha lehet ezt még fokozni, hát még „fényesebb” hétzáró eseményként élhettük meg, amikor három szülinapos gyermek arca tündökölt a rájuk vetülő gyertyák sötét-séget eloszlató ragyogásában...



Hankó Johanna, 6. osztály

Aki ismer, rég tudja már, én minden epocháért nagyon tudok lelkesedni – ezen egyébként egyáltalán nincs mit csodálkozni egy Waldorf-iskolában, hiszen minden tárgyalt téma pont az adott korosztálynak való. Mindennap hálát érzek, amiért tanúja lehetek a „tananyag” és a gyermekek találkozásának! Bármely tárgy esetében megtisztelőnek érzem előkészíteni e találkozást, most azonban (óvatos bölcsészként is!) azt kell mondjam (bár még véget sem ért az év), hogy a hatodik osztály csúcspontja, legfőbb eseménye minden bizonnyal a fizikaepocha, ahol a gondolkodni tanulás ünnepi pillanatainak lehettem közvetlen szemlélője!

Rábel Nagy Ágnes

Szerettük a csendet, okoztunk nagy hangzavart és nagyon sokszor fürdőztünk szép, zenei hangokban. Üldögéltünk teljes sötétben, megéltük a fény hiányát, örültünk egyetlen gyertya fényének. Házi feladatként a bennük támadt érzéseket és gondolatokat kellett szavakba öntenünk. Született sok jó írás, nagy örömmel a legtöbb verses formában. Ezekből válogattam:

Hankó Bori: A fény

Lágyan süt be ablakomon,
fényben úszik egész napom.
A reggeli autóúton
a Holdat nézem napnyugaton,
vele szemben az ég vöröse,
Héliosz tüzes szekere.
Délben, mikor magasan van,
nem lehetsz rossz hangulatban.
Mikor lement már a Napunk,
sárga lámpa jelzi utunk.
Ha felnézel, kicsi pontok
ékesítik az égboltot.

Füzesi Emma: A sötétség

Sötét volt a teremben,
félelem kelt az emberben.
Hallottuk kintről a zajokat,
és nem láttuk az orrunkat.

Eztán játszottunk a csengővel,
bekötött szemmel, jókedvvel,
sötét volt és harang csendült,
kezünk a hang felé lendült.

Így hát a sötétség játékos,
álmot hozó, bolondos.
Ki fél tőle, rémeket lát,
de a sötétség egy kedves barát.

Szentmarjay Vilma: Hangok

Cseng, zörög, csattog,
csörömpöl és kattog.
Zizzen, öblös, szakad,
folyamatos, akad.
Karistoló, éles,
dörzsölődő, fémes.
Csikorgó, pöfögő,
morajló, rőfögő.
Süvítő és zúgó,
duruzsoló, bűgő.
Csengő-bongó, pengő,
csiripelő, zengő.

Kovács Tünde: Búcsú

Sötét van, szinte vakít,
szívembe fájdalom hasít,
ami igen fáj, mert messze,
nagyon messze került tőlem lelke.

Családtagra gondolok,
ki elhunyt, mi nem titok.
A temetőben felöltött bennem,
hogy meghalt, kit annyira szerettem.

Kiss Tamara Panka: Életre kelt hangok

Zengő, selymes, csilingelő,
megnyugtató, pihentető,
angyalian, lágyan csengő,
finom, halkan csivitelő.

Harmonikus csengő hangok,
finom, zengő lágy akkordok,
szólnak, zengnek, csilingelnek,
meglágyítanak minden szívet.

Farkas Kata: Fény

A Nap a legnagyobb úr,
sugara mindenhová elnyúl,
erdőn-mezőn által,
a Nap mindenhová szárnyal.

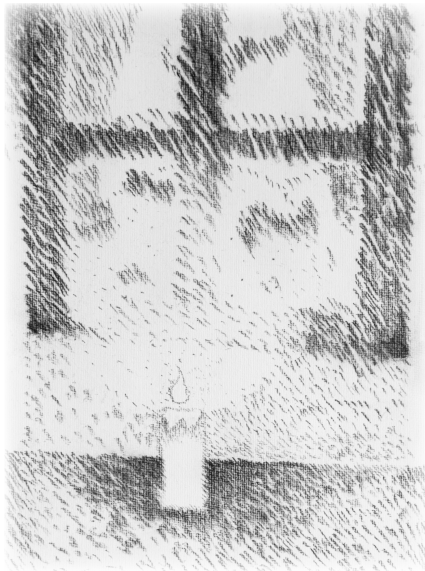
Ám a tűz se semmi,
lehet azt bárhová vinni,
lámpás, fáklya, gyertya,
az utunkat bevilágítja.

Végül ott a villany,
a házból a sötétség illan,
ám, ha elmegy az áram,
nincs más, csak hogy visszavárjam.

Hankó Johanna: Naplemente a tengernél

A vízen szikrázik a lemenő Nap sugara,
Nem lehet mást látni, csak vöröset nyugatra.
A Nap is vörös már, ez szép és csodás,
Nincs benne semmi hiba vagy rontás.
A víz olyan, mint száz meg száz tükör,
A Nap sugarát visszaveri, s ez elbűvöl.

Fényárban úszik most minden, de minden,
Ilyenkor kedve szomorkodni senkinek sincsen.
Az égen akár a szivárvány összes színét láthatod,
Karjaidat boldogan az ég felé tárhatod,
Hogy átöleld a Fényt, de nem lehet,
De érzed azért, szíved már bent meleg!



Medgyesi Boldizsár, 6. osztály

Kovács Borbála: Találós kérdés

Pengetés... lágy zene,
angyalok éneke.
Csilingel-bilingel,
mi lehet? Hallod-e?

Patak folyik, zeng a menny,
eső cseppen hirtelen.
Annyit elárulhatok,
húrja van, ez nem titok!
(Hárfa)

Orosz-Makai Maja: A fény

A fényben sok minden jó:
melengető, izgató.
Gyertya fényét szeretjük,
hálánkat zengedezzük.
A lámpa fénye is jó,
ha kint a sötétség jó.
A Nap a legnagyobb fény,
ez egy nem vitatott tény.

FORDULJON PSIMTHHEZ — EMLÉKKÉPEK

A gyerekek nagyon szeretik a színházat és szinte minden osztályban – legalább is akikkel nekem van dolgom – már év elején elhangzik a kérdés: idén mit adunk elő? A Waldorf-iskolák pedagógiai programjának 8. és 12. osztályban része az osztályszíndarab, mi ezt itt, Gödöllőn messze túlteljesítjük: évről évre szinte minden osztályunkban születik színdarab, a kicsiktől kezdve egészen a nagyokig. Nyolcadik osztályban azonban ez már nem fakultatív, hanem szerves része a nyolcéves Waldorf általános iskolai tanulmányok lezárásának.

Az osztályhoz illő jó darabot választani talán még nehezebb, mint megrendezni, színre vinni. A korábbi tapasztalatokból kiindulva Krisztiánnal választásunk

Woodhouse: Forduljon Psimthhez című könnyed krimi-vígjátékára esett, remélve, hogy a viszonylag modern történet és a karakterek megnyerik az osztály tetszését. Ez – egy-két kivételtől eltekintve – sikerült is, de amikor szerepet kellett választani, sokan a „megúszósabb”, kisebb szerepeket választották. Ezt persze nem hagytuk annyiban, és hosszas fejtörés után igyekeztünk mindenkinek olyan szerepet adni, ami valamennyire testhezáll és kellőképpen ki tud benne bontakozni, ugyanakkor megfelelő fejlődési lehetőséget kínál. (Persze utólag már sajnáltuk, hogy volt olyan diák, aki nagyobb szerepet is kaphatott volna, látva a próbafolyamatokban való részvételét, és volt olyan is, akinél kicsit „túllőttük” a szerepet...)



Amint nekikezdtünk a próbáknak, az volt az érzésünk, hogy a gyerekek lelkesek (már amennyire kamaszoktól ez elvárható), de mégis az út nem volt igazán zökkenőmentes, sok belső és külső kihívással kellett megküzdeni. Külső nehezítő körülmény volt, hogy ebben az osztályban különösen sokan készültek a központi felvételi megírására és felvételiztek nemcsak a Regibe, hanem más középiskolákba is, és a felvételik időpontja pont az intenzív próbaszakasz idejére esett. Tombolt az influenza (vagy ki tudja, mi), sokan betegeskedtek és a nyolcadik osztály feszített menetrendje miatt is kevesebb óra állt a rendelkezésünkre, mint amennyire számítottunk. Belső nehezítés volt az ugyancsak tomboló kamaszkor (remélem, megbocsájtják ezt nekem a nyolcadikosok, amikor olvassák ezeket a sorokat), mert bizony izgalmasabb együtt lenni, egymás társaságát élvezni, mint arra figyelni, aki épp

jelenetben van. A szerepekbe bújni sem egyszerű, amikor a többiek figyelnek, erősen ki kell lépni a komfortzónából, el kell játszani valami olyasmit, amihez épp nincs kedvük, ráadásul úgy, hogy kívülről is jól látható és élvezhető legyen, kényelmetlen hozzáérni a másikhöz stb., a szövegtanulásért való rimámkodásról nem is beszélve (tisztelet a kivételnek). Volt persze sok örömteli pillanat, de bevallom, volt mélypont is (különösen nekem, de akik ismernek, már jót szoktak mulatni ezen, hiszen csaknem mindig így van a finishez közeledve), volt küzdés most is egymással (és magammal is persze) bőven. De ahogy – hál' Istennek – az megint csak lenni szokott, remek két előadásban lett végül részünk ez alkalommal is, és már sajnáltam a második előadás végén, hogy véget ért. Mert ott, a színpadon megszületett az igazi játék, az egymásra figyelés, éltek a gesztusok, hanglejtések, minden képzeletünket



felülmúlva olajozottan ment minden, a gyerekek bámulatosan helytálltak! Az előadásnak bizony olyan varázsa van, amit a próbákön egyszerűen nem lehet stimulálni. Itt már élesben megy minden, nincs kecmec, ott a közönség (Anyu, Apu, a család), a fények, díszlet és jelmezek... A siker nincs ingyen, komolyan megküzdöttünk érte!

Az emlékeim azóta – ahogy azt az egyik diák is írta – kifehéredtek, és nagyon jó érzéssel tölt el, hogy csaknem mindenki lépett egy jó nagyot előre önmagához képest.

Én mindig a nézőközönség között ülök és megnézem az előadásokat, hogy élvezhessem a közös munkánk gyümölcsét (az izgulás miatt nem is vennék hasznomat a kulisszák mögött), de közel 30 színdarabbal magam mögött most először érdekelt csak igazán, hogy vajon mi játszódott le a kulisszák mögött. Hogyan voltak egymással a gyerekek, hogyan hallgatták, bíztatták egymást, drukoltak a másoknak? Mert lehet, hogy ez ugyanolyan, vagy talán még lényegesebb, mint ami a színpadon történt...

Kecskés Judit

Szeretnénk megmutatni néhány diák írásán keresztül, hogy ők hogyan élték meg mindezt.



Benyó Zorka

A színdarabra visszatekinteni nagyon jó érzés. Kellemes tudni, hogy az osztály ilyen nagy és viszonylag kemény színdarabra képes. A próbafolyamat nagyon jó volt, összehozta az osztályt, és közelebb kerültünk egymáshoz. Mindenki segített a másoknak, és tudtunk egymásra számítani is, ez nagyon szép volt. Személy szerint énnekem már a színdarab nagyontetszett, mert amikor elolvastam, rögtön tudtam, hogy Lady Constance szerepe nekem lett kitalálva. Nagyon jól tudtam azonosulni a szereplővel, és szerintem jól is jelenítettem meg. De voltak nehéz pillanatok is.

Például a lányokkal nem tudtuk eldönteni, hogy ki melyik szerepet kapja. Én azt a szerepet kaptam, amit vártam, mert amellet, hogy teljesen azonosulni tudtam vele, belecsöppenhettem egy XX. századi úrnő szerepébe és életébe.

Az osztályközösségre nagyon jó hatással volt ez a folyamat. A színdarab alatt mindenki jobban volt mindenkivel, és kérdés nélkül segített a másoknak bármiben. A színpad mögött és az előadás alatt nagyon nehéz volt a rend, a csend, és még az, hogy ne zajongjunk, és végig a színdarabra figyeljünk. De a színpadépítés és a többi is nagyon jól sikerült. Például a jelmezek, amiért sok köszönettel tartozunk Katrinnak, a kellékekért pedig a szülőknek.

A zene is nagyon klassz volt, hála zenészeinknek.

Ez a színdarab nagyon sokat adott nekem, már a folyamat maga is nagyon tetszett, de megtanultam jobban figyelni a többiekre, segíteni másokat, végig koncentrálni, és persze még sok türelmet

is tanultam. Énszerintem sok mindent hozzá tudtam tenni, főleg a jelmezek és a kellékek terén. De az a legfontosabb, hogy a személyiséget és magamat bele tudtam tenni, vagyis hozzáadtam a színdarabhoz magamat. Szerintem még a pozitív visszajelzésekkel is jól sikerült erősítenünk egymást. Ennek az egész háromhetes projektnek a fő mozgatóereje a kitartás volt, főleg a végén. Az osztály 100%-os figyelemmel kellett legyen végig.

Amikor vége lett az előadásoknak, mindenki ünnepelt, és folytatódott tovább a tanítás, de én mégis úgy érzem, hiányzik valami. Olyan volt, mintha valamit elvettek volna tőlem. Hiába volt jó érzés, hogy vége van, mégis hiányzott a színdarab.

Akik az osztály mellett sok energiát és erőt raktak bele, az Jutka, Krisztián és Katrin, de főleg Jutka. Köszönöm ezt a csodás három hetet. Nekem nagyon tetszett, és bármikor újra vállalnám.



Dobránszky Boglárka

Én mindig is nagyon szerettem színészkedni. Nekem nagyon jó érzés visszagondolni, mert szerintem nagyon jól sikerült, és szerintem jól el tudtam sajátítani a szerepemet. Az osztályra is szerintem nagy hatással volt.

Mindenki kedves volt a másikkal, sőt még azt is észrevettem, hogy voltak olyan gyerekek, akik izgultak egymásért, szurkoltak egymásnak. A színdarabban, amikor nem én játszottam, én csöndben átgondoltam a szövegemet, és izgultam a többiekért. Az előadáson én nem sokat zenéltem, de büszke voltam magamra, és nagyon örültem, hogy zenélhettem. A színdarab végén az ének-nél majdnem elsírtam magamat, mert szerintem tényleg nagyon jól sikerült, és én tényleg egész életemben egy ilyen előadásra vártam. Nagyon örülök, hogy ezt megcsináltuk!



Garamszegi Lőrinc

Az előadásra visszagondolva jó érzés tölt el, én szerettem csinálni. Mind a próbafolyamat, mind az előadás úgy összehozta az osztályt, hogy mikor nem is voltál a színpadon, akkor is izgultál azokért, akik a színpadon voltak. Jobban megismertük egymást, egymás lelkivilágát, és sok jó tapasztalatot szereztünk. Én ahhoz tudtam hozzátenni, vagy abban tudtam segíteni, hogy összefogtam

az osztályt, elvállaltam az ügyelő szerepét, de az előadáson igazából már nem volt dolgom, mert mindenki tudott mindent. Néha azt gondoltam, hogy a felkészülés túl rövid volt, de a végére mindenki kihozta magából a legjobbat.



Kiss Máté

Szerintem nagyon jól sikerült az egész színdarab, kevés hibával, és én nagyon szívesen gondolok vissza rá, mert nagyon jó élmény volt. A próbák az elején kicsit nyögvenyelősek voltak, de közeledve az előadáshoz, egyre jobban belerázódtunk a szerepünkbe. Nekem tetszett a szerepem: Freddie voltam. Egyre jobban tudtam hozni. Szerintem az előadáson is benne voltam a szerepemben. A színdarab az osztályt is kicsit összébbr hozta, szerintem mindenki egész jól játszotta a szerepét. A színdarab után lévő osztálybuli is hozzá tett az osztályközösséghez. A kulisszák mögött nagyon buli volt hallgatni az előadást, és együtt izgultunk a sikerért. Azt adta nekem a színdarab, hogy ki mertem játszani a szerepemet a végén, és sokkal lazább tudtam lenni, például az osztálybulin. Szerintem a színjátszásban is rengeteget fejlődtem magamhoz képest. Próbáltam mindent beleadni, hogy jól sikerüljön a színdarab, ez a hibáimon kívül szerintem sikerült.

Kozáry-Biczó Dezső

Így egy hónappal az előadás után nagyon jó érzések kavarnak bennem, amikor visszagondolok rá. A próbafolyamat, mint mindig, kicsit nehézkes volt, de jó. A szerepem nem volt olyan sok, hogy sokat tegyek a színdarabba, de azt a kicsi Jackson-szerepet szerintem jól el tudtam játszani. Az osztályközösségre szerintem nagyon jó hatással volt, mert jobban összekovácsolódtak azok, akik egymással játszottak. A kulisszák mögött nekem egy kicsit unalmas volt, mert nem nagyon szerepeltem és sokat unatkoztam.

Ez a színdarab nekem nagyon tetszett, és tudtam fejlődni a szöveg tanulásban és a közösségi munkában is. Mint ahogy az elején említettem, nem volt túl sok szerepem, de a próbák alatt nagyon sokszor helyettesítettem, ezzel kisegítve a többieket.



Radnóti Zente

Ha visszagondolok az előadásra, sokkal több jó emléket idézek fel, mint amennyi rosszat, noha abból is volt bőven. De ahogy mondják, az idő megszépít mindent. Bár van pár elég élénk emlékem a próbákról. Ezek mellett én szinte minden percét élveztem. Én az elején kifejezetten



Tuboly Zoé

Az előadás előtt mindenki nagyon izgatott volt. Miután elkezdtük, minden nagyon jól ment.

Visszagondolva rá szerintem elég jó előadást csináltunk. Az osztály jobban összekovácsolódott csoportokon belül. A próbák végén elkezdtünk egypáran aggodni, hogy nem leszünk kész. De ez az aggodalom felesleges volt, mivel mindenki nagyon összeszedte magát. Én elég jól tudtam azonosulni a szerepemmel, és szerintem nagyrészt a többiek is. Az egész osztály fejlődött a folyamat alatt. Jobb lett az osztályközösség, türelmesebbek lettünk, és jobban elfogadtuk egymást. Azt, hogy ennyien tettek bele dolgokat (például zenészek, függönyhúzó, ügyelő), zseniális volt. Én nagyon élveztem az egészet, és szerintem ez egy jó lezárása volt a nyolcadik évnek.



KISGYERMEKNEVELÉS

Susan R. Johnson

Amit nem tanítottak meg az egyetemen

Gyermekek viselkedésével és fejlődésével foglalkozó gyermekorvos lévén azt hittem, mindent tudok a gyerekekről és a szülőségről. Aztán szülő lettem, és rá kellett jönnöm, hogy mindkettőről nagyon keveset tudok. Íme néhány szülői tapasztalat (és bébiszitter-túlélési tipp), amelyeket az egyetemen soha nem tanítottak meg a kisgyerekek neveléséről:

1. A gyerekek, különösen a hétévesnél fiatalabb kisgyerekek nem képesek késleltetni vágyaik kielégítését. A jelenben élnek, és amit látnak vagy hallanak, azt abban a pillanatban akarják. Nincs meg a kognitív képességük ahhoz, hogy ellenálljanak a kísértésnek vagy késleltessék a kielégülést. Például a fiamnak 4 évesen vettem egy spéci adventi naptárat. December 1-én hagytam, hogy kinyissa az első ablakot. Ezután visszatettem a naptárat a helyére, és rövid időre kimentem. Hát – kitaláltad! – a karácsonyt megelőző 24 nap percek alatt elfogyott. Azóta megtanultam, hogy a gyerek előtt ne mondjam ki hangosan minden ötletemet és tervemet, mert mindent szeretne megcsinálni, amit mondtam, de AZONNAL!

2. Ha zavarosak a fejünkben a határok, vagy a korlátok, akkor a gyereket is összezavarjuk. A gyerekek addig nyomulnak, amíg el nem érik a határainkat. Soha nem voltak vitáim a biztonsági öv becsatolásával kapcsolatban az autóban, de nagyon is gyakran előfordultak

a lefekvés kapcsán. A fiam gyorsan megtanulta, hogy lefekvéskor kérhet vizet (hogy tagadhatnám meg egy szomjas gyerektől), kérhet ennivalót (hogy küldhetném aludni éhesen), feltehet egy csomó kérdést a világ dolgairól (ne elégítsem ki intellektuális kíváncsiságát?) – és a lista folytatódott. Ezt a leckét még mindig tanulom. Úgy tűnik, a tanultakat nem mindig tudom alkalmazni egy másik szituációban. Sokáig tart rendezni és rangsorolni saját értékeimet és gondolataimat, hogy egyértelműbb határokat mutathassak neki.



3. A kisgyermek, különösen a hétévesnél fiatalabbak, valóban tudnak olvasni a gondolatainkban, és hangulatunk tökéletes barométerei. Nekem azt tanították, hogy senki nem tud olvasni mások gondolataiban: a csecsemők a szívverésünk vagy a légzésünk szaporasága alapján talán érzékelik szorongásainkat, de észlelésük csak eddig tart. Egy kisgyermek számára, ha valaki nem mondja ki, a gondolat nem létezik. Más szóval lehetek dühös a gyerekekre, de a gyerekek nem tud róla, ha nem mondom ki, vagy nem jelzi a haragomat a hangom vagy az arckifejezésem.

Ezután elmentem az első szülői műhelymunkára a szomszédos Waldorf-iskolába. A fiam akkor 3 éves volt és épp óvodát kerestem. Részt vettem egy előadáson a gyerekevelésről. Az előadó a jó gondolatok fontosságáról beszélt, mivel a gyerekek képesek érzékelni a gondolatokat. Emlékszem, amikor hazajöttem aznap este, nem igazán hittem neki, de a beszélgetésen kaptam egy módszert, ami nagyon tetszett: ha tinédzser vagy kisgyermek szülője vagy, az a kép lebegjen a szemed előtt, amin egy kő van a patakban. Ki kell tartanod, mint a kőnek, hagynod kell, hogy az érzelmek, mint a víz, áradjanak körülötted anélkül, hogy elmozdítanának, elragadnának vagy kibillentenének az egyensúlyodból. Másnap reggel korán keltem és ezen a képen gondolkodtam. A fiam ekkor felébredt, lesétált a földszintre és felmászott az ölembe. Megöleltem, de nem szóltam semmit. Rám nézett, és azt mondta: „Anyu, játsszunk tűzoltóst a kő mellett a patakban!” (A fiam soha életében nem használta még a kő és a patak szavakat.)

Megtanultam, hogy a gondolatok éppoly erősek, mint a tettek. Nem csak az számít, hogy mit teszünk, mit mondunk vagy hogyan mozgunk (gesztusok). Az is fontos, hogy mit gondolunk. Sokféleképpen hatunk egymásra a halláson, látáson és mozgáson túl is. Az is számít, hogy mit teszünk a gyermekeinkért, mit mondunk nekik, hogy mozgunk előttük és mit gondolunk. A saját magunkról alkotott gondolatainknak is nagy ereje van. Néha önmagunk legnagyobb ellenségei vagyunk: ha valamiről nem hisszük, hogy sikerülni fog, akkor valószínűleg nem is fog. Amitől gyakran félünk, az megtörténik. A pozitív gondolkodásnak ugyanilyen nagy ereje van. Ez az oka annak, hogy oly sok olimpiai sportoló alkalmaz sportpszichológust, akitől megtanulják a pozitív gondolkodás és a tökéletes teljesítmény vizualizálásának készségeit.

4. Ha azt mondd egy gyereknek, hogy valamit ne csináljon, megteszi. A gyerekek csak az ígét hallják, a mondat többi részét nem. Emlékszem, egyszer a fiamra rákiáltott az óvónéni: „Ne ugorj bele a pocsolyába tornacipőben!” Lehet találgatni, ki ugrott bele a tócsába. Barátom, aki állatokkal foglalkozik és nagyon szereti őket, azt mondja, hogy ez még ennél is mélyebbre megy. A kép, amit a gondolataidban tartasz, utasítja a gyereket. A gyerekek képesek olvasni az elménkben megjelenő képeket. Ha azt mondjuk, hogy „ne futkározz az út közepén”, akkor azt a képet alkotjuk meg a fejünkben, ahogy a gyerek kirohan az útra. Ha ehelyett azt mondjuk és képzeljük el, hogy „maradj a járdán”, akkor nagy eséllyel a járdán fog maradni.

5. Amikor egy gyermeket úgy kérünk meg valamire, hogy például „Becsuknád

az ajtót?”, akkor nincs helye vitának. Ez a formula velük jobban működik, mint a „Nem gondolod, hogy ideje becsukni az ajtót?” Ha nincs választási lehetősége, akkor ne adj neki. Ráadásul a gyerekek szívesen látják, mi történik, ha nem azt teszik, amit a szüleik kérnek tőlük. Ha túl sok választási lehetőséget adunk, az idő előtt felhívja a gyermek figyelmét saját magára, ami önközpontúbbá teheti őt, és az akaratát is gyengíti. Aztán csak állnak dermedten és próbálják kitalálni, hogy döntsenek vagy mit tegyenek.

Miközben küzdök a szülőséggel, próbálok emlékezni arra, hogy a törekvés számít. Senki nem tökéletes. Mindannyian követünk el hibákat, és a hibák hozzátartoznak az emberi léthez. Így tanulunk és fejlődünk.

Gyerekevelés: szembenézni az árnyékunkkal

A gyerekevelés az egyik legbámulatosabb, legnemesebb és legnagyobb kihívást jelentő szakma. Mégis, a szülők nagyon kevés támogatást és elismerést kapnak a társadalomtól. Sokkal könnyebb volt elvégezni az orvosi egyetemet, ösztöndíjat szerezni vagy gyermekorvosként dolgozni, mint szülővé válni. Nem emlékszem, hogy valaha annyira kimerült lettem volna, mint a gyerekevelés első hét évében.

Néhány hónapja egy szülőknek szóló hétvégi, Természetes tanulási ritmusok című műhelymunkán vettem részt. Ezt a workshopot az Encompass nevű csoport szervezte Nevadában. Az elhangzott, gyermekkorról szóló gondolatok és elképzelések között sok volt hasonló ahhoz, amit a svájci Waldorf-tanárképző programban és az antropológiai

orvosi képzésen tanultam. Az Encompass workshopon megtudtam, hogy a felnövő gyerekek bizonyos korcsoportokban, például a 0-7 évesek, bizonyos típusú bölcsességekhez kötődnek, bizonyos típusú tápláló élményekre van szükségük és el kell kerülniük a fejlődésüket fenyegető veszélyeket. Például ezeken a tréningeken azt tanították, hogy a gyerekek életük első hét évében a fizikai testükben élnek, és érzékszerveiken keresztül tapasztalják meg világukat. Amit látnak, hallanak, szagolnak, ízlelnek és érintenek, azt szivacsként szívják magukba. Cselekvők, akik megpróbálják integrálni hallás-, látás-, érintés-, egyensúly-, mozgás- és életérzékeiket, valamint a többi, finomabb érzékszervüket, amelyekről Rudolf Steiner beszél.

Az ebbe a 0-7 éves korosztályba tartozó gyerekek képesek érzékelni lelkiállapotunkat. Ezeket a gyerekeket nem a kimondott szavainkkal tanítjuk, az számít igazán, hogy kik vagyunk legbelül: a hangunk, a hozzáállásunk, a gesztusaink, a saját lelkiállapotunk, valamint azon képességünk, hogy feltétel nélkül szeressünk, és teljes mértékben jelen legyünk a pillanatban (vagyis gondolataink és érzéseink ne legyenek túlterheltek és szétszórta, és ne a múlt kudarcaira vagy a jövő miatti aggodalmakra koncentráljunk). A gyerekek magukba szívják azt, akik valójában vagyunk és a környezetüket, és ezeket a lélekbenyomásokat lényük legmélyebb magjába zárják. Ezért folyamatosan emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy méltók legyünk az utánzásra és figyeljünk az őket körülvevő környezetre, azaz arra, amit látnak, tapasztanak, hallanak, szagolnak, ízlelnek.



Megtanultam, hogy a 0-7 éves gyerekek bölcsessége és feladatai közé tartozik felfedezni saját erősségeiket, megtapasztalni saját határaikat és elfoglalni fizikai testüket. E korosztály számára tápláló élmény többek között a szerető érintés, a biztonságérzet, a melegség (fizikai és szívbéli), a rugalmasság, valamint testük, lelkük és szellemük gondozása. Az ebbe a korosztályba tartozó gyerekeknek is szükségük van világos szabályokra és határokra, kiszámítható rutinokra, tápláló ételekre, sok alvásra, a média (különösen a képernyő) korlátozására és különösen arra, hogy ne legyen túl sok választási lehetőségük (ami a fejükben tartja őket és nem a jelenben). Megtanultam, hogy a tetteim hangosabban szólnak, mint a szavaim, bármely korosztállyal legyen is dolgom. Végül azt is megtanultam, hogy a gyerekek testi vagy verbális fenyegetése méregként hat a fejlődésükre, mert ettől

fizikailag és éterikusan (életerőikben), egyúttal lelkileg és szellemileg is viszszahúzódnak lesznek. Ezek a mérgek aláássák képességüket, hogy felfedezzék erősségeiket és határaikat, és hogy teljes mértékben elfoglalják a testüket.

Volt egy fontos gondolat, amit az Encompass-műhelymunkán tanultam: minden gyerek, különösen a tinédzserek, környezetünk és kultúránk tükrévé viselkedik. A kisgyerekek megmutatják nekünk az árnyékunkat, míg a tinédzserek a mi árnyékunkat és a kultúránk árnyékát is visszatükrözik. Más szóval, azokat a tulajdonságainkat, amiket szülőként nem vagyunk hajlandók felismerni magunkban vagy társadalmunkban, a gyerekeink mutathatják meg nekünk. Például, ha gyerekkorunkban nem volt szabad kimutatnunk a dühünket, akkor a gyerekeink sok dühöt mutathatnak nekünk, ami válaszul fellobbantja a haragunkat. Ha arra tanítottak gyerekkorunkban, hogy féljünk a haragtól, akkor a gyerekeink irányítani tudnak minket dühkitöréseikkel, különösen akkor, amikor nem tudják másképp elérni, amit akarnak. Kapcsolatunk gyermekeinkkel, éppúgy, mint a kapcsolataink családtagjainkkal, barátainkkal és kollégáinkkal, folyamatosan tárja fel árnyoldalainkat, így adva lehetőséget arra, hogy előbb szembenézhessünk az árnyékunkkal, majd hogy átformálhassuk és meggyógyíthassuk lelkünket.

Termék vs. folyamat

Szülőnek lenni komoly identitásválság lehet. Olyan kultúrában nevelkedtem, ahol leginkább a végterméket és nem a folyamatot értékelték. Az orvosi egyetemen és gyermekorvosként nem számított, ha nem aludtam, nem ettem rendszeren, nem találkoztam a családommal vagy



morcos voltam a barátaimmal mindaddig, amíg elértem a céljaimat (azaz elláttam a betegeimet, felkészültem az előadásaimra és befejeztem a kutatásaimat). Más szóval olyan életet éltem, amelyben a cél mindig szentesítette az eszközt.

Végül a gyermekvállalás tanított meg arra, hogy a cél nem szentesíti az eszközt. Mikor elkezdtem együtt sütni a gyerekemmel, csak a termékre, a végeredményre koncentráltam. Túlságosan aggódtam, hogy mennyire pontosan méri ki a lisztet vagy a sütőport. Tökéletes muffinokat akartam sütni. A gyerekem viszont szerette volna megtapasztalni, milyen érzés a liszt állaga, a hozzávalók összekeverése. Annyira

aggódtam a jövő miatt (azaz, hogy sikerül-e a muffin), hogy a közös sütés élménye egyikünknek se volt kellemes. A muffinok elkészültek, de a fiam többé nem akart együtt sütni velem. Ugyanez volt a sétálással is. Mielőtt gyerekem született volna, mindig volt egy úti cél, ahová elsétáltam vagy kirándultam. Azt hittem, meg kell érkezni a célhoz, hogy a séta sikeres legyen. Erre jött a gyerekem, aki méterenként meg akart állni, hogy megnézzen egy sziklát, egy bogarat vagy felszedjen egy botot. Egy egész óra telt el és csak egy háztömbnyit mentünk. Csalódott voltam, és a gyerekem felfogta a frusztrációm, bár valószínűleg nem értette. Egy ideig, amíg meg nem tanultam, hogyan éljek a jelenben, a közös séta nem volt valami kellemes.

Az is befolyásolta a kapcsolatomat a gyerekemmel, ha nem törődtem magammal (azaz kihagytam étkezéseket, nem aludtam eleget, túl sok kávé ittam vagy nem tudtam feloldani a dühömet valami miatt). Különösen az első hét életévükben a gyerekek magukba szívják lelkiállapotunkat és gesztusainkat. Még az idősebb gyerekek számára is a hangulatunk és a gesztusaink szolgálnak példaképül. Lelkiállapotunk minden gesztusunkban benne van, és ezek a gesztusok bevésődnek. Ha valamit csinálok, például sárgarépát reszelek, és közben valami bosszantóra gondolok, ami korábban történt vagy amit a hírekben hallottam (azaz a múltban), az befolyásolja azt, ahogy a répát reszelem. Olyankor dühödten, szaggatottan, össze-vissza reszelem a répát. Mennyire összezavarhatja a gyereket, ha azt látja, hogy répát reszelek, és magába szívja kezem és karom kapkodó mozdulatait és dühös arckifejezésemet, amiknek semmi közük a répareszeléshez. Az egyik előadó, akit nemrégiben hallottam, azon töprengett, vajon a gyermekeink mozgásában tapasztalható fokozott szorongás és idegesség összefügghet-e azzal, hogy nem vagyunk jelen az előttük végzett tevékenységeinkben. Mindannyian stresszesek vagyunk, és úgy tűnik, soha nem elég az időnk, hogy mindent elvégezzünk. Pedig az idő és az idő eltöltése spirituális téma. Hajlamosak vagyunk folyton a múlton elmélkedni vagy a jövő miatt aggódni, amikor a gyerekeinkkel vagyunk, de a gyerekek a pillanatban élnek, és ha elég időt töltünk velük, emlékeztetnek minket arra, hogyan éljük a jelenben.

gyerekeink nem arra emlékeznek, amit mondunk, hanem hogy milyen érzéseket keltünk bennük, amikor velünk vannak. A legnagyobb ajándék, amit gyermekeinknek és egymásnak adhatunk, a jelenlétünk.

Forrás: <http://www.youandyourchildshealth.org/>

Skoda Mercédész fordítása

A szerzőről:

Susan R. Johnson, MD, FAAP, gyermekorvos, diplomás Waldorf-tanár, kiégésítő képzéssel rendelkezik a szenzomotoros integráció területén, és az antropozófiai orvoslásban is képzett. Évtizedek óta orvosként dolgozik, 2007 óta magánpraxisa van Colfaxban, Kaliforniában.

Mélyen hisz minden gyermek eredendő lelki egészségében és jóságában. Családközpontú, táplálkozás-központú, mozgásalapú és „tanulási módszerek” alapú megközelítést alkalmaz a gyermekek fejlődési, viselkedési és tanulási kihívásainak vizsgálatánál és támogatásánál.

Kiterjedt orvosi és pedagógiai képzéséről részletesebb információk találhatóak a weboldalán (<http://www.youandyourchildshealth.org/>), ahol több mint 45 cikket írt és tett szabadon olvashatóvá, felhasználhatóvá a szülők, tanárok és terapeuták rendelkezésére a fejlődésről, tanulásról, táplálkozási irányelvekről és a szülői magatartásról.

Alapos antropozófiai és Waldorf-pedagógiai háttérismeretekkel ír közérthetően, mindannyiunkat foglalkoztató nevelési kérdésekkel kapcsolatban.

ADHD — EGY KITALÁLT BETEGSÉG

Manfred Schulze 2014. október

Amit ma ADHD-nak neveznek, azt régen „kisebb agykárosodásnak” hívták. A „feltűnő viselkedésű” gyermekekről szóló első leírások a „minimális agykárosodást” tekintették oknak. Anatómiailag leírható károsodást azonban nem találtak. Így a „betegség” nevét „minimális agyi diszfunkcióra” változtatták. Majd amikor agyi diszfunkciót sem találtak, akkor az orvosok és a pedagógusok áttértek a pszichológia területére, és POS-ról kezdtek beszélni. A „pszicho-organikus szindróma” volt a harmadik sikertelen kísérlet arra, hogy egy jól körülírható társadalmi jelenséget – a „nehezen nevelhető” gyermekek által a felnőttekre nehezedő különleges megterhelést – kizárólagos gyermekbetegséggé nyilvánítsanak.



Szociológiai és történelmi szempontból vizsgálva már régen felismerhető lett volna, hogy a mai nevelési és oktatási rendszert a testi fenyítés helyett a strukturális vagy pszichológiai erőszak finomabb formáival tartják fenn. Az iskola a társadalmi elvárások leghatékonyabb közvetítője a teljesítményelvű társadalomban. Nem egy haszonelvű céloktól független, védelmet nyújtó tér, hanem a siker és a verseny társadalmának rideg tükörképe. Ennek érdekében a gazdasági és piaci ideológia globálisan megfogalmazott irányelveit, mint például az OECD követelményeit, egy engedelmes bürokrácia hajtja végre. Az óvodai nyelvvizsgától kezdve a központosított érettségi vizsgáig a gazdasági gondolkodás hatékonysági modelljei egyre erőteljesebben avatkoznak be az oktatásba. Az órarendek, a házi feladatok, az osztályzatok és az állandó teljesítményértékelések pedagógiai alkalmatlan eszközeivel állandó stresszben tartják a tanárokat, a nevelőket, a szülőket és a gyerekeket. A látens érzelmi szorongás állapota pszichológiai normává vált.

Azok a gyerekek, akik kibújnak e nyomás alól, akiknek figyelmét hagyományos eszközökkel nem lehet lekötni és akiknek a mozgásigényét az iskolában nem tudják kielégíteni, egyre nagyobb zavart okoznak a túlnyomórészt ülő helyzetben folyó oktatásban. Mindez a testmozgás jótékony és nélkülözhetetlen hatására vonatkozó egyértelmű orvosi megállapítások ellenére történik. Mivel eddig nem sikerült egyértelműen meghatározni és



diagnosztizálni semmilyen szervi, funkcionális vagy mentális rendellenességet, a rendbontók számára kijelölt betegséget ma figyelemzavarnak (ADD) és hiperaktivitásnak (ADHD) nevezik. Tehát a probléma meghatározásával eljutottunk a legmagasabb szintre, amelyen az ember mint individuum cselekedhet: tudatának éber irányításához és tetteinek önálló ellenőrzéséhez.

A másik megközelítés

Közismert, hogy a reklám- és marketing-stratégiák célja figyelmünk elnyerése, mellyel vásárlói döntéseinket igyekeznek befolyásolni. A piaci mechanizmusban nincs helye az autonóm figyelemnek és az akarat önálló irányításának. A totális piac nem ismeri a felelős fogyasztót és nem ismeri a fogyasztóvédelmet sem. Épp ellenkezőleg: a hatályos nemzetközi gazdasági megállapodások célja, hogy jogi védelmet biztosítsanak a vállalati beruházások számára, hiszen a fogyasztóvédelmi törvények veszélyeztethetik a profitot. E szemlélet időközben

társadalmi valósággá vált. Az élet teljes ökonomizálódása új körülményeket teremtetett az „embertartás” számára.

Az iskolák és az oktatási rendszerek pedig ahelyett, hogy ellenállnának a szellem szabad nevelésébe történő gazdasági beavatkozásnak, egyre nagyobb mértékben engednek e befolyásnak. Jelenleg ott tartunk, hogy feláldozzuk az oktatás átfogó minőségének szabadságát, melynek megteremtésében a tanuló szubjektum is részt vehet, a gazdasági igények által előre meghatározott kompetenciák funkcionális szabályainak érdekében.

Egy valódi oktatási koncepció azonban nyitott – nyitott a tartalmakra és nyitott az élet időbeli folyamatára. A művelt ember kiszabadul az ellenőrzés alól, hiszen megtanult maga tanulni, ezáltal fejleszti szellemi képességeit, és mivel maga határozza meg, hogy mit tanul, kivonja magát a paternalista felügyelet alól! Az önálló kezdeményezésből fakadó tanulási vágy soha nem szűnik meg. Másrészt azonban a gazdaság-

gi kizsákmányolás eszméjéből eredő kompetenciák szükségessé teszik egy átfogó kompetencia megalkotását. Ez az „élethosszig tartó tanulás” képessége, hiszen a kompetenciák a gazdasági versenyben elavulnak. Egy olyan szerkezeti változásnak vagyunk ma tanúi, amely az iskolákat az oktatás helyéből a kompetenciák edzőtáborává változtatja azáltal, hogy az „edzők” kívülről határozzák meg a sikeresnek ítélt „készségeket”. A rendbontókat pedig kirúgják a csapatból! Ebből következik, hogy a figyelmetlen és nyugtalan gyerekeket mint e rendszer zavaró elemeit lokalizálják, és speciális iskolába történő áthelyezéssel vagy gyógyszeres kezeléssel „kiiktatják”.

Agykutatás vagy agykárosodás

Ezt a kitalált betegséget – ami az emberi erőforrásokat kizsákmányoló rendszer megszilárdítására szolgál – a „tanuló agy” felfedezése tökéletes logikával igazolja. Kevés „felfedezés” vált annyira népszerűvé és talált olyan lelkes

fogadtatásra a pedagógusok körében, mint az agynak mint a tanulás szervének „feltalálása”. „Most végre tudjuk, hogyan működik!” Az agykutatók töretlen elszántsággal léptek színre, és egy olyan emberképet alkottak, amely szerint az „agy” minden érzékelés és cselekvés alanya, amelyben az akaratot az ideg-funkciók irányítják, a figyelem pedig egy agyhullám-potenciál. Az agykutatók agya függetlenítette magát az emberi lénytől.

Egy kis tudománytörténeti vizsgálódás világosan megmutatja, hogy a biológia-könyvek mondatai, melyek régebben a „Természet”, az „Evolúció” vagy a „Gének” témával kezdődtek, ma már az „Agy” ki-fejezéssel kezdődnek. Az „agy” „lát” és „tesz”, „örül”, „tanul” és „gondolkodik”. Nincs olyan emberi érzelem vagy kulturális vívmány, amelynek új alanyaként egy neurológiai könyv ne az „agyat” nevezné meg. Ez egy furcsán automatikus fantomországot hoz létre. Ebben a



csodálatos országban az agykutatók filozófiai grammatikában való tájékozatlansága olyan világgépet alkot, amiben az „evolúció” megteremti „az agyat”, majd ez az agy megteremti az egész emberi kultúrát. És ebben a hibátlanul kauzális varázsországban mindez a tudatos ember felismeréseinek, ítéleteinek és döntéseinek részvétele nélkül történik.

Hogy egy ilyen „agyi mechanizmust” hogyan képes sok pedagógus az emberi működés modelljeként ünnepelni, csak akkor marad rejtély, ha nem ismerjük fel itt már eleve az autonóm oktatásnak és az önállóan tanuló szubjektumnak az elvesztését. Egyetlen agykutató sem tudná, hogy az általa mért agyi potenciálok mit „jelentenek” a tudatos ember számára, ha nem tanulta volna meg előzőleg tudatos emberként jelentéstani szinten a fogalmakat, és nem teremtett volna kapcsolatot a megfigyelt agyi folyamatok mint mentális gondolkodási teljesítmény és kutatási feladata között.

Az agykutatás e gondolkodásbeli hiányosságának tragédiája, hogy a jelentéstartalommal kapcsolatos tevékenységet az agy „részeként” értelmezi – képletesen szólva összekeveri a rádió „tranzisztor funkcióit” a „hírek” jelentésével.

Az ember visszamenőleg határozza meg önmagát, az általa létrehozott mechanizmusok által. Tehát az ember nem létrehozza az autót, hanem az autónak köszönheti mobilitását. Ez a mobilitás azután „megköveteli” (milyen hátborzongató nyelvtani kifejezés!) a közlekedési balesetek áldozatait, akiket – mint valami archaikus hitrendszerben – fel kell ajánlani a mobilitás istenének. Így az ember azzá válik, aminek gondolja magát. Akkor az agyi potenciál egyenlő lesz a figyelemmel, az ingerületátvivő anyag (neurotranszmitter) a motivációval, és a nyugtató azonos lesz a lelki nyugalommal, a Red Bull pedig az éberséggel és az erővel. A végén úgy hálálkodunk a gyógyszernek, mint valami „kémiai



lénynek”, hiszen a gyerek végre képes nyugodtan tanulni és a rendszerhez alkalmazkodva teljesítőképessé válik. E gondolkodásmód szerint úgy tűnik, hogy az iskolai rendbontást vegyi anyaggal kell megszüntetni. A korábbi „minimális agykárosodás” háromszoros nyelvi átértelmeződés révén egy kimutathatatlan szervi rendellenességből egy orvosilag még mindig kimutathatatlan, de társadalmilag elfogadott figyelem- és akarati betegséggé válik. Ahol az ADHD-t kutatják, ott egyre gyakrabban is jelenik meg.

A rendszer betegsége

Lehet, hogy ez a társadalmi és oktatási rendszer maga is beteg? A rendszer stabilizálása érdekében egy milliárdokba kerülő speciális iskolarendszert tartunk fenn, elkülönítve azokat a gyerekeket, akik nem tudnak lépést tartani, biztosítva ezzel a lassú tanulás menhelyeire való lesüllyedésüket. Egy milliárdokba kerülő háttériskolai és korrepetálási rendszert támogatunk, amelyben jól menő kereskedelmi vállalkozások azt ígérik, hogy segítségükkel a diákok elkerülhetik az osztályismétlést, és ezért magas árat kérnek. Emellett ott van a szintén milliárdokba kerülő gyógyszerészeti segélyprogram, amely gyógyszeres kezeléssel hártja el a problémát, és így éri el, hogy a diákok nyugodtan üljenek, figyelmük pedig ismét a tanterv által előírt anyagra összpontosulhasson.

Ezért hát szükségessé válik egy negyedik támogató és segítő rendszer is. Relaxációs programokat és wellness-gyakorlatokat iktatnak be, hogy ne tegyék teljesen tönkre a gyerekeket, akiknek gyógyszerrel vagy anélkül, de heti ötven órában kell elsajátítaniuk a kompetenciákat – a tanulást segítő

vállalkozások ennek költségeit is plusz haszonként könyvelhetik el! Hogy a gyerekek ne nyomorodjanak bele a száraz, unalmas és mozgásszegény oktatásba, az egésznapos iskolában délutáni szabadidős tevékenységeket találnak ki, vagy a szünidőben élménypedagógiai programokat szerveznek számukra. Pedig a gyermekeinknek nem az iskola utáni életnek kell tanulniuk, hanem most kell élniük és lélegezniük!

Eljött az ökológiai oktatási forradalom ideje

Olyan ökológiai forradalomra van szükség az oktatásban, amely a gyermekek testi és lelki egészségére és nem a későbbi munkabérükre összpontosít. Ehhez sokféle élő példaképre van szükség. Ha olyan oktatási tereket hoznánk létre, ahol a természet elemeit és birodalmait ápolják és művelik, ahol a gyerekek elmélyülhetnek és alkothatnak, és tevékenységeken keresztül tanulhatnak a maguk örömére, ahol értelmes munkát végző emberekkel lehetnek együtt, ahol egy jövőbeli, az állatokkal, növényekkel és a földdel együttműködő életmódot támogatnak, akkor sok nyugtalanság oldódna ki a gyerekek lelkéből, hisz olyan jövőképek rajzolódna ki, amelyek méltók arra, hogy megéljék őket.

Ez tehát az „igaz”! Az igazság nem valami már megalkotott dolog lehet a legegészségesebb reprodukciója, hanem az a képesség, hogy előre látom cselekedeteim építő vagy romboló következményeit, és aztán az élők javára döntök. Ebben rejlik az út, az igazság és az élet egysége. Hiszen a fiatalság emberi erői azok, amelyek átalakíthatják a rendszereket. De azok, akik azt akarják, hogy a világ olyan legyen, amilyen most, vagy hogy

egy óriási gépezetté váljon, bizonyára nem akarják, hogy ez az erő eleven maradjon. A gyermekkor erőinek elpusztítása a Gonosz módszere.

És még egy gondolat:

Száz Waldorf-napközis nevelő körében végzett felmérésben csak három olyan Waldorf-iskolát találtunk, ahol nem létezett az értelmetlen, megterhelő, időrabló és a kapcsolatteremtést zavaró házi feladat szindróma. Talán itt lehetne kezdeni az ellenőrző és hasznosítási rendszer felszámolását!

Forrás: <https://www.erziehungskunst.de/artikel/adhs-eine-erfundene-krankheit>

Kuntz Orsolya fordítása

Manfred Schulze (Dr. phil.) nevelőként és gazdálkodóként tevékenykedik a wolfhageni Hof Hauser farmon, melyet munkatársaival együtt alapított. A farmon nevelők és gazdák közösen dolgoznak a pedagógiai impulzus és a mezőgazdasági ill. kétkezi munka egyesítésén. Legfőbb törekvésük a föld, a növények, az állatok és az ember közös fejlődésének segítése. Dr. Manfred Schulze egyike a Tevékenység Alapú Nevelés Munkacsoport (Arbeitsgemeinschaft Handlungspädagogik) alapítóinak.

A Dióhéj 2024 húsvéti számában már olvashattatok egy írását – Elemi és személyes: Egy állatfilozófiai elmélkedés – Kuntz Orsolya fordításában.



TISZTELNI AZT, AMI TISZTELETREMÉLTÓ

Megemlékezés Rudolf Steiner halálának

100. évfordulójáról

Kedves Olvasó!

Amikor megkérdezik tőlem, hogy a Waldorf-iskola vallásos-e, akkor azt felelem, hogy felekezettől mentes, de alapjában krisztocentrikus iskola. Ha érdekel, hogy miért krisztocentrikus, akkor olvasd tovább a cikket, ám ha úgy gondolod, hogy most más érdekel, akkor nyugodtan lapozz tovább. Tiszteletben tartom a véleményed.

A krisztocentrikus mellé oda lehet írni, hogy egy Waldorf-iskola szellemi szempontból a Rudolf Steiner nevéhez fűződő

antropozófia alapján áll. Az antropozófia a nyugati bölcsességgel egyesíti a reinkarnáció és a karma tanát, de e két utóbbit nem a hagyományos keleti módon értelmezve.

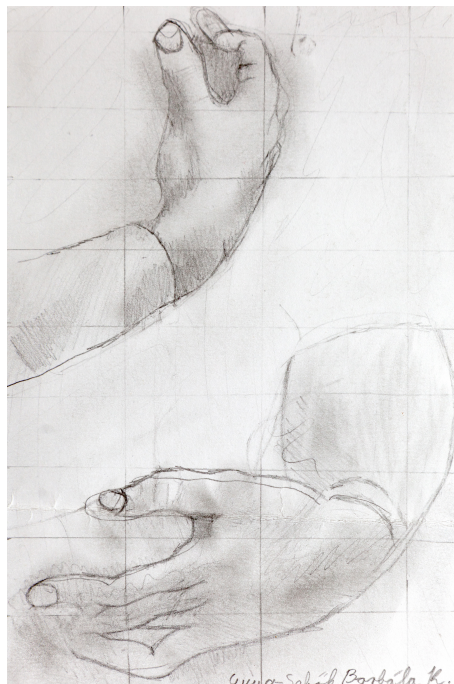
Rudolf Steiner Szellemtudományos embertan című írásának – amit a Genius jelentetett meg – a borítóján ez áll:

„Rudolf Steiner a filozófia doktora, 1861-ben született Kraljevecben (akkor Ausztria-Magyarország) és 1925-ben halt meg Dornachban (Svájc). Bécsben folytat tanulmányokat (természettudományok, matematika, történelem, irodalom, filozófia). Mint Goethe természettudományos műveinek kiadója, író, újságszerkesztő és oktató Bécsben, Weimarban, Berlinben, és Európa különböző országaiban gazdag kulturális tevékenységet fejt ki...

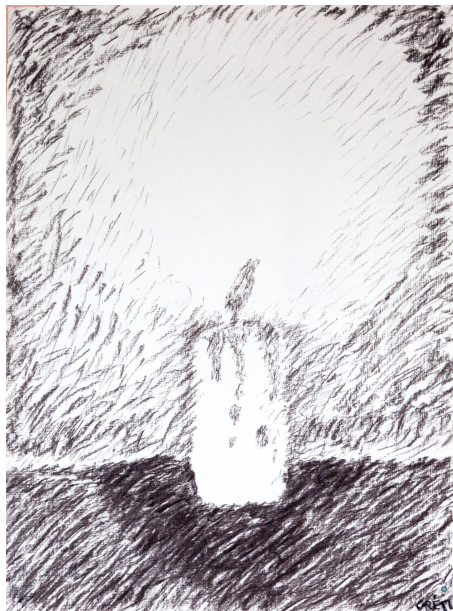
A Basel melletti Dornachban felépült „Goetheanum” lesz működésének központja.

Az antropozófia a XX. század kereső embere előtt új szellemi világ- és emberképet tár föl; kapcsolódik az emberiség ősi bölcsességéhez [...], a nyugati szellemi életben gyökerezik és centrumában a Krisztus-esemény áll. Így iskolázási módszere is – az ember morális fejlesztése mellett – a nyugati gondolkodásból sarjad. A gondolkodás világr princípium, teremtő erő, melynek realitása van.

Steiner szellemtudományos kutatási eredményei a gyakorlatban az élet



Gyug-Sebők Borbála, 7. osztály



Takács Gréta, 6. osztály

számos területén mutatkoznak, így például a nevelésben (Waldorf-iskolák), a gyógyászatban, gyógypedagógiában, a művészetben (építészet, festészet, euritmia, beszédformálás stb.) éppúgy, mint a mezőgazdaságban (biodinamikus metódus) és a társadalmi élet területén (a szociális organizmus hármas tagozódása)."

Az antropológia segít eligazodni régmúlt korok bölcsességében, fellebenti a fátylat a különböző történelmi korok jelentőségéről, a jelen kor kihívásaira is választ ad és a messzi jövőbe mutat.

Rudolf Steiner életének fontos állomásairól önéletrajzában, az Életutam című művében bővebben olvashattok.

Számtalan könyve, könyv alakban kiadott jegyzete is olvasható. Az összkiadás számos példánya magyar nyelven is elérhető.

Ezt a megemlékezést Korcsog Balázs 2023 őszétől 2025 márciusáig tartott előadásain - melyek a Magyar Antropológiai Társaságban hangzottak el - készült jegyzeteim alapján készítettem. Ahol az ő előadásából idézek, azokat a részeket idézőjelbe teszem. Természetesen e megemlékezésben kicsit saját nézőpontom is megjelenik.

2025. március elsején Korcsog Balázzal azzal kezdte előadását, hogy "a szellemi út legelső lépése a tisztelet hangja: tisztelni azt, ami tiszteletreméltó."

Ez a megemlékezés is tiszteletadás szeretne lenni Rudolf Steiner felé.

Rudolf Steiner felé, aki korunk vezető krisztusi beavatottja.

Életrajzával sokféle módon lehet foglalkozni: vizsgálhatjuk benne a hetességet, vizsgálhatjuk benne a holdcsomókat, amik körülbelül 18,7 éves periódusok.

Korcsog Balázs előadásából néhány tízéves periódust idéznék:

„1892/93. – fő művének, A szabadság filozófiájának a megírása.

1902 ősze/1903. – a berlini teozófus könyvtárban a Teozófiai Társaság német szekciójának megalapítása. Az akkori Teozófiai Társaságon belül úgy vállalja el a vezetést, ha minden más tevékenységet Marie von Sivers vesz át, aki 1914-től Marie Steiner lesz, Rudolf Steiner felesége. Ketten vezetik a társaságot, ahol már a legkorábbi időktől kezdve is antropológiát adott elő. Steiner könyveket ír, előad, Marie szervez.

(Közben 1909. – A Teozófiai Társaság ellehetetlenül, mivel ellentét alakul ki a brit teozófusokkal Krisna Murti miatt.)

1912/13. – Az Antropozófiai Társaság megalakulása, vezetőségében három fővel: Carl Junger, Michael Bauer és Marie von Sivers. Rudolf Steiner kívülről támogatja a társaságot. A vezetőséget tehát egy háromszög szimbolizálja.

1913. szeptember 20-án történik az első „Goetheanum” alapkővének letétele a dornachi domb oldalában. Kettős pentagon dodekaéder, 12 egybevágó ötszög kettős alakzata.

1922. december 31-én az első „Goetheanum” leégett, de az alapkő sértetlen maradt egy beton szarkofágban.

Tíz évvel később, 1923/24 karácsonyán a „Karácsonyi gyűlés” időszaka, a Társaság újraalapítása, az Általános Antropozófiai Társaság létrehozása. Megváltozik a társaság vezetősége, öttagú lesz: Marie Steiner, Ita Wegman, Elisabeth Wrede, Albert Steffen, Günter Wachsmus. Az ő ötszögükben középen, mint egy nap, áll Rudolf Steiner.

Ez egy olyan kulcsfontosságú esemény, amelyre nem volt még példa az ezoterikus életben a Föld fejlődése során. A beavatott eggyé vált azzal, amit képviselt, összekapcsolódott vele.

A vezetőségben több meghatározó szellemi áramlat került egybe: platonikusok és arisztotelikusok. Az északi, mágus-áramlat (lásd a napkeleti bölcsek) és a déli, pásztor-áramlat, akik a szent éjszakán látogatják meg a Jézus-gyermekeket. Megjelenik benne a kozmikus kereszténység, a Michaelita-áramlat és a földi, János- kereszttség, a rózsakeresztes-áramlat.

A „Karácsonyi gyűlés” után létrehozza a földi „Mihály-iskolát”, németül a Klassét.



Benyó Norina, 5. osztály

A központ, a dornachi Goetheanum mellett országos társaságok alakulnak.

Ezekben is működik „Klasse” német nyelven és az adott ország anyanyelvén is.

Így hazánkban jelenleg is.”

Ehrenfried Pfeiffer levelei révén maradt fent Marie Steiner és Ita Wegman néhány mondata a Karácsonyi gyűlésről:

„... A Karácsonyi gyűlés jelenti szeretett és tisztelt tanítónk életművének, szellemi vezetőnk életművének betetőzését és megkoronázását. Rudolf Steiner lényesen kapcsolódott össze a társasággal. Eggyé vált vele, hordozójává vált. Minden antropozófusnak fel kell ismernie Steiner eme áldozatát. Továbbra is éltetni és támogatni kell.”

Néha elhangzik az a vád, hogy túl gyakran citáljuk Rudolf Steiner nevét. Ez valóban felesleges, DE mindig meg kell említeni a nevét, amikor valamely művével foglalkozunk, ha az ő szellemében kutatunk, ha általa új dolgokat fedezünk fel vagy újítnak. Annak az embernek a nevét, aki a forrást feltárta számunkra. Így élő módon tud segítségünkre lenni. Ha ezt elmulasztjuk, ha már csökken a tisztelet, ha már meg sem említjük még a nevét sem, ha a forrást is kezdjük feledni, akkor csak kiüresedett váz marad számunkra...

Kedves Olvasó!

„A szellemi út legelső lépése a tisztelet hangja, tisztelni azt, ami tiszteletreméltó.”

Ehhez jó utat kívánok! Ha pedig már úton vagy, akkor sok testi-leki-szellemi erőt a kihívásokhoz és mindenekelőtt HUMORT, ami Steiner szerint is az élet és az antropozófia elengedhetetlen része.

Az első Goetheanum leégése után a Karácsonyi gyűlésen az új, a második Goethanum alapkövét az „Alapkő meditációval” az emberek szívébe, a tagok éteri szívébe és lelkébe helyezte el Rudolf Steiner.

Az Alapkő meditáció a tagoknak és minden jó AKARATÚ embernek szól, és most itt olvasható eredetiben németül és magyarul.

Kollinger Margó



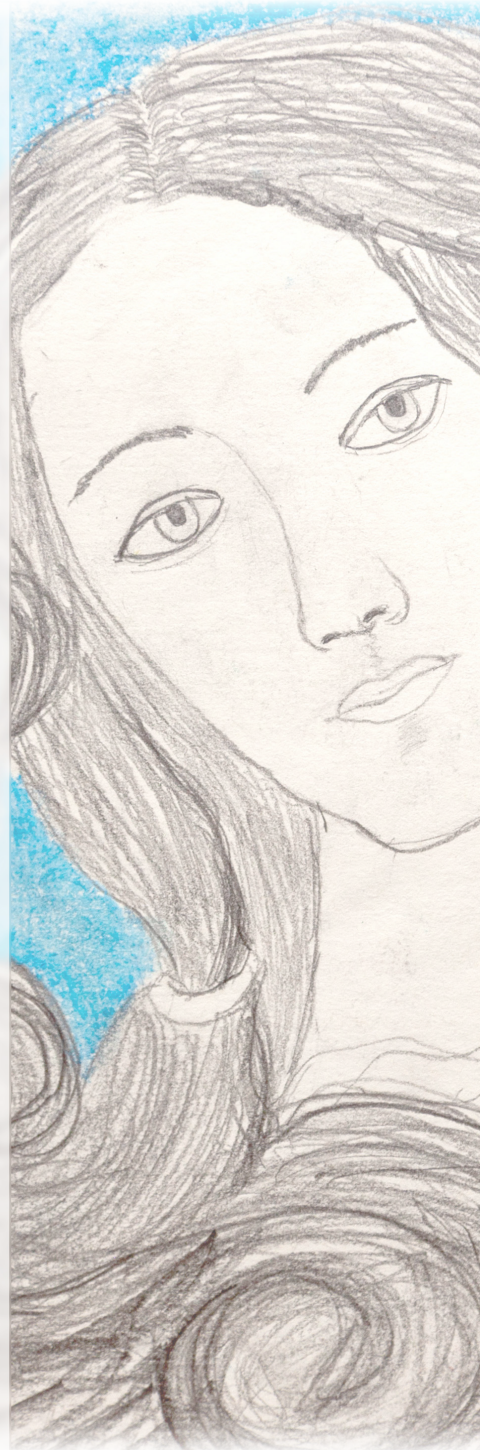
Majoros Dorka, 5. osztály

Der Grundstein

Menschenseele!
Du lebest in den Gliedern,
Die dich durch die Raumeswelt
In das Geistesmeereswesen tragen:
Übe *Geist-Erinnern*
In Seelentiefen,
Wo in waltendem
Weltenschöpfer-Sein
Das eigne Ich
Im Gottes-Ich
Erweset;
Und du wirst wahrhaft *leben*
Im Menschen-Welten-Wesen.

Denn es waltet der Vater-Geist der Höhen
In den Weltentiefen Sein-erzeugend:
Ihr Kräfte-Geister
(Seraphim, Cherubim, Throne,)
Lasset aus den Höhen erklingen,
Was in der Tiefen das Echo findet
Dieses spricht:
Aus dem Göttlichen weset die Menschheit.
(Ex Deo Nascimur.)
Das hören die Geister im Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Menschenseele!
Du lebest in dem Herzens-Lungen-Schlage,
Der dich durch den Zeitenrythmus
Ins eigne Seelenwesensfühlen leitet:
Übe *Geist-Besinnen*
In Seelengleichgewichte,
Wo die wogenden
Welten-Werde-Taten
Das eigne Ich
Dem Welten-Ich
Vereinen;
Und du wirst wahrhaft *fühlen*
Im Menschen-Seelen-Wirken.



Denn es waltet der Christus-Wille im Umkreis
In den Weltenrythmen Seelen-begnadend:
Ihr Liches-Geister

(Kyriotetes, Dynamis, Exusiai,)

Lasset vom Osten befeuern
Was durch den Westen sich formet.
Dieses spricht:

In dem Christus wird Leben der Tod.

(In Christo Morimur.)

Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Menschenseele!

Du lebest im ruhendem Haupte,

Das dir aus Ewigkeitsgründen

Die Weltgedanken erschließt:

Übe *Geist-Erschauen*

In Gedanken-Ruhe,

Wo die ewigen Götterziele

Welten-Wesens-Licht

Dem eignen Ich

Zu freiem Wollen

Schenken;

Und du wirst wahrhaft *denken*

In Menschen-Geistes-Gründen.

Denn es waltet des Geistes Weltgedanken

Im Weltenwesen Licht-erflehend:

Ihr Seelen-Geister,

(Archai, Archangeloi, Angeloi,)

Lasset aus den Tiefen erbitten,

Was in den Höhen erhöret wird.

Dieses Spricht:

In des Geistes Weltgedanken erwachet die Seele.

(Per Spiritum Sanctum Reviviscimus.)

Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:

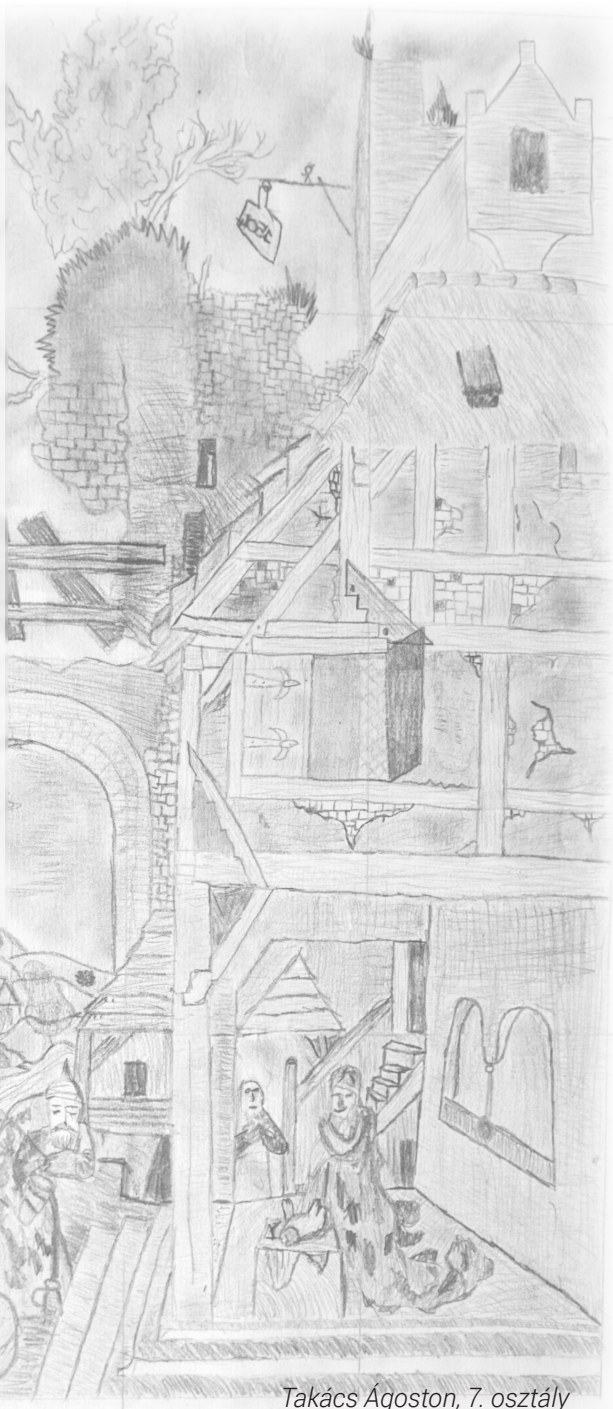
Menschen mögen es hören.

Folk Ágota, 7. osztály

In der Zeiten-Wende
 Trat das Welten-Geistes-Licht
 In den irdischen Wesensstrom;
 Nacht-Dunkel
 Hatte ausgewaltet;
 Taghelles Licht
 Erstrahlte in Menschenseelen;
 Licht,
 Das erwärmet
 Die armen Hirtenherzen;
 Licht,
 Das erleuchtet
 Die weisen Königshäupter.

Göttliches Licht,
 Christus-Sonne,
 Erwärme unsere Herzen,
 Erleuchte
 Unsere Häupter,

Daß gut werde,
 Was wir
 Aus Herzen gründen,
 Was wir
 Aus Häuptern
 Zielvoll führen wollen.



Takács Ágoston, 7. osztály









Alapkő meditáció

Emberlélek!

A végtagokban élsz,

Amelyek a tér világán át

A Szellemtenger-Lényében hordoznak:

Gyakorold a Szellem-émlékezést

A lélek mélyén,

Ahol az alkotó

Világteremtő-Létben

A saját Én

Az Isten-Énben

Létesül;

És valóságosan fogsz élni

Az Ember-Világ-Lényben.

Mert a magasságok Atya-Szelleme működik

A Világmélységekben Létet teremtve:

Ti Erőszellemek,

(Szeráfok, Kerubok, Trónok,)

Engedjétek a magasságokból felzengni azt,

Ami a mélységekben visszhangra lel;

Az így szól:

Az emberiség az Isteniből létesül.

(Ex Deo nascimur.)

Ezt hallják a Szellemek

Keleten, Nyugaton, Északon, Délen;

Hallják meg az emberek.

Emberlélek!

A szív és tüdő ütemében élsz,

Amely az idő ritmusán át

Saját Léleklényed átérzésébe vezet:

Gyakorold a Szellem-eszmélést

A lélek egyensúlyában,

Ahol a hullámozó,

Világ-Létesítő-Tettek

A saját Ént

A Világ-Énnel

Egyesítik;

És valóságosan fogsz érezni

Az Ember-Lélek-Működésben.



György Dénes

György Dénes, 7. osztály

Mert köröttünk a Krisztus-akarat működik
A Világritmusokban lelkeknek kegyelmezve.
Ti Fényszellemek,

(Küriotészek, Dünamiszok, Exúziák,)

Engedjétek Keletről felizzani azt,
Ami a Nyugat által ölt alakot;
Az így szól:

Krisztusban válik életté a halál.

(In Christo morimur.)

Ezt hallják a Szellemek
Keleten, Nyugaton, Északon, Délen:
Hallják meg az emberek.

Emberlélek!

A nyugvó főben élsz,
Amely az Örökkévalóság alapjaiból
Tárja fel számodra a Világ gondolatokat:
Gyakorold a Szellem-meglátást
A gondolatok nyugalmában,
Ahol az Örök-Isteni-Célok
A Világ-Lény-Fényét
A saját Énnek
A szabad akarathoz
Ajándékozzák;
És valóságosan fogsz gondolkodni
Az Ember-Szellem-Alapokban.

Mert a Szellem Világ gondolatai működnek
A Világlényben fényért könyörögve.

Ti Lélekszellemek,

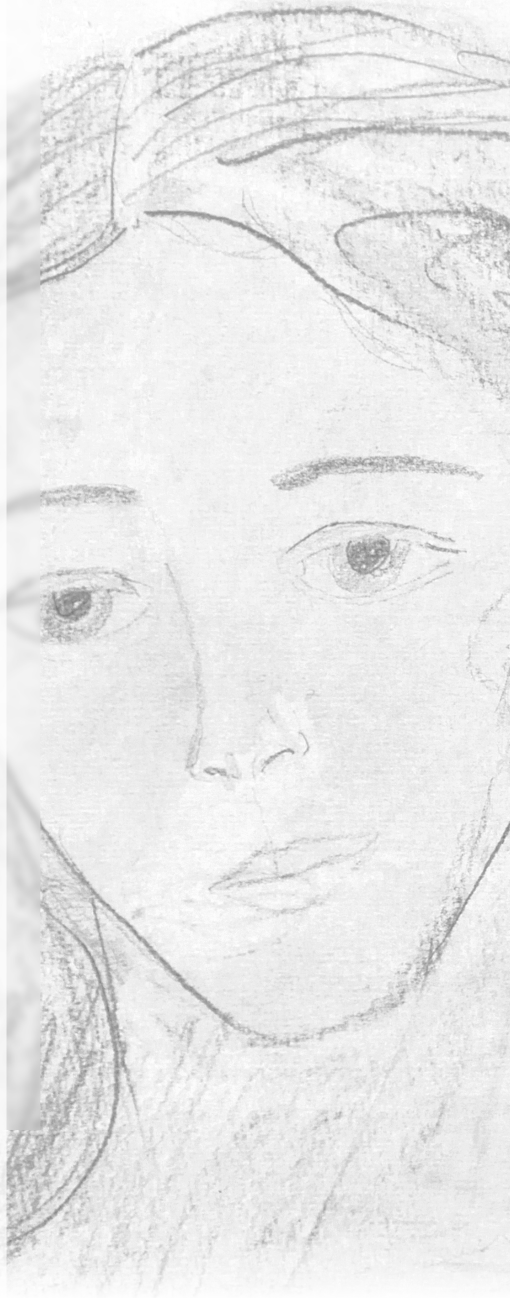
(Archék, Arkangyalok, Angyalok,)

Engedjétek a mélységekből felkérni azt,
Ami a magasságokban meghallgatásra lel;
Az így szól:

A Szellem Világ gondolataiban ébred fel a lélek.

(Per spiritum sanctum reviviscimus.)

Ezt hallják a Szellemek
Keleten, Nyugaton, Északon, Délen:
Hallják meg az emberek.



Idők fordulóján
Lépett a Világ-Szellem-Fénye
A földi létáramba;
Az éj sötétje
Továtűnt;
Nappali fény
Ragyogott fel az emberlelkekben;
Fény,
Amely átmelegíti
A szegény pásztorszíveket;
Fény,
Amely megvilágosítja
A bölcs királyi főket.

Isteni fény,
Krisztus-Nap,
Melegítsd át
Szívünket,
Világosítsd meg
Fejünket,
Hogy jó legyen,
Amit szívünkéből
Alapítani,
Fejünkéből
Céltudatosan végezni akarunk.

Fordítók és lektor: Strassenreiter József, Láng Tamás és Varga Márta
Megjelent Bernard C. J. Lievegoed „Az alapkőre eszmélés” című művében,
Genius kiadó, Budapest, 2023

Időről-időre igyekszünk hírt adni arról, hogy régi diákjaink mi mindennel foglalkoznak, merre visz az útjuk, miután elballagtak iskolánkból. Kecskés Kornél – Kőhalmi Ákos előző osztályából – idén második alkalommal segédkezett 12.-es színdarab rendezésében a Regiben, és örömmel tett eleget felkérésünknek, hogy írjon tapasztalatairól, élményeiről ezzel kapcsolatban.

SZÍNPADON INNEN, SZÍNPADON TÚL

Waldorfos diákként már általános iskola óta része volt az életemnek a színjátszás, az osztályos színdarabok mellett – mint például az Odüsszeia, a Varázsfuvola, Nóti-kabarék és a Szentiván éji álom – 5. osztálytól jártam dráma szakkörre is Kecskés Jutkához. Bár ekkoriban még inkább csak a barátokkal való együttlétet motivált, évről évre elkezdtem élvezni magát a szerepjátszást is. Gimnáziumban egy pár évig a drámaórákon történő

csoportos játékok kivételével nem foglalkoztam ilyesmivel, de 11. osztályban elkezdtem járni az Óbudai Waldorf Iskolába színjátszásra.

Mindig is szerettem az olyan filmeket vagy történeteket, amik megérintik a nézőt, felemelik vagy valami újat, elgondolkodtatót adnak lelkileg, és a 12.-es színdarabok évről évre való nézésével egyre jobban kezdtem megszeretni a magát a színházat is. Így, mikor én lettem 12.-es, az éves munkám is egy rövid színdarabról szólt, amihez Villi Angéla – a Regi magyar- és drámaszakos tanára – volt a mentorom. Ezután kérdezett meg, hogy van-e kedvem segíteni neki a jövő évi Dürrenmatt: János király című színdarab rendezésében, mert szereti, ha valakivel megoszthatja az elképzeléseit. Nekem nem volt kérdés, hogy elfogadom-e a felkérést, mivel ekkor még ebben a témában terveztem továbbtanulni, és ez egy jó lehetőség volt a tapasztalatszerzésre. Az idei évben pedig Shakespeare Szentivánéji álma került a színpadra, amiben ismét szívesen csatlakoztam hozzá, annak ellenére, hogy azóta az ilyen irányú továbbtanulási terveim változtak.

SAJÁT MEGÉLÉSEM

Diákként először nagyon furcsa érzés volt a színpadnak a rendezői oldalán





részt venni. Nagyon sok diákkal jóban, vagy beszélő viszonyban voltam és zavarosnak éltem meg ezt a „tanár” szerepet. Kifelé minden ugyanúgy zajlott, szünetben haverkoddunk, csak befelé éreztem valami elkülönülést, főleg mikor a 12.-esek poénból „rendező úrnak” szólítottak. Párszor előfordult, hogy tanácsokat is kértek tőlem, amit először szintén nehezen kezeltem, mivel nem tartom magam hozzáértőnek, hiszen sosem tanultam a rendezést, csak szeretem a színházat. Ilyenkor mindig igyekeztem saját korábbi tapasztalataimhoz visszanyúlni és az alapján válaszolni, tippet adni. Idén ezek az érzések enyhültek, mivel a korkülönbség is nőtt, és az osztályt sem ismertem annyira. Bár ettől az ismeretlenségtől először féltem, de hamar kiderült, hogy alaptalanul. A diákok nyitottak voltak, hamar befogadva éreztem magam és alapvetően bátrabbnak is.

A FOLYAMAT

Magát a koncepciót mindkét évben Angéla találta ki, én csak igazodtam hozzá. Keletkeztek bennem elképzelések, amikor először olvastam a darabot, de többnyire inkább a folyamat során voltak ötleteim, amiket megosztottam Angélával és aztán rábízta, hogy megfogadja-e őket vagy sem.

Néha zenéket kerestem, vagy egy, a jelenetbe illő verset, vagy a vizuális technikákon agyaltam a fénytechnikusokkal, de voltak olyan napok is (főleg a folyamat vége felé) amikor a nap nagy részében nem tettem hozzá semmit, mert a kreatív rész kezdett kikerekedni és már csak a jeleneteken, a szövegmondáson kellett csiszolni. Egyszer-kétszer előfordult, hogy részpróbát is kellett vezetnem. Ez volt a legnagyobb kihívás, mert a „rendteremtés” soha nem volt az erősségem. Ám félelmeim ellenére a diákok együttműködőek voltak.



Jelenetek közben, ha valami észrevételem volt, először elmondtam Angélának és ő kihangosította, de sokszor megessett, hogy szünetben mentem oda egy adott emberhez vagy embercsoport-hoz elmondani a meglátásaimat, vagy egyszerűen csak biztatni őket, hogy jól csinálják. Nekem így egy fokkal egyszerűbb volt a kommunikáció, mint az egész osztály előtt.

Érdekesnek és hasznosnak találtam ezt a szerepet: új ötleteket hozzáadni, mégis maradni a rendezői koncepción belül és nem elszállni teljesen a saját elképzeléseimmel. Ritkán, de voltak olyan pillanatok is, amikor én valamit másképp csináltam volna, de ilyenkor sikerült megbeszélni vagy elengedni ezeket az érzéseket és inkább az együttműködésre fókuszálni. Sokat tanultam abból is, hogy nézhettem, ahogy Angéla rendezi a darabot és megértettem, hogy néha mennyire nagy

kihívás tud lenni egy tanárnak egyben tartani 30 lüke diákot.

Mindig is nagyon szerettem az iskolai színdarabokban szemtanúja lenni annak, ahogyan valaki (sokszor egy csendes diák, akiről nem hinné az ember) próbáról próbára elkezdi kinyílni, megtalálja a saját hangját, bátrabb és lelkesebb lesz. Vagy előadás során napról napra nyílik ki egyre jobban, és olyan apró mozdulatokat és játékokat hoz ki magából, amire senki sem számít, talán még ő se. Ez volt számomra a legjobb abban, hogy minden próbán és előadáson részt vehettem, mert ahogy ezekre a változásokra elkezdtem figyelni, már nem is igazán zavart, ha esetleg nem úgy sikerült egy jelenet, amilyennek elképzeltem, mivel a diák részéről került bele valami teljesen egyedi. A lényeg ezekben a pillanatokban rejlik, s ha jól sejtem, ez a célja ezeknek az iskolai színdaraboknak.

Kecskés Kornél, régi diákunk



ARCOK

EGY IDŐS ANTROPOZÓFUS BEMUTATKOZÁSA

— Strassenreiter József, avagy Józsi bácsi —

Tari Attila régi szülőtársunk ösztönzésére és szervezésében alakult több mint hat éve iskolánkban egy stúdiumcsoport, melynek vezetőjeként ő hozta közénk Strassenreiter Józsefet, vagy ahogy mi hívjuk, Józsi bácsit. A csoport stabil magja többnyire iskolánk tanáraiból áll, de vannak közöttünk régi és jelenlegi szülők is. A kezdeti csapatból néhányaknak egy idő után másfelé vezetett útjuk, de nagy örömeinkre időről-időre újabb tagok is csatlakoztak hozzánk és van olyan társunk is, aki egy másik Waldorf-iskolából érkezett. Antropozófiai ismereteink különbözőek, van, aki itt kezdett el mélyebben Rudolf Steiner szellemtudományával foglalkozni, de vagyunk többen olyanok is, akiknek már hosszú ideje életünk része, mégsem akadályozza ez a közös munkának, mindannyian tanulunk, a megismerés útján vagyunk. Az alkalmak során Rudolf Steiner műveit dolgozzuk fel, kezdtük a „Szellemtudomány körvonalai” című alapművel, majd elmélyedtünk a „Mítoszok és mondák”, a „Lelki élet metamorfózisai”, a „János-evangélium”, „Az év körforgása”, a „Szellemtudományos embertan” című előadássorozatokban, jelenleg pedig a „Szellemi lények működése az emberben” címmel összegyűjtött előadásokat



olvassuk és ez adja a stúdiumok vezérfonalát. De külön figyelmet szentelünk mindig az ünnepeknek és a közelmúltban Rudolf Steiner halálának 100. évfordulójához kapcsolódóan behatóan foglalkoztunk életútjával is.

Azt hiszem, mindannyian, akik ebben a munkában részt vesszük, szeretnénk megismerni az életünket átható és a bennünk működő erőket az antropozófiával

való mélyebb foglalkozás útján. Ebben nagy segítségünkre van Józsi bácsi, aki minden alkalommal lenyűgöz bennünket hihetetlen – szellemi és világi – tudásával. Jegyzetelni szinte lehetetlen, minden mondata fajsúlyos, nagy jelentőséggel bír. Bámulatra méltó, ahogy összefüggésében látja a földi és a szellemi világot, szinte nincs olyan kérdés, amit ne tudna megválaszolni. Arra ösztönöz bennünket, hogy tegyünk fel minél több kérdést, legyünk kereső, kutató emberek. Ugyanakkor két lábbal a Földön áll, nagy élettapasztalattal maga mögött és a humor sem áll távol tőle, ami megkönnyíti az olykor (vagy inkább gyakran) nehéz témák, tartalmak befogadását.

Ennyi év után úgy éreztük, hogy szeretnénk, ha a Dióhéj olvasóközönsége is megismerne azt a bölcs, nagy tudású személyt, aki rendszeresen ellátogat iskolánkba és segít bennünket a szellemi világ megismerésének útján. Kérésünknek örömmel eleget tett, így fogadjátok szeretettel bemutatkozását!

Kecskés Judit

Hat év után most kaptam először felkérést arra, hogy írjak magamról egyfajta bemutatkozásjellegűt. Elvállaltam, mert nem tudtam, milyen nehéz 76 évet másfél-két oldalban összefoglalni, hogy érdekes is legyen. Mindegy, belevágok.

1949 július 4-én születtem egy budapesti polgári család maradványába. Apám közgazdász, külkereskedő volt, anyám német- és angolnyelvű gép- és gyorsíró, és van egy nyolc évvel fiatalabb orvos öcsém is. Iskoláimat Budapesten és az utolsó két gimnáziumi évet Esztergomban végeztem a Ferences Gimnáziumban, majd Budapesten élelmiszeripari

felsőfokú szaktechnikai oklevelet szereztem és egy német, valamint egy orosz nyelvvizsgát.

1972-ben megnősültem, feleségem Elvira, egy évfolyamtársam lett, egy fiúgyermekünk született, aki 45 éves lesz, kertészmérnök. Két aranyos lányunokával ajándékozott meg minket, az egyik 6, a másik 8 éves. Feleségemtől 1998-ban elváltam, de most is jó a kapcsolatunk és együtt pesztráljuk az unokákat.

A baromfiiparban és ennek külkereskedelmében dolgoztam különböző pozíciókban (gyakornoktól a kereskedelmi igazgatóig) Budapesten és Zalaegerszegen egészen 1999-ig. 1995-ben már nagyon megundorodva a rendszerváltás körüli amorális ügyletektől és azért, mert megismertedtem az antropozófiával, felmondtam a jó állásomat, elindítottam a válásomat és több társammal együtt leköltöztünk az Őrségbe, ki-ki a saját vásárolt ingatlanába, hogy az akkor beinduló Bistey Zsuzsa-féle antropozófus közösség tagjai lehessünk. Itt egyéni vállalkozóként, majd egy Bt.-ben teljesen új tevékenységeket kezdtem el folytatni, mint például pályázatiírások; élelmiszeripari és mezőgazdasági kisüzemek tervezése, felszerelése és gépimportja; EU-s projektek keretében gyümölcslégyártó üzemek, malmok, pékségek, bio-kertészetek, szlovén és osztrák-magyar kertészeti kooperációk; elektromos kisautó tervezése; oktatási és turisztikai projektek; biozöldség és gyümölcs kiskereskedelmi hálózatának kialakítása és fenntartása három országban; Bioplasma alga-trágya üzem kereskedelme; alma export; könyvfordítások, tolmácsolás stb.



Cole Milo Sacha, 2. osztály

Silye Imre kezdeményezésére egy grazi pap, Kaiser úr segítségével megalapítottuk a Keresztény Közösség Alapítványt veresegyházi székhellyel és rendszeres istentiszteleteket szerveztünk Őriszentpéteren, később Ispánkon, ahova Kaiser úr átjött Ausztriából. Ez később kiterjedt esetenként Budapestre és más városokra is. Eközben Silye Imre Németországban végezte a papi szemináriumot és mi itthon Tengely Anna elnökletével, Hiller Sárával együtt intéztük az alapítvány és a leendő egyház ügyeit, országsszerte szerveztük a szakrális eseményeket. 2008-tól Kaiser úr helyett az Engelbert és Gwendolyn Fischer pap-házaspár vette át a magyar ügyek segítését és az egyházalapítás szervezését grazi székhellyel. Ezt megelőzően Imrét pappá szentelték és egy évre rá hazajött, majd 2011-ben megalakult hivatalosan is a Keresztény

Közösség Egyház budapesti székhellyel. Ispánkon időközben berendeztünk egy épületet a szertartások számára, amelyek azóta is havi rendszerességgel zajlanak. A kezdetekben elkezdtem havi rendszerességgel Ispánkon egy Evangéliumi kört működtetni, mely azóta is összejön.

2013-ra az eredeti antropozófiai közösségi kezdeményezés jórészt szétesett, így többen otthagytuk az Őrséget és visszaköltöztünk Budapestre, vagy más városokba. 2010 óta nyugdíjas vagyok, de még 9 évig fenntartottam a vállalkozásomat, kereskedtem, fordítottam, projekteket írtam, tanítottam.

2011-től tagja vagyok az Antropozófiai Társaságnak, ahol többéves csoportfoglalkozást is tartottam elsődlegesen a halál utáni életéről. Még az őrségi

időszakban alakítottuk meg Varga Mártával és másokkal a Csillagászati és fizika csoportot a Társaságban, majd öt évvel ezelőtt a Matematika és Csillagászat szekciót. Célunk a Rudolf Steiner által tartott természettudományos előadások áttanulmányozása, lefordítása és megjelenítése könyv alakban.

Még korábban beléptem a Szellemtudományi Főiskolába és foglalkozom a Klasse-anyagokkal.

2014-től tagja lettem a Szabad Gondolatok Akadémiájának, azon belül egy ún. „szakrális” csoportot vezettem és sokat fordítottam ill. tolmácsoltam.

2017-től felkértek, hogy próbáljam meg feltárni a Solymári Fészek Waldorf Iskolán belüli szervezeti feszültségeket és működési problémákat. Az Akadémia befejeződött és én elvállaltam ezt a feladatot. Összeállítottam egy anyagot, majd rövid időre a kuratórium titkára lettem. Itt tartózkodásom alatt láttam, hogy a tanárok és szülők általános antropozófiai képzettsége – tisztelet a kivételnek – néhol hiányos, és számukra elindítottam egy alaptanfolyamot.

2018-ban befejeztem a tevékenységemet a Waldorf-iskolában, de pár tanár és zömmel szülő házaspár kértek, hogy folytassam az oktatást az antropozófia alapjairól. Két csoport alakult, egy délelőtti és egy délutáni, közel hét éve folyik ezekben a munka kéthetente, csoportonként 8-10 fős létszámmal magánházaknál. Együtt ünnepeljük az ünnepeket, nyaranta kirándulásokat szervezünk bel- vagy külföldre a két csoporttal együtt antropozófiai jelentőséggel bíró helyekre (például a Goetheanumba, R. Steiner szülőházába, Kraljavecbe, az ausztria

Marienseeben található földalatti templomba stb.) Újabban nyaranta vendéglelőadó bevonásával az antropozófia más, nem az alapokhoz tartozó ágaival foglalkozunk (kozmológia, csillagászat, elemi lények és szellemek világa stb.)

2019-től kaptam felkérést a Gödöllői Waldorf Iskola részéről, hogy tartsak a solymárihoz hasonlóan kéthetente rendszeres stúdiumot. Örömmel vállaltam és már hat éve dolgozunk együtt az antropozófiai alapokkal és a R. Steiner által előadott Evangéliumokkal. A résztvevők többsége tanár, a létszám 8-10 fő.

Jelenleg R. Steiner művei alapján a Keresztény Közösséggel minden hónap egy adott péntekjén „Sorsalakítás és karma” címmel tartunk Silye Imrével együtt foglalkozást, amelyet másfél évig „A lélek útja a halál után” című foglalkozás előzött meg.

Célom, hogy minél több emberhez tudjam eljuttatni az antropozófiai ismereteket és vezessem be őket az antropozófiai gondolkodás rejtelmeibe, művészetébe. Számomra a Föld és az emberiség pozitív jövője nélkül elképzelhetetlen, és úgy gondolom, hogy ezt kell továbbadni a fiataloknak.

Amíg az erőim engedik, ezt akarom szolgálni.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, jelentkezőt!

Köszönöm, hogy volt türelmetek elolvasni.

Józsi bácsi

**„Minden pillanatban hálások lehetünk azért,
hogy itt vagyunk, itt lehetünk, ebben élhetünk
és ezért dolgozhatunk.”**

BESZÉLGETÉS FÁBIÁN ZSUZSÁVAL

Ebben a számunkban most egy olyan régi szülőtársunkat szeretnénk bemutatni, aki hosszú ideje rengeteg munkával, nagy odaadással több területen is segíti közösségünk, iskolánk életét. Zsuzsa végtelenül szerényen, inkább a háttérben szeret maradni, így bár sokan ismerik őt, közelebből talán kevesen. Aki együttműködött bármilyen területen is vele, nagyra értékeli bölcs meglátásait, megbízhatóságát, páratlan kvalitásait. Az idei tanévtől már gyógypedagógusként is részese iskolai életünknek, segítve sok-sok gyermek fejlődését, így szeretnénk sokoldalú személyiségét mélyebben megismertetni olvasóinkkal. Kecskés Judit beszélgetett vele életútjáról, korábbi és jelenlegi tapasztalatairól, de közben képet kaphatunk sok olyan kezdeményezésről is, ami az évek során szerves részévé vált iskolánknak.



Hogyan kerültetek kapcsolatba a Waldorf-pedagógiával?

Amikor első gyermekünk, Nóri megszületett – de már előtte, a várandósság során is – rengeteg Vekerdy-könyvet és ehhez hasonlót olvastam. Egyértelműen ezt éreztem a sajátomnak, így

nem volt kérdés, hogy ezen az úton induljunk el a gyermeknevelésben. Majd amikor elkezdtünk neki óvodát keresni, nézegettük a Waldorf-óvodákat is. A legközelebbi is nagyon messze volt az akkori lakóhelyünkől, ezért úgy döntöttünk, hogy menjen Nóri a helyi óvodába, majd meglátjuk, mi lesz. De néhány hét alatt egyértelmű lett, hogy ez mennyire nem jó neki, ezért nem erőltettük tovább, otthon maradt még velem (akkor még szerencsére rugalmasabb volt a rendszer és csak 5 éves kortól voltak a gyerekek óvodakötelesek). Újra körülnéztünk, de még mindig a kamaraerdei Waldorf-óvoda tűnt a legközelebbinek. Elmentünk egy nyílt napra, és nagyon beleszerettünk.

Mennyi ideig jártatok oda, majd hogyan kerültetek Gödöllőre?

Végül is három évig, amíg Nóri iskolás nem lett. Imádtuk a kamaraerdei óvodát, egy fantasztikus közösség volt. Néha még most is találkozunk, kirándulunk

azzal a régi csapattal, noha már fiatal felnőttek az akkori óvodásaink. Nóri utolsó óvodás évében elkezdtünk iskolát keresni, méghozzá olyat, aminek a közelébe tudunk költözni.

Fehér Botond – akit akkor már régóta ismertünk – kérdezte, hogy miért nem jövünk Gödöllőre, neki akkoriban jártak ide a nagyfiat. Először épp Forgács Erzsikének egy előadására jöttünk el, és nagyon úgy éreztük, hogy el tudjuk itt képzelni a gyermekeinket, és a környéken is az életünket, nagyon beleszerettünk az iskolába, Szadába (az ovit is megnéztük), meg egyáltalán a Gödöllői-dombságba. Aztán eljöttünk egy adventi bazárra, majd az elsős hívogatókra is, és eldöntöttük, hogy Gödöllőre felvételizünk; és Lehel felvette Nórit. Réka és Gergő pedig elkezdték a szadai ovit, ami szerencsés módon az új otthonunk utcájában volt.

Ahol idővel oroszlánrészt vállaltál a fenntartásban...

Igen, de ez egy kicsit később kezdődött, nekem hosszabb idő kell ahhoz, hogy megérkezzek bárhova is. Az első évünk ott is alapvetően az ismerkedésről szólt, az év vége felé kértek fel az óvodaszéki, majd a fenntartói feladatokra. Ezt akkor is folytattam még egy darabig, amikor már nem jártak oda a gyermekeink. Idővel iskolások lettek mindhárman, és egyre inkább belenőtünk ebbe a gödöllői közösségbe.

Nagyon megmaradt bennem, amikor Piroska – aki Gergő osztálytanítója lett – elsőben év végén azt mondta, hogy milyen jó, hogy ide vezetett bennünket ez a kacsaringós út, mert úgy érzi, hogy itt a helyünk és megérkeztünk.



És te hogy érzed ezt ennyi év távlatából?

Én is teljesen így érzem. Annyi helyen dönthettünk volna másképp, és annyi felé kanyarodhatott volna ez az egész történet, de abszolút így kellett történnie mindennel együtt.

Lassan elkezdtlél egyre több feladatot vállalni az iskolában. Talán a Csiribiri-pályázat volt az első olyan nagyobb léptékű feladat, amin keresztül jobban bekerültél az iskolai életünk sűrűjébe.

Ez is úgy indult, hogy én nagyon óvatos vagyok ebben, és ritkán jelentkezem valamire magamtól, mindig először átgondolom azt, hogy tényleg alkalmas vagyok-e, képes vagyok-e az adott feladatra. És mivel a Csiribiri egy pályázat volt, egy olyan dolog, amivel akkoriban gyakorlatilag már évek óta foglalkoztam, végül igent mondtam a projektvezetői feladatra.

Ha már így felmerült, mivel foglalkoztál korábban?

Eredetileg közgazdászként végeztem a szegedi egyetemen, európai integráció szakon. Akkor még nem voltunk uniós tagország, hanem az úgynevezett PHARE-projektekkel kapcsolódtunk az Unióhoz, és az egyetem elvégzése után az egyik minisztérium PHARE-irodájában kezdtem el dolgozni. Az első pillanattól nem pénzügyi, hanem inkább szociális területen tevékenykedtem, diszkriminációellenes programokkal foglalkoztunk, nagyon szerettem ezt is csinálni. A nagyobb gyerekeink születése után még ott maradtam külső szakértőként, a civil és az állami szférában is dolgoztam ezekben az években.

Ez nagyon ideális volt, így sokáig otthon tudtam velük maradni úgy, hogy közben azért dolgoztam is.

Sokat profitáltunk ebből a tapasztalatszból, tudásodból a Csiribiriben, és mi is így ismerkedtünk meg, amiért a mai napig nagyon hálás vagyok.

Igen, a Csiribiri volt az első közös projektünk, amiben együtt dolgoztunk, bár akkor már egy ideje szülőtársak voltunk két osztályban is. Először fogalmunk sem volt, hogy mi lesz ebből az egészből, ami egy teljesen más rendszerből érkezett ide, nem volt egyszerű beilleszteni a mi iskolai életünkbe. Végül azért ráérezünk, hogyan lehet ezt a mi működésünkbe integrálni, szerettünk a csapattal együtt dolgozni és sok olyasmi indult el belőle, ami a mai napig működik. Ilyen például a városi Mihály-nap, ami azóta is része az életünknek.

Ugyanakkor ez volt az az időszak, amikor Türkössy Szilárd már nem volt itt egy ideje és ezért megszűnt a Dióhéj, így kitaláltatok néhányan, hogy indítsuk újra. Engem is hívtatok, nagyon emlékszem az első beszélgetésekre erről. Ott volt még Forgács Erzsike és Fülöp Hajni is, akik már közreműködtek a Dióhéj korábbi változatainak a szerkesztésében, elkészítésében. A 2013-as adventi szám volt a legelső, amit ezzel az új csapattal készítettünk el. Ebben volt egy emlékeztető Márton-napi összeállításunk „Egy köpönyeg alatt” címmel, amit veled készítettünk, nagyon szerettem csinálni. Ebben az évben indult a Regi, és eleinte még volt egy Gimnáziumi élet rovatunk is, meg egy Óvodai élet is: próbáltuk őket is minél inkább bevonni és közössé tenni a Dióhéjat.

Amikor már majdnem kész volt az első szám, eszébe jutott valamelyikötöknek, hogy szükség lenne egy főszerkesztőre is a kiadáshoz. Akkor ti kitaláltátok, hogy én legyek, pedig meglehetősen vonakodtam ettől. Végül aztán úgy vállaltam el, hogyha ezt ugyanúgy tudjuk működtetni, mint ahogy mondjuk egy waldorf intézmény is működik: a jogi felelősségét én viszem, de együtt csináljuk, a döntéseket közösen hozzuk. Ezt szerintem sikerült is megvalósítani, azóta is így van. Ebbe a feladatba is belenőtünk így együtt, és egy erős mag maradt, akivel a kezdetektől együtt csináljuk: Erzsike, Kuntz Orsi, te és én. Skarka Cili és Fülöp Hajni is sokáig meghatározó tagjai voltak a csapatnak, de őket időközben másfelé sodorta az útjuk. Még az első időszakban csatlakozott hozzánk Merci, eleinte a csodás fotóival, aztán hamarosan átvette Paplogó Erzsitől a tördelői feladatokat is, és egyre inkább bekapcsolódott a közös szerkesztői-szellemi munkánkba is, nélkülözhetetlenné vált. Az indulás után nem sokkal Petricsák Judit felajánlotta, hogy szívesen lektorálja az írásokat, és bár a gyerekei már régen elballagtak nemcsak Gödöllőről, hanem a Regiből is, de azóta is töretlenül csinálja, és a leghetetlenebb pillanatokban is mindig segít nekünk. Az is erőssége a Dióhéjnak, hogy egy remek csapat jött össze, és nagyon szeretünk ebben együtt dolgozni. Jól kiegészítjük egymást a munkában, mindannyiunknak mások az erősségei, és más az, ami kihívás, vagy ami nehéz számunkra.

Mit ad neked ez a munka, hogy érzed magad benne?

Nagyon a szívemhez nőtt az évek során. Sok más feladatom van, sok mindent

csinálunk veled együtt is, és azt érzem, hogy mindkettőnknek máshol vannak a hangsúlyok, más a szívügye és más az, aminek tényleg ő a motorja. Például a Freundénak vagy a városi Mihály-napnak te vagy, a Dióhéjnak pedig, azt érzem, hogy én; számomra ez az egyik legfontosabb. Egyrészt azért, mert közösség-építőnek tartom, másrészt ez egy fontos kommunikációs csatorna: szórakoztat, tanít, alakít, elgondolkodtat, összekapcsol. Mindig nagyon próbálok ahhoz is ragaszkodni, hogy a nyomtatott formáját tartsuk meg, hogy maradandó legyen, kézbe lehessen venni.

Szerintem az iskola életében a Dióhéj egy nagyon fontos fóruma lehetne annak, hogy tanuljunk és tapasztaljunk, jobban megismerjük egymást, az iskolát, a pedagógiát és az antropológiát is ezen keresztül. Annak idején mindig nagyon nagy élmény volt egy évszakünnepre belépve azt látni, hogy sokan már olvassák, lapozgatják és mutogatják egymásnak, vagy amikor például egy szülői esten egy osztálytanító idéz belőle, vagy valaki megkeres azzal, hogy szeretne egy korábbi cikkből felkészülni a következő epochájára... Ezek mind megerősítések abban, hogy igen, ez fontos, és nagyon jó látni, hogy mások is tényleg használják, szeretik.

Hogyan látod, sikerül valóban betöltenie azt a szerepet, amit te megálmodtál?

Vannak azért még benne fejlődési lehetőségek. Az én igazi álmom az lenne, hogy minél több olyan cikk legyen benne, ami tényleg a saját iskolánk életéről, az itt megvalósított dolgokról szól. Mert annyi mindenről lehetne mesélni, de sokszor nehéz ezeket összeszedni.



Próbálkoztunk már mindenféle formával, például hogy beszélgetünk, és abból majd mi rakjuk össze a cikket – igyekszünk és küzdünk ezért. Bízom benne, hogy sokan egyetértünk abban, hogy a Dióhéj egy maradandó értéke most már az iskolának elég régóta, több mint harminc éve. Múltja, jelene és reményeink szerint jövője is van velünk. Sokszor kapunk olyan visszajelzést is, hogy más iskolákból, Waldorf-közösségekből is szívesen olvassák, várják, szeretik. Persze ebben is előfordultak mélyponatok vagy hullámvölgyek. Az első ilyen volt a karantén idején, amikor hirtelen, sokkszerűen bezárt minden. Akkor nagyon sokat gondolkodtunk azon, hogy mitévők legyünk, végül hosszú idő után először kimaradt a húsvéti szám. Aztán arra jutottunk, hogy talán még fontosabb ebben az időszakban, hogy legyen Dióhéj, így röviddel azután elkészítettük a pünkösdi számot, amit a városban és egyéb helyeken terjesztettünk, mert nem lehetett még bejönni az iskolába.

Sikerült megtalálnunk ennek is a módját, és nagyon jó volt, hogy akkor is életben tudtuk tartani. Végül egy fontos kapcsolódási pont lett még akkor is, amikor nem lehetett találkozni személyesen. Most, télen újra kimaradt, mert volt egy újabb hullámvölgyünk.

Mondjuk el őszintén, mindannyiunknak nagyon sok dolga volt, és úgy éreztük, hogy nincs elég érdeklődés.

Igen, nyilván az egyik visszajelzés nekünk az eladott, elvitt Dióhéjak száma. Ősszel nagyon kevés fogyott belőle, és ezért egy kicsit magunkba is néztünk, el is gondolkodtunk. Felmértük a kapacitásainkat, elgondolkodtunk, hogy hogyan tovább, de a folyamat végére azért arra jutottunk, hogy igenis szükség van a Dióhéjra, és tovább éltejtük.

Mesélj egy kicsit, hogyan készül egy szám?

Először összeülünk és beszélgetünk arról, hogy mi legyen a téma, mivel fog-



lalkozzunk, mi van most körülöttünk. Ezek mindig nagyon jó hangulatú és inspiráló beszélgetések szoktak lenni. Ilyenkor mindannyian nagyon lelkesek vagyunk, aztán ez egy picit alábbhagy, amikor el kell kezdeni gyűjteni a cikkeket. Az utolsó két-három hétben újra lendületbe jövünk, és megint intenzívebbé válik az együttműködés, az egymással való kapcsolattartás is.

Bizony, az utolsó napokban pedig szó szerint éjjel-nappal ezen dolgozunk...

Igen, ez olykor kimerítőnek tűnik, de azért élvezzük is közben, jó érzés látni, ahogy formálódik-megszületik egy-egy szám a közös munkánk eredményeként.

A városi Mihály-nap, a Dióhéj... – ezekben a feladatokban Te mindben ott vagy szinte láthatatlanul, végtelen önzetlenséggel és alázattal, és segített a működésüket. A Freunde-kereszt-szülőség is még bizony ilyen.

Te hoztad be hozzánk ezt a lehetőséget. Először személyes keresztszülője

volt néhány gyereknek, és idővel osztály is pályázhatott. Ildikó osztályának lett először ilyen, ennek is már bő tíz éve – ahol ott voltunk akkor mindketten szülőként. Egy német bionagykereskedés, a Biogarten lett a keresztszülőnk, óriási összegű támogatással. A támogatás mellett éveken keresztül küldtek karácsonykor és húsvétkor hatalmas édes-ségsomagokat is, amiből mindig jutott az egész iskolának. Azért pályáztunk azzal az osztállyal, mert az volt pénzügyileg a legnehezebb helyzetben lévő osztályközösség. Mire megérkezett a támogatás, valahogy már az osztályban is picit jobban lettünk, meg egyébként is azt éreztük, hogy szeretnénk ebből a többieknek is felajánlani valamit. Erről írtunk is akkor a Dióhéjban (pont 10 évvel ezelőtt, a 2015 húsvéti számban), majd ebből született meg az azóta is működő Belső Freunde-alap. Hárman lettünk annak a csapatnak tagja, akik ezt kezeltük: Piroska mint osztálytanító, Te mint Freunde-összekötő és én mint szülő és egyesületi képviselő.

Mert bizony egy ideig az iskolát fenntartó egyesület elnöke is voltál...

Mindig úgy voltam vele, hogy csinálom, amivel tudok segíteni és hozzá tudok tenni a nagy közöshöz. A pozíciókat sokáig inkább kerültem, sosem éreztem fontosnak. Először rábeszéltek (többek között pont te, aki akkor még szintén tagja voltál az akkori egyesület vezetőségének), hogy már úgyis annyi feladatot viszek, lépjek be az egyesület vezetőségébe, ahonnan akkor ketten is éppen kiléptek. Utána nem sokkal elnökváltásra volt szükség, és meg is volt erre a szerintem minden szempontból alkalmas jelölt. Később úgy alakult, hogy ő

visszalépett, és felmerült, hogy vigyem tovább ezt, amit végül vállaltam és Tünder születéséig folytattam.

Hogyan élted meg ezt a feladatot?

Szerintem az iskola életében – persze az idő már lehet, hogy megszépíti az emlékeket – ez egy viszonylag nyugodt időszak volt. Nekem nagyon fontos az együttműködés, és azt gondolom, hogy ilyen szempontból viszonylag példaértékű volt, hogy az akkori egyesületi vezetőség – ami akkor még csak szülőkből állt – és az akkori VTK nagyon jól tudott együttműködni. Rendszeresen találkoztunk, és ez sokat segített abban, hogy kevésbé tudtak elcsúszni a folyamatok kommunikációs nehézségeken, és tényleg közösen hordoztuk a működtetést. Közös szervezetfejlesztésbe is belefogtunk Nagy Tiborral (amiből aztán mire kialakult valami, akkor én már nem voltam benne). Ebben a szervezetfejlesztési folyamatban született meg többek között az az álmiskola-koncepció is, ami alapja a mostani munkánknak.

A sok feladatodon túl idén történt egy nagy lépés, és most már tanárként is jelen vagy közöttünk. Milyen érzés a tanári oldalról is megélni mindezt?

Nagyon izgultam (és még mindig izgulok sokszor), egyelőre ismerkedem ezzel a szereppel, feladattal. Nagy kihívás olyan elődök nyomdokába lépni, mint Forgács Erzsike és Pitz Ági. Persze sok minden nem volt annyira nagy újdonság, konferencián is voltam már korábban vendégként néhányszor, de valahogy így mégis más, ez egy nagyon új helyzet. Igyekszem leküzdeni a szorongásomat és a bizonytalanságomat, és a lehető legjobban helytállni ebben az új

szerepben is. Ebbe is inkább lassabban, óvatosabban érkezem meg, de az első pillanattól nagyon élvezem és szeretem. Persze rengeteg segítséget és támogatást kapok tőletek, ami erőt ad.

Ennek az a szakmai vonatkozása, hogy időközben rátaláltál a gyógypedagógiára, és elvégezted a gyógypedagógus-képzést. Hogy talált ez meg téged?

Többszörös generációs pedagóguscsaládból származom, már kisgyermekként is mindenki azt gondolta, hogy biztosan pedagógus leszek. A babáimmal is folyton iskolásat játszottam, és a húgaimmal is (amit ők kevésbé élveztek). Mindenkit tanítani akartam. Majd kamaszkorban jött egy szembefordulás ezzel, így keveredtem el a közgazdaságtan felé, de valahogy nem éreztem a sajátomnak. Mégis ott volt bennem a tanárság is, így párhuzamosan a közgazdász-képzéssel elkezdtem a tanítóképzőt. Ez a '90-es évek közepe-vége felé volt, és olyan tanáraink voltak, akik még a poroszos módszereket tanították. Tanultunk alternatív pedagógiát is, ott hallottam először életemben a Waldorfról, de egészen furamódon, így ez akkor nem ragadott meg, és egyelőre maradtam közgazdász. És aztán egyszer csak közénk érkezett Tünder, aki sokat segített abban, hogy ez újra megtaláljon engem, kicsit más formában. Mindig nagyon alaposan, megfontolva és több szempontból körbejárva hozok döntéseket. Ritkán döntök hirtelen, és az, hogy jelentkezem gyógypedagógus-képzésre, mégis egy ilyen volt. Tünder akkor még nagyon kicsi volt. Benne volt az is, hogy neki segítsék, de sok minden más is – így, utólag azt gondolom, hogy nem is lehetett volna másképp, hiszen rájöttem, hogy tulajdonképpen mindig is

ilyesmit csináltam, ez áll a legközelebb a habitusomhoz: segíteni másoknak empatikusan, alázattal. Ez az én igazi utam – már addig is sokat foglalkoztam ezzel –, és Tündi segített abban, hogy végleg rátaláljak, felismerjem és felvállaljam. Ahogy haladtunk előre, egyre egyértelműbb lett, hogy nemcsak hogy végig fogom csinálni a képzést, hanem életfeladatommá válhat, mert tényleg ebben találok meg azt, amit szeretek csinálni. Miután elvégeztem az állami gyógypedagógus-képzést, elkezdtem az extra lesson-t is, ami szintén a Bárczin van.

Miből áll a feladatod itt nálunk?

Gyógypedagógusként dolgozom itt az iskolában *(régí álmunk vált most valóra, mert mindig is szerettünk volna a fejlesztőcsapatban egy gyógypedagógus kollégát – a szerk.)*, és azt vettem át, amit korábban Pitz Ági csinált. Ebben Ágitól nagyon sok segítséget kaptam és kapok is a mai napig, bármikor, bármiben kérdezhetek tőle: segít, inspirál, támogat. A mindennapokban sok támogatást kapok Piroskától és Ildikótól is, mindig segítők, ha egy-egy helyzetről, gyerekről tudunk beszélgetni, rátekinteni. Mindeközben a saját utamat is próbálom keresni. Azt gondolom, hogy amit a gyógypedagógus-képzésen és az extra lesson-képzésen tanultam, tanulok, az mind-mind szükséges és segítőkész, és nagyon jó minél több eszközt, módszert megismerni ehhez a munkához, de a valódi lényeg valami más. Nehéz megfogalmazni ezt, és bennem is folyamatosan érik, változik. Most azt gondolom, hogy a lényeg a gyógyító nevelés, a „Ki vagy te, honnan jössz és hova tartasz?” kérdésekre a válasz keresése, a mélyebb megismerésre törekvés, a gyerekek méltóságát és

szabadságát tiszteletben tartva támogatni őket abban, hogy egyéni fejlődési útjukat járva saját életfeladatukat majd felismerhessék és beteljesíthessék. Ez végképp nem olyan, hogy ma csinálunk valamit és holnapra látványos eredménye lesz, inkább ez is része mindannak, ahogyan az iskolában együtt élünk a gyerekekkel. A képzések leginkább talán kérdéseket, gondolkodnivalót adtak, adnak, és azt, hogy utánajárjak, utánanézzek dolgoknak, de a legtöbbet a gyerekektől tanulhatom. Erre a munkára különösen igaz az, hogy élővé és teremtvé kell válnia, hiszen folyamatosan hatunk egymásra a gyerekekkel, itt is alapvető az önnevelés. Nagyon sokat készülök egy-egy órára, rengeteg mindennek utánanézek a szakirodalomban is, de aztán ezt mindig alakítom az adott gyerek aktuális állapotához. A másodikosoknál például segít az, hogy reggelente már a séta alatt is tudom érzékelni, hogy aznap ki hogyan érkezett.

Előfordult már, hogy amit hallottál, láttál, másképp szeretnéd csinálni?

Inkább mondjuk azt, hogy kialakulóban van bennem még sok minden. Sokat beszélgetünk a többi fejlesztővel, és a kisebb osztályok tanítóival is, nagyon fontosnak tartom a folyamatos tapasztalatcserét (amire sajnos kevesebb időnk van, mint amennyi ideális lenne). Azt gondolom, hogy jó az együttműködés közöttünk (és remélem, ők is így gondolják). Keressük együtt azt, hogy mi az, amire valóban szükségük van a gyerekeknek, ami leginkább segítheti őket a saját fejlődési útjukon. Sok gyermekkel foglalkozom, kivel hosszabb, kivel rövidebb ideig, keressük a jó és működő megoldásokat. Bevezettük a csoportos

órákat is idén kísérleti jelleggel a második osztályban. Ez is egy új kihívás, de úgy látom, hogy a gyerekek nagyon szeretik. A gyerekek rejtélyeinek valódi megismerésére tett erőfeszítés még inkább rávilágít a saját hiányosságaimra, amikben még fejlődnöm, tanulnom kell.

Stabil része voltál az elsős felvételi folyamatnak, mivel a fejlesztőpedagógusok közül mindig ott van a leendő elsős osztálytanító mellett valaki. Hogyan élted meg ezt a feladatot?

Tavaly már lehetőségem volt hospitálni a felvételikén Ági mellett, így már akkor is belekóstolhattam egy kicsit, úgyhogy ez most nem volt teljesen új számomra. Most is izgultam, ugyanakkor óriási élmény volt látni és már most elkezdni megismerni azokat a gyerekeket, akik ide készülnek hozzánk. És persze ebből a folyamatból is rengeteget tanultam.

Miből merítesz erőt ehhez a sokféle feladathoz? Hihetetlen teherbírású

vagy, ez már kiderült a sok közös munkánk során. Mi az, amiből töltekeznisz?

Hát nem is tudom... Azt érzem, hogy mindig van erőm, vagy valahonnan jön erő ahhoz, amit épp csinálok. Én nagyon szeretek itt lenni, és azt gondolom, hogy mindenki, aki itt lehet és itt dolgozhat, vagy ennek a közösségnek a része lehet, az hálás lehet azért, hogy ennyire jó helyen van. Mindannyiunknak adhat erőt az, hogy tényleg valami olyat csinálunk, amiben nagyon mélyen hiszünk, és amit szeretünk csinálni.

Mégis azért óhatatlanul előfordul, hogy nem úgy mennek a dolgok, ahogy mondjuk te ideálisnak elképzeled. Ezt hogyan tudod kezelni?

Először mindig saját magamban keresem azt, hogy vajon biztos, hogy az én elképzelésem volt-e a jó, jól látom-e. Mindig nagyon sok mindent figyelembe veszek, és szeretem meghallgatni a



többiek összes szempontját, végiggondolom és átgondolom más nézőpontból is, próbálok beleérezni a másik helyzetébe és elfogadni azt. Amikor úgy érzem, hogy nem úgy mennek a dolgok, ahogy én jónak látom, akkor mindig először azt gondolom át, hogy tényleg nekem van-e igazam (vagy egyáltalán kell-e, hogy valakinek igaza legyen abban az adott dologban). Egy ilyen helyzetben általában elmondom, amit gondolok és miért látom azt jónak, de mindig a másik ember belátására bízom, hogy majd egyszer ő is rájön esetleg arra, hogy az volt a helyes út, vagy nem jön rá – de onnantól kezdve ez már nem feltétlenül az én felelősségem.

Ide jártak a nagyobb gyermekeid is. Hogy látod, mi az, amit adott nekil iskolánk, hogyan alakul az útjuk?

Az elsős felvételiknél az anamnézisekben (ez most friss még bennem az idei jelentkezésekből) van egy olyan kérdés a végén, hogy „hogyan képezed el a gyermeked jövőjét”. Mi is megkaptuk annak idején ezt a kérdést, és biztos vagyok benne, hogy valami olyasmit válaszoltunk már Nóri óvodába lépésekor, 20 évvel ezelőtt, hogy majd egy önálló, önmagával és a világgal harmóniában lévő felnőtté válna, kiegyensúlyozott és boldog legyen, és megtalálja a saját útját. Azt gondoljuk, hogy ez az iskola valóban ehhez segítette őket. Ha most ezt visszanéznánk, akkor tényleg azt adta nekik, amire a kezdetektől vágytunk. Nóri a legidősebb, és a legtudatosabb is mindannyiuk közül. Réka is már egyetemista, úgy érzem, hogy ő még keresi az útját, és jó látni őt ebben is, ahogy ezt is a saját habitusának, egyéniségének megfelelően teszi (ami persze nem ke-

vés konfliktussal is jár). Gergő pedig idén fog érettségizni a Regiben, és azt látjuk, hogy ő is nagyon jól van a saját bőrében, talpraesett, önálló, szépen alakul.

És ráadásul Nóri Waldorf-pedagógiát tanul! Nekünk is nagy büszkeség, mert viszi tovább az örökségünket!

Kicsi korától fogva nagyon tudatosan ezen az úton haladt, és az is egy megfontolt döntése volt, hogy a witteni Waldorf-pedagógiai Intézetet választotta ehhez: alaposan körülnézett előtte itthon és külföldön is. Két év után az látszik, hogy a helyén van, és tényleg ez való neki. Kedves élmény volt számára, hogy amikor legeslegelőször elment oda egy nyílt napra és megérkezett az épületbe teljesen idegenként, kicsit bátortalanul, akkor rögtön Alexander Kubitzával találkozott. Amikor a beszélgetésben odáig jutottak, hogy ő Magyarországon a Gödöllői Waldorf Iskolában tanult, Kubitz rögtön mondta, hogy „ő, hát Kecskés Jutka is nála lakott először.” És azóta is nemcsak ő, hanem mások is kifejezetten segítik őt, és sokat nosztalgiaznak a régi gödöllőiekről, akik rövidebb-hosszabb ideig Wittenben éltek, tanultak. Ugyanabban a szobában lakik például most Nóri, ahol annak idején – több mint 30 évvel ezelőtt – Kőhalmi Ákos is lakott.

Tündin is az látszik, hogy nagyon szépen megtalálta itt a helyét az osztályban.

Nekünk minden nap egy nagy csoda, hogy ő itt lehet és ide tud járni. Ahogyan ő indult, ahhoz képest ez egy óriási dolog. És igen, nagyon jól van itt és nagyon jó helyen van Józsnál. Azt gondolom, hogy mindegyik gyerekünk tényleg ahhoz az osztálytanítóhoz érkezett, kar-

mikusan kapcsolódott, akihez járt (Nóri Lehel, Réka Ildikó, Gergő pedig Piroska osztályaiba járt). És Tündinél is azt érzem a kezdetektől – és ez mindennap csak erősödik bennem –, hogy ő már születése előtt Józsat választotta tanítójának. A mindennapokban nagyon erős rugalmasságot és együttműködést kíván tőlünk Tündi jelenléte az osztályban, és ez nagyon szépen ki tudott alakulni és remekül működik.

Lenyűgöző, hogy mennyiféle területen jelen voltál, vagy a mai napig, ha jól számolom, több mint 15 éve. Hogy látod, mik az erősségei iskolánknak és mi az, amin változtatnunk kellene?

Van több terület is, amiben még sokat fejlődhetnénk, a rengeteg jól működő dolog mellett ezekkel is biztosan meg lehetne tölteni egy Dióhéjat. Az egyik ilyen, említésre méltó terület talán a konfliktusok megélése, kezelése. Szerintem itt nagyon-nagyon sok jó erő van, amik, ha összeadódhatnak, akkor nagyon jó irányba vihetnék a dolgokat. Viszont előfordul az, hogy nem arra helyezzük a hangsúlyt, hogy egyesítsük az erőinket, keressük a közös pontokat és együtt menjünk, hanem időnként inkább a különbségeket nagyítjuk fel. Ezzel nem biztos, hogy feltétlenül előre visszük a dolgokat. Sokaknak nehéz, hogy őszintén elmondják a véleményüket, mert valahogy nincs meg az a kultúránk, hogy hogyan lehet úgy elmondani valamit – amivel esetleg nem értünk egyet, nem tartunk jónak, másképp szeretnénk csinálni stb. –, hogy azon a másik ne bántódjon, ne sértődjön meg. Időnként ezek az érzelmi viharok elviszik az érdemi munkát olyan irányba, amiben nem biztos, hogy higgadtan és bölcsen

tudunk dönteni. Az értékek és elvek, az alázat és a szolgálat olykor háttérbe kerülnek, elsodorja a túlzottan személyes, az énközpontúság. Nagyon sok a feladat, és emiatt el tudnak kallódni dolgok idő vagy emlékezet hiányában. És a tudatos tervezéssel is akad még feladatunk... Ami viszont nagyon jó, az az, hogy az iskola folyamatos útkeresésben van, mindig nyitottan az önreflexióra, és ha szükséges, a módosításra is. Persze nyilván nem biztos, hogy mindig a legjobb utat találjuk meg, de legalább próbálkozunk. Amióta itt vagyok, még talán nem volt olyan, hogy ha azt éreztük, nem jó úton haladunk, akkor hosszan beleragadtunk volna abba; mindig tudtunk váltani, amikor szükség volt rá.

Közös törekvésünk, hogy a pedagógiánk és a mindennapjaink is étellel teliek legyenek, ne váljon semmi rutinná és megszokássá, hanem egy teremtő folyamat tudjon maradni úgy, hogy közben az alapelvek és alapértékek ne sérüljenek. Összességében azt gondolom, hogy nagyon jó úton van az iskola, hiszen a Waldorf-pedagógiát próbálja megvalósítani, élővé tenni, amiről mindannyian, akik itt vagyunk, azt gondoljuk – hiszen azért vagyunk itt –, hogy ez a legjobb a gyerekeknek, a családoknak, a társadalomnak, a jövőnek. Minden pillanatban hálásak lehetünk azért, hogy itt vagyunk, itt lehetünk, ebben élhetünk és ezért dolgozhatunk.

Köszönöm a beszélgetést, kedves Zsuzsa, nagy élmény volt még nekem is oly sok évnyi ismeretség és együttműködés után! Szívből kívánom, hogy sokáig itt maradj közöttünk ugyanilyen mély elkötelezettséggel, lelkesedéssel és hálával a szívedben!



ISKOLAI ÉLET

KORFBALL DIÁKOLIMPIÁN JÁRT ISKOLÁNK CSAPATA A 8. OSZTÁLYBÓL

A tavalyi tanév őszi szünete után indult el az iskolában a korfballszakkör, ahová néhány gyermek lelkesen kezdett el járni. Néhány csatlakozás és távozás után maradt egy kitartó kis csapat csupa jelenlegi 8. osztályos gyermekből, akik kitartóan folytatták az edzéseket.

Tavaly már volt lehetőség kipróbálni magukat a Waldorf Kupán, amelyet idén 4. alkalommal fogunk megszervezni, de ebben az évben jött egy sokkal izgalmasabb lehetőség, a diákolimpia.

Nagy kihívás volt ez, mivel a legtöbb jelentkező csapat aktív résztvevője országos utánpótlás versenyeknek, jóval nagyobb csapatokkal érkeztek, kellő mennyiségű cserejátékossal, és ugyanakkor nagy lehetőség is volt, mert ilyen tapasztalatszerzéssel lehet a legtöbbet tanulni a csapatsportokban.

Nem kellett sokat unszolni a gyerekeket, azonnal lelkes egyetértés volt abban, hogy nevezünk. Azt is megbeszéltük, hogy megpróbálnak még az osztályból játékosokat hívni, ketten jelentkeztek is, de csak egyikük maradt végül a csapatban. Így vágtunk bele a felkészülésbe, hogy aztán március 16-án, három iskolai csapat ellen összemérjük az erőinket.

De mi is az a korfball?

Gyakran elhangzik a kérdés, és erre a rövid válasz: kissé hasonlít a kosárlabdára, de teljesen más. Tulajdonképpen az egyetlen hasonlóság az, hogy ebben a sportban is egy „kosárba” kell bejuttatni a labdát. Csakhogy itt a „kosár” egy 3,5 m magas, körüljárható állvány tetején van, nincs palánk, nincs labdavezetés, csak adogatás, szigorúbbak a szabályok a védekezést és labdaszerzést illetően, sokkal nagyobb robbanékonyságot, rugalmasságot követel, a labdát bizonyos védekezési helyzetben nem lehet korfra dobni, csak továbbpasszolni, viszont a korfra (kosárra) minden oldalról lehet dobni. A játék dinamikus, a labdát folyamatos mozgásban kell tartani, hogy gólhelyzetbe kerülhessenek a játékosok, erős védekezést kell megvalósítani, melynek szintén megvannak a korlátozásai, illetve nagyfokú csapatjátékra van szükség. A csapatokban vegyesen játszanak fiúk és lányok, és ami talán a legfontosabb, és ennek okán oly sok Waldorf-iskolában is terjed ez a sport, hogy a sportszerűség, egymás és maga a játék tiszteletben tartása is fontos része ennek a csapatsportnak. A játék dinamikája jó erőnlétet, fürgeséget követel, a tér belátását, gyors helyzetfelismerést



és döntéshozatalt, némi labdaügyességet és a csapattársakkal való szoros együttműködést.

Visszatérve kis csapatunkhoz, elérkeztünk a diákolimpia előtti utolsó edzésnaphoz, ahová meghívtuk a magyar korfball válogatott csapat egy játékosát a Kispesti Waldorf Iskola 11. osztályából. Az edzésen sok jó tanácsot kaptak a gyerekek egy tapasztalt játékostól, ám a végére az egyik fiú lesérült, ezzel alaposan meggyengültünk. A lányok nem tétováztak, kezükbe vették az ügyet, és beszervezték egy osztálytársukat, viszont ő még nem ismerte a játékot. Egy gyorsfaló szombat délelőtti edzés beiktatásával igyekeztünk átadni az alapokat a szerencsére nagyon fogékony csapattársunknak, viszont szombat reggelre újabb csapás ért bennünket: az egyik lány lebetegedett. Kicsi csapatunk, ahol csak egyetlen csere volt mind a fiúk, mind a lányok részéről, ez utóbbiban egy beteg cserejátékos, így már

erősen csökkent esélyekkel indult neki a selejtezőnek. Csak annyit reméltünk, hogy azért sikerül gólokat szerezni. A gyerekek nem csüggedtek, a lelkesedésük nőtt, és a csapatszellem erősödött. Egy igazi összetartó, minden akadályt leküzdeni képes csapat állt ki másnap reggel a selejtező első meccsére, ami a nap legnehezebb mérkőzése volt. A Kékvölgy Waldorf Iskola 10-15 fővel, bőséges számú cserejátékoskal és főként sok tapasztalattal érkezett, hiszen minden U13-as, U15-ös és U17-es meccsen képviselteti magát évek óta.

A pálya széléről büszkeségtől dagadó mellkassal csendben, támogatón néztem végig, ahogy az 5 játékos emberfeletti erővel küzd és kiáll nem kímélve erejüket: óriási hajrával játszottak. Nem volt szükség utasításokra, egyszerűen csak azt kellett figyelni, mikor fárad valamelyik fiú, hogy cseréljen. Nem számított az eredmény, és az ellenfélnek keményen harcolnia kellett, nem adták

könnyen magukat a mieink. A kétszer nyolcperces játékokban az ellenfélnél 6-7 csere is volt, míg nálunk a fiúknál volt időnként 1-1 csere. Ez komoly hátrány, de ez a gödöllői gyerekeket egy cseppet sem hátráltatta a hozzáállásukban. A meccs végére befutott a beteg csapattárs, aki szeretett volna kicsit hozzáadni a csapat szerepléséhez, így legyűrve rosszullétét eljött, és a következő meccseken részt is vett. A második meccsen gödöllői vezetéssel indult az első félidő, de a második félidőre ütött ki a fáradtság az előző hajrából, így hajszálon múltott, de a másik csapat vitte el a győzelmet. Ettől sem csüggedtek a gödöllőiek, felszívták magukat, és a harmadik meccset megnyerve végül bronzéremmel kitüntetve zártuk a napot.

De mit is számít az oklevél vagy az érem ahhoz képest, amit a pálya széléről láthattam, vagy amit az eljött szurkoló szülők ismerhettek fel. Egy igazi csapat született, akik egymást támogatva, segít-

ve, dicsérve, boldogan léptek ki a kapun. Arcukon boldogság, öröm, összetartás.

A szurkolótáborunk arcán ugyanezt a ragyogást láttam. Vajon mi adhatta az igazi okot ekkora öröme? Az én büszkeségem, hogy ez a kis csapat ekkora erőket mozgósított magában, és komoly hátrányból indulva óriásit játszott, miközben percről percre fejlődött, és láthatam, hogyan valósul meg mindaz, amit fokozatosan felépítettünk az edzéseken. Mindez semmi ahhoz képest, ami itt valójában megszületett. A játék öröme messze felülmúlta a nyereség vagy veszteség élményét. De mi történt itt, amitől ők is, és mi felnőttek is boldogan indulhattunk tovább?

Egy mindenkiért, mindenki egyéért!?

Azt hiszem, többről van itt szó! Sokat kaptunk ettől a naptól: egy igazi közösség született, ahol mindenki az egyéni és egyedi tehetségét és képességét a közösbe és a közösért tudta odatenni.



Nagy elismerésem a 8. osztályos Gödöllői Waldorf Iskola korfbalcsapatának:

Bihari Boglárka, Gazda Dorka, Tuboly Zoé, Garamszegi Lőrinc, Kiss Máté, Radnóti Zente, Turcsányi Benedek

Köszönet a szülőknek, az iskolának az edzések biztosításáért, a mérkőzésre kapott egyforma Gödöllői Waldorf pólókért és főként a gyerekeknek!

*Bakács Veronika
8. osztályos szülő
korfballedző*

VÍZ VILÁGNAPJA

Márciusban iskolánk vendége volt Hankó Nóri, a PET-Kupa önkéntese, a MATE víz-gazdálkodási mérnök hallgatója. Segítségével iskolánk tapasztalt PET-kalózzai vizeink élővilágának védelmére felhívó plakátokat készítettek. Március 21-én a PET-Kupa tevékenységét bemutató kiállítást rendeztünk az aulában, melyet az ötödikesek vízzel kapcsolatos gyönyörű festményei kereteztek.

Dél előtt szemléletformáló beszélgetéseket folytattunk a felsőbb osztályokban, a tapasztalt PET-kalózzok élménybeszámolóival színesítve, illetve csapatot toboroztunk az idei Tiszai PET-Kupára – hisz iskolánk már negyedik éve vesz részt ezen a hulladékgyűjtő vízútján. Délután a kisebbek a PET-Kupa társasjátékkal játszottak, melyet Barna Luca készített újrahasznosított anyagokból. Meghirdetünk egy „folyómentő akciót” is szombatra, a Víz világnapjára, a Rákospatak egy rövid szakaszának megtisztítására.

Szombat reggel kissé felhős időben gyülekeztünk a János utcai Rönkvár játszótérnél, tanítványok, szüleik és tanárkollégák, körülbelül harmincan, akik úgy éreztük, hogy tennünk kell valamit a patakért, a Dunáért, ivóvízünkért és a



Bencze Lilla, 5. osztály

környezetünkért. Volt ott teljes család, volt gyermek, akit a szülei hoztak, volt, aki biciklivel vagy gyalog, gumicsizmában érkezett, egy baba háti hordozóból figyelte az eseményeket.

Mielőtt nekivágtunk a takarításnak, a gyerekekkel megbeszéltük, honnan ered, merre tart ez a patak. Alaposan megtárgyaltuk azt is, milyen hulladéktípusokkal találkozhatunk, mit nem gyűjtünk

a zsákba (pl. törött üveget, döglött állatot), és hogy hol fogjuk elhelyezni a teleszedett zsákokat. Végre elindultunk, a gyerekek már alig várták, hogy gumicsizmáikkal belegázolhassanak a vízbe. Gyorsan kialakultak az összehangoltan működő párok, csoportok, volt, aki a zsákot tartotta, más gumikesztyűvel szedte a műanyag csomagolóanyag-foszlányokat, üdítősdobozokat, üres üvegeket és rongydarabokat, sőt egy fotelt is. A tavalyi szedéshez képest – a Repont vízszavaltási rendszernek köszönhetően – sokkal kevesebb műanyag palackkal találkoztunk. Sajnos veszélyes hulladékot, akkumulátorokat, elemeket, párja-vesztett fülhallgatót is találtunk, ezeket külön gyűjtöttük.

Két óra alatt megteltek a zsákok, így kénytelen voltunk abbahagyni a takarítást – sajnos csak egy rövid szakaszra futotta most. Egy ilyen hulladékszedő akció során a legnehezebb elfogadni azt,

hogy nem tudunk mindent összeszedni, ott kell hagynunk, amire már nem futja időnkéből, erőnkéből. Ami vigasztaló, hogy azok a gyerekek, akik egy ilyen szedésben már részt vettek, sosem fogják eldobálni a szemetet.

Hosszútávú tervünk, hogy a Gödöllői Waldorf folyómentő iskola legyen. Ennek folyamatát az „5 ország 1 folyó – Folyómentő iskolahálózat” Erasmus+ projekt keretében kidolgozott folyómentő kézikönyvek mutatják be (<https://tisztatisza.eu/letoltes/>), melyet igyekszünk saját képünkre formálva, waldorfos megközelítéssel, kevesebb digitális tartalommal, több tevékenységgel fűszerezve megvalósítani. Célunk, hogy tanulóinkkal örökbe fogadjuk a Rákos-patak egy helyi szakaszát, és rendszeresen ápoljuk, hulladékmentesítsük azt.

*Csendes Veronika
folyómentő*



KITEKINTŐ

2025 januárjában, immáron többedik alkalommal iskolánk adott otthont a biodinamikus téli tanfolyamnak. Ez a tanfolyam már több évtizedes múltra tekint vissza: az első téli tanfolyam 1990-ben volt Gödöllőn, a második Mosonmagyaróváron. A kezdetekben még bio és biodinamikus előadások is voltak vegyesen. Zöld Edit inspirálására egy idő után visszatért a tanfolyam Gödöllőre, ahol eleinte az egyetemen került megrendezésre a téli intenzív tanfolyam, már teljesen biodinamikus előadásokkal, néhány éve pedig nálunk, az iskolában. Öten-hatan kezdték, de már több tucatnyi a résztvevők száma. Mezei Klári néni egyszer azt nyilatkozta, hogy a mai biodinamikus mozgalom ebből nőtte ki magát. Külön büszkeségünk, hogy idén az egyik előadó egy volt szülőtársunk, Póth Virág volt, akinek három fia járt az iskolánkba. Az előadásáról Kolinger Margó jegyzeteit olvashatjátok.

Póth Virág „Állatságos szarvasmarhatenyésztés, mint megismerési út” című előadása

Két részből áll a cím: „állatságos”, azaz állatnak való. Én most mint legeltetésre alapozott magyartarka húsmarhatartó álllok itt. De beszélhetnék arról, mi a disznónak, birkának, kecskének, lónak, baromfinak való élet. Idézet Kassai Lajostól: „Tartsd a jószágot természete szerint.” Ha egy növénytermesztő állna itt, egy zöldség- vagy gyümölcstermesztő, szőlősgazda, akkor növénynek való lenne a téma. Csak ha én ezekről beszelnék, nem lennék hiteles, mert ezeken a területeken nem vagyok jártas.

Mi olyan speciális helyzetben vagyunk, hogy nem ebből élünk, ezért nem mindenben mondható tipikusnak az általunk járt út. A gazdasági függetlenség szabadságot ad.

Biodinamikus gazdaság, Csenderes

Néhány tény a gazdaságunkról:

Helyszín, időpont: 2002. Cserehát, dimbes-dombos vidék, inkább magas dombok, 200-250 hektáros terület.

2006. Első marhák beszerzése.

2010. Kiköltözés, magunk leszünk az állatgondozók.

2025. Nyolcvan-száz szarvasmarhát tartunk. Ez lehetőség és felelősség is. Vadak is sokan élnek a területen: szarvas, vaddisznó...

Biogabona-termesztéssel is foglalkozunk, de mindig mire sínre kerülnek a dolgok, megváltozik a piac.

Előfordul vadkár és jelentős gépparkot kellett létrehozni a takarmánytermelés miatt.

Az évek óta tartó szárazság az itatásnál is nagy gondot jelent. Nincs rétegvíz, a talajvíz három éve nyaranta elfogy. Egy fejőstehén általában száz liter vizet iszik meg naponta. Ha nem tud inni, nem eszik eleget, ledobja magáról a kilókat. Legeltetés mellett, néha nyáron is mellé kell etetni őket. A fejést, tejezést nem vállaljuk, mert az a mezőgazdaság nehézipara. Mélyalmos tartással tartjuk az állatokat: ha nedves az alom, leterítjük száraz szalmával. Majd kihordjuk az almot és kétszer is beoltjuk preparátummal. Így lesz érett a trágya, ami a földekre kerül.

Férjemmel, Péterrel mindkettőnknek ez a második állása. A nagy család, a tágabb család is segít bennünket ebben a munkában és európai uniós támogatásban részesülünk. Így nagy szabadságunk van a szarvasmarha-tenyésztésben. Miért éppen szarvasmarhát tartunk? Kisebb állat jobb lett volna, de gyermekkori olvasmányélményekből és illúziókból született meg a döntés, semmi tapasztalattal.

Itt a cikk írója átvált az egyes szám első személyről...

Ezután Virág felrajzolt a tábla közepére egy szarvasmarhát és megkérdezte: MIRE VAN SZÜKSÉG A SZARVASMARHA-TARTÁSÁHOZ? Egy olyan fajta állat tartásához, aminek nagy a mozgásigénye. Olyan gyors, hogy akár 50 km/h sebességgel is tud futni, másfél métert át tud ugrani és átkúszik egy viszonylag alacsonyan kerítés alatt. A villanypásztor pedig csak addig tartja őket vissza,

amíg neki jó ott belül. A tehenek onnan érzékelik, hogy működik a villanypásztor, hogy az orrukkal megközelítik. Az alábbiak jelentek meg a táblán:

Biodinamikus gazda - táj, növények

A rajz mellett: több marha, tehén + bika, borjú, trágya, élelem, legelő, víz, téli takarmány. Tágabb körben: mozog, istálló, alom, karám, kerítés, villanypásztor, fejés, fejőház, ember és gulyás, idő, sok pénz, gépek, traktor, „vasvilla”, kutya. A szarvasmarha környezete. Adminisztráció, állatorvos, hatóság, szabályozás. Extrém példaként a zene is elhangzott, ami nem is annyira extrém, hiszen van, ahol kürttel, kolomppal szokták behívni őket. Vagy a beszéd: a nőknek kicsit el kell mélyíteni a hangjukat, amikor a tehenekhez beszélnek.



Kristóf Levente, 7. osztály

Megemlítette Virág azt is, hogy az állatokkal foglalkozó ember szókincse is jelentősen bővül a káromkodást illetően, ha a hajtásnál egy állat már tízszer kerül meg ugyanazt a kis bokrot és az embernek utána kell kajtatni.

Virág jegyzetében megjelenik a jószág szó.

(A cikk szerkesztőjének megjegyzése: Honnan ered a jószág szó? A „jószág”-ból? Milyen gyönyörű ez a szó. Vajon más nyelven is létezik ilyen kifejezés, ami ennyire közeli kapcsolatra utal ember és állat között?)

1. A jószág természete: eszik, iszik, ürit, növekszik, szaporodik, alszik, csordaállat. A tudatos tevékenység, a tenyésztés része.

2. Szükséglete: fű, só, víz, trágya, legelő, karam, istálló, ellés, szállás. Növénytermesztés, építkezés.

3. A gazdálkodás haszna: legelés, trágyázás, borjú, tej, tejtermék, hús, belsőségek,

bőr, inak, csontok, tülok. Ez a flóra-fauna, táj és az értékesítés része.

Összefoglalva:

- táj (talaj, klíma, a táj múltja),
- szarvasmarha,
- ember: nem mindegy, ki van a jószággal minden nap jelen. Közben kiderül, hogy milyen ember. Kötelességtudó és teljesítő, vagy kényelmes, kitartó, könnyen elkeseredő? Mennyit bír a fizikuma, a lelke? Mit bír, mit nem bír? Mi mennyire fontos neki? Mit áldoz, vagy nem áldoz fel értük? Az alábbi rajz Virág felkészülési jegyzetéből való és még átfogóbb képet jelenített meg. Kísérleteket is végeztek arra vonatkozóan, hogyan tudnak a marhák tájékozódni egy labirintusban. Mennyire jó a tájékozódóképességük?

Van a két vezényszó, amit a gulya pár éve megtanult, és ami megkönnyíti a velük való munkát: a „Menjél haza!” és a „Gyertek!” Az ő állataik már a legelők bármely pontjáról hazatalálnak. Virág a szakdolgozatában írt arról, hogy a mér-



6. osztályosok alkotásai

gező növényeket néha a többivel együtt leharapják, utána szálanként kiköpik, vagy körbelegelik. Ismerik a területet, növényeket. A biodinamikus gazdának különleges a kapcsolódása a Földhöz, az állatokhoz. A teheneknek legkésőbb ellésnél megérkezik a neve.

És hogyan illeszkedik mindez a címben említett megismerési úthoz?

- Mennyire vagyok ebben a munkában kitartó?

- Van-e elhivatottságom, van-e elég bizalmam abban, hogy nem jön nekem ez a nagy állat? Egy tehén általában hat-hétszáz kiló, de a bika egy tonnát is nyomhat.

- Ha elindul felém, van-e lélekjelenlétem jól cselekedni?

- Bízni abban, hogy ha eljövök otthonról, nem történik közben katasztrófa a „helyettesemmel”.

- Ahogyan kapcsolódom a kollégákhoz, családod tagjaihoz, amikor együtt hajtunk; ha rossz irányba hajtom az állatokat, vagy ha a családom hajtja rossz irányba.

A biodinamikus gazda felelőssége kiterjed nemcsak a marhákra, a piacra, a területre, hanem a nagybetűs ANYA-FÖLDRE is. Egyre tudatosabb a tájformálás, talajépítés. Mi, „biodinamikusok” különleges kapcsolódási lehetőséget kapunk a Földhöz. A preparátummunka segítségével közelebb kerülhetünk a titkokhoz, az elementálokhoz, akik az elemekhez kapcsolódnak.

- A levegőt madarak hasítják.

- A víz minősége a forrásokban, a folyó- és álló vizekben, a pára. A víz a növényvilágban. A vízben élő állatok: a halak, kételtűek.



Hajdu Kolos, 5. osztály

- A tűzminőség megjelenik a rovarvilágban és a tőlük szinte elválaszthatatlan virágoknál. Virágtündérek...

- A föld az ásványi világhoz kapcsolódik. A szarvasmarha is igen földi lény. Amikor lassan megy legelés közben, amikor kérődzik.

A szarvasmarhák állandóan mozgásban vannak a legelőn, komótosan legelnek. A kérődző gulya felett megjelenik a csoportlélek, a csordaszellem. A gulya mint lény. Hagyományaik, szokásaik vannak, öröközik a tudást: növények, legelőszakszok, átjárók... Könnyebb velük a munka, már nem egyedeket kergetünk, mint a hőskorban, hanem a gulyát mozgatjuk. Védik egymást, a borjakat. Aztán a tej misztériuma.

A trágyát, miután a preparátummal kezeltem, másként adom vissza a földnek, hogy újra élettel hassa át a talajt. Nemcsak mikroorganizmusok jelennek meg benne, hanem olyan ritmusok, amik válaszolnak a kozmosz ritmusaira. Ezzel a Föld éteriségét támogatom, amiről Mezei Mihály a nyitó előadásában beszélt. A Föld fejlődésének paraboláját említette, melynek központi eseménye a golgotai misztérium. Ahhoz, hogy a parabola felszálló ágába kerüljünk, lehetőségünk van kapcsolódni az éteri Krisztushoz. Ezt az éteri kapcsolódást segíti elő, ha a Föld éteriségét támogatom. Ha elhivatottsággal, figyelemmel tartom az állatokat, akkor a világ titkait tudom felfedezni általuk.

Mint megismerési út, bármivel foglalkozunk, az új útra vezet minket. Miközben elkötelezetten foglalkozunk valamivel, mialatt megismerjük a csínját-bínját, közben egy önismereti utat is járunk. Az állat állatságosan él.

Ha van szándékunk, merszünk, akkor fel kell tenni a kérdést:

Milyen az, amikor az ember a valódi természete szerint él?

A hallgatóság kérdései:

1. A szarvasmarhák ellen az egész jóléti társadalom összefogott az üvegházhatású metángáz-kibocsátás kapcsán. De egy ilyen kultúrában nőttünk fel, megvan a szarvasmarha helye a láncolatban, a körforgásban, a történelemben.

Virág válasza:

- Régen sok kérődző élt a sztyeppéken. A hogyanokon van a kérdés. Egy legelőnek megfelelő széndioxid- és metánmeg-

kötő-képessége van, ha jól karban van tartva.

- Ha a rendszert nézi, nincs konkurencia, nem használ abrakot. Nem táplálékkonkurens az embernek az állat.

- Fontos megtartani egy gazdaságban a rétek, legelők, erdők megfelelő arányát.

- Ügyelni kell a talajok megfelelő állapotára. Rengeteg konferenciát tartanak a fenti kérdésben és azokra a konferenciákra a résztvevők repülővel érkeznek. Azzal mennyire szennyezik a környezetet?

- Az istállótechnika milyen igényekkel jön létre? Hol, hogyan, mit?

Mit jelent egy istálló fenntartása, működtetése? Mennyi energiába kerül, mennyi károsanyag-kibocsátásba?

2. Erdélyben a legelők kialakításakor az erdőkből hagytak kis részeket, hogy árnyéka legyen nyáron a legelésző gulyáknak.

Válasz: Korábban hazánk tájait is sok erdő, tölgyes borította. Klimatikus, történelmi övezetünkben többnyire erdőirtással születtek mezőgazdasági területek. A marhák nem bírnak megenni a tűző napon, és esőben sem a letarolt földiken. Minden legelő fás legelő kell legyen. A szarvasmarhatartáshoz bátorság kell. Kicsit olyan, mintha állandóan a tilosban járnánk. A piac változtathat ezen. Virág hiteles ebben, mert erről szól az élete. Idézet Kökény Attilától a „talajmegújító mezőgazdaság” témában: „Kétkeldejünk abban is, amiben biztosan hiszünk”.

Amikor Virágék elkezdtek a szarvasmarhatartást, kint voltak az állatok télen is. A falusiak azt mondták, hogy el fognak pusztulni. Mivel Virágék nem tudták, hogy tilos, kint hagyták az állatokat télen. A teletetés mostanában csak az

ítatás miatt van bent. Régen tilos volt, most támogatott a fás legelő. 150 darab fa kell legyen egy hektáron.

Bízni kell abban, hogy ha lassan is, de változik a hivatalos agrármozgalom is. Legfontosabb, hogy az irányelvek közül

- az állattartás,
- a legelőgazdálkodás,
- a növénytermesztés egyensúlyban legyen.

A cikk szerkesztőjének megjegyzése:

A cikk írásakor találtam az M5 televíziócsatornán egy filmet, amit sajnos nem tudtam megnézni, de édesanyám elmondta

a lényegét. Német természetfilm volt, 2020-ban készült. A címe: A szarvasmarhafélék világa. Többek között arról szólt, hogy milyen régen társunkká fogadtuk a szarvasmarhát, és mennyi mindent köszönhattünk nekik a történelem során. A film rendezője Phil Coles. Megjelentek benne a skóciai szarvasmarhák, amelyek a legelés során termékennyé teszik a vidéket. Nélkülük nem lenne oly gazdag a rovarvilág és a madaraknak se jutna táplálék...

A cikket az előadó jegyzetei és az előadás során készült jegyzetek alapján készítette:

Kolinger Margó



ÉLETMÓD

A következőkben néhány olyan könyvet szeretnénk a figyelmetekbe ajánlani, melyek volt diákjainkhoz, jelenlegi és volt szülőtársainkhoz kötődnek.

Johann Wolfgang Ernst: Civilizációnk sorsa és a 21. század eljövendő kultúrája

Fordító: Begala Dániel

Ezt a könyvet iskolánk volt diákja, Begala Dániel fordította le németről magyarra. Megismerte és annyira érdekesnek és értékesnek találta, hogy önkéntes munkában lefordította. Dani sokoldalúságáról már a Dióhéjban is többször írtunk: gimnáziumi színdarabjukban főszerepet játszott, ennek megszületéséről a Dióhéj 2016 húsvéti számában olvasható egy beszélgetés, aminek Dani is résztvevője volt, „Ember küzdj és bízva bízzál” címmel. „Ember és Föld” című évesmunkájából pedig a Dióhéj 2016 János-napi számában találtok részleteket.

Az emberiség sorsa a 20. században végzetesnek látszó pályára került, amit számos olyan, napjainkban is tapasztalható és egyre fokozódó, természeti és civilizációs válságjelenség igazol, amely a kortárs emberiség legfejlettebbnek tekintett hányadát sem kíméli: környezetszennyezés, éghajlati katasztrófák, a pedagógia válsága, világjárványok, digitalizációs törekvések, háborúk, etnikai és kulturális feszültségek és még sorolhatnánk.

Johann Wolfgang Ernst könyvében nem csupán arra mutat rá, hogy a válság oka végsősoron az uralkodó materialista világnézetben rejlik, de arra is, hogy a pusztító materialista gondolkodásmódok hatásának mindannyian ki vagyunk téve. Könyvében az antik filozófia talaján és az antropológia vívmányaira tekintettel olyan módszert javasol, amelyet kellő érdeklődéssel bárki elsajátíthat, és amelynek alkalmazásával hatékonyan vehetjük fel a harcot a materializmus mindnyájunkat fenyegető szellemével egy új, virágzó kultúra megteremtése érdekében.

Megrendelhető a Csillagfény Kiadó weboldalán: <https://tenke.eu/>





Kertész Erzszi: Az elátkozott erdő

Illusztrátor: Káposztás Judit

Ez a könyv két szülőtársunk közös munkája: Erzszi írásához Judit készítette az illusztrációkat. Kertész Erzsit már a Dióhéjból is ismerhetitek, a 2017 húsvéti számában mesélt nekünk munkájáról, könyveiről, életútjáról.

Az erdőben minden nap vidáman telik: Pán zenél, a manók, nimfák és koboldok pedig örömmel hallgatják. Ám hirtelen sűrű köd gomolyog a fák között, és roszkedv telepszik a lakókra. Valaki elátkozta az erdőt! De vajon miért? Kövesd Pánt a városba, és derítsétek ki együtt, hova tűnt a jókedv!

Egy rövid részlet a könyvből:

Pán a fán

Pán kecskelábaival harangozott egy fa ágán ülve, és egy vidám dalt akart elfűjni, de a hangszer néma maradt. Az erdőn sötét köd terpeszkedett: szürke, sűrű, az ember az orráig sem látott tőle. Mondjuk, ember nem is nagyon járt az erdőben, annál inkább törpe, óriás, kobold, manó, nimfa és

persze maga Pán, aki egy külön kategória az erdei teremtmények sorában.

Sejtette, hogy a szürke köd ügyét is neki kell majd megoldania, ahogy annyi minden mást is. A fészekből kipottyannó madárfiókákat, az eltévedt sünöket, a viharkárok helyreállítását, a kukacos gesztenyetermést.

Mert ilyenkor a többiek azzal jöttek:

– Te vagy Pán, belőled csak egy van, mi viszont manók, koboldok és hasonlók vagyunk. Rólunk nagy általánosságban is lehet beszélni, csoportosan, nem tűnünk ki annyira a személyiségünkkel.

– Ez nem igazság! – mondta felháborodottan Pán. – Hogy mindent nekem kell csinálni.

A könyv a Móra Kiadó gondozásában jelent meg.

Turba Attila: Zöld fülű manócska és barátai – A kezdetek

Festette: Turba Zengő Anna

Turba Attila 16 évig volt szülő az iskolánkban, tavaly ballagott el a legkisebb gyermeke. Attila a közelmúltban megalapította a Mesélő Kiadót, most első mesekönyvét szeretnénk figyelmetekbe ajánlani, amit azóta már több is követett. A könyvet legidősebb gyermeke, volt diákunk, Turba Zengő Anna gyönyörű festményei díszítik.

Részletek a kiadó honlapjáról:

Az első könyvben Zöldfülű manócska megismerkedik az erdő lakóival, a mindig kíváncsi és önbizalommal teli Mókussal, a kissé körülményes, de jó szándékú Vadkan Vendellel, Vakond komával, a híres Vakond Valdemár leszármazottjával és még számos erdőlakóval. A Templom

egere mesél neki az emberekről és elmerészkedik a faluba is, hogy megismerje a kissé kótyagos Pali bácsit, akivel jó barátok lesznek, és aki nagyapjául fogadja Mackó komát. Manócska Mókussal meglátogatja a Táltos segítségével a régi manóiskoláját Manóföldön és az elődjét, Manók Manóbölcset is, aki már régen visszavonult az Óperenciás-tengeren túli, de még az üveghegyen inneni barlangjába.

Manók Manóbölcse barlangjánál megszerzi Manócska a varázspálcáját, ami kiegészíti a tudóskönyvét és a varázsgömbjét, amit a manóiskolában adnak majd neki, az erdei munkája elismeréseképpen. Találkozik egy régi manóbarátjával, aki egy varázssital-túladagolás miatt beleragad a fonákság állapotába és Fonákmanó néven bolyong a világban. Manócska varázssitalt készít, amivel nemcsak Fonákmanónak, hanem egy csintalan koboldnak is segít megjavulni,

izgalmas kalandokat átélve a koboldtanynán, ahová a hétmér földes csizma viszi el, de a láthatatlanná tévő sipka nélkül bizony nem járna sikerrel.

A varázsszerek és a láthatatlanná tévő sipka felkelti a mindig kíváncsi Mókus érdeklődését és ebből komoly bonyodalmak származnak, amíg Manócska Manóföldön vesz részt a tündérekkel közös ünnepségen. Itt ismerkedik meg Tündérkével, akit onnantól nem is tud elfelejteni, s csak arra vár, hogy mikor találkozhat vele újra. De még előtte elhatározza, hogy meglátogatja a törpéket a földalatti birodalmukban, ahová már emberemlékezet óta nem léphetett be senki Vakond Valdemár szerencsés utazását leszámítva. De a törpékről majd a második részben lesz szó.

Ami a tartalom mögött szól a mesélő felnőttek:

Biztosan feltűnik neked, kedves mesélő szülő, hogy a mese figurái emberi tulajdonságokat hordozó karakterek. Ezek a karakterek, személyiség típusok változatos formában jelennek meg a mesében azért, hogy a gyermek élményfeldolgozása során minél gazdagabb kínálattal találkozzon a szerepazonosulásokhoz. Mert, tudjátok, valahogy úgy működik a gyerek, hogy a nap folyamán őt ért rengeteg impulzust leginkább este van lehetősége mélyebben feldolgozni. Biztosan ismertek olyan kisgyereket, aki elalvás előtt csendben sutyorog magában a fal felé fordulva. Ha ilyenkor belehallgatnánk abba, mit mond, és kellő tisztelettel tudnánk befogadni a hallottakat, feltárhathatnánk előttünk a gyermeki lény mély, intim rétegei, ahol a napi események újrajátszása, sok esetben átalakított újrajátszása, azaz transzformációja



zajlik, hogy a gyermek beépítse az élményeket a személyiségébe. A mesék ehhez a folyamathoz nyújtanak olyan biztonságos terepet a gyermeknek, ahol a fantáziája segítségével megtámogathatja a szerepazonosulásokon keresztül ezt a feldolgozási folyamatot.

Ehhez azonban fontos, hogy a mesék ne keltsenek fölösleges feszültségeket a gyerekekben, tehát a mesékben adagolt konfliktusok gyermeki léptékkal könnyen átláthatóak és megoldhatóak legyenek. Ezekben a mesékben is van bonyodalm és katarzis, de csak olyan mélységig és annyi időre méreteztem a bonyodalmakat, ami nagy eséllyel nem haladja meg egy gyermek feszültségtűrő képességét. Jó, ha szem előtt tartjuk, hogy a katarzis a kisgyermek esetében fordított arányban van a bonyodalm mélységével és idejével. Minél apróbb és minél

rövidebb a probléma, annál nagyobb örömmel fogadja a kisgyermek a megoldást, mert a túl mély és túl hosszú feszültség könnyen összetörheti a tiszta és gyakorlatlan gyermeki lelket. Ne felejtjük el, hogy a gyermeki lélek még emlékszik a harmóniára és az egységre, ahonnan érkezett, és csak lassan, sok gyakorlással tud a bonyodalmak világába, az anyagi létbe beleszokni. Manócskát is ilyen lassan, finoman avatja be az erdő azokba a bizonyos összekuszálódott helyzetekbe, ami a mi világunkban várja a messzi Manóföldről érkezőt.

A könyvet a Mesélő Kiadótól tudjátok megrendelni, bővebb információ erről a meséről és Attila többi megjelent könyvéről a kiadó honlapján található: <https://www.meselokiado.hu>.



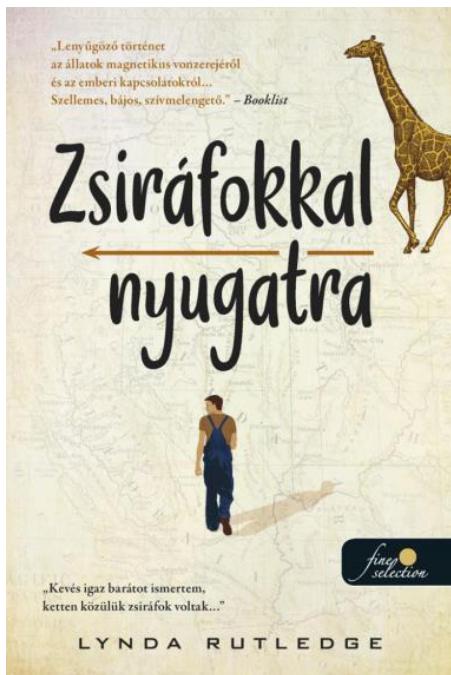
Kedves Olvasó!

Először egy állandó kiállítást szeretnék a figyelmedbe ajánlani, aminek a Gödöllői Királyi Kastély adott otthont. Január 30-án volt az Eco Art Galéria megnyitója.

A kastélyhoz felvezető két út által közrefogott terasz alatti „földbástyában” található a galéria. Újrahasznosított anyagokból készült művészeti alkotásokat találsz itt, amik természetesen megvásárolhatóak. Láthatsz itt ékszereket lószőrből, elhasznált digitális eszközök alkatrészeiből, és PET-palackból olyanokat, amikről csak nagyon-nagyon alapos megfigyelés után tudnád megmondani, hogy miből jöttek létre. Vannak kedves szobrok régi harapófogókból, ráspolyokból, a falakon gyönyörű mandalák, faliképek kövekből, kavicsokból, homokkőszobrok. Az ünnepélyes megnyitón találkozhattunk a tiszai „PET-kupa” képviselőivel, és két régi szülőtárs, a Vitrin Beat tagjai zenéltek.

Ha van idő, érdemes ide elsétálni egy könnyű délutáni program keretében. Egy jókora séta a parkban, majd egy fél órára elmerülhettek a kicsiny galéria csodáiban.

Most komolyabbra fordítva a szót: tavaly ősszel jutott a kezembe egy könnyednek tűnő olvasmány a gödöllői könyvtár szórakoztató irodalmából: **Lynda Rutledge Zsiráfokkal nyugatra** című könyve, mely az 50-es, 60-as években játszódik az Egyesült Államokban. Főszereplője egy korán elárvult fiú, akinek családja egy részét az otthonuk környékén tomboló porviharok betegítették meg, majd emiatt veszítette el őket. Megdöbbenve olvastam, mert eddig nem nagyon hallottam ilyen mértékű porviharról, legfeljebb sivatagiakról. Aztán mivel nincsenek



véletlenek, a biodinamikus mezőgazdasági találkozó hétvégéjén kezembe akadt Ehrenfried Pfeiffer „A Föld arca” című könyve (alcíme: A táj és kapcsolata a talaj egészségével; magánkiadás, Ispánk 2024.). Ebből megismerhettem, hogy mi ennek a porviharnak a valós, tudományos háttere. Ajánlom figyelmedbe a könyvet, ami nem pusztán a klímahisztéria terméke, hanem rögtön az AKARATOT szólítja meg. Megerősíti azt a tudást, hogy a Földért, a megfelelő minőségű talaj kialakításáért, a növények, a vizek védelméért még mindig nem késő cselekedni. De azonnal el kell kezdeni!

És mielőtt még kényelmesen hátradől-nél, hogy ó, Amerika messze van, nálunk nincsenek porviharok, jusson eszedbe, hogy tavaly több autópályánk környékén, felüljárókon kellett lassítani a szélviharok által keltett porfelhők miatt!

Idézet a könyv 84. oldaláról:

„Vigyázzunk különleges és komoly odaadással a lejtőinkre és hegyeinkre. Bennük rejlenek a tartós fennmaradás forrásai és egy új kulturális megújulás lehetősége a természet részéről.”

A második könyv „második alkalommal” lesz ajánlva nektek, mert március 14-én az euritmiateremben maga a szerző, **Takács-Sánta András** humán ökológus tartotta **„Világeleje”** című könyvének bemutatóját. A könyvet a Gingko kiadó adta ki. Hruska Marek kertészünk hívta meg őt iskolánkba és hirdette meg ezt az alkalmat a városban is. Szép számmal érkeztek emberek, közel huszonöten voltak. Számos egykori és mostani szülő volt jelen, és gödöllői civil szervezetektől is érkeztek érdeklődők. A könyv egy dedikált példányát megkapta iskolánk, tehát nemsokára elérhető lesz a könyvtárunkban. András kellő részletességgel és tartalmasan válaszolt Marek lényegretörő

kérdéseire. Arra is volt lehetőség, hogy a jelenlévők is megnyilvánuljanak. Például abban, hogy mi jelenti szerintük most a legnagyobb kihívást a környezetvédelem területén. Sokunktól elhangzott a vizek védelme, az aszály jelentette veszély, de sajnos jogosan megjelent a közömböség, a közöny fogalma is. Szerencsére, ahogy a könyv címe és alcíme: „A jó élet keresése az ökológiai válság korában” is sugallja, el tudtunk térni egy olyan irányba, ami az emberi AKARATOT, a tenni akarást, a cselekvést szólítja meg.

Ízelítőül néhány fejezetcímet emelnék ki a könyvből:

- A hely szeretete
- Újrakapcsolódás és hála
- Bátrak, gyógyítók, hősök, próféták
- A cselekvő remény útja

Kolinger Margó

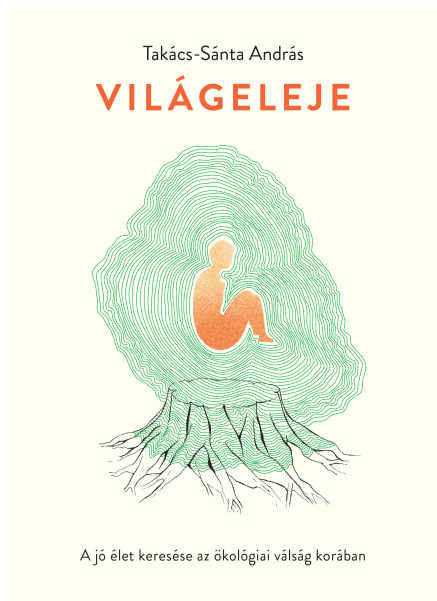
Illatos ibolyavirágszörp Margótól

Hozzávalók:

- egy bögre ibolyavirág,
- négy bögre víz,
- fél kiló cukor,
- két citrom.

Elkészítése: a virágot le kell szárítani, lemosni, a vízben főltetni főzni. Ne forrjon fel, csak színesítse meg a vizet. Mikor a szirmok elsápadtak, le kell szűrni; a víz haragoszöld lesz, illetve a mellékelt képen látható viridiánzöld.

Hozzá kell adni a cukrot, a citromok levét és ebben a pillanatban máris átváltozik a színe, újra gyönyörű rózsaszín lesz. Ezután addig kell melegíteni, míg a cukor feloldódik és sterilizált üvegekbe önteni. Az üvegeket fejjel lefelé fordítva hagyni kihűlni.



Jót tesz a légutaknak, fogyasszátok egészséggel!

Az első képen még az ibolyavirágok úszkálnak a vízben, aztán a másodikon az esti, mesterséges fény dacára is remekül látszik a kancsó alján a viridiánszöld ibolyalé.

Harstein Jutka: Az étellel teli konyha

Rendhagyó módon ezúttal egy könyvajánló is bekerült a receptek közé, amit jó szívvel és szeretettel ajánlunk, és a végén ízelítőül egy receptet is megosztunk belőle. A Kláris Kiadónál jelent meg, néhány gondolat a kiadó honlapjáról a könyvről:

Harstein Jutka szakácskönyve – mondhatnánk röviden, de ez a könyv jóval több ennél. Szívmelengető, rövid történetek az író életéből, a táplálkozás nem mindennapi megközelítése, változatos receptek a világ más és más tájairól. Őszinte vallomás saját belső fejlődésről – így válik segítőnké és inspirációvá életünk több területét tekintve is. A konyhában tevékenykedés – jó esetben – nem csak pusztá főzés, anyagok egymással törté-

nő vegyítése, főzése, sütése. A konyhai tevékenység életünk egyik (ha nem központi) művészeti és életvezetési területe – illetve azzá válhat, ha még nem az. Az, hogy mit és hogyan eszünk, főzünk, sokban árulkodik életünk többi aspektusáról, életfilozófiánkról.

A könyv szerzője így vall magáról és a főzésről: *„Megtisztelve érzem magam, ha az otthonodban az én ennivalómat készíted el.”*

A konyha az otthon szíve, a család igazi középontja, ahol több időt töltünk, mint otthonunk más részeiben. Még gyermekeink is – akik észrevétlenül tűnnek el a szobáikba, hogy az elektromos eszközökkel játsszanak – gyakran tévednek ide, hogy bekukkantsanak a hűtőbe. A konyha (étkező) fontos találkozási pont az egész család számára, mert az ínycsiklandó illatok könnyen kicsalogatnak mindenkit a szobájából azzal a lényeges kérdéssel: mit eszünk ma?

A konyhának szüksége van szívmelengető tárgyakra, amelyek örömmel töltenek el, amikor közöttük vagy: gyönyörű kerámiatálak és bögrék; színes, zománczott edények; hagyományos jénai tálak; szépen faragott faeszközök; kézműves agyagedények vagy az örök életű vasfazekak és lábosok. A friss virággal teli váza az étkezőasztalon életet és színt hoz a mindennapjainkba. Kerül a sterilítást ott, ahol Életet teremtész (a túl sok modern, elektromos gép, rozsdamentes acél felület vagy műanyag tárgyak felhalmozásával). Nem számít, milyen konyhában nőttél fel gyermekként: Te képes lehetsz melegséget árasztó, gyönyörű, egyszerű konyhát teremteni, ahol boldog órákat tölthetsz, amíg főzöl a családod és a vendégeid számára.





Mielőtt nekikezdenénk a főzésnek, olvashatunk a növények fejlődési folyamatáról, és arról, hogyan függ ez össze az emberi emésztőrendszerrel. Milyen alapanyagokat használjunk? Milyen alapvető hozzávalókat készíthetünk el otthon mi, magunk akkor is, ha nem vagyunk a konyha mesterei? Megismerkedhetünk a hét gabonával, melyek változatossá, egészségessé tehetik amúgy esetleg egyoldalú táplálkozásunkat – és vajon tudjuk-e, hogyan kapcsolódunk általuk a kozmoszhoz, az életerőkhöz?

És íme az elején ígért recept:

Narancsos-mandulás torta, aminek a receptjéért a szerző 400 km-t autózott

A négyszáz kilométeres süteménynek nemcsak receptje, hanem története is van, amit a könyvben elolvashattok...

Szükséged lesz egy kerek, 28 cm-es tortaformára. Melegítsük elő a sütőt 160 °C-ra.

Hozzávalók (12-14 szelethez):

- 2 közepes, vékony héjú narancs
- 6 tojás
- 250 g (3 bögre) darált mandula (ha a mandula hámozott, a torta szinte elolvad

a szánkban; ha hámozatlan, akkor sokkal „testesebb” lesz az íze)

- 250 g (1 és ¼ bögre) nádcukor

Elkészítés:

1. A narancsokat (héjukkal együtt) 20 percig főzzük annyi vízben, ami ellepi őket. Miután kihűltek, vágjuk őket négyfelé, szedjük ki a magokat, és konyhai robotgéppben vagy turmixgéppben alaposan turmixoljuk össze.

2. Válasszuk szét a tojásokat. A tojásfehérjét 50 g (1/4 bögre) cukorral verjük nagyon kemény habbá.

3. A tojássárgákat (ugyanezzel a habverővel dolgozhatunk tovább) a maradék cukorral (200 g/1 bögre) verjük habosra. Adjuk hozzá a narancspépet és a mandulát, és jól keverjük össze.

4. Óvatosan forgassuk bele a felvert tojásfehérjét, és a lehető legkevesebb mozdulattal keverjük, amíg egyenletes állagot nem kapunk.

5. Vajazzuk és béleljük ki sütőpapírral a tortaformát. Öntsük bele a masszát, és 160 °C-on (ha lehet, légkeveréssel) kb. 1 órán át süssük. Ha azt látjuk, hogy a teteje kezd barnulni, de a teste még sületlen, fedjük le a tetejét sütőpapírral. Süssük addig, amíg a sütemény meg nem szilárdul. Vegyük figyelembe, hogy ez egy nagyon puha és krémes állagú sütemény, ezért nem lehet tűpróbával ellenőrizni, hogy átsült-e. A sütési idő és a sütési hőmérséklet sütőtől függően a szokásosnál nagyobb odafigyelést igényel. Tapintással ellenőrizhetjük a legjobban, hogy készen van-e.

A torta langyosan és hidegen is mennyei.

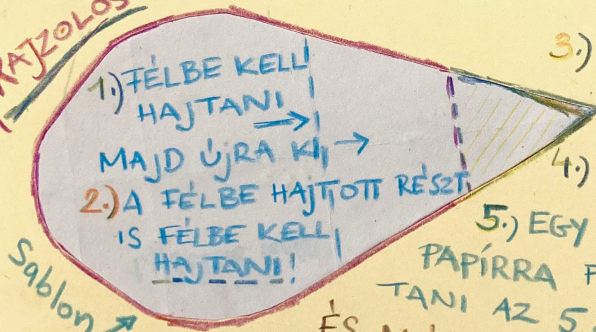
Forrás: <https://www.florisbooks.co.uk/blog/2012/11/15/living-kitchen/>, <https://klaris.hu/az-elettel-teli-konyha>

✿ Tavaszi virágok az ablakomban...

Mostanában jó ideát sétálok Franciskával, rengeteg virágot látunk ✿ Kérítettem két féle virágos ablakdíszet nektek. Az egyik origami hajtogatós (a nagyobb segíthetnek a kisebbeknek) a másik ragantós és rajzolás (a kisebb segíthetnek a nagyobbaknak). Nem írok le minden lépést, de a képek benélnék helyettem!

Hozzávalók: 5db négyzet alakú papírlap ✕
ragantó, olló, szelvényező, színes ceruza, sablon...

A RAGAZÓ



3.) ÍGY FOG KINEZNI A SZIROM.

4.) SZÍNEZNI SZÉPEN!

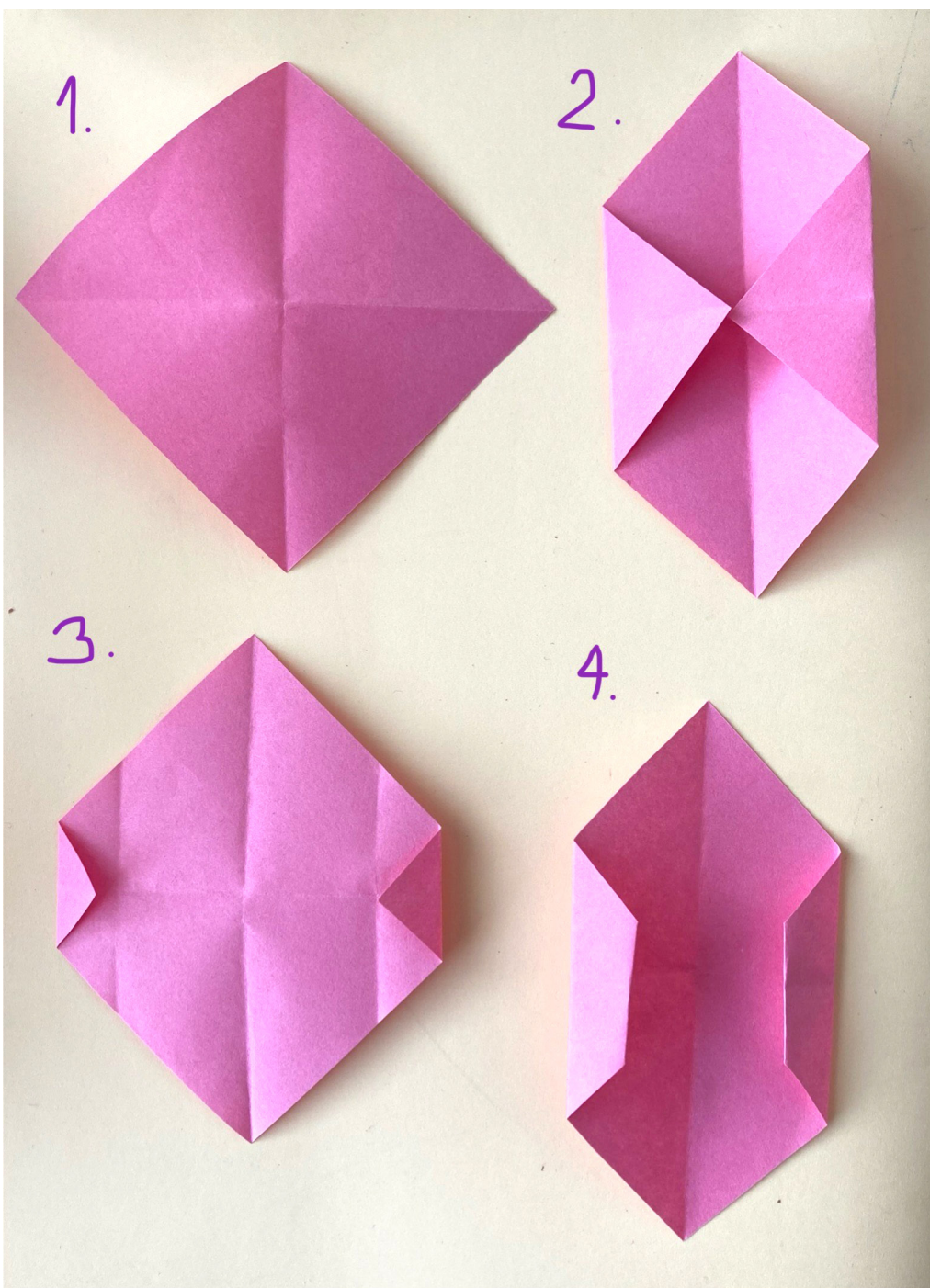
5.) EGY KIS KÖR FORMA PAPIRRA FEL KELL RAGASZTANI AZ 5 SZIRMOT
ÉS MÁR KÉSZ IS! →

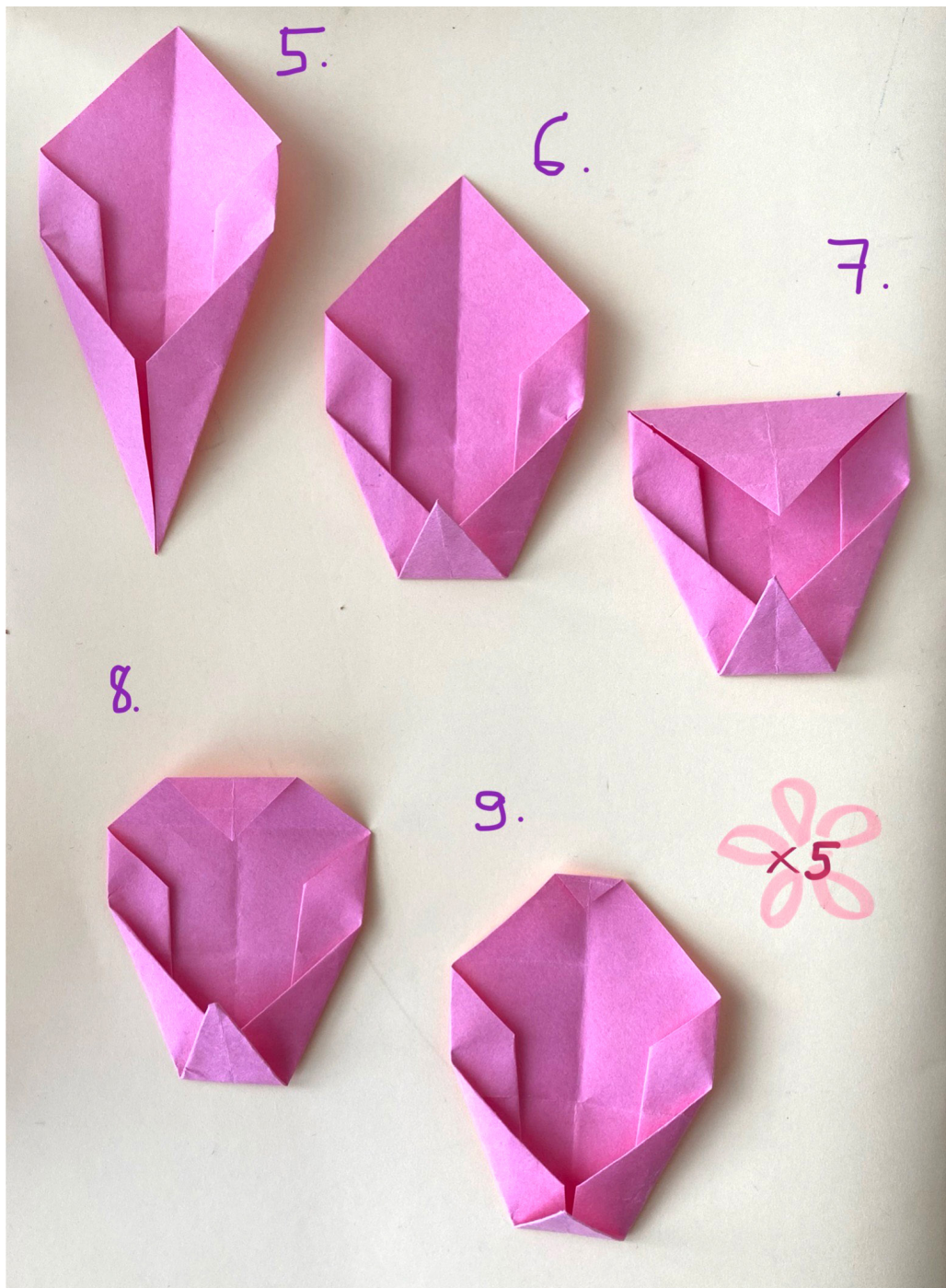


Az origamihoz csak képeket küldök, mert tudom, hogy mennyire ügyesek, ragasztok más!! Hajrá!
(A ragasztásnál lecsúsznak szemfültessék!)

Sokat gondolok rátok! Minden jót és szépét!

☺ Kellemes húsvéti ünnepeket kívánok,
☺ szeretettel Luca ☺







Húsvét ideje – Jézus Krisztus feltámadása

Ajánlott zsoltárok: 30, 33, 66, 95, 98, 116, 117, 118, 138, 155, 174–179,
191–196, úrvacsorai énekek: 454–455, 505–508, 517–518.

501 szöveg és dallam: húsvéti ének a 12. századból
fordítás: Árokháty B., Szabadka, 1939

The musical score is written on a single treble clef staff. It begins with a C-clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody is composed of eighth and quarter notes, with some rests. The lyrics are written below the staff, aligned with the notes. The score includes a repeat sign (double bar line with two dots) after the first line of lyrics. The final line of the score ends with a double bar line.

Krisz-tus fel - tá - ma-dott, Kit ha - lál el - ra - ga - dott;
Ha ő fel nem tá-mad, Nincs töb-bé bűn-bo-csá - nat,
Ör-vendezzünk, vi-gad-junk, Krisztus lett a vi - ga-szunk.
De él, e - zért szent ne-vét, Zengjük ő di-csé-re - tét.
Hal - le - lu - ja! Hal - le - lu - ja!
Hal - le - lu - ja!
Hal - le - lu - ja! Hal - le - lu - ja!
Ör-vendezzünk, vi-gad-junk, Krisz-tus lett a vi - ga-szunk.
Hal - le - lu - ja!



DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 100 példányban

Honlap: www.waldorf-godollo.hu

Főszerkesztő: Fábian Zsuzsa

Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Kecskés Judit,
Kuntz Orsolya és Skoda Mercédesz

Fotók: Kádár-Élías Anikó,

Vanczer János és Skoda Mercédesz

Tördelő: Skoda Mercédesz

Lektor: Petricsák Judit

A borítón Bíhari Boglárka, 8. osztályos tanulónk művének részlete látható.