

PESTHIDEGRÖTI  
WALDORF  
ISKOLA



# ÚJSÁG

# Márciusi



A Húsvét időszakának megjelenése a lélek kétféle mozgulatára ad lehetőséget. Vagy a golgotai események megrendítő tartalma felé fordul, vagy az e tartalmak mögött húzódó szellemi folyamatokra irányítja a figyelmét. Mindkét esetben kérdések születnek bennünk.

Kérdezni sokféleképpen lehet. A Jézus és a Keresztelő születésének előzményeiről szóló bibliai történet a kérdések szintje közötti különbségtevésre szólít föl bennünket. Gábrriel arkangyal megjelent Mária előtt, és angyali üdvözléssel áldotta meg születendő gyermekének hírül adásával. Mária azt kérdezte: „Mi módon lesz ez?” (Lk 1,26–38) Hat hónappal az angyali üdvözlés előtt



Gábrriel Zakariással, Isten papjával közölte, hogy gyermeke lesz. Zakariás azt kérdezte: „Miből tudhatom én ezt meg?” (Lk 1,11–20) A két kérdés iránya között szakadék tátong. Mária a *hogyan*-ra, a szellemi folyamatra kérdezett, ami a tény mögött húzódik. Zakariás a tényre keresett bizonyítékot. Mária „fölfele” kérdezett, Zakariás „lefele”. Zakariást meg is büntette az angyal az inadequat, a szellemi szinthez nem való, nem odaillő kérdésért. Kilenc hónappal lezárta ajkát.

A Húsvét felé irányuló kérdések is többféle irányt vehetnek. A kérdéseket most „felfele”, a szellemi folyamat irányában kíséreljük feltenni.

Az egyik nagy kérdést a bal lator története példázza. „...ott megfeszíték őt és a gonosztevőket, egyiket jobbkéz felől, a másikat balkéz felől.” (Lk 23,33) Továbbá: „...És mi ugyan méltán; mert a mi cselekedetünknek méltó büntetését vesszük: ez pedig semmi méltatlan dolgot nem cselekedett! És monda Jézusnak: Uram, emlékezzél meg én rólam, mikor eljössz a te országodban! És monda néki Jézus:

Bizony mondom néked: Ma velem leszel a paradicsomban.” (Lk 23,41–43)

Honnan tudta a bal lator, hogy kicsoda az, aki mellette keresztre van feszítve? Teljes mélységében tudta. Pedig nem volt a tanítványa, még csak nem is követte útjain. Ha hallott is róla, a keresztre feszítés előtt nem fogta fel lényének, létének megváltó mivoltát, mert akkor nem lett volna gonosztevő. Élete utolsó órájában mégis „méltó büntetésnek” ítélte meg a saját helyzetét. Jézust „Uramnak” szólította meg, tudott a „Te országodról”, amelyről az evangéliumokban legtöbbször úgy esik szó, hogy: „az nem mehet be a mennyek országába”, de nincs részletezve, hogy mi az. Vagy a Lukács evangélium tanúsága szerint: „az Isten országa ti bennetek van.” (Lk 17,21) Honnan tudott erről ilyen bizonyossággal? A mennyek országának valóságáról, Krisztushoz való tartozásáról? Honnan? Az ehhez a tényhez tartozó kérdés: a bal lator megnyilatkozása olyan súlyú volt a Krisztust felismerők mérlegén, hogy a következő válasz lett az osztályrésze: „Ma

velem leszel a paradicsomban.”  
 /?/ Hogyan, hát a gonosztevő? Lehet, hogy gyilkolt is! No és a bűnök? Hát nem az kerül be a paradicsomba, aki tiszta, bűntelen, makulátlan, erkölcsös és a többi jó tulajdonságokkal bír?

Fel kell ismernünk, be kell látnunk a bal lator esetéből, hogy ezek a gondolatok nem érnek fel az Úrnak a keresztben való kijelentéséhez. Így tehát ezek az utóbbi kérdések hadd mellőzzék az eddigi feltevéseket, ismereteket a bűnről, a Krisztushoz való tartozásról. Ő a gonosztevőnek mondta: „Ma velem leszel a paradicsomban.”

Mi lehet ez a megnyilatkozás? Milyen rejtett folyamaton

át lehet méltó a lator az Ő paradicsomára? És egyúttal minden bűnös a teljes megbocsátásra? A lator egész múltjával, gonoszságával telített múltjával együtt, minden tanítás, dokumentum nélkül felismerte Őt. Talán azt is lehet kérdezni: a felismerés ténye „többet számít”, mint amit esetleg hosszú éveken át elkövetett? Igen, merjük megkérdezni. A kérdés fölfelé szól: Az igazság vágya félretheti azt, ami eddig így vagy úgy megállapítást nyerhetett? Ez is kérdés.

De az is kérdés, hogy vajon ugyanaz az emberi szint követte el a gonosztetteket, mint aki felismerte Őt? Az emberben élő világoosság, ami a keresztben leplezetlenül villámként, mint semmi előzményre nem támaszkodó tűz, egyedi, egyéni mag, ÉN – feltámadt. AZ ismerte fel Őt. Szellem a szellemet.

Ez, aki most született, ez az, akiről szólt a János evangéliumban „...ha valaki újonnan nem születik, nem láthatja az Isten országát.” (Jn 3,3) A bal lator újonnan született, megláthatja a paradicsomot. Rejtetlenül megjelent benne és általa az új, az újonnan született. Mert ez lehetséges, éppen az Úr áldozata folytán.

A bűnt az alsó lénytagok, és a bennük fogva tartott, rejtettségéből még meg nem született Én árnyéka (az ego) követi el, ami belekerül a sors áramlásába. De az ÉN, a világoosság hordozója, aki menet közben, az élet folyamán újonnan születhet, megújulhat, rálát önmagára, és ugyanakkor felfedezi saját isteni forrását. Rálát bűneire, és vétkei miatt elfogadja a sorsát.

Milenne,haminden„dokumentum”,magaazÚjtestamentum is elveszne, semmi, semmi nem bizonyítaná, hogy Krisztus él, hogy közöttünk élt. Megtalálnánk a lélek mélyén? Mert ott kell megtalálnunk, még akkor is, ha írásokban leljük meg nyomát.

Az a tény, hogy megtalálhatjuk a lélek mélyén, az ő működésének eredménye. Megjelenésében nem pusztán a Földön járt, hanem az emberi lélek fundamentumában. Ott gyújtott világoosságot. Tűzzel keresztelt.

Fényességés húsvétot kívánok Mindannyiatoknak:

Székelly Anikó

Mondhatnánk, hogy ez az év a kalandozások éve az osztály számára. Az első félévben hárman tanultak hosszabb ideig külföldön, hamarosan Szlovéniába megyünk a ljubljani tizenegyedikeseikkel közös dráma műhelyre, az év utolsó epochája pedig a szociális gyakorlat lesz. Először kellett önálló „éves” munkát készíteni matematikából, és februárban volt a Parzival epocha.

Ízelítőként olyan fogalmazásrészleteket közlünk az osztály munkáiból, amik a Parzival epocha kapcsán, illetve a szakórákon a felvilágosodás témájának tárgyalása közben születtek.

*Balassa Bálint*

### Első téma: AZ ÚT ÉS A CÉL

„Bár mindkét lovagnak megvolt a kitűzött célja, szerintem nem az a fontos, hogy mi ez a cél, hanem az, hogy milyen utat járunk be addig. Nem is kell tudni, hogy mi a célunk, ha helyesen járjuk az utunkat. Mindig lesz valaki, aki továbblök az úton, és a helyes irányba terel.” *(Péteri Dávid)*

„Milyen szerepet játszik utunkon a kitűzött cél? Szokták mon dani, hogy az út talán még fontosabb is, mint a cél. Nagyon bölcs véleménynek tűnik, de szerintem csak részben igaz. A cél ugya nis azért cél, mert az jelenti az út végét, hogy a feladat el van végezve. Gawan elhatározza, hogy elmegy a Varázskastélyba, és meg töri agonosz Klingsor átkát. Gawan lehet akármilyen jó lo vág, ha a Varázskastélyban legyőzi az oroslán, és meghal, akkor nem számít, hogy előtte milyen sikeres volt, milyen utat járt be.” *(Wieland Albert)*

„Szerintem az élet útjának a célja az, amikor boldog vagy, tapasztalásokat szerezted, és úgy érzed, hogy végigjártad az utad.” *(Vág Sári)*

Második téma:

### AZ EMBERI SZERENCSETLENSÉG

„Keserű élet lehet azé, aki mindenhez úgy áll hozzá, hogy ez úgysem fog menni, mert én szerencsétlen vagyok. Elkönnyveli ma gát szerencsétlennek: feladja. De ha valaki feladja a vágyait, felme rül a kérdés, mennyire is volt számára fontos az, amit el akart érni.” *(Sándor Zsuzsi)*

„Parzival élete első évtizedét egy erdőben élte le, távol a világtól. Ez szerencse, vagy szerencsétlenség? Szerencse, mert a világ rontó hatá sai nem érik el Parzivalt, de szerencsétlenség is, mivel nem is me ri meg az „életet”. Ha Parzival az útja elején nézne vissza erre az idő szakra, valószínűleg szerencsétlennek tartaná magát, mert elpocsé kolt jó pár évet az életéből. Ha viszont „nagyapapaként” gondol na vissza, szerintem szerencsésnek tartaná magát, mert ha a kezdete től lovagnak nevelkedett volna, lehet, hogy soha nem talál ta volna meg a Grált.” *(Sármási András)*

„Mit tehetünk a saját, illetve a mások szerencsétlensége ellen? Csak annyit tehetünk, hogy figyelünk másokra, és segítünk egy- másnak.” *(Szabó Attila)*

### Harmadik téma: VAN-E AZ EMBERNEK SORSA?

„Ha elfogadnánk, hogy a sors létezik, sokkal boldogabbak len- nének. Segítene nekünk az életünkben lévő rossz dolgokat feldol- gozni és elfogadni, mert ha az életünk egy bizonyos cél felé halad, akkor lehet, hogy kell ez a sok rossz. Azzal, hogy elkezd tük kutatni a sorsunkat, egyre kevesebb rá a bizonyíték, azzal, hogy felfedezzük a világot és az űrt, egyre kevesebb hely marad Istennek. Azzal, hogy lassan az időjárás is távirányíthatóvá válik, az embereknek fölösleges lesz bármiben hinniük, mert egyedül is el tudják majd intézni a fontos dolgokat. Isten és a sors lassan meg szűnik létezni, és nélkülük mi is csak gépekké válunk.” *(Droste Juli)*

Az év során a szakórákon a felvilágosodással is foglalkoztunk. A francia enciklopédia mintájára megírtunk néhány szócikket.

#### Első szócikk: EMBER

„Az ember az az élőlény, aki azt gondolja magáról, hogy a legintelligensebb élőlény a földön... Gondolkodó, önálló, érző emlősök vagyunk.” *(Péteri Dávid)*

„Az ember talán az egyetlen olyan élőlény, aki az érzel- hető valóságtól független elméletek elgondolására is képes. Ezen felül megkülönbözteti őt a többi állattól, hogy tudásvá- gya mind-mind több ismeret szerzésére, haladásra és főként alko társra készíti. Az ember azért teremtett, hogy ne csak éljen a világban, de alkotásaival jobba, tökéletesebbé tegye a vilá got, mindent megértő eszével megértse annak működését, és így irányítsa, kormányozza azt a helyes úton. Az ember a leg köze lebbi lépcsőfok Istenhez, rajta keresztül jut le az ő aka ra ta a földre. Így halandó testbe zárt halhatatlan isteni szikra.” *(Galambos Tamás)*

„Az ember egy a földön élő, intelligens faj. Egyesek szerint az isteni teremtés csúcsa, mások szerint csak egy faj a sok kö zül. Bárhogy is legyen, elég fontos a Földön... Képes nagy változta- tá sokat véghez vinni, amik lehetnek károsak is. Érdekes és más fajokra nem jellemző tevékenységeket is vé gez, például lexko- nokat ír.” *(Szórádi Balázs)*

#### Második szócikk: TULAJDON

„Tulajdona igazából csak az embernek lehet. Nem volt min- dig ilyen, hanem kialakult még régen, hogy a Földön lévő tár- gyakról kijelenti valaki, hogy ez egyértelműen hozzá ta tozik, va gysis a tulajdona. Az állatvilágban nem nagyon van ilye mi, ott inkább közösek a dolgok.” *(Szórádi Balázs)*

„Tulajdonunk az, ami felett törvényesen és morálisan ren- delkez ni van jogunk... A föld, az állatok, a növényekfilozófiai értelem ben nem tulajdonaink, hanem egyfajta kölcsönre em lékezte tő módon használhatjuk őket, elvehetünk belőlük, tör- vénye sen képezhetik pénzzel vásárolható tulajdonukat, de igazá ból nem a mieink, mi alakítunk rajtuk, de végül vissza jutnak ab ba a helyzetbe, hogy senki tulajdonát sem képezik. Az emberek, mivel mind egyenlők Isten szeme előtt, nem rendel kezhetnek egymás felett, tehát nem képezhetik egymás tulaj donát, kizárólag saját magukét, és azt sem korlátlanul.” *(Galambos Tamás)*



## HITRE NEVELÜNK

*Húsvét előtt* témánk kapcsán számtalan bibliai történet juthat az eszünkbe, amikből példát nyerhetünk, mit is jelent hinni, illetve hogyan is nevelhetünk, nevelődhetünk hitre. Itt van mindjárt Lázár feltámasztásának jelenete. (Jn 11)

Jézus jól ismerte a családot, szerette őket: Lázárt, Mártát és Máriát. Amikor Lázár megbetegedett, a távolban tanító Jézus után küldte a nővéreket, hogy jöjjenek, segítsen afivérükön. Jézus két napig nem mozdul, akkor elindul. Lázár időközben meghalt már, négy napja fekszik a kő sírban. Amikor Jézus közeledik, Mária otthon marad, Márta siet elé, és ezt mondja: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem. De most is tudom, hogy a mit csak kérsz az Istentől, megadja néked az Isten.” Jézus ekkor hitvallásra szólítja fel Mártát: „...a ki csak él és hisz énben nem, soha meg nem hal. Hiszed-e ezt?” Időközben Mária is megérkezik, aki ugyanezt mondja: „Uram, ha itt voltál volna, nem halt volna meg az én testvérem.” Jézus eltoltja a követ, és a sírból kiszólítja Lázárt. Lázár, ahogy a sírba helyezték, pólyákba kötözve megjelenik a sír bejáratánál. Feltámadt. Ez volt Jézus számos csodatétele leközlül az egyik.

Sok talányt kell a történettel kapcsolatban megfejtenünk, akár elhiszünk a csodatételt, akár nem. A Bibliában hangsúlyos Jézus szerete te a család iránt, és természetesen feltehetjük a kérdést: miért kell ezt az érzést külön kiemelni, mikor Jézus mindenkit szerelt. János evangélista esetében is olvashatjuk egyébként, hogy ő az a tanítvány, „akit szeretett” a Mester. Mintha többfajta szeretetről beszélné a szöveg. Egyfelől ott van ez az érzés, amiről a történet során akkor is megbizonyosodhatunk, amikor Jézus együtt sír Máriával, a gyászolókkal. Másrészt láthatjuk például Jézus szeretni, amikor agazdag ifjú jön hozzá, hogy tanácsot kérjen tőle, vagy amikor a házasságtörő asszony „veséibe lát”. Ez más, őket máshogy szereti.

Aztán itt van ez a késlekedés. Szerette Lázárt, mégsem indult el. Azt mondja, ez az egész betegség valami sokkal lényegesebb, na gyobb célt szolgál, „Isten dicsőségét”. Pontosan tudja, tudnia kell, hogy a nővéreknek milyen hatalmas fájdalmat okoz ez a betegség, az aggodalom, majd a férfi halála, mégis fontosabbnak tartja ezt a bizonytalan célt, amit nem is igen tudunk megragadni. Érthető lenne tünik, sőt kegyetlennek. Milyen szeretet az ilyen? – kérdezhetnénk.

Utóljára figyeljünk még a két nővérre. Mária otthon marad, Márta Jézus elé siet. Ismerünk egy másik történetet róluk, amikor Jézus mellett ott kuporog Mária, hallgatja a Mester szavait, miközben Márta a konyhában tevékenykedik, hogy előteremtse az Úr számára az étkeket. Márta ekkor megkéri Jézust, szóljon rá Máriára, amiért nem segít neki. Jézus felelete: „Mártha, Mártha, szorgalmas vagy és sokra igyekezel: De egy a szükséges dolog: és Mária a jobbik részt választotta, mely el nem vétetik őt tőle.” (Lk 10,41–42) Márta tehát az aggodalmaskodó lélek kettejük közül, feltehetően talán, hogy most is a szemrehányása, a fájdalom vezette Jézus elé. Miért nem jöttél, amikor hívtalak? Látod, mit tettél? Későn jöttél! Milyen érthető ez! Igaz, hogy szavakban megegyezik a két nővér, de lélekben talán mégsem egészen egyeznek. Márta az, aki aggódik a holttetem negyednapossága miatt is, Mária nem szól erről egy szót sem. Mária körül mintha csend volna, és ez a csend nyilvánvalóan nem a közöny csendje.

Mit tanulhatunk a történetből a témánkkal kapcsolatban?

*Jézus hitre nevel itt.* De hogyan? Megtanítja az elengedés művésze tét, hiszen hinni annyit is tesz, hogy elengedni. Nem minden műlik rajtam, nem rajtam múlik már, jóllehet én mindent megteszem (Jézusért küldtem), de most már nem az én kezemen van a történet alakulása. Mária talán jobban tudta ezt, mint Márta, neki ez a képessége volt fejlettebb, ezért nem nyugtalanokdott, csak feltehetőleg – éniég képzelem – szomorú volt, és csendben imádkozott. Ez az, amit még mindig megtehetett. Mártának pedig (és persze a számos, a családgyászában osztozó embernek) át kellett élnie a reményvesztettséget ahhoz, hogy aztán hite megerősödve újraéledjen. Márta ugyanis bizonyosságot tett Jézusnak hitéről, Jézusba vetett bizalmáról, válaszából mégis kiderül, hogy Lázár feltámasztásában már nem tud maradéktalanul hinni. Jézus tulajdonképpen azt tanítja meg Mártának, amit máshol így olvashatunk: „Mert az Istennél semmi sem lehetetlen.” (Lk 1,37)

Húsvét csodálatos ünnepe előtt nehéz lefejtetni a történetről Jézus alakját, mégis tegyük meg, hogyfigyelemre méltó lehessen azok számára is, akik nem tudnak a keresztyény hitvilághoz kapcsolódni. Mit mondhatunk tehát ekkor? Talán annyit, hogy az embernek meg kell tanulnia világosan érzékelnie a határait, azaz cselekedeteinek lehetőségeit és korlátait. Sokszor egy nehéz helyzetben megtörünk a tehetetlenségben, mert azt hisszük, még mindig újabb megoldások után kell kutatnunk, holott már semmi nem jut az eszünkbe. Sokszor felmorzsol bennünket az aggodás, a felelősségérzet. Tudnunk kell élni tevékeny erőnkkel, de egy adott pillanatban tudnunk kell a helyzetből hátralépnünk, szétvágni a kezünket, és átengedni annak megoldását, kibontását mondjuk így: az egyetemes rendnek. Elő kell hívnunk magunkból azt a bizonyos Pál szerinti „nem látható dolgokba vetett bizonyosságot” (1. előző szám), azaz a hitünket. Máskülönbön könnyen agyon nyom bennünket az élet megannyi fordulata, és aggodólká, kedvetlenekké, bizonytalanokká válunk.

És ezen a ponton eljutottunk gyermekeinkhez. Mert természetesen végig szó volt róluk is. Arról, hogy nekik olyan fehértetek van szükségük, akik megtalálták magukban ezt a kényes egyensúlyt aktivitás és elengedés között. Akik először maguk nyújtják nekik segítséget, majd elküldenek segítségért, és ugyanakkor mindvégig tudják, hogy a tetteiknek korlátai vannak, nem csak rajtuk múlik a segítség. Adott helyzetben mindent megtesznek, mégpedig örömmel és könnyű szívvel, de ugyanakkor nem tekintik magukat a folyamatok urainak. Az ilyen ember tisztelettel tud tekinteni mindenre és mindenre, és várni is tud olyan jelekre, amik segítséget nyújthatnak. A gyermekek csak ebben a felnőtt légkörben tudnak élni, azaz növekedni, kiteljesedni. Érvényes ez arra a korra, amikor még legfőképpen utánzással tanulnak, arra, amikor olyan felnőttekre vágnak, akiknek tekintélyére támaszkodhatnak, és arra is, amikor már önállóságukat próbálgatják lelki leg, szellemileg egyaránt. A felnőtteknek meg kellene tudni mutatniuk a bennük lévő egyensúlyt, tehát a hitet. Azt kellene érezniük, tapasztalniuk gyermekeknek, hogy szüleik, tanítóik, tanárikaik bármilyen nehézség közepette megtalálják a cselekvés lehetőségét, és várni is tudnak egy messziről jövő megoldásra.

Íde kívánczik egy harmadikos – *nem a mi iskolánkba járó* – kislány mondata édesanyjának: „Az iskola megölte a lelkem.” A hit a lélek tápláléka. Ennek a kislánynak nem jutott ebből a táplálékból.

Beöthy Hanna

## BENNE ÉLÜNK, MOZGUNK ÉS VAGYUNK...

„Egyszer egy halacska odaúszott az anyjához, és megkérdezte:

– Mamám, mi az a víz, amiről annyit beszélnek?

Az anyja így felelt:

– Butuskám, kis halacszkám! Víz vesz körül téged, víz van benned is, az éltet téged.

És egyszer egy medvebocs odacammogott az anyjához, és megkérdezte:

– Mamám, mi az a levegő, amiről annyit beszélnek?

Az anyja így felelt:

– Butuskám, kis bocsom! Levegő vesz körül téged, levegő van benned is, az éltet téged.

És egyszer egy kisfiú odament az anyjához, és megkérdezte:

– Mamám, mi az az Isten, amiről annyit beszélnek?”

Nemcsak a mesebeli kisfiú, hanem mindegyikünk fölteszi ezt a kérdést így vagy úgy: ki (mi) az az Isten, akiről (amiről) annyit beszélnek?

Személyes, az ember lényének mélyét érintő kérdés ez. Ugyanakkor nem könnyű rákérdezni arra, amiben „benn élünk, mozgunk és vagyunk”.

A kérdés és a válasz nem holmi intellektuális csemege, pusztán okoskodás, hanem az emberi szellem, lélek és test minden rétegét átható, megmozgató, életre pezsdítő kihívása. Az ébredés hajnalának fényjátéka, a tavaszi virágnylás önfeledten nyújtózó öröme. Maga az Élet, a Forrás megtalálása...

Ismerek egy 96 éves bácsit, akinek pár hete halt meg a felesége. Meg-meglátogatom. A lélek már csak távolról néz a szemében. Egyetlen témáról lehet vele beszélgetni. Gyerekkorában ismert egy forrást, aminek az ízet még most is érzi.

– Milyen finom is volt! Finomabb, mint a kútvíz. Talán azért, mert miközben a forrás vize áttör a kőzeteken, megtisztul, és aztán a felszínen csak bugyog, folyik tovább. A kút vize nem folyik tovább, megőrzi a vizét. Talán ezért finomabb a forrásvíz? – kérdi.

Sokat gondolkodom mostanában azon, amit mondott: „A forrás vize a felszínre törve csak bugyog, folyik tovább.” A forrás eltékozza magát, mindig élő-életető áramlásban, kapcsolatban van környezetével.

A kút őrzi vizét... A forrás odaajándékozza magát, és útja során élet ébred.

Ősi ábrázolásokon találkozhatunk ezzel a képpel. A sumér papkirály, Gudea kelyhet tart kezében, amiből két oldalt éltető víz folyik alá. Hunor és Magor forrásra és szent ligetre lel a csodaszarvast követve. Mózes forrást fakaszt a sziklából a zúgó-lódó népnek. A csontig lesóványodott, megvilágosodást kereső Sziddháta herceg egy forrás tövében ébred rá, hogy nem a végtelenig menő önsanyargatás a helyes út. Megfürödve annak vizében, egy fügefafa alatt elmélkedve fölismeri, hogy a szomjúság (és a vele járó szenvedés) akkor szűnik meg, ha az ember minden erejével arra törekszik, hogy megtisztuljon a vágyaktól, az indulatoktól és a ragaszkodástól.

Jézus pedig azt mondja magáról: „Aki abból a vízből iszik, amelyet én adok, az nem szomjazik meg soha többé, mert a víz, amelyet én adok, örök életre szökellő vízforrás lesz benne.” (János 4,14)

Hogyan lehet a Forráshoz eljutni? Az oda vezető út minden embernek személyes, nagy kaland. Hívás és válasz örökös, finom játék, megannyi rezdülése. Elindulás, keresés, meg-megtörpénység, számtalan találkozás. Pilinszky *Fokról fokra* című költeményének szavaival:

„Ahogy a semmi kisimítja  
az agónia árkait,  
miként a vidék hófúvás után  
lecsillapul, hazatalál,  
valahogy úgy alakul, rendeződik  
fokról-fokra ember és Isten,  
pusztulás és születés párbeszéde.”

Hogyan lehet a forráskeresésben másokat segíteni? Leginkább saját utunk kitarató járásával, hitünk mustármag-erejével. „Igen. Én itt tartok, ezeket a tapasztalatokat szereztem, erre jártam, ezeket láttam; engem így lepott meg útközben az Isten. És te merre jársz? Ismerős a táj. Jártam én is arra, de aztán nekivágtam a meredeknek...” És az útonjárók szemében új erőre kap a másik által táplált, felszított tűz. Feldalol bennünk az öröm:

Szépségben járok,  
szépség előtttem,  
szépség mögöttem,  
alattam és fölöttem.

(Navajo indián ima)

Szabad vallásoktatásnak hívjuk azt a tantárgyat, aminek kezei belül különösen sok szó esik erről az útról. De lehet-e a vallást oktatni? Az oktatás kifejezés már magában rejti az ok-okozatot, az ismeretnyújtást.

Lehet-e Istent ismertnek, tudásanyagként tekinteni? A vallások nemde inkább az embernek Istentől alkotott gondolkodásáról, szemléletéről szólnak, mint az örök Létezőről? És mit jelent az, hogy szabad?...

Sok-sok kérdés tolu föl az emberben, joggal. Hat osztályban „tanítva a vallást”, számtalanszor fölteszem magamban a kérdést: Mi a dolgom, a feladatomban?

Mesélnem kell az útonjárók történeteit, beszélnem kell a Forrás végtelen gazdagságáról.

Beszélni és beszélgetni Jézus és a tanítványok életéről; a Grált kereső lovagok olthatatlan vágyáról; a hitért vállalt vértanúságról; Helen Kellerről, a vak és süketnéma lányról; Albert Schweitzer afrikai gyógyító munkájáról; az ausztráliai Igazak Néperől; Sziddháta herceg megvilágosodásáról és Buddhává válásáról; a nagy vallásalapítók tanításáról, életéről. A korosztálynak megfelelő történetek tükrében mindenki egy kicsit bepillant az isteni világba és önmagába – azon a fejlődési fokon, ahol éppen tart. Minden osztály más és más – nincs rutin.

Vallásórán a megszokott tantárgyi „lehetőségekbe” sem kapaszkodhat a tanár. Egyetlen „eszköz” van, és ez egyben a cél is: a Forrás.

## HOGYAN NEVELJÜK GYERMEKEINKET HITRE?

Ezzel a mondattal kezdeném gondolataimat (ez volt Beöthy Hanna utolsó mondata az előző számban megjelent, *A hitre nevelés* c. cikkében). Miért is érintett meg ez a cikk? Azért, mert amikor kezembe vettem és elolvastam az újságot, azokban a napokban a 6. osztályos történelemórák éppen ennek a kérdésnek a tematikáját feszegették. A tananyag a korai középkor történelme, pontosabban a kereszténység elterjedése a Római Birodalomban, és a keresztényüldözések. Jézus mint történelmi személyiség, Pál apostol szerepe, és igen, Mohamed próféta tanításai.

A téma nagy és jelentős. Ha még hozzágondolom a katolikus egyház kialakulását, a pápaság és a császárság szembefordítását, akkor nagyon valószínű a hit körüli kérdések jelenléte. Hogyan is neveljük gyermekeinket hitre! Nagyon egyszerűen csak annyit válaszolnék, ami a francia forradalom hármasszavában mint gondolat megszületett, de a mai napig sem valósult meg: *szabadság* a hitben, *egyenlőség* a jogban, *testvériség* a megtermelt javakban.

A hitbéli szabadság eszméje lebeg előttem akkor, amikor a történelem mint tantárgy segít abban, hogy a gyerekek önmaguktól is eljussanak ennek a gondolatiságához. Ehhez átfogó képet kell adni. Nem tenni egyebet, mint (előítélet nélkül) mesélni ezekről a dolgokról. Segítsék ebben az irodalom: Karinthy: *Barabás* c. novellája, vagy John Peckham: *Himnusz a Szentháromságáról* c. verse, és Pál apostol levelében a *Szeretet dicsérete* című fejezet. És bizony fel kell tárni a gyerekek előtt Néró kegyetlenkedéseit is. A legaktuálisabbnak és legfontosabbnak pedig azt gondolom, hogy nagyon fontos mesélni Mohamedről, az ő tanításairól és az iszlám szerepéről. Meg kell ismerniük, hogy Mohamed életében hogyan történt a „megvilágosodás”, hogy szívesen hallgatta a keresztények és a zsidók szavait (amik számára egyértelműen az egy Istenről szóltak), az Ábrahámról és Józsefről, Máriáról meg Jézusról szóló történeteket. Tudniuk kell arról, hogy Gabriel arkangyal jelenik meg látomásában, és szólítja fel őt arra, hogy:

„Kelj fel, és emeld fel intő szavad, és dicsőítsd a te Uradat!” De tudniuk kell azt is, hogy ezek a tanítások hogyan válnak gyilkos valósággá. Különösen napjainkra, miszerint az iszlám hitvallás így hangzik: „Egy az Isten, Mohamed az ő prófétája, a hitleneket le kell igazni. Aki a hitért bátran meghal, az a Paradicsomba, aki pedig gyáva, az a Pokolra jut.”

Vajon mennyire valóságos számukra ezek a problémák? Mit hallanak meg a gyerekek a körülöttük lévő világ kemény és sok életet követelő hitharcából? S már nem is csak a hit körül mozgunk. Már azon a területen vagyunk, ami a hitbéli szabadsághoz tartozik. Kényszeríthető a hit? Felhasználható a hit politikai és társadalmi célok elérésére? Átfogó kérdések ezek. Továbbra is föltehetjük a kérdést: Hitre nevel az iskolánk? Ilyen szempontból megvilágítva mindenképpen hitre nevel. A tananyagon keresztül, előítéletek nélkül, csak „kormányzást adva” a szövevényes összevisszaságban, tényeket figyelembe véve és legfőképpen szabadon, hogy mindenki egyértelműen rátaláljon a helyes útra és az abban való hitre, amiben önmaga szabadon és személyesen, másokat nem veszélyeztetve eldöntheti, hogy miben hisz. És természetesen zárja le ezt ebben az évben Szent Benedek jelmondata, miszerint: „Imádkozz és dolgozz!”

Bővebben: a középkor világában újra akadnak olyan szerzetesek, akik Buddhához hasonlóan nem találtak megnyugvásra a magányos vezeklésben. Mert nem elég, ha mi magunk jók vagyunk, jót is kell cselekednünk. És ismerjék meg a gyerekek, hogyan másolták a bencés szerzetesek a Bibliát, hogyan éltek a szentek, ismerkedjenek meg a latin és a görög versekkel, tanulmányozzák a természetismerettel és a földműveléssel foglalkozó könyveket. És ismerjék meg, hogyan foglalkoztak a föld megművelésével, a gyógyfüvek természetével és a gyerekek nevelésével, amit a legfőbb feladatuknak tekintettek. Ez is a hitre nevelés kérdéséhez tartozik.

Gerle Edit

## TALLÓZÓ

### A MAGYAR WALDORF-ISKOLÁK 2007. ÉVI ÉRETTSÉGI EREDMÉNYEI ÉS FELVÉTELI MUTATÓI

A hazai Waldorf-világ neveltjei és iskolái legelőször a 2001. évben tapasztalhatták meg azt, az állami oktatás mércéje szerint hogyan állnak helyt a középiskolai tanulmányokat záró érettségi vizsgán. A Pesthidegkúti Waldorf Iskola volt az úttörő, később pedig felsorakozott a főtí, a gödöllői, a miskolci, az óbudai, ill. a solymári iskola is. A tavalyi tanév végén még csak ebben a hat iskolában zajlott érettségi vizsga, ám a 2008-as évtől továbbiak következnek. Lassan tehát elérkeztünk oda, hogy „érdemes” legyen átfogó felmérést készíteni az elmúlt évekről, hiszen tanárok, szülők, diákok, de talán az egész ország pedagógusai is kíváncsiak arra, miként szerepeltek, szerepelnek a Waldorf-iskolában tanuló diákok. Az eredmények azonban korántsem rajzolnak pontos képet, hiszen talán csak a tanulmányi előmenetelt ábrázolják, de nem informálnak arról, ami a steineri pedagógia egyik leglényegesebb eleme: milyenné váltak ezek az ifjak, *milyen ember* lett belőlük gondolkodásukat, érzelmi világukat, akarati életüket, szokásaikat, szociális, véleményalkotási és egyéb képességeiket, vagy a moralitást, a világnézetet, a lelkesültséget és az értékrendet illetően. Nem is biztos, hogy

ezek a tényezők hitelesen és tárgyilagosan mérhetőek, talán csak a személyes ismeretség és kapcsolat nyújthat bővebb betekintést. Mindazonáltal meggyőződésem, hogy az érettségi eredmények, valamint a továbbtanulás iránya, jellemzői valamilyen tekintetben mégiscsak tükröt nyújtanak a Waldorf-pedagógiáról és ennek hazai megvalósításáról. (További kutatás témája lehetne még az is, hogy miért lehetett csak igen nagy erőfeszítések és hónapokat felölelő gyűjtőmunka árán lajstromba venni az adatokat, annak ellenére, hogy viszonylag friss ismeretekről volt szó. Tanulságos lehetne elsősorban a Waldorf-tanárok számára ezt átgondolni...)

Bizonyára nagyon sok egyéb tényező is kiderülhetne az iskolák által közölt adatokból, és sokkal részletesebb munkát lehetett volna készíteni, e tanulmány középpontjában mégis inkább a „főbb” jellegzetességek bemutatása volt a cél. Mielőtt a tulajdonképpeni mutatók ismertetésre kerülnének, mindenképpen előre kell bocsátani néhány dolgot.

Egyfelől azt, hogy első pillantásra kevésnek tűnhetnek a számba vett iskolák és diákjaik az érettségizők országos létszámához képest (de talán statisztika készítéséhez is), mindazonáltal meg kell gondolni, hogy jelenleg Magyarországon mintegy 20 iskola működik. Ilyen módon máris nagyobb súlyt kapnak a közölt adatok, főként ha megjegyezzük, hogy – a nemzetközi viszonylatokkal egybevetve – hazánk a Waldorf-iskolák számának gyarapodásában az egyik legdinamikusabban fejlődő ország.

1989 (a második világháború utáni első Waldorf-iskola megalapítása) óta tizenegynéhány év alatt húsz iskola létesült, míg például a szomszédos Horvátországban mindössze kettő működik.

Másfelől azt is tudni kell, hogy eltérés mutatkozik az összes érettségiző és azok száma között, akik esetleg továbbtanulhattak. Ennek oka az előrehozott érettségit tevők, valamint a vendégtanulók és a javítóvizsgázók részvételében keresendő. Figyelemre méltó talán még az emelt szintű érettségire jelentkezők magas száma is, ami szintén elgondolkodtató, főként ha tudjuk, hogy az emelt szintű érettségi vizsgákat – a törvényi előírásoknak megfelelően – központilag kijelölt középiskolákban, külsős szakmai vizsgabizottság előtt teszik le a diákok. Végül pedig szabadjon megjegyezni azt is, hogy a választott tantárgyakban nagy változatosság figyelhető meg, mindazonáltal igen kedveltek voltak a művészeti tárgyak. Ez nyilvánvalóan következik a Waldorf-iskolák jellemvonásaiból, amik közé tartozik az is, hogy igen hangsúlyos szerepet kap a művészeti oktatás. Ennek ellenére vagy emellett azonban az is látható, hogy a Waldorf-iskolások egyáltalán nem riadtak vissza pl. az informatikaérettségitől vagy a továbbtanulásban ma népszerűnek mondható egyéb képzésektől, amik a művészetek vonatkozásában talán idegennek mondhatók.

Továbbtanulás tekintetében azokat vettük itt továbbtanulónak, akik *közvetlenül* az érettségit követően (tehát 2007 szeptemberétől) felvételt nyertek *valamilyen* iskolába, de külön kiemelve szerepelnek közülük azok, akik a felsőoktatásba nyertek felvételt. Azt, hogy tanulmányaikat valóban megkezdték, vagy valóban ott, ahová felvételt nyertek, már nem követtük figyelemmel.

Következzenek tehát maguk az adatok.

A 2006/2007-es tanévben hat iskolában összesen 121 diák tett érettségi vizsgát. Ebből legalább egy tárgyból emelt szinten érettségizett 56 fő, tehát 46%. (Megjegyzendő, hogy jó néhány diák tett több tárgyból is egyidejűleg emelt szintű vizsgát, ám erre vonatkozólag itt nem térünk ki pontos adatokra.)

A hat iskola érettségi átlagai név nélkül: 3,70; 4,05; 3,80; 4,09; 4,15; 4,01. Tehát a magyar Waldorf-iskolák érettségi átlaga (mindkét szinten együtt) a 2007. május-júniusi vizsgaidőszakban: jó (3,96). Az országos szintű, összesített érettségi átlag az osztályzatokból (ideértve tehát az ország *minden* iskolatípusában, mindkét szinten érettségizett diákat): 3,55. (Forrás: www.om.hu)

Tantárgyankénti bontásban (a választott tárgyak tekintetében a teljesség igénye nélkül):

Tantárgy	Waldorf-iskolák (közép- és emelt szint együtt)	Országos átlag – középszint (www.om.hu)
Magyar nyelv és irodalom	3,96	3,47
Matematika	2,85	2,82
Történelem	4,00	3,48
Angol nyelv	4,06	3,69
Német nyelv	4,19	3,65
Fizika	4,83	3,46
Kémia	3,00	3,69
Biológia	3,88	3,45
Informatika	4,28	3,83
Rajz és vizuális kultúra	4,67	-
Művészettörténet	3,70	-
Földrajz	3,89	-
Euritmia	4,46	-

A továbbtanulást illetően: az összesen 121 diákból, akik Waldorf-iskolában tettek érettségi vizsgát, 113 fő számára volt adott a továbbtanulás lehetősége bármilyen más intézményben. (Vagyis 8 fő tett előrehozott, ill. javító, kiegészítő vagy pótló vizsgát. Az előrehozott vizsgát tevők *még nem* folytathatták tanulmányaikat felsőoktatásban, az utóbbiak között pedig voltak más iskolák diákjai, ill. *már* felsőoktatásban tanulók is. Őket nem számították bele a továbbtanulók adataiba.)

A 113 főből 84 fő (74%) nyert felvételt más iskolába, közülük 59 fő (52%) a következő tanév szeptemberétől a felsőoktatásban folytathatta tanulmányait. 1 fő külföldön tanult tovább, a többiek pedig (tehát összesen 25 fő) szakképzésben vagy OKJ-s képzésben. (Megjegyzés: a 84 diákon kívül – akik tehát valahová felvételt nyertek – nem mindenki jelentkezett továbbtanulásra. Tehát nem arról van szó, hogy 29 fő nem felelt meg a továbbtanulás követelményeinek, legyen szó bármilyen intézményről, mindössze nem álltak rendelkezésre pontos adatok a további tanulmányokra jelentkezők számáról.)

Természetesen rögtön adódik a kérdés, hol, milyen intézményekben kezdhették meg tanulmányaikat a diákok. Szintén nagyon messzire vezetett volna a pontos adatok beszerzése és feldolgozása, ezért itt csak a teljesség igénye nélkül kiválasztott iskolák szerepelnek. A felsőoktatásban továbbtanulók között többségükben egyetemre nyertek felvételt az ifjak. Az egyetemi, főiskolai szakok között pl. a következők szerepelnek: menedzsment, gépészmérnök, gyógypedagógia, villamosmérnök, építész, kertépítés, angol, történelem, jog, geográfus, olajmérnök, földrajz, gazdálkodás és

menedzsment, kínai, környezetmérnök, Waldorf-tanár, nemzetközi gazdálkodás, andragógia stb. Intézmények vonatkozásában pedig (szintén a teljesség igénye nélkül, szabad válogatásban): ELTE, Miskolci Egyetem, Budapesti Műszaki Főiskola, Pécsi Tudományegyetem, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapesti Gazdasági Főiskola, Szegedi Egyetem, Általános Vállalkozási Főiskola stb. A szakképzésben, OKJ-s képzésben résztvevők között pedig a következő szakirányok jelennek meg (a teljesség igénye nélkül): programozó, reklám és marketing, vendéglátó, virágkötő, iparművész, ápolónő, csecsemőgondozó, dekoratőr, festőművész, fotóművész, lakberendező, alkalmazott grafikus, klasszikus ének stb.

Remélhetőleg sikerült olyan képet rajzolni, aminek részletessége kielégíti az érdeklődők igényeit. Hozzá kell tenni még mindehhez, hogy az elmúlt tanév érettségi vizsgáiról országos szinten sokkal részletesebb adatokkal szolgál az oktatási minisztérium honlapja www.om.hu, amely forrásként itt is szerepel, valamint, hogy a magyarországi Waldorf-iskolákban 2001 óta alakuló érettségi vizsgaeredményeikről és felvételi mutatókról készülően van egy teljes, összesítő tanulmány az eddigi évek vonatkozásában. A Waldorf-iskolákban végzett fiatalok további sorsáról a Magyar Waldorf Szövetség megbízásából készült tanulmány (www.waldorf.hu/docs/hirlevel/sorskovetes.pdf). A Gödöllői Waldorf Iskola honlapján pedig végzett diákokkal készült interjúk olvashatók.

Végezetül pedig köszönöm mindazok szíves közreműködését, akik e cikk létrejöttében segítő kezet nyújtottak.



## A GYERMEK TESTI FEJLŐDÉSE

a Februári Újságban megjelent írás folytatása

### A táplálkozás a fejlődés alapja

A táplálkozás jelentősége a gyermek fejlődése szempontjából csak akkor mérhető, ha a fizikai organizmus kialakítását alapnak tekintjük, amin az ember lelki-szellemi része megvalósul.

A földi test a helyes táplálkozás folytán alakítható, változtatható kell, hogy maradjon, mert csak vele és általa élheti át az ember a földi tapasztalatait. Nem szabad, hogy a test túlságosan erősen a Földhöz kösse az embert, és elidegenítse szellemi őseredetétől. A táplálék nemcsak földi anyag, hanem a kozmikus és a földi erők összhangját testesíti meg. Csak ha ez a két erő harmonikusan kapcsolódik egymáshoz, az adja meg az embernek az ösztönzést ahhoz, hogy a szellemit helyesen kapcsolja össze organizmusával.

Az emberi személyiség érése és tisztulása az élet folyamán természetesen szellemi folyamat, és ez szellemi-lelki aktivitást követel. A táplálkozás teremti meg azt az alapot, amin a szellemiség gyümölcsözően kifejlődhet.

### Az iskolás gyermek

Az első hét évben a gyermek agy- és idegrendszere épül ki olyan mértékben, hogy az iskolaérettiséggel a fejecske használható legyen az íráshoz, az olvasáshoz és a számoláshoz.

A fogváltás és a nemi érés között másik szervrendszer kiépítése kerül előtérbe: a szív és a tüdő. A gyermek ezután erősebben éli bele magát a légzésbe és a vérkeringésbe. És ahogy a kisgyermeknél az agy és az idegrendszer válik alkalmassá arra, hogy az iskolás korban kész legyen a tanulásra, most az érzések számára épülnek ki a szervek, hogy aztán később szabadon kibontakozhassanak. Az iskolás gyermek természetesen már érez örömet és bánatot – ahogy az iskolaérettség előtti kis óvodás is már ravasz és furfangos módon nézi a világot –, de az igazi organikus képszerűség, az érzések szabad áramlása csak az érettebb ifjúkorban jön létre. Ez a légzés és a szív ritmusának harmonizálása útján következik be.

### A táplálkozás és a ritmikus rendszer

A ritmikus rendszer a szív és a tüdő tevékenysége következtében nyilvánul meg. Emellett kapcsolatban is állnak egymással: négy szívverésre következik egy légzés. Ez a szabály szerinti 4:1-es pulzus/légzés arány bizonyos szervezeti típusoknál vagy betegségek esetén eltérhet a normális egyensúlyi állapottól. Az esti-éjszakai típusoknál, az ún. „baglyoknál” például 3:1 lehet, a korai felkelőknél, a „pacsirtáknál” inkább meghaladja a négyet.

Mi köze mindennek a táplálkozáshoz? Nos, úgy gondoljuk, nagyon is sok. Mert többéves kutatások igazolják, hogy a táplálkozási mód vagy normalizálja, vagy kibillenteli egyensúlyi helyzetéből a pulzus/légzés arányt.

Ennek a hatásnak különleges jelentősége van az iskolás gyermeknél, mert ennek az életkornak a fejlődéséhez hozzátartozik a ritmikus területeken való legnagyobb fokú intenzitás.

Hogyan hat az anyagcseretevékenység a ritmikus rendszerre? A felvett táplálék erői a szív keringető mozgásához nyomulnak, ami összehangolódik az egyénileg vezérelt pulzással. Ami mint anyagcseretevékenység ide áramlik, azt az ember egyéni ritmusának kell megragadnia. A szívet minden táplálékfelvétel alkalmával megterheljük, ez kifejeződik a szívverések emelkedésében. Ez gyakran a többszörösére emelkedik már egyszerű étkezés után is, például ha rizst eszünk. Ezáltal elő lehet idézni krízisszerű állapotokat: gyakran evés közben éri a betegeket szívinfarktus. A fűszernövényekben azonban adva van a megelőzés lehetősége. Fűszerezjük a rizst curryvel vagy paprikával, a szívverés emelkedése elmarad – de csak akkor, ha az illetőnek valóban ízlik a fűszer. Ha a falatokat közömbösen nyeli le, az nem használ semmit. Láthatjuk ebből, mennyire fontos, hogy a gyermeket ráneveljük a helyes rágásra és ízlelésre.

Az a szerv, ami a táplálékot az egyéni ritmushoz hozzáigazítja, a lép. Abban segít, hogy legyőzzük az élelmiszerek képzőerőiben lévő egyéni elevenséget. Az újabb kutatások megerősítették Rudolf Steiner e megállapításait, és kimutatták, hogy evés után fokozódik a lép tevékenysége.

Úgy tűnik, hogy az egészséges gyermek számára nincs különösebb jelentősége mindennek. A ritmikus szervek azonban – ahogy láttuk – különösen iskolás korban épülnek fel, és illeszkednek bele saját funkciójukba. A későbbi életkorban ez bizonyos vágányra terelődik. Utaltunk már arra, hogy a táplálkozási mód a pulzus és a légzés viszonyszámát befolyásolja. Hogyan mutatkozik meg ez a részletekben? Úgy tűnik, hogy az az étkezés, ami a fűszernövényekkel ízesített gabonán alapszik, harmonizálóan hat a ritmikus funkciókra, míg egy szokásos, burgonyából és húsból álló étkezés után ez a kedvező hatás nem figyelhető meg.

A ritmikus rendszer felépítésével kapcsolatos a következő kérdés is: milyen időszakban kell ennie a gyermeknek a nap folyamán? Reggel és este szükséges-e bizonyos ételeket előnyben részesíteni? Egy biztos: az étkezések legyenek mindig ugyanabban az időpontban. Teljesen rossz dolog közben is többször enni valamit. Ez megterheli a lépét, a gyermeknek ingadozóvá válik az anyagcseréje, és a ritmikus középrésznek állandóan védekeznie kell az irritáló elemmel szemben. Bizonyos esetekben beiktathatunk közbeeső étkezéseket, de ezek lehetőleg rendszeresek legyenek.

Az étkezések kiválasztásánál hagyatkozzunk a máj ritmusára. Ez a szerv délután három óráig építi fel a maga szubsztanciáját, hajnali három óráig a kiválasztás folyamatában van. Népszerű kifejezéssel: egyél reggel úgy, mint a herceg, este pedig úgy, mint a koldus. A mi kis hercegünknek azonban reggel teljesen ébren kell lennie, és nem érezhet szorongást az előtte álló iskolai órák miatt. Talán az ünnepnap estek csöndjében nagyobb az étvágya. Ne ragaszkodjunk mereven a szabályokhoz, hanem igazodjunk a gyermek szükségleteihez. Esti végakkordként – a máj felépítő fázisának megfelelően – adjunk valami édességet.



## A szív és a tüdő fejlődése és az étkezés összefüggései

A ritmus tárgyalásakor az élelem ritmikus felépítésére is gondolnunk kell. Mint minden élőben, az étkezési növényekben is működik a ritmikus elem. Ez a táplálkozásakor találkozik az emberi organizmus saját ritmusával. És minél erősebben van meg a növényben a kozmikus rend, annál életteljesebben ösztönzi az emberben lévő lendületet. Itt ismét utalnunk kell a Demeter-féle minőség jelentőségére.

A kozmikus ritmus és a táplálkozás közti árnyaltabb összefüggésekre Barbara Goletz megfigyelései utalnak. Értékesek lehetnek a táplálkozási praxisban, különösen a beteg vagy étvágytalan gyermekeknél. A módszer Maria Thun kutatásaiból indul ki. Eszerint a Hold más-más hatással van a különböző növényi részek növekedésére, és a hatás minősége attól függ, éppen melyik állatövi jegyben áll az adott időpontban. A tizenkét csillagképből az ősi hagyomány szerint három-három a négy elemnek van alárendelve, a földnek, a víznek, a levegőnek és a tűznek. Így beszélhetünk a három tüzes jegyről: az Oroszlánról, a Kosról és a Nyilásról; a vízhez tartozik a Halak, a Skorprió és a Rák; a levegőhöz a Vízöntő, a Mérleg és az Ikrek; a földhöz pedig a Bika, a Bak és a Szűz. A növénynél is négy részt találunk: a gyökeret, a levelet, a virágot és a gyümölcsöt, amik ezeknek az elemeknek vannak alárendelve.

Maria Thun úgy találta, hogy azokon a napokon, amikor a Hold vizes jegyben áll, a növényben a levélszerűt serkenti. A virág akkor kap ösztönzést, amikor a Hold levegő-jegyben áll, a gyümölcsképzés akkor, ha tűz-jegyben, a gyökérnövekedés pedig, ha föld-jegyben halad át.

Ennek megvan a kihatása a vetés, a talajművelés és az aratás időpontjára. Ha tehát nagy hónaposretket akarok aratni, „gyökérnapot” kell választanom, ha pedig inkább a magképződést akarom serkenteni, akkor várnom kell, amíg a Hold az Oroszlán, a Kos vagy a Nyilas jegyében áll.

Mindez mezőgazdasági és kertészeti tapasztalat. Barbara Goletz átviszi ezeket az étkezési módokra, és azt tanácsolja az anyáknak, akiknek gyermekei rosszul esznek, vagy egy betegség után erőre kell kapniuk, hogy gyökérnapon részesítsék előnyben a gyökérzöldeket, levélnapon a leveles zöldeket, virágnapon adjanak bőven virágteát, bodzát, mézet és virágokból készült fűszereket vagy kelkáposztát, és gyümölcsnapon pedig gyümölcsöket és magvakat.

A gabona különleges helyet foglal el ebben a körben: a szerző szerint a búza a gyümölcsökhöz tartozik; a köles, a zab és a hajdina a virágokhoz; az árpa a levélhez; és a rozs pedig a gyökérhez.

Ha a hármas tagozódású növény és az ember között a goethei természetszemlélet alapján keresünk összefüggéseket, akkor azt mondhatjuk, hogy a növény levele és szára az ember szívére és tüdejére hat. A gyermeknek tehát sok zöld levélalátát adunk frissen, füveket, különböző káposztaféléket és mindenféle zöld levél- és szárfőzeléket. A növény a levélben lélegzik, itt veszi fel a fényt és alakítja ki a szénhidrátot.

Ahogy Rudolf Steiner egyik előadásában (1924. VII. 31.) elmondta: a zöld levélben zsírsavanyagcserével kapcsolatos folyamat is végbemegy. Ennek a zsírképződésnek a dinamikája az emberben is meglévő zsírsavanyagcseré-folyamatokat aktivizálhatja.

A zsír az emberben bizonyos folyamatok útján eljut a szív és a tüdő területére, és ott az ember belső szférája veszi fel. A hőt szolgáltatja a vérkeringéshez, és erősíti a tüdő belső struktúráját. Ugyanakkor vigyáznunk kell, nehogy túl sok zsírt adjunk, és a gyermek pocakot eressen. Hogy a gyermeknek naponta hány grammra van szüksége, ezt nem lehet egyetlen számmal meghatározni, mert a minőség a döntő. Unalomig ismételtetett mondas, hogy Péternek több zsírra van szüksége, mint Pálnak, minthogy ő rosszabb „zsírfelhasználó”.

Hasonló a helyzet a fehérjével. A növényben lévő iskolás gyermeknek szüksége van a maga mennyiségére, hogy szerveit fölépítse. Mértéken felüli mennyiségben azonban – erre már felhívtuk a figyelmet a csecsemő és a kisgyermek esetében – siettetetheti a fejlődést, és robusztussá tesz. Az élet „János-időszakában”, amikor a szövetek még képlékenyek és lágyak, a korai megkeményedés fenyeget, és később nem lesz igazi gyümölcs.

A szív csak akkor tud a helyes módon tevékenykedni, ha a táplálék elegendő magnéziumot tartalmaz. A levél zöldje nagy mennyiségben tartalmazza; ebből a szempontból is becsülnünk kell tehát a táplálékban minden zöldet. A legjobb magnézium-hordozó mégis a gabona – de csak a hántolatlan. És mert az emberek erre csak kevéssé figyelnek, már a gyermeknél fölléphetnek a szív-működés zavarai.

A gabona azonban nem csak a szív-működés szempontjából jelentős. A szívet és a tüdőt általában is erősíti. A Goetheanum munkásainak tartott előadásában Rudolf Steiner nyomatékosan alátámasztja ezt a tényt: „A búza és az árpa – ha megesszük – a szívet és a tüdőt erősíti.” A mellorganizációt semmi sem teszi olyan teherbíróvá, mint a gabona. Aztán még hozzátette: „A tuberkulózis csak azért tudott Európában elterjedni, mert a gabonát kiszorította a burgonya, és értéktelenné tette a finomítás”.

*A cikket az áprilisi számban folytatjuk*

## A SZÜLŐI ESTEK IDŐPONTJAI

	hétfő	kedd	szerda
Minden hónap első	Szülői Kollégium	4. osztály	2. osztály és 9. osztály
Minden hónap második	8. osztály	1. osztály	7. osztály
Minden hónap harmadik	11. osztály	3. osztály	10. osztály
Minden hónap negyedik	6. osztály	12. osztály	5. osztály

A Márciusi Újságot kiadja: Pesthidegkúti Waldorf Iskola • 1028 Budapest, Kossuth Lajos u. 15-17. Honlap: www.hidegkut-waldorf.hu • E-mail: ujsag@hidegkut.waldorf.hu  
Szerkesztőség: Balassa Ágnes, Beöthy Hanna, Lampert Tünde, Kulcsár Gábor, Száraz Györgyné (Gyöngyi) • Korrektúra: Lakatos Anna • Nyomdai előkészítés: Székely István  
Kivitelezés: Variopress Kft. • Megjelenik havonta. Lapzárta minden hónap 15-én. • A hirdetések Gyöngyinél, vagy az ujsag@hidegkut-waldorf.hu e-mail címen adhatják le.  
A szerkesztőség fenntartja a jogot a beérkező írások kiválasztására, és azok esetleges rövidítésére. A kéziratokat nem tudjuk megőrizni. A megjelenő lapszámok a honlapon is olvashatók. A címlapon El Greco: Krisztus az olajfák hegyén c. festménye látható, 1610 körül (vászon, 170x112,5 cm, Szépművészeti Múzeum, Budapest)

### KVÍZ

1. „Kertek palánkja,  
Mezők virágja  
Zöldellő színben öltözködik,  
Mosolyog Flóra,  
Pirul orcája,  
Narcissus előtt kevélykedik.”  
*Faludi Ferenc: Tavasz üdö*

Minek az istennője Flóra az antik mitológiában?

- a) A termékenysége és a földből sarjadó életé.  
b) A szépsége és a szerelemé.  
c) A virágzásé és a tavaszé.

2. „Szenvedésednek helyére,  
Pompával még mint a' mézre.  
A' mikor Szamárra ültél,  
Testünknek zablát vetettél.  
Köntöst terítnek elődbe,  
Hogy készüljünk szent Nevedbe.  
Pálma ágakkal becsülnek,  
Példát előnkben emelnek.

Agakat tartván kezünkben,  
Kereszt-fát tartunk elménkben.”

*Virág vasarnapi processio, Katolikus egyházi ének (17. sz.)*

Mi helyettesíti nálunk a pálmaágot a virágvasárnapi szertartásrendben?

- a) Aranyesőág.  
b) Szentelt barka.  
c) Cseresznyefaág.

### SZÓKERESŐ

Az itt felsorolt szavakat vízszintesen, függőlegesen és átlósan lehet megkeresni az ábrában. A megmaradt nyolc szóból egy szentírasi idézet állítható össze!

ABBAN, AD, ADAGOL, ALAKIT, ALAP, ARANYOS, AZT, ÁCS, ÁG, ÁGNES, ÁRAD, BAJNOK, BÁBOLNA, BELE, BÜKKFA, CÉH, DEHOGY, IGAZI, IR, JÁK, JOBB, LATOR, LAZA, LÁB, LEA, NOEL, NOÉMI, OKOL, ORBÁN, PATAK, SIKER, SIO, RANG

#### TÖRD A FEJED! TALÁLÓS KÉRDÉSEK

Eget fest kékre,  
réteket zöldre,  
arcodat mossa,  
festi pirosra,  
fényt szór a földre,  
lombot a tölgyre,  
szirmot havaz –  
ez a .....

Mikor fekszel, ő akkor kél.  
Egyszer egész, máskor csak fél.  
Nincsen tüze, mégis lámpás,  
A vándornak szinte áldás. Mi az?

É	Á	C	S	M	B	Ü	K	K	F	A	É
A	N	É	I	Á	E	Á	G	N	E	S	L
D	E	H	O	G	Y	N	B	E	L	E	Ő
V	A	G	Y	O	K	P	N	O	K	O	L
A	A	A	A	B	B	A	N	Y	L	E	A
R	Z	B	M	L	A	T	O	R	B	N	Z
A	L	A	P	E	A	A	É	A	Á	Ő	A
N	A	J	Á	K	L	K	M	N	R	A	L
Y	L	N	O	E	L	Y	I	G	A	Z	I
O	Á	O	R	B	Á	N	A	T	D	T	R
S	I	K	E	R	B	S	Z	Á	L	L	T
K	E	N	Y	É	R	A	D	A	G	O	L

A megfejtéseket a következő számban olvashatjátok!

### MÚLTHAVI MEGFEJTÉSEK

Kvíz: 1) b, 2) c, 3) c Találós kérdések: 1) kesztyű, 2) szél

Mezei Pál zongoraművész vagyok, 1967-ben születtem Budapesten. Hétéves koromban saját indíttatásból kezdtem el zongorázni, majd egy év elteltével, nyolcévesen már megjelentem a koncertpódiumon. Tanulmányaimat középszinten a Kecskeméti Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakközépiskolában, az utolsó évben a Budapesti Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában folytattam.

1990-ben diplomáztam a Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola zongora tanszakán, ahol Kemenes András, Rados Ferenc és Wagner Rita növendéke voltam. 2004-ben szereztem meg második diplomámat Kerek Ferenc tanítványaként a Szegedi Tudományegyetem Zeneművészeti Kar zongora tanszakán. Több mesterkurzuson is tovább mélyítettem tudásomat, amik közül a legjelentősebbek a Cziffra György által tartott képzések voltak. Két ízben indultam versenyen: 1984-ben az Országos Szakközépiskolai Zongoraversenyen, ahol III. helyezést értem el, és 1985-ben a Pécsi Nemzetközi Tábor kamarazenei versenyén, amelyen első helyezett lettem.

Korrepetitorként oktattam és kamarazenét tanítottam hat éven keresztül a Győri Zeneművészeti Főiskolán, majd két évig a Szegedi Tudományegyetem Zeneművészeti Karán.

Az önálló előadásokon túl szívesen játszom kamarazenét, valamint rendszeresen fellépek a Magyar Állami Operaház szólóénekesével. 1998-ban a Pécsen rendezett Országos Szakközépiskolai Fuvolaversenyen a legjobb kísérő különdíjat kaptam meg, 2000-ben kamaramuzsikusként Fischer Annie előadóművészi ösztöndíjban részesítettek.

Három évig Németországban éltem, ahol számos koncertet adtam. Mint szólólista és kamaraművész jártam még Ausztriában, Svájcban, Belgiumban, Olaszországban és Nagy-Britanniában. Repertoárom széles körű, a barokk zenétől a kortárs muzsikáig terjed a kamarazene-irodalom műveit is beleértve.

Elérhetőségeim: 06-70-333-9472 vagy 274-6250  
1028 Budapest, Kő u. 31. (palmezei67@gmail.com)

## Nagy Antal Endre

1983-ban Zalaegerszegen születtem. Trombitálni Lentiben, az Ádám Jenő Zeneiskolában kezdtem. Zenei tanulmányaimat a budapesti Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnázium falai között folytattam. 2001-ben felvételt nyertem a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem trombita szakára, itt 2006-ban szereztem meg a művésztanári diplomámat.

Zeneakadémiai éveim alatt számos elismert trombitaművész mesterkurzusán vettem részt, hogy csak néhányat említsek: Reinhold Friedrich, Niklas Eklund, Eric Aubier.

Több nemzetközi zenei versenyen is sikeresen vettem részt. 2004-ben a Ruhr Fesztivál keretén belül megrendezett nemzetközi trombitaversenyen Marlban (Németország) elnyertem az első díjat, a közönségdíjat, az EMCY különdíjat. Szintén 2004-ben Passauban (Németország) Nemzetközi Rézfúvós Kamarazenei Versenyen a Brass Art kvintettel különdíjat kaptunk. 2007-ben az olaszországi Chieri Nemzetközi Kamarazenei Versenyről első díjat hoztunk el a Concerto Brasso rézfúvós együttesel.

Kortárszenei tevékenységemért 2006-ban Artisjus díjjal tüntettek ki.

2002 óta a Budafoki Dohnányi Zenekar tagja vagyok. Korábban közreműködtem a Magyar Állami Operaház zenekarában, a Budapesti Fesztiválzenekarban, az MR Szimfonikusokban, a Solti Kamarazenekarban, a Budapesti Vonósokban és az Óbudai Danubia Zenekarban.

Jelenleg a Pesthidegkúti Waldorf Iskola trombitatanára vagyok.

Elérhetőségeim: 06-20-378-9350  
1155 Budapest, Patyolat u. 51. (antalnagy@freemail.hu)

## A SZEMÉLYI JÖVEDELEMADÓ

1%-ának felajánlása az Török Sándor Waldorf-pedagógiai Alapítvány intézményeinek támogatására

Ezúton mondunk köszönetet az iskola közösségéhez tartozó szülőknek, barátoknak, akik a 2006. évi személyi jövedelemadójuk 1%-át az iskolát fenntartó Török Sándor Waldorf-pedagógiai Alapítványnak ajánlották fel.

A táblázatban látható, hogyan alakult az Alapítvány bevétele a személyi jövedelemadó 1%-ból:

Adóév	Kapott SZJA 1%
2001	690.000 Ft
2002	646.000 Ft
2003	762.000 Ft
2004	734.000 Ft
2005	816.000 Ft
2006	928.000 Ft

A Kuratórium egy korábbi döntése értelmében az 1%-os felajánlások megoszlása jelenleg a következő:

10% Török Sándor Waldorf Óvoda

50% Pesthidegkúti Waldorf Iskola

40% Tanárképzés

Az Iskolafenntartó bizottság 2007. 10. 16-i ülésén javasolta, hogy a megosztás legyen arányos a tanulólétszámmal, és kérte a kuratóriumot, hogy tárgyalja újra a kérdést.

Amennyiben idén egy kis odafigyeléssel másokat, újakat is megnyerünk ügyünknek, akkor az SZJA 1%-ból befolyó bevételeinket jelentősen megnövelhetnénk.

Fontos! Az SZJA 1% felajánlásakor nem az Iskolát és adószámát kell beírni, hanem az intézményeket fenntartó, kiemelten közhasznú Török Sándor Waldorf-pedagógiai Alapítványt. Adószám: 19008343-2-41

Köszönetet mondunk továbbá azon családoknak, akik a rendszeresen befizetett vállalkásukkal nagymértékben hozzájárulnak iskolánk napi működésének anyagi biztonságához.

Jámbor Judit



Kínálatunkból:

Stockmar festékek, kréták, gyurmák, fóliák.

Aquarellpapírok, ecsetek, rajztáblák,  
táblakréták.

Színes mesegyapjúk, filcek, babaanyagok,  
textilbabák, kesztyűbábok.

Fa- és fejlesztőjátékok, vonatok, babaházak.

Mesekönyvek, társasjátékok stb.



Fa- és fejlesztőjáték bolt

Budapest VII., Király u 101. (Lövölde térenél)

Telefon: 46-22-388

Nyitva: H-P 10-18, Szo. 10-13.

## A TANÉV HÁTRALÉVŐ ESEMÉNYEI ÉS SZÜNETI RENDJE

Ebédbefizetés április óra	2008. március 17-18. hétfő-kedd
Húsvéti szünet	2008. március 20-30. csütörtöktől
Ebédbefizetés május óra	2008. április 21-22. hétfő-kedd
Tavaszi Hangverseny	2008. április 25. péntek
Majális sportnap	2008. május 1. csütörtök
Munkaszüneti nap	2008. május 2. péntek
Írásbeli érettségi szünet	2008. május 5. hétfő – magyar
	2008. május 6. kedd – matematika
	2008. május 7. szerda – történelem
Az osztálykirándulások időpontja	2008. május 5-7.
Pünkösdhétfő	2008. május 12.
Ebédbefizetés június óra	2008. május 26-27. hétfő-kedd
12. osztályos diplomaelőadások	2008. május 19-30.
Olimpia	2008. május 28-31. szerda-szombat.
Diplomaosztás, bankett	2008. június 13. péntek
Utolsó tanítási nap	2008. június 13. péntek
Bizonyítványosztás	2008. június 19. csütörtök
13. o. ballagás	2008. június 19. csütörtök
Tűzugrás	2008. június 20. péntek 18 óra

### DIPLOMAKONCERT

Örömmel hívjuk fel a figyelmet volt diákunk, **Bencze Bulcsú** orgona diplomahangversenyére, amelyre **2008. március 31-én 17 órakor**, a **Bartók Béla Nemzeti Hangversenyteremben** kerül sor. (1095 Budapest, Komor Marcell u. 1.)

A koncerten vezényel: **Madaras Gergely**

Jegyek a Zeneakadémia jegypénztárában és a helyszínen ingyenesen kaphatók!

Bulcsú osztálytanítója **Krigovszky Anna**, osztálykísérője **Kökény Ákos** volt.

### RUHABAZÁR

Örömmel értesítünk tanárokat, szülőket és diákokat arról, hogy a 12. osztály hamarosan megrendezi a hagyományos ruhabazárt. A ruhák árusítását a szünetben elkezdjük, hogy a Bothmer-tábor résztvevői is lehetőséget kapjanak a vásárlásra. **Március 27-28-án, csütörtökön és pénteken 11-től 2-ig** várjuk nemcsak a bothmereseket, hanem mindazokat, akiknek ez az időpont kedvezőbb. A szünet után folytatjuk az árusítást. **Március 31-től április 2-ig, hétfőn, kedden és szerdán délelőtt 10-től a szünetekben, és 2-től 5-ig folyamatosan** lehet nézelődni és vásárolni a **tornateremben**.

Sok szép, izgalmas ruhával várunk kicsiket és nagyokat!

A bevételt a művészeti út költségeinek fizetésére fordítjuk.

*A 12. osztály diákjai és szülői*

A **TAVASZI HANGVERSENY** időpontja: április 25. este 7 óra. Jelentkezni április 24. délig lehet egy darabbal, vagy egy mű egy tételével Gát Annánál vagy Balázs Mátyásnál. A program összeállításában a kamarazenélést szeretnénk támogatni, ezért előnyt élveznek a triók, a kvartettek stb.

*Gát Anna, Balázs Mátyás*

### E-MAIL CÍM VÁLTOZÁS

Az iskola elektronikus elérhetősége április 1-től megváltozik. Az új e-mail címünk:

**phwi@hidegkut-waldorf.hu**

### TANÁR-SZÜLŐ FÓRUM

2008. április 3-án, csütörtökön este 19.30 órától újabb tanár-szülő találkozóra kerül sor. A beszélgetés három fő témája:

- Az aktuális törvényi változások és a befizetési rendszer ezzel összefüggő átalakítása;
- a májusra tervezett Tanárok és Szülők Napjának előkészítése – javasolt időpont: 2008. május 24. szombat;
- az iskola szervezeti életének áttekintése.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

*Kulcsár Gábor*