

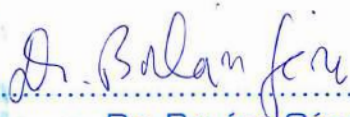
ALAPLAP

XII.

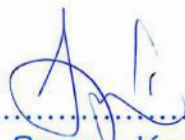
ÓBUDAI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

OKLEVÉL

ALAPLAP AZ ÉV DIÁKÚJSÁGJA 3. HELYEZETT



DR. BALÁZS GÉZA
ALELNÖK



SZAYLY JÓZSEF
ALELNÖK



KECSKÉS ISTVÁN
ELNÖK

BUDAPEST, 2014.05.16.

VÉG-SZÓ?

*„Az írás olyan mély varázslat, amit a közönségre számító sohasem érez”
– írja Rainer Maria Rilke.*

*„Hatást tenni! Mily olcsó és mennyire hibás! Hiszen a művészi hatás első feltétele:
megfelekedezni arról, hogy van közönség. Írni nem annyi, mint valakinek írni,
hanem annyi, mint leírni azt, amit az ismeretlen diktál.”*

Szép gondolat, amelynek igazságát felesleges volna vitatni. Ugyanakkor az is tény, hogy az olvasó mindig megelőzi az író, vagyis az írók többsége mégiscsak azért ír, hogy írását rajta kívül mások is elolvassák. Tehát az írónak – akkor is, ha nem „valakiknek” ír –, szükségszerűen számolnia kell azzal a hatással, amit írása válthat ki másokban. Abban persze Rilkének igaza van, hogy az igazi varázslat az, ha az író azt írja le, amit az ismeretlen diktál, de személyes meggyőződéseim szerint: az ismert dolgokról is lehet – sőt: szerintem kell is úgy írni, hogy a leírtak a világban meglévő igazat, szépet és jót tegyék láthatóvá.

Mert nap, mint nap tapasztalhatjuk, hogy olyan világot teremtettünk magunk köré, amelyben értéktelen kacatokkal, szellemtelen gondolatokkal, és kiüresedett érzelmekkel bombáznak minket a médiában. És, ha tetszik, ha nem, ez ellen nem azzal lehet védekezni, ha süketté és vakká tesszük magunkat, és nem veszünk tudomást arról a minőségromlásról, ami az élet minden területén megfigyelhető, hanem akkor, ha mi magunk teszünk meg mindent annak érdekében, hogy értéket teremtvé, minőséget állítunk-e romlással szembe.

Ezt a rövid gondolati kitérőt azért tartottam fontosnak megtenni, mert pont lapzárta előtt érkezett a hír, hogy szerkesztőségünk az AlapLap tizedik és tizenegyedik számaival, a Diák és ifjúsági újságírók Országos Egyesülete (DUE) által kiírt Tehetségkutató Diákmédia Pályázaton (amelyen a 2013/2014-es tanévben megjelenő újságok szerkesztőségei pályázhattak), az „Év Diáklapja” kategóriában, (több mint 200 diáklap közül) a 3. helyezést érte el. Azért lehetünk büszkéek erre a sikerre, mert a pályázati kiírás értelmében a bíráló bizottság (amellett, hogy figyelembe vette a pályázó lapok küllemét is), elsősorban a diákújságok tartalmát bírálta el.

Bár a mostani tizenkettedik számban külön cikket is szenteltünk ennek a média-eseménynek, amelyben ennek kapcsán, – néhány gondolat erejéig – az AlapLap múltjával és jövőjével is foglalkozunk, azért tartottam fontosnak az előszóban is kiemelni ezt a hírt, mert ez a nívós elismerés számomra azt mutatja, hogy iskolánk ebben

az időszakban olyan közösségként tudott működni, amely nemcsak fogékony volt a minőségre, de inspirálta is azokat, akik ezt a minőséget abba a formába tudták önteni, amit ma AlapLap-ként ismerünk.

Ahogy Walt Whitman mondta: „A nagy művekhez nagy közönség kell!” – ami összhangban van a bevezetőben idézett „rilkei” gondolattal is. Azért, mert az írók nem azért lesznek sikeresek, mert tehetségesebbek, mint a nem írók, hanem azért, mert a nem írókkal ellentétben le tudják írni azt, amit ismeretlenül azok „diktálnak” nekik, akik később olvassák majd ezeket az írásokat. Mi ez, ha nem olyan varázslat, amelyben soha nem részesülhetnek azok, akik ácsingóznak a közönség után.

Magam és az AlapLap szerkesztősége nevében, Gyurkovics Tibor „Hála” – című rövid versével szeretném megköszönni azt, hogy ezt a varázslatot többször is átélhetjük az elmúlt tanévben. Köszönjük ezt mindazoknak, akik a 2013/2014-es tanévben az AlapLap tizedik, tizenegyedik és jelenlegi tizenkettedik számát a lényükkel inspirálták, ötleteikkel, gondolataikkal, írásaikkal és fotóikkal gazdagították, arcukat felvállalva szerepet vállaltak benne, segítőként motiválták, olvasóként megvetették, lapozgatták, majd hírét keltették szűkebb, és tágabb környezetükben: „A hitet másoktól szereztem, mint égig érő ablakot. Akik látták magukat bennem, azoknak én csillag vagyok, én viszont nekik köszönhetem az egész égboltozatot.”

A jelenlegi, tizenkettedik lapszám azonban nem csak azért különleges, mert egy országos elismerést követően kerül kiadásra – és mint tudjuk, a „minőség immár kötelezi a szerkesztőséget”, – hanem azért is, mert a tanév végével a szerkesztőség a jelenlegi formájában meg is szűnik, illetve összetételében átalakul. Súlyom Balázson kívül (aki a fotókért, a grafikáért és a tördelésért volt felelős) a mostani szerkesztők közül Vigevano Timi is távozik a laptól, ahogy természetesen én is, hiszen a 13. év végével életünk itteni szakasza lezárult, és tovább kell lépniünk. Erről, és több más, az iskolát érintő fontos szervezeti változásról is olvashattok mostani számunkban.

És ahogy ez eddig is működő gyakorlat volt, az új szerkesztőség is várja az olvasók észrevételeit, és javaslatait, és nem utolsósorban írásait. Ez ugyanis nem csak a közösen megteremtett (és immár külsőleg is elismert) minőség megőrzésében jelent garanciát, de fenntartja annak lehetőségét is, hogy a jövőben egyre többen kapjanak kedvet ahhoz a varázsláshoz, amit írásnak nevezünk.



BARANYAI ÁDÁM
FŐSZERKESZTŐ

WONDERFUL
TART

3	VÉG-SZÓ?
8	PÜNKÖSD, MINT PROMÉTHEUSZ-ÜNNEP
10	KÖLTÖZIK A GIMNÁZIUM!
11	BÚCSÚZIK A 13. OSZTÁLY
16	ÚJ TANÁRAINK SOROZAT
18	BÚCSÚZÓ TANÁRUNK
20	TANÁRAINK IFJÚKORA
26	EGÉSZSÉG ROVAT
28	KÉPEK A 11. OSZTÁLY JÓZSEF ATTILA EPOCHÁJÁRÓL
30	GONDOLATÉBRESZTŐ
32	ISMERD MEG ÖNMAGAD [III. RÉSZ]
44	NEM ÉN VOLTAM TI VOLTATOK! [III. RÉSZ]
46	SZENTIVÁNÉJI ÁLMOK NYOMÁBAN
50	DOBOZOLJUNK MÉG EGY KICSIT
54	RECEPT
56	SUDOKU
58	IMPRESSZUM

PÜNKÖSD, MINT PROMÉTHEUSZ-ÜNNEP

az ember szabadságának ünnepe...

Johann Wolfgang Goethe, Pandora című ünnepi játékában, (Prométheusz és Epimétheusz alakjában) két életkonceptiót, két egymással ellentétes emberi életfelfogást állít az olvasó elé: a szemlélődő és a teremtő ember életfelfogását: Prométheuszban, az előre gondolkodó (értsd: teremtő) emberben, a cselekvő akarat él. Először kigondolja az „ami”-t, azután cselekszik. Epimétheuszban, az utólag gondolkodó (értsd: szemlélődő) emberben a megismerési vágy lobog. Ő az, aki mindig azon gondolkodik, ami saját közreműködése nélkül már létezik a világban.

Nem kell különös elfogultság annak belátásához, hogy a szemlélődő ember csak azután juthat megismeréshez, miután a világban már meglévő dolgok az ő számára is megnyilvánultak. Ez az életkonceptió működőképes volt azokban az időkben, amikor az úgymond „Teremtett Világban” csak „Isten” teremtettségei voltak jelen.

Ma viszont egy olyan világban élünk, amely tele van az ember „teremtettséivel” (értsd: találmányaival és „csinálományaival”), illetve azokkal az emberi szándékok okán teremtődött okozatokkal, amelyeket az előre gondolkodás által kell megragadnunk, mégpedig még azelőtt, mielőtt azok megjelennének a világban.



A világot, és benne saját sorsunkat ugyanis csak abban az esetben ismerhetjük és érthetjük meg helyesen, ha nem csupán elszenvetői (tehát: szemlélődői) hanem cselekvő részesei (vagyis: teremtői) is vagyunk annak, ami velünk és általunk történik. Ellenkező esetben, a sorsunkat meghatározó jelentős impulzusokról már csak azután szerzünk tudomást, amikor azok érvényessége az életünkben, réges-rég aktualitását veszítette.

E két életkonfeció következtében a mai emberiség két fő áramlatban él. Egyik a „szabadság-érzés” hivatott megszilárdítani (értsd: amelyik annak ellenére, hogy spirituális fejlődése veszélyes, azt mégis a szabadság által keresi), másik a „homályos jelenlétben” (értsd: az alvajáró éretlen vakhitben) talál örömet és az emberiség szabadság-törekvéseiben állandó veszélyt szimatol.

Az alvajáró, éretlen (tehát: függésben lévő) tudatállapot reprezentánsa Epimétheusz (a töprengő, aki nem a szabadság útján akar megoldásokhoz jutni) ellenfele Prométheusznak, (a cselekvőnek) aki függetleníti magát az “isteni” világtól, és megszerzett szabadsága révén akarja önmagát felfelé fejleszteni. Epimétheusz (Prométheusz figyelmeztetése ellenére) elfogadja az “istenek ajándékát”, (Pandorát) aki kíváncsisága miatt rászabadítja az emberiségre a szenvedéseket és a sorscsapásokat. Az “epimétheuszi” áramlatban élő ember, ezután már csak reménykedhet abban, hogy egyszer majd visszajut az “isteni világba”. A remény azonban passzív, nem pedig cselekvő. A “prométheuszi” embernek viszont a fizikai világhoz láncoltan kell túrnia, hogy szabadságtörekvései miatt szenvedjen mindaddig, amíg ki nem fejleszti magában azt a valóságnak megfelelő megismerést, amely megszabadítja őt a röghöz-kötöttségtől, és amely révén (nem a teremtés jogán, nem adományként, hanem) a saját ereje által juthat vissza oda, ahonnan kiszakította magát egykor. Ez a reményteli türelem aktív, hiszen nem a tétlen szemlélődésre, hanem a tudatosan vállalt cselekvésre épít.

A példa ezek után viszonylag világos: az emberi szellemnek felszabadulniak kell lennie és nem homályosnak. A homály mindig abban nyilvánul meg, amikor az “epimétheuszi” ember nem látja be, hogy az “istenek ajándékában való szemlélődő gyönyörködés” ugyanazért zúdít szenvedést az emberre, amiért a „prométheuszi” szabadságvágy! Az embernek ugyanis, éppen-e szenvedések árán kell szabadságát kivívnia, vagyis: szenvedései okán kell függetlenítenie magát mindattól, ami a szenvedésekhez köti. A passzívan várakozó remény azonban erre az ön-szabadításra nem alkalmas.

Valódi szabadságra ugyanis csak annak van reális esélye, aki a “prométheuszi” tudatos cselekvés által teszi magát képessé arra, hogy önerőből oldozza le magát mindarról, ami röghöz köti. S annak, aki nem csupán számol azzal, de vállalja is azt, hogy amíg erre az önerőre szert nem tesz, addig „sziklához láncoltan” kell élnie, és egy „sas tépdesi a máját”. Miért? Azért, mert amíg a múltban a szabaduláshoz, még egy hősr volt szükség, (lásd: Héraklész volt Prométheusz megszabadítója), addig a mai kor emberének magának kell hérosszá válnia ahhoz, hogy megszabadíthassa önmagát.

MILAREPA

KÖLTÖZIK A GIMNÁZIUM!

Iskolánk bővülése és az ezzel járó változások

Történelmi pillanatot élhetnek át azok, akik most hozzánk járnak, nálunk tanítanak. Olyan lehetőség adódott, ami mellett nem mehetünk el. Óriási változás előtt állunk.

Nemcsak arról van szó, hogy két első osztály indulhat el szeptembertől, hanem arról is, hogy a gimnáziumi osztályaink előnyösebb épületben, kényelmesebb körülmények között kezdhetik majd el a következő tanévet.

Mi is áll a változások hátterében?

Évek óta minden alkalommal legalább kétosztálynyi gyermek jelentkezett az első osztályba, így már régóta kerestük annak a lehetőségét, hogy párhuzamos osztályokat indíthassunk iskolánkban. Idén tavasszal adódott az alkalom, hogy a gimnázium új otthonra lelhet egy közeli épületben, ily módon teret adva a felmenő rendszerben induló párhuzamos osztályoknak. Na de miért is jó, hogy párhuzamos osztályokat indíthatunk?

Az Iskola egyik legfontosabb célja és küldetése, hogy az arra alkalmas gyermekek és szüleik számára biztosítsa a Waldorf-szellemiségű oktatást. Amikor 70-80 gyermek jelentkezik első osztályba, két osztálynyi gyermeknek szeretnénk biztosítani a Waldorf-iskolába járás előnyeit. Ugyanakkor a párhuzamos osztályok folyamatos és megfelelő számú utánpótlást biztosíthatnak hosszú távon a gimnázium számára is. Iskolánk számára pedig fontos, hogy közösségünk folyamatosan új tagokkal bővüljön, akik újabb impulzusokkal segítik a dinamikus fejlődést.

A gimnázium új épületbe költözésének néhány oka illetve előnye:

- A párhuzamos osztályok miatt új termekre van szükség, az ismert okok miatt

azonban az iskolaépítés a közeljövőben nem reális lehetőség.

- Az Iskola környezetének várható változásai beszűkítik a lehetőségeket, illetve alternatív megoldásra kényszerítik/ösztönzik az Iskolát, ezzel összefüggésben a vasúti megálló és környező infrastruktúrával csökkenhet a zöldterület aránya.

- A gimnazisták számára fontos nagyobb élettér és eltérő szabályrendszer a jelenlegi körülmények között nem biztosítható, ezért jelenleg a gimnázium kevésbé vonzó továbbtanulási alternatíva még az idejára diákok számára is. Az új épületben lehetőségük lesz önálló órarendek, élettér és szabályrendszer kialakítására.

Az új épület egy buszmegállónyira van a régitől, abban az épületben, ahol régebben a Gábor Dénes Főiskola volt. A 260-as busz végállomásánál található. Az épületben a következő tanévben két szintet bérlünk a gimnáziumi osztályok számára. Lényegesen nagyobb tér áll majd a középiskolások rendelkezésére. Amellett, hogy minden osztálynak meglesz a terme, több kistermünk is lesz, ahol a csoportos foglalkozásoknak lesz helye. Nagybbrak a közös terek és van egy hatalmas terem, ahol kényelmesen elférnek az olyan helyigényes tevékenységek, mint az euritmia-órák, a drámapróbák, a közös ünnepek, sőt, akár még saját színháztermet is ki tudunk alakítani. A közösségi élet remélhetőleg felpozsdul majd, a házirendet pedig az új körülményekhez fogjuk igazítani. Ötletekkel és reményekkel várjuk, milyen új lehetőségek adódnak a költözéssel.

JANOVICS JUDIT, SZEMERE GÁBOR, BANADICS IVÁN

BARANYAI ÁDÁM BALLAGÁSI BESZÉDE

Karinty Frigyes szerint, „Azért mérjük helytelenül az időt, mert ehhez egyetlen mértéket használunk csupán. Azt, ami az átélés sebességét méri”. Pedig Einstein óta jól tudjuk, hogy az idő relatív, hiszen hossza soha nem az átélés sebességétől függ, hanem az átélt élmények minőségétől. Pont úgy, ahogy ezt Einstein szellemesen magyarázza: „Tartsd a kezed egy percig a forró kályhán, meglátod, egy órának fogod érezni. Beszéljess egy csinos nővel egy órát, és úgy érzed, mintha csak egy perc lett volna.”

Nem tudom, osztálytársaim hogyan élik meg a mostani időpillanatot, de engem inkább emlékeztet a forró kályhára, mint egy csinos nőre. Ennek ellenére, kettős érzés van bennem. Egyrészt jó lenne minél gyorsabban túl lenni ezen az időpillanaton, és „elindulni minden útra, mert az embert minden úton várják”.

Ahogy Csoóri Sándor írja: „Nincs halálos érv a maradásra, csak a találkozásra s a kalandra.”

Másrészt viszont, szeretném meghosszabbítani ezt a pillanatot, mert jó újra elmerülni azokban az élményekben, amelyek hangulatát nem csak azok a helyszínek árasztják magukból, amelyeket az előbb jártunk végig, hanem azoknak az embereknek a szeretetteljes lénye is, akik ezeken a helyszíneken tanárként, barátként, és sorstárként álltak mellettünk az elmúlt tizenhárom évben, és akik most is együtt ünnepelnek velünk.

Németh László mondta, hogy: „csak tíz évvel az iskola elvégzése után kezd kiderülni, milyen volt az iskola – és benne a tanár. A tanár nem is tudja – fogalma sincs arról –, hogy mikor hat igazán növendékére, egy gesztussal, egy szóval, egy odavetett tréfás félmondattal.”

Biztos vagyok abban, hogy nekünk nem kell tíz évet várnunk arra, hogy számunkra ezek a dolgok kiderüljenek, hiszen már most is tudjuk, hogy kinek mit köszönhetünk, és hogyan hatott ránk az a közeg, amit Óbudai Waldorf Iskolának nevezünk. Nem Németh László igazságát vitatom, mert tudom, hogy vannak olyan iskolák, ahol a tanárok a saját nézeteiket erőltetik a diákjaikra, és ahol a tanulóknak lehetőségük sincs arra, hogy ezeket a nézeteket kételkedve fogadják. Az ilyen iskolák elvégzése után minden bizonnyal éveken kell még eltelniük ahhoz, hogy a tudásnak álcázott dogmák elkopjanak, és felragyogjon alattuk az a valódi érték, amit egy gesztussal, egy szóval, vagy odavetett tréfás félmondattal csak azok a tanárok tudnak átadni, akik nem csak mesterei a saját szakterületüknek, de abban is érdekeltek, hogy növendékeik szabad lénnyé váljanak.

Ha hinnék a csodákban, azt mondanám, hogy ebben a tekintetben az Óbudai Waldorf Iskolában számos csodát éltünk meg az elmúlt tizenhárom év alatt, hiszen nem titok, hogy voltak nagyon nehéz pillanataink, sőt: válságos időszakaink, – egyénileg és osztály szinten is! De ma már az sem titok, hogy ezeken a nehézségeinken nem

tudtunk volna felülkerekedni, ha a tanáraink nem arra ösztönöztek volna minket, hogy az egyébként okos tanácsaik követése helyett, a saját megoldásainkra találjunk rá.

És ha hinnék a csodákban, még azt is hozzátehetném ehhez, hogy számomra néha már az is csodának számított, hogy szüleim a legkilátástalanabb helyzetekben sem adták fel azt a hitüket, hogy jó helyen vagyok, és számomra ez a legmegfelelőbb iskola.

Csak azért nem mondom, hogy mindez csoda volt, mert ma már tudom, hogy nincsenek csodák! Pontosabban fogalmazva: minden csodának látszó történés mögött egy varázsló áll, és ez a varázsló én magam vagyok; illetve: mi magunk vagyunk.

Ha egy mondatban kellene megfogalmaznom, mit viszek magammal útravalóként, vagy inkább, hogy számomra mi az elmúlt tizenhárom év esszenciája, akkor azt mondanám, az egyik ilyen esszencia annak tudása, hogy: „A dolgok nem kívül kezdődnek, hanem belül, nem alul, hanem felül, és nem a láthatóban, hanem a láthatatlanban.”

Miért? Azért, mert az idő relatív, és ahogy hossza nem az átélés sebességétől, hanem az átélt élmények minőségétől függ, úgy az időben megélhető élmények sem akkor készülnek elő, amikor azok eseményei előttünk megjelennek, és nem ott, ahol aztán megéljük azokat. Az egészben éppen ez a varázslat!

Ahogy egy aprócska magban már benne van az egész növény, ami belőle később kifejlődik, úgy mai ballagásunk története sem a tizenharmadik év szeptemberével kezdődött. De nem is a tizenhárom évvel ezelőtti 2001-es év szeptemberének azon a napján, amikor elsőként először léptük át az Óbudai Waldorf Iskola küszöbét, és osztálytanítónk (Attila-bácsi) vezetésével először mentünk végig azokon a folyosókon, amelyek kövezetén most utoljára ballagtunk így együtt, és amelyeken néhány pár cipőt elköptattunk tizenhárom év alatt.

Nem, a mi történetünk sokkal régebben kezdődött. A mi történetünk akkor kezdődött, – és ebben rokonai vagyunk az összes előttünk végzett és utánunk végző varázslónak – amikor szüleink és tanáraink lelkében nem csak otthonra lelt, de egymásra is talált az a gondolat, hogy: „a valódi nevelés- történeten akár a családban, akár az iskolában – olyan varázslat, amit minden gyermek önmagából teremt, miközben saját első sorsát követi.”

Miért tekintem én ezt a lélekben egymásra találást a kezdetnek? Azért, mert aki így gondolkodik azt is tudja, hogy szülőként, tanárként csak akkor végezi jól a dolgát, – azt is mondhatnám: akkor szeret igazán – ha szakállas elméletek, merev dogmák, és megkötő szabályrendszerek helyett olyan környezetet tud teremteni gyermekei, diákjai számára, amelyben minden gyermek a maga módján válhat varázslóvá.

Azért nincsenek csodák, mert minden látszólagos csoda mögött egy varázsló áll! Úgy is mondhatnám: minden szabad tett, egy szabad én-lény varázslata, amit önmagából teremt az időbe! És csak akkor varázslat, ha az, amit teremt, az időben hat ugyan, mégis független az időtől.

Ahogy nem csoda, ha az ember egy tölgyfa alatt megpihenve, makkot talál a földön, úgy nem tekinthetjük csodának azt sem, hogy az Óbudai Waldorf Iskolában szabad emberek nevelődnek. Elég rápillantani a most ballagókra ahhoz, hogy megtudjuk, milyen is az a fa, amelynek termései vagyunk.

Azt is mondhatnám, aki arra kíváncsi, hogy mit hordozunk magunkban tizenhárom év önnevelése után, annak elég feltekintenie arra a fára, amely alatt most állunk, hogy megtalálja azokat az ágakat, amelyeken terméssé növekedtünk. De aki ezeket az ágakat továbbköveti, az eljut a főágig, majd onnan a törzsig, a törzset követve pedig le a gyökérzetig, végül a talajig, amely a gyökérzetten keresztül, éveken át az egész fát táplálta.

Mindez az időben hat, de nem áll az idő hatása alatt, hiszen a fa bármelyik termésében, minden egyes magban, benne van az egész fa sorsa! Múltja, jelene és jövője is. Sodorják ezeket a magokat bárhová is az élet viharai, már most tudható, ahol meg tudnak majd kapaszkodni, ott valami jelentős, valami varázslatos létesül!

Amikor ma valaki a varázslás szót említi, az emberek, többnyire csak legyintenek, rosszabb esetben összeráncolják a szemöldöküket, vagy kifejtik az ezzel kapcsolatos okos gondolataikat. Pedig ha jobban belegondolnának a lényegbe, belátnák, hogy nincs olyan területe az életnek, ahol jól működne – vagyis: igaz, szép és jó lenne – az, ami nem varázslat által jött létre!

Mindegy, hogy az életben mivel foglalkozik az ember, – lehet tudós, művész vagy kézezi munkás – abban a pillanatban, ahogy értéket akar teremteni, varázslóvá kell válnia, vagyis át kell lépnie a gyakorlati-mágia területére. Ezért mondja Rudolf Steiner, hogy: „egyetlen iskola sem olyan értékes, mint a tapasztalat iskolája, mert a tapasztalat iskoláiban munkálkodik minden olyan ember, aki valóban előre viszi a világot”. És ezért mondja, hogy: „Aki belép egy ilyen iskolába, az emberiség életét egészként kezdi el szemlélni, és nem olyan korlátozott szempontok szerint, amelyeket egy csoport, vagy az éppen uralkodó politika erőszakolt rá.”

A második esszencia ezért, amit tizenhárom év terméseként magammal viszek jövőbeli életembe, – és amiről tudom, hogy osztálytársaim is magukkal viszik – az a szemlélet, hogy: „az emberiség legkisebb eseményei mögött is az egész Földet érintő nagy folyamatokat keressem.” Még konkrétabban: hogy tovább gyakoroljam mindazt, ami által a saját lépéseimet és érdekeimet úgy tudom irányítani, hogy azok összhangban legyenek az egész Föld érdekeivel.

Harmadik esszenciaként pedig, azt viszem magammal erről a helyről, amit belső iránytűnek lehetne nevezni. A magam részéről ezt olyan akaratsnak tekintem, ami lehetővé teszi számomra, hogy azt az irányt követhessem általa, ami a saját sorsommal áll összhangban, vagyis amit nem a változó körülményeim szabályai jelölnek ki számomra. Megtapasztaltam ugyanis az elmúlt tizenhárom év alatt, hogy akaratom csak akkor működik pontos iránytűként, ha hajlíthatatlan marad, és „érjen bár

a csillagokig”, szilárdan és állhatatosan kitart amellett az irány mellett, amit legbelső lényemben teremtettem meg.

Ugyanakkor azzal is tisztában vagyok, - és tudom, hogy ezzel valamennyi most elballagó társam tisztában van – hogy saját sorsunkkal összefüggésben soha nem azok a legnyilvánvalóbb akadályok, amelyek elsőre a legveszélyesebbnek látszanak. Még pontosabban: nem a külső akadályok térítenek el bennünket az életfeladatainktól.

Nem ezekre a dolgokra kell tehát különös figyelmet fordítanunk, hanem sokkal inkább azokra a finomabb veszélyekre, amelyek annál hatalmasabbá válnak, minél közelebb kerülünk egyéni életfeladataink teljesítéséhez. Az ilyen veszélyek gyakori megjelenési formája a gőg. Gőgnek számít mindaz, ami önelégültté és hiúvá tesz bennünket, ha bizonyos irányokban olyan teljesítményeket tudunk elérni, ami másoknak nem sikerült.

Ezekkel a gondolatokkal szerettem volna magam, és a most elballagó tizenharmadik osztály valamennyi tagja nevében elköszönni az iskolától, és köszönetet mondani mindazért a figyelemért, szeretetért, és varázslásbeli tudásért, amelyek nélkül most nem lenne miénk az, amit útravalóként az előbb számba vettem.

A minket követő ifjabb varázslóknak pedig az alábbi gondolatokat hagyjuk hátra:

Gyakoroljátok azt a szokást, (és ha még nincs, akkor alakítsátok ki) hogy akadályokat győztök le;

Gyakoroljátok, hogy erős és céltudatos határozottsággal viszitek végig azt, amit elkezd-tetek;

Gyakoroljátok, hogy addig szíjtjátok magatokban az akarat-parazsát, míg akaratotok azzá az energiává nem válik, ami minden nehézségen át visz majd benneteket.

És ha így tesztek, ti is tiszta szívvel búcsúzhattok majd az iskolától és magatokra nézve is érvényesnek érezhetitek Walt Whitman alábbi sorait:

*„A múlt és a jelen tünedezik – megtöltöttem, kiűrtettem őket,
És továbbmegyek, hogy a jövő legközelebbi redőjét megtöltssem.”*

Kedves Szüleink, Tanáraink, Barátaink és Diáktársaink, köszönjük, hogy vagytok!

BARANYAI ÁDÁM



Új tanáraink sorozat:
BERÉNYI MÁRTA



-Mi hozott ebbe a suliba?

-Tavaly kint voltam Franciaországban, egy fél évet, mert megnyertem egy pályázatot, és ott egy francia iskolában tanítottam, magyar nyelvet a franciáknak. Hazajöttem májusban, elkezdtem kisebb projekteken dolgozni, és állást keresni. Véletlenül jött egy sms, hogy itt magyar-dráma tanárt keresnek,

és akkor nekem felcsillant a szemem, mert nagyon kevés iskolában tanítanak drámát, ami nekem nagyon fontos. Úgy kerültem ide, hogy bejöttem interjúra, és pár órával később visszahívtak, hogy engem választottak.

Nem tudtam pontosan, hogy iskolában akarok-e tanítani, vagy sem, de amikor kiderült, hogy ez nem egy szokványos, hanem egy művészeti, waldorf iskola, akkor megint felcsillant a szemem. Nem biztos, hogy egy állami iskolába jelentkeztem volna, de mivel itt a drámára is volt szükség, ezért mindenképpen jelentkeznem kellett erre az állásra.

Azt gondolom, hogy nekem ez most sorsszerű, és hogy ez valahol meg volt írva. És nagyon nagy szerencsém volt, mert ez az a hely, ahol a legtöbbet, és a legjobban tanulhatok magamról és a szakmámról is.

-Milyennek találd ezt az iskolát?

-Azt gondolom, hogy nagyon sok szabadsága van itt a diákoknak és a tanároknak is. Azt érzem, hogy ha van bennem egy ötlet, vagy egy szándék, azt megvalósíthatom. Azt is látom, hogy itt sokkal jobban, és sokkal tudat-

tosabban foglalkoznak a diákokkal, legyen az alsós vagy felsős. Franciaország előtt tanítottam fél évet egy másik művészeti iskolában, ahol teljesen más volt a hangulat és az egymáshoz való hozzáállás. Én is nagyon sok segítséget kapok a kollégáimtól, mint kezdő tanár.

-Mesélj, kérlek Franciaországi utadról...

-Szerintem a külföldön való tartózkodásnak nem az lényege, hogy az ember elköltözzön Magyarországról, hanem az, hogy megnézzé, hogy máshol hogyan élnek az emberek. A másik oldala pedig egy nagyon magas szintű önismeret, mert amikor az ember egyedül marad egy szituációban, egy helyzetben, s mindent magának kell megoldania, és nem tud az anyanyelvén beszélni, az egy elég extrém helyzet ahhoz, hogy az ember feltalálja magát, amire rá van kényszerítve. Ilyenkor nagyon sok minden megmutatkozik, nagyon sokat lehet ebből tanulni. Nekem főleg erről szólt ez a fél év, és egy nagy ajándék volt, mert megtehettem, hogy külföldön voltam, és utazgattam, stoppoltam, coachsurfing-eltem, világot láttam, és embereket ismertem meg. Minden ilyen más kultúrával való találkozás sokat elmond arról is, hogy milyen Magyarország, hogy milyenek a magyarok, mert állandóan összehasonlít az ember. Így az is kialakult bennem, hogy mit gondolok a hazámról, vagy a városról, amelyben egyébként élek, a családomról, hogy ezek milyen értéket képviselnek és mennyire fontosak. Tehát, hogy nagyon máshogy kezd el az ember gondolkodni, és hogy nagyon más szempontból látja meg a kapcsolatait, és minden mást. Ez nagyon jó tud lenni, és ez egy nagy ajándék volt. Meg persze sokat fejlődött a francia nyelvtudásom is és taníthattam egy teljesen más iskola-rendszerben.

-Miért szeretsz tanítani? Mi vonz a tanításban?

-A diákok miatt.

Az emberekért. Azért, ami bennük lakozik, a negatívval és a pozitívval együtt. Az, ami bennük van energia, kreativitás, érzelem, és az is, amit megélünk közösen. Főleg a gimnazisták (elmosolyodik), hogy nem egy könnyű korszak ez a négy év, és hogy szerintem nagyon fontos dolgok történnek benne, és engem ez az, ami nagyon izgat, és ami ide vonz.

A drámában és a magyarban az alkotás, az alkotás megélése és befogadása egyaránt. Hogy olvasni jó, és hogy az által is olyan értékekkel találkozunk, ami meghatározza a mindennapjainkat. Meg hát persze a színháznál nincs jobb hely!

-Mit csinálsz, ha nem tanítasz?

-Ha nem tanítok, akkor most van egy alapítvány, már három éve önkénteskedem, egy pilisi gyermekotthonban, és most nagyobb pályázatokat nyertünk, és azokat szervezem. Meg hamarosan lesz egy egyhetes tábor, és akkor ott leszek, szóval inkább kisebb gyerekekkel foglalkozom ott, akik általános iskolások és többségében hátrányos helyzetűek. Lejárunk hozzájuk Pilisre, foglalkozásokat csinálunk, felhozzuk őket korcsolyázni, Pestre... Ezen kívül színházba járok, mert nagyon szeretek, és azért a munkámhoz is hozzá tartozik, hogy lássak előadásokat. És nagyon szeretek főzni! Ha pedig van időm, fotózok, mert régen analóg fotózással is foglalkoztam.

PALYA NOÉMI



Búcsúzó tanárunk:

FENYVESI LÁSZLÓ

-Miért, hogyan lettél Waldorf tanár?

-Hát ez hosszú történet lesz. Az én életem rengeteg kacsaringón ment keresztül, sok mindent csináltam fiatal koromban. Fogalmam sem volt róla, hogy én tanár akarok lenni, akkor, amikor gimnáziumba jártam, sőt, építész karra vettek fel. Építésznek tanultam, de végül is az nekem nagyon nem tetszett, ott hagytam, megházasodtam, elköltöztem otthonról, és attól kezdve önálló életet éltem. Elkezdtem fizikai munkákat csinálni, és ekkor szobrásznak készültem, úgy éreztem az építész kar túl nehéz volt nekem, és művész akartam lenni. Évekig rajzoltam, meg festettem, de nem igazán volt tehetségem hozzá. Ekkor behívtak katonának, abban az időben kötelező katonaság volt. Itt határoztam el, hogy újra tanulni fogok. Mivel Budapesten laktam, elmentem az ELTE-re, matek-fizika szakra. Amikor oda kezdtem járni, akkortól kezdve akartam tanár lenni, de még nem Waldorf tanár, hiszen ekkor még nem is volt itt Magyarországon Waldorf. Elkerültem a Berzsényibe, ott lettem tanár, négy évig tanítottam ott, de azt nem engedték, hogy az osztályomat én érettségiztessék le. Miután eljöttem onnan, elmentem egy elektronikai céghez, hogy képezzem magam, mert azt gondoltam, hogy ott a fejlesztési osztályon majd egy csomó mindent tanulok. Ehhez képest egy évig szinte semmit sem dolgoztam, csak kétszer annyit kerestem. Egy volt évfolyamtársam elhívott a HVG-hez, és 20 évig dolgoztam ott. 1989-ben kerültem kapcsolatba az alternatív oktatási rendszerekkel és a Waldorffal. A gyerekeimet is a Pesthidegkúti Waldorfba írtam be. A gyerekeimet figyelve, és a szülőiken szerzett tapasztalataim által jöttem rá, hogy a Waldorf rendszer működőképes. Aztán felmondtam a munkahelyemen, és a fejemben

volt, hogy elmegyek tanítani. Hallottam, hogy Solymáron a Waldorfban van állás, és egyértelmű volt, hogy el kell mennem oda. És bár eléggé botladozva, de elindultam ezen az úton. Aztán ide, az Óbudai Waldorfba, pedig egy hirdetés során kerültem, megláttam, jelentkeztem, és fölvettem.

-Miért döntöttél úgy, hogy itt hagyod az iskolát? Nehéz döntés volt?

-Nagyon. Nagyon nehéz döntés volt. Hogy miért? Nos, tudod, én két félállásban dolgozom, és Solymáron minden évben felmerült, hogy vállaljak ott osztályt, és dolgozzak főállásban, de erre nem volt lehetőség, és én úgy gondoltam, hogy nem is lesz. De aztán mégis fölajánlották, és, bár nagyon nehéz szívvel, de úgy éreztem el kell fogadnom. Mert úgy érzem, hogy ott nagyobb szükség van rám.

-Hogy érzed, mit tudtál adni, és mit kaptál iskolától?

-Kaptam, elfogadást is, szeretetet is, meg szakmailag nagyon sokat segített ez az iskola. Én nem tudom biztosan, hogy mit tudtam adni, szeretetet azt gondolom igen. Nem lehet tudni igazából, hogy mi az, amit adsz.

-Mi a legjobb, és a legrosszabb emléked innen?

-A legjobb érzés, erre most nem tudok konkrét példát felhozni, az, amikor úgy érzem, hogy jól sikerült egy óra. Amikor valahogy életre kelt valami, és ez azért boldogság. Ilyen azért volt jó néhány, a legkülönbözőbb situációkban. Ami a legrosszabb, az a nem elfogadás, amit tavaly sajnos eléggé átéltem. Ez nagyon rossz érzés volt, de ez megerősített.

HORVÁTH ABIGÉL

The background features two thin, dark grey lines. One line is horizontal, starting from the left edge and extending across the top of the page. The other line is diagonal, starting from the top-left corner and extending towards the bottom-right corner. These lines intersect to form a large triangular shape on the left side of the page.

TANÁRAINK **IFJÚKORA**

KOCSIHA MIKLÓS



-Milyen volt a gyermekkorod?

-A Váci útra születtem. Egy átlagos bérház harmadik emeletén laktunk hatéves koromig. Nővérem két évvel idősebb nálam. Édesanyám könyvtáros volt az országos Széchényi könyvtárban, ő volt a zárolt kiadványok vezetője. Mindazt ott tárolták, amit nem akart a köznép elé engedni az akkori hatalom. Az édesapám valami mérnökféle volt, de kiskoromban elváltak, így hármasban éltünk a nővéremmel és édesanyámmal, amíg édesanyám újra meg nem házasodott.

-Milyen tantárgyakat szerettél? Mit csináltál szívesen?

-Anyukám új férje egy sokat költöző világfi volt, akivel a budai vár alá költöztünk egy kitűnő, jól felújított, százéves épületbe. Nagyon szerettem azt a lakást, az elrendezése is remek volt. A Moszkva tér sarkán lévő régi általános iskolába kezdtem el járni. Nagyon melankolikus, csendes kisgyerek voltam, nagy fantáziával. Nagyon sokat olvastam, amint megtanultam olvasni, és nagyon sokat építettem, játszottam egyedül is, meg a cimboraímmal is.

A budai vár alatt elterülő Vérmezőt mindenféle módon bebarangoltam, biciklivel, gyalog, sokat játszottam ott a komákkal mindenfélet. Nagyon kuka kisiskolás voltam, az első évekből csak arra emlékszem, hogy nagyon szerelmes voltam egy Emőke nevezetű kislányba. És nem voltam különösebben jó tanuló, de rossz tanuló sem. Nem nagyon érintett meg az iskola. Szerintem sokat szoronghattam. Az első hetekben sokszor hazaszöktem, de mindig visszavitték.

-Hogyan tanultál tovább?

-Hamar kiderült, hogy a zenéhez van valami tehetségem, vagy elkötelezettségem. Amikor nyolcadikos voltam, akkor lett az addigi szedett-vedett zeneiskolai gyerekek helyett az Állami Operaháznak állandó gyermekkórusa. Oda

felvételiztem, és fel is vettek. Akkor egy évig voltam a gyerekkórus 100-150 gyerekének úgy a vezetője, hogy én voltam a legidősebb, meg nagyon erős, mély, nagyon nagy skálájú volt a hangom. Két oktávot tudtam beénekelni. Szopránt is tudtam énekelni, de egy nagyon erős altot is. Nagyon sokat énekeltem, egy évig az Operaházban, Erkel színházban 1970-71-ben. Sajnos a végén elkezdtem mutálni, és vége lett ennek a szép időszaknak. Akkor már kicsit rosszabb tanuló lehettem, de valahogy elevekeltem, ahogy nyomtak a tanárok, meg az otthon kapott lelki fröccsöknek köszönhetően.

-Milyen volt a kamaszkorod?

-Felvételiztem és felvettek a Szilágyi Erzsébet Gimnáziumba. Átlagos gimnázium volt, ahol volt egy nagyon jó spányol tanár és egy nagyon jó földrajztanár. Tőlük sokat tanultam. Volt viszont egy matektanár, aki nagyon szigorú volt, és a lassabbakat és az ügyetlenebbeket erősen szorongatta. De mégis becsültem, mert éreztem rajta, hogy valahogy adni akart, csak túl szigorú volt az úgy nevezett rossz tanulókkal, akiknek nehezen ment a matek. Emlékszem, nekem is gyakran szorult a torkom. És közben akartam jól csinálni, csak azt nem láttam át, hogy mit nem csinálok jól. Ebben nem kaptam segítséget. Arra emlékszem, hogy akkor még énekeltem mindenféle profi-félprofi kórusokban, de amikor énekből felelni kellett (fogszabályozóm volt) és fel kellett állni, ez a helyzet zavarba hozott. Miközben énekeltem színpadon kb. 1000 embernek is, ha kellett, az iskolában ez a felelős helyzet teljesen földhöz vágott, és bár jó énektanárunk volt, ő is ezt a naplós felelést alkalmazta. Szörnyű volt. Amikor nekem kellett felelnem, zavart a fogszabályzó is, meg

a helyzet, és úgy begörcsöltem, hogy nem tudtam énekelni, közben meg azon gondolkoztam, hogy milyen hülyeség ez. Hogy az Operaház színpadán tudok szólót énekelni, ha kell, az iskolában meg nem.



Miután elvégeztem a gimnáziumot, felvételiztem az ELTE-re, történelem-magyar szakra, de az egyikből egyest kaptam, a másiktól meg ötöst. Akkor már elkezdtem tanulni. Nem vettem fel az ELTE-re, hanem átirányítottak Egerbe a tanárképző főiskolára, de én meg oda nem akartam menni. Eger meg kollégium, meg mit tudom én... Talán bátortalan is voltam. Közben édesanyám beíratott egy szakmunkásképző iskolába mechanikai műszerésznek. Ez két éves iskola volt, nagyon megszerettem. Volt ilyen irányú tehetségem is, mindig dolgoztam valamit a kezeimmel. Közben újra felvételiztem az ELTE-re, de most azt tanultam, amiből előzőleg egyes lettem. Akkor meg fordítva lett: amiből előzőleg ötöst írtam, abból lettem egyes, mivel azt nem tanultam, „azt úgyis tudom” alapon. A másiktól meg

ötöst kaptam. Megint elirányítottak Egerbe, de akkor már a szakmunkásképzőbe jártam, meg kosárlabdáztam egy másodosztályú csapatban, néptáncoltam, éltem a 19 éves fiatalok életét. Így még mindig nem akartam Egerbe menni, és be akartam fejezni az iskolát. Megszerettem a forgácsoló gépet.

És akkor a harmadik évben nem tanultam semmit, mert sokat kosaraztam, meg igyekeztem udvarolni mindenféle hölgyeknek. Arra gondoltam, hogy ha kétszer komolyabb tanulás nélkül felvettek volna Egerbe, akkor most kipróbálom, hogy úgy megyek oda, hogy nem is tanulok. Csakhogy most már az a pontszám nem volt elég oda, tanítóképzőbe küldtek. Közben elvégeztem a szakmunkásképzőt, és akkor azt gondoltam – megint nagyképű voltam –, hogy ha én egyszer az egri tanárképzőre jelentkezem, és nem vesznek fel, akkor nem megyek tanítóképzőbe, hanem inkább elmegyek dolgozni. Ekkora már megszereztem a műszerész végzettséget. Mivel akkor az állam osztott be mindent, az iskola berakott egy gyárba, a Gamma Művekbe, elektronikai műszerészként. Nagyon szerettem, 3 évig dolgoztam ott mindenféle forgácsoló eszközökkel.

-Hogyan lettél mégis tanár?

-Mindig volt kapcsolatom gyermekekkel, már gimnazista koromban ifvezető voltam. A táborokban vonzott a feladat, meg a pénzkeresés. A 2 év katonaság alatt döntöttem el véglegesen, hogy merre menjek. Igyekeztem rendesen tanulni a felvételire, és ekkor már tudatosan jelentkeztem a Budapesti Tanítóképzőre, mert éreztem, hogy a 6-10 éves gyerekek iránti adottságom a legerősebb. A tanítóképző után azért elvégeztem az ELTE egyszakos történelemtanári kép-

zését is. A főiskola egy kispesti általános iskolába osztott be, amikor megkaptam a diplomám. Ott dolgoztam kilenc évig, mindenféle aranyos gyerekekkel találkoztam. Volt egy osztályom, harmadiktól nyolcadikig, akik nagyon terelgettek a Waldorf-pedagógia felé. Ma ők 37-38 évesek, a gyerekeik most mennek Waldorf-óvodába és iskolába. Kéri a segítségemet, a tanácsaimat. 1992-ben végeztem az első magyarországi Waldorf-tanárképzés legelső kurzusán, ahol tanúsítványt kaptam, hogy Waldorf-iskolában taníthatok. Ma ezen a képzésen ének-zenét és módszertani tárgyakat tanítok.

Egy évig a Dunakeszi Waldorf Iskolában voltam helyettes tanár, azután a Pesthidegkúti Waldorf Iskolában végigvittem egy osztályt elsőtől nyolcadikig. Két évig tanácsadó voltam Óbudán, aztán átjöttem és végigvittem egy osztályt, ők most a (zseniális) tizenkettedikesek. Ma pedig a mostani harmadikosaimmal járjuk a világot, tanuljuk a mindenféle izgalmas dolgokat. Az egyik állami iskolából érkezett gyerek decemberben azt mondta a Teremtés epochában, amikor héberül írtunk, hogy nem is hitte, hogy ennyi mindent lehet egy iskolában tanulni!

PALYA NOÉMI

OLÁHNÉ NÉMETH NIKOLETTA



-Milyen volt gyermekkorod?

-Csodaszép helyen nőttem fel, enyém volt az erdő, és a nagyvilág. Mind a két szülőm műszaki végzettségű: apukám, erőszármú technikus, anyukám meg mélyépítő technikus. Egyikük sem dolgozott kicsi koromban, a szakmájában. Apukám volt otthon velünk, pulóvereket kötött géppel. Otthon volt a műhelye. Így akkor ő volt a felvigyázó, amikor kicsik voltunk.

-Milyen tantárgyakat szerettél akkor?

-A biológiát. De azt elszántan, az első perctől kezdve.

-Mit csináltál szabadidődben?

-Állatoztam, kirándultam, barátkoztam. Nagyon sokan voltunk a környéken közel egykorú gyerekek, mondjuk negyvenen, így hát volt választék. Nagyon sokat csatangoltunk, az erdőben. Meg olvastam. Az volt a magányos elfoglaltság.

-Mi volt az akkori elképzelésed a jövődről? Mi akartál lenni?

-Etológusnak készültem. Úgy terveztem, hogy én leszek a női Gerald Durrell, aztán állatorvosnak készültem. De aztán gondoltam, hogy erdész leszek. Ezt egészen sokáig terveztem, mert rájöttem, hogy a mérnöki pálya nem nekem való. De azt, hogy biológiával kapcsolatos dologgal akarok foglalkozni, azt biztosan tudtam.

-Milyen volt a kamaszkorod?

-Viharos. Folyton harcban álltam a világgal, semmi nem volt jó. Egyfolytában meg akartam mutatni, hogyan kellene ezt vagy azt jól csinálni. És megvolt hozzá a társaság, állandóan meg akartuk váltani a világot. Otthon is, az iskolában is, mindenhol. Valami viharok a közepében állandóan benne voltam. Természetesen hihetetlenül jól fejlett igazságérzettel a szószólója voltam a társaságnak, mindennek, minden helyzetben.

Viszont a tanulás könnyen ment. A tanulmányi eredményeim jók voltak. Valamilyen szinten védett is voltam ebben a helyzetben.

-Milyennek találd az akkori iskola-rendszert? Milyen volt akkor iskolába járni?

-Az általánossal szerencsém volt, most ezzel a fejjel visszagondolva az egy Waldorf-iskola jellegű iskola volt. Nagyon remek igazgatónőnk volt. A Kiscelli utcába jártam, az iskola most már az Óbudai Egyetemhez tartozik. Csodálatos tanári karunk volt. Nagy iskola volt, majdnem 900-an jártunk oda diákok, Tényleg minden tanáromra szeretettel emlékszem vissza, és ez nagyon általános volt az iskolatársak között. És sokkolóan hatott rám ezután a gimnázium, nem értettem, hogy hova kerültem, nem értettem az egész rendszert. Ebből is fakadt az állandó ellenállásom egy része. És ez volt a tapasztalása a többi osztálytársamnak is, senki sem értette, hogy mi történik a világban. Aztán így felnőtt fejjel rájöttünk, hogy az volt a furcsa hely, ahova általános iskolába jártunk, és a gimnáziumot normálisnak. Minden fontos volt, ami megmérhető, ami szögletes, ami darabos. Abszolút cél volt az, hogy egyformává, egysíkúvá tegyenek. Amikor gimis voltam, akkor szűnt meg a kötelező köpeny. Akkor volt a rendszerváltás. Talán még az előttünk lévő évben kellett iskolaköpenyt hordani, de amikor mi odakerültünk, akkor már nem. De a szemlélet semmit sem változott. Levettük a köpenyt, és minden maradt a régiiben.

-Hogy lettél tanár, hogy és mikor találkoztál először a Waldorffal?

-Tulajdonképpen az élet lökdösött a tanári pálya felé, én egyetlen tanári állásomat sem kerestem, hanem mindegyikre hívtak. Valahogy errefelé terelt az élet. A Waldorfba pedig úgy kerültem, hogy annak idején, a Rákóczi gimnáziumban Tallós Péter kollegával tanítottunk együtt, és őt kérték meg, hogy

szervezze meg itt a gimnáziumot, és ő kérdezte meg, hogy nincs e kedvem. Semmit nem tudtam róla. De tanárként ugyanolyan rosszul éreztem magam abban a rendszerben, mint diákként, és úgy váltottam, hogy ezt még megpróbálom, és ha ez sem működik, akkor ezt a pályát el kell felejtetni. Ez a hely viszont meggyőzött arról, hogy ennek van értelme, így hát tanár maradtam.

PALYA NOÉMI

EGÉSZSÉG ROVAT

Azt hiszem, mindenki emlékszik még Benda Judit előadására, amit az egészségnapon hallottunk. Abból azt tudtuk meg, hogy a cukor, a hőkezelés és a finomítás az, ami a legtöbbet árt mindenkinek és mindenkinek. Nagyrészt egyetértünk azzal, amit mondott, de az kétségtelen, hogy nagyon nehéz betartani azt a diétát, amit ez a táplálkozás megkövetel. Mivel érdekelt a téma, több helyen utána olvastam, neten és könyvekben kutakodtam, hozzáértőkkel beszélgettem, és a következőkre jutottam.

Semmit sem kell teljesen kitiltani a házunkból, csak mérsékelten kell bánni. Ehetünk cukrot, finomított lisztet, zsíros húsokat, de lehetőleg nem minden nap. Jó ötletnek tűnik, ha megtervezük, hogy mondjuk egy héten egyszer eszünk desszertet, egyszer uzsonnázunk édességet, egyszer megyünk gyorsétterembe, egyszer iszunk szörpöt vagy gyárilag előállított iced-tea-t, energy drinket, kólát

vagy fantát. Ha a hasunkban ürességet érzünk, mert megszoktuk, hogy egyfolytában édességet eszünk, de most azt kihagyjuk, töltjük meg zöldséggel vagy gyümölccsel, hiszen ezek nagyon fontosak a szervezetnek. Akinek ez lehetetlenül hangzik, az eleinte legyen engedékenyebb, és csak lassan szoktassa át magát az effajta táplálkozásra.

Amennyiben nehéznek tűnik ez a diéta, kipróbálhatjuk a helyettesítőket, mert ma már szinte mindent pótolhatunk. Cukor helyett nyugodtan használhatunk mézet vagy xilit (szerintem a xilit sokkal jobb a cukornál, ráadásul az nem okoz függőséget sem), így szinte bármilyen süteményt elkészíthetünk természetes cukorpótlókkal. Finomított liszt helyett használhatunk teljes kiőrlésű lisztet, finomított olaj helyett hidegen sajtolt olajat, és így tovább. Az így készített ételek íze majdnem megegyezik a hagyományosan készített ételekével, mégis, ez már tudatos táplálkozást jelent.

Azonban az egészség fenntartásához hozzátartozik a rendszeres testmozgás is. Hente legalább 3-5 órát kellene sportolnia mindenkinek, és arra is figyelmet kellene szentelnünk, hogy testünk milyen vitaminból vagy ásványi anyagból szenved hiányt. A táplálék kiegészítők segíthetnek ezeket pótolni.

Fontos még az is, hogy beiktassuk napjainkba a szabad levegőn való időtöltést, hogy a napi vízbevitelünkre odafigyeljünk, és hogy a lehető legtöbbet aludjunk.

A napfény és a tiszta levegő a városban élőknek nagyon fontos lenne, mégis nagyon sokan szenvednek hiányt mind a kettőben. Ma gyakorlatilag mindannyian vízhiányosak vagyunk. Nagyon nehéz minden kis boltocskában elmenni az ízesített italok sorfala előtt anélkül, hogy beraknánk néhányat közülük a kosarunkba. De ha már megvettük és megittuk, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ezzel ki is elégítettük testünk folyadékigényét. Ez a legnagyobb gond. Mert ha a kóla vagy málnaszörp mellé innánk még napi 1-2 liter vizet is, az teljesen rendben lenne. De ennyi folyadék nem is fér belénk, amikor másfél literben adják a kólát...

Nagyon sokunknak alváshiánya is van, de erre csak azt lehet mondani, hogy a TV-nézés és az online játékozás helyett inkább vackoljuk be magunkat

korán a puha ágyunkba, és ha álom nem is jön a szemünkre, végiggondolhatjuk az aznap átélt eseményeinket, tervezhetjük a következő napot vagy csak egyszerűen gyönyörködhetünk a csillagos égboltban. Ezek mind pihentetőbb dolgok, és közelebb vannak az alváshoz, mint az előbb említett tevékenységek.

Zárásként itt egy egyszerű trópusi friss gyümölcsös koktél receptje, amit ha elkészítünk és összehasonlítunk a plázák shake-jeivel, le fogunk döbbeni attól a fenséges íztől, amit az igazi és friss gyümölcsök adnak.

Hozzávalók:

*-frissen facsart narancslé
(ha ehhez nem tudunk hozzájutni vagy nincs facsarónk, turmixolhatjuk a megtisztított narancsokat együtt a banánnal és az ananásszal)*

-1 banán

-1 kisebb ananász

- grapefruit vagy citromlé

Elkészítés:

Megtisztítjuk és felaprítjuk az ananászt és a banánt majd összeturmixoljuk a narancs és a grapefruit vagy citrom levével.

Megjegyzés:

Ha kókuszkrémet és mangót is adunk hozzá, a koktél íze még magasztosabb!

Ragyog a zöld gyík, sorsom keresi,
zörget a búza: magvát kiveti,
rámnéz a tó, ha belé kő esett
s a sírók sóhajtottá fellegek,

a háborúkkal bívott hajnalok,
ugró napok és rezgő csillagok
körülkövályogják nyugodt fejem -
világizzása hőmérsékletem - -



Vers: József Artila / Meditáció (6. Meditáció)
Festette: Almási Fanni és Bró Marcell

Fülelt a csend – egyet ütött.
 Fölkereshetnéd ifjúságod;
 nyirkos cementfalak között
 képzelhetsz egy kis szabadságot –
 gondoltam. S hát amint fölállok,
 a csillagok, a Göncölök
 úgy fénylenek fönt, mint a rácsok
 a hallgatók cella fölött.



Kész: József Attila / Eszmet (8)
 Festette: Tokai Bori és Barnabás Richárd

A HÉROSZ ÉS A STRÉBER

(avagy: amikor az emberi élet, egy fordított Thermopülé jegyében zajlik...)

Mottó: Olyan korban élünk, amikor az ember becsúgyában, akár a pusztá hírért is (legyen az bármilyen szégyenletes) hajlandó bemocskolni eredeti lényét.



”...Hogy ki a stréber?

Szembe lehet vele állítani azt, aki nem hogy nem stréber, hanem éppen a túlsó oldalon áll. Heroikus embernek lehet nevezni.

A heroikus ember számára a szükségszerűség törvénye más, mint általában lenni szokott. Sajátságos, de az a kemény tény, amit realitásnak hívunk, neki – de kizárólag csak neki – enged. Ami számunkra kőfal, számára legfeljebb rugalmas hártya, s ezt annyira képes feszíteni, amennyire vállalkozása érdekében szüksége van. Nagy dolgoknak nagy hely kell. Mert a realitás kitágulhat.

Példaképpen itt van mindjárt Héraklész vagy Gandhi. Nem olyan ez, mint az utazás, amikor az ember hazulról elindul, a világ megnyílik, és minél messzebbre kerül, a távlatok annál nagyobbak. Az utazásban csak az egymás mögött levő függönyök lebbennek szét, mert az egész csak látvány, nem szabadság. A hősi sorsban minden lépésnél létrétegek bomlanak fel, és nem más tájak jelennek meg, mint a panorámában. Ismeretlen lehetőségek nyílnak meg, héjakat fejtenek le, nem elég a hajó fedélzetéről bámulni, mindig tenni kell valamit, mindig átlépni valahová, ahol ismét tenni kell, tökéletesen ismeretlen következményekkel.

A hősi élet nem Héraklész kiváltsága. A görögök hérosznak mondtak és tartottak har-

cost, királyt, művészt, gondolkozót, orvost. És nemcsak olyan embert, akinek vétsége miatt össze kellett törnie. Hérosz, mondja Seneca, akit nem lehet legyőzni; legfeljebb megölni. Akinek sikerül, hogy legalább életének nagy pillanataiban sorsánál erősebb legyen. Aki nagyságot valósít meg, tekintet nélkül arra, hogy abba belebukik, vagy sem.

A realitás a stréber számára sem végső határ. Ez a realitás azonban nem mint a hősi életben, sziklafal, hanem valami nyúlós anyag, kátrány, vagy ilyesmi. A stréber ebben a nyálkában a realitással nem küzd, hanem abban furakodik. Realitás a stréberre sem érvényes; szükségyszerűsége neki sincs. Kicsiny dolgoknak kicsiny hely kell, éppen csak hogy elférjen. Majd aztán, ha sikerül, szemtelen lesz, és elkezd a többi helyéről kitérni. Tolakszik, éspedig azokhoz, akiktől valamit vár.

A héroszt és a strébert a becsvágy köti össze; ugyanaz, ami őket szétválasztja.

A hérosz becsvágya az áldozatban kulminál, ami annyit jelent, hogy végül is önmagával fizet. Ez a hősi élet előkelősége. Ezért a hérosz a nemes ember. Mert az áldozat: tudni, hogy van valami, ami az életnél több, és az életet ezért a többért odaadni. A hősi élet befejezett mű, akkor is, ha összetörik.

A stréber nem törik össze, legfeljebb pórul jár. A stréber nem ölhető meg, legfeljebb eltaposható. Áldozat? – Eszébe se jut. Kis előnyök. Reálpolitika. Minél olcsóbb, annál jobb. Ha sikere van, pimasz, és nem mulasztja el, hogy érdemeire hivatkozzék. A stréber rangtalan, és ezért lehetetlen, hogy akár tragikuma, akár komikuma legyen. Nem drámai, és ami lényeges, nincs összeütközése. A stréber ellentét nélkül van, valószínűleg még a becstelen se vállalkozik arra, hogy vele szembeszálljon. Nem néz körül, és nem látja, hogy ahhoz, amit tesz, ki mit szól. Ez pedig ugyanaz, mintha az ember azt mondaná, mértéken alul van. Olyan ember, aki a lényegtelenséget a legjobban megközelíti. Csak kaparja magát előre, és ez a heroikus áttörésnek pontos fordítottja.

A stréber realitása is tágítható, mert az iszapban makacsul mászik, de mivel mértéken alul áll, sohasem mondható, hogy betelt. Mi telhet be? Tehet és mondhat, amit akar, jelentéktelen, csak bosszúság, hogy az emberi élet ilyesmire is felhasználható...”

MILAREPA

ISMERD MEG ÖNMAGAD III. RÉSZ

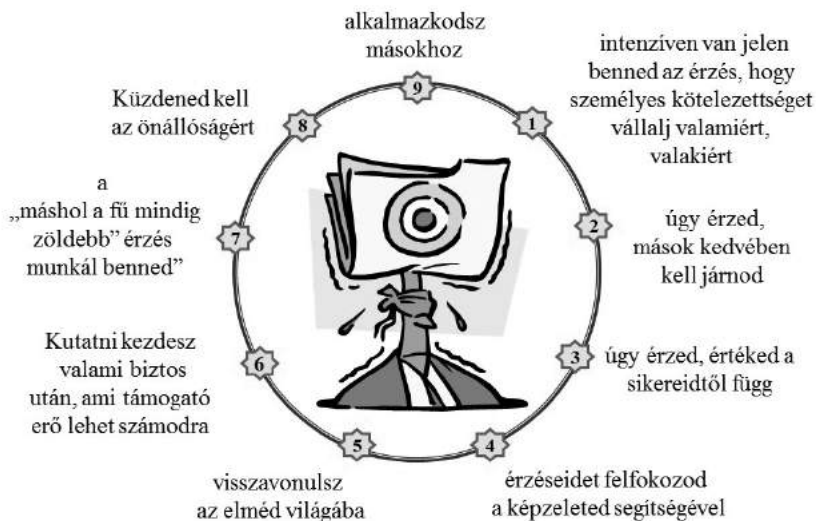
„A legnagyobb boldogság, ha megismerjük a boldogtalanság forrását.”

/Dosztojevszkij/

”Tudd meg ki vagy, és légy az!” – mondta Pindaros (az ókori görög költő). Ezt a gondolatot, az enneagram lényegének is tekintheted, hiszen az enneagramot nem azért érdemes személyiséged megismerésére használni, hogy aztán ezen megismerésed birtokában sikerüljön mássá válnod, mint ami vagy, hanem épp ellenkezőleg: azért, mert az enneagram hatékony eszköze annak, hogy ne veszítsd el a személyiségedet, sőt: hogy kapcsolatba kerülj annak lényegével, és mozgatórugóival, hogy (átlátszóbbá és rugalmasabbá téve ezeket), átvehesd az irányítást kapcsolataid, és életed történései fölött.

Úgy is megfogalmazható ugyanez, ha az enneagram által megtanulod olyannak látni önmagadat, mint amilyen vagy (igazságaiddal és hamisságaiddal együtt), akkor megtetted az első lépést annak érdekében, hogy önfeladás nélkül vehess részt azokban az élethelyzeteidben, amelyekben eddig úgy voltál vesztes vagy épp győztes, hogy valami másnak kellett mutatni magad, mint amilyennek szeretted volna. Ahhoz, hogy ezt tehesd, tisztában kell lenned azzal, hogy saját karakter-fixációdon belül, mi a biztos jele annak, amikor az életminőség már nincs azon a szinten, amelyen még szabadon lehetsz önmagad, vagyis: amikor már „viselkedned kell” (ha úgy tetszik: meg kell játszani magad) annak érdekében, hogy mások elfogadjanak.

Mit teszel, amikor nem lehetsz az aki vagy?



Azt sem árt tudnod, hogy az életminőség romlására adott (és a karakter-fixációdra jellemző) reakcióid azért tesznek téged céltáblává mások számára (értsd: mások azért látják rajtad, hogy manipulálható vagy), mert az előző ábrán szereplő viselkedések olyan konkrét félelemként villognak a fejed fölött, mint a vészvillogó a mentőautón! Azt is mondhatnám, hogy az ábrán szereplő viselkedés (ez valamennyi karakter-típusra igaz) azt jelzi a környezet számára, hogy az illető bajban van, hogy fél valamitől, s hogy félelme enyhítése érdekében, nem csak elveit és meggyőződéseit, de önmagát is hajlandó feladni.

Középisikolás éveink kezdetére általában elfelejtjük azokat az „tudattalan üzeneteket”, amelyeket szüleinktől (illetve: életünk más fontos szereplőitől) kaptunk, de amelyeknek nagyon mély hatásuk volt fejlődő identitásunkra és arra, hogy mennyire szabadott annak lennünk, akik vagyunk. Úgy is megfogalmazhatnám ugyanezt: ha szüleid, tanáraid, nem voltak igen fejlett, tudatos emberek, akkor lelked önmagát kiterjeszteni vágyó ragyogását arra kényszerítették ezekkel az „üzenetekkel”, hogy valamennyit vegyen vissza magából. Ezek az üzenetek azok, amelyek többnyire tudtodon kívül, de ma is hatnak rád, és felidéznek benned bizonyos félelmeket. Olyan félelmeket, amelyek enyhítése érdekében azt teszed, amit akkor teszel, ha „nem lehetsz az, aki vagy”!

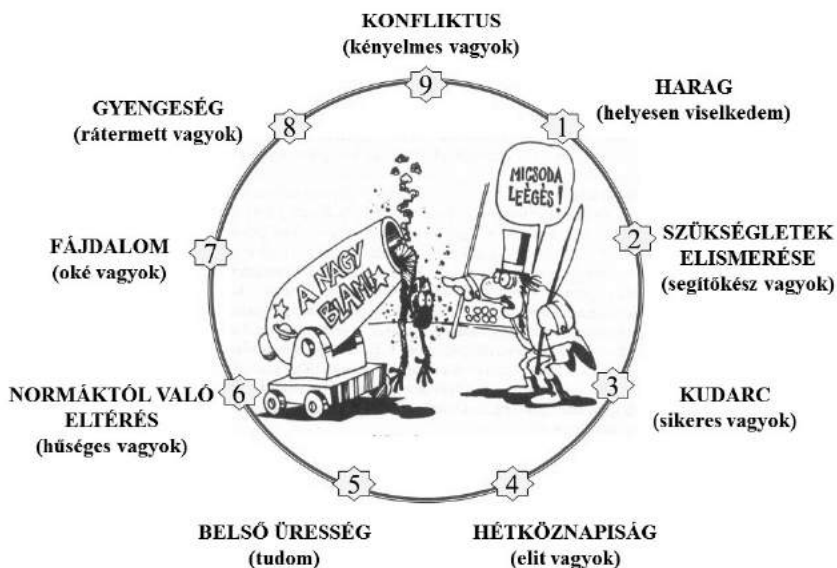
A következő táblázatban áttekintheted az egyes típusokra leginkább jellemző tudattalan gyermekkori üzeneteket, és azokat a fő félelmeket, amelyek elkerülése érdekében az egyes típusok úgy kezdenek el viselkedni, ahogy azt az első ábrán láthatod.

Típusok	Tudattalan üzenetek	Fő félelmek
Egyes típus	„nem helyes hibázni”	Félelem attól, hogy rossz, romlott, gonosz vagy hibás vagy.
Kettes típus	„nem helyes saját szükségletekkel rendelkezni”	Félelem attól, hogy nem vagy méltó a szeretetre.
Hármas típus	„nem helyes saját érzelmekkel, identitással rendelkezni”	Félelem attól, hogy belső érték nélküli, értéktelen lény vagy.
Négyes típus	„nem helyes túl jól működni vagy túl boldognak lenni”	Félelem attól, hogy nincs identitásod vagy személyes fontosságod.
Ötös típus	„nem helyes jól érezni magadat a világban”	Félelem attól, hogy haszontalan, tehetetlen vagy hozzá nem értő vagy.
Hatos típus	„nem helyes önmagadban bízni”	Félelem attól, hogy támogatás vagy útmutatás nélkül maradsz.
Hetes típus	„nem helyes rászorulni bárkitől bármire”	Félelem attól, hogy szükséget szenvedsz vagy fájdalmat élsz át.
Nyolcas típus	„nem helyes sebezhetőnek lenni vagy másokban bízni”	Félelem attól, hogy mások ártanak neked vagy irányítanak téged.
Kilences típus	„nem helyes érvényesíteni önmagadat”	Félelem attól, hogy széthullasz, hogy elveszíted a világgal való kapcsolatot.

A pszichológia azt tanítja, hogy nagyrészt attól függően vagy képes érett, egész személyiségként működni a jelenben, hogy gyermekkorodban hogyan sikerült kielégítened az éppen soron lévő fejlődési szükségletedet. A nem megfelelően kielégített szükségletek olyan „réseket” hagytak, amelyek akadályozzák, hogy lényed teljességét megtapasztalhasd. Az enneagram ezzel kapcsolatban azt is állítja, hogy személyiségedet épp-e fejlődési hiányosságaid ellensúlyozására alakítottad olyanná, amilyenné alakítottad. Úgy is fogalmazhatnánk: személyiséged olyan, mint a törött kezét védő gipszkötés. Minél kiterjedtebb a sérülésed, annál nagyobb gipszkötést kell használnod. Természetesen a kötésre szükség van ahhoz, hogy törött kezed meggyógyulhasson és visszanyerhesse teljes működőképességét, ám ha a kötést soha nem távolítod el, akkor egy idő után nem csak kezéd használatában fog gátolni téged, de abban is, hogy kezéd egészségesen fejlődhesen tovább.

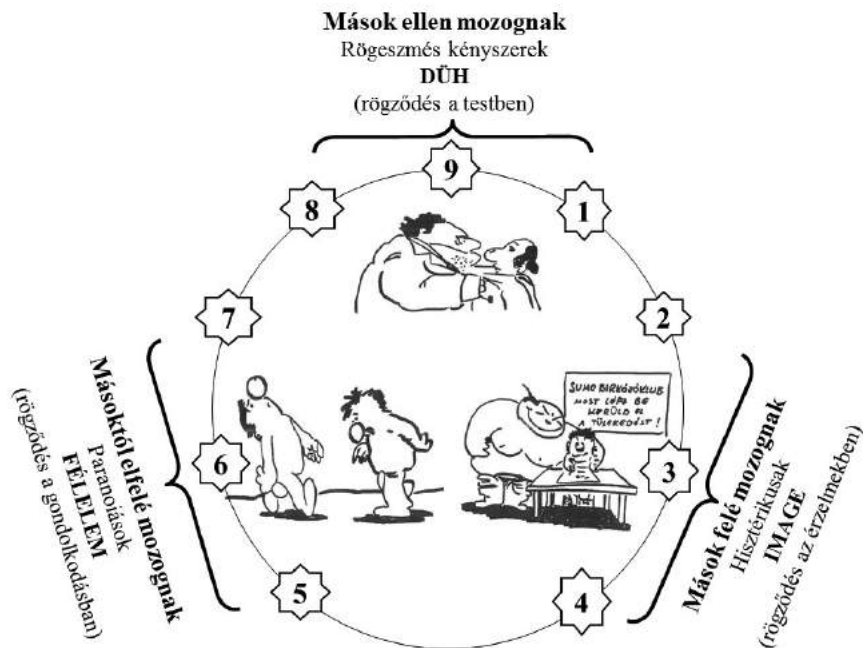
A következő ábrán azokat a „gipszkötéseket” láthatod, melyekkel az egyes személyiség-típusok, saját sérüléseiket igyekeznek eltakarni, illetve azokat a törekvéseket, amelyek által az egyes típusok szeretnék elkerülni a kudarcot (értsd: azt, hogy korábbi sérüléseikre ismét rá-sérülhessenek). Az ábra értelmezéséhez egy példa: a 8-as karakter attól fél, hogy mások gyengének látják őt, ezért (ha konfliktusba kerül) azt hangsúlyozza minden tétével, hogy ő a legrátermettebb ember a világon.

Az ELME kudarc-kerülési törekvései és eszményei:



Ezeket a törekvéseket és „gipszkötéseket” (értsd: „eszményeket”) azért nevezzük az elme törekvéseinek és eszményeinek, mert nem Én-ünk tudatos tevékenysége okán, hanem olyan automatizmusként vannak jelen az életünkben, amelyek minden esetben (és ami fontos: tudtunk és akaratunk ellenére) abban a pillanatban működésbe lépnek, ahogy úgy érezzük, hogy személyiségünket (vagyis az önmagunkról alkotott képünket) veszély fenyegeti. Mivel azonban a személyiségünk elsősorban kondicionált reakcióink, félelmeink és hiedelmeink gyűjteménye (s ezek nem azonosak önmagunkkal) személyiségünk makacs védelme paradox módon oda vezet, hogy le kell mondanunk „Valódi Önmagunkról”.

Amit tehát saját identitásunknak érzünk, nem a valódi természetünkhöz tartozik, hanem azokhoz a védőburkokhoz („gipszkötésekhez”) amelyeket korábbi lelki sérüléseink okán voltunk kénytelenek kifejleszteni. Miért? Azért, mert fejlődésünk egy korábbi periódusában, nem lehettünk önállóak, nem kaptunk elegendő figyelmet, illetve nem érezhettük magunkat biztonságban. Ezt láthatod a következő ábrán. Aki gyermekkorában egy bizonyos szakaszában nem lehetett önálló (pl. a kellenél hamarabb vonták meg tőle az anyatejet, kierőszakolták, hogy szobatiszta legyen, illetve túlzottan óvták attól, hogy állni és járni tanulása során nehogy elesen és megsérüljön, annak testében olyan „düh” rögződik (értsd: olyan tudattalan késztetés), amely okán szinte kényszerrel érez arra, hogy szembe helyezkedjen másokkal. Azokkal, akik szerint önállóságát fenyegetik. (Ebbe a triászba tartozik az 1-es, 9-es és 8-as személyiségtípus.)

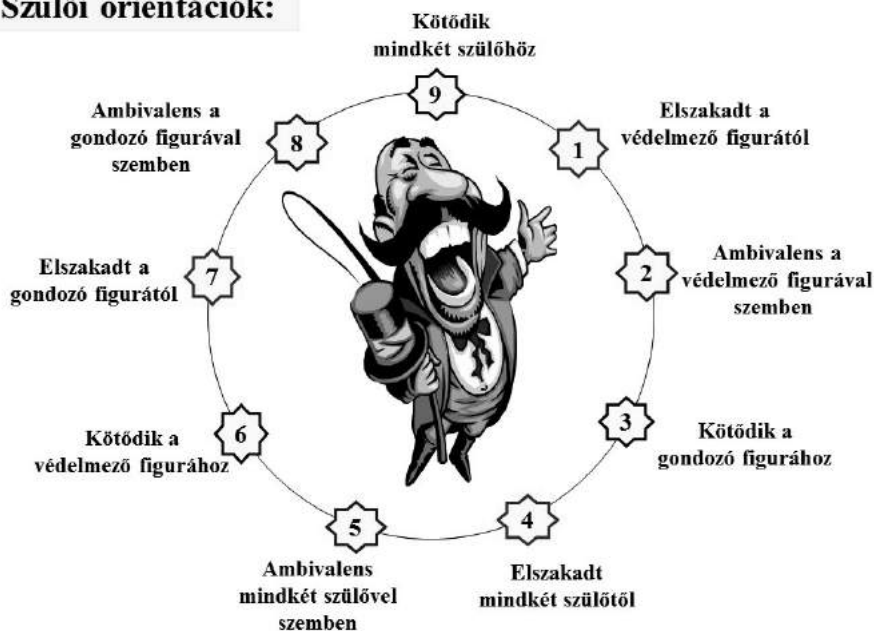


Hasonlóan kell értelmezni a másik két triászba tartozó rögződések okait és következményeit. Akikre fejlődésük egy meghatározott periódusában nem figyeltek úgy, ahogy azt ő szeretne volna, annak érzelmeiben szinte gyökeret ver az a képzet, hogy akkor figyelnek rá mások, ha olyan „imázst” mutat feljűk, amit nem lehet nem észrevenni. Akik ezt érzik, konfliktusaik során szinte hisztérikusan törekszenek arra, hogy felhívják magukra mások figyelmét. Ezért van az, hogy az érző-testükben rögződött emberek onnan ismerhetők fel, hogy konfliktushelyzetekben mások felé mozognak. (Ez az „image” karakter jellemzi a 2-es, 3-as, és 4-es személyiségtípust.)

A harmadik triászba pedig azok a személyiségtípusok tartoznak (ez az 5-ös, 6-os, és 7-es karakter) akik fejlődésük egy meghatározott periódusában úgy érezték, hogy nincsenek biztonságban. Az ilyen emberek gondolkodásában egy olyan paranoid félelem rögződik, amely konfliktushelyzetekben állandóan arra kényszeríti őket, hogy ne bízzanak azokban, akik a környezetükben vannak, és máshol, más módon keressenek biztonságos környezetet és/vagy támogató erőt önmaguk számára. Ezért aztán az ekképpen rögződött gondolkodású embert onnan lehet a legbiztosabban felismerni, hogy amikor konfliktushelyzetbe kerül, másoktól elfelé mozog.

S ha már szóba került, hogy ezek a rögződéseink korábbi fejlődésünk egy konkrét periódusában alakulnak ki, (s világos, hogy ez a periódus gyermekkorunk első hét évét jelenti, amikor döntően szüleink jelentik számunkra a támogató környezetet) talán nem haszontalan elmondani azt is, hogy e rögződéssel egy időben egy konkrét irányultság is rögződik bennünk szüleinkkel kapcsolatban, (lásd: az ábrát)

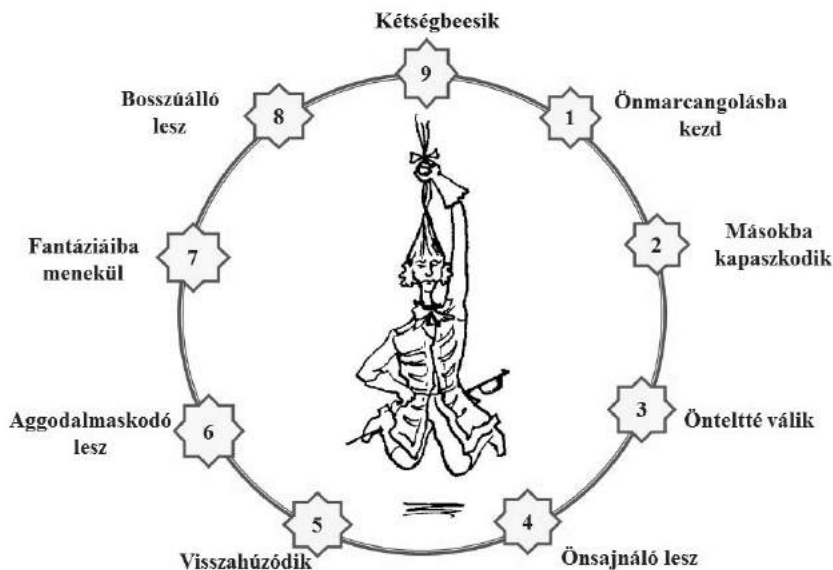
Szülői orientációk:



S azt sem árt tudni, hogy életünk későbbi szakaszaiban ez a rögződés nem csak azt az orientációt határozza meg, ahogy a szüleinkhez kötődünk, de azt is, amely alapján azokhoz az emberekhez viszonyulunk majd, akik gondoskodó, illetve védelmező figuraként jelennek meg az életünkben. A fogalmi tisztázás érdekében annyit érdemes még tudni az előző ábra értelmezéséhez, hogy gondoskodó figura alatt azt a személyt értjük, aki gyermekkorunk első hét éves időszakában visszatükröz minket (értsd: azt jelzi számunkra, hogy milyenek vagyunk), a védelmező figura fogalma pedig azt a személyt fedi, aki ebben az időszakban szabályokat, normákat és elvárásokat állít velünk szemben. (Magyarázatként talán még azt érdemes tudnod, hogy a normál családmódelben, az előbbi szerepet inkább az anya, utóbbit pedig az apa tölti be, illetve azt, hogy az ambivalencia ebben az összefüggésben ellentétes érzelmek egyidejű megnyilvánulását jelenti.)

Azokat az élethelyzeteket, amelyekben az ember kudarcelkerülési törekvései eredménytelenek maradnak, minden típus stresszként éli meg, de éppen karakter-fixációja okán, másként reagálja le. A stressz-reakciók ugyan különbözőek, mégis megfigyelhetők bennük az egyes triászokra jellemző mozgás (értsd: hogy az egyes típusok, mások ellen mozognak, mások felé mozognak, vagy épp másoktól elfelé mozognak). Az érthetőség kedvéért két példát érdemes áttekinteni a düh általi rögződés személyiségstípusai közül: A 8-as típusnál egyértelműen látszik, hogy stressz esetén az ilyen ember úgy mond mások ellen mozog, hiszen arra törekszik, hogy bosszút álljon azokon, akik sérülést okoztak neki, vagyis: dühében bosszút áll.

Manőverek stressz esetén



Nem ilyen nyilvánvaló a képlet a 9-es és az 1-es típusú személyiség esetében, pedig a mások ellen történő mozgás esetükben is fennáll. Amikor ugyanis a 9-es kétségbeesik, elkezd kétségbeesetten alkalmazkodni azokhoz, akik miatt stresszt él át, s ennek érdekében olyan dolgokra is igent mond, amelyekre valójában nem szeretne mondani. Az alkalmazkodási kényszer miatt azonban olyan düh halmozódik fel benne, ami gyakran éri váratlanul azokat, akik a stresszben lévő 9-esben a legbékésebb embert látják a világon. S ez a düh (épp az alkalmazkodási kényszer okán) gyakran olyan jelentéktelen mozzanatokban szabadul el a stresszben lévő 9-esben, amely düh intenzitása előtt értetlenül áll az, aki nem tudja, hogy valójában mi történik a 9-es lelkének legmélyén. Az 1-es típus is azok ellen mozog, akik miatt stresszben érzi magát. Amikor ugyanis az 1-es személyiség önmarcangolásba kezd, ezt csak azért teszi, mert iszonyatos dühöt érez azok iránt, akik tanúi nem tökéletes állapotának. Mivel azonban dühét lepleznie kell (hiszen őt nem láthatják dühösnek, mert a dühös ember nem tökéletes), leplezett dühe egyre csak fokozódik. Ez az öngerjesztő folyamat akár olyan önpusztító viselkedésbe is torkollhat, amelyben a stresszben lévő 1-es szélsőségesen álszent, képmutató módon kritizálni kezd másokat (mintegy igazolást keresve maga számára és egyúttal felmentést is találva mások előtt arra, hogy dühe miért jogszerű).

Ha idáig eljutottál az enneagram megismerésében, esetleg arra is ráérezteél már, hogy saját személyiséged melyik triászba, (netán melyik konkrét személyiségtípusba) rögzülten működik, akkor érdemes ismét magad elé idézned, hogy az enneagram nem azért van, hogy általa mássá válj, mint ami vagy, hanem azért, hogy személyiséged főbb mozgatórugóinak megismerése által, átvehesd az irányítást kapcsolataid, és életed történései fölött. Ehhez azonban úgy kell gondolkodnod, ahogy a jó Sherlock Holmes tette, vagyis: Ki kell zárnod minden lehetséges magyarázatot, és ami marad, bármennyire is valószínűtlen, az lesz az igazság”. Másként megfogalmazva ugyanezt: az embernek azzal kell kezdenie valamit, ami(je) van, és nem azzal, aminek meggyőződése szerint lennie kellene.



Az önismeret vonatkozásában ez azt jelenti, hogy mindaddig nem kerülhetsz kapcsolatba igazi természetedd („valódi én”-eddel) amíg teljes valóságában át nem élted, hogy személyiségednek melyek azok a korlátozó mechanizmusai, amelyek elzárják valódi önmagad felé az utat! Az enneagram egy jó eszköz arra, hogy tetten érhesd magad a személyiséged által diktált viselkedésformák közben. Látnod kell, ahogy ezek a megnyilvánulásaid pillanatról pillanatra mechanikusan, kötött módon követik egymást. Ezt az önmegfigyelést nevezzük tudatosságnak!

A tudatosság azért létfontosságú ezen az önismereti úton, mert személyiséged rossz, hibás szokásai akkor válnak le rólad a legtökéletesebben, ha meg tudod figyelni, hogyan bukkannak fel. Természetesen a múltbeli viselkedésed elemzése is sokat segíthet abban, hogy fejlődhess, de nem olyan hatásos, mintha abban a pillanatban figyelnéd meg önmagad, amikor valamely kényszerű érzet arra, hogy valamit megtegyél (vagy épp ellenkezőleg, hogy ne tegyél meg) de magad sem tudod az okát annak, miért is érzed épp az adott kényszerűt.

Fontos megértened (bármelyik típusba is tartozz), hogy jelenlegi személyiséged ugyan egy konkrét triászba rögződöttén működik, (s ezért konfliktushelyzetekben ez a rögződés határozza meg, hogy hogyan viszonyulsz a környezetedhez, ahogy azt is, hogy mások által milyen mértékben vagy kiszámítható és manipulálható) ugyanakkor (ha épp nem vagy konfliktusban senkivel) a másik két triászra jellemző erők is jelen vannak és működnek benned.



mások ellen mozgatsz



másoktól elfelé mozgatsz



mások felé mozgatsz

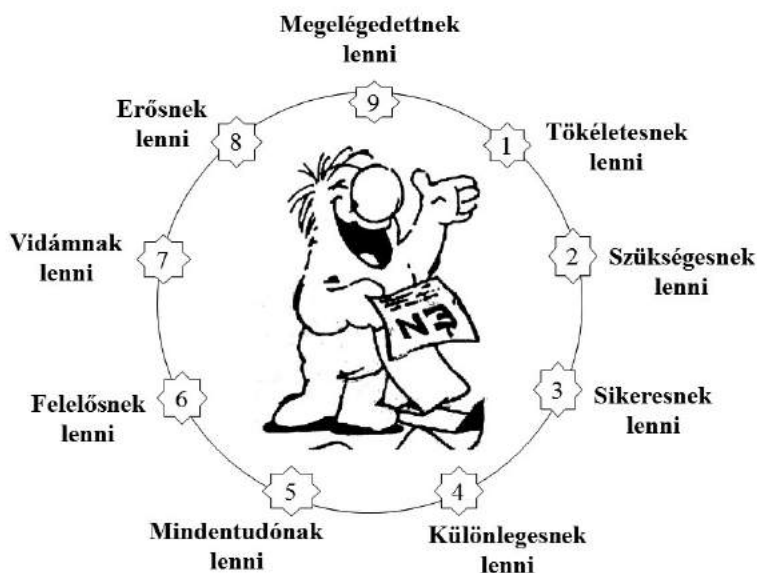
A triászokra jellemző alapkésztetéseid, állandó kölcsönhatásban állnak egymással, ami azt jelenti, hogy nem dolgozhatsz úgy az egyikben, hogy azzal ne érintenéd a másik kettőt is. A triászok mindegyike, lényegi képességeid olyan sorát képviseli, amelyek gátoltta vagy torzultta váltak benned. Személyiséged azokat a hiányokat próbálja meg kitölteni, ahol gátlásaid miatt működési zavarokkal küzdesz.

A saját személyiségedet (értsd: karakter-típusodat) magába foglaló triász tehát azt

mutatja meg számodra, hogy „Valódi Lényed” korlátozásai mely területen működnek a legerőteljesebben (értsd: hogy személyiséged milyen mesterséges pótlékokkal igyekszik pótolni azt, ami gyermekkori lelki sérüléseid okán blokkolva van benned). Aki például a 8-as személyiség típusba tartozik, annak lényegi tulajdonágai közül, az erő van gátlás alatt. S hogy ez ne így legyen, a 8-as személyiség közbelépett, és megpróbált valami erőt imitálni úgy, hogy „kemény” viselkedésre, és olykor nem helyénvaló önérvényesítésre kényszeríti azokat, akik ebbe a típusba tartoznak. A 8-as személyiség létfilozófiája tehát így hangzik: „Lenni annyi, mint erősnek lenni!”

Minden rögzült személyiségnek (karakternek) vannak ilyen „létfilozófiája”, amelyről immár tudhatod, hogy ebben a „filozófiában” az adott típus mindig pont azt a tulajdonságát (erényét) hangsúlyozza mások felé, amelyben a leginkább hiányt szenved (nézd az ábrát).

Az ELME (a személyiség) filozófiái (avagy: lenni annyi, mint)...



Talán világos ezek alapján, hogy ezekkel az életfilozófiákkal az egyes típusok azért igyekeznek lényük legfőbb hiányosságát leplezni, hogy manipulálhassák a saját környezetüket, vagyis kézben tarthassák azokat, akik veszélyt jelenthetnek számukra. Láthattad, hogy a 8-as típus azért mutat erőt, hogy megkövetelhesse másoktól, hogy azt tegyék, amit ő mond.

A 9-es típus úgy manipulál, hogy tüntetőleg elégedettnek mutatgatja magát, s ezzel a „kilépéssel” másokkal szemben (akik pl. meg akarják neki mondani, hogy éljen és mit tegyen) a passzív-agresszív ellenállás alapállását vehesse fel.

Az 1-es típus tökéletesnek mutatja magát, és mások hibáinak gyakori kijavításával azt akarja elérni, hogy mások is az ő mércéit tartsák szem előtt.

A 2-es típus azért tesz meg mindent annak érdekében, hogy szükség legyen rá, mert ezáltal kiderítheti mások vágyait és szükségleteit, s ezáltal függőségben tudja tartani őket.

A 3-as típus azért hangoztatja sikereit, hogy másokat elbűvölhessen. Ehhez mindig megtalálja a másokra legjobban ható „imázt”.

A 4-es típus azért szeretné nagyon különlegesnek mutatni magát, hogy szeszélyes-ségével jelezze mások számára, hogy nagyon óvatosan bánjanak vele.

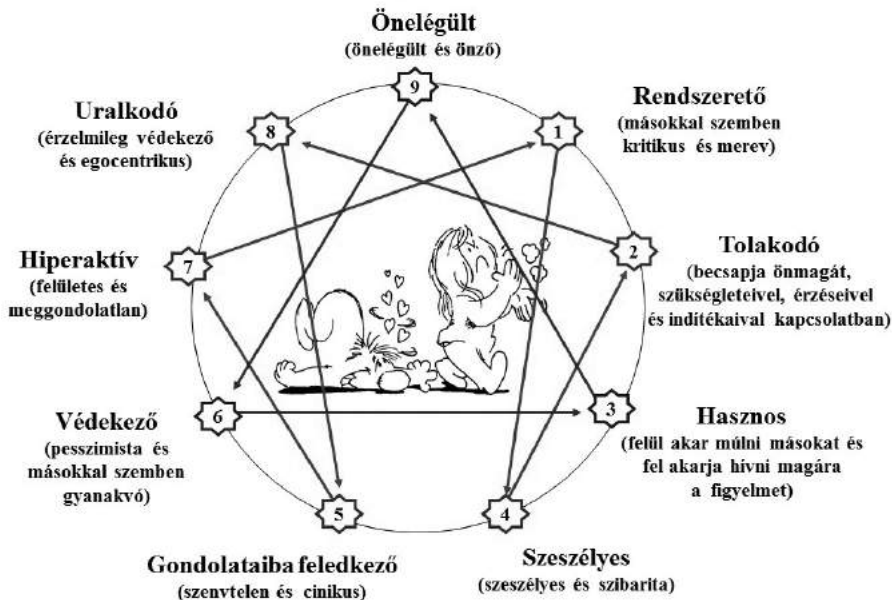
Az 5-ös típus azért mutatja magát mindentudónak, hogy önmagát állandóan elfoglalhassa, és ezáltal legyen indoka arra, hogy érzelmileg ne kelljen túl közel kerülnie a másik emberhez.

A 6-os típus azért hangoztatja, hogy felelősnek kell lenni, és panaszkodik fel rendre mások felelőtlenségét, hogy ezáltal tegye próbára a másik ember iránta való elkötelezettségét.

A 7-es típus mások figyelmének magára vonásával azt akarja elérni, hogy igényeit a másik ember elégítse ki.

Amennyiben ezek a manipulációs technikák kudarcba fulladnak (és az adott személyiség stressz helyzetbe kerül), szintén tipikusnak tekinthető, vagyis kiszámítható mozgásokba (tevékenységekbe) kezd. Ezeket a „stressz-mozgásokat” nevezzük a gyűlölet dinamikájának (lásd az ábrát).

Stressz-mozgások: (a gyűlölet dinamikája)



Az egyes típusok stressz-mozgása akkor válik láthatóvá, amikor saját típusuk stratégiáját bár a végsőig vitték, mégsem tudtak javítani a helyzetünkön és nem szerezték meg azt, amire szükségük van. Ilyenkor korábbi magatartásuk átfordul, és elkezdenek úgy viselkedni, mintha abba a típusba tartoznánk, amerre (lásd az előző ábrát) a saját típusukból kiinduló nyíl mutat. A 2-es például (aki azt hiszi, hogy mindig mások kedvébe kell járnia, hogy mindig mások szükségletét kell a saját szükséglete elé helyeznie, pedig valójában azt akarja, hogy az ő szükségletét elégítsék ki, és azt reméli, ha elegendő szeretettel árasztja el környezetét, akkor valaki majd csak viszonyozza nagylelkűségét) egyre dühösebbé válik, ha ezen próbálkozásai kudarcot vallanak. Egyre erőszakosabban akarja elérni, hogy valamely szükségletét kielégítsék, ezért személyisége elmozdul a 8-as típus irányába, és elfojtott haragját elkezdi agresszív módon kiélni, vagyis elkezd úgy viselkedni, mint egy 8-as. Nem hízeleg többé másoknak, keresetlenné és magabiztossá válik, és minél jobban tagadja haragját, annál robbanékonyabb és pusztítóbb cselekvésekre lehet számítani tőle. A következő táblázat szöveges formában azt foglalja össze, amit a „stressz-mozgások” című ábrán láthatsz.

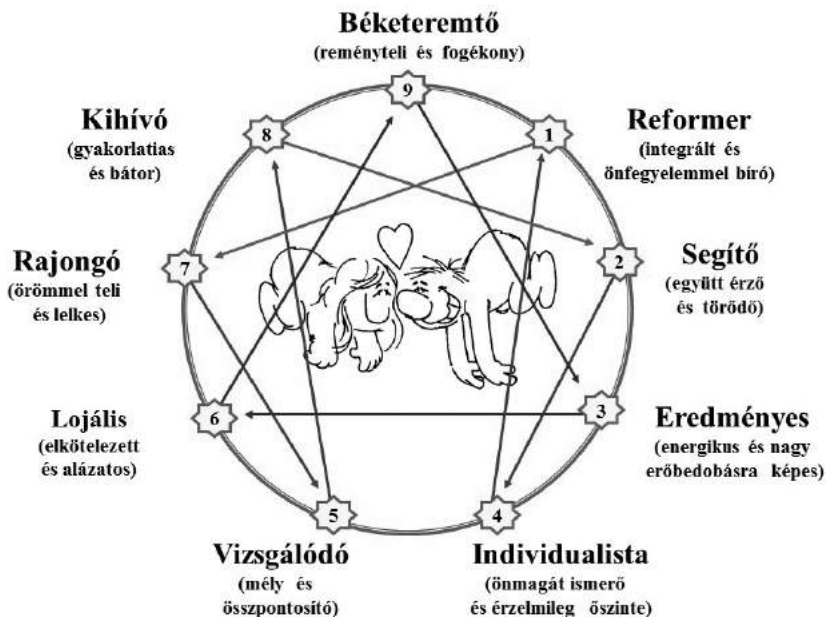
1-es	A módszeres 1-es hirtelen a 4-eshez hasonlóan irracionálissá és változó hangulatúvá válik.
2-es	A szükséglet szenvedő 2-es hirtelen a 8-ashoz hasonlóan agresszívvé és uralkodóvá válik.
3-as	Az elszánt 3-as hirtelen a 9-eshez hasonlóan elveszti motivációját és apatikusává válik.
4-es	A tartózkodó 4-es hirtelen a 2-eshez hasonlóan túlságosan törődővé és ragaszkodóvá válik.
5-ös	A szenvtelen 5-ös hirtelen a 7-eshez hasonlóan hiperaktívvá és szétszórttá válik.
6-os	A kötelességtudó 6-os hirtelen a 3-ashoz hasonlóan versengővé és arrogánssá válik.
7-es	A szétszórt 7-es hirtelen az 1-eshez hasonlóan perfekcionistaává és kritikussá válik.
8-as	A magabiztos 8-s hirtelen az 5-öshöz hasonlóan titkolózóvá és félelemtelivé válik.
9-es	A mindennel elégedett 9-es hirtelen a 6-oshoz hasonlóan szorongóvá és aggódóvá válik.

Az enneagram azonban nem volna célszerű önismereti eszköz, ha azon túl, hogy képessé tesz téged arra, hogy saját hibás beidegződéseidet, szokásaidat működés közben figyelhesd meg, ne adna lehetőséget arra, hogy megszabadulhass ezektől a hibáidtól.

Ezt az önmegszabadítást nevezzük a szeretet dinamikájának, más néven „szív-mozgásnak”. Amíg a stressz mozgásokra minden esetben a tudattalanul fellépő kényszeresség a jellemző (értsd: személyiséged /elméd-egod/ automatikus pótolja

a lelkedben előforduló egyensúlyzavarokat), addig a „szív-mozgásokhoz” minden esetben olyan tudatos döntéseket kell hoznod, amelyekre csak akkor leszel képes, ha ez eddigiekben leírt módokon, jelen akarsz és tudsz is lenni a saját életedben. A szív-mozgásokhoz tehát tudatos döntésekre van szükség, ezek nem valósíthatók meg az adott irányba (lásd ismét a nyilatkat) eső beidegződések és viselkedésformák utánzásával. Egy példa az értelmezés kedvéért: ha történetesen 8-as vagy, nem elég úgy viselkedned, ahogy a 2-es viselkedik, tehát nem elég süteményt sütögetned és egyengetned mindenki útját, ahogy ezt a 2-esek teszik.

Szív-mozgások: (a szeretet dinamikája)



Nem szabad elfelejtened ugyanis azt az alapelvet, mely szerint: „a személyiség nem képes megoldani a személyiség problémáit”. Vagyis: amíg a működési hibáid tettenérése okán nem jutsz el odáig, hogy át tudd érezni saját valós lényed lényegét, (vagyis: amíg nem ez a lényeg irányítja a cselekvéseidet) addig személyiséged legfeljebb annyit tehet érted, hogy nem próbálkozik a régi trükkjeivel. Hiszen a szív-mozgás lényege az, hogy éppen azoktól a késztetéseidől kell megszabadulnod tudatosan, amelyek személyiséged jelenlegi típusa által emelnek akadályt „közéd”, és valódi önmagad közé. Vagy, ahogy Jack Engler fogalmazta meg ugyanezt: „Előbb valakivé kell válnod ahhoz, hogy azután senki lehessél.” Sok sikert hozzá!

NEM EN VOLTAM TI VOLTATOK!

Az osztályban sok átlagos nap van. Az egyik átlagosabb, mint a másik. Már csak az a kérdés maradt, hogy mi számít átlagosnak. Ha engem kérdeztek, én erre rögtön azt felelném, hogy az átlagos, az, az, amikor egy nap közel ugyan olyan, mint a többi. Átlagos, vagyis rendszeres... mint a vérkeringés? Vagy a bolygók mozgása? Persze jelentheti azt is, hogy átlagosan ugyan olyan sebességgel, és ugyan olyan közel száguld el a fejem felett egy ásványvizes palack naponta átlagosan kétszer. Ez a nap is egy ilyen átlagos. Csak átlagosan pechesebb a többinél. Ott tartottam, hogy bár abban a pillanatban szerettem volna, de még mindig nincsen csengő. Maximum a fülem csenghet. Vagy a telefonom... esetleg egy rénszarvas...

- Maga szerint is nagyon érdekesek a rímpárok az előbb felolvasott versben? - gúnyolódik tovább a tanár. Én meg csak bólogatok, mint a műanyag kínai gyártású nagyfejű kutyák, a kocsik hátsó ablakában.

- Na, hozza ki! - parancsol rám.

- Ööö. Mit?

- Mit? Mit! A levelet te jó ég! - idegesen dörzsöli a tarkóját. Remegő végtagokkal tolom hátra a székem, miközben min-

denki engem bámul. Lassan sétálok oda a tanári asztalhoz. Ugyan ilyen lassan és remegő mozdulattal teszem le az asztalra elé. - Nem oda. - felém nyújtja a kezét. - Ide. - hát tudok mást csinálni? Csak felveszem az asztalról, és a kezébe rakom. - Visszamehet. - utasít. Én pedig visszamegyek a helyre, leülök, és lehajtom bűnbánóan a fejem, mint egy kiskutya, aki rossz volt, és szétrágta az kanapé sarkát. Már csak annyi hiányzott volna, hogy odavesse nekem hogy: „Rossz kutya! Nem szabad!” De nem tette, csak zsebre vágta a cetlit, és újra a táblához fordult.

Hogy azért ne tűnjön unalmas helynek ez az iskola, megnyugtatlak titeket, hogy azért vannak itt, ha nem is érdekes, akkor legalábbis szórakoztató dolgok is. Úgy értem olyanok, amik nekünk szórakoztatók, nem a tanároknak. De fogadni mernék, hogy a saját barlangjukban, a tanáriban ők is pont ugyan olyan jól szórakoznak ezeken, mint mi. Például matek órán:

- Hányszor mondjam már, nincs olyan, hogy valaminek a „kisebbik fele”, vagy „nagyobbik fele”, - kiabálja a matek tanár - azt úgy kell helyesen mondani, hogy valaminek a része... Kisebb része, vagy nagyobb része! - ordítja. Nem süketek vagyunk; csak nem figyelünk. Mondjuk ebből a szempontból ugyan az. - De hiába magyarázok itt nektek, amikor az osztály nagyobbik fele nem figyel!

Én nem tudom, hogy melyik „feléhez” vagy „részéhez” tartozom. Talán ahhoz, akinek még ez után is fogalma sincs, hogy mi a különbség a „rész” és a „fél” között.

Kémia órán az oldhatóságot vettük. Tanár megkérdezte, hogy mit oldhatunk az alkoholban. Az egyik fiú erre rávágta, hogy hát: Bánatot! A gyerekek nevet-

tek, aztán hogy a tanár megvédje tanári becsületét bejelentette, hogy hétfőn dolgozatot írunk. Legalábbis azt hiszem, hogy ez volt vele a célja.

Neki például az sem tetszett, amikor a múlt héten valaki felírta a táblára, hogy: „ki dobta fel a zsíros kenyeret a plafonra?” Nagyon eredeti mondhatom. Nem tudok olyan osztályt, aki ezt már nem játszotta el. Szóval bejött meglátta a felíratot, és nem csak az nem volt ínyére, hogy valaki nem törölte le a táblát, de legalább felderítette, hogy így azt mondhatja, hogy erre ő nem ír. Meg persze az is dobott a kedvén, hogy óvatosan felsandítva a plafon irányába nem esett vissza a fejére egy emlegetett példány.

De én tényleg tisztellem ezeket a tanárokat. Bár néha már-már félve bevallják, hogy nekik is vannak hibáik, és ha még néhány a mesebéli banyára hasonlít is – vagy esetleg a sárkányra – mégis állják a sarat. Azt hiszem, hogy a tanároknál erősebb lény nincs a földön – legalábbis lelkileg. Hiába repkednek az osztályban üvegek, párnák, székek, emberek, és hiába válik köddé az ajtó, még ha a csontváz néha ellógja az órákat, vagy ha elhagyta szerencsétlen a fél lábfejét és minden rosszaságot ő csinál, és még ha néhány bevásárló kocsi is zúz el a folyosón óránként 100km/h – val...

Még Azokat a helyzeteket is jól viselik, amikor felelősségre kell vonni az illetőt, aki persze nincs. Meg amikor megkérdezi a tanár, hogy no, jó, de mégis ki repítette a teaflittereket a hátsó falra. Olyankor a szegény gyerekek hatalmas csillogó boci szemekkel néznek egymásra majd a tanárra. Persze senki sem tud semmit, és mindenki csak azt nyilatkozza, hogy „nem én voltam ti voltatok”. Mégis, mégis egész kevesen kaptak eddig idegösszeomlást közülük.

Valami ismeretlen, és megmagyarázhatatlan erő hajtja őket mégis tovább és tovább, amit én elképzelni sem tudok. Szóval a túlélők derekasan próbálnak mégis minden erejükkel azon lenni, hogy valamit tanuljunk abból, amit ők is ilyen nehezen és nagy küzdelmek árán sajátítottak (vagy nem sajátítottak) el. De az tarthatja bennük a lelket, hogy ha nekik is sikerült, akkor nálunk is sikerülhet.

Köszönöm!

PALYA NOÉMI

SZENTIVÁNÉJI ÁLMOK NYOMÁBAN



A Közép-Európában hivatalos naptárak szerint, a tavasz és a nyár évszakának találkozása, június 21-ére esik. Régebbi korokban azonban a nyár kezdetét nem június 21-én, hanem június 24-én ünnepelték, Keresztelő Szent János napján. Ezt a napot nálunk Virágos Szent János napjának is nevezték. A dél-amerikai kontinensen (például Brazíliában) ezt a napot éppen olyan heteken át tartó előkészületet követő pompával ünnep-

lik meg az emberek, mint az angolok a Karácsonyt. A Föld déli féltekéjén ugyanis, ez az időpont megfelel a mi Karácsonyunk dátumának, hiszen ott akkor kezdődik a tél, amit a március 21-én kezdődő őszt készít elő.

Aki ismeri Keresztelő János és Jézus kapcsolatát, az nem lepődik meg azon a tényen, hogy a déli féltekén Keresztelő Szent János napján a legrövidebb a nappal és leghosszabb az éjszaka és azon, hogy ugyanez a kozmikus konstelláció az északi féltekén éppen december 24-én, vagyis Jézus születésének napján áll fenn. Jellemző ugyanakkor a mai kor okkult vakságára az a tény, hogy például a szervezők, a minden év június 24-én megtartott úgynevezett „Múzeumok Éjszakáját” az év leghosszabb éjszakájaként reklámozzák, jóllehet pontosan tudja minden alapvető dolgokban jártas ember, hogy okkult szempontból ezen a napon a leghosszabb a nappal (16 óra) és legrövidebb (mindössze 8 órányi) az éjszaka. (Június 21-én az északi félteke leghosszabb nappalát és legrövidebb éjszakáját élhetjük meg évről évre.)

Ám Szent Iván éjszakája mégsem 21-ére esik, hanem 24-ére. A nyári napforduló ugyanis az évnek az a pontja, amikor a

legmagasabb delelési ponton áll az égbolton a Nap. A kétféle időszámítási mód, a tropikus (azaz a Fölhöz viszonyított Napállás) és a tényleges naptári évek közti különbség a ludas abban, hogy a napforduló a naptár meghatározása óta már előrelépte ezt a három napot (naptárcsúszás-naptárreform). Így az a napforduló, ami régen 24-ére esett, ma 21-ére esik.

Az 1897-ben íródott „Magyar Mythológiában” olvashatjuk, hogy a magyar „ősvallásban” a június 24-én tartott Szent János ünnep, a „Napistennek” volt szentelve, és ezt a hagyományt őrizték azokban a szokásokban, melyek szerint Virágos Szent János napjának éjjelén, mindenfelé (erdőkön és mezőkön, völgyekben és hegyeken) tüzeket gyújtottak és e tüzek mellett különböző játékokat játszottak az emberek. Ilyen volt például a „tűzugrás” szokása, amely nem csupán a „Krisztusi értelemben vett” tűzkereszttség felelevenítése volt (tudjuk, hogy Krisztus előtt Keresztelő János még vízzel keresztelt), hanem egyúttal hálaadás is volt azon égi hatalmak felé, akik a nyarat elhozva lehetővé tették, hogy a föld erői ne haljanak ki, hanem termésükkal továbbra is gazdagítsák az emberiséget. Ezekben a korokban, azt még a legegyszerűbb ember is tudta, hogy a nyár áldásai és adományai szoros összefüggésben vannak a Nappal, a Nap erejével, fényével és erejével.

Június 24-én egyébként (a közhiedelemmel ellentétben) Keresztelő Szent Jánosnak nem névnapját, hanem születésnapját ünnepeljük. Más országokban Keresztelő Jánost a Szent Iván néven ismerik, így vált azonossá Szent Iván éjszakája a nyár megérkezésének ünnepével.

A legenda szerint, a Szent Iván éjjelén látott álmokban, kinyílnak a szellemi és a fizikai világ közötti kapuk, és a természet megtelik azokkal a tündérekkel, akik egyébként ilyenkor alszanak, vagy pedig más csillagokon laknak. A legenda szerint Szent Iván éjjelén a közönséges halandók is olyan álmokhoz jutnak, amelyek által szemtől-szembe kerülnek azokkal az elemi szellemi lényekkel, akik láthatatlanul szorgoskodnak a természetben.

Szent Iván éjszakája tehát nem csupán az emberek ünnepe, hanem az elemi lényeké is. A mondában az elemi lényeknek négy csoportja ismeretes: a levegő, a víz, a föld és a tűz tündérei. Nyáron a tűz-szellemek (lásd: tündérek) játsszák a legnagyobb szerepet, például fakasztják a virágokat és érlelik meg a gyümölcsöket. A legenda szerint azonban a tündérek nem saját magukból merítik a bölcsességet ezekhez a tevékenységekhez, ők csupán serény és találékony szolgálói azoknak az ember fölött egy szellemi fokkal feljebb álló szellemi lényeknek, akiket angyalokként ismerünk, és akik a tündéreknél átadott bölcsességet szintén a hierarchiában fellettek álló szellemi lényekkel való közvetlen kapcsolatukból merítik.

Azokban a korokban, amikor az emberek még bensőséges szívvel ünnepelték ezt a nyár eleji ünnepet, ismerték azt a titkot is, ami oka annak, hogy Szent Iván éjszakájának ünneplésében soha sem volt fájdalom, bánat vagy melankólia, pedig az emberek tisztában voltak azzal, hogy a nyár beálltával éppen annak az égitestnek a külső ragyogása fog fokozatosan megrovidulni, amelynek a nyár és a nyár adományait köszönhetik.

Szent Iván éjjelének ez a titka, tulajdonképpen a következő kérdések köré csoportosulnak:

- mi tette a nyár megünneplőit örömmel telivé és bizakodóvá akkor, amikor tisztában voltak azzal, hogy ünneplésük tárgyából (a Nap érlelő és áldást hozó erejéből) egyre kevesebbet fognak kapni?
- mi volt Keresztelő Szent János sorsában az, ami magába rejtette a nyár titkának megoldását? Erre a kérdésre akkor kapjuk meg a választ, ha elmélyedünk egy kicsit Keresztelő János sorsában.

- Tudjuk, hogy saját magáról azt mondta, hogy ő „kiáltó szó a pusztában, és azért jött, hogy előkészítse az Úrnak ösvényeit”;

- Tudjuk, hogy egész földi működése Krisztusra irányult, hogy ő volt a legutolsó hatalmas egyénisége azon nagy hirdetők sorában, (Noén, Mózesen és a zsidó prófétákon, Zarathustrán és Hermes Trismegisthoson keresztül) akik az emberiséget a történelem folyamataiban előkészítették Krisztus eljövetelére és felismerésére;

- Tudjuk továbbá, hogy ő volt az, aki Krisztust többszörösen karakterizálta egész Izrael előtt azért, hogy képessé tegye a kiválasztott népet Krisztus felismerésére és befogadására. „Én vízzel keresztellek titeket, de aki utánam jő, erősebb nálamnál, akinek saruját megoldani sem vagyok méltó. Ő szentlélekkel és tűzzel keresztel titeket. Ő az, aki utánam jő, de előttem lett, mert előbb volt nálamnál!”

- Tudjuk ugyanakkor azt is, hogy Keresztelő János nem csak előhírnökként segítette elő Krisztus működését, hanem cselekedeteivel is, például azzal, hogy ő keresztelte meg a Jordán folyóban a názareti Jézust, aki ezután

„Krisztus-hordozóként” élt tovább.

- Tudjuk végezetül azt, hogy élete ezután tragikus véget ért, hiszen egy gonosz érzelmű fejedelmi pár lefejeztette őt azért, mert tiszta életre intette őket.

Vértanúságának valódi oka azonban az volt, hogy minden erejét Krisztusnak szentelte, ahelyett, hogy nagy népszerűségét és hatalmas erkölcsi és szellemi erejét a hatalom szolgálatába állította volna. Keresztelő János sorsába úgy mond születése előtti életpillanattól kezdve be volt plántálva életcélja, hogy Krisztus működését előkészítse és Krisztust a döntő pillanatban felismerje. (M.S mester „Vizitáció” című festménye megörökíti azt a misztikus pillanatot, amikor a Jézussal várandós Mária látogatást tesz a szülés előtt álló Erzsébetnél, Keresztelő Szent János anyjánál.)

Keresztelő János ezt az életcélát minden tekintetben hűségesen be is töltötte: hiszen Krisztus működését a legteljesebb módon készítette elő, és amikor Krisztussal találkozott, akkor őt, (a názareti ács egyszerű köntösében és mit sem eláruló külsejében is) felismerte. Keresztelő János volt az egyetlen saját korában, akivel nem történt meg az a szerencsétlenség, ami annyi más kortársával megessett, hogy nem ismerte fel azt, akiért dolgozott, és akiért mindenét odaáldozta.

Keresztelő Szent János a történelemnek az a nagy alakja, aki örökre szólóan példázza a próbát megált embert, a felismerő embert. Hányan vannak mellette, (előtte és utána) óriások és törpék, akik a döntő pillanatban a próbát nem állták meg, mert akaraterejük vagy felismerő-képességük cserbenhagyta őket.

Aki ma elfogadja azt az szellemi tényt,

hogy Krisztus az a magasztos szellemi lény, (akit valamennyi emberi kultúrában ismertek és akinek eljövételét megjövendölték és) aki Jézus fizikai testében három esztendeig élt emberként a Földön, kereszthalála és feltámadása óta pedig a Föld szellemi Napjaként a megváltás erőit sugározza az emberiségbe, az tisztában van azzal a ténnyel is, hogy a külső fizikai élet fokozatos fejlődésére vonatkozó tudományos teóriák és a jobb és boldogabb életre vonatkozó egyéni emberi illúziók épp úgy nem érvényesek többé, ahogy a külső fizikai Nap megtermékenyítő ereje is egyre inkább csökkenni fog, hiszen egyre kevésbé lesz képes ellensúlyozni azokat a károkat, melyeket az emberiség okoz a Földön.

Az emberek többsége azonban ma nem tud, de nem is akar tudni ezekről a tényekről (sem)!

Ez az oka annak, hogy például a nyárünnep (Szent Iván éj) megünneplésének szokása, jóformán egészen kihalt az északi féltekén, ezért jóformán alig van még valaki, aki tudná, hogy mi köze is van a nyár beköszöntének Keresztelő Szent János alakjához. Az ünnepek kihalása ugyanakkor az emberiség elsovadását és pusztulását jelenti, hiszen az ember úgy lett teremtvé, hogy telve legyen vágygal a szépségézés és az áhítat iránt.

Virágos Szent János ünnepe pedig éppen azokra a grandiózus szellemi történetekre irányítja figyelmünket, amelyek iránt, ha képesek leszünk áhítatot érezni, lelkesedéssel közeledni felénk, és bölcsességet találni bennük, akkor új ünnep születik meg bennünk, és lelkünkbe visszatérhetnek az elveszett „nyáréji álmok”.

„DOBOZOLJUNK” MÉG EGY KICSIT

(múltba néző és jövőbe tekintő gondolatok)

Abból az alkalomból, hogy 2014. május 16-án, a DUE Médiahálózat, a diákújságíró egyesület 24. alkalommal kiírt Tehetségkutató Diákmédia Pályázatán, iskolaujságunk, az AlapLap, az Év Diáklapja kategóriában a 3. helyezést érte el.

”Ha már így összejöttünk, nem dobozolunk egy kicsit?” –kérdezi Örkény „Tóték” című kisregényében, a fiuk életéért aggódó Tót familia tagjaitól az Őrnagy, aki látszólag tudomást sem vesz arról a valóságról, ami, a számára „szent” és gyógyító dobozolást, Tóték számára kifejezetten lelket deformáló kényszerre tette. Ha készültek volna „lelki-felvételek” a két évvel ezelőtti szerkesztőségi ülésekről, akkor ezeknek a képeknek a hangulata nem sokban különbözne attól a hangulattól, ami Tóték lelkét uralta abban a pillanatban, amikor három napi kialvatlanság és éjszakai dobozolást követően az Őrnagy, újabb dobozolásra invitálta őket. Aki szereti kínozni magát, és fellapozza a két évvel ezelőtti iskolaújság bármelyik lapszámát, azt gondolom egyet fog érteni velem abban, hogy a „dobozolás” nem csak rendkívül monoton és lélekölő munka tud lenni, ha azt az ember kényszerből végzi, de a lehetőségét is kizárja annak, hogy a sablontól eltérő „dobozokat” eredményezzen. Úgy gondolom, két év távlatából nincs értelme arról beszélni, hogy annak idején miért úgy „dobozoltunk”, ahogy ezt tettük. Ahogy arról sem, hogy az akkori szerkesztőségi felállásban ki volt az „Őrnagy”, aki azt hitte, hogy a „cél szentesíti az eszközt”; kik voltak Tótnék és Ágikák, akik „összetévesztették a célt az eszközzel”, és ki volt Tót, aki ha nem is tudta, de érezte, hogy „nem lehet helyes az a cél, amit rossz eszközzel” akarnak elérni.

Ma már csak az számít, hogy két évvel ezelőtt olyan szerkesztőség jött létre az Óbudai Waldorf Iskolában, amelynek tagjai, segítő tanára, és a szerkesztésben közreműködők egyetértettek abban, hogy „dobozolni” jó. Persze csak akkor, ha azt az ember önmagáért teszi, és nem azért, hogy másokon uralkodhasson közben. „Dobozolni” = Írni, nem csak akkor jó, ha valaki el is olvassa írásunkat, hanem akkor is, ha egy olyan képzeletbeli személynek írunk, aki elolvashatná. Mert a képzeletbeli személyekről mindig kiderül, hogy valójában mi magunk vagyunk. Azért különös dolog az írás, és azért egészen más, mint amikor gondolkodunk, mert amíg gondolkodásunk sokszor önmagunk körül forog, az írás mindig szembesít minket önmagunkkal, hiszen arra kényszerít, hogy csapongó gondolatainkat megfogalmazzuk, és érthető formában fejezzük ki.

Azért tartottam fontosnak ezt leírni, mert hiszek abban, hogy a két évvel ezelőtt megújult és a jelenlegi formájában mindössze három lapszámával megjelent Alap-Lap azért érthette el ezt a jelentős sikert, mert színvonalas külső és belső formája mellett, tartalmában is olyan minőséget képvisel, ami joggal tette versenyképpé olyan diáklapokkal szemben is, amelyek évtizedek óta működnek, és számtalan díjat tudhatnak már magukénak. A mostani versenyben 2. helyezett „À La Bárdos” például (ami a Bárdos László Gimnázium diákújságja) 1998 óta minden tanévben pályázott és eddig két alkalommal volt első, két alkalommal második és egy alkalommal harmadik helyezett az „Év diáklapja” kategóriában.

És azért is tartottam fontosnak mindezt leírni, mert emlékszem még azokra a vitákra, amelyek során sokakat kellett meggyőznöm arról, hogy a tartalom és a forma nem csak feltételezik, de meg is határozzák egymást. Ami alatt azt értem, hogy nem azért kell átváltanunk a régi A/4-es házilag sokszorosított néhány oldalas iskolaújságról a mostani formátumra, hogy az így készült újság kisebb helyet foglaljon el a szemetes kosárban, hanem azért hogy aki kezébe veszi, már a legelső pillanatban érezze, hogy a tetszetős külső igényes belsőt takar. Az akkori érvek helyességét nem csak a mostani

médiasikerünk igazolja, hanem az is, hogy az AlapLap példányai gyakorlatilag már az előtt elfogynak, mielőtt az új lapszám szerkesztett változata a nyomdába kerülne.

Ma ott tartunk - és ez független attól, hogy most országos szinten is elismertek minket -, hogy nem csak a diákok, hanem a szülők is keresik az AlapLap régebbi példányait, és várják az új lapszámok megjelenését. Úgy érzem, nem vetem el a súlykot, ha azt mondom, hogy mostanra nem csak a szerkesztőség tagjaiban, de az AlapLap olvasóiban is kialakult és jelen van az igény a folytatásra, és ezt az igényt nem a „dobozolás” kényszere, hanem a tevékenység öröme tartja fenn és táplálja.

Szerintem ezért érdemes ebben a helyzetben (újrafogalmazva ugyan, de) ismét feltenni a bevezetőben feltett kérdést: ha már így összejöttünk, dobozoljunk-e még egy kicsit, vagy rátelepedve mostani eredményeinkre, engedjük, hogy „margóvágónk” berozsdásodjon a sufniiban?

Nem ünneprontásnak szánom ezt a kérdést, mert tudom, hogy most mindenki büszke az elért sikerünkre, és mindenki tele van lelkesedéssel is a folytatást illetően. De azt is tudom (hiszen két év tapasztalása van mögöttem), hogy milyen nehéz rávennünk (nem csak egymást, hanem elsősorban) önmagunkat arra, hogy mindennapi életünk történésein túl, azokat a gondolatainkat is megfogalmazzuk magunk számára, amelyeket mások is örömmel olvashatnak el. Pedig szerintem az AlapLap mostani lényege éppen ebben a mozzanatban ragadható meg. Ezt a mozzanatot az a szellemiség táplálja és az a lelkeség itatja át, ami azon túl, hogy személyes, sajátosan „óbudai waldorfos” is. Hiszen rólunk szól, a mi élményeinket és életérzéseinket teszi láthatóvá, a mi eseményeink és ünnepeink hangulatába avatja be azokat, akik számára az Óbudai Waldorf Iskola nem egy oktatási – nevelési intézmény csupán, hanem olyan sorsközösség, amelynek élete túlmutat az iskolában eltöltött idő keretein.

A közös sors nem csak azt határozza meg, hogy az iskolából ki mit visz magával az iskolán kívüli életébe, de felelőssé is teszi-e sorsközösség tagjai abban, hogy iskolán kívüli tetteikkel se csupán önmagukat fejlesszék, hanem azt a közösséget is erősítsék, ahonnan elindultak egykor. Magam részéről ezért érzem úgy, hogy az iskolából és a szerkesztőségből történő elballagásom után is szívemen akarom viselni az AlapLap további sorsát.

Ennek egyik lehetséges módja (amit a jelenlegi szerkesztőtársaimmal, jelenlegi segítő tanárunkkal és nem utolsó sorban kedves igazgatónkkal, továbbá más waldorf iskolák szerkesztőségeivel, mint elvi lehetőséget, már egyeztettem), hogy a nem túl távoli jövőben, az AlapLap lehetne szellemi bázisa annak a „központi diákújságnak”, amely össze tudná fogni és formába tudná önteni azokat a minőségeket is, amelyeket más waldorf iskolák képviselnek, de amelyek – bármilyen ok miatt - jelenleg nem tudnak megjeleníteni újság formájában.

Ebben a törekvésemben nem csak a személyes ambícióim ösztönöznek engem, hanem az a tapasztalatom is, amit az AlapLap mostani elismerése erősített meg bennem. Ez a tapasztalat azt mondatja velem, hogy: nem csak a waldorf közösségeknek, de minden jó érzésű embernek igénye van arra, hogy olyan médiafelületekre tekinthessen, amelyről a „sokfélék vagyunk” jelszava mögül, „nem egy igénytelen és álságos,

művileg kreált tolerancia-propaganda „lólába” látszik ki, hanem amely mögött valódi elfogadás van.

Valódi elfogadás pedig, szerintem nem abból származik, ha lépten - nyomon megbélyegezzük azokat, akik idegenkednek a másságtól, hanem abból, ha az emberek elé olyan gondolatokat állítunk, amelyek azt az érzést ébresztik fel és tartják ébren bennük, hogy mindannyian – legyenek akár mennyire is mások hajlamaink, bőrszínünk szellemi, képességünk és hitünk, stb. alapján – azonosak vagyunk abban, hogy szeretetre vágyunk, vagyis mindannyian azt szeretnénk, hogy mások elfogadjanak minket:

- Hiszem, hogy sokkal több erő fakad abból, ha türelmes szeretettel végigvárjuk azt, amit a másik ember mond vagy tesz, mintha azonnal minősítjük a másikat, amikor nem tetszik az, amit mond vagy tesz;

- Hiszem, hogy az AlapLap mostani sikerének egyik oka éppen az, hogy eddigi lapszámaiban ezt az értéket képviselte és formázza meg;

- Hiszem, hogy a waldorf iskolák pedagógiai és szociális gyakorlatában ugyanez az érték van jelen, és hogy jól tenne világgal, ha ez az érték nem maradna az iskolák keretein „belül”, hanem azokon „kívül” is megjelenhetne. Ahogy szerintem fontos, hogy például a mi iskolánk a Szent György napi sokadalom idején minden évben megmutatja magát a nyilvánosság előtt vagy, ahogy sikernek tekinthető az, hogy a Magonc együttes nevéről ma már sokaknak az Óbudai Waldorf Iskola jut eszébe, épp úgy fontosnak tartom, hogy iskolánk ebben a tanévben az AlapLappal, ki tudott lépni a nyilvánosság elé;

- Hiszem, ha a waldorf iskolákban zajló közösségi élet értékeit- személyes jellegű írásokon és cikkeken keresztül - egy olyan „közös” diákújság jeleníthetné meg, amely a szélesebb nyilvánosság számára is meg tudná mutatni, hogy mi az, amit mi „waldorf minőség”-nek nevezünk, akkor ezáltal egy kicsit jobbá válna az a világ is, amelyben élünk;

- Hiszem, hogy az ilyen jellegű nyilvánosság megteremtéséhez jó alapot ad az a minőség, amit jelenleg egyedül az AlapLap - iskolánk diákújságja- képvisel a waldorf iskolák sokaságán belül.

Nem tudom, hogy fenti terveim tekintetében mit hoz számomra, és mit az AlapLap számára a jövő, de azt tudom, hogy főszerkesztőként öröm volt együtt „dobozolnom” azokkal, akik az együtt-„dobozolás” során éreztek rá arra, hogy „dobozolni” jó! Nem csak azért jó, mert az ember addig is, amíg „dobozol”, bele tudja tuszkolni valamibe a kényszeres késztetéseit, hanem elsősorban azért, mert csak az együtt végzett munka ébresztheti rá az embert arra, hogy nem csupán önmaga tetteiért felelős, de felelősséget kell vállalnia mások tetteiért is. Nem azért, hogy ezáltal önmaga megdicsőüljön, hanem azért, hogy a közös lét színvonalán emelni tudjon egy kicsit, majd egy kicsivel még többet. Mert, ahogy szintén Örkény István írja „Fasírt” című egyperces novellájában:

„Nekünk, emlősöknek nem mellékes kérdés, hogy (a fasírhoz, ami készül) mi daráljuk-e a húst, vagy bennünket darálnak-e meg”.



Szalagostánc



Ezt a süteményt személyesen én terveztem és készítettem el a diplomamunkám keretében. Ez a sütemény egy kollekció része, ami a Waldorf iskolára épült. Ez a darab a szalagos táncot formázza meg. A világos krém és a kis kaviár (gyümölcs) darabok számomra a tavaszt és a vidámságot jelképezik. Pontosan azt, amiről a szalagos tánc szól.

Hozzávalók:
(3db süteményhez)

Tutti frutti mousse:

4 g eperpüré

2 g guava püré

2 g lime püré

2 g banán

4 g passion püré

2 g beáztatott zselatin

2 g cukor

16 g tejszín

Ivoire vaníliás tejszínhab:

72 g tejszín

0,2 vanília rúd

29g fehér csoki

1 tojás sárgája

90 g tejszín

+ linzer

gyümölcskaviár

pattogós cukorka

Elkészítés:

A püréket keverd össze, majd az 1/3-át melegítsd fel a cukorral. A zselatint tedd hozzá, majd keverd össze a többi pürével. A felvert tejszínhabot és a pürét keverd össze, majd kis szilikon formába öntve tedd a fagyasztoóba. A 72g tejszínt tedd be a mikróba forrni a vaníliarúddal. Ha felforrt takard le, és hagyd állni 10 percig. Vedd ki a vanília rudat belőle és ezzel a tejszínnel forrázd le a tojás sárgáját. Tedd vissza egyszer felforrni, majd keverd össze a felolvasztott fehér csokoládéval. A végén öntsd hozzá a maradék hideg tejszínt is. 1 napig ezt tedd a hűtőbe és mielőtt formába nyomnád verd kemény habbá. Ekkor add hozzá a gyümölcskaviárt (gyümölcs-darabok is jók), és a pattogós cukrot.

Összeállítás:

A szilikonformát töltsd meg félig az ivoire vaníliás tejszínhabbal, nyomd bele a tutti frutti mousset, majd tele töltsd ki a szilikon formát a vaníliás tejszínhabbal. A végén tedd rá a linzer szeletet.

CSOMOR CSENGE

	9				1		6	
7								8
			9		4			
5		4				1		
				8				
		3				7		9
			1		2			
6								4
	8		5				1	

2							4	9
7	9		8				5	
			4					
			1		2	8	7	
	5	1	7		8			
					4			
	2				1		9	3
9	8							5

							9	
2					4	1		
	8	1		6		7		
	2		9		1			
		9				5		
			4		5		3	
		5		2		4	8	
		4	7					3
	6							

		9	5			2		
	4			1			6	
2					3			9
		8						2
	7						4	
3						5		
7			2					3
	6			4			7	
		1			9	6		

FŐSZERKESZTŐ:

Baranyai Ádám

TÖRDELEÉS, GRAFIKA:

Sólyom Balázs

SEGÍTŐ TANÁR:

Janovics Judit

SZERKESZTŐK:

Bozsó Tünde (8.o)

Csomor Csenge (vendég)

Palya Noémi (10.o)

Horváth Abigél (9.o)

KÖZREMŰKÖDTEK:

Illés Zoltán

Milarepa

Szemere Gábor

Banadics Iván

Berényi Márta

Fenyvesi László

Kocziha Miklós

Oláhné Németh Nikoletta

Szecsődi Attila

Rosta Márk

Almási Fanni

Tókai Bori

Baranyai Richárd

Bíró Marcell

NYOMDAI MUNKÁK:

Horváth Pál

Ritter Nyomda – 1134 Budapest, Huba u. 10.



2014. JÚNIUS
199 FORINT