

HÁROM A KÖBÖN

2023. december

IMPULZUSHORDOZÓK IMPULZUSHORDOZÓK



„Kellenek az embereknek olyan kis lámpások, amelyek segítik őket a tájékozódásban, hogy közelíteni tudjanak a belső iránytűjükhöz.”

Gönczi András
ritmikus masszázs terapeuta

„Az antropozófia számomra nem mond ellene semminek, de mindent megmagyaráz.”

dr. Gácsi Katalin
szülész-nőgyógyász szakorvosjelölt



„Hálás vagyok a sorsomnak, hogy antropozófiával foglalkozó, és annak szellemiségében élő apát választhattam.”

Baranyai Ádám
„A világba nézek én” alapító-főszerkesztő



„Hogy jó legyen
amit
szívünkől alapítani,
fejünkől
fénytel telten
irányítani akarunk.”

Rudolf Steiner: Alapító meditáció (részlet)

Kedves Olvasó!

Az antropozófia centenáriumi éveit éljük. 2019-ben ünnepeltük az első Waldorf-iskola megalapításának 100. évfordulóját, idén pedig az antropozófiai mozgalom talán legmeghatározóbb eseményére emlékezünk: az 1923/24-es Karácsonyi Gyűlésen Rudolf Steiner Dornachban újjáalapította az Antropozófiai Társaságot, és ezzel a jövő – benne a mi jelenünk – számára egy új impulzus földre érkezését segítette elő. Hálás szívvel emlékezünk mindazokra, akik a múltban sok-sok viszontagságon át, olykor akár a személyes életüket fenyegető veszélyek mellett is hordozták, gondozták a Waldorf-pedagógia alapjául szolgáló szellemiséget, és így biztosították az impulzus folytonosságát. Ugyancsak hálával gondolunk azon kortársainkra, akik a jelenben tevékenykednek az antropozófia egyes életterületein.

Kilencedik számához érkezett a magazinunk. Milyen sűrű volt, és mégis szinte észrevétlenül repült tova az elmúlt néhány év... Kicsit talán ahhoz hasonlatosan, ahogy egy kisgyermek kijárja az óvodát és az iskolát: 4 éves kora körül belép a kapun, és mire észbe kapunk, már-már kész felnőttként jön ki rajta. Pedig mennyi minden történt vele az évek során! Rengeteg dolgot tanult: önmagáról, a társairól, az őt körülvevő felnőttekről, a világról. Egyvalamiről viszont biztosan nem tanult. A Waldorf-pedagógia ugyan teljes mértékben az antropozófia emberképén alapul, azonban maga az antropozófia nem képezi a tananyag tartalmát. Mert a Waldorf-óvodák és iskolák deklaráltan nem világnézeti intézmények. Mindenki számára nyitva állnak. Mindemellett elgondolkodtató, hogy a háttérben lévő szellemiség mekkora hatás gyakorlására képes.

A **Három a Köbön** kilencedik számában három olyan fiatal felnőttet mutatunk be, akik Waldorf-iskolába jártak, és egyfajta impulzushordozóként vannak jelen a világban.

Interjúalanyaink:

- **Baranyai Ádám** [„A világba nézek én” alapító-főszerkesztő]
iskolája: Óbudai Waldorf Általános Iskola és Gimnázium
- **dr. Gácsi Katalin** [szülész-nőgyógyász szakorvosjelölt]
iskolája: Perintparti Szó-Fogadó Szombathelyi Waldorf Általános Iskola és Gimnázium
- **Gönczi András** [ritmikus masszázstherapeuta]
iskolája: budaörsi Waldorf Általános Iskola, Pesthidegkúti Waldorf Gimnázium

Jó olvasást kívánunk!

Kmety-Molnár Györgyi, Kótai Zita, Szabó Zoltán
a Magyar Waldorf Szövetség munkatársai

3x3 kérdés

Baranyai Ádámhoz, „A világba nézek én” alapító-főszerkesztőjéhez, az Óbudai Waldorf Általános Iskola és Gimnázium végzett diákjához

1. Amikor kisgyerek voltál, és megkérdezték tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel, mit válaszoltál, s miért?

– Nem emlékszem konkrétan, hogy a szüleim megkérdezték volna, mi szeretnék lenni, de nem is volt rá szükség, mert alapvetően sokat beszéltem és beszélek mindenről, tehát mondtam magamtól is, hogy éppen mi érdekel. Hét-nyolc évesen leginkább Forma 1-es versenyző szerettem volna lenni, de később, amikor konstatáltam, hogy ez a tervem kissé elrugaszkodik a realisan elérhető céloktól, filmrendezői, színészi, szinkronszínészi, írói, fotós, pszichológusi és pedagógusi álmokat dédelgettem, de kedvenc zenekarom, a Beatles hatására komolyan elgondolkodtam a zenei karrieren is. A legerősebb vágy azonban, vagy inkább készítés, ami már gyermekként megfogalmazódott bennem, a közösségért tenni akarás volt, hogy valamit tenni akarok a világért és az emberekért.

Sokat gondolkodtam az ehhez legmegfelelőbb eszköz megjelésén. Talán azért is ezekben a hivatásokban gondolkodtam, mert már nagyon korán, 5-6 évesen foglalkoztatni kezdtek filozófiai kérdések a világról, melyek kapcsán nagyon hamar kapcsolatba kerültem apukám révén az antropozófiával, és nem kimondottan annak hatására, de már akkor tudatosan figyeltem a belső megérzéseimre és gondolataimra, hogy milyen irányba terelgetnek szellemi oldalról. Hálás vagyok a sorsomnak és a karmámnak, hogy antropozófiával foglalkozó és annak szellemiségében élő apát választhattam, mert a gyermeki kíváncsi kérdéseimre édesapám a mi szintünknek megfelelő feleletekkel szolgált.



Nem erőltette ránk, magától sosem beszélt róla, csak ha kérdeztünk. Szabadon nevelték minket a testvéremmel. Ahogy Rudolf Steiner mondta: „Nem az a feladatunk, hogy a felnövekvő generációnak meggyőződéseket közvetítsünk. Hozzá kell segítenünk, hogy a saját ítélő erejét, a saját felfogóképességét használja. Tanuljon meg a saját szemével nézni a világban. (...) A mi vélekedéseink és meggyőződéseink csak a mi számunkra érvényesek. Az ifjúság elé tárjuk őket, hogy azt mondjuk: így látjuk mi a világot. Nézzétek meg most már ti is, milyennek mutatja magát nektek. Képességeket ébresszünk fel, és ne meggyőződéseket közvetítsünk. Ne a mi igazságainkban higgyen az ifjúság, hanem a mi személyiségünkben. Azt vegyék észre a felnövekvők, hogy mi keresők vagyunk, és őket is a keresők útjára kell vezetnünk.” Ennek a gondolatnak a szellemisége hatotta át a gyermekkoromat.

2. Mennyire távoli a jelen ettől a vágytól?

– Tizenharmadikos végzős diákként azt gondoltam, hogy a filmrendezés lesz a megfelelő eszköz, mivel egy jól elkészített film nagy hatással lehet az emberek gondolkodására és érzéseire, persze nem a manipuláció és a megvezetni akarás értelemben, mint amire ma használják a propagandában, inkább gondolatébresztő szinten. Bár egyébiránt a propagandát is lehetne jó célra használni, felhívni a figyelmet olyan társadalmi problémákra, mint a szegénység, az egyenlőtlenség, a diszkrimináció, az emberi jogok, a munkaalapú társadalom ígéretei és valósága, vagy a szociális és a szellemi munkák meg nem becsülsége, és még lehetne sorolni.

Egy adott filmbeli karakterrel való azonosulás, és az érzelmeinek, belső vívódásainak megosztása pedig segíthet az empátia kialakításában, hogy megérthessük mások nézőpontját. Végül úgy hozta az élet, hogy maga az egyetem volt számomra a gondolatébresztő, mármint a felismerés, hogy nem ez lesz az a bizonyos megfelelő eszköz. Még gimnáziumi éveim alatt csatlakoztam az „AlapLap” nevezetű iskolaújságunk szerkesztőségéhez, amit egyébiránt „A világba nézek én” elődjének tekintek.

Főszerkesztőként számos tapasztalásra adódott lehetőség. Folyamatosan építkeztünk a visszajelzésekéből, és tizenharmadik végén jelentkeztünk is egy országos pályázatra. Az „AlapLap” akkor 200 állami iskola újságja között egyedüli Waldorf-újságként harmadik helyezést ért el. A kreatív szellemi munka végzésének öröme és az elismerésünk már középiskolás éveim végén lángra lobbantotta bennem a folytatás iránti vágyat, hogy az „AlapLapot” a jövőben szélesebb közönséghez juttassam el.

Úgy éreztem, hogy az ilyen jellegű nyilvánosság megteremtéséhez jó alapot adott az a minőség, amit korábban az „AlapLap” képviselt a Waldorf-iskolák sokaságán belül. Igaz, hogy már az érettségit követően szerveződött, formálódott valami, de egyrészt még Waldorf Alumni sem volt, másrészt volt egy olyan érzésem, hogy ennek még nem jött el az ideje, így félretettem egy kis időre, pontosabban nyolc évre, mely idő alatt mindvégig azt éreztem, hogy valami hiányzik az életemből. Mintha egy belső hang folyamatosan azt kérdezte volna tőlem, hogy mikor is voltál boldog? Mikor érezted azt legutóbb, hogy valami szerinted hasznosat csinálsz? Az erre adott válasz terelt vissza az újságszerkesztéshez és az íráshoz.

3. Melyik bizonyítványversedre emlékszel a legjobban? Miért? Melyik jellemzett téged leginkább?

– Az én osztálytanítóm Szecsődi Attila volt. Azt gondolom, hogy minden évben olyan verset választott, ami tökéletesen illett hozzánk, de ha választanom kellene, akkor talán a másodikosként kapott verset mondanám.

Illyés Gyula: Csöpög a hólé

*Cseppre csepp, csöpög a hólé
sűrűn már az ereszen,
gyöngyfűggöny leng a ház hosszán,
hajladozik fényesen.
Minden ház egy tündérekastély,
csupa ékszer, csupa dísz,
gyémántos a kazal, boglya,
még a kutya óla is.*

A vers a téli időszak szépségéről és az otthon meghittségéről szól, és emellett, hogy pozitív érzést hordoz magában, utalhatott vele az érzékenységre és az apró részletek iránti figyelmemre is, tehát nagyon találóan megragadja azt, aki ma is vagyok.

4. Ha találkoznál a „Kis herceggel”, hogyan mutatnád be neki a hivatásodat? Mit mesélnél róla? Mi a te dolgod itt, ezen a Föld nevű bolygón?

– Elmondanám neki, hogy gyermekkoromtól fogva számos álmot dédelgettem a jövőre nézve, amelyek közül egy, a közösségért állandóan tenni akarás, megmaradt.

Oly sok nehézség, megpróbáltatás, igazságtalanság és gonoszság van a világban, hogy jelen földi életemben különösen fontosnak érzem azt, hogy valamilyen tevékenységgel egy ellenpólust tudjunk képviselni a rosszal szemben. Mesélnék neki az alkotás, az ötletelés és az írás örömeiről, valamint a témákról, amelyeket

megoszthatok az olvasókkal. Remélem, hogy sikerül valamennyiüket megérintenem és inspirálnom velük. Azt érzem a feladatnak, hogy az újsággal egy kis fényt vigyek az emberek életébe.

5. Kérlek fejezd be a következő mondatot! Az én életemben az antropológia...

– ...nem valami elvont és megfoghatatlan idea, hanem a legpragmatikusabb valóság.

6. Mit gondolsz arról a szóról, hogy impulzushordozó? Te annak tartod magadat?

– Igen, és nem nagyképűségből, hanem mert az a benyomásom, hogy a gondolataink és a megérezéseink nem a mieink, hanem a szellemiből kapjuk őket, mint ahogy a Duna sem Budapestről indul, csak átfolyik rajta. Mindnyájan impulzushordozók vagyunk, a kérdés csak az, hogy mennyire figyelünk ezekre a kapott üzenetekre.

7. Mit jelent neked az, hogy „ünnepe”?

– Általánosságban elmondható, hogy ebben az elanyagiasodott, materializálódott társadalomban már nem tudjuk egészségesen, valódi szellemiségben megélni az ünnepeinket. Ahogyan egy karácsonyt vagy egy húsvétot tartunk, az már csak egy nagyon torz mása annak, amiből eredendően kiindultak.

Sokkal inkább hiszem, hogy az ünnep egy belső megélés, de ebben az iszonyatosan nagy külső zajban nagyon nehéz megtalálni ezt a belső pillanatot. Ahogyan a Waldorf-iskolákon belül megéljük az ünnepeket, az egy sokkal teljesebb, lelkileg és szellemileg kielégítőbb esemény. Ezt kellene megmutatnunk ennek a nem waldorfos világnak, hogy így lenne érdemes ünnepeznünk.

8. Kérlek válassz egy művészeti tevékenységet magadnak a következő alkotáshoz! Az alkotás címe: Antropológia. Szavakkal írd le, hogy milyen lenne ez az alkotás!

– Bár nem vagyok zenész, mégis egy zeneszámot szereznék. Vannak olyan dalok, melyek olyan érzéseket indítanak el bennünk, amelyek spirituális vagy meditatív élményekhez hasonlóak. Nekem leginkább Enya, a Pink Floyd és George Harrison: All Things Must Pass albuma adja meg ezt.

Az ilyen élmények során az ember olyan különleges, semmihez sem fogható belső tapasztalásban részesülhet, ami az érzékfeletti szférákhoz lehet hasonlatos. Valahogy ilyen módon közelíteném meg az Antropológiát ebben az általam szerzett zeneszámban.

**9. Levezetésként játszunk egy asszociációs játékot!
A játék lényege, hogy az elhangzott szó után azonnal
mond ki azt, ami az eszedbe jut!**

I. Ha azt mondom: „Alkotás?”

Azt mondom: „Önmegvalósítás.”

II. Ha azt mondom: „Alázat?”

Azt mondom: „Szerénység, megértés.”

III. Ha azt mondom: „Alumni?”

Azt mondom: „Közösség, híd.”

„Hálás vagyok a sorsomnak,
hogy antropológiával foglalkozó,
és annak szellemiségében élő
apát választhattam.”

Baranyai Ádám

3x3 kérdés

dr. Gácsi Katalin, szülész-nőgyógyász szakorvosjelölt-höz, a Perintparti Szó-Fogadó Szombathelyi Waldorf Általános Iskola és Gimnázium végzett diákjához

1. Amikor kisgyerek voltál, és megkérdezték tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel, mit választottál, s miért?

– Temperamentumomból adódóan túl sok emlékképem nincs erre a kérdésre vonatkozóan, arra azonban jól emlékszem, hogy egészen kicsi gyerekkoromtól kezdve nagyon érdekelt a színház. Általános iskolásként és később is sokszor gondolkodtam azon, hogy dramaturg vagy rendező legyek, a színházban ugyanis nem elsősorban a színjátszás vonzott, hanem inkább a színházcsinálás. Rengeteg drámát olvastam, és ami a leginkább megfogott ebben a világban, az a sok-sok történet, az emberi sorsok, s hogy amit a színpadon látok, az egyszerre játék és egyszerre komoly.

Gimnazista koromban készültem is dramaturgnak, de a vágy mellett volt egy határozott érzésem is, hogy én nem akarok érettségizni. Édesanyámmal akkor született egy egyezség, hogy rendben, ha leérett-ségizek, azt csinálom, amit akarok. Ekkor került a kezembe az a vastag, kék felvételi tájékoztató, hogy mi mindent is lehet csinálni érettségi után. Lapozgatás közben találtam rá: szülésznő. Igazából arra sem emlékszem, hogy végül is miért döntöttem így, mert azt tudtam, hogy nem akarok szülésznő lenni, de valami mégis érdekelt benne.

Elkezdtem a képzést, és másodéves voltam, amikor a klinikán, ahol a gyakorlatomat töltöttem, beküldtek egy műtőbe. Életemben először láttam valódi műtétet, s ahogy kijöttem, anélkül, hogy tudta volna bárki is, beadtam a jelentkezést az orvosi egyetemre. Onnan már egyenes az út.



A kérdésen gondolkodva azonban eszembe jut egy farsangon készült fénykép is, amiről emlékem ugyan szintén nincs, de ott épp orvosnak vagyok öltözve.

2. Mennyire távoli a jelen ettől a vágytól?

– Elsőre azt mondanám, hogy csak távolság van, ám ha jobban belegondolok, mégis van közelség. Úgy érzem, hogy ma mind a két szakma nagyon ritka. Ritka, ha az ember nem a számítógép, vagy valami papírmunka előtt ül, hanem csinál valamit a kezével. Ebben látok némi párhuzamot, de egyébként óriási a távolság. A gondolatot tovább görgetve látom azt is, hogy mind az orvoslás során, mind a színházcsinálásnál ugyanúgy jönnek-mennek a sorsok, azok szépségével és tragikumával együtt. Bár a szülészet-nőgyógyászat egy szakma, s bár nagyon szeretem a szülészetet, mégis inkább a nőgyógyászati rész a fontosabb számomra. Csaknem egy évet töltöttem Berlinben egy antropozó-fus klinikán, ahol megtapasztaltam, hogy hogyan lehet nagy figyelemmel és gyönyörűen kezelni a betegeket. Azóta érzem, hogy lehet ezt így is. Sőt! A nőiség egy megszelídített erő. Nem az a nyers férfierő, hanem egy kifinomult, bölcs erő.

3. Melyik bizonyítványversedre emlékszel a legjobban? Miért? Melyik jellemzett téged leginkább?

– Érdekes, erre emlékszem. És többre is. A kedvencem Szent Margitról szól, és hetedikben kaptam.

*„Kelet és Nyugat szerelmének tiszta
gyümölcse születék,
Hazája végső szükségében magos
Istennek szentelék.
Hűen szolgál szent alázat, és az úr válaszul,
sok jámbor imát meghallgat.
Nemes a lilom, söpredék a földje.
Méltóságát emeli, szegénységnek csöndje.
Istent szeretni, magamat megvetni.
Így szól a törvénye, élete értelme.”*

Azt hiszem, ez állt hozzám a legközelebb. Emellett volt még másik kettő, amit szintén szerettem. Az egyik egy Dsida Jenő vers, a másik pedig az Oroszlánszívű testvérekből írt vers. S bár kellenének, hogy legyenek emlékeim az állami iskolából is, de azok közül csak egy-egy kép maradt meg, én ugyanis az általános iskolai első három évemet állami iskolában töltöttem. Akkoriban alapították a szüleim az óvodát, ahova a két húgom járt, de az iskola csak akkor tudott elindulni, amikor én harmadikos voltam. Mi voltunk a legelső osztály, az úttörők. Azt érzem sokszor – akár ebből a momentumból, vagy abból, hogy a testvéreim között is én vagyok a legidősebb –, hogy az én feladatomban az út

kitaposása. Igazából örülök ennek a feladatnak, mert nagyon megdolgoz engem.

4. Ha találkoznál a „Kis herceggel”, hogyan mutatnád be neki a hivatásodat? Mit mesélnél róla? Mi a te dolgod itt, ezen a Föld nevű bolygón?

– Megismerni az embereket. Az a feladatom, hogy sokat találkozzak velük, hogy sokat beszéljenek, és megismerjem őket, a sorsaikat, a küzdelmeiket, az örömeiket. Azt hiszem, ezáltal lehet a legtöbbet tanulni, fejlődni, a legtöbbet látni a világból, és ezáltal lehet a legkönnyebben változtatni az embernek azokon a berögzült gondolatain, hogy ne mindig csak ítélkezzen. A találkozások szembesítik az embert azzal, hogy az, amit én gondolok, az csupán egy kicsi szegmentum. Az antropozófus képzésen van egy Spruch, amit minden betegmegfigyelés vagy beszélgetés elején elmondunk. Arról szól, hogy én magamat elengedem, elveszítem, és csak a másikra tudok figyelni. Nem ítélkezem, nem gondolok semmit, nem akarom egyiküket sem feltüntetni semmilyen szerepben, hanem csupán a szív odafordulásával létrehozok egy nyitott teret, amelyben a másik meg tud jelenni a teljes életével. Ha ezt a teret meg tudom nyitni, akkor egyrészt nem arról van szó, hogy én gyógyítom meg őt, hanem hogy ebben a szabad térben ő tud gyógyulni, másrészt pedig ebben a térben én ugyanúgy tudok tanulni és változni.

Ha megkérdezném, hogy miért van ilyen sok beteg a Földön, akkor elmondanám neki, hogy nagyon sok lenne a feladat, és ha máshogy nem veszi észre az ember a feladatot, akkor jön a betegség. Akkor nincs más választás, azt a feladatot észre kell venni a betegségen keresztül. Ez azonban nem csupán az egyes ember saját sorsában feladat, hanem az egész világ feladata érkezik meg egy-egy emberi betegségben. Például szociális megoldatlanságok, fel nem ismertségek szociális kérdésekben, élelmiszerben, gazdálkodásban, gazdaságban. Nem véletlen az sem, hogy ennyi étel-intoleranciával küzdő gyerek és felnőtt van. Mert a tej már nem tej, és az nem glutén már, ami a kenyérben van, hanem egy genetikailag módosított anyag. Ha figyel is rá az anyuka, hogy az házi tej legyen és bio, helyi glutén, akkor is már a vízben olyan anyagok vannak, amelyek irritálják a bélfloórát. Ez az egyik oldala. Másrészt a bél egy nagy tükre a világnak. Azt gondolom, hogy az egész világ ADHD-s, ideges, és ezer helyre figyel. Nézzük csak azt, ahogy végigmegyünk az utcán. Tíz perc alatt mennyi ingerre kell figyelniünk! Míg régen negyedóránként ment el egy-egy autó, majd egy lovaskocsi, addig nekünk az állandó ingerléstől olyanná válik a gyomrunk, hogy már csak nagyon kevés dolgot tudunk rendesen megemészteni. A laktózintolerancia gyönyörűen bemutatja ezt: olyan gyorsan fut át az emberen, mint a mai világ. Az lenne a feladat, hogy kitaláljuk, hogyan

tudnak a dolgok elmélyülni. A kérdésre visszatérve, Kis herceg, az amit én csinállok, az olyan, mint a szobrászat. Van egy szikla, amelyben meglátom a szobrot. Nem én alakítom szoborrá, hanem csak segítek a kőnek, hogy a benne lakozó szobor azzá tudjon válni, ami.

5. Kérlek fejezd be a következő mondatot! Az én életemben az antropozófia...

– ...akkor is jön, amikor nem akarom. Gyerekként ez az úttörés nagyon nehéz volt nekem. Elsőszülöttnek lenni egy családban, amelyben a szülők óvoda-, majd iskola-alapítók, nagyon sok nehézséggel járt. A klasszikus „Jaj, a Waldorf-iskola után mi lesz veled?” kérdéstől kezdve volt olyan, hogy a teniszedzőm hazaküldött azért, mert azt mertem mondani, hogy a mi iskolánkban nem adnak jegyet. Ezért, vagy nem ezért, vagy csak természetes, hogy így zajlott, de nagyon sokáig mindarra, ami antropozófia vagy Rudolf Steiner, mi gyerekek, vagy fiatal felnőttek, csak fintorogtunk. Amikor azonban egyetemistaként kerestem az utat, és elhatároztam, hogy elmegyek külföldre, a Hattyúházba tévedtem, egy Olaf Koob antropozófus orvosi előadásra, ahol azt éreztem, hogy mindaz, amit ott hallottam, végül is nem mond ellene semminek, de mindent megmagyaráz. Ekkor kérdeztem meg Papp Szidóniát, hogy tud-e olyan antropozófus klinikát, amely jó lenne nekem. Így kerültem ki Berlinbe, s ott töltöttem az egyetem hatodik évét.

Gyerekkoromban nem volt kimondva semmi, de felnőttként persze rájöttem, hogy minden az antropozófia szerint zajlott. Az ébredés, az étkezésünk, hogy az iskolába mindig biciklivel jártunk, hogy a fák a kertben mindig kötéllel lógott, s hogy minden este mind a hárman epocha füzetet rajzoltunk. A családban tartott ünnepek is mind-mind erről szóltak, s természetesen otthon is volt évszakasztal. Sokszor megtörtént, hogy amikor mások számára is kiderült, hogy nekünk nincs TV-nk, mindig ugyanazt a kérdést kaptam a megdöbben tekintetek kíséretében: akkor te mit csinálsz? Őszintén elgondolkodtam, és feltettem magamnak a kérdést, hogy mikor is tudnék én TV-t nézni?

Annyi minden van, zajlik az élet; rajzoltunk, süttöttünk, teniszezni, vagy korcsolyapályára mentünk, kirándulni jártunk, fára másztunk, játszottunk, olvastunk. Ekkor fogalmazódott meg bennem is a viszontkérdés, hogy milyen sok életteli esemény történhetett velem vagy másokkal az idő alatt, amíg ők TV-t néztek.

6. Mit gondolsz arról a szóról, hogy impulzus-hordozó? Te annak tartod magadat?

– Talán igen. Ez is egy olyan dolog, hogy ha nem akarom, akkor is jön szembe. Az irány ki van jelölve, a

kezdeti lépéseket megtették már mások, és a feladat óriásira nő lassan.

Aki hordozza az impulzust, az nagyon sok feladatot kap, és ezek a feladatok nem eldöntendő kérdésként jönnek az ember életében, hogy vagy megcsinálom vagy nem, hanem egyszerűen nincs más választása, meg kell csinálnia.

7. Mit jelent neked az, hogy „ünnap”?

– Valamit, ami igazán emberi. Ami képes kiemelni az embert a földből, és emberek egy csoportját közösséggé, egységgé formálni. A Szent Mihály napot nagyon szeretem. Kicsiként is nagyon vártam mindig a mérlegelést és a bátorságpróbát is, és nagyon szeretem azt az időszakot, amikor a nyár után megérkezik az ember az őszbe, és egyre koncentráltabbá válik. Az utóbbi időben tudatosan figyelek arra, hogy Szent Mihály napján biztosan egy magas hegyen legyek.

8. Kérlek válassz egy művészeti tevékenységet magadnak a következő alkotáshoz! Az alkotás címe: Antropozófia. Szavakkal írd le, hogy milyen lenne ez az alkotás!

– Biztos, hogy egy márványszobrot készítenék. Két kéz lenne. Egy tartó és egy felülről beburkoló.

9. Levezetésként játszunk egy asszociációs játékot! A játék lényege, hogy az elhangzott szó után azonnal mondd ki azt, ami az eszedbe jut!

I. Ha azt mondom: „Betegség?”

Azt mondom: „Ritmikus masszáz.”

II. Ha azt mondom: „Béke?”

Azt mondom: „Ünnap.”

III. Ha azt mondom: „Bátorság”

Azt mondom: „Szent Mihály.”

„Az antropozófia számomra nem mond ellene semminek, de mindent megmagyaráz.”

dr. Gácsi Katalin

3x3 kérdés

Gönczi András, ritmikus masszázst terapeutához, a budaörsi Waldorf Általános Iskola és a Pesthidegkúti Waldorf Gimnázium végzett diákjához

1. Amikor kisgyerek voltál, és megkérdezték tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel, mit válaszoltál, s miért?

– A kérdés elhangzására konkrétan nem emlékszem, de az óvodáskori vágyaim között a kukásautós álom szerepelt. Valahogy akkoriban nagyon vonzott ez a szakma. Tetszett, ahogy pakolásznak, izgalmasnak találtam az egész technikáját; odatolják a kukát, a gép felemeli, és megtisztul minden. A tisztítás folyamatába gyerekként nem gondoltam bele, egyszerűen csak lenyűgözött a körítés. Később a kertészkedés és az építés vonzott nagyon. Óvodáskorom első éveiben hagyományos óvodába jártam, majd az utolsó óvó évemet a Lauder Óvodában töltöttem.

Tanulmányaim elején az iskolai környezet is állami volt, ugyanis csak 5. osztály felévértől mentem át a Csillagösvény Waldorf Iskolába (abban az időben budaörsi Waldorf Iskolába), miután az állandó megfelelés- és teljesítménykényszer, a jegyek és a számonkérés következtében introvertált gyermeki lényemben szorongásos tünetek jelentek meg. Ahogy most fogalmaznék, nem voltam túl kompatibilis a rendszerrel. Ha felvetődik a kérdés, hogy mik a főbb különbségek a Waldorf- és az állami iskolarendszer között, azt én a számonkérés és a szociális közeg különbözőségeiben látom. Míg az államban a kockákban, sémákban való gondolkodás van jelen, addig a Waldorfban a gyerekek fejlődése, az érzékeken keresztül kibontakozó szellem képezi a középpontot. Az érettségi környékén fogalmam sem volt, hogy merre menjek tovább, miközben a családot és az ismeretségi körön belül többeket már akkor autodidakta módon masszíroztam. A visszajelzések mindig pozitívak voltak, így jött a továbblépés, hogy gyógy- és sportmasszőrnek tanuljak. Jó gyakorlati helyekre jártam, és ez egy erős alapot adott.

2. Mennyire távoli a jelen ettől a vágytól?

– Mint említettem, nagyon introvertált kisgyerek voltam, ezért az emberekhez való kapcsolódás nehéz volt. Ha összehasonlítom a gyerekkori éneket a mostanival, akkor azt kell mondanom, hogy gyerekként teljesen elképzelhetetlen lett volna az, hogy emberekkel foglalkozzak. Ehhez iszonyatosan nagy extrovertáltság kell.

Az, hogy a magába forduló, már-már autisztikus jegyeket hordozó gyermekből terapeuta válik, ami egy teljes kifelé nyitás, számomra óriási fejlődési folyamat.

Azt érzem, hogy egy nagyon nagy ívet írtam le. Ha a kukásautós tisztítást nézzük, akkor viszont párhuzamot érzek, hiszen amit most teszek, az is egyfajta segítése az embereknek, hogy saját magukat, és ezáltal a környezetüket is rendbe tegyék és tisztítsák. Úgy fogalmaznék most, hogy gyerekként egy kicsit burokban éltem, védve a külvilágtól, és mindez azért történt, hogy később ki tudjak nyílni. A gimnáziumi éveimben – a Pesthidegkúti Waldorf Iskolába jártam – már elkezdett érdekelni az antropozófia, akkoriban voltam Székely Anikó néni néhány előadásán. Úgy éreztem, hogy minden, ami ott történik és elhangzik, teljesen természetes. A közeg, a szavak, a fogalmak és az egész szellemtudományos antropozófiai szemlélet. Nyilván akkor nem tudtam még pontosan, hogy mi micsoda, de az érzésem végig az volt, hogy ez teljesen otthonos számomra.

3. Melyik bizonyítványversedre emlékszel a legjobban? Miért? Melyik jellemzett téged leginkább?

– Nagyjából emlékszem. Én sosem olyan verseket kaptam, amelyeket az osztálytanítónk írt, hanem költők által írottakat. Talán hatodikban vagy hetedikben kaptam William Blake egyik versrészletét:

*„Öröm és bú szötte
Az égi lélek köntöse;
Minden kín és gyász alatt
Öröm fut, selyem-patak.
Így a legjobb minékünk:
Búra s örömré születünk;
Aki ezt megérti jól,
Bárhová megy, nem botol.”*

Azt éreztem mindegyik versnél, hogy nagyon jól jellemeznek engem. A versmondás egész rituáléja is nagyon kellemes emlékeket ébreszt bennem.



Nem volt egy óriási létszámú osztály, összesen hatan voltunk, így könnyebben ment, hogy hetente egyszer gyertyával a kezemben kiálljak a többiek elé. Ez a pici ünnep mindig megadta arra az adott napra a fókuszot.

4. Ha találkoznál a „Kis herceggel”, hogyan mutatnád be neki a hivatásodat? Mit mesélnél róla? Mi a te dolgod itt, ezen a Föld nevű bolygón?

– Az antropozófus terápia és a ritmikus masszázssal segítségével nem csupán egy masszázst adok az embereknek, hanem azt, amire úgy gondolom, hogy a ma emberének rendkívüli módon szüksége van: figyelmet. Már csak attól, hogy valakit csendben figyelek, és el tud mondani bizonyos dolgokat, felszabadul és oldódik. Az Én az Énnel, a szív a szívvel találkozik. Erre nagyon nagy szükség van a mai világban. Alapvetően abban segítek az embereknek, hogy a jelen életfeladataikat meg tudják valósítani. Elakadásokat oldani. Nem én vagyok az, aki gyógyít, hanem rajtam, mint egy közvetítőn keresztül áramlik a gyógyító energia, amely felébreszti az emberben lévő öngyógyító erőket, folyamatokat.

Ha a Kis herceg megkérdezné, mik ezek az elakadások, és miért kell az embereknek gyógyulniuk, akkor elmondanám neki, hogy ez a Föld nevű bolygó elég zord is tud lenni. Az emberek igen sok nehézséggel találkoznak az ittlétük során, és kellene nekik olyan kis lámpások, amelyek segítik őket a tájékozódásban, hogy közelíteni tudjanak a belső irányítójukhoz. Persze sokszor elhangzik, hogy a nehézségek útján fejlődünk, de mint mindenben, itt is megtalálható a krisztusi közép, ami azt mutatja, hogy bár a rossz és a nehéz mindig könnyebben észrevehető, de mindig mindenben ott van a jó is, még akkor is, ha kicsit nehezebb észrevenni a hétköznapiakban. Így a nehez is könnyebb viselni, és hiszem, hogy a nehézségi erőket is meg lehet váltani. Miután ő az útja során találkozik a lámpagyújtogatóval, aki rettenetesen fáradt attól, hogy újra és újra vigye a fényt, majd eloltsa, elmondanám neki, hogy az én munkám egyáltalán nem fárasztó, hiszen egy oda-vissza áramlásról szól.

5. Kérlek fejezd be a következő mondatot! Az én életemben az antropozófia...

– Ha módosíthatom a mondat elejét, akkor ez úgy hangzana, hogy az én életemet az antropozófia teljes mértékben áthatja. A mindennapokban cselekszem vele, hiszen a masszázs által ez valahol egy meditatív állapot is, amelyben olyankor vagyok, amikor dolgozom. Azért nehéz ez a kérdés nekem, mert a világ számomra teljesen természetes ezzel a szemléletmóddal. Nyilván Rudolf Steiner műveket nagyon sokat lehet olvasni, és minden egyes részben lehet mindig tudatosabbnak lenni, de bármit is olvasok, az a hétköznapi tudatomnak lehet, hogy újdonság, de a

magasabb Énemnek teljesen természetes. Nem is kérdés számomra, hogy miért lettem erre az útra terelve. Érdekes, hogy például a keleti terápiás eljárások soha nem szólítottak meg, mert úgy érzem, a múlthoz tartoznak. Természetesen azok is rendkívül hatékonyak, és az ember gyógyulását segítik elő. Az antropozófia a jelené és a jövőé az én gondolataimban.

6. Mit gondolsz arról a szóról, hogy impulzushordozó? Te annak tartod magadat?

– Azt hiszem, hogy amiatt, mert ennyire természetesnek érzem ezt a beavatási, szellemi utat, amin járok, mondhatom magam impulzushordozónak. Nagyon szerencsésnek érzem magam, mert az antropozófia több fontos helyszínén is jártam már. Voltam a Goetheanumban, az Egyesült Államokban egy Camphillben, az Ita Wegman Klinikán, kint vizsgáztam a Hauschka-iskolában Németországban, és jártam a Wala- és a Weleda-kertben is. Emiatt a „szerencse” miatt is még nagyobb felelősséget érzek az antropozófia iránt, és a feladatomban érzem, hogy hordozzam a világban.

Azt hiszem, én a „csinálásban”, az akarati minőségben vagyok jelen. Igazából a moralitás a legfontosabb számomra, és célom, hogy a nagyon erős igazságérzetemmel a tisztaságot és a kendőzetlenséget képviseljem.

7. Mit jelent neked az, hogy „ünnep”?

– Magában a szóban is benne van, hogy ez a dolog nem csak úgy magában létezik, hanem valaminek, egy eseménynek, egy történésnek a megünneplése. Nekem az ünnep összefonódik a pihenéssel, a kilégzéssel. Ha az évkört nézzük, akkor az ünnep előhozza bennem a ritmus fogalmát is. Régen egészen másképp működött az ember. Az ünnepek sokkal meghatározóbbak voltak az életünkben, annak ritmusában. Az ünnepek adta ritmus köré épült az élet. Most ez elveszni látszik. Az ünnep az, amikor kilépünk a hétköznapiakból, amikor valami emelkedettebb, melegebb érzés jár át mindenkit, ami közelebb is tereli az embereket egymáshoz. És a megállás, ami olyan ritkán adatik meg, szintén az ünnep része.

8. Kérlek válassz egy művészeti tevékenységet magadnak a következő alkotáshoz! Az alkotás címe: Antropozófia. Szavakkal írd le, hogy milyen lenne ez az alkotás!

– Biztosan sok-sok színt használnék. Nem lenne egy hatalmas alkotás, a mérete körülbelül egy ölnyi lenne. A polaritás miatt egyszerre készülne puha és kemény anyagból, először fára gondolok, aminek van valamilyen formája. Ez a forma egyszerre lenne

szellemi és fizikai is. Az anyagban a szellem születése. A színek úgy jelennek meg előttem egy éteri mozgásban, mint amikor a vízbe csepegteted a festéket, és az hullámozva keveredik és oldódik fel.

**9. Levezetésként játsszunk egy asszociációs játékot!
A játék lényege, hogy az elhangzott szó után azonnal mondd ki azt, ami az eszedbe jut!**

I. Ha azt mondom: „Terápia?”

Azt mondom: „Figyelem.”

II. Ha azt mondom: „Tisztaság?”

Azt mondom: „Légzés.”

III. Ha azt mondom: „Természetes?”

Azt mondom: „Könnyed.”

„Kellenek az embereknek
olyan kis lámpások,
amelyek segítik őket
a tájékozódásban,
hogy közelíteni tudjanak
a belső iránytűjükhöz.”

Gönczi András



Három a Kőbön

2023. december

© Magyar Waldorf Szövetség