

Autor scenariusza: Marta Piegat-Kaczmarczyk

TYTUŁ: ŚWIĘTO TET - WIETNAMSKI NOWY ROK

Temat: Święto Tet - wietnamski Nowy Rok.

Materiały dla nauczyciela

Przygotowanie:

Tydzień przed Świętem Tet rodziny **odwiedzają groby swoich przodków**. Uprzątaj ją, posypują świeżą ziemią i **zapalają kadzidelka**, by przywołać dusze zmarłych i zaprosić je do wspólnego świętowania.

Również tydzień wcześniej – czyli dwudziestego trzeciego dnia dwunastego miesiąca roku księżycowego – cała rodzina zbiera się na pożegnalnym i **dziękczynnym obiedzie**. Wietnamczycy dziękują opiekunowi starego roku i żegnają się z nim. Na północy mówi się, że dwudziesty trzeci dzień dwunastego miesiąca księżycowego jest to święto Boga Serca, a na południu, że jest to przyście Boga Kuchni. Wietnamczycy wierzą, że Bóg Serca lub Bóg Kuchni wie wszystko o rodzinie, o którą troszczył się przez cały rok. Po uroczystej kolacji, Bóg Domu wyrusza do nieba z misją przekazania tam wszystkich informacji o rodzinie. Aby misja się powiodła oraz, aby składany przez niego raport na temat rodziny okazał się pomyślny, Wietnamczycy **obdarowują Go prezentami, takimi jak słodycze i ciasteczka**. To bardzo ważne, bo jeśli w niebie będzie wiadomo o naszych dobrych uczynkach w mijającym roku, to z pewnością przyniesie nam to szczęście na kolejny rok! Bóg Domu jest więc bardzo szanowany przez Wietnamczyków.

Do nieba przemieszcza się na grzbiecie **złotego karpia, kolorowego i silnego papierowego konia lub niekiedy na skrzydłach wielkiego czarnego ptaka**. Stare legendy mówią o tym, że to właśnie **ca chep**, czyli karp **przekształcił się w hoa rong**, czyli smoka, dlatego jest on tak ważnym symbolem.

W każdym domu rodzina przygotowuje więc papierowego konia oraz spodnie, płaszcz, buty i kapelusz dla Boga Domu, a po **uroczystej kolacji spala je** pozwalając Mu przemienić się w nieuchwytną i niewidzialną siłę, zmierzającą do nieba.

Tego dnia można usłyszeć nawoływania rybaków sprzedających karpie, przygotowane na tę szczególną wyprawę do nieba. Żywe ryby wypuszczane są do jezior, stawów, rzek i strumieni, by dziękować Bogu za troskę nad domem.

W Hanoi – stolicy Wietnamu - ulubionym miejscem na **wypuszczanie ryb** i puszczanie rybnych pojazdów Boga Domu jest Jezioro Hoan Kiem, czyli Zwrócony Miecz. Tam też można podziwiać noworoczny pokaz sztucznych ogni.

W dawnych czasach wierzono, że Bóg Domu występuje pod postacią Boskiej Trójcy. Obecnie można jeszcze niekiedy spotkać na wsiach gipsowe figurki, przedstawiające Boską Trójcę oraz przygotowane dla Niej trzy porcje smakotyków. W sklepach sprzedawane są zestawy trzech papierowych kapeluszy: dwóch męskich i jednego damskiego, które również są spalane jako ofiara.

Tego samego dnia, po tym jak Bóg Domu wyruszy do nieba, rozpoczyna się świętowanie Tat Nien, czyli Wygaszanie Roku. Uroczyscie obchodzone jest każde ostatnie wydarzenie w roku: ostatni dzień szkoły, ostatni powrót autobusem do domu, ostatni dzień pracy, czy nawet ostatnia kąpiel. Panuje przy tym świąteczna atmosfera. Uwieńczeniem tych wydarzeń jest noworoczny **taniec smoka**.

Wiele rodzin **zasadza w tym czasie drzewko noworoczne nazywane Cay Neu**. Jest to drzewko bambusowe z umieszczonym na szczycie symbolem Yin-Yang. Drzewko noworoczne przyciąga dobre duchy i odpędza złe. Ważnym elementem przygotowań noworocznych są **gruntowne porządki**. Sklepy, restauracje i urzędy zamykane są na jakiś czas, aby można je było dokładnie posprzątać. **Domy i samochody dekorowane są kwiatami**, co sprawia, że ulice w tym czasie wyglądają jak umajone łąki. Inne bardzo popularne drzewko to hoa dao – drzewko brzoskwini, uznawane przez Wietnamczyków, zwłaszcza tych mieszkających na północy (np. w Hanoi) za szczególnie piękne. Na południu tymczasem (np. w Sajgonie) króluje hoa mai – żółty kwiat moreli i cay quat – drzewko mandarynkowe.

Ostatni dzień roku - Giao Thua. To najważniejszy moment, w którym spotyka się stary i nowy rok. Giao oznacza „dawać”, a Thua - „otrzymywać”. O północy niemal wszyscy Wietnamczycy **szepczą słowa tej samej modlitwy, a w świątyniach rozbrzmiewają dzwony i bębny**. W modlitwach przodkowie rodzin zapraszani są do odwiedzenia żyjących potomków. Rodzina szykuje dla nich papierowe prezenty: pieniądze i złoto, które następnie **spalane są w ogródkach przy domu, w drzwiach domów lub w bramach**. Cała rodzina obserwuje „taniec” płomieni w powietrzu, w którym widać, jak zmarli przodkowie cieszą się z podarunków. Duchowa obecność przodków jest bardzo ważna i często

podkreślana w trakcie kolejnych dni Święta Tet. Jako, że nie wszyscy mają swoje ogródki, w miastach organizowane są osiedlowe ogniska, na których spotykają się sąsiedzi, znajomi i przyjaciele, i wspólnie spotykają się ze zmarłymi. Jest też pokaz sztucznych ogni, a młodzież urządza sobie wyścigi motocyklowe na ulicach Hanoi. Bardzo ważne w tym ostatnim dniu roku jest to, kto pierwszy przekroczy próg domu. Z tego względu zaprasza się konkretne osoby, np. takie, które urodziły się w tym samym roku, co gospodarz domu. Mają one przynieść domowi szczęście, zdrowie i wszelką pomyślność. Istotne jest przy tym, żeby zaproszona osoba pojawiła się w domu, zanim przyjdzie do niego ktoś ubogi, chorujący bądź urodzony w roku, który gospodarzowi lub jego rodzinie przyniesie nieszczęście.

Pierwszy poranek Nowego Roku zarezerwowany jest dla najbliższej rodziny. Dzieci przechodzą wówczas przez **ważny rytuał zwany Mung Tuoi**. Dziękują w nim swoim dziadkom za wychowanie i czynią noworoczne postanowienia. Dziadkowie odpowiadają wnukom słowami mądrości i zachęty do nauki, porządku i życia w harmonii z innymi. Dzieci dostają wówczas od starszych kopertę z symboliczną kwotą, która ma być dla nich zachętą do wytrwałej nauki. Czasem, gdy dziadkowie nie mają zbyt wielu pieniędzy, to im właśnie wręcza się kopertę z określoną sumą i życzy zdrowia oraz długich lat życia. W Wietnamie starsi cieszą się ogromnym szacunkiem, a dzieci od najmłodszych lat uczone są, jak okazywać im respekt i korzystać z ich mądrości. Przy rodzinnym stole znajduje się także posiłek dla przodków, a na ołtarzu w każdym domu składana jest im ofiara w postaci kadzidełek, kwiatów, owoców, **złotych i srebrnych papierowych figurek** origami, a także innych rzeczy, które zmarli lubili za życia. Po ceremonii powitania przodków i podziękowania im, rodzina zasiada do posiłku; zazwyczaj jest to kurczak w bambusie, zupa bambusowa oraz świeże owoce. Obowiązkowy na wietnamskim stole w czasie Święta Tet jest **banh chung**, czyli ryż, ze zmielonym grochem, słonią i mięsem, zawinięty w liście bambusowe. Warto zapamiętać sen z pierwszej noworocznej nocy - jeśli jest dobry, to ma szansę się spełnić, a jeśli zły - to może nas przestrzec przed pewnymi decyzjami.

Drugiego dnia Tet odwiedza się dalszą rodzinę i bliskich przyjaciół. Po drodze **można kupić los** na loterii, bo początek nowego roku jest czasem sprzyjającym szczęściu. Wszyscy chętnie spacerują po ulicach i placach w swoich nowych ubraniach.

Trzeciego dnia rozpoczynają się **spotkania ze znajomymi**, sąsiadami, nauczycielami, szefami, lekarzami. Wietnamczycy mają zwyczaj odwiedzania swoich nauczycieli jeszcze wiele lat po zakończeniu szkoły, oraz swoich lekarzy – przez wiele lat po wyleczeniu. Wieczorem duchy przodków wracają do nieba.



Spala się wówczas przekazane im papierowe dary, a dym pozwala im unieść się z ziemi.

Czwarty dzień Tet to czas sprzyjający **sianiu i sadzeniu roślin**.

Piętnastego dnia, czyli podczas pierwszej pełni księżyca w nowym roku, odbywają się ceremonie w świątyniach buddyjskich. Podobno **modlitwy i prośby** powierzone Buddzie tego dnia są bardziej skuteczne niż cały rok modłów i składania ofiar.

Ciekawe zdjęcia znajdziecie na poniższych stronach (klikając na CTRL + link):

http://images.google.pl/images?q=tet+dragon+dances&hl=pl&lr=&rlz=1R2GGLT_pIPL338&sa=N&um=1&imgsz

http://images.google.pl/images?hl=pl&lr=&rlz=1R2GGLT_pIPL338&um=1&q=tet+holiday+vietnam&sa=N&start=0&ndsp=20

http://images.google.pl/images?hl=pl&lr=&rlz=1R2GGLT_pIPL338&um=1&sa=1&q=kitchen+god&aq=f&oq

http://images.google.pl/images?hl=pl&lr=&rlz=1R2GGLT_pIPL338&um=1&sa=1&q=giao+thua&aq=f&oq

http://images.google.pl/images?hl=pl&lr=&rlz=1R2GGLT_pIPL338&um=1&sa=1&q=mung+tuoi&aq=f&oq

<http://wikimapia.org/3585113/vi/V%C6%B0%E1%BB%9Dn-%C4%91%C3%A0o-Ph%C3%BA-Th%C6%B0%E1%BB%A3ng>)

http://www.tin247.com/mai_dao_that_mua%2C_gia_len_tien_trieu-3-70547.html

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hoa_Mai_Ngay_Tet.jpg

Te dwa krótkie filmy pokazują sposób przyrządzania banh chung:

<http://www.youtube.com/watch?v=abZzLysfekU>

http://www.youtube.com/watch?v=YK8Yel_4ZmU&feature=related)

Muzyka wietnamska:

- BLUE ASIA, Hotel Vietnam
- Make The Most Of Your Time On Earth - A Rough Guide To The World
- Rough Guide to the Music of Vietnam

Horoskop buddyjski

Według starożytnej, buddyjskiej legendy Budda pewnego dnia przywołał do siebie wszystkie zwierzęta. Niestety wiele z nich, zajętych swymi sprawami, nie stawilo się na wezwanie Mistrza.

Zareagowało na nie zaledwie dwanaście zwierząt.

Były to: szczur, bawół, tygrys, królik, smok, wąż, koń, koza, małpa, kogut, pies i świnia.

Za to, że posłuchały wezwania Buddy zostały obdarowane patronatem nad kolejnymi latami. Od tego czasu ludzie urodzeni w roku panowania danego zwierzęcia obdarzani są jego charakterystycznymi cechami.

Dwunastoletni cykl horoskopu buddyjskiego

- 1996 Szczur
- 1997 Bawół
- 1998 Tygrys
- 1999 Kot
- 2000 Smok
- 2001 Wąż
- 2002 Koń
- 2003 Koza
- 2004 Małpa
- 2005 Kogut
- 2006 Pies
- 2007 Świnia
- 2008 Szczur
- 2009 Bawół
- 2010 Tygrys
- 2011 Kot

Tai Chi Chuan – „Czesanie grzywy dzikiego konia”

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, polecam zapoznanie się z rysunkami (zał. 5 i 5a). Pomoże to przede wszystkim adeptom gimnastyki w lepszej orientacji przestrzennej podczas wykonywania ćwiczeń. Dla osób, które już ćwiczyły krótką formę może być to wartościowym uzupełnieniem informacji.

Czesanie grzywy dzikiego konia

Strona lewa

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, przysuwając lewą stopę do prawej. Cały tułów skieruj w prawą stronę. Ramiona zataczają regularne łuki w geście złapania piłki, a dłonie skierowane są wewnątrzami do siebie. Piłkę obejmujemy na wysokości klatki piersiowej i patrzymy w stronę wykonywanego ruchu. Bierzymy przy tym wdech



Wykonaj krok lewą nogą, zaczynając od pięty i powoli obracaj tułów w lewą stronę. Jednocześnie ściągnij prawe ramię do wysokości biodra, a lewe wyciągnij do przodu. Skierowani na wschód – rozpoczynamy wydech. Przenosimy ciężar ciała na lewą nogę, stając w lewej postawie „Gongbu”. Wyciągnięta do przodu lewa dłoń znajduje się na wysokości oczu. Podążając wzrokiem za wykonywanym ruchem, kończymy wydech.

Strona prawa

Przenosimy ciężar ciała z powrotem na prawą nogę, podnosząc palce stopy i rozpoczynamy wdech. Skręcamy lewą stopę i przenosimy na nią ciężar ciała, obracając tułów w lewo. W tym samym czasie lewą dłoń obracamy wnętrzem w dół, a prawą zataczamy łuk w przód, połączony z obrotem tułowia; wzrok zwrócony jest w kierunku wskazywanym przez lewą rękę (forma 6). Przysuń prawą stopę do lewej.

Zrób krok prawą nogą i obróć tułów, ściągając lewą dłoń do biodra, a prawą wyciągając do przodu. W ten sposób rozpoczynasz wydech. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i w tej pozycji zakończ fazę wydechu. W dalszym ciągu pozostań skierowany na wschód.

Autor : **Adam S. Topor i Anna Kajfasz**

Adam S. Topor i Anna Kajfasz są autorami e-booka „**Tai Chi Chuan**”.