



Equinozio d'autunno, cicli naturali e filosofia Cinese

秋分

di Vito Marino



秋 qiū “autunno”

A sinistra il carattere 禾 hé “grani”, in questo caso indica il periodo della raccolta dei cereali.



A destra il carattere 火 huǒ “fuoco”, che può riferirsi sia al colore delle granaglie, sia alla bruciatura dei campi dopo il raccolto.



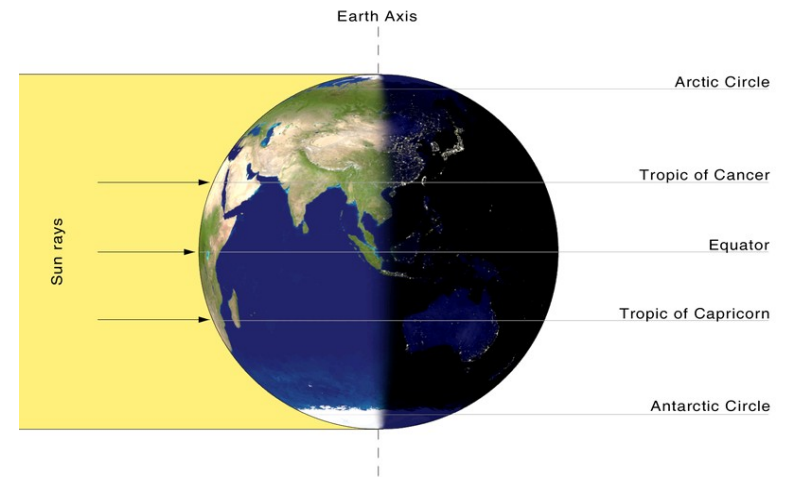


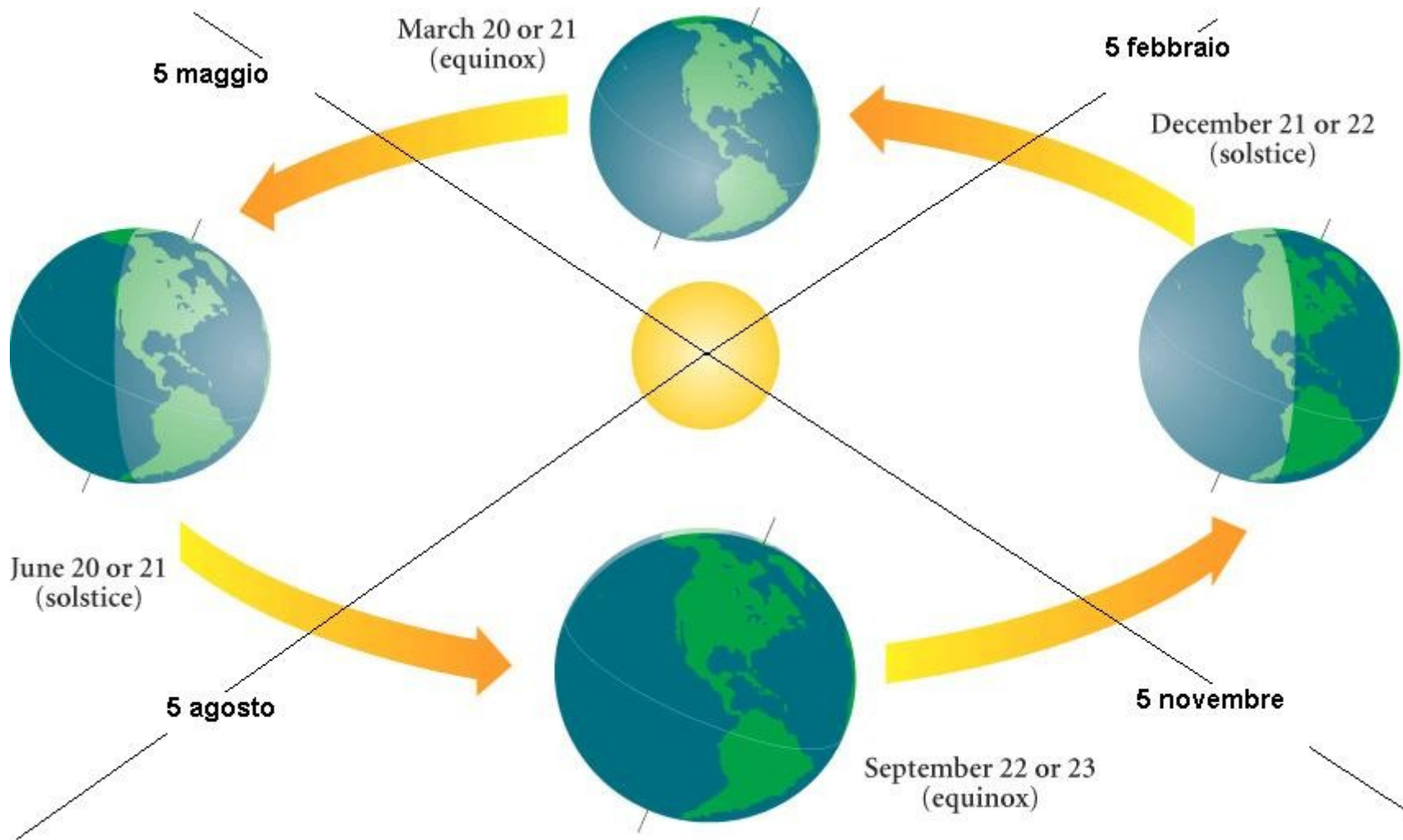
分 fēn “equinozio”

dividere; frazione; separare,
distinguere, differenziare,
discriminare.

Un 刀 dāo, coltello, che taglia

八 bā qualcosa in due pezzi.







I Cinesi furono dei grandi studiosi della **natura**.

Nella tradizione Cinese l'autunno è associato al colore *bianco*, al suono del pianto, all'emozione della tristezza, all'organo *polmone*, all'elemento-movimento *metallo*, all'animale simbolico *tigre bianca*.

L'autunno è in relazione, nel pensiero Cinese, anche con l'ovest.





Per i Cinesi la natura è in noi e attorno a noi, in tutte le cose.

L'osservazione della natura non è mai “passata di moda” in Cina. Per i Cinesi la conoscenza del passato non è mai da sostituire con conoscenza nuova, semmai da integrare, da sviluppare; e la Rivoluzione Culturale durò solo 3 anni.

Anche oggi la cultura cinese tende a *mantenere* i propri elementi filosofici antichi e *aggiungere* elementi moderni a quelli antichi. Invece, nel mondo occidentale, si tende a *sostituire* le vecchie idee con le nuove.





Tutti abbiamo esperienza di come le cose crescano in primavera, raggiungano il culmine in estate, maturino completamente e si trasformino alla fine dell'estate, secchino in autunno, ritornino in seno alla terra in inverno. Nell'antico pensiero Cinese, questi cinque periodi vengono chiamati “cinque movimenti”.

Ognuno dei cinque movimenti viene associato a specifiche cose e fenomeni: direzioni, colori, suoni, organi del corpo, simboli fondamentali come acqua, fuoco, metallo, ad animali simbolici.





L'autunno è associato con la tristezza. In autunno le cose stanno morendo. La luce sta morendo, le giornate si accorciano, le piante e gli alberi stanno esaurendo il loro ciclo di crescita.

La tristezza rispecchia questi cambiamenti. E' parte della natura e dell'essere umano.

Solo quando è eccessiva, o quando non è espressa, o quando le occasioni di tristezza si ripetono troppo frequentemente, allora la tristezza esce dalla normalità.





Gli **equinozi** sono i giorni dell'anno in cui luce e buio si equivalgono. Ma mentre nell'equinozio di primavera l'equilibrio prelude alla crescita, allo sviluppo, alla esteriorizzazione, nell'equinozio di autunno l'equilibrio prelude all'interiorizzazione, alla discesa.

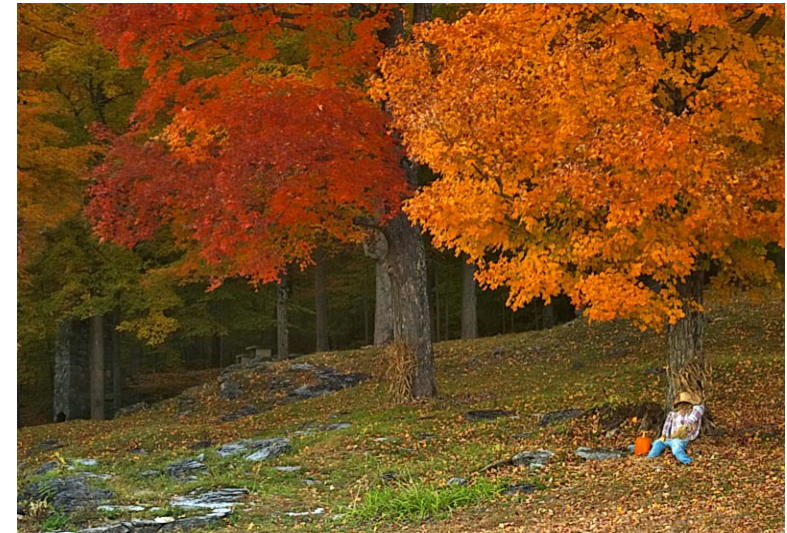
Nell'equinozio di primavera vi è equilibrio tra *yin* e *yang* ma lo *yang* cresce e lo *yin* decresce, nell'equinozio d'autunno vi è equilibrio ma lo *yin* cresce e lo *yang* decresce.





L'**autunno** è la stagione della raccolta, della preparazione per l'inverno, il periodo della tranquillità della vita, della protezione del proprio raccolto.

Una frase spesso usata per dare la sensazione che si ha vedendo ingiallire le foglie è “l'autunno della propria vita”. Spesso in questo periodo della vita si acquisisce la consapevolezza dello scorrere del tempo e dell'avvicinarsi della vecchiaia.





L'autunno è una stagione di transizione, si dovrebbe rallentare e conservare l'energia per il periodo invernale che si avvicina.

E' il tempo di consolidare il sistema immunitario nei confronti dei disturbi da raffreddamento passando dai cibi freschi estivi a quelli caldi autunnali.





Le radici sono un alimento caratteristico e rappresentativo della stagione, trovandosi all'interno della terra.



I frutti che si trovano in questo periodo, come le mele e le pere, raccolgono il calore solare e lo concentrano per poi rilasciarlo in autunno, loro periodo di raccolta.





La Festa di metà autunno

中秋節

zhōngqiūjié

La Festa di Metà Autunno, chiamata anche Festa della Luna, è una festa popolare del raccolto celebrata dal popolo cinese e risalente a oltre 3.000 anni fa.

All'epoca della dinastia Shang (XVI-XI sec. a.C.) era dedicata al culto della luna.





Anticamente, aristocratici e letterati diffusero la celebrazione dell'equinozio di autunno nella gente comune. Essi godevano della piena, brillante luna di quella notte, esprimendo i loro pensieri e i loro sentimenti.

Nella Dinastia Tang (618-907), la Festa di Mezzo Autunno diventò fissa, diventò una grande festa nella Dinastia Song (960-1279), e nelle Dinastie Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911) diventò una delle maggiori feste cinesi.





Si tiene il 15° giorno dell'ottavo mese lunare del calendario cinese, nel mese di settembre o all'inizio di ottobre del calendario gregoriano, data che si trova a cavallo dell'equinozio autunnale del calendario solare.

In Cina il cibo tradizionale di questa festa è il “dolce della luna”, *yuèbǐng*, di cui esistono diverse varietà.

Sono pasticcini di pasta frolla ripieni di pasta di loto, con dentro (in una versione) un tuorlo d'uovo salato, di solito d'anatra, rotondo come il disco lunare.

Nel 2011 l'equinozio d'autunno è stato il 12 settembre.





Durante il periodo della dinastia Yuan (1280-1368) la Cina fu dominata dai Mongoli.

I governanti della precedente dinastia Sung (960-1280) non tolleravano la sottomissione a degli stranieri, e organizzarono come coordinare la ribellione senza essere scoperti.

I capi della ribellione, sapendo che la Festa della Luna era vicina, ordinarono che si facessero dei dolci speciali, a forma di luna piena. Nella parte posteriore del dolce vi iscrissero le fasi dell'attacco. Nella notte della Festa della Luna, i ribelli attaccarono con successo e segnarono una vittoria nel conflitto tra dinastie.





La Festa di Metà Autunno è una delle feste più importanti del calendario cinese, insieme al Capodanno Cinese.

Gli agricoltori celebrano la fine della stagione autunnale di raccolta in questa data.

Secondo la tradizione in questo giorno i membri della famiglia cinese e gli amici si riuniscono per ammirare la luna e mangiare i *yuèbǐng*.

E' anche una festa cara agli innamorati, che contemplando la luna sanno che l'amato o l'amata sta condividendo la stessa visione.

Ci sono moltissimi poemi legati alla Festa di Metà Autunno





**Il saluto più comune in quel giorno è *zhōng qiū kuài lè*
中秋快乐.**

**Ulteriori abitudini accompagnano la celebrazione,
spesso con il senso di rischiarare l'oscurità che si
avvicina:**

- portare lanterne illuminate o fare galleggiare lanterne
in acqua fluviale;**
- bruciare incenso in segno di riverenza a varie
divinità;**
- appendere lanterne su un palo di bambù o metterle
su tetti, alberi, terrazze;**
- raccogliere foglie di tarassaco e distribuirle tra i
membri della famiglia;**
- ballare la Danza del Drago di Fuoco.**





Houyi e Chang'e

La leggenda di Houyi e Chang'e è spesso associata all'equinozio d'autunno. Queste figure della mitologia cinese sono ambientate attorno al 2200 a.C., nel periodo del leggendario Imperatore Yao, appena posteriore a Huangdi.

A quel tempo una terribile siccità affliggeva la terra.

Dieci soli bruciavano ferocemente nel cielo come vulcani fumanti.

Gli alberi e l'erba erano bruciati.

La terra era screpolata e arida, e i fiumi secchi.

Molte persone morivano di fame e di sete.





Il Re del Cielo inviò il grande arciere celeste Hou Yi sulla terra per aiutare gli umani.

Quando Hou Yi arrivò, tirò fuori il suo arco, e dalla rossa faretra le bianche frecce, e abbatté nove soli uno dopo l'altro.

Il tempo immediatamente diventò più fresco.

Forti piogge riempirono i fiumi con acqua fresca e l'erba e gli alberi diventarono verde.

La vita era tornata e l'umanità era salva.





Un giorno, una bella donna, Chang'e, fa ritorno da un ruscello con un contenitore di bambù pieno di fresca acqua.

Un uomo si fa avanti, chiedendo di bere. Quando vede la faretra rossa con le frecce bianche appesa alla cintura, Chang'e capisce che l'uomo è il loro salvatore, Hou Yi.

Invitandolo a bere, Chang'e coglie un bel fiore e glielo dona come segno di rispetto. Hou Yi, a sua volta, le dona una pelliccia di volpe argentata.

L'incontro accende la scintilla del loro amore, e poco dopo si sposano.





Ma la vita di un mortale è limitata. Così, per godersi la sua vita felice con Chang'e per sempre, Hou Yi decide di cercare un elisir di immortalità e va al monte Kunlun, dove vive la Regina Madre dell'Occidente. In segno di rispetto per le eroiche azioni di Hou Yi, la Regina Madre dell'Occidente gli dona un elisir, una polvere finissima a base di frutta che cresce sull'albero dell'eternità, e gli dice: “Se tu e tua moglie berrete l'elisir, godrete della vita eterna sulla terra. Se solo uno di voi lo berrà, salirà al cielo e diventerà immortale”.





Hou Yi torna a casa, racconta alla moglie tutto ciò che è successo e decidono di bere l'elisir insieme il 15° giorno dell'ottavo mese lunare, quando la luna è piena e luminosa, il giorno dell'equinozio cinese d'autunno.

Un uomo malvagio e spietato di nome Feng Meng ascolta di nascosto le loro intenzioni e organizza un piano per ucciderli, bere l'elisir e diventare immortale.

Il giorno arriva. Hou Yi è sulla via del ritorno dalla caccia. Feng Meng lo uccide. L'assassino corre a casa di Hou Yi e cerca di farsi dare l'elisir da Chang'e che, senza esitare, lo beve tutto. Sopraffatta dal dolore, Chang'e corre da suo marito morto piangendo.





L'elisir comincia ad avere i suoi effetti e Chang'e si sente sollevata verso il Cielo.

Ma Chang'e decide di vivere sulla luna, perché è più vicina alla terra. E nonostante viva una vita semplice e felice, il suo cuore resta nel mondo dei mortali, non dimenticando il profondo amore per Hou Yi.





L'autunno della propria vita

Torniamo al concetto di “autunno della propria vita”. L'autunno è, come già detto, caratterizzato dalla raccolta, dalla interiorizzazione. Secondo la teoria dei Cinque Movimenti della Medicina Cinese, i ritmi naturali si caratterizzano per il loro tipo di “movimento energetico”.





Movimento Metallo *jīn*.

Pepite (i due tratti in basso) nella terra *tǔ*. In alto *jīn* componente fonetico, che potrebbe avere rappresentato dell'oro coperto dal suolo.

Metallo, oro, denaro.

Corrisponde alla interiorizzazione.

L'interiorizzazione si manifesta, nell'essere umano, con l'ispirazione, l'introdurre dall'esterno e portare verso l'interno.

La tendenza centrifuga in tutti i fenomeni è in relazione al Movimento Metallo.





Possiamo pensare alla tendenza della seconda metà della vita a una apparente chiusura dall'esterno verso l'interno.

Ma d'altra parte lo sguardo e la vista “mettono a fuoco” meglio da lontano.

Si ha la compresenza di un fenomeno “centripeto”, una maggiore capacità di introspezione, e di un fenomeno di “allontanamento” di nuove acquisizioni, privilegiando l'elaborazione di ciò che si ha già dentro.





L'autunno della vita dovrebbe essere maggiormente integrato nel nostro modello di società.

Il patrimonio di esperienza che comincia a raggiungere una quota critica nella fase autunnale della vita in passato era molto valorizzato, pensiamo al “consiglio degli anziani” che si trova in tutte le culture tradizionali.

Oggi l'individuo comincia a lasciarsi andare troppo presto, quando sarebbe proprio il momento di mettere a disposizione della comunità la sua esperienza.

Il periodo in cui la saggezza dell'esperienza dovrebbe essere patrimonio della società, e quello in cui ci si allontana finalmente dalla società stessa sono divisi da un sottile setto.

Riconoscere il passaggio da uno stato dell'esistenza all'altro è difficile.





Dietetica stagionale

L'autunno è l'epoca della raccolta.
La Terra gode i frutti dello *yang*
estivo.

I principi dietetici generali prevedono
una alimentazione che favorisca “la
raccolta”, purificante, per favorire il
successivo periodo di riposo
invernale.





Indicati **banane, datteri, prugne, pere, mandarini, mele, uva, melograni, kaki, fichi freschi, mandorle, noci e pistacchi.**

Consigliabili **cereali, patate, fagioli, lenticchie, ceci, soia.**

E anche: **biete, broccoli, carote, cavoli cappuccio e verza, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, peperone, porri, radicchio rosso, rosmarino, ravanelli, sedano, spinaci, zucche e castagne.**





Se non vi è tendenza alla produzione di catarri e mucosità, l'autunno è la stagione dei funghi, molto meglio se trifolati.

Evitare di bere bevande fredde.

Ridurre il consumo di alimenti di sapore piccante eliminando pepe e peperoncino.

Aumentare il consumo di alimenti di “sapore acido” come olive verdi, pomodori, carne di cavallo, coniglio, lepre, latte di mucca.





In caso di autunno in cui il caldo estivo persista dare alimenti freschi ed umidi di tipo estivo.



Se in autunno predomina il freddo consumare alimenti riscaldanti di tipo invernale e bere bevande calde.





Pratica conclusiva

Creare un ambiente con candele bianche accese per contrastare l'oscurità crescente della stagione, e fiori bianchi in vista. Ci si orienta verso ovest, la direzione dell'autunno, si inizia rilassando corpo, respiro e mente.

Pensiamo alle cose che si sono perse. Lasciamo pure che, brevemente e come in un piccolo punto del nostro corpo, emerga l'emozione della tristezza.

Visualizziamo subito dopo i nostri polmoni, immaginiamoli bianchi e lasciamo che la luce bianca che proviene dai polmoni rischiarì e illumini tutto il nostro corpo cancellando la sensazione di tristezza che lascia il posto al sentimento della gioia (“la gioia trionfa sulla tristezza”).





中秋快乐！



zhōng qiū kuài lè !