

Cambiare d'abito

di Tai A No Kai

Lo spogliatoio del Dojo non è lo spogliatoio di un "centro fitness". Nello spogliatoio del Dojo il CAMBIO DELL'ABITO prima dell'inizio della lezione è... già lezione, ed assume un significato speciale: si smette l'abito ordinario per indossare l'abito dell'Arte col quale si accede nel Dojo, il "Luogo della Via". Non è quindi senza importanza che *jo* di Do-jo significhi, sì, "luogo":

«ma proviene anche dal giapponese antico *ageru* che significa costruire, elevare, edificare, offrire un regalo, fare un'offerta, un sacrificio rituale [...] nel Buddismo, particolarmente nelle correnti dello Zen, *dojo* viene definito con il termine sanscrito *bodhimanda*, il "luogo dell'edificazione". *Manda*, che ritroviamo nella parola *mandala*, significa recinto e per estensione cerchio o strada. *Bodhi*, da parte sua, significa originariamente "costruire i quattro stadi della Via suprema" (*boghi arya marga*) e per estensione arrivare al risveglio. *Bodhimanda*, il *dojo*, è dunque una volta ancora il "luogo sacro della costruzione della via", o il "luogo del risveglio"».

Il dojo - luogo di edificazione della Via,
Arti d'Oriente ottobre 1999.

Se la lezione inizia già nello spogliatoio, allora il cambio dell'abito è un *kata*, un rito integrante dell'Arte: non si può accedere nel Dojo e praticare l'Arte se non ci si libera delle *abitudini* del vivere profano: "abitudine" deriva dal latino *habitus*, abito appunto, e quindi nello spogliatoio del Dojo la lezione inizia con lo spogliarsi degli abiti-abitudini profane per rivestirsi dell'abito cerimoniale, l'abito del *Rei*, cioè del *nuovo* comportamento, completamente purificato da pensieri e parole inutili e banali. (superfluo aggiungere che l'abito del *Rei* ha da essere in perfetto ordine, cioè pulito, stirato e di misura convenevole al Praticante.)

Come già accennato, lo spogliarsi del vecchio per rivestirsi del nuovo è un *kata*, un rito, e "rito", come

anche "arte" significa – dalla radice sanscrita *rta* – ordine, armonia. È quindi opportuno che dal momento in cui si entra nello spogliatoio (e perciò ha inizio la lezione) si assuma un atteggiamento adeguato all'occasione, ricordando sempre che lo "spogliarsi" è un "morire" a cui segue un "rivestirsi" e perciò un "rinascere" che rende degni di accedere nel Dojo e di praticare l'Arte. Pertanto, dev'esser chiaro che in assenza di tale atteggiamento la lezione non potrà dare risultati apprezzabili.

In quanto *kata*-rito, il cambiarsi d'abito è un atto solenne che richiede il RACCOGLIMENTO SILENZIOSO unitamente alla PRESENZA A SE STESSI. L'osservanza di questi due precetti tradizionali è di estrema importanza poiché favorisce (e virtualmente realizza) la *coordinazione mente-corpo*, punto di partenza e di arrivo dell'Arte. Essi, di concerto, costituiscono uno STATO DI VEGLIA che, per così dire, "mette in stanby" il flusso torrentizio e incontrollato dei pensieri e delle immagini che relegano il Praticante nell'inconsapevolezza, e che, più di quanto non si creda, comportano sofferenza.

È necessario evidenziare come fra gli abiti più "stretti", cioè fra le abitudini più radicate delle quali è difficile spogliarsi, vi sia il PARLARE, cui seguono immediatamente la DISPERSIONE DI ENERGIA e la DISTRAZIONE.

È bene rendersi conto come l'aprirsi della bocca ed il fuoriuscire delle parole rispondano ad un ISTINTO che – diventato ormai un ABITO-ABITUDINE – scavalca con irrisoria facilità sia la coscienza che la volontà. Di più, è opportuno che il Praticante si renda conto di come l'istinto a parlare, come tutti gli istinti, sia dotato di vita propria, si direbbe quasi di una propria volontà di affermazione, ciò costituendo un primo ed importante spunto per l'esercizio dell'auto-osservazione.

Pertanto il Praticante ha da chiedersi costantemente: "Sono io che "cavalco" l'istinto diventando più forte? Oppure è lui che regolarmente

(Continua a pagina 16)

(Continua da pagina 15)

mi sorprende, mi “disarciona” e mi indebolisce?». Non sono domande di poco conto, che ci si dovrebbe porre per *ogni tipo* di istinto, ammesso e non concesso che l'uomo possa avere piena coscienza di tutti gli istinti che, alla lettera, lo *pilotano*. Ed è appena il caso di precisare che qui si sta trattando della Via che conduce alla vera libertà:

«Il primo movimento dell'uomo che cerca la Via deve essere quello di spezzare l'immagine abituale di se stesso [...] Tutti gli esercizi di sviluppo interiore saranno paralizzati se non si rompe il guscio-limite che la vita quotidiana forma intorno all'uomo».

Leo, *Barriere in Introduzione alla magia* (ediz. Mediterranee).

Abito... abitudine... istinto... guscio-limite... un po' come il dio marino Glauco descritto da Platone nella *Repubblica*, talmente ricoperto di incrostazioni (le abitudini) da non lasciar più scorgere l'antica natura divina; e poiché le sue membra sono coperte di conchiglie, alghe e sassi, egli dovrà incominciare la sua purificazione *scuotendo via* – appunto *spogliarsi* – di tale materiale superfluo.

Del resto il Dojo è una *palestra*, in latino PALAESTRA e in greco PALAISTRA da PALE lotta (onde PALAIEIN *lottare*), propriamente *lo scuotere, il crollare* (“crollare” è sinonimo di scuotere e non di venire giù, rovinare, come si dice comunemente, ad esempio, di un palazzo).

Dal che se ne deduce agevolmente che il Dojo è un agone, un crogiolo, insomma un ambiente in cui, a partire dallo spogliatoio, si persegue un trans-formazione a mezzo di combattimento, morte e rinascita.

Ma c'è dell'altro. Infatti, prima di entrare nello spazio sacro dell'addestramento, è necessario togliersi gli zōri (i sandali) e rimanere a piedi nudi, e questo denudamento dei piedi è anch'esso un kata-rito.

«In genere il piede è considerato la parte del corpo che, per il suo naturale contatto con la terra e per il suo fondamentale ruolo nell'equilibrio dell'uomo, può meglio “sentire” il rapporto con il sacro, diventando elemento privilegiato di connessione. Basti pensare alla tradizione islamica di denudarsi i piedi prima di entrare in una moschea. Una forma di rispetto che può anche essere vista come una sorta di apertura nei confronti della rivelazione divina.

L'atto rituale di denudarsi il piede è presente anche negli altri grandi monoteismi: ne abbiamo conferma nella tradizione biblica: “Non avvicinarti, togliti i sandali dai tuoi piedi, perché il luogo sul quale stai è un luogo santo (*Esodo* 3, 5). Ma anche nell'invito ai discepoli, da parte di Cristo, di andare per il mondo a predicare scalzi (*Matteo* 10, 10; *Luca* 10,4), si riafferma questo importante concetto.

Nelle credenze di molti Parsi, anche lontani, il piede occupa una posizione rilevante: la forma, l'azione di pestare eccetera sono “segni” da cui vengono spesso tratti molti auspici.

Si dice che i patrizi romani ponessero uno schiavo nel vestibolo delle loro abitazioni perché avvertisse i visitatori di entrare con il piede destro: entrare con l'altro corrispondeva a una prossima sventura».

Massimo Centini, *Il cammino di Santiago*, (ediz. Xenia).

Denudare i piedi *lasciando* gli zōri:
E con essi *lasciare* l'ego.