

Focus [“I segni visibili della fede”](#)

I simboli religiosi per le loro caratteristiche universali veicolano da sempre la comprensione e la diffusione di concetti-chiave delle rispettive religioni.

In ambito religioso il simbolo diviene anche strumento di riconoscimento e di appartenenza a una determinata fede. Fin dalle origini, la simbologia del vestire ad esempio ha accompagnato ogni settore della vita sociale dell'essere umano. Dalle necessità climatiche e ambientali allo status sociale, fino ad arrivare ai nostri giorni, oggetti e indumenti sacri assumono un ruolo fondamentale anche nelle diverse culture e religioni, divenendo veri e propri “segni esterni della fede”.

Obiettivo del focus

Approfondire come le diverse confessioni religiose esprimono la propria fede e devozione al divino nonché l'appartenenza ad una comunità attraverso oggetti e indumenti sacri, con lo scopo di offrire una lettura interpretativa del loro utilizzo.

Proposta di svolgimento

Per realizzare il focus è bene dotarsi di connessione internet e/o supporti multimediali, di modo che si possano osservare e analizzare i materiali proposti.

Vi proponiamo **tre schede** che possono costituire uno spunto a cui ispirare lavori individuali o di gruppo. La metodologia proposta prevede di alternare tre modalità di lavoro: l'**approfondimento individuale**, la **restituzione in gruppo** e la **discussione in assemblea**, arricchita dal contributo dei docenti e, eventualmente, di esperti.

Un'altra modalità di lavoro potrebbe essere quella di affidare a uno o più studenti l'approfondimento di alcuni argomenti proposti con il **Focus Vestire il sacro**. Gli studenti potranno poi restituire il lavoro svolto attraverso **elaborati cartacei o digitali** (Es. disegni, mostre, proiezioni, grafiche, ppt, etc.)

I materiali proposti

La scheda **“Coprire e Scoprire” il capo** intende fornire alcuni elementi di comprensione circa la scelta del coprire o scoprire il capo in segno di rispetto e in base alle tradizioni religiose.

La scheda **L'abito del monaco** propone un approfondimento sui significati degli abiti, perlopiù dei religiosi (forme, stili, colori), nelle diverse tradizioni.

La scheda **Simboli e oggetti sacri** offre alcuni esempi di come molti fedeli utilizzino oggetti religiosi considerati sacri per entrare in contatto con il divino e per esprimere l'appartenenza ad una determinata comunità religiosa.

Bibliografia e sitografia che troverete nella scheda completa del focus, suggeriscono ulteriori spunti di approfondimento.

Scheda 1. “Coprire e Scoprire” il capo

L'usanza di coprire o scoprire il capo per uomini e donne ha origini antiche anche nelle religioni. Documentata da oltre tre millenni in area prima mesopotamica e successivamente indo-iranica, ha assunto nel tempo una pluralità di significati, sia in ambito sacro che profano. Nell'antichità le **donne** appartenenti all'**alto ceto sociale** lo indossavano per rappresentare il loro **status**. Anche nel mondo classico la sua presenza è legata sia alla religione che alla vita quotidiana. Divinità o personaggi mitologici sono quasi sempre raffigurati con un velo che ricopre testa e spalle. Attraverso questo focus approfondiremo insieme come “coprire o scoprire il capo” sia ancora oggi una pratica **diffusa in molte culture e religioni**.



Nell'**Ebraismo**, la **Kippah/Kippà** (dall'ebraico: כיפה, plurale kippot) è il copricapo circolare usato correntemente dagli uomini ebrei, obbligatorio all'interno della Sinagoga. I più religiosi lo indossano anche nel quotidiano in segno di rispetto verso Dio, e gli studiosi affermano che a tale scopo un qualsiasi copricapo sarebbe adatto. Nelle comunità ebraiche sia

riformate che ortodosse anche le donne si coprono la testa, ma non indossano una *kippah*. Tra le comunità degli ebrei ortodossi come quella *chassidicha*, le donne sposate coprono il capo seguendo alla lettera le indicazioni della *Torah* e indossano il **Tichel** (ebraico: טיטעל), chiamato anche *mitpachat*, nel rispetto del codice della modestia noto come *tzniut* (Genesi 24:65 definisce il velo come un emblema di modestia femminile), ([guarda il film Unorthodox presente nel Focus Cinema e Religioni](#)). Il *tichel* può variare da un velo squadrato molto semplice e fatto di cotone, con un'allacciatura posteriore, fino a tessuti variamente elaborati e con allacciature complesse. La copertura dei capelli è principalmente un simbolo del matrimonio, una dimostrazione di devozione allo sposo.

La **Torah** stabilisce che una donna debba coprirsi completamente i capelli in un luogo pubblico. Numerose però sono le interpretazioni dei maestri, spesso anche discordanti tra loro. Alcune opinioni affermano che non si debba mostrare più di un *tefach* (un palmo, circa tre centimetri in totale - una ciocca) di capelli. Tuttavia la *Mishnah*, - uno dei testi fondamentali dell'Ebraismo - nel *Ketuboth* (07:06), implica che la copertura dei capelli non sia un obbligo di origine biblica. Il **Talmud** offre una posizione di compromesso: la copertura minima dei capelli è un obbligo biblico mentre altre norme di come e quando coprirsi i capelli sono determinate dalla comunità di appartenenza.



La tradizionale pratica delle donne di coprirsi il capo è presente anche in una molteplicità di denominazioni cristiane. Il copricapo cristiano, noto anche come **velo cristiano** riguarda due millenni di Tradizione. Per duemila anni le donne cristiane hanno coperto il loro capo con un velo, prima di entrare in chiesa. Questa usanza trae origine dall'insegnamento di San Paolo, secondo il



quale le donne hanno l'obbligo di indossare il velo nel rispetto di Dio e riconoscimento della Sua grazia, nonché per rispetto della presenza dei Santi Angeli nella Divina Liturgia. Nell'uso del velo si riflette l'ordine divino invisibile e lo si rende visibile. San Paolo presenta questo chiaramente come un obbligo, tale da divenire pratica in tutte le chiese.

L'usanza delle donne cristiane di coprirsi il capo viene insegnata nell'interpretazione tradizionale della 1ª Lettera ai **Corinzi 11:2-10**: *Gli uomini pregavano a capo scoperto, le donne a capo velato*. La maggioranza degli studiosi biblici ha sostenuto che i "versi 4-7 si riferiscano letteralmente a un velo o una copertura di stoffa per "pregare e profetizzare" e che il verso 15 si riferisce ai capelli di una donna dati a lei dalla natura. Nella Chiesa primitiva era infatti utilizzato un velo di tessuto, così come universalmente insegnato dai Padri della Chiesa e ha continuato a essere pratica ordinaria tra i cristiani in molte parti del mondo come in Romania, Russia, Etiopia, India, Pakistan e Corea del Sud. Tra le Chiese Conservatrici come la Mennonita la copertura del capo è considerata ancora un ordine della Chiesa.

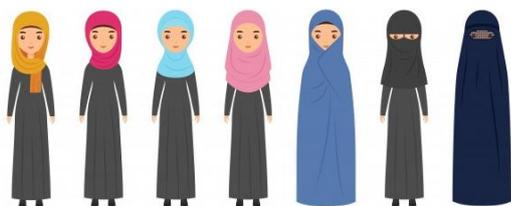
Quando San Paolo inviò questa disposizione a tutti i cristiani d'Europa, Medio-Oriente, Nordafrica, ed Estremo Oriente, le donne greche pagane non indossavano coperture del capo; la nuova pratica cristiana venne definita anticulturale al tempo degli Apostoli. Come afferma Tertulliano indipendentemente da dove vivevano: *Quello che gli apostoli insegnavano, i discepoli degli apostoli confermavano*. Questa testimonianza scritta, grazie ai reperti archeologici viene resa evidenza storica. I dipinti del II e del III secolo, dalle catacombe, alle prime chiese rappresentano donne cristiane che pregano con un velo di tessuto in testa. Anche le Costituzioni Apostoliche del IV secolo d.C. disponevano che "le donne dovessero avere il capo coperto in chiesa". Ma ancora oggi lo stile delle coperture del capo adottate dalle donne cristiane varia da regione a regione, sebbene la prima Tradizione Apostolica specifichi che la copertura del capo dovesse essere effettuata usando "tessuti opachi, non veli di sottile lino".



Nella **Chiesa Cattolica**, il Codice di Diritto Canonico tradizionale, del 1917 (al canone 1262), rende legge la regola paolina. A partire dal concilio Vaticano II, nonostante l'obbligo fosse ancora in vigore, si tradusse in pratica di minoranza tra le chiese cristiane in Occidente e la maggioranza delle donne cattoliche abbandonarono la tradizione: alcune però, in base agli insegnamenti storici cattolici, luterani, calvinisti, anglicani, metodisti, ecc., indossano una copertura del proprio capo durante le cerimonie di culto pubblico e le preghiere private in casa; altri come gli anabattisti tradizionali, credono che le donne debbano indossare una copertura della testa sempre, in base alle parole di San Paolo. Al contrario, nelle **Chiese Orientali**, la pratica resiste ancora come norma.

Nell'**Islam** la copertura dei capelli della donna musulmana è eredità della tradizione monoteista, probabilmente dovuta all'influenza dell'Impero Bizantino. L'usanza di riservare il velo alle donne nasce con il tempo, dopo anni dalla predicazione del profeta Mohamed, e dopo le successive interpretazioni del Corano. All'interno del testo sacro, troviamo infatti alcuni riferimenti al velo, attraverso i quali il profeta **consiglia** alle donne di **indossare un velo**, su volere di Allah, per essere considerate parte di una comunità e lontane da ogni pericolo (violenze, schiavitù, ecc.). Leggiamo nella Sura 24,31: *E di alle credenti di abbassare i loro sguardi ed essere caste e di non mostrare, dei loro ornamenti, se non quello che appare; di lasciar scendere il loro velo (hijab) fin sul petto e non mostrare i loro ornamenti ad altri che ai loro mariti, ai loro padri, ai padri dei loro mariti, ai loro figli, ai figli dei loro mariti, ai loro fratelli, ai figli dei loro fratelli, ai figli delle loro sorelle, alle loro donne, alle schiave che possiedono, ai servi maschi che non hanno desiderio, ai ragazzi impuberi che non hanno interesse per le parti nascoste delle donne.*

Si fa presto però a parlare di "velo". Per semplificarne la comprensione, proponiamo di seguito alcuni termini più adatti per indicare le varie tipologie:



Hijab: foulard che copre la testa e le spalle lasciando scoperto il viso; **Chador**: tradizionale copricapo delle donne iraniane, tenuto chiuso sotto il mento, simile a un mantello che si allunga fino ai piedi; **Niqab**: di origine araba, è composto da due pezzi, uno che copre naso e bocca, un altro che copre i capelli e la

parte superiore del busto. Una piccola fessura lascia di solito scoperti gli occhi. **Burqa**: mantello, di origine e tradizione afghana, che si usa sopra gli abiti e copre integralmente il volto della donna. Vi sono versioni che lasciano gli occhi scoperti, altri che contengono una retina, altri ancora senza alcun tipo di feritoia.

Il grande Imam dell'università al-Azhar del Cairo, Mohammed Said Tantawi, nel 2009 ha emanato una *fatwa* con cui ha dichiarato che il niqab e il burqa non sono eredità della religione islamica, ma puro retaggio di tradizioni culturali e locali.

Anche gli **uomini possono indossare un copricapo durante la preghiera** e all'interno della Moschea, utilizzato prevalentemente dagli Imam. Un cappellino che può variare in stile, tessuti e colori e nella maggior parte dei casi, eredità di tradizioni culturali. Diversi sono anche i nomi, ad esempio **sheshia** si riferisce al copricapo utilizzato soprattutto in Tunisia, Libia, Niger ed è solitamente di colore rosso. Molto conosciuto è anche il **fez**, che prende il nome dalla città di Fez in Marocco, da cui sembra essere originario, anche se la sua maggiore diffusione si è avuta in Oriente, in particolar modo nella Turchia degli Ottomani. Noto è anche il **kufi**, un berretto corto e arrotondato utilizzato in alcuni Paesi del Nord Africa, Africa orientale, Africa occidentale e Asia meridionale, diffuso in tutta la diaspora africana. Al nord del Togo possiamo trovare anche la parola **fulò** o nel sud continente indiano viene chiamato **tupi**.

Un altro indumento di notevole fama è il **burqini** o **burkini**, un tipo di costume da bagno femminile che si compone di una tunica di media lunghezza con una **cuffia-hijab** integrata e i pantaloni da indossare sotto alla tunica (che possono variare nella lunghezza). Specificamente disegnato per le donne musulmane, copre tutto il corpo, esclusi faccia, mani e piedi. Nel 1993 compaiono i primi costumi da bagno femminili prodotti da un'azienda turca. Nel 2004, la stilista australiana di madre libanese Aheda Zanetti decise di migliorare il design e la vestibilità utilizzando materiale sintetico leggero, elasticizzato, simile ai normali costumi da bagno al fine di permettere di nuotare e di asciugarsi rapidamente. Dal 2007 sarà brevettato e conosciuto come Burqini e adottato in seguito dal governo australiano come una delle divise per il proprio personale femminile musulmano impegnato nel salvataggio sulle spiagge. Il burkini viene utilizzato anche da donne ebraiche ortodosse, induiste, sikh e cristiane mormone, oltre che da persone che non intendono scoprirsi o abbronzarsi.



Anche nella **religione Sikh** è fondamentale coprire il capo e avere cura di capelli e peli del corpo nel rispetto di Dio. Tutti i Guru a partire da Guru Nanak Dev ji (primo guru), hanno sempre coperto il capo, ma solo Guru Gobind Singh ji (il decimo guru) **istituì che ogni sikh doveva coprirsi la testa**. Dato che i sikh credono che il Creatore sia presente ovunque e in ogni forma, si coprono sempre attraverso il turbante. Tra i **Cinque K** o Panj kakke (simboli esteriori, visibili) sempre portati da un sikh battezzato che entra a far parte del **Khālsā** vi sono: il **Kesh** e il **Kangha**. Essi rappresentano rispettivamente il **divieto di tagliare i capelli** (tradizionalmente associati alla forza vitale), la barba (simbolo di virilità, coraggio e saggezza) e i peli del corpo. Inoltre un piccolo pettine di legno che tiene in ordine i capelli sotto il turbante, e che rappresenta la pulizia. Un Sikh deve pettinare i capelli almeno due volte al giorno mattino e sera.

I capelli sono inoltre coperti con un particolare tipo di turbante, il **Dastar o Pagh**, parte importante nella tradizione Sikh sin dai tempi di Guru Nanak. Ogni guru è stato onorato con uno speciale dastār quando è stato dichiarato il “successivo Guru”. Guru Gobind Singh, l'ultimo Guru Sikh umano, ha scritto:

Kangha dono vaqt kar, paag chune kar bandhai.

Pettina i capelli due volte al giorno e allaccia il turbante con cura, girando dopo girando.

Bhai Rattan Singh Bhangu, uno dei primi storici sikh, scrisse in Sri Gur Panth Parkash:

Doi vele utth bandhyo dastare, pahar aatth rakhyo shastar sambhare. Kesan ki kijo pritpal, nah(i) ustran se katyo vaal

Lega i tuoi dastār due volte al giorno e indossa gli shaster (armi per proteggere il dharma), e tienili con cura, 24 ore al giorno. Prenditi cura dei tuoi capelli. Non tagliare i capelli con la lama.

Da non dimenticare che nella comunità sikh, la **Khalsa**, il turbante è simbolo di molte virtù come uguaglianza, spiritualità, santità e umiltà, coraggio, lealtà. Inoltre, per le donne che non portano il turbante è consigliato indossare un velo all'interno del **Gurdwara** in segno di rispetto.



Nella **religione Induista** invece, il velo si indossa prevalentemente durante le cerimonie che hanno luogo fuori e dentro il **Mandir**, prima fra tutte il matrimonio.

Nei primi testi scritti della letteratura indiana antica si afferma che: *Le donne possono essere viste senza alcuna colpa nel corso di una funzione religiosa, feste di matrimonio, durante una calamità e in una foresta* (Pratimānātaka, commedia scritta dal drammaturgo Bhāsa III-IV d.C.). Con il passare dal tempo, sarà molto utilizzato dalle donne sposate. Come vedremo nella Scheda 3, il velo è parte



dell'abito più utilizzato dalle donne indiane e anche nell'Induismo: il Sari, in origine composto da 3 pezzi: Antriya, la veste per la parte inferiore del corpo; **Uttariya**, il velo da portare sopra la spalla o la testa; Stanapatta, un drappo per il busto. Per indicare il "velo" si trovano spesso termini come: Avagunthana, che indica un velomantello; Uttariya, il velo da spalla; Mukha-pata, il velo per il viso; Sirovas, il velo per la testa. L'antica Antriya che assomigliava al maschile dhoti si è ulteriormente evoluto nella gonna Bhairnivasani, oggi conosciuta come ghagri e lehenga. **Uttariya** era un velo-sciale, che indossato sopra la spalla o la testa, si è trasformato in quello che oggi in India è conosciuto come **dupatta e ghoongat** e il **Stanapatta** si è evoluto in **choli**, una camicia a maniche corte.

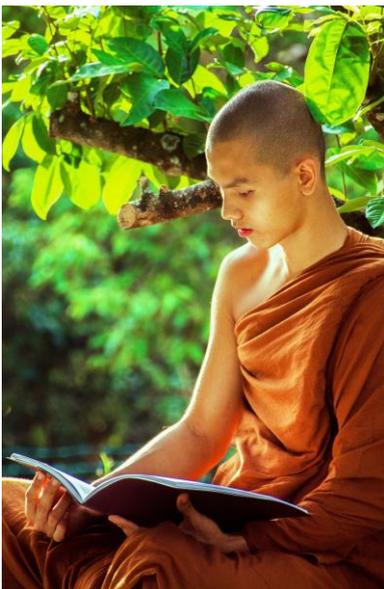
Nel panorama vario e complesso delle tradizioni religiose, troviamo esempi in cui la devozione a Dio e/o appartenenza a un ordine religioso viene dimostrata non coprendo ma scoprendo il capo o attraverso il taglio dei capelli. La tonsura (o rasatura) la pratica dei monaci del passato di radersi i capelli lasciando solo una frangia a fare da corona, nasce nell'ambiente greco-romano come segno per indicare gli schiavi e, proprio per questo, viene acquisito successivamente dagli ambienti cristiani: è il simbolo della loro "schiavitù" nei confronti del Signore.

La **tonsura** era il rito (ora abolito) che, in alcune chiese cristiane, precedeva il conferimento degli ordini sacri e indicava l'ingresso nello stato clericale (tonsura ecclesiastica) e anche il rito con cui in alcuni ordini religiosi il novizio si consacrava a Dio (tonsura monastica). Essa consisteva essenzialmente nel taglio di cinque ciocche di capelli, come simbolica forma di rinuncia al mondo da



parte dell'aspirante chierico, e come segno di distinzione tra chierici e laici. La forma che i capelli assumevano veniva infatti detta **chierica**. La tonsura monastica consisteva in una rasatura, in forma di disco, più o meno estesa. Storicamente vi sono stati diversi stili e forme, come quello classico, noto come romano e petrino, che si può vedere rappresentato in centinaia di dipinti medievali e rinascimentali. Lo scopo era quello di ricordare la corona di spine che coprì il capo di Cristo in croce. Inoltre, lo stile paolino adottato in prevalenza dalla chiesa orientale (ortodossa), che richiedeva una rasatura completa.

Questo tipo di rasatura la ritroviamo anche nelle varie tradizioni monastiche del **Buddhismo**. La tradizione vuole che i monaci buddhisti (non i laici!) si rasino completamente in segno di rinuncia, di non attaccamento al mondo terreno e agli aspetti materiali. In questo senso i capelli sono espressione del proprio ego, e rasarli simboleggia la rinuncia a tutto questo. Questa tradizione inoltre prende origine da *Siddharta Gautama* che, in quanto figlio di un nobile guerriero, aveva lunghi capelli. Della sua storia/leggenda ci parla il [Canone Pali](#), (la più antica collezione di testi canonici buddhisti), così come l'iconografia. Molte sono le statue, disegni, dipinti in cui S. viene raffigurato mentre taglia la sua lunga chioma.



Il Buddha sarebbe nato a Kapilavastu, una città al confine fra l'India e il Nepal, probabilmente tra il VI e il V secolo a.C. Appartiene alla casta dei guerrieri e suo padre è il capo di una piccola repubblica aristocratica. Il bambino riceve il nome di Siddhārta ("colui il cui scopo è raggiunto") e sul suo conto viene espressa una profezia: se continuerà sulle orme del padre, diventerà un grande re, ma se rinuncerà al mondo e seguirà un cammino religioso, allora diventerà un Buddha, un risvegliato. Il padre, per tutelarlo, lo fa crescere in dimore sontuose circondato di agi, allontanando dalla sua vita ogni immagine di tristezza. In quattro occasioni però il principe riesce a lasciare il palazzo con il suo carro e ogni uscita è segnata da un incontro: il primo con un vecchio, il secondo con un malato e il terzo con un morto. Da questi incontri Siddhārta impara che niente e nessuno può sottrarsi alla vecchiaia, alla malattia e

alla morte. L'ultimo incontro è con un asceta, la cui pace ispira Siddhārta a cercare una via che porti a superare gli aspetti negativi dell'esistenza. A 29 anni lascia la casa del padre e si dedica alla pratica ascetica insieme a cinque compagni. Durante questa difficile fase, superate molteplici difficoltà, Siddhārta si immerge nella meditazione conclusiva, fino a divenire il Buddha, il risvegliato. L'illuminazione giunge nella notte di luna piena del mese di Vaiśākha (tra aprile e maggio). Muore a Kunshinagar, sulla strada verso la sua città natale. Sull'abbandono del palazzo così come del taglio dei capelli da parte di Siddharta, vi sono diverse leggende. Ma la più accreditata narra che una notte si tagliò i capelli in segno di abbandono dell'attaccamento e degli aspetti materiali della vita, e si liberò dei gioielli e degli ornamenti regali abbandonando tutto e iniziando la sua vita da asceta. (Per approfondire: [lo sono buddhista...ti racconto di me](#)).

Scheda 2. L'abito nelle religioni

L'abbigliamento ha un ruolo fondamentale nella simbologia religiosa e soprattutto nell'universo sacerdotale. Uomini e donne religiosi seguono regole ben precise, che vengono espresse indossando abiti particolari, oltre a segnare la loro **appartenenza a una determinata comunità o a un ordine religioso**. L'abito diventa così un simbolo di identità e riconoscimento, sia all'interno che all'esterno delle comunità religiose. Con svariati significati, la storia degli abiti religiosi si intreccia inevitabilmente con la cultura e le tradizioni locali, portando così a far nascere stili e significati di abbigliamento diversi gli uni dagli altri.



Nell'**Ebraismo** la persona adibita al culto era il sacerdote che aveva un ruolo di notevole importanza, soprattutto per il culto nel Tempio di Gerusalemme. Il termine ebraico per "sacerdote" è *Cohen* (כהן, traslitterato anche kohèn), pl. *cohanim* (כהנים, traslitterato anche kohanim). Per l'ebraismo ortodosso infatti, con la distruzione del secondo tempio nel 70 d.C. e la cessazione dei sacrifici ebraici, quasi tutte le funzioni sacerdotali sono sospese in attesa della ricostituzione del Terzo

Tempio, ad opera del Messia. Oggi, le uniche funzioni sacerdotali ancora svolte sono la "benedizione dei primogeniti" e la "lettura della Torah" nel culto sinagogale e il **Rabbino**, in quanto saggio e maestro, è portatore di questa eredità sacerdotale. Egli è la guida spirituale della **comunità ebraica**, colui che celebra le cerimonie e le funzioni religiose e ha l'obbligo di indossare alcuni oggetti durante (e non solo) durante il culto. Tra questi: la **Kippah**, per ricordare di non elevarsi mai al livello di Dio; il **Talled** con gli **Tzitzit**; i **Tefillin** (oggetti e vesti indossate durante le preghiere sono stati già analizzati nella [Scheda 1. "Coprire e Scoprire" il capo](#)). Durante le festività o nelle cerimonie, alcuni rabbini delle comunità più ortodosse indossano una **bekishe**, o beketshe (yiddish: בעקעטשע), una tunica (o anche cappotto) di poliestere o di seta da uomo, generalmente di colore nero, lunga fino alle ginocchia con bottoni nella parte frontale e maniche lunghe. Durante la settimana, indossano una **rekel**, fatta di lana o poliestere, simile ad un completo in doppio petto, ma più lungo.

All'interno del **Cristianesimo** per molto tempo non ci sono stati abiti che distinguessero il clero secolare; infatti il codice d'abbigliamento venne creato dai primi concili in epoca tardomedievale e poi definitivamente approvato dal **Concilio di Trento** (1545). Gli abiti monastici invece si affermarono fin da subito, in quanto portatori di un duplice significato: da una parte, la consacrazione a Dio, dall'altra l'appartenenza ad una condizione di vita. Nel **monachesimo** gli abiti divennero un vero e proprio simbolo dell'**alterità del monaco** e un elemento fondamentale per indicare un'**appartenenza sociale**. Semplicità e povertà da sempre hanno caratterizzato le vesti monastiche, a tutti i livelli. Un esempio sono i **monaci benedettini** che adottarono diverse regole legate all'abbigliamento: vesti molto semplici, composte da un cappuccio, un camicione che si

indossava sotto la veste, una veste utilizzata per lavorare e delle calzature con lacci legati intorno alla caviglia. Un abbigliamento modesto e uguale per tutti i suoi membri. Ben presto, iniziarono ad aumentare le **varie confraternite religiose** e di conseguenza anche l'abbigliamento si adattò e si moltiplicò in base ai nuovi ordini religiosi nascenti. L'aumentare della fama degli ordini monastici, in moltissimi casi non fece altro che allontanare dai monaci l'elemento cardine della loro identità, cioè l'abito: nonostante si imponesse l'utilizzo di vesti semplici, la realtà era ben diversa. Molti monaci infatti iniziarono a indossare degli abiti elaborati e costosi e tutto ciò causò, nel X secolo, polemiche e contestazioni, veri e propri movimenti di rivolta che sfociarono nell'intervento di concili e condannarono lo sfarzo dei monaci. Con il **Concilio Vaticano II**, gli abiti religiosi sono stati revisionati e semplificati, riconoscendone la non obbligatorietà.

In merito agli abiti sacerdotali, nelle chiese cristiane cattoliche e ortodosse troviamo il **paramento liturgico** (dal latino *parare* che significa "preparare"), un abito che viene utilizzato durante le celebrazioni liturgiche dal ministro o dai ministri che presiedono la celebrazione o che realizzano

un servizio liturgico. Alcuni dei paramenti sono realizzati nei colori che corrispondono al periodo dell'Anno liturgico che si sta celebrando. Esso si differenzia dagli abiti particolari che il clero come diaconi, presbiteri, vescovi, religiosi oppure monache o suore possono indossare abitualmente per sottolineare il loro particolare stato. Fra questi vi è l'**abito talare**, il cui scopo primario è l'identificazione del sacerdote per renderlo visibile alla comunità, dimostrando così la sua vocazione e le responsabilità nei confronti dei fedeli.



L'abito talare, dal latino *talaris* "che scende fino ai talloni" è l'abbigliamento religioso maschile più utilizzato. Si tratta di una lunga veste, chiusa da bottoni e indossata durante le attività religiose, che a volte viene coperta con dei paramenti sacri. L'abito classico è di colore nero, che può essere arricchito con fasce, bottoni e accessori di colore

diverso; nei mesi più freddi si può aggiungere un lungo cappotto chiamato "**greca**". Modello e colore cambiano in base al grado sacerdotale; coloro che sono di grado più elevato indossano, oltre alla veste talare anche una mantellina detta **pellegrina**.

Al giorno d'oggi, nonostante l'abito talare sia ancora utilizzato, si preferisce un'alternativa più moderna, il **clergyman**, un completo che consiste in pantaloni, camicia e giacca. Per rendere riconoscibile il funzionario religioso quando indossa il clergyman, è stata creata una camicia con un colletto speciale, che può essere di due tipi; il primo detto "alla romana" una fascetta di plastica bianca sopra il colletto nero; il secondo tipo prevede un inserto di plastica bianca che viene infilata nel colletto grazie a delle fessure. Anche i **colori** hanno un ruolo centrale nelle vesti religiose, perché aiutano a



differenziare tra loro i molti ordini religiosi che ci sono all'interno del cristianesimo.

L'importanza dei colori è dovuta alla gerarchia ecclesiastica: nero per i sacerdoti, viola per i vescovi, rosso per i cardinali, bianco per il papa. Anche nelle funzioni liturgiche i sacerdoti indossano la **casula liturgica** con colori diversi in base alle funzioni che devono svolgere, alcuni di questi sono: il **bianco** che simboleggia la purezza, la gioia derivata dalla Fede, e la risurrezione; il **verde** simbolo di speranza, ascolto e costanza; il **viola** simboleggia il lutto e infine il **rosso** la passione e il sangue di Cristo. Altri colori che possiamo trovare sono l'**azzurro** e il **rosa** simbolo di gioia e prosperità, l'**oro** simbolo di regalità.

Per quanto riguarda l'abbigliamento femminile in ambito liturgico si sa poco sui primi abiti utilizzati, mentre in epoca contemporanea gli abiti femminili si sono moltiplicati a seguito dell'aumento degli **ordini religiosi femminili**. Molto spesso le donne ordinate indossano gli stessi abiti degli uomini, per quanto riguarda gli ordini Carmelitani e Francescani, mentre nei Benedettini e Domenicani le religiose indossano il velo e gli uomini un cappuccio. Il velo delle suore e monache è un elemento molto importante in quanto simbolo di castità e di umiltà. Come abbiamo visto nella [Scheda 1. "Coprire e Scoprire" il capo](#), il **velo** però può essere utilizzato anche da donne laiche. Altre componenti dell'abbigliamento femminile sono il **soggolo** che consiste in una fascia di tela o di velo che avvolge il collo in modo tale da fasciare il viso nascondendo i capelli, e il **frontino**, un'**ampia tonaca** che arriva fino alle caviglie, con maniche larghe, di solito stretta in vita da un cordone o cintura. Al giorno d'oggi gli abiti delle suore si differenziano molto per taglio e colori.



Nella **Chiesa ortodossa**, gli abiti religiosi non sono molto differenti dal clero cattolico. Fra questi vi è la **tonaca** che possiamo ritrovare sia nella chiesa ortodossa che in quella **cattolica di rito bizantino**. Per il clero ortodosso sono presenti due tipologie di abiti quelli non liturgici - chiamati **tonaca interna** e **esterna**, e quelli liturgici con l'aggiunta di paramenti come l'**Epitrachélion**, dal greco Ἐπιτραχήλιον "ciò che è intorno al collo": una stola da collo sacerdotale, costituita da una larga striscia di tessuto piegata a 'U' che va girata attorno al collo e giunge sino ai piedi. È adorna di croci e termina con una frangia e simboleggia la Grazia divina profusa sul ministro nell'esercizio delle sue funzioni. La tonaca interna è un abito lungo fino al pavimento con maniche lunghe e aderenti, mentre le tonache esterne sono abiti lunghi meno aderenti con maniche larghe. Essendoci molte chiese che rispondono a patriarcati diversi, come il Patriarcato di Mosca, Patriarcato di Romania, Patriarcato di Costantinopoli, ecc., gli abiti hanno subito delle evoluzioni diverse a

seconda del patriarcato di riferimento. Ad esempio, nella **tradizione russa**, che fa riferimento alle chiese sotto il Patriarcato di Mosca, il clero monastico indossa tonache di colore scuro come il nero e blu, mentre quello sposato indossa tonache di colori più chiari. In più i colori della fodera delle maniche hanno lo scopo di indicare il rango del sacerdote. Un'altra differenza tra le chiese è quella della **cintura**. Nella tradizione russa la cintura è molto elaborata, mentre nelle chiese romene o serbe è molto più semplice con il solo scopo di stabilire il rango del sacerdote. Nella



tradizione greca, è un semplice nastro o corda legata intorno alla vita. È importante sottolineare che la tonaca viene indossata sia dai sacerdoti che da diaconi, monaci e monache, ma molto spesso viene dato il permesso di indossare la tonaca anche ai novizi monastici e seminaristi. Anche nell'abbigliamento ortodosso, si utilizzano colori liturgici, nello specifico: verde, viola, rosso, blu, oro e bianco.

Ultimo indumento da nominare è la **skufia**. Si tratta di un copricapo, fatto di un materiale morbido la cui altezza varia in base ai modelli. I colori giocano un ruolo fondamentale nella differenziazione gerarchica: il nero è per i monaci, rosso o viola per i preti, mentre i vescovi di alto rango indossano nero o viola con una piccola croce sopra. La **skufia** russa è differente dalle altre poiché è indossata in

modo tale da coprire la parte superiore delle orecchie, un piccolo espediente per ripararsi dal freddo ma allo stesso tempo ha anche un significato simbolico quello di non prestare ascolto ai pettegolezzi.

Nella **Chiesa protestante**, specialmente in quella Luterana e Calvinista, gli officianti della funzione religiosa utilizzano un altro tipo di abito, la **toga**. Questa veste si intreccia non solo con gli aspetti religiosi ma anche con quelli laici, andando ad assumere due significati diversi pur essendo lo stesso indumento. Questo abito viene indossato **durante il culto evangelico e la predicazione**. La prassi fu voluta dai primi riformatori, in aperta polemica con l'usanza cattolico-romana di usare i paramenti liturgici, in quanto la toga era un abito laico, così come lo è il pastore. Questa veste è un segno di riconoscimento in ambito di **formazione accademica**, (di norma chi consegue un dottorato) e, per questo motivo, il pastore riformato viene considerato un ecclesiastico, non rivestito di particolari funzioni sacerdotali. Il pastore, visti i suoi studi teologici – pubblicamente riconosciuti – svolge una funzione simile a quella di un magistrato civile, ma ovviamente di tipo ecclesiastico, seguendo la **“legge della Scrittura”** e applicandola caso per caso. La toga serve anche a comunicare l'autorità e il dovere del ministro ordinato nel predicare la Parola di Dio e proclamare l'Evangelo di Gesù Cristo. Chiunque la porti è considerato un **dotto della Parola**, oltre ad avere il compito di insegnarla ai fedeli. L'utilizzo della toga è circoscritto alla funzione del culto comunitario. Per ragioni storiche e teologiche, questa veste è presente non solo nelle chiese riformate ma anche in quelle presbiteriane e congregazionaliste. Questo abito è fatto di materiali pesanti di colore nero con delle maniche larghe, polsini e due fascie bianche a imitazione di un lungo colletto di una camicia. Sulle maniche si trovano dei galloni di vario genere che indicano il titolo accademico di chi la indossa. Oggi è più comune abbandonare l'uso della toga nera per una sorta di saio bianco, oppure indossare un semplice vestito civile simile a quello dei fedeli, ribadendo una grande



differenza con gli aspetti cristiani dell'abito talare che invece serviva a differenziare uomini laici da quelli ecclesiastici.



L'**Imam** è una figura molto importante all'interno della **religione islamica**, sia tra i sunniti che tra gli sciiti, anche se con alcune differenze. Identificato come guida religiosa e punto di riferimento per la comunità, è colui che svolge le attività del culto, come le preghiere. Per i musulmani sunniti questo titolo è usato principalmente per colui che guida la preghiera in una moschea mentre per i musulmani sciiti gli imam sono guide indiscusse, proclamate da Dio. Per officiare alle preghiere l'imam indossa il **dishdasha**, un abito di cotone o lana durante i mesi più freddi, a maniche lunghe, che arriva fino alle caviglie, generalmente di colore bianco ma può essere anche di altri colori come il nero, il blu o il marrone.

Come copricapo indossa la **shashia**, forma cilindrica e in lana pettinata, in seguito tinto di rosso, anche se al giorno d'oggi si trovano di vari colori.

Nell'**Induismo**, quella del **guru** è una figura cardine nella società, poiché ricopre una posizione altissima, ma altrettanto importante è la relazione tra maestro e discepolo. Il termine guru deriva dall'unione di due particelle; **gu**, oscurità, intesa come ignoranza e **ru**, luce, conoscenza. Egli tramite l'insegnamento, guida il discepolo attraverso un percorso di evoluzione che lo condurrà non solo alla conoscenza ma anche ad una rinascita spirituale. In questo senso, le vicende dei guru si intrecciano con quelle del monachesimo indù che ha tra i suoi scopi quello della ricerca dell'Assoluto che avviene tramite l'uscita dal mondo e la pratica dell'ascesi. All'interno della complessa società indù e figure religiose infatti vi sono gli **asceti**, persone che vivono isolati dalla società per una vita di meditazione o Yoga indossando il **dhoti**, o indumenti intimi oppure, in particolari tradizioni, scegliendo la nudità in particolari tradizioni.

Il **dhoti** è un indumento utilizzato non solo in ambienti religiosi ma anche in quelli laici, indossato dagli uomini come vestito quotidiano. Consiste in un pezzo di stoffa rettangolare, che viene legato attorno alla vita, e che scende fino ai piedi, di solito in cotone. Generalmente è senza cuciture e per questo il più adatto ad essere indossato durante i rituali religiosi. Al **dhoti** molto spesso viene aggiunta la **kurta**, un abito tradizionale che possiamo trovare in Afghanistan, Bangladesh, India, Pakistan, e Sri Lanka e composta da un'ampia camicia lunga fino alle ginocchia, indossata sia da uomini che da donne. La **kurti** è la versione esclusivamente femminile più corta che vedremo meglio nella sezione del Sikhismo.



Nella tradizione indù esistono diversi tipi di asceti che si differenziano tra loro, non solo per il nome ma anche per il modo in cui svolgono le loro attività spirituali, e spesso attraverso il loro abbigliamento. Fra questi vi sono i **muni**, saggi silenziosi che vivono in una contemplazione continua, identificabili dai loro vestiti color ocra e che praticano austerità e meditazione nel silenzio conducendo una vita virtuosa legata al concetto di non nuocere e non danneggiare gli essere viventi. Il titolo di **svami**, maestri della via spirituale, viene dato solo ai monaci che sono riusciti a dominare il proprio corpo, la mente e lo spirito. Mentre il **rishi**, citato anche nei Veda è considerato il prototipo del monaco che storicamente praticava con rigore religioso all'interno del proprio eremo. Alcuni erano capifamiglia, mentre altri si concentravano sulla castità, il sacrificio e la rinuncia. Vi sono poi i **dashanami**, che appartengono all'ordine dei rinuncianti e fra questi alcuni si rasano barba e capelli, il giorno di luna piena per segnalare la rinuncia al mondo mentre altri lasciano entrambi non rasati. Le loro vesti sono di un colore che va dal giallo ocra allo zafferano e all'arancione, che simboleggiano il non attaccamento alle cose mondane. Certamente vi sono delle eccezioni: alcuni portano abiti di colore bianco – utilizzato anche durante il noviziato - o il rosso s



seconda della tradizione a cui appartengono (come spiegheremo anche nella [Scheda 3. Simboli e oggetti sacri](#)). Gli asceti **shaiva** – coloro che seguono Shiva- si identificano attraverso una mala di semi di rudraksha, un vaso per l'acqua, una pelle di animale sulle spalle ma soprattutto per il segno delle tre linee orizzontali sulla fronte detto **tripundra**. Essi sono segni distintivi di Shiva e rappresentano il suo triplice potere: volontà, azione, conoscenza e simboleggiano inoltre la triade divina di Brahmā, Vishnu, e Shiva. Per quanto riguarda gli asceti **vaishnava**, i seguaci di Visnu, portano anche loro una mala in legno e sulla fronte i segni distintivi di Visnu, un segno verticale a forma di U, formato da due linee bianche che racchiudono un punto rosso e nero, a simboleggiare i piedi di Visnu.

Una figura di grande spicco della tradizione hindu è il **Brahmān**, sacerdote che celebra i riti nella società. Nella sua accezione di nome "maschile", brahmān, nei Veda indica "officiante del sacrificio vedico" in grado di pronunciare i mantra relativi alla conoscenza ispirata. Viene anche chiamato *bramino*, *bramano*, *brahmano*, è al primo posto nella Varṇaśrama dharma o Varṇa vyavastha, la tradizionale divisione in quattro caste (varṇa) della società induista. Per questo viene considerato l'unico detentore del sapere, a cui spetta la celebrazione dei rituali religiosi più significativi. Il Brahman si distingue grazie alla **upavita**, un filo sacro che gli viene conferito durante la sua investitura in giovane età. Viene portata sospesa al collo durante l'offerta dell'acqua ai santi; sulla spalla destra per i riti degli antenati. Egli indossa un *dhoti*, lasciando scoperto il busto, ma sul corpo porta i segni disegnati della propria tradizione. Il colore principale della casta dei bramani è il **bianco** simbolo di purezza.

Anche il **sari** o anche **saree**, è un abito tradizionale, indossato dalle donne indiane, con origini antiche databili al 100 a.C. Questa veste è molto spesso associata alla femminilità e alla grazia. Geograficamente presente anche in Nepal, Sri Lanka, Pakistan e Bangladesh, il **sari** è composto da una striscia di stoffa molto larga, che va indossata avvolgendola intorno al corpo in modi diversi affinché si possa adattare alla situazione o alla circostanza in cui si indossa. Il modo classico di indossare un sari è chiamato **nivi**: la stoffa viene avvolta intorno alla vita mentre una delle estremità viene fatta passare sopra la spalla. Di norma, le donne indiane accompagnano al sari una maglietta aderente o bustino, detta **choli**. I colori e i disegni della stoffa che si utilizzano cambiano a seconda degli ordinamenti religiosi, così come il numero di pieghe.



Le comunità dei monaci, dette **Sanga** sono state un elemento fondamentale per la diffusione del **Buddhismo** in Asia. Tra i principali segni di riconoscimento, oltre che la rasatura e la ciotola dell'elemosina, vi è la **veste del monaco**. L'abbigliamento monastico è stato organizzato secondo il **codice di disciplina Vinaya**, raccolta scritturale delle norme di condotta seguite dai monaci e dalle monache. Secondo il *Vinaya*, la prima azione fondamentale per l'abbigliamento è indossare degli stracci, poi divenuta una risorsa essenziale per un monaco. Originariamente le vesti

venivano realizzate usando la tecnica del **patchwork** che consiste nel mettere insieme strisce o pezzi di stoffa inizialmente separati. Questa tecnica poi trasformata in tradizione, arrivò anche in Cina e in Giappone dove le vesti imitano l'effetto patchwork tramite dei disegni, soprannominate tuniche da risaia. La seconda azione imprescindibile secondo le regole Vinaya consisteva nel dare il permesso ai monaci di ricevere dai laici, gli abiti o i materiali necessari per realizzarli. Offrendo ai monaci non solo stracci, ma anche materiali migliori, si arrivò all'ammissione di sei tipi di materiale: lino, seta, stoffa di canapa, tela, cotone, lana. Il termine "veste" cambia a seconda dei territori: **senyi** in Cina, **kesa** o kaṣāya in sanscrito, lett. "ocra" o "arancione" in Giappone, **kashaya** in altri territori buddisti. Essa viene drappeggiata sotto un braccio e fissata alla spalla opposta.

All'interno del Buddhismo abbiamo moltissime correnti, con relativo abbigliamento a seconda dell'ordine di appartenenza. La veste è normalmente appesa alla spalla sinistra, lasciando scoperta la spalla destra, anche se in alcuni testi antichi si parla di discepoli che sistemano le loro vesti sulla spalla destra prima di avvicinarsi al Buddha con una domanda. I sandali sono ammessi se semplici e con una sola fodera. Per evitare i colori primari, le vesti buddiste sono di colori misti con

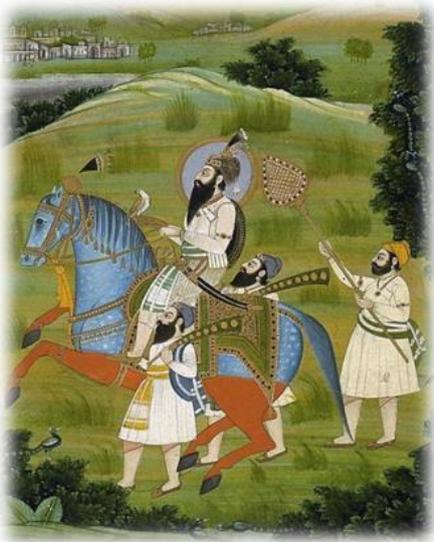
significati ben precisi; l'arancione porta alla rinuncia di qualità negative come la passione, rabbia, invidia; il marrone è detto anche "colore della terra". I colori predominanti sono il giallo, l'arancio e il rosso. Nel **Buddhismo Zen**, il *Kesa* è precisamente un mantello indossato dai monaci buddhisti come paramento rituale composto da vari pezzi di stoffa uniti da cuciture sovrapposte che si può trovare anche nella sua versione ridotta, quadrata e appesa al collo. I colori per gli abiti del buddhismo zen cambiano a seconda del territorio; in Giappone si utilizzano il bianco e il nero; in Corea, il rosso scuro e il grigio; in Cina, il nero, il grigio e il marrone. La scelta di adottare colori così scuri è dovuta al loro significato; va sottolineato che nello specifico il colore giallo fu rifiutato perché associato al potere imperiale. La vita delle **monache buddhiste** invece non è differente da quelle dei monaci uomini che consiste in studio, pratica e meditazione; anche le monache si radono il capo e vestono gli stessi abiti, ma indossano una cintura e una gonna mentre nella scuola Theravada le monache indossano anche abiti bianchi.



Nella cultura **sikh**, l'abito tradizionale comprende il **turbante** e la **kurta**, un'ampia camicia lunga fino alle ginocchia con maniche lunghe o corte, indossata sia dagli uomini che dalle donne. Quest'ultima viene indossata con pantaloni tradizionali come i *churidar*, ma ad oggi viene abbinata con i jeans. I *kurta* da uomo sono tendenzialmente bianchi a tinta unita oppure a righe, mentre quelli da donna vanno dal bianco a colori più sgargianti, con ricami o stampe multicolori. Il **turbante** è un elemento fondamentale, e che varia nei colori, dall'arancione, al blu e al bianco. Il suo utilizzo è obbligatorio per gli uomini, mentre per la donna si tratta di una scelta e in alternativa può indossare un velo (Come abbiamo già approfondito nella [Scheda 1. "Coprire e Scoprire" il capo](#)). Esso è un simbolo di onore e rispetto che si fonde con l'identità sikh. Il turbante non ha solo uno scopo identitario ma anche pratico; infatti aiuta a mantenere il cuoio capelluto e i capelli, puliti e protetti. ([Scheda 3. Simboli e oggetti sacri](#)). Gli abiti tradizionali sikh si sono evoluti nel tempo, assumendo forme e stili diversi caratterizzati da colori vivaci, intricati da ricami e perline, rendendo l'abbigliamento un simbolo di identità e orgoglio della cultura sikh, oltre a ricordarne la storia. Come vedremo, il codice d'abbigliamento sikh è stato tracciato dal decimo Guru, Gobin Singh, colui che stabilì anche l'obbligo di indossare le cinque kappi e il turbante. Ci sono diversi tipi di abbigliamento all'interno della cultura sikh, che si dividono, a seconda della funzione che si deve svolgere.

Per indicare il tradizionale abbigliamento spirituale si utilizza la parola **Bana**, che viene indossato durante una cerimonia al tempio, o durante le feste. Il tipico abbigliamento indossato dai guerrieri





viene chiamato **Chola**, che assomiglia ad una specie di vestito o vestaglia, con un'ampia gonna svasata, per consentire libertà di movimento. Altro indumento è la fascia da collo **hajoori**, fatta della stessa stoffa dei turbanti, di solito di colore bianco o arancione, indossato durante la lettura devozionale. Infine le **calzature**, che vengono tolte prima di entrare nel tempio sono ancora quelle tradizionali: pantofole in **stile punjabi**, con la punta arricciata e dei ricami, anche se al giorno d'oggi molti preferiscono le calzature moderne. Molto spesso anche gli abiti sono arricchiti con dei ricami, andando a creare o applicare il simbolo **Khalsa** o stemma sikh.

Anche per andare a dormire c'è un particolare abbigliamento che deve essere rispettato: il **pigiama Kurta**, è una specie di camicia lunga con spacchi laterali, sulla quale sono presenti delle tasche e al di sotto si utilizzano dei pantaloni abbinati.

Parlare di veste tradizionale sikh significa parlare di veste tradizionale indiana o del sud-est asiatico. Anche i **Salvar Kameez** sono abiti tradizionali dell'Asia in particolare India, molto utilizzati anche nell'area del **Punjab**. **Salvar** sono pantaloni larghi con polsini alla caviglia chiamati *ponche*. Il *kamees* è un vestito con stili e colori differenti con sopra dei ricami, che va indossato sopra i pantaloni. Il termine *kamiz* o *kameez* deriva dall'arabo, *salwar* dal persiano. La *salwar kamiz* consiste di tre parti: *salwar*, *kamiz* e *dupatta*. La *kamiz* è una camicia lunga fino al ginocchio che permette grande libertà di movimento a chi la indossa. Le donne portano anche la *dupatta*, uno scialle lungo e largo che copre il capo, le spalle e il collo. Come abbiamo visto, la camicia degli uomini è anche chiamata *kurta*. I **Salvar Kameez** sono disponibili in diverse forme, colori e lunghezza senza rappresentare necessariamente tradizioni locali, ma solo per soddisfare il gusto di chi le indossa. Allo stesso modo le alternative occidentali di vestiario sono anch'esse molto usate all'interno della comunità sikh, ovviamente quando si parla di vita al di fuori delle funzioni religiose.

Scheda 3. Simboli e oggetti sacri

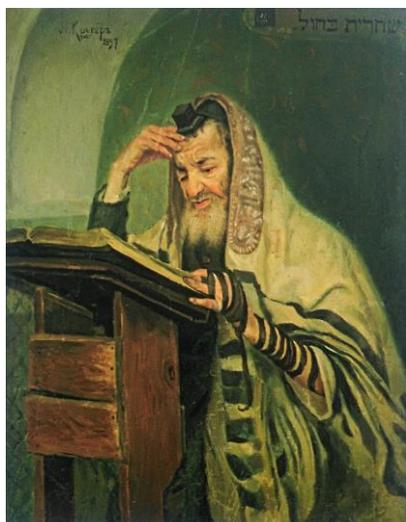
I simboli religiosi per le loro caratteristiche universali, veicolano da sempre la comprensione e la diffusione di concetti-chiave delle rispettive religioni in diversi strati della popolazione. Il simbolismo religioso è molto presente nei testi sacri e negli insegnamenti tramandati dalle scritture e dai maestri.



Nell'**Ebraismo**, oltre la Kippah, (di cui abbiamo parlato nella Scheda 1), troviamo altri oggetti e indumenti, con una valenza sacrale e simbolica di spicco, utilizzati e indossati dagli uomini ebrei (o anche dalle donne nella comunità riformate) durante la preghiera, quali il Talled e il Tefillin. Il **Talled** è un manto che si indossa per la preghiera del giorno che vede alle sue estremità gli **Tzitzit**, letteralmente “frange o nodi” poste sui quattro

angoli. Nella Torah sono numerosi i riferimenti al talled e tefillin, che possiamo definire come “un ricordo” di tutti i precetti ebraici: *Tu vedrai gli tzitzit nei quali sei avvolto e ti ricorderai tutte le mitzvot*: i **613 precetti**. Anche nella scelta della parola tzitzit troviamo un significato ben preciso: essa corrisponde al numero 600; a questo numero si aggiungono i 5 nodi che ci sono su ogni angolo più 8 fili, arrivando a 613. Prima di indossarli, viene richiesto un controllo accurato: è obbligatorio che gli tzitzit siano integri, per poi recitare la **berakah**, la benedizione; per alcuni secondi ci si avvolge completamente e infine si ripiega sulle spalle per iniziare la **tēfillāh**, la preghiera ebraica.

[Per saperne di più guarda questo video e scopri come si indossa il Talled!](#)



I **Tefillin**, (filatteri in italiano) sono definiti dalla Torah come un segno; un ebreo che li indossa dichiara a chi e a che cosa appartiene. Per questo si comincia a utilizzarli con il compimento della maggioranza ebraica: **Bar/Bat Mitzvah**. La radice di tefillin rimanda per alcuni all'idea di **pregare** ma altri la connettono all'atto di **legare**. Si tratta di scatoline fatte di pelle di un animale necessariamente *kosher*, al cui interno si trova una pergamena con alcuni brani della fede ebraica, come lo **Shemà Israel**, - preghiera della liturgia ebraica -, attraverso cui si afferma che Dio è unico. Si legge: *E legherai [queste parole] come un segno sul tuo braccio e come frontali tra i tuoi occhi* (Devarim/Es 6,4-9). Una scatolina/tefillin va messa sulla testa e simboleggia la mente, la

razionalità e l'intelletto; l'altra sul braccio sinistro a rappresentare l'azione, in corrispondenza del cuore per ricordare il sentimento e l'emotività. Non è facile far sì che mente, azione, cuore vadano nella stessa direzione. Lo scopo è quello di aiutare un ebreo a creare armonia tra questi tre elementi. La regola è quella di indossarli in tutti i giorni feriali, per la preghiera del mattino - ma si ha tempo di recuperare fino al tramonto – e mai nei giorni di festa e durante lo Shabbat. Ma come si indossano? Si pone la scatolina sul braccio sinistro all'altezza del bicipite, si **recita la Berakah**, e misurando uno spazio di due dita si inizia ad avvolgere il laccio facendo **7 giri**. Dal momento della preghiera non si può più parlare. Si pone in testa il secondo tefillin, che deve avere due punti fissi: alla base dell'attaccatura dei capelli e dietro il nodo alla fine della nuca. Si continua a girare il laccio del tefillin del braccio con dei giri intorno al dito medio. Si tratta di un precetto che la tradizione fa risalire a Mosè, in quanto nella Torah si narra che intravide il nodo del tefillin sulla testa di Dio. Inoltre, a causa della disobbedienza di un uomo, Dio aveva comandato al popolo di apporre delle frange di filo blu ai vestiti per ricordare a tutti di obbedire alla sua legge (Nm 15,32-41). [Guarda questo video per approfondire il significato dei tefillin!](#)

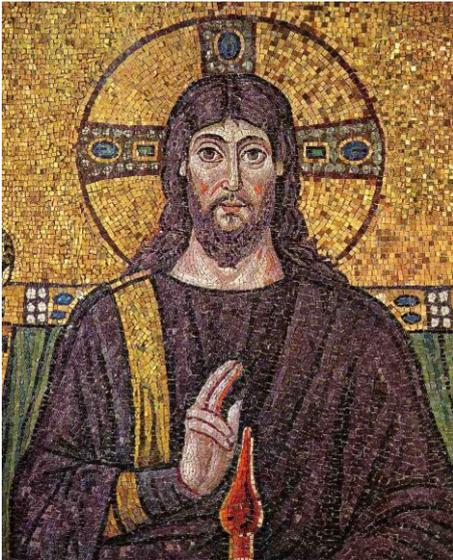
Nel **Cristianesimo** antico furono molti i simboli ripresi dalla tradizione ebraica, spesso



reinterpretati. La simbologia dei primi cristiani era collegata al mondo degli animali ma con la sua diffusione è stata estesa anche ad oggetti ed elementi suggeriti dagli Apostoli, dai Padri della Chiesa e dai successivi Concili. Tra questi non possiamo non approfondire la **Croce** e la **Corona del rosario**, entrambi di grande valore simbolico.

*Allora Gesù disse ai suoi discepoli: «Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso, **prenda la sua croce e mi segua**. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia, la troverà. Qual vantaggio infatti avrà l'uomo se guadagnerà il mondo intero, e poi perderà la propria anima? O che cosa l'uomo potrà dare in cambio della propria anima? Poiché il Figlio dell'uomo verrà nella gloria del Padre suo, con i suoi angeli, e renderà a ciascuno secondo le sue azioni. (Mt 16:24-27)*

La **Croce**, uno dei primi soggetti rappresentati, a mosaico o dipinta, sulle absidi delle basiliche paleocristiane, nel tempo diviene simbolo di riferimento per i fedeli cristiani, laici e religiosi. Portarla come oggetto sempre con sé indica la propria appartenenza alla fede cristiana, anche se vi sono delle differenze tra quella che possiamo definire la croce delle chiese occidentali (cattolici e protestanti) e quella delle chiese orientali (ortodossi e cattolici rito bizantino). Simbolo inizialmente riservato agli schiavi, entrerà a far parte dell'apparato simbolico dal **IV secolo**, riferendosi alla scena della crocifissione raffigurata nel Nuovo Testamento. Secondo la tradizione, **Gesù stesso doveva portare la croce** su cui doveva morire nel luogo dell'esecuzione. Nel 380 con l'editto di Tessalonica promulgato dall'Imperatore Teodosio I, il Cristianesimo divenne religione unica e obbligatoria dell'Impero, e i cristiani cominciarono a confessare la morte di Gesù sulla croce. Da questo momento la croce cessò di essere un segno di morte e diventò un **segno della**



risurrezione e della vita divenendo la rappresentazione del mistero di Cristo (incarnazione, passione, risurrezione e ritorno) e quindi il mistero centrale della fede cristiana. Per tale motivo essa cominciò a comparire nell'arte cristiana come croce gloriosa, dorata e tempestata di gemme, o come crocifisso in cui Cristo, pur rappresentato in una situazione di morte, aveva già i segni della risurrezione. Secondo molti studiosi, la simbologia della vita viene probabilmente ereditata dall'**Ankh** (☩; conosciuta anche come croce ansata o chiave della vita), un antico e sacro simbolo egizio. Gli dei sono spesso raffigurati con un ankh in mano, o portato al gomito, oppure sul petto.

Nella Bibbia, la croce appare nel Vangelo di Giovanni, negli Atti degli Apostoli e nelle lettere dell'apostolo Paolo. Se la crocifissione di Gesù sia avvenuta davvero su una croce o su un palo in legno non può essere interpretato con certezza, poiché la traduzione dal greco può significare sia "legno" che "croce". È solo dalla traduzione del Nuovo Testamento in latino che si parla senza ambiguità della "croce" e della "crocifissione".

Con la crocifissione di Gesù si è stabilito un collegamento tra l'esistenza terrena e il cielo. Secondo l'interpretazione della Chiesa, la scena della crocifissione indica i **sacramenti ecclesiastici dell'Eucaristia e del Battesimo**, per questo la croce si trova spesso sui ceri battesimali.

Figura geometrica composta di due linee o barre che si incrociano con un angolo retto, in maniera tale che una di esse (o entrambe) venga divisa a metà, la croce è uno dei **simboli umani più antichi**. ([vedi Focus Arte](#)). La croce, ancora oggi in uso, è chiamata anche *Crux immissa*. L'asse orizzontale della croce rappresenta l'esistenza terrena e la connessione con gli esseri umani. All'asse verticale viene attribuito il significato del divino. Altre interpretazioni vedono negli assi il maschile e il femminile, lo spirito e la materia o l'anima e il corpo.

La **croce ortodossa** è suddivisa in una linea verticale e tre linee trasversali, due ravvicinate sulla parte alta della croce e una più in basso, quasi ai piedi della croce, in posizione obliqua. Ogni barra rappresenta un particolare dettaglio del momento della crocifissione. La parte più alta, stretta, rimarca la targa INBI in greco, corrispondente all'INRI latino, che sta per "**Gesù Nazareno, Re degli Giudei**". La barra centrale rappresenta le braccia aperte del Cristo crocifisso. La barra più bassa, anch'essa più stretta rispetto a quella centrale, simboleggia il poggiapiedi, su cui il sangue di Cristo colava durante la crocifissione. Dal momento che la tradizione ortodossa non fa grande uso di statue, la rappresentazione tridimensionale del Cristo appeso viene a mancare. È sostituita da una raffigurazione, realizzata direttamente sul materiale della croce, senza rilievo. La Croce stessa non è icona di morte e dolore, bensì simboleggia la vittoria sulla morte e sul dolore stesso. Questa è la ragione dell'ultimo dettaglio presente sulla croce ortodossa, e assente su quella



cattolica: sotto la targa INBI e sopra il capo di Gesù è incisa, spesso, l'espressione greca IC XC NI KA. Letteralmente, "Gesù Cristo vince".

Anche il segno della croce è un atto con una forte connotazione simbolica. **L'usanza di farlo con le dita risale al III secolo.** I cristiani occidentali usano cinque dita aperte che simboleggiano le cinque sacre ferite di Gesù Cristo che ha sofferto sulla croce. Il gesto si compie toccando con la mano prima la fronte, poi la parte inferiore del petto o dello stomaco e poi entrambe le spalle. I cristiani occidentali (compresi cattolici e protestanti) toccano prima la spalla sinistra e poi quella destra. Quest'ordine simboleggia la tradizionale opposizione cristiana tra il lato destro – come luogo dei giusti – e quello sinistro – luogo dei dannati. Portando la mano prima sulla spalla destra e poi sulla spalla sinistra, invece, il cristiano ortodosso chiede di essere annoverato tra i salvati e di essere liberato dal destino dei perduti.

Nelle chiese ortodosse orientali e cattoliche bizantine, le punte delle prime tre dita (pollice, indice e medio) restano unite, mentre le altre due (anulare e mignolo) vengono premute contro il palmo. Le prime tre dita esprimono la fede nella Trinità, mentre le altre due rappresentano le due nature di Gesù, divina e umana.

Un altro simbolo che riferiamo immediatamente al Cristianesimo è la **Corona del rosario**. La parola

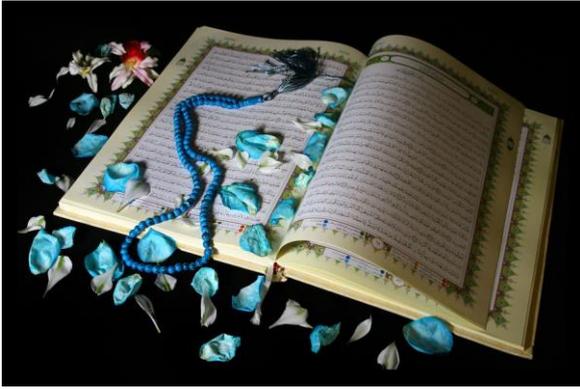


"rosario" (dal latino *rosārium*, "rosaio") deriva da un'usanza medioevale che consisteva nel mettere una corona di rose sulle statue della Vergine; queste rose erano simbolo delle preghiere rivolte a Maria. Così nacque l'idea di utilizzare una **collana di grani (la corona)** per guidare la preghiera. È proprio da questa usanza che nel XIII secolo, i monaci dell'Ordine cistercense elaborarono, a partire da questa collana, una nuova preghiera che chiamarono rosario, dato che la comparavano a una corona di rose mistiche offerte

alla Vergine (nell'accezione latina di *corōna* (ovvero ghirlanda di rose, alla Madonna). La corona del rosario di norma è formata da **50 grani in gruppi di dieci** (le decine), con **un grano più grosso** tra ciascuna decade. Esistono alcuni rosari con centocinquanta o cento grani; questi numeri sono stati scelti in passato per corrispondere al numero dei salmi o ad una frazione di essi, ovvero due terzi dei 150 salmi. Il **conto delle preghiere** si tiene facendo scorrere tra le dita i grani della "corona del Rosario" e si recita nella lingua corrente o in lingua latina.

Oltre che nella Chiesa Latina, oggetti simili sono rintracciabili in tradizioni più antiche dell'Oriente cristiano ma anche in altre religioni come Induismo, Buddhismo, Islam.

Nell'**Islam** vi è il ***misbah*** o ***tasbīh*** (in arabo) che molti studiosi definiscono l'antenato del rosario cristiano; una collana di grani spesso usata dai musulmani per il conto del **dhikr**, la pratica del ricordo di Allah. Ne esistono due versioni che variano in base al numero dei grani: 99 + 1 e 33 + 1. Le origini del suo utilizzo sembrano risalire intorno al VII sec d.C., probabilmente per i contatti con la vicina India dove già veniva utilizzato il ***Japamala***. Questa pratica è sorta nel Sufismo, corrente



mistica islamica, in epoca relativamente tarda, nell'XI-XII secolo, ed è ben descritta da un testo di *al-Ghazali*: *Dopo essersi seduto nella solitudine, il sufi non cesserà di dire con la bocca: Allah, Allah, continuamente, con la presenza del cuore.*

Lo scopo di questa ripetizione è quello di ricordare Dio e dimenticare tutto ciò che non lo è, attuata attraverso l'invocazione del Nome di Dio (Allah) o dei suoi novantanove nomi, tanti quanti i grani del

rosario: una pratica sia solitaria che collettiva (nelle confraternite di sufi) per comunicare con Dio. I **99 grani sono divisi in 3 sezioni**, alla fine di ognuna si trova un grano più grande o diverso dagli altri e di forma longitudinale, che rappresenta il numero 100 e chiude la catena. Viene utilizzata anche per la recitazione dei versetti del Corano o delle preghiere da ripetere molte volte. In modo particolare sono **tre le preghiere** da ripetere:

Sub'hanallah: Gloria ad Allah (33 volte)

Alhamdulillah: Lode per Allah (33 volte)

Allah Akbar: Allah è grande (34 volte).

Il teologo Ibn al-Giawzî ha detto: *La misbaha è una pratica raccomandabile*, riferendosi a un hadîth di Sâfiyya che "glorificava Dio" utilizzando dei noccioli di dattero o dei sassi. Il profeta Mohamed approvò il suo procedimento.

Anche il **tappeto da preghiera** (in Arabo, سجادة *sajjāda*) è un oggetto molto utilizzato dai musulmani praticanti. Si tratta di pezzo di tessuto, spesso decorato e utilizzato durante le cinque preghiere giornaliere (*Ṣalāt*). Di tanti colori e svariati stili e modelli, la scelta varia in base a molteplici fattori; tra questi il gusto personale. Il significato del suo utilizzo risiede nel fatto che ogni musulmano non solo deve essere pulito prima di pregare e quindi compiere l'abluzione, il lavaggio rituale, ma deve farlo in un luogo o superficie puliti, sacri, per entrare in comunicazione con Dio.



Anche l'**Induismo** è una religione con un simbolismo fortemente formalizzato e codificato. Posture del corpo, i gesti delle mani (*mudrā*), oggetti, vestiario, ornamenti, personaggi e figure di contorno dell'arte culturale sono codificati secondo un preciso simbolismo. Si tratta di un linguaggio simbolico, in grado di rendere visibili i miti e le storie contenute nei sacri **Veda**, immediatamente comprensibili in tutto il subcontinente indiano. Tra questi vi è la **Mālā** (devanāgarī माला "corona, ghirlanda, serie") o **Japamala**, una ghirlanda composta da **108 pietre o grani**, chiusa da un grano più grande, detto Meru o Sumeru. Il loro nome deriva dal sanscrito: Japa significa "mormorare" e mālā "ghirlanda". Secondo la tradizione si indossa al collo e/o al polso sinistro. Nella meditazione si utilizza con la mano destra passando i grani tra il pollice e il dito medio mentre si recita o



sussurra il mantra scelto. Si muove la mālā in senso orario e quando si raggiunge il **meru** se si vuole continuare a recitare si parte nuovamente con l'ultima pietra, la 108, e si torna indietro in senso antiorario. Il meru non andrebbe mai oltrepassato e quando si raggiunge, la mente è invitata a ritornare alla sua piena presenza ed alla completa consapevolezza. Ad ogni singola ripetizione l'azione delle dita che scorrono i grani aiuta a non perdersi nell'inconsapevolezza e nell'automatismo, e la mālā

diviene così uno strumento prezioso per la mente. Il numero 108 non è causale, ma ha un forte simbolismo per le diverse tradizioni nate in India, tra cui l'Induismo, il Buddhismo, il Sikhismo ed il Giainismo. Scomponendo le cifre scopriamo che l'1, detto **bindu**, è il punto dal quale inizia la creazione e si sviluppa la molteplicità; lo 0, ossia **sunyata**, è il vuoto, la vacuità, lo stato da raggiungere se ci si vuole liberare dal Samsara (ciclo perenne del divenire); mentre l'8, **ananta**, è l'infinito, il senza fine.

Anche la mālā nel **Buddhismo** è composta da 108 grani (o in multipli di 9), numero ricorrente nella numerologia buddhista e può essere costituita di grani di varia natura: dalle perle al legno di sandalo, alle ossa umane in area di cultura tibetana. La pratica prevede che venga utilizzata per mantenere il **calcolo delle recitazioni dei mantra e delle preghiere**, senza distrarre la mente dalla pratica religiosa con un calcolo numerico mentale: ad ogni recitazione la mano destra sgrana la mālā di un elemento facendo ruotare il pollice in senso orario su ciascun grano, mantenendo quindi un rapporto con la circonduzione del sole, - pratica religiosa diffusa nel Buddhismo, Induismo e nell'Islam (e in passato praticata anche in talune cerimonie religiose precristiane), che consiste nel girare attorno a una persona o a un oggetto fisico, come ad esempio all'interno degli Stūpa. Nel **Buddhismo Zen**, dove non vengono recitati i mantra, la mālā è un semplice bracciale che i praticanti portano al polso sinistro a ricordar loro simbolicamente 108 attaccamenti che ogni praticante deve evitare se vuole liberarsi dalla sofferenza.

Un altro simbolo molto diffuso, appartenente della tradizione culturale indiana è il **Bindi** o **Bindu** (sanscrito) che significa goccia, particella, punto, noto anche come terzo occhio. Si tratta di una decorazione della fronte, utilizzata perlopiù dalle donne dell'Asia del Sud, in particolare in India). La tradizione vuole che si applichi un punto di colore rosso oppure un pendente o un gioiello, al centro della fronte, in basso vicino le sopracciglia. Storicamente il suo utilizzo stava ad indicare l'età, lo stato civile, religioso ed etnico anche se con il passare degli anni il bindi ha cominciato ad essere indossato dalle donne asiatiche per una questione estetica, allontanandosi sempre di più dal suo originale significato. Infatti può essere utilizzato anche al di fuori dell'Asia, sia da donne di



origini indiane, sia da donne occidentali convertite all'Induismo. Sebbene si tratti di un simbolo legato alla tradizione culturale indiana, per la religione hindu ha un significato per preciso: l'area fra le sopracciglia per l'appunto viene considerata il sesto chakra, **ajna**, la sede della "saggezza nascosta". Secondo i credenti del Tantrismo, questo chakra è il punto di uscita per l'energia kundalini, ed è idealmente il punto metafisico al di fuori del tempo e dello spazio, dove il manifesto e il non manifesto si incontrano. Per tale ragione, si crede che il bindi posizionato in quel punto possa trattenere l'energia. Il tradizionale bindi è fatto con polvere rosso sindoor, con pasta di sandalo o polvere rossa della curcuma. Può essere utilizzato a volte anche un unguento nero.



Il **Tilaka** è un particolare bindi con una funzione decorativa e identificativa. Può essere utilizzato da un bramino, un asceta, un sadhu, o semplicemente un fedele, per cerimonie religiose, dalla nascita alla morte e molti arrivano ad applicarlo quotidianamente, dalla puja mattutina in poi. Nel caso dei religiosi, in base alla sua forma e al colore (bianco, rosso, nero) indica l'appartenenza a una tradizione indù. Ad esempio i seguaci di Shiva, gli **Shivaiti** sono soliti tracciare tre linee orizzontali nella fronte (Tripundra); i seguaci di Vishnu, **Vishnuiti** tracciano un segno simile ad una V (Urdha-Pundra); i seguaci di Ganesh disegnano una luna crescente sovrastata da un punto rosso in centro sulla fronte; i seguaci di Shakti*, la controparte femminile di Shiva, personificazione della forza ed energia femminile, usano

tracciare sulla fronte una o tre linee orizzontali con un punto rosso in centro. Le paste utilizzate possono essere di sandalo, cenere, argilla o altra sostanza e vengono applicate alla fronte e in alcuni casi alla parte superiore della testa. Anche gli **Hare Krishna** indossano tale decorazione.

*Nell'universo simbolico induista, il colore della dea Shakti è per l'appunto il rosso.

Anche la religione **Sikh** è ricca di simboli portatori di uno specifico significato teologico, tra i più importanti; vi sono le **Cinque K**, - **Pañj Kakār**. Ogni credente che abbia compiuto il rito di ingresso nella comunità - **Khalsa** - attraverso il **Battesimo** assume determinati doveri validi per tutti, senza distinzioni di sesso o di condizione sociale, che si esprimono nei cinque simboli distintivi, conosciuti come le cinque K perché la prima lettera di ogni simbolo comincia con la **lettera K**.

Il primo tra tutti è il **Kesh**, con cui si indicano i **capelli lunghi non tagliati**. Nel 1699 i sikh ricevettero l'ordine da Guru Gobind Singh (il decimo guru) al Baisakhi Amrit Sanchar.

Spesso i capelli sono raccolti in un turbante, il simbolo più evidente del Sikh, che non va considerato come un semplice copricapo. È un oggetto religioso che simboleggia il rapporto tra il credente e Dio e la gratitudine che si deve al Creatore. Il turbante con cui i sikh, sia uomini che donne coprono i capelli non tagliati, è simbolo della perfezione della creazione divina.



Il **Kangha**, è un pettinino rigorosamente in legno, che simboleggia la cura e la pulizia personale. Pettinare i propri capelli ricorda a ogni sikh che le loro vite dovrebbero essere ordinate e organizzate. I Kangha sono tradizionalmente fatti di legno, perché la plastica va a rovinare i capelli.



Il **Kara**, è il bracciale di metallo della fedeltà a Dio. Ogni essere umano compie le sue azioni attraverso le mani e il bracciale deve essere tenuto nella mano destra per ricordare costantemente al fedele di non commettere cattive azioni.



Il **Kachera**, è un indumento intimo, simbolo di dignità e modestia indossato sia dagli uomini che dalle donne sikh iniziati al **Khalsa**. Il Kachera è il dono del Guru e ricorda ai Sikh il messaggio del Guru riguardante il controllo dei cinque mali, in particolare la lussuria. Inoltre, questo indumento consentiva al soldato Sikh di operare in combattimento liberamente e senza alcun ostacolo o restrizione.

Infine vi è il **Kirpan**, un oggetto rituale non offensivo, conosciuto come pugnale, che simboleggia il rispetto e l'integrità morale. Per un Sikh battezzato è imprescindibile averlo con sé.



Bibliografia – Sitografia

Tertulliano, La velatura delle vergini dei Padri Ante-Nicene, Vol. 4, pp. 27-29,33

Thich Nhat Hanh, Vita di Siddharta il Buddha, Astrolabio Ubaldini, 1992

https://it.wikipedia.org/wiki/Simbolismo_religioso

<https://unionebuddhistaitaliana.it/buddhismo/la-storia/>

<https://www.famigliacristiana.it/blogpost/barak-benedire.aspx>

<https://www.joimag.it/i-tefillin-ornamento-e-segno-del-legame-tra-israele-e-la-tora/>

[https://it.cathopedia.org/wiki/Sacerdote_\(ebraismo\)](https://it.cathopedia.org/wiki/Sacerdote_(ebraismo))

<http://www.diocesidichioggia.it/2021/02/05/tallit-tefillim-e-mezuzah/>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Rosario>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Croce>

<https://mondobizantino.it/simbologia-della-croce-ortodossa/>

<https://www.religione20.net/2008/05/02/la-tradizione-del-%E2%80%9Crosario%E2%80%9D-nelle-diverse-religioni-il-tasbeeh-musulmano/>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Burqini>

<https://unionesikh.it/le-5-k/>

<https://www.sgi-italia.org/shakyamuni/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kacchera>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Bindi_\(decorazione\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Bindi_(decorazione))

<https://it.wikipedia.org/wiki/Tilaka>

<http://www.indianepalviaggi.it/colori-nellindia/>

https://www.sikhiwiki.org/index.php/Main_Page

https://it.wikipedia.org/wiki/Abito_talare

<https://www.sanfrancescopatronoditalia.it/notizie/religione/la-storia-e-il-significato-dietro-i-tanti-colori-delle-vesti-di-monaci-e-suore-41137>

<https://www.holyart.it/blog/accessori-liturgia/labito-talare-nella-chiesa-cattolica/>

<https://www.holyart.it/blog/accessori-liturgia/colori-nella-liturgia-cattolica-significato/>

<https://www.treccani.it/vocabolario/talare/>

<https://www.holyart.it/blog/prodotti-monasteri/abiti-da-suora-per-ogni-ordine-un-colore/>

https://www.tempodiriforma.it/mw/index.php?title=Teopedia/Toga_del_pastore

https://it.wikipedia.org/wiki/Toga#La_toga_nel_protestantesimo

[http://www.ortodossiatorino.net/DocumentiSezDoc.php?cat_id=31&id=5342#:~:text=Gli%20abiti%20non%20liturgici%20sono%20chiamati%20tonaca%20interna%20\(in%20greco,aderenti%20come%20maniche%20odi%20camicia](http://www.ortodossiatorino.net/DocumentiSezDoc.php?cat_id=31&id=5342#:~:text=Gli%20abiti%20non%20liturgici%20sono%20chiamati%20tonaca%20interna%20(in%20greco,aderenti%20come%20maniche%20odi%20camicia)

<https://www.induismo.it/enciclopedia-induismo/saggi-maestri-santi/>

<https://www.induismo.it/enciclopedia-induismo/monachesimo-indu/>

<https://www.ashramgita.com/monachesimo-indu/>

<https://it.gov-civ-guarda.pt/types-dress-vestments-eastern-religions>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Sari_\(indumento\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Sari_(indumento))

<https://it.wikipedia.org/wiki/Dhoti>

<https://www.consciousjourneys.com/it/appfondimenti/india/sari-indiano-vestito-tradizionale-delle-donne-indiane/>

<https://www.indianepalviaggi.it/sari-abito-tradizionale-delle-donne-indiane/>

<http://www.indianepalviaggi.it/colori-nellindia/>

<https://ibeauty-it.htgetrid.com/nacionalnye-kostyumy/indijskie/>

<https://minikar.ru/it/home-cozy/kak-odevayutsya-buddisty-cvet-odezhdy-buddiiskih-monahov-cto/>

<https://it.coronachur.ch/introduction-traditional-dress-sikhs>

https://it.wikipedia.org/wiki/Salwar_kamiz

<https://www.maotorino.it/it/evento/esposizione-nuovi-kesa/>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Dupatta>