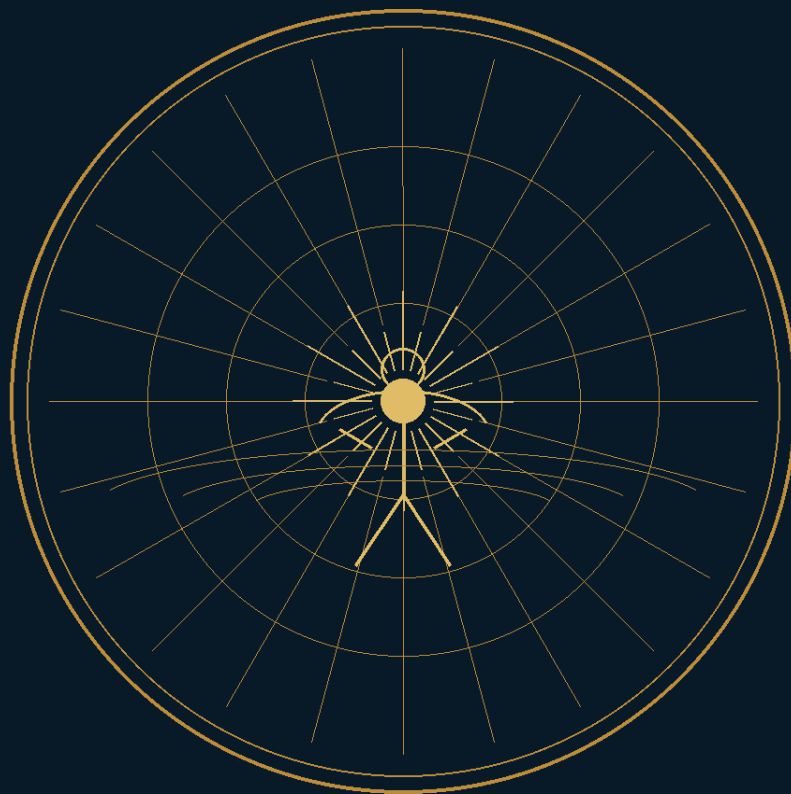




BIBLIOTECA ESOTERICA

MISTICISMO PRATICO

UN PICCOLO LIBRO PER PERSONE COMUNI



EVELYN UNDERHILL

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

BIBLIOTECA ESOTERICA

MISTICISMO PRATICO

Un piccolo libro per persone comuni

EVELYN UNDERHILL

*“Se le porte della percezione fossero purificate,
tutto apparirebbe all'uomo com'è, infinito.
Poiché l'uomo si è rinchiuso, finché vede ogni cosa
attraverso le strette fessure della sua caverna.”*

— WILLIAM BLAKE

Titolo originale: *Practical Mysticism: A Little Book for Normal People*

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: *Practical Mysticism: A Little Book for Normal People*

Autrice: Evelyn Underhill

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

INDICE

Prefazione	5
Capitolo I — Che cos'è il misticismo?	7
Capitolo II — Il mondo della Realtà	10
Capitolo III — La preparazione del mistico	14
Capitolo IV — Meditazione e raccoglimento	18
Capitolo V — Riadattamento di sé	21
Capitolo VI — Amore e volontà	25
Capitolo VII — La prima forma di contemplazione	28
Capitolo VIII — La seconda forma di contemplazione	32
Capitolo IX — La terza forma di contemplazione	37
Capitolo X — La vita mistica	42

AL FUTURO INVISIBILE

PREFAZIONE

Questo piccolo libro, scritto durante gli ultimi mesi di pace, va in stampa nelle prime settimane della grande guerra. Molti sentiranno che, in un tempo simile di conflitto e orrore, quando solo i più ignoranti, sleali o apatici possono sperare nella quiete della mente, un libro che tratta di quello che viene chiamato atteggiamento «contemplativo» verso l'esistenza sia del tutto fuori luogo. Questo punto di vista è, in effetti, così evidente che in un primo momento avevo pensato di rimandarne la pubblicazione. Da una parte, sembra che i sogni di una rinascita spirituale, che ancora poco tempo fa promettevano tanto bene, siano periti nell'improvvisa esplosione della forza brutta. Dall'altra, i pensieri del popolo inglese sono ora rivolti, e giustamente, alle forme più concrete dell'azione — lotta e resistenza, sacrifici pratici, sforzo difficile e prolungato — piuttosto che all'atteggiamento passivo di abbandono di sé che, a prima vista, sembra essere tutto ciò che la pratica del misticismo richiede. Inoltre, quella profonda convinzione della dipendenza di ogni valore umano dai valori eterni, dell'immanenza dello Spirito Divino nell'anima umana, che sta alla radice di una concezione mistica della vita, è davvero difficile da conciliare con gran parte della storia umana che ora viene riversata, incandescente, dal crogiuolo della guerra. Per tutte queste ragioni, è probabile che durante la presente crisi assisteremo a una reazione contro quelle nozioni superficialmente mistiche che, nel passato immediato, minacciavano di diventare fin troppo popolari.

Eppure il titolo scelto deliberatamente per questo libro — quello di Misticismo «pratico» — non significa nulla se l'atteggiamento e la disciplina che esso raccomanda sono adatti soltanto ai tempi sereni: se i principi che sostiene cedono quando vengono sottoposti alla pressione degli eventi e non possono conciliarsi con i più severi doveri della vita nazionale. Accettare questa posizione significa ridurre il misticismo al rango di un passatempo spirituale. Al contrario, se le esperienze sulle quali esso si fonda possiedono davvero quel valore trascendente per l'umanità che i mistici rivendicano per esse — se ci rivelano un mondo di verità più alta e di realtà maggiore rispetto al mondo degli avvenimenti concreti nel quale sembriamo immersi — allora quel valore aumenta, anziché diminuire, quando si confronta con le travolgenti disarmonie e sofferenze del tempo presente. È significativo che molte di queste esperienze ci siano riferite da periodi di guerra e di angoscia: quanto più forti apparivano le forze della distruzione, tanto più intensa diventava la visione spirituale che vi si opponeva. Da queste testimonianze apprendiamo che la coscienza mistica ha il potere di elevare chi la possiede a un piano di realtà che nessuna lotta e nessuna crudeltà possono turbare: di conferirgli una certezza che nessuna catastrofe può distruggere. E tuttavia non avvolge i suoi iniziati in una calma egoistica e ultraterrena, isolandoli dal dolore e dallo sforzo della vita comune. Al contrario, dona loro una vitalità rinnovata; somministra allo spirito umano non — come alcuni suppongono — una bevanda sedativa, ma il più potente degli stimolanti. Saldo nelle realtà eterne, quello spirito sarà assai più capace di sopportare e di trarre profitto dalla severa disciplina che la razza umana è ora chiamata ad affrontare rispetto a coloro che sono interamente in balia degli eventi; sarà più capace di distinguere le questioni reali da quelle illusorie e di giudicare i nuovi problemi, le nuove difficoltà, i nuovi campi d'azione che ora si rivelano. Forse vale la pena ricordare che le due donne che hanno lasciato l'impronta più profonda nella storia militare della Francia e dell'Inghilterra — Giovanna d'Arco e Florence Nightingale — agirono entrambe sotto una spinta mistica. Così fece anche uno dei più nobili soldati moderni, il generale Gordon. Il loro valore nazionale era direttamente connesso alla loro profonda coscienza spirituale: le loro energie intensamente pratiche erano i fiori di una vita contemplativa.

Ci viene spesso detto che, nei periodi critici della storia, ciò che conta è l'anima di una nazione: che «dove non c'è visione, il popolo perisce». Nessuna nazione è davvero sconfitta se conserva il proprio equilibrio spirituale. Nessuna nazione è davvero vittoriosa se non emerge con l'anima intatta. Se è così, diventa parte del vero patriottismo mantenere attiva e vigorosa la vita spirituale, tanto del singolo cittadino quanto del gruppo sociale; mantenere la sua visione delle realtà incontaminata dagli interessi e dalle passioni aggrovigliati del tempo. È un compito al quale tutti possono contribuire. La vita spirituale non è una carriera speciale, che richieda di astrarsi dal mondo delle cose. È parte della vita di ogni uomo; e finché egli non l'ha realizzata non è un essere umano completo, non è entrato in possesso di tutte le proprie facoltà. La funzione di un misticismo pratico è dunque quella di accrescere, non di diminuire, l'efficienza complessiva, la saggezza e la fermezza di coloro che cercano di praticarlo. Li aiuterà a entrare, più pienamente che mai, nella vita del gruppo al quale appartengono. Insegnerà loro a vedere il mondo in una proporzione più vera, scorrendo la bellezza eterna oltre e sotto l'apparente spietatezza. Li educerà a una carità libera da ogni traccia di sentimentalismo; conferirà loro una

speranza invincibile; e assicurerà loro che ancora, perfino nell'ora della massima desolazione, «nel profondo delle cose vive la freschezza più cara».

Come contributo a questi scopi, dunque, questo piccolo libro viene ora pubblicato. Non è rivolto né ai dotti né ai devoti, che già dispongono di un'ampia letteratura che affronta da molti punti di vista le esperienze e la filosofia dei mistici. Tali lettori sono avvertiti che qui non troveranno altro che la riproposizione di proposizioni elementari e familiari e inviti a una disciplina antica quanto il tempo. Lungi dal presumere di istruire coloro ai quali un'informazione di prima mano è insieme accessibile e gradita, scrivo soltanto per quella classe più vasta che, respinta dall'aspetto formidabile di opere più elaborate sull'argomento, vorrebbe tuttavia sapere che cosa si intenda per misticismo e che cosa esso abbia da offrire all'uomo comune: come lo aiuti a risolvere i suoi problemi, come si armonizzi con i doveri e gli ideali della sua vita attiva. Per questa ragione, non presuppongo nei miei lettori alcuna conoscenza dell'argomento, né dal punto di vista filosofico, né da quello religioso o storico. Né, poiché desidero che il mio appello sia generale, sostengo la pretesa particolare di un sistema teologico o di una scuola metafisica. Ho semplicemente cercato di esporre, in un linguaggio chiaro e non tecnico, quella visione dell'universo e del posto dell'uomo in esso che è comune a tutti i mistici, e di suggerire le condizioni pratiche nelle quali le persone comuni possono partecipare alla loro esperienza. Perciò non vengono discussi gli stati anomali di coscienza che talvolta compaiono in relazione al genio mistico: il mio compito è limitato alla descrizione di una facoltà che tutti gli uomini possiedono in misura maggiore o minore.

La realtà e l'importanza di questa facoltà vengono considerate nei primi tre capitoli. Nel quarto e nel quinto viene descritto l'addestramento preliminare dell'attenzione necessario al suo uso; nel sesto, la disciplina generale di sé e l'atteggiamento verso la vita che essa comporta. Il settimo, l'ottavo e il nono capitolo trattano in modo elementare le tre grandi forme della contemplazione; e nel decimo viene esaminato il valore pratico della vita nella quale esse sono state realizzate. A coloro che saranno così cortesi da tentare la lettura del libro chiedo di leggere con una certa attenzione le prime sezioni prima di passare alla parte successiva.

E. U.

12 settembre 1914.

CAPITOLO I

CHE COS'È IL MISTICISMO?

Coloro che si interessano a quel particolare atteggiamento verso l'universo che oggi viene vagamente definito «mistico» si trovano assediati da una moltitudine di persone che chiedono continuamente — alcune con autentico fervore, altre per curiosità e altre ancora con disprezzo —: «Che cos'è il misticismo?». Quando vengono rimandate agli scritti dei mistici stessi e ad altre opere nelle quali questa domanda sembra ricevere risposta, tali persone replicano che quei libri sono per loro del tutto incomprensibili.

D'altra parte, il ricercatore sincero troverà ben presto numerosi apostoli autoproclamati, ansiosi di rispondere alla sua domanda nei modi più strani e contraddittori, più adatti ad accrescere che a dissipare l'oscurità della sua mente. Imparerà che il misticismo è una filosofia, un'illusione, una specie di religione, una malattia; che significa avere visioni, compiere giochi di prestigio, condurre una vita oziosa, sognante ed egoistica, trascurare i propri affari, crogiolarsi in vaghe emozioni spirituali ed essere «in sintonia con l'infinito». Scoprirà che lo libera da tutti i dogmi — talvolta da ogni moralità — e nello stesso tempo che è estremamente superstizioso. Un esperto gli dirà che non è altro che «pietà cattolica», un altro che Walt Whitman fu un mistico tipico; un terzo gli assicurerà che tutto il misticismo viene dall'Oriente e sosterrà la propria affermazione appellandosi al trucco del mango. Alla fine di un lungo corso di conferenze, sermoni, tè e conversazioni con persone serie, il ricercatore si sentirà ancora domandare — troppo spesso in tono esasperato —: «Che cos'è il misticismo?».

Non oso pretendere di risolvere un problema che in passato ha offerto tanto fertile terreno di caccia. Lo scopo di questo piccolo saggio è, in effetti, persuadere l'uomo pratico a seguire l'unica via soddisfacente: scoprire la risposta da sé. Forse, tuttavia, gli darà fiducia se confesso fin dall'inizio di aver trovato una definizione che, a mio parere, copre tutto il terreno; o almeno tutta quella parte del terreno che merita di essere coperta. Difficilmente comprenderà il trucco del mango; ma trova subito posto per i visionari e i filosofi, per Walt Whitman e per i santi.

Ecco la definizione:—

Il misticismo è l'arte dell'unione con la Realtà. Il mistico è una persona che ha raggiunto tale unione in misura maggiore o minore; oppure che mira a raggiungerla e crede che sia possibile.

Non ci si aspetta che il ricercatore trovi grande conforto in questa frase la prima volta che la legge. La domanda ultima, «Che cos'è la Realtà?» — una domanda che forse non gli era mai venuta in mente prima — sta già prendendo forma nella sua mente; ed egli sa che gli procurerà infinite difficoltà. Soltanto un mistico può rispondervi: e lo farà in termini che soltanto altri mistici comprenderanno. Per il momento, dunque, l'uomo pratico può metterla da parte. Tutto ciò che gli viene chiesto di considerare adesso è questo: la parola «unione» non rappresenta tanto un'operazione rara e inimmaginabile, quanto qualcosa che egli compie, in modo vago e imperfetto, in ogni momento della sua vita cosciente; e che compie con intensità e completezza in tutti i momenti più autentici di quella vita. Conosciamo una cosa soltanto unendoci ad essa; assimilandola; mediante una compenetrazione fra essa e noi. Essa si dona a noi nella misura in cui noi ci doniamo ad essa; ed è proprio perché il nostro slancio verso le cose è di solito così superficiale e languido che anche la nostra comprensione delle cose è altrettanto superficiale e languida. Il grande sufi che disse che «il pellegrinaggio al luogo dei saggi consiste nello sfuggire alla fiamma della separazione» disse la verità letterale. La saggezza è il frutto della comunione; l'ignoranza è la sorte inevitabile di coloro che «restano chiusi in se stessi» e si tengono in disparte, giudicando e analizzando cose che non hanno mai veramente conosciuto.

Poiché si è abbandonato ad essa, si è «unito» ad essa, il patriota conosce il proprio paese, l'artista conosce il soggetto della propria arte, l'innamorato la persona amata, il santo il proprio Dio, in un modo che è insieme inconcepibile e irraggiungibile per chi guarda dall'esterno. La vera conoscenza, poiché implica sempre una simpatia intuitiva più o meno intensa, è suggerita con molta maggiore precisione dai simboli del tatto e del gusto che da quelli dell'udito e della vista. È vero, il pensiero analitico segue rapidamente il contatto, l'apprensione, l'unione; e noi, con la nostra mente confusa, ci siamo convinti che questa sia la parte essenziale della conoscenza — che sia, in effetti, più importante cucinare la lepre che catturarla. Ma quando ci liberiamo da questa illusione e torniamo alle attività più primitive attraverso le quali la nostra cucina mentale riceve le sue provviste, vediamo che la distinzione fra mistico e non mistico non è semplicemente quella fra il razionalista e il sognatore, fra intelletto e

intuizione. La vera questione che li separa è questa: di tutta la massa di materiale che le viene offerto, che cosa afferrerà la coscienza? Con quali aspetti dell'universo si «unirà»?

È noto che le operazioni della coscienza umana media uniscono l'io non alle cose così come sono realmente, ma a immagini, nozioni, aspetti delle cose. Il verbo «essere», che l'uomo pratico usa con tanta leggerezza, in realtà non si applica davvero a nessuno degli oggetti fra i quali egli suppone di abitare. Per lui la lepre della Realtà è sempre già pronta in salmi: non concepisce la creatura viva, bella, selvatica e veloce che è stata sacrificata affinché egli possa nutrirsi del deplorabile piatto che chiama «le cose come sono realmente». La separazione della sua coscienza dai fatti dell'essere è, in effetti, così completa che egli non avverte alcun senso di perdita. È perfettamente soddisfatto di «comprendere», guarnire e assimilare la carcassa dalla quale è stato espulso il principio della vita e della crescita e della quale sono state conservate soltanto le parti più digeribili. Non è «mistico».

Ma a volte gli viene suggerito che la sua conoscenza non è poi così completa come supponeva. I filosofi, in particolare, hanno l'abitudine di sottolineare il carattere grossolano e superficiale; di dimostrare che egli scambia abitualmente le proprie sensazioni private per qualità inerenti ai misteriosi oggetti del mondo esterno. Da quelle poche qualità di colore, dimensione, consistenza e così via che la sua mente è stata capace di registrare e classificare, egli ricava un'etichetta che riassume la somma delle proprie esperienze. È questa che conosce, è con questa che si «unisce»; perché è una sua creatura. È ordinata, piatta, immutabile, con confini ben definiti: una cosa della quale ci si può fidare. Egli dimentica l'esistenza di altre creature coscienti, dotate dei propri criteri di realtà. Eppure il mare come lo sente il pesce, la borragine come la vede l'ape, gli intricati suoni della siepe come li ode il coniglio, l'impatto della luce sul volto ansioso della primula, il paesaggio conosciuto nella sua vastità dal porcellino di terra e dalla formica — tutte queste esperienze, per sempre negate a lui, hanno altrettanto diritto all'attributo dell'Essere quanto le sue interpretazioni parziali e soggettive delle cose.

Poiché il mistero ci fa orrore, abbiamo per lo più accettato di vivere in un mondo di etichette; di farne la moneta corrente dell'esperienza e di ignorarne il carattere puramente simbolico, l'infinita gradazione di valori che esse rappresentano in modo inadeguato. Semplicemente, non tentiamo di unirci alla Realtà. Ma ogni tanto quel carattere simbolico ci viene improvvisamente reso evidente. Una grande emozione, una travolgente visita della bellezza, dell'amore o del dolore, ci solleva a un altro livello di coscienza; e per un momento diventiamo consapevoli della differenza fra la raccolta ordinata di oggetti ed esperienze separati che chiamiamo mondo e l'altezza, la profondità, l'ampiezza di quel Fatto vivente, crescente e mutevole di cui pensiero, vita ed energia sono parti e nel quale «viviamo, ci muoviamo e siamo». Allora comprendiamo che tutta la nostra vita è intrecciata a forze grandi e viventi, terribili perché sconosciute. Perfino la potenza che si nasconde in ogni secchio del carbone, brilla nella lampada elettrica, ansima nell'omnibus a motore e si manifesta negli ineffabili prodigi della riproduzione e della crescita è sovrasensibile. Noi ne percepiamo soltanto gli effetti. Anche il piano più sacro della vita e dell'energia, che sembra manifestarsi nelle forze che chiamiamo «spirituali» ed «emotive» — nell'amore, nell'angoscia, nell'estasi, nell'adorazione — ci è nascosto. Sintomi e apparenze sono tutto ciò che i nostri intelletti riescono a discernere; improvvise e irresistibili irruzioni da quel piano sono tutto ciò che i nostri cuori riescono ad afferrare. Il materiale per una vita più intensa, una coscienza più ampia e più acuta, una comprensione più profonda della nostra stessa esistenza, è alle nostre porte. Ma ne siamo separati, non possiamo assimilarlo; salvo che in momenti eccezionali, a malapena sappiamo che esiste.

Cominciamo ora ad attribuire almeno un significato frammentario all'affermazione secondo cui «il misticismo è l'arte dell'unione con la Realtà». Vediamo che la pretesa di un poeta come Whitman di essere un mistico risiede nel fatto che egli ha raggiunto una comunione appassionata con livelli della vita più profondi di quelli con i quali normalmente abbiamo a che fare — è passato oltre la nozione corrente fino al Fatto; e che la pretesa di una santa come Teresa è legata alla sua dichiarazione di aver raggiunto l'unione con la stessa Essenza Divina. Il visionario è un mistico quando la sua visione gli media una realtà che si trova oltre la portata dei sensi. Il filosofo è un mistico quando va oltre il pensiero fino alla pura apprensione della verità. L'uomo d'azione è un mistico quando sa che le proprie azioni fanno parte di un'attività più grande. Blake, Plotino, Giovanna d'Arco e Giovanni della Croce — vi è un legame che li unisce tutti; ma, se vuole servirsene, il ricercatore deve scoprire da sé quel legame. Tutti e quattro mostrano forme diverse del funzionamento della coscienza contemplativa; una facoltà propria di tutti gli uomini, anche se pochi si prendono la briga di svilupparla. La loro attenzione alla vita ha cambiato carattere, ha reso più nitida la messa a fuoco; e di conseguenza essi vedono, alcuni un paesaggio più vasto, altri un mondo più luminoso, più significativo e più dettagliato di quello che appare alla visione meno educata e meno attenta del senso comune.

La vecchia storia di Occhi e Senza-Occhi è in realtà la storia dei tipi mistico e non mistico. «Senza-Occhi» ha fissato la propria attenzione sul fatto di essere costretto a fare una passeggiata. Per lui il fattore principale dell'esistenza è il proprio movimento lungo la strada; un movimento che intende compiere nel modo più efficiente e confortevole possibile. Non gli interessa sapere che cosa possa esserci ai lati delle siepi. Ignora la carezza del vento finché questo non minaccia di portargli via il cappello. Avanza faticosamente, con costanza e diligenza; evita le pozzanghere fangose, ma non vede la luce che esse riflettono. Anche «Occhi» fa la passeggiata: ma per lui essa è una continua rivelazione di bellezza e meraviglia. La luce del sole lo inebria, i venti lo deliziano, lo stesso sforzo del cammino è una gioia. Presenze magiche affollano il margine della strada o gli lanciano saluti dai campi nascosti. Il ricco mondo attraverso il quale si muove occupa il primo piano della sua coscienza; e gli rivela nuovi segreti a ogni passo. «Senza-Occhi», quando gli vengono raccontate le avventure del compagno, di solito rifiuta di credere che entrambi abbiano percorso la stessa strada. Immagina che l'altro abbia fluttuato nell'aria o sia stato circondato da piacevoli allucinazioni. Non riusciremo mai a convincerlo del contrario, a meno che non lo persuadiamo a guardare con i propri occhi.

È dunque a un misticismo pratico che l'uomo pratico viene qui invitato: a un addestramento delle sue facoltà latenti, a un rinvigorimento e a un'illuminazione della sua coscienza languida, a un'emancipazione dalle catene dell'apparenza, a un rivolgere la propria attenzione verso nuovi livelli del mondo. In questo modo può diventare consapevole dell'universo che l'artista spirituale cerca sempre di rivelare alla razza umana. Questa misura di percezione mistica — questa «contemplazione ordinaria», come la chiamano gli specialisti — è possibile a tutti gli uomini: senza di essa non sono pienamente coscienti né pienamente vivi. È un'attività umana naturale e non implica i grandi poteri e le sublimi esperienze dei santi e dei filosofi mistici più di quanto il normale godimento della musica implichi gli speciali poteri creativi del grande musicista.

Come il bello non esiste soltanto per l'artista e per il poeta — sebbene essi possano trovarvi profondità di significato più struggenti di altri uomini — così il mondo della Realtà esiste per tutti; e tutti possono parteciparvi, unirsi ad esso, secondo la propria misura e secondo la forza e la purezza del proprio desiderio. «Poiché il cielo spirituale», dice La nube della non-conoscenza, «è tanto vicino in basso quanto in alto, e in alto quanto in basso; dietro quanto davanti, davanti quanto dietro, da un lato quanto dall'altro. Sicché chiunque avesse un vero desiderio di essere in cielo, in quello stesso momento sarebbe spiritualmente in cielo. Poiché la via più alta e più vicina per giungervi si percorre con i desideri e non con i passi dei piedi». Nessuno, dunque, è condannato — se non dal proprio orgoglio, dalla propria pigrizia o perversità — agli orrori di ciò che Blake chiamava «visione unica»: l'attenzione perpetua e indivisa allo spettacolo cinematografico continuo che la mente, d'accordo con i sensi, ha interposto fra noi e il mondo vivente.