

# il potere

# DELLA POESIA

di Rumi N. Crippa

**“Il Buddha non era un poeta: gli uomini**

nuovi, coloro che ora diventeranno dei Buddha, saranno poeti. E quando dico: ‘Sii un poeta’, non intendo dire che devi scrivere poesie, ma che devi essere poetico: la tua vita deve essere poetica, il tuo approccio deve essere poetico”.

Osho parla spesso della poesia. Il libro *Creatività* ne è una testimonianza. Certo, non ne tratta con l'intento di passare tecniche di scrittura creativa: quando Osho parla di poesia indica un approccio alla vita, un approccio poetico, appunto. E un approccio che la poesia può stimolare.

In verità, poesia (e scrittura) nei suoi discorsi rientrano spesso sotto il cappello dell'arte, tanto che Osho ammette che “è vera l'arte che ti aiuta a diventare più silenzioso, più calmo e più gioioso. L'arte che ti induce a celebrare, a danzare” e l'arte stessa, a sua volta, rientra nel ramo della creatività. L'uomo sano, dice Osho, è creativo: “La creatività è una fragranza della vera salute”. La creatività è la manifestazione dell'azione, laddove la compassione è la manifestazione del sentire e la consapevolezza quella dell'essere: “La creatività è questo: permettere a dio di accadere; la creatività è uno stato religioso dell'essere”.



RUMI NICOLA CRIPPA

Non ci sorprende, quindi, che molti ricercatori interiori siano anche artisti. E tra questi, in molti hanno trovato nell'arte una professione e molti altri invece un modo per meditare, per entrare in un profondo contatto con sé stessi. Ricercatori interiori legati al mondo di Osho o non. Eric Minetto, nel saggio Dall'altra parte della natura, mostra per esempio il parallelismo tra crescita interiore legata allo yoga e crescita artistica nella vita del poeta R. M. Rilke. Eppure, tra tutte le arti, Osho nomina spesso proprio la poesia. Perché? Qual è la capacità, la potenzialità spirituale della poesia e della scrittura?

Moltissimi sono gli studiosi che ne hanno riportato gli effetti. Freud, per esempio, scriveva che "I poeti hanno il dono di penetrare lo spazio oscuro dell'inconscio".

La poesia, quindi, in qualche modo ci permette di illuminare delle zone oscure di noi stessi. E queste illuminazioni sono delle testimonianze, frutto dell'osservazione: scrivendo abbiamo la possibilità di testimoniare noi stessi, di osservarci. E la terapia passa dall'osservazione.

Non a caso Virginia Woolf scrisse che "Attraverso la scrittura ho fatto per me stessa quello che gli psicanalisti fanno per i propri pazienti. Sono riuscita a tirare fuori emozioni che sentivo profondamente da molto tempo. Ed esprimendole me le sono spiegate e le ho messe a tacere".

Ma come è possibile questo binomio tra scrittura e crescita interiore? Io personalmente l'ho sperimentato sulla mia pelle.

Da sempre mi sono trovato nelle sale di meditazione con l'energia di Osho a condire i miei balli. Poi un giorno mi trovo in autostrada con un tir che investe la mia automobile e mi fa fare tre testacoda fino a sbattere sul guard-rail e a farmi tamponare da un'altra macchina. La mia auto total-

mente distrutta, io vivo per miracolo. Da lì ho iniziato a domandarmi: ma se quel tir mi investisse domani, ora sono felice di fare ciò che sto facendo? La risposta era sempre no: mi accorgevo che anziché vivere autenticamente la mia vita stavo rispondendo alle mie aspettative interiori, alle voci delle mie autorità dentro di me. Cosa mi faceva davvero felice? Tutt'ora razionalmente non so spiegarne il perché, ma avvertivo visceralmente che con la scrittura andavo verso una mia realizzazione personale. Ho così intrapreso un percorso formativo in Storytelling e subito mi sono accorto di quanto lo scrivere sia uno strumento importantissimo e complementare per la scoperta di sé. Non è un caso, infatti, che in molti ritiri di meditazione e terapia legati al mondo di Osho, come per esempio l'Osho Primal o la One X, nei quali si lavora sui condizionamenti ricevuti in passato al fine di prendere consapevolezza e responsabilità di chi siamo ora, parte integrante del ritiro stesso sia lo scrivere ciò che si prova. Scrivere, mettere su carta, ci permette di integrare quanto abbiamo vissuto, di farlo maggiormente sedimentare, di comprenderlo più profondamente. Tanto che Louise De Salvo, tra le insegnanti di Storytelling più famose negli Stati Uniti, osserva che "Quando scriviamo diventiamo osservatori. Quando vediamo la nostra vita come un argomento da descrivere o interpretare, la guardiamo con un maggiore distacco e da una maggiore distanza. Quando ci domandiamo come articolare quello che abbiamo in mente perché acquisisca un senso, riconfiguriamo i nostri problemi come sfide. Non conta quello che si scrive o quello che si produce mentre si scrive. L'importante è ciò che succede, ciò che si diventa mentre si scrive".

Base della scrittura creativa è la drammaturgia, che si occupa della struttura delle storie, ovvero di tutte

quelle narrazioni che si sviluppano secondo un arco temporale, seppure occorre precisare che tendenzialmente parlando di drammaturgia ci si rifaccia alla scrittura per il teatro, ma qui ne parleremo secondo la sua accezione più ampia che quindi oltrepassa i confini del teatro.

Anzitutto la parola drammaturgia: contiene al suo interno la parola dramma, il che ci fa intuire come al centro delle storie si trovino la sofferenza e la passione umana; sofferenza e passione (pathos) hanno portato al concetto di empatia, condizione sine qua non per la riuscita di ogni narrazione.

Tendiamo a fare risalire agli antichi greci i primi studi sulla drammaturgia, basti pensare a Eschilo e ad Aristotele. E pensare che le storie raccontate ai tempi degli antichi greci abbiano la stessa struttura di quelle odierne lascia intendere quanto la struttura delle storie sia così trasversale tra le varie epoche e culture umane, che approcciarsi alla scrittura creativa non sarà solo un percorso artistico bensì umano: studiare le storie significa studiare il modo umano di vedersi nel mondo, significa osservare noi stessi e la storia che ci raccontiamo di noi come parti del mondo.

Quando, a metà della mia formazione in Storytelling, mi hanno diagnosticato una malattia al fegato, ho iniziato a chiedermi perché avessi creato nella mia vita una simile sfida da affrontare. E lo studio della drammaturgia mi ha aperto inaspettate porte per l'osservazione di me: con la scrittura creativa ho avuto la netta percezione di collegare i puntini della mia vita, le stelle della mia costellazione interiore, e ne ho tratto un disegno che mi ha dato molta consapevolezza e forza in più per affrontare e debellare quella malattia. È stato poi inimmaginabile leggere Daniel Taylor dire che "Scrivere ci aiuta a collegare passato, presente e futuro in modo tale da raccontarci dove siamo stati (anche prima di



nascere), dove siamo ora e dove possiamo andare”: queste parole mi hanno fatto subito comprendere come il potere dello scrivere non sia solo qualcosa di personalmente valido per me, ma di utile per l’umanità intera.

Quando scrivo, poi, mi sento totalmente come un canale aperto e pronto a scorrere e fluire. Mentre scrivevo il mio primo romanzo, io ero al contempo lo scrittore e il primo lettore: nutrivo infinita curiosità di sapere come la storia continuasse, vedevo le mie mani scrivere e io ne testimoniavo il risultato.

Scrivere ci permette di entrare in tempo presente. Così l’arte e la creatività. A maggior ragione la poesia, mezzo espressivo che non tiene in considerazione la logica con la quale siamo abituati ad interagire. La poesia si muove in un mondo pre-logico, volto a fare vivere al lettore un’esperienza che possa oltrepassare i limiti

# Creatività quando hai il tocco di Re Mida...

## **È molto difficile trovare una persona davvero creativa.**

Anche le persone ritenute “creatori” non lo sono veramente. Su cento poeti, novantanove non sono realmente creatori... forse compositori, ma non creatori. Forse sono abili con le parole, capaci di organizzare le parole con un certo ritmo, ma non sono creativi.

Creatività significa diventare un veicolo per il divino. Tu non ci sei più. Il divino opera attraverso di te. Tu gli concedi lo spazio per operare: ecco cos’è la creatività. Quando qualcosa che arriva dall’alto, dall’oltre, qualcosa che non puoi rivendicare come tuo, inizia a fluire attraverso di te, allora sei creativo. Ma la porta dell’oltre si apre solo nell’amore. E a quel punto tutto il cielo è tuo e tutte le stelle iniziano a danzare dentro di te.

Ama profondamente. E non significa essere in relazione: l’amore è uno stile di vita! Sii amorevole: verso gli alberi, gli animali, gli uccelli, le rocce, i sassi. Non è una questione

di chi ami: la questione è il tuo cuore che palpita d’amore. Non ha nulla a che fare con l’oggetto dell’amore, ma con la soggettività dell’amore.

E improvvisamente hai il tocco di Re Mida: tutto ciò che tocchi diventa oro. Anche le piccole cose, nelle tue mani, diventano straordinariamente belle. Le tue azioni, azioni normali, iniziano ad avere la qualità dello straordinario. E qualunque cosa tu dica è poesia, qualunque cosa tu viva è musica. Anche mentre dormi, la tua energia è in festa. L’amore è il mio approccio fondamentale alla vita. Se riesci a guardare la vita con gli occhi dell’amore, la vita scompare e compare il divino. Anche se guardi la vita con gli occhi della logica, la vita scompare, ma resta solo la materia.

Queste sono le tre possibilità: attraverso la logica il mondo diventa solo materia; attraverso l’amore diventa divino, diventa coscienza; e tra i due c’è la vita, un po’

della ragione. E la mia anima godeva mentre leggevo questo passo sempre del libro *Creatività* di Osho: “La logica è arida, la poesia è viva. La logica non riesce a danzare, sarebbe impossibile. Vedere la logica che danza sarebbe come vedere danzare il Mahatma Gandhi! Uno spettacolo ridicolo! La poesia è in grado di danzare: è la danza del tuo cuore. La logica non riesce ad amare, potrebbe parlare d’amore, ma è incapace di amare e l’amore le sembra illogico. Solo la poesia è in grado di amare; solo la poesia può lanciarsi nel paradosso dell’amore!”.

Normalmente, quando per lavoro mi trovo con altri scrittori, avverto due tipi di emozioni legati a due modi diversi di vivere la poesia: da un lato un senso di noia quando la scrittura è vista come pratica mentale. Di solito questi scrittori sono come quei confezionieri che a fine intervento si rallegrano se solo pochi tra i partecipanti

si sono addormentati. Dall’altro lato invece, mi sento come in un centro di meditazione quando incontro scrittori che vivono la scrittura come poesia, come lente di ingrandimento con la quale gettarsi nella vita. Questi sono gli scrittori folli, di quella follia che fa sorridere le persone che preferiscono vivere e rischiare piuttosto che sopravvivere e mantenere il controllo.

La poesia e in generale l’arte, se vissute come esperienza e non come parto della mente, possono aiutarci a vivere con quella vibrazione.

Il libro *Creatività* di Osho si chiude con quella che forse è la più ampia forma di creatività, ovvero quella volta alla creazione del senso del proprio vivere, della propria vita: “Hai nel cuore un canto che devi cantare e una danza che devi danzare. Ma la danza è invisibile e neppure tu hai mai udito quel canto, nascosto nel nucleo più profondo del tuo essere: devi riportarlo in superficie, devi

esprimerlo! Questo è il significato della realizzazione del tuo essere”.

Rileggo queste parole e mi sento ancora elettrizzato. Rileggo queste parole e sorrido pensando che, forse, scrivere di questo canto, e di questa danza, possa aiutarmi e aiutarci a sprofondare in quel cantare, in quel danzare, in quella realizzazione.

Rumi Nicola Crippa, scrittore, da sempre appassionato di meditazione, è autore di diversi libri e insegnante di Scrittura-terapia, Storytelling e Scrittura creativa. Diplomato in Storytelling e Counseling Filosofico, offre laboratori in cui propone un approccio esperienziale volto alla crescita interiore oltre che artistica.

Per maggiori informazioni sul suo lavoro:

[www.ruminicolacrippa.com](http://www.ruminicolacrippa.com)

di materia e un po’ di coscienza, perché siamo in uno stato di esitazione, divisi.

È dal momento che siamo divisi, anche la vita è divisa in due: materia e mente. È la nostra divisione riflessa dalla vita, riverberata dalla vita.

Quando siamo indivisi...

Ci sono due modi di essere indivisi: per logica, ma poi ti manca tutto ciò che è bello e allora la vita diventa molto grigia; perde ogni colore e ogni gioia. È tutta materia e la materia non ha senso. La materia non può avere alcun significato. Il significato ha bisogno della coscienza.

Guarda attraverso l’amore e la materia scompare e viviamo in un oceano di coscienza. Con quella visione, sorge in te la gioia oceanica: illimitata, infinita. Da quella gioia nasce la creatività. <sup>1</sup>

La creatività è il vero culto.

In passato i religiosi sono stati molto poco creativi. Erano negativi verso la vita, quindi non potevano essere creativi. Creatività significa che affermi la vita, che stai cercando di arricchirla, che stai cercando di renderla un po’ più bella di quello che è. Ed è così che si dovrebbe servire il divino: rendendo il mondo un po’ più bello, un po’ più musicale, un po’ più poetico, un po’ più colorato.

Ricorda: qualunque cosa tu stia facendo, falla con questa visione, che aiuterà il mondo a diventare più ricco. In un modo o nell’altro, contribuisci alla ricchezza del mondo. E poi, che tu vada in chiesa o no, non importa: il divino è tuo. Che tu lo ricordi o no, non importa. La tua creatività è una prova sufficiente del tuo ricordo. <sup>2</sup>

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

1. *Even Bein’ Gaud Ain’t A Bed of Roses #5*

2. *Dance Til the Stars Come Down From the Rafters #10*