



## Imagination – l'étincelle spirituelle de la créativité

Si nous mettons bout à bout tous les instants durant lesquels nous avons dû faire appel à notre imagination, nous serions surpris du résultat. Nous nous représentons mentalement les choses que nous ne pouvons pas voir. En nous réveillant le matin, nous visualisons ce que nous avons à faire pendant la journée et nous nous représentons en action. En pensée, nous pratiquons une activité, surmontons une angoisse ou essayons de trouver une solution à nos problèmes. Pendant une activité de routine, il nous arrive de penser à ce que nous allons faire plus tard dans la journée, à ce que nous allons dire, à la réaction d'une autre personne, etc.

Combien de fois avez-vous composé mentalement une lettre ? Quelque chose vous rappelle une vieille amie et ça y est, vous imaginez ce que vous diriez dans une lettre. Tant de lettres ne dépassent jamais ce stade !

Nous sommes si profondément touchés par certains événements, sentiments humains ou par la beauté naturelle que nous ressentons le besoin d'exprimer cette émotion à travers une chanson, un poème ou un livre.

Les compositeurs entendent dans leur tête des mélodies, voire même une orchestration complète. A quoi le compositeur pense-t-il d'abord, à la musique ou aux paroles ? En écoutant de la musique, est-ce que le chorégraphe imagine les mouvements qu'il rêve de créer ? Le dramaturge imagine-t-il ses dialogues dans la voix d'acteurs bien connus ?

Si vous aimez fabriquer de vos mains, vous pouvez de tête imaginer toutes sortes de projets passionnants. Le jardinier qui feuillette un magazine de jardinage se représente les parterres de fleurs éclatants et le potager bien garni qu'il aimerait créer.

Toutes les personnes qui tissent, cousent, tricotent ou fabriquent des tapis ont été tentées de reproduire avec de la laine les couleurs admirées lors d'une promenade champêtre au printemps ou en automne ou sur la plage en plein été.

L'odeur du bois ou la vue d'outils éveille dans l'imagination du charpentier des images de nouveaux meubles à fabriquer.

Le peintre a en tête l'oeuvre finie avant même de commencer et il se hâte de faire rapidement une première ébauche au crayon. Face au bloc de marbre, le sculpteur se représente son oeuvre terminée. On dit des sculpteurs Inuit dans l'Arctique canadien, qu'ils libèrent l'animal ou la personne qu'ils ont taillée dans la stéatite.

Les poètes disent souvent qu'ils ne savent pas d'où leur viennent les idées ou les images qui inspirent leurs poèmes. "Elles me viennent en tête soudainement" raconte en riant une poétesse qui évoque avec ravissement comment elle crée. Les écrivains trouvent que les personnages qu'ils inventent finissent par avoir une existence indépendante et déterminent eux-mêmes la suite du récit.

Que nous exprimions notre propre créativité ou admirions les talents des autres, nous sommes parfois profondément touchés au moment où nous nous y attendons le moins. Certains morceaux de musique donnent le frisson à chaque fois qu'on les entend, qu'il s'agisse de quelques notes ou d'une chanson entière. C'est un moment profondément spirituel. Les mots peuvent créer le même effet selon les images qu'ils évoquent et la beauté de leur son. Presque tous les objets peuvent devenir des instruments rythmiques.

Les enfants sont naturellement créatifs. Regardez-les jouer. Dans le sable, la boue ou l'eau ils créent des structures ou des sons. Ils imitent les adultes, décelant souvent l'absurdité de leur comportement ! Ils barbouillent le papier de peinture avec une liberté sans retenue.

## Imagination – l'étincelle spirituelle de la créativité

Une fois devenus adultes ces enfants hésitent souvent à exprimer leur nature artistique. Leur créativité naturelle est tournée en ridicule et ils délaissent leurs penchants créatifs pour ne cultiver que le logique, l'intellectuel ou l'analytique.

Nous devons trouver le temps mais aussi la confiance nécessaire pour exprimer notre créativité. Chaque acte créatif reflète notre énergie spirituelle et nous fournit l'occasion d'exploiter une partie de nous-mêmes qui est au-delà de l'ordinaire.



## La spiritualité dans l'art dramatique

Le déclic de l'écran de télé qui s'allume, le son familier du générique, des bruits de conversation, des éclats de rire: jour après jour, semaine après semaine, le feuilleton se dénoue devant les téléspectateurs, fascinés.

L'excitation du cinéma, les lumières qui s'éteignent dans la salle, le film qui commence : le public est happé par un monde de fiction, la réalité est en suspens.

Le théâtre s'obscurcit, les voix se taisent peu à peu. Juste avant que les éclairages ne viennent allumer la scène, l'attente est électrique.

Chaque soir de la semaine, dans le monde entier, des spectateurs au théâtre, au cinéma, devant la télévision ou des auditeurs près de leur radio attendent avec un plaisir anticipé de voir des scènes qui empruntent à la réalité de leur vie quotidienne.

L'art dramatique dépeint un peu de la complexité de la condition humaine. Le thème sous-jacent de bien des spectacles est la lutte ancestrale entre le bien et le mal. L'avarice, la luxure, le pouvoir et la manipulation des personnages par d'autres sont les ingrédients communs à d'innombrables intrigues, à la fois tragiques et comiques. L'intrigue et le jeu des acteurs dans une pièce de théâtre peuvent éveiller des émotions puissantes auprès de l'audience. Nous pouvons fondre en larmes ou éclater de rire une fois que nous avons sympathisé avec un personnage ou ressentons de l'empathie à son égard.

Pourquoi certaines pièces attirent-elles les foules depuis des siècles ? Shakespeare par exemple, après pourtant 400 ans, séduit encore des spectateurs de tous les âges, sur tout le globe, en anglais et dans d'autres langues. Le carnaval, avec ses danses et spectacles, aux Caraïbes et en Amérique latine, captive toujours autant de monde.

Ce n'est donc pas seulement l'art dramatique, la danse ou la musique professionnels qui parlent aux foules depuis des siècles.

Les gens sont touchés et se sentent unis par l'action dont ils sont témoins car la limite entre faits et fiction est très floue. C'est un peu comme écouter une conversation privée ou regarder par le trou de la serrure. Nous découvrons que les personnages partagent en fait nos qualités et nos défauts. En eux, se reflète notre image. Nous sommes amenés à penser à nos propres relations, opinions, notre moralité et notre mortalité. L'art dramatique nous incite à réfléchir au sens de notre vie.

Le théâtre est une coutume très ancienne qui date probablement de temps très reculés lorsque l'être humain a commencé à imiter les particularités et la voix des autres. Les enfants ont toujours imité les adultes. Les cultures anciennes avaient des rites religieux pour marquer les saisons, tels les labours ou les semailles, mais également les grandes étapes de la vie, puberté, maturité, mariage et décès. Ces rites comportaient souvent des éléments très dramatiques, avec des danses, des chants ou autres mouvements rythmiques. De nombreux rituels avaient pour but d'apaiser les dieux et les acteurs principaux étaient les prêtres ou hommes et femmes saints.

Ces rites se maintiennent aujourd'hui dans certains pays. Par exemple, dans bien des pays d'Afrique de magnifiques masques sont fabriqués dans le bois à l'occasion des rites de passage comme la puberté ou le mariage et de cérémonies culturelles et religieuses. Le théâtre chinois et japonais utilise des costumes et masques magnifiques pour représenter le vice et la vertu.

Chaque culture a sa propre histoire de l'art dramatique. Dans de nombreuses civilisations, une tradition dramatique profane, souvent comique, s'est établie aux côtés de la tradition religieuse.

## La spiritualité dans l'art dramatique

Les services du culte traditionnel comportent un élément théâtral. La répétition de mots, les sons (vocaux et instrumentaux), mouvements (processions, danse liturgique), parures spéciales, symboles et ornements, une certaine cadence dans la succession des éléments, la participation de la congrégation : tout autant de conventions théâtrales acceptées.

D'autres types de techniques dramatiques sont également populaires. Les spectacles de marionnettes, auxquels les Japonais sont probablement les plus rompus avec leur représentation de légendes shinto et bouddhistes et autres thèmes, ont souvent un but pédagogique. Le mime, basé seulement sur le mouvement en l'absence de paroles, peut exprimer des sentiments intimes avec une grâce et une beauté uniques et être universellement compris.

Les bulletins nationaux d'informations que nous croyons naïvement être dépourvus de parti pris sont soumis à une procédure de rédaction rigide et sont présentés selon une orchestration similaire à la mise en scène d'une pièce de théâtre. Nous sommes souvent profondément touchés par les drames que nous relatent nos journaux d'information quotidiens. En contrepartie, la pléthore d'images exposant la misère humaine nous rend insensibles face aux drames humanitaires. Mais la plus terrible des conséquences est lorsque l'horreur décrite dans les informations incite à la perpétration d'autres actes de violence.

Produire un spectacle dramatique est un exercice complexe. Il s'agit de faire travailler ensemble, en équipe, de nombreuses personnes créatives : auteurs, acteurs, danseurs, décorateurs, costumiers, techniciens du son et de l'éclairage, musiciens, chorégraphes etc.

L'art dramatique est-il une illusion ? Certains film, pièces et programmes peuvent être une source d'espoir car le jeu des acteurs est si convaincant que l'histoire devient crédible. D'autres ne sont que pur divertissement : action, sons et couleurs qui nous remontent le moral et combattent notre négativisme. Il est également des spectacles dont l'idée centrale a pour but d'influencer notre opinion sur une question morale. Une telle dramatisation peut en éclairer certains aspects, là où d'autres formes de communication avaient échoué.

L'art dramatique c'est l'illusion, mais une illusion qui nous invite à réfléchir à l'histoire humaine : le pouvoir du bien et du mal, la rupture des relations et la réconciliation, les responsabilités personnelles. Ces questions couvrent la dimension spirituelle de la vie.

## Spiritualité et danse

Il existe un lien étroit entre danse et spiritualité. Danser, c'est s'exprimer sa créativité à travers un médium différent. La danse nous permet d'extérioriser de façon non-verbale nos espoirs, notre gratitude, notre peine, notre joie, nos célébrations. La danse transforme en mouvement et en son l'énergie spirituelle qui vient du plus profond de nous. Chaque culture a ses traditions propres: danse folklorique, tribale, classique, danse de film et danse sacrée. Toutes les formes de danse obéissent à des règles bien définies et suivent des séquences rythmiques ou des pas ordonnés d'une certaine façon. Certaines sont très anciennes, comme en témoigne le *Bharata Natya Sastra*, livre indien sur la danse, la musique et le théâtre qui date du deuxième siècle avant J.C. au cinquième siècle après J.C. Les mouvements de danse expliqués dans cet ouvrage sont encore utilisés dans l'Inde actuelle. Par exemple pour la Danse Dev Dosi, les femmes sont choisies pour danser devant les dieux dans les temples.

### Danse sacrée

La danse sacrée est peut-être la forme de danse la plus spirituelle puisqu'elle utilise le corps comme véhicule afin d'honorer une divinité. D'après la danseuse sacrée Karusia Wroblewski Flynn : « Danser les écritures, c'est aller au plus profond des mots, c'est découvrir un peu de leur essence qui ressort au travers du corps et qui résonne dans les mouvements ». "Dans bien des traditions religieuses, la danse se déroule dans les temples, églises, lieux saints. Chez les chrétiens par exemple la danse est utilisée dans la célébration de fêtes saintes, lors des pèlerinages et dans l'enseignement de l'histoire de la foi chrétienne".

### Danses folkloriques

Les danses folkloriques ont toujours été des danses de divertissement et de célébration des fêtes saisonnières et sociales.

#### *D'Inde :*

*Garba* – une danse où les danseurs, en cercle, tapent dans leurs mains. Dansée surtout à l'occasion du festival des neuf nuits (Navrati) en célébration de la déesse Amba, cette danse était réservée aux femmes mais aujourd'hui hommes et femmes y prennent part.

*Dandya Ras* – se danse avec des bâtons pour prier Krishna, dansée en cercle également par des hommes et des femmes.

*Ras Lila* – dépeint divers aspects de la vie de Krishna.

#### *D'Angleterre :*

*Morris Dancing* – imaginez six hommes en chemise blanche et pantalon décorés de rubans et clochettes. Un musicien entame un air de violon. Les six autres se lancent alors dans une danse vigoureuse et athlétique. Ils vont d'avant en arrière, sautent en agitant de grands foulards blancs et accomplissent des sauts et pirouettes. Dans une autre danse, ils posent leurs foulards et se munissent de longs bâtons de bois qu'ils entrechoquent au rythme de la musique. Cette danse, le Morris Dancing, a ses origines dans les danses villageoises du 19e siècle.

#### *D'Amérique latine :*

*Danse aztèque* : dans la culture aztèque, danse et musique occupaient une place préminente. Les danses folkloriques étaient utilisées à toutes sortes de fins, culte, guerre, célébration de victoires, funérailles, prière, ou pour éloigner le mal. Ces danses sont toujours pratiquées en Amérique latine

## Spiritualité et danse

actuelle. Il y a eu peu de changements dans la chorégraphie et les costumes mais le concept et la fonction de la danse sont complètement différents.

### *D'Afrique :*

*Umhlanga* – les jeunes filles du Royaume du Swaziland dansent pour la reine mère et le roi, après avoir offert à la reine mère des roseaux pour son domicile.

*Incwala* – les hommes du Royaume du Swaziland habillés en costume de guerre, dansent dans le kraal du roi afin de célébrer les premières récoltes de fruits.

*Danses de guerre zouloues* – en Afrique du Sud, ces danses avaient pour but de préparer mentalement les guerriers à la bataille.

### *D'Asie-Pacifique :*

*Kohomba Kankariya* – danse de Sri Lanka qui n'appartient à aucune religion particulière mais est utilisée pour invoquer la clémence des dieux afin qu'ils apportent la fécondité aux animaux et la fertilité des cultures. Elle se déroule au son des tambours selon des séquences qui durent des jours et commencent et se terminent sur des prières. Cette danse implore également la bénédiction des invalides et aide à éloigner les catastrophes, comme les épidémies qui ravagent des villages, provinces ou pays entiers.

*Le Haka* – danse maori de Nouvelle-Zélande que l'on dansait avant de partir au combat et qui est désormais pratiquée avant un match par les rugbymen de l'équipe des All Blacks.

Cherchez des informations sur les danses folkloriques de votre pays.



## Souvenirs du passé : des histoires à raconter

“Tu te rappelles quand...? Dans une réunion de famille ou d’amis ces mots sont souvent le prologue à une histoire qui unit dans un commun savoir toutes les personnes présentes. Celles qui y jouent un rôle sont ravies que le passé soit ainsi ravivé. Celles qui ont déjà entendu l’histoire mais n’y ont pas pris part sont également intéressées par le récit. Quant à celles qui l’entendent pour la première fois, elles éprouvent un sentiment d’appartenance à la famille ou au groupe d’amis. L’anecdote fait partie de la mémoire collective.

Ces récits donnent à la famille, au clan, à la communauté, voire à la nation entière un sens de la continuité. Elles procurent un lien spirituel entre le passé et l’avenir et ont une importance fondamentale dans l’homogénéisation du groupe. Toutes les religions du monde ont des histoires à raconter. Ces récits sont basés sur des faits souvent déformés au fil des interprétations. Ils enflamment l’imagination, inspirent les esprits et proposent dans bien des cas un modèle moral.

La narration d’histoire est l’une des méthodes pédagogiques les plus anciennes et les plus efficaces. Ecouter une histoire est l’un des moyens les plus agréables d’apprendre. Les anecdotes amusantes ou tragiques, propres à une famille, racontées fréquemment au fil des années, permettent aux instants importants du passé de se transmettre d’une génération à l’autre.

Des conteurs dignes de confiance, souvent les grands-parents (dans certaines langues le terme utilisé pour désigner la grand-mère est synonyme de conteur), garantissent la transmission des récits aux générations suivantes. Les mythes, légendes et paraboles comportent tous les éléments inhérents à une bonne histoire. Ils amusent, prennent leurs racines dans la réalité, contiennent suffisamment de suspense pour tenir l’auditoire en alerte, ils posent un problème et proposent une solution. De nombreuses histoires ont un thème moral, les fables par exemple. La fable fait découvrir à l’auditeur une certaine

sagesse qu’il trouve en lui mais dont il n’avait auparavant pas conscience. De nombreuses histoires mettent en scène des personnages fictifs tandis que d’autres concernent des personnes réelles.

Savoir ce qui est arrivé à nos ancêtres nous aide à mieux comprendre qui nous sommes et quelle est notre place dans l’Histoire. Les récits relatent des faits anodins ou des aventures excitantes. Tous contiennent les valeurs chères à la famille ou à la nation qui ont donné lieu à nos coutumes et traditions. Les nouveaux membres demandent “comment cela a-t-il commencé ?” et frissonnent de plaisir en entendant “je vais te raconter...”. Il existe également des moments tristes mais en les racontant on aide les générations suivantes à gérer la tragédie.

Paradoxalement, les événements du passé peuvent engendrer la destruction dans l’avenir. Les querelles familiales et les jalousies de clocher peuvent rester sous-jacentes pendant des dizaines, voire des centaines d’années, et éclater par intermittence. Des conflits ethniques se déclarent de temps à autre dans le monde, réveillés par le souvenir d’injustices passées ou perpétuées par l’évocation de vieilles blessures. Les histoires qui parlent du triomphe d’une personne ou d’un groupe ne devraient pas viser à humilier ou déshumaniser un autre groupe ou une autre personne. Les vaincus n’oublient pas et ne pardonnent pas.

D’un autre côté, raconter le passé peut aider à réparer les injustices et atrocités du passé. Le travail de la Commission Vérité et Réconciliation en Afrique du Sud en est un exemple important. En racontant leurs histoires, victimes et agresseurs sont devenus plus enclins au pardon et à la réconciliation.

Les histoires ont le potentiel d’apporter le bien. Elles peuvent illustrer ce qui peut se passer de positif lorsque l’individu agit pour le bien collectif.

En écoutant des récits passionnants qui leur décrivent ce que d'autres ont fait dans des circonstances difficiles, l'auditeur sera souvent capable d'adopter ces mêmes stratégies dans sa propre vie.

La tradition orale tient une place importante dans le guidisme. Elle permet d'entretenir les coutumes

et de communiquer les valeurs morales. Le conteur n'a pas besoin d'outils ni d'instruments. L'imagination, un sens dramatique et une voix enjouée sont les seules qualités requises. Nous avons toutes eu l'occasion de raconter des histoires.

## Comment les marques du chacal lui sont venues (Un conte hottentot)

Les Hottentots racontaient comment le Créateur lui-même s'était finalement lassé de la perfidie du chacal et de la façon dont il tourmentait les autres animaux de ses ruses. Il décida alors de le punir. Il lui apparut un jour déguisé en jeune garçon.

Le garçon persuada le chacal de le prendre sur son dos. Il lui dit qu'il était perdu et trop fatigué pour aller plus loin. Si le chacal l'aidait à retrouver son village, il le récompenserait en lui donnant une jeune chèvre bien tendre à son retour.

C'est ainsi que le chacal permit au garçon de monter sur son dos en se demandant déjà comment il pourrait lui jouer un tour et obtenir de lui non pas une chèvre mais tout le troupeau.

Soudain, il sentit les jambes du garçon étreindre ses flancs avec une force terrible. "Je suis le Créateur" hurla le garçon et il fit jaillir une boule de feu. "Et voilà ma punition pour toute ta méchanceté". A ces mots, il frappa les flancs du chacal avec le feu, et sa fourrure s'enflamma.

Le chacal implora sa clémence mais le Créateur disparut, laissant une boule enflammée sur le dos du chacal. Celui-ci se roula désespérément par terre et parvint finalement à éteindre les flammes. Puis il repartit, choqué et humilié.

Depuis lors, le chacal a des marques noires le long du corps et des reflets de cendre sur le dos, afin que tous les animaux se rappellent qu'il a été puni de sa malfaisance par le Créateur.

## Écrire un journal

Depuis que l'être humain a découvert l'écriture, il tient des journaux intimes. Samuel Pepys, londonien du 17<sup>e</sup> siècle, est un chroniqueur célèbre. *Le journal d'Ann Frank*, rédigé pendant la seconde guerre mondiale par une fillette juive cachée dans un grenier hollandais, est connu dans le monde entier. Les voyages des explorateurs et aventuriers sont "vécus" par des lecteurs qui dans leur fauteuil se passionnent de leurs exploits. Certains journaux sont aussi factuels qu'un agenda, d'autres relatent des expériences personnelles importantes et révèlent les sentiments les plus intimes.

Si vous tenez un journal depuis plusieurs années, vous en relisez probablement des passages de temps en temps. Êtes-vous surprise par ce que vous y trouvez ? Avez-vous pratiquement oublié certains événements qui à l'époque vous paraissaient importants ? Votre attitude et vos intérêts ont-ils évolué ? Votre journal témoigne-t-il de votre développement personnel et spirituel ? Que dit-il sur vous ?

Certains confectionnent eux-mêmes les livres sur lesquels ils écrivent, y compris le papier. Un livre dont vous avez créé la couverture et la reliure a un cachet très personnel. Nombreux sont ceux qui y joignent des illustrations. D'autres rédigent leur journal en écoutant leur morceau de musique préféré. Certaines personnes font la chronique de leur vie quotidienne sous forme de film vidéo ou à travers une page sur internet.

A une époque, la mode était aux albums dans lesquels on collectionnait des articles de journaux ou magazines et on copiait des citations, des proverbes, de la poésie ou autre passage évocateur. Bien qu'il ne soit pas aussi intime qu'un journal, un tel ouvrage révèle pourtant beaucoup sur son auteur dans le choix des extraits sélectionnés.

Certaines personnes aiment écrire selon un plan bien défini. Elles raconteront un événement important à leurs yeux, décriront leurs sentiments et les répercussions que cet événement aura sur leur avenir. D'autres se fixent des buts et surveillent la progression de leurs efforts. Dans d'autres journaux intimes, il est principalement question des relations de l'auteur avec les autres. La démarche de raconter en détail une relation problématique peut apporter une amorce de solution, calmer des sentiments de colère. Elle permet de voir avec un regard neuf, de considérer un autre point de vue.

Dans la tradition chrétienne, il est possible de tenir un journal de ses rapports avec Dieu. L'auteur y décrit ses pensées et impressions sur sa vie de prière et ses relations avec les autres. Il essaie de voir la manifestation de Dieu.

Quelles que soient vos croyances, faites en sorte que votre journal soit un instrument de croissance spirituelle.



## Exprimer sa spiritualité par la poésie

La poésie, à l'image de tous les arts, est universelle. Malgré les différences de rime, rythme et langage, de nombreux poèmes sont traduits avec succès. Depuis des siècles, les lecteurs ont apprécié et aimé la poésie. Certains poèmes ont conservé au 21<sup>e</sup> siècle la même fraîcheur qu'au 17<sup>e</sup>. Ils sont écrits avec le cœur et parlent de sentiments qui n'ont pas changé. Le peu de mots utilisés les rend faciles à mémoriser et à chérir.

Tous les artistes, qu'ils soient peintres, sculpteurs, photographes, danseurs, musiciens, acteurs, artisans, sont avant tout de grands observateurs. Ils observent la vie à travers le prisme de leur art et expriment ce qu'ils perçoivent. Parce qu'ils savent observer la nature humaine et leur environnement, les poètes peuvent traduire avec des termes d'une grande beauté et d'un impact certain des sentiments universels.

Bien des gens ont envie d'écrire de la poésie, surtout lorsqu'ils sont envahis par une émotion profonde. La poésie est une activité très intime. On n'a besoin que de papier et d'un crayon et on peut s'y livrer mentalement tout en faisant autre chose. Mais créer un poème et le coucher sur le papier peut aider à se sortir d'une période de découragement et à trouver la paix intérieure. C'est un moyen d'apprendre à se connaître, de découvrir ce qui nous préoccupe mais également ce qui nous rassure et reconforte. C'est un temps d'exploration spirituelle.

Mais toute la poésie n'est pas sérieuse. Les poèmes humoristiques nous parlent de la sottise humaine ou des aspects amusants du monde animal. Cela peut être une simple fête du son et du rythme, sans signification particulière, mais cet aspect reflète également notre quête spirituelle.

Bien des textes sacrés contiennent la plus merveilleuse des poésies. Le Bhagavad Gita est écrit en sanskrit Sholka qui est une forme de poésie. Les psaumes et cantiques de Salomon dans l'ancien testament ou bible hébraïque sont exprimés en vers d'une merveilleuse poésie pour exprimer notre quête de divin.

### *Cantique de Salomon*

*"Mets-moi comme un sceau sur ton cœur,  
Comme un sceau sur ton bras;  
Car l'amour est fort comme la mort,  
La jalousie est inflexible comme le séjour des  
morts;  
Ses ardeurs sont des ardeurs de feu,  
Une flamme de l'Éternel.  
Les grandes eaux ne peuvent éteindre l'amour,  
Et les fleuves ne le submergeraient pas;  
Quand un homme offrirait tous les biens de sa  
maison contre l'amour,  
Il ne s'attirerait que le mépris."*

(Cantique de Salomon 8:6-7)



## Repas – créativité, communauté et spiritualité

Célébrations: anniversaires, mariages, récompenses, médailles, remises de diplôme, fêtes religieuses, rites d'initiation, retours, commémorations, fêtes nationales sont autant d'occasions de se retrouver autour d'un repas de famille ou entre amis.

Manger ensemble est une expression de joie, de reconnaissance, parfois de peine, partagées avec ceux que l'on aime. La table et les mets sont préparés avec une attention spéciale et les meilleurs ingrédients. L'échange d'anecdotes, le rappel de souvenirs apportent le rire et la joie. Ces traditions unifient et lient ensemble la famille mais aussi la communauté.

Pourtant, la nourriture semble bien éloignée de toute préoccupation spirituelle ! Nous mangeons et nous buvons pour maintenir en vie notre corps. Il est donc compréhensible que le seul aspect spirituel que nous voyions dans l'alimentation soit l'abstinence.

Cependant l'eau et la nourriture ont des bienfaits spirituels. Elles sont essentielles à la vie. La santé mentale et physique dépend d'une bonne nutrition. Le pain sous ses formes multiples est bien nommé "l'aliment vital". L'eau potable, plus précieuse que l'or, devrait être accessible à tous. Un peuple qui meurt de faim n'a ni la force physique ni l'envie de réfléchir à sa spiritualité. Ceux d'entre nous qui ont suffisamment à manger doivent faire tout ce qui est en leur pouvoir pour que le reste soit nourri. Il y a assez de nourriture dans le monde pour que chacun mange à sa faim.

Que nous ayons à manger en abondance ou simplement juste assez, nous éprouvons tous de la joie à partager. Lorsqu'un ami arrive à l'improviste au moment de passer à table, on se serre pour lui faire de la place, on s'ingénie à créer une part de plus avec ce que l'on a ou on se prive pour lui laisser un peu de notre part. Ce repas impromptu devient alors un moment privilégié d'hospitalité.

La préparation des aliments est souvent la responsabilité des femmes. Dans de nombreuses régions du monde, ce sont elles qui plantent et qui récoltent. C'est un travail fatiguant mais à travers lequel elles peuvent exprimer leur talent imaginatif et leur amour des autres.

Les conflits et la mondialisation de l'économie qui ont marqué le 20e siècle ont entraîné de nombreux mouvements de population. Lorsque les peuples se déplacent, ils prennent avec eux leurs habitudes culinaires et leurs coutumes et les font découvrir à leurs nouveaux voisins. La cuisine devient alors un véhicule de découverte et d'appréciation de la différence culturelle.

### Le jeûne

Dans la plupart des traditions religieuses le jeûne est un moyen d'atteindre le contrôle de soi, la discipline spirituelle et la purification en pratiquant la renonciation. Les pratiquants ne mangent pas ou ne prennent que des repas très légers. Scientifiquement de telles pratiques permettent à nos organes de se reposer. Elles diffèrent totalement des régimes privatifs qui mènent à des maladies comme l'anorexie. Le terme hindou pour désigner le jeûne est "upavasa" qui signifie littéralement "vivre avec Dieu". Il faut un grand contrôle de soi pour jeûner. S'il s'accompagne de mesures positives comme un don financier pour nourrir les affamés ou la correction d'une faiblesse, le jeûne a d'autant plus de signification.

Le jeûne est associé tout particulièrement à la prière et au repentir: le Yom Kippour des Juifs (jour d'expiation), la saison du carême chez les chrétiens qui rappelle les quarante jours passés par Jésus dans le désert, le quatrième pilier de la foi islamique, le Ramadan, qui est un mois de jeûne collectif. Le jeûne est généralement suivi d'une célébration à l'occasion de laquelle les familles se retrouvent autour de plats confectionnés à cette occasion.



## Danse

### Objet

Donner aux participantes l'occasion de s'exprimer et d'exprimer leur prise de conscience spirituelle à travers la danse.

### Matériel nécessaire

Musique, draps, lumières, lectures et textes religieux.

### Activité

Invitez les participantes à choisir l'une des activités ci-dessous. Certaines personnes auront davantage d'aisance que d'autres à s'exprimer par la danse. Il importe d'encourager et d'intervenir avec tact.

- Une narratrice récite un poème, une prière ou lit un texte religieux. Une lumière est allumée derrière le drap. Derrière ce même drap, une danseuse exécute des mouvements rythmiques qui correspondent aux actes décrits dans la lecture.
- Passez une cassette de musique qui inspire la spiritualité. Une ou deux danseuses créent des mouvements qui reflètent ce qu'elles ressentent.
- Illustrez les paroles d'une chanson que vous aimez à travers la danse ou le mouvement, en utilisant par exemple des écharpes de couleur.
- Essayez de créer une chorégraphie à partir d'un texte religieux.
- Quelles danses folkloriques connaissez-vous ? Invitez quelqu'un qui enseigne le sujet et apprenez ensemble de nouveaux pas. Demandez la signification de chaque danse.



## Mouvement et art dramatique

### Objet

Donner aux participantes l'occasion de s'exprimer et d'exprimer leur prise de conscience spirituelle à travers le mouvement et l'art dramatique.

### Matériel nécessaire

Poèmes, prières, musique, crayons, papier, draps, lampe.

### Activités

Invitez les participantes à choisir l'une des activités suivantes :

- Une narratrice raconte une histoire que les autres participantes mettent en scène ou miment, peut-être avec accompagnement musical.
- Demandez à un groupe d'écrire des poèmes en utilisant le modèle japonais du haïku avec dix-sept syllabes et trois lignes. Une personne lit à haute voix pendant que les auteurs jouent la scène.
- De petits groupes miment les idéaux de la promesse et de la loi des guides / éclaireuses : honnêteté, loyauté, obligeance, camaraderie, courtoisie, contrôle de soi, intégrité, ingéniosité.
- Essayez le miroir. En groupes de deux, les participantes se font face. Au signal du départ, l'une ébauche un mouvement que doit immédiatement imiter sa partenaire. Continuer ainsi jusqu'à ce qu'un signal indique le changement de rôle. Sans marquer de pause, la deuxième partenaire prend l'initiative et les mouvements se poursuivent avec grâce et agilité. Un spectateur ne devrait pas pouvoir détecter laquelle des deux partenaires décide des mouvements. Cet exercice de collaboration et de concentration intenses crée une ambiance extraordinairement calme.
- Mettez en scène un poème, une prière, une courte scène en projetant des silhouettes et/ou des accessoires sur un drap blanc afin que l'audience les voit en ombres chinoises. Le seul équipement dont vous aurez besoin est une lampe dont l'ampoule est nue et un drap blanc sans pli, bien tendu sur une corde. L'action ou le tableau se passe entre le drap tendu et la source de lumière.



## Spiritualité et art

### Objet

Donnez aux participantes une occasion de s'exprimer et d'exprimer leur prise de conscience spirituelle à travers l'art.

### Matériel nécessaire

Grandes feuilles de papier, pastels, crayons de couleur, argile, sable, livres sur le dessin et la peinture, images, cartes postales

### Activité

Depuis le début des temps, l'être humain s'est servi de ses talents artistiques pour exprimer sa spiritualité.

1. Invitez les participantes à peindre, dessiner ou modeler dans l'argile un aspect de la spiritualité. En l'absence du matériel ci-dessus, elles peuvent dessiner sur du sable.

Ne demandez pas aux participantes d'expliquer leur travail ! Certaines personnes se montreront peut-être réticentes lors de cet exercice. Encouragez-les discrètement.

2. Si vous connaissez une galerie d'art ou des expositions locales, encouragez les participantes à s'y rendre pour voir à quels symboles, images et archétypes les artistes ont eu recours pour exprimer différents aspects de leur conception de la spiritualité.
3. Si vous disposez de livres sur la peinture ou de reproductions, invitez les participantes à les examiner dans le but d'y découvrir d'autres manifestations de la spiritualité.



## Partager un repas

### Objet

Partager un repas toutes ensemble !

### Matériel nécessaire

Différentes préparations culinaires

### Activité

1. Invitez les participantes à décider ensemble d'un événement ou d'une journée qu'elles souhaitent célébrer en groupe. Quels mets conviendraient pour une telle occasion ? Par exemple en Afrique un repas de fête comportera du chevreau alors qu'en Angleterre ou aux Etats-Unis, ce serait plutôt de la dinde.

Fixez une date et demandez à différentes personnes de préparer différents plats. Décorez la pièce et la table (si vous mangez à l'intérieur et avec une table). Appréciez la convivialité, l'échange entre membres de la même communauté de guides / éclaireuses. Détendez-vous !

Pendant que vous mangez, demandez aux autres de parler des fêtes célébrées avec leur famille, amis ou voisins pour marquer par un repas une occasion spéciale. Quels souvenirs en ont-elles ?

2. Conviez les participantes à cuisiner leur recette préférée. Compilez un livre des recettes et mettez-les à l'essai !



## Art de conter

### Objet

Célébrer l'art de raconter

### Matériel nécessaire

Histoires préférées

### Activité

1. Proposez aux participantes d'apporter des histoires courtes qui leur plaisent particulièrement pour une soirée spéciale. D'autres préféreront relater des anecdotes ou récits issus de leur tradition orale. Appréciez simplement le plaisir de conter et d'écouter.
2. Invitez un conteur/conteuse expérimenté/e pour raconter des histoires.
3. Demandez au groupe de collecter des histoires qu'elles aiment afin de les lire ou de les relire à d'autres occasions.
4. Improvisez une histoire. Assises en cercle, demandez à une personne de commencer, sa voisine continue et ainsi de suite jusqu'à la dernière personne du cercle qui conclut le récit.