

# S'ARRÊTER . Luc Templier

Chère Amie,

Vous souvenez-vous que je vous conseillais d'être active, dans votre vie et pour votre Art. **L'oisiveté est le paradis du mental**, c'est là qu'il se sent le plus à l'aise pour se déployer et délirer. Lorsque vous n'êtes pas occupée, que vous n'êtes pas absorbée par votre activité, votre travail, toutes sortes de pensées, de ruminations, que vous voudriez pourtant faire taire, se mettent en marche. Croyez bien que, même lorsque vous êtes fatiguée, le mental est en pleine forme! C'est peut-être même lui, le Malin, qui vous a épuisée pour mieux divaguer.

Pourtant, je veux aujourd'hui vous dire **qu'il est bon parfois de s'arrêter et regarder furtivement dans le rétroviseur**, pour faire le point, pour voir d'où vous venez, pour évaluer le chemin parcouru, et sentir – ressentir – que vous êtes engagée sur une voie choisie, sur un chemin propre à votre destin, et non sur une voie sans issue, poussée par je ne sais quelle injonction, je ne sais quel impératif: la recherche de la gloire; la soif d'être aimée; le besoin d'avoir raison; une revanche sur le passé... Que sais-je encore! puisqu'il y a tant de façons de se perdre et s'oublier dans les désirs des autres et les sabotages inconscients... Tant de sirènes aujourd'hui pour nous distraire de nos caps de bonheur et de succès.

Arrêtez-vous le temps nécessaire, pourvu que cette pause soit mesurée, décidée, et ne soit pas l'esquive d'une peur, une fuite de l'action... Alors, dans cette immersion dans le présent, laissez s'envoler vos certitudes, vos opinions, vos jugements, vos masques un à un, vos projets même... Pour les redécouvrir plus tard dans leurs habits neufs, repassés.

**S'arrêter met la conscience au travail.** Arrêtez-vous donc et restez silencieuse. Un rendez-vous sacré avec vous-même, une prière muette, un ennui fécond, un accueil du vide, une étincelle d'éternité... Une enclave de silence où la frénésie du monde – et de votre monde –, se trouvera enfin suspendue. Oubliez-vous alors comme si vous fondiez au soleil. Oubliez ces « Je » qui parlent en votre nom et souvent vous abusent.

*Le champ du laboureur doit être mis en jachère*, se reposer et être amendé pour les récoltes à venir; sans cette pause, la terre exténuée s'appauvrit jusqu'à ne plus rien produire. Pour votre vie, et votre Art, faites de même.

Sachez que les projets continuent de travailler pendant vos arrêts, vos assises silencieuses, et même pendant votre sommeil! Car en fait, nous ne nous arrêtons jamais. La vie continue son œuvre et travaille en nous. Faisons-lui confiance.

*P.S.: D'autres arrêts peuvent être bénéfiques!  
S'arrêter de juger, de s'apitoyer, de s'emporter...  
Ceux-là sont des décisions qui, grâce à la vigilance,  
seront peu à peu suivies d'effets. Courage Madame.*

*Lettre et calligraphie  
sont inspirées du livre  
de Luc Templier  
L'Art de Vivre,  
Éditions Dervy.*