

*Om*

***Gazette d'Isabelle  
et  
Yoga simplement***



**Pour semer une nouvelle graine  
dans ta vie, celle qui dit que :**

**"TOUT ARRIVE POUR NOTRE  
BIEN"**



**Ah bon ?**

Bonjour {{ contact.PRENOM }} !

Parce que je suis quasiment collée au lit depuis six jours, j'ai dû évidemment annuler les cours de yoga et notre joli programme de fin d'année, yantra mantra pique-nique. Une fin d'année qui devient quelque peu tronquée que nous allons pourtant accepter comme telle, oubliant déception ou rancœur, étant convaincus que « tout arrive pour notre bien ». Parce que c'est bien le cas. Que je te raconte une histoire à ce propos...

Avec un conseil pour ces vacances d'été : fais-toi des

étiquettes que tu colles partout, sur les murs de ta maison, dans ta tête, dans ton cœur comme un sankalpa :

« **tout arrive pour mon bien** ».

Et observe, guette, note les signes de cette b n volence de l'univers qui t'envoie   chaque instant exactement ce dont tu as besoin. N'essaie pas de comprendre avec ta logique, laisse ton cœur sentir en silence. Ta vie deviendra magique.



« **Tout arrive pour notre bien** »

J'ai lu cette petite phrase avec stupeur et circonspection, alors que j'arrivai dans le Satyanandashram de Paris où Micheline Flak avait eu la gentillesse de m'héberger. Je rentrais d'Inde, impr gn e de couleurs, de foule, de poussie re et de yoga et j'avais grandement besoin d'une transition. J'ai d  me poser un long moment dans le couloir étroit, devant cette affichette qui clamait en lettres dor es comme une évidence indécente que « tout arrive pour notre bien ».

Et les larmes se sont mises   couler.

Comment une telle chose était-elle possible ?

L'amour de ma vie m'avait quittée, j'étais en conflit violent avec mes parents depuis des années, j'errais comme une âme en peine autour de la planète sans rien comprendre à ma vie, les jobs se succédaient, les échecs et humiliations aussi. Et surtout, surtout, quelques mois auparavant, mon jeune neveu s'était suicidé.

Et on voulait me faire croire que tout cela est arrivé pour mon bien ? Pour notre bien à tous ?

Les larmes coulèrent longtemps, silencieusement, alors que je restai immobile dans le couloir, ma valise à mes pieds. Puis Micheline m'entraîna dans la salle de méditation où je m'affalais sans rien demander, tant j'étais épuisée.

Au réveil, tout était clair.



Ce « bien » dont il est question dans la petite phrase de Swami Satyananda n'est évidemment pas celui auquel on est habitué: ça n'est pas le « bien » de l'ego qui cherche sa satisfaction immédiate, mais le « bien » de l'âme dont il est question.

On pourrait tout aussi bien dire :

« Tout arrive pour notre évolution spirituelle »

Et là tout prend un sens.

Même la mort ? même la mort.

Même le suicide ? même le suicide.

Même la trahison ? même la trahison.

Même l'injustice ? même l'injustice.

Même la maladie ? même la maladie.

Etc.

En fait toutes les souffrances de la vie arrivent « pour notre bien ».

Si l'on souffre, c'est parce que nous ne comprenons pas ce qu'est la vie.

Si l'on souffre c'est par ignorance. Avidya en sanscrit.

Si nous entrons dans la connaissance Vidya, toute la vie devient une bénédiction.

Ce n'est pas facile.

Pourtant c'est une voie qui mène au bonheur que nous cherchons tous.  
Comment faire alors ?



Pour commencer il faut se souvenir de « pourquoi on est là ».  
Le sais-tu ?  
La raison de ta présence sur cette planète et dans ce corps ?

J'ai longtemps cherché – sans savoir que je cherchais – la réponse à cette question.  
Au final les choses se sont éclaircies, grâce au yoga, tu t'en doutes.

**La quête spirituelle est la base de notre existence.**

Même si tu n'en as pas conscience.  
Toi, ton âme, est venue s'incarner dans ce corps que tu habites, pour faire ce travail d'évolution.  
Et rappelle-toi : tu n'es pas ce corps habité par une âme, mais tu es l'âme qui habite ce corps. C'est très différent.

## **C'est quoi la quête spirituelle au fait ?**

En deux mots, c'est retrouver le lien avec ce que tu es vraiment, l'âme justement. Et non pas le corps physique ou l'ego.

**Ton âme est donc venue ici à dessein, guidée,** dans ta famille, dans ta région, à cette époque, pour de bonnes raisons, que bien sûr nous ne pouvons pas appréhender avec le mental. Mais dont certaines peuvent nous apparaître au cours de nos périples de vie, si nous avons l'œil éveillé. Celui du milieu, tu sais.

### **On peut appeler cela « vivre nos karma » :**

Les expériences accumulées par le passé ont créé des karmas : un peu comme si elles n'étaient pas « finies » proprement. Il reste des choses attachées, des émotions, des attentes... des choses qu'il faut « régler ».

Et ta vie de maintenant est précisément là pour te mettre dans des situations qui t'offriront l'occasion de résoudre ces karmas.

Relis cette phrase plusieurs fois si besoin. C'est très important. C'est la base de ta vie.

C'est la raison de ces événements que nous considérons comme des souffrances. Mais qui sont là en fait pour nous libérer.

Bien souvent nous passons sur les événements sans entendre, et d'une, parce que nous ne savons pas que la loi du karma existe, et de deux, parce que nous sommes empêtrés dans le voile de Maya, l'illusion créée par nos émotions qui parfois deviennent tsunamis dévastateurs...



Et c'est là que le yoga prend tout son sens puisque le yoga t'apprend à être TEMOIN.

Le yoga OUVRE ce troisième œil qui ne demande que ça.

Alors petit à petit tu prends conscience de ce que tu vis.

Petit à petit tu *vois* des événements se répéter, ou tu *sens* le sens caché de ce que tu vis, et alors tu essaies de t'appliquer à le vivre en conscience.

Car c'est tout ce qui est demandé :  
**VIVRE en CONSCIENCE.**  
Rien de plus, rien de moins.

Ça veut dire quoi au fait ?

Oui, depuis que tu es né, tu es conscient, tu as une conscience, alors tu crois que tu vis « en conscience » ? Et bien désolée de te dire que non : on est des êtres conscients oui, mais on ne vit pas « en conscience » car on est justement sous l'emprise de Maya : voile épais qui nous bouche la réalité, et qui provient de l'interaction de nos émotions avec le monde manifesté.

**Maya c'est la grande Illusion.**

Maya est comme un pouvoir réducteur, comme un méga prisme inversé, qui transforme l'infini en fini, le lumineux en coloré, l'unité en individualité, l'amour inconditionnel en mille émotions diverses etc.

C'est ce pouvoir de Maya qui nous fait croire que nous sommes des individus séparés les uns des autres.

Oui, nos corps physiques sont séparés, mais nos âmes sont une et Maya masque cette réalité.



Tu ne comprends pas ?

Voici deux exemples faciles où l'émotion aveugle :

1

Un jeune garçon fait du vélo dans la campagne. Il grimpe une côte, il peine, il fatigue, mais au final il arrive en haut. Quand soudain de l'autre côté de la route arrive sa mère. Elle le cherchait, inquiète.

Sans réfléchir à rien, elle hurle son nom, tellement soulagée de le retrouver.

L'enfant sans réfléchir à rien, balance son vélo dans le fossé pour traverser la route et courir vers sa mère.

*Si une auto était arrivée à ce moment-là, personne n'aurait rien pu faire.* Tant la mère que l'enfant étaient aveuglés par le lien maternel (le plus puissant de tous) et n'ont absolument pas envisagé autre chose que leurs retrouvailles.

2

Une élève assidue prépare son projet de sortie d'université. Elle y met tout son cœur, prévoit tout dans les moindres détails, et se voit déjà en train de le réaliser, dans quelques semaines, mois.

Elle souhaite toutefois recevoir l'approbation de son maître d'enseignement.

Elle lui remet son dossier avec grande émotion et attend.

Des jours, des semaines passent, sans nouvelles.

Un jour enfin, n'y tenant plus, elle demande à voir le maître qui semble avoir totalement oublié le projet de son élève.

Et lorsqu'il lui en parle, c'est pour lui dire de ne pas le réaliser tout de suite.

*La vision de l'élève se brouille à un point qu'elle ne voit même plus le maître.* Elle entend bien qu'il continue à lui expliquer des choses, peut-être importantes, *mais sa voix se perd dans un brouillard incohérent, incompréhensible.*

Elle est enveloppée dans la Maya l'illusion, qui a pris réellement forme et matière : de vraies « peaux de soss devant les yeux » 😊

Là ce sont des exemples flagrants, où on est tellement dans une émotion forte, qu'on perd de vue ce qui se passe autour de nous. On est aveuglé.

**Mais il faut savoir que Maya est TOUJOURS là.  
Et nous sommes TOUJOURS dedans.**

Les seuls rares moments où nous pouvons éventuellement *voir* au-delà de Maya, sont ces moments d'éveil : être en état de Témoin, ou bien en silence dans la méditation, ou bien lorsque ce troisième œil est éveillé.

Ça peut-être un instant fugace par ci par là. Mais ça peut aussi s'installer. A force de pratique.

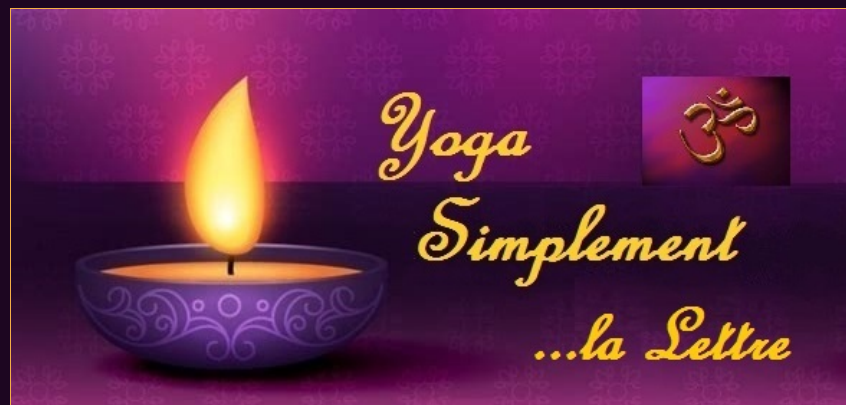
Et c'est cela notre vrai travail dans cette vie : réveiller notre âme qui dort, retrouver le chemin vers la lumière en amont du prisme, celle qui permet de voir au delà de Maya.

Afin de vivre chaque événement de notre vie EN CONSCIENCE. Et de voir enfin les karmas se désintégrer au fil des années.

Alors on peut réellement expérimenter la puissance de cette affichette qui chuchotait dans le couloir de l'ashram

« Tout arrive pour notre bien ».

A très bientôt ☺  
Isabelle



*le site  
Isabelle alias Mirabelle  
est sous ce lien!*

*Le site de Mirabelle Forsythia  
auteure est ci-dessous*



**Mirabelle Forsythia Auteure**

Les livres de Mirabelle retracent sa vie d'aventures tumultueuses autour du monde. "Autobiographie d'une pilote non ordinaire" est le premier. En préparation :



celui qui retrace l'épopée de la Ferme Yunus Emre en Turquie... Cliquez sur les images pour accéder au site de Mirabelle ! :)



*Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur mirabelle publications.*

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue

© 2018 mirabelle publications