



Pourquoi la vie est-elle une épreuve ?

Alicia : « Ryan, la vie est si laborieuse sur Terre ! »

Ryan : « La vie sur Terre est semblable au chemin de l'écolier. Vous appelez cela l'école de la Vie. Apprendre, c'est être en difficulté. Apprendre, c'est faire face à la nouveauté, aux épreuves, comme l'écolier fait face à la dictée. Personne ne juge l'écolier. Il est en chemin. L'amour de ses proches l'apaise face à l'adversité de l'apprentissage. »

Alicia : « J'en ai assez de l'apprentissage ! C'est toujours plus. Ça ne finit jamais ! »

Ryan : « L'écolier peut être en rébellion contre l'apprentissage, comme tu peux être en colère contre la Vie. Mais qu'est-ce que la Vie Alicia ? »

Alicia : « La Vie c'est une suite d'états d'être dont je n'ai pas les clés. Comme des portes qui s'ouvrent et qui se ferment sans mon consentement ! »

Ryan : « Ces états d'Être ici sont des successions émotives qui te créent tant d'embuches. Non, la Vie est une somme de rendez-vous continuels avec toi-même et avec l'autre. Chaque rendez-vous est un enseignement. Écris ta vie comme l'écolier apprend à écrire.»

Alicia : « C'est cette colère qui est là, quand rien ne va, qui me blesse ! Tant d'efforts aussi ! »

Ryan : « Accepte tes colères. Je n'ai pas dit que tous les rendez-vous sont faciles, mais utiles Alicia. D'ici je te regarde. Je vois ton avance et je suis fier de toi. Comme le dit la chanson :

*... On a parcouru le chemin...
On a tenu la distance
Et je te hais de tout mon corps
Mais je t'adore...*

La haine est une forme d'amour compressé au maximum. Fais confiance aux rendez-vous de ta Vie pour adorer ton chemin.

Mon cœur t'accompagne. Fais cette méditation Alicia »



Méditation : ma vie et mes Rendez-vous.

- ✓ Avant de dormir, place ta main gauche au-dessus de ton nombril et la droite au milieu de ta poitrine. (Les gauchers peuvent inverser les mains si besoin)
- ✓ Revisite ta journée du levé au coucher. Chaque évènement qui se dégage prend les contours d'un rendez-vous. Qu'est-ce que ce rendez-vous t'évoque ?
- ✓ Si ce fut un beau moment, remercie la Vie et remercie-toi aussi. Tu as su l'écrire.
- ✓ Si ce fut un moment moins facile, fait remonter la tension de ton ventre vers ta poitrine. Apprends à le réécrire.
- ✓ Sens les choses à améliorer pour cette journée écoulée, comme l'écolier revoit sa dictée. Apprends à conjuguer ta vie pour que les erreurs d'hier deviennent les forces de demain. Alors la dictée deviendra un jeu comme la vie qui sourit à celui qui en comprend le programme ou le plan.
- ✓ Ressens la justesse des évènements comme l'écolier revoit ses règles d'accord. T'accorder au diapason de ta vie, voilà aussi l'objectif.

