**RÉVISION III Un Cours en Miracles Livre d’exercices pour étudiants** P. 207

**Introduction**

1. Notre prochaine révision commence aujourd'hui.

Chaque jour

nous réviserons deux leçons récentes pour dix jours consécutifs **de mise en pratique**.

Pour ces périodes d'exercice, **nous observerons une formule particulière qu'il t'est fortement conseillé de suivre le plus étroitement possible**.

2. Nous comprenons, bien sûr, qu'il est peut-être impossible pour toi d'entreprendre chaque jour et à chaque heure du jour ce qui est suggéré ici comme l'optimum.

* **L'apprentissage ne sera pas entravé si tu sautes une période d'exercice parce que cela t'est impossible à l'heure prévue**.
* **Il n'est pas nécessaire non plus que tu fasses des efforts excessifs** pour être sûr de te rattraper quant au nombre.
* **Le rituel n'est pas ce que nous visons et cela irait à l'encontre de notre but**.

3. Mais l'apprentissage sera entravé **si** tu sautes une période d'exercice parce que tu es **indésireux d'y consacrer le temps qu'il t'est demandé de donner**.

Ne t'y trompe pas.

**L'indésir peut être très soigneusement dissimulé** sous le couvert de situations que

tu ne peux contrôler.

* **Apprends à distinguer** les situations qui se prêtent mal aux exercices de celles que tu établis pour soutenir **le camouflage de cet indésir.**

4. Ces périodes d'exercice perdues parce que tu ne voulais pas les faire, quelle que soit la raison, **devraient être faites** **aussitôt que tu as changé d'esprit sur ton but**.

* Tu es indésireux de coopérer à la pratique du salut **seulement si cela interfère avec des buts qui te sont plus chers.**
* **Après leur avoir retiré la valeur que tu leur donnais,**
* permets à tes périodes d'exercice de remplacer tes litanies à leur adresse.
* Ils ne t'ont rien donné.
* **Mais tes exercices peuvent tout t'offrir**.
* **Accepte donc ce qu'ils t'offrent et sois en paix**.

5. La formule à utiliser pour ces révisions est la suivante :

* Deux fois par jour consacre **cinq minutes**, ou plus si tu préfères, à considérer

**les pensées** qui sont assignées.

* **Relis les idées et les commentaires inscrits** pour l'exercice de chaque jour.
* **Puis commence à y penser en laissant ton esprit les rapporter à tes besoins**, à tes problèmes apparents et à toutes tes préoccupations.

6. **Place les idées dans ton esprit et laisse-le les utiliser comme bon lui semble**.

* Aie foi en ce qu'il les utilisera sagement, **aidé dans ses décisions par Celui Qui t'a donné les pensées.**
* À quoi peux-tu te fier, sinon à ce qui est dans ton esprit?
* **Dans ces révisions, aie foi en ce que les moyens qu'utilise le Saint-Esprit n'échoueront pas** .

**La sagesse de ton esprit te viendra en aide**.

* **Donne les instructions au départ**,

puis détends-toi avec une foi tranquille, et laisse l'esprit employer les pensées **que tu lui as données** **telles qu'elles t'ont été données pour son usage**.

7. Elles t'ont été données avec une parfaite confiance, une parfaite assurance que tu en ferais bon usage**, une foi parfaite en ce que tu verrais leurs messages et les utiliserais pour toi-même.**

* **Offre les à ton esprit avec la même confiance**, la même assurance et la même foi.
* **Il n'échouera pas**.
* Il est le moyen que le Saint-Esprit a choisi pour ton salut.
* Puisqu'il a Sa confiance, Son moyen doit sûrement mériter la tienne aussi.

8. **Nous mettons l'accent sur les bénéfices pour toi**

* **si** tu consacres les cinq premières minutes de la journée à tes révisions,
* et leur donnes aussi les cinq dernières minutes de veille de ta journée.

Si cela ne peut pas se faire, essaie au moins de les diviser de manière à en entreprendre une le matin et une autre dans l'heure juste avant de te coucher.

9. Les exercices à faire tout le long de la journée sont tout aussi importants

**et ont peut-être même une plus grande valeur**.

* Tu as été enclin à ne t'exercer qu'aux moments prévus, **puis à passer à**

**d'autres** **choses**  **sans appliquer à ces choses ce que tu as appris.**

* Avec pour résultat que tu n'as gagné que peu de renforcement

et n'as pas donné à ton apprentissage une vraie chance de prouver l'importance de ses dons potentiels.

* **Voici une autre chance d'en faire bon usage**.

10. Dans ces révisions **nous insistons sur**

**le besoin de ne pas laisser ton apprentissage dormir entre tes périodes d'exercice plus**

**longues**.

* Essaie de réviser brièvement mais sérieusement les deux idées quotidiennes à chaque heure.
* Utilise l'une à l'heure, et l'autre une demi-heure plus tard.

Tu n'as pas besoin d'accorder plus d'un instant à chacune.

* Répète l'idée, puis permets à ton esprit de se reposer un moment **en silence et en paix**.

Ensuite

* passe à d'autres choses, mais essaie de garder la pensée avec toi,
* **et laisse-la te servir d'aide** pour **garder ta paix** aussi tout le long du jour.

11. **Si tu es secoué, penses-y de nouveau**.

**Ces périodes d'exercice sont conçues pour t'aider à développer**

**l'habitude d'appliquer ce que tu apprends chaque jour à tout ce que tu fais**.

* Ne répète pas l'idée pour la mettre ensuite de côté.
* **Il n'y a pas de limites à son utilité pour toi**.
* Elle est censée te servir de toutes les façons, **en tout temps et en tout lieu**, **et chaque fois que tu as besoin d'une aide quelconque**.
* **Essaie donc de l'emporter avec toi dans les activités de la journée** **et de la rendre sainte**, digne du Fils de Dieu,

acceptable **pour Dieu et pour ton Soi**.

12. Les révisions de chaque jour se concluront

par la répétition de la pensée à utiliser à chaque heure, ainsi que de celle à appliquer à la demi-heure.

* **Ne les oublie pas.**
* **Pour chacune de ces idées cette seconde chance apportera de si grandes avancées**,
* **et nous retirerons de ces révisions** **des gains si importants pour notre apprentissage**,
* **que nous continuerons** **sur un terrain plus solide**, **d'un pas plus assuré** et **avec une foi plus grande .**

13. N'oublie pas comme tu as peu appris.

N'oublie pas **comme tu peux apprendre beaucoup maintenant.**

**N'oublie pas le besoin que ton Père a de toi**,

Tout en révisant ces pensées **qu'Il t'a données.**

**LEÇON 111 Un Cours en Miracles** Page 210

**À réviser matin et soir :**

**(91) Les miracles se voient dans la lumière.**

* ***Je ne peux pas voir dans les ténèbres****.*
* *Que la lumière* ***de la sainteté et de la vérité*** *éclaire mon esprit, et* ***me laisse voir l'innocence*** *au-dedans.*

**(92) Les miracles se voient dans la lumière,**

**et la lumière et la force ne font qu'un.**

* ***Je vois par la force****, le don que Dieu m'a fait.*
* *Ma faiblesse est la noirceur* ***que Son don dissipe,*** *en me donnant*

***Sa force pour en prendre la place****.*

**A l'heure :**

**Les miracles se voient dans la lumière.**

**À la demi-heure :**

**Les miracles se voient dans la lumière,**

et **la lumière et la force ne font qu'un**.

**LEÇON 112 Un Cours en Miracles Révision**

**À réviser matin et soir :**

**(93) La lumière, la joie et la paix demeurent en moi.**

* ***Je suis la demeure de la lumière****, de la* ***joie*** *et de la* ***paix.***
* *Je les accueille* ***dans la demeure que je partage avec Dieu****,*

***parce que je fais partie de Lui****.*

**(94)**

**Je suis tel que Dieu m'a créé.**

* ***Je resterai à jamais tel que j'étais****, créé par l'inchangeable* ***pareil à Lui-même****.*
* ***Et je ne fais qu'un avec Lui, comme Lui avec moi.***

**A l'heure :** **La lumière, la joie et la paix demeurent en moi.**

**À la demi-heure :**  **Je suis tel que Dieu m'a créé.**

**LEÇON 113 Un Cours en Miracles Révision**

**À réviser matin et soir :**

**(95) Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur.**

* ***La sérénité et la paix parfaite sont miennes****,* ***parce que***

*je suis un seul Soi , complètement* ***entier****,*

***ne faisant qu'un avec toute la création et avec Dieu.***

**(96)**

**Le salut vient de mon seul Soi.**

* ***De mon seul Soi,*** ***Dont la connaissance reste encore dans mon esprit****,*

***je vois le plan parfait de Dieu pour mon salut parfaitement accompli.***

**A l'heure : Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur.**

**À la demi-heure :** **Le salut vient de mon seul Soi.**

Leçon 114 Un Cours en Miracles Révision

**À réviser matin et soir :**

1. (97) **Je suis pur-esprit.**

* *Je suis le Fils de Dieu.*
* ***Aucun corps ne peut contenir mon pur-esprit ni m’imposer une limite que Dieu n’a pas créée****.*

2. (98) **J’accepterai mon rôle dans le plan de Dieu pour le salut.**

* ***2 Quelle peut être ma fonction, si ce n’est d’accepter la Parole de Dieu, Qui m’a créé pour ce que je suis et serai à jamais ?***

3. À l’heure : **- Je suis pur-esprit.**

À la demi-heure : **- J’accepterai mon rôle dans le plan de Dieu pour le salut**

Leçon 115 **À réviser matin et soir :**

1. (99) **Le salut est ma seule fonction ici.**

* *Ma fonction ici est de pardonner au monde toutes les erreurs que j’ai faites.*
* *Car ainsi j’en suis délivré avec le monde entier.*

2. (100) **Mon rôle est essentiel au plan de Dieu pour le salut.**

* *Je suis essentiel au plan de Dieu pour le salut du monde.*
* *Car Il m’a donné Son plan afin que je sauve le monde.*

3. À l’heure : **Le salut est ma seule fonction ici.**

À la demi-heure : **Mon rôle est essentiel au plan de Dieu pour le salut.**

LEÇON 116 **Un Cours en Miracles Révision**

**À réviser matin et soir :**

**(101) La Volonté de Dieu pour moi est le parfait bonheur.**

* ***La Volonté de Dieu est le parfait bonheur pour moi.***
* *Et* ***je ne peux souffrir******que*** *de la croyance qu'il y a une*

*autre volonté à part de la Sienne*

**(102 )**

**Je partage la Volonté de Dieu de bonheur pour moi.**

* ***Je partage la Volonté de mon Père pour moi, Son Fils.***
* ***Ce qu'il m'a donné est tout ce que je veux.***
* ***Ce qu'il m'a donné est tout ce qu'il y a.***

**A l'heure :**  **La Volonté de Dieu pour moi est le parfait bonheur.**

**À la demi-heure :**  **Je partage la Volonté de Dieu de bonheur pour moi.**

**LEÇON 117 Un Cours en Miracles Révision**

**À réviser matin et soir :**

**(103) Dieu, étant Amour, est aussi bonheur.**

* ***Que je me souvienne que l'amour est le bonheur****,*

***et que rien d'autre n'apporte la joie.***

* ***Ainsi je choisis de ne pas entretenir de substituts à l'amour.***

**(104 )**

**Je ne cherche que ce qui m'appartient en vérité.**

* ***L'amour est mon héritage****, et* ***avec lui la joie****.*
* ***Ce sont les dons que mon Père m'a faits****.*
* ***Je voudrais accepter tout ce qui est mien******en vérité****.*

**A l'heure :**  **Dieu**, **étant Amour, est aussi bonheur.**

**À la demi-heure :** **Je ne cherche que ce qui m'appartient en vérité.**

**LEÇON 118 Un Cours en Miracles Révision**

À réviser matin et soir :

**(105) La paix et la joie de Dieu sont miennes.**

* ***Aujourd'hui j'accepterai la paix et la joie de Dieu****,*

***en joyeux échange***

***contre tous les substituts que j'ai faits******au bonheur et à la paix****.*

**(106 )**

**Que je sois calme et que j'écoute la vérité.**

* ***Que ma propre petite et faible voix se taise****, et que*

***j'entende la Voix puissante pour la Vérité Elle-même***

***m'assurer que je suis le Fils parfait de Dieu.***

**A l'heure :**  **La paix et la joie de Dieu sont miennes.**

**À la demi-heure :** **Que je sois calme et que j'écoute la vérité.**

**LEÇON 119 Un Cours en Miracles Révision**

**À réviser matin et soir :**

**(107) La vérité corrigera toutes les erreurs dans mon esprit.**

* ***Je fais erreur******quand je pense pouvoir être blessé de quelque façon que ce soit****.*
* ***Je suis le Fils de Dieu****, dont*

***le Soi repose en sécurité dans l'Esprit de Dieu.***

**(108 )**

**Donner et recevoir ne font qu'un en vérité.**

* ***Je pardonnerai toutes choses aujourd'hui,***

***afin d'apprendre******comment accepter la vérité en moi****,*

***et en venir à reconnaître mon impeccabilité***

**A l'heure :**  **La vérité corrigera toutes les erreurs dans mon esprit.**

**À la demi-heure :**  **Donner et recevoir ne font qu'un en vérité.**

**LEÇON 120 Un Cours en Miracles Révision**

**À réviser matin et soir :**

**(109) Je repose en Dieu.**

* ***Je repose en Dieu aujourd'hui*** *,*
* ***et******je Le laisse œuvrer en moi*** ***et******par moi,***
* *tandis que* ***je repose en Lui*** ***en quiétude et en parfaite certitude.***

**(110 )**

**Je suis tel que Dieu m'a créé.**

* ***Je suis le Fils de Dieu.***
* *Aujourd'hui* ***je mets de côté***

***toutes les illusions malades de moi-même,***

*et* ***je laisse mon Père me dire Qui je suis réellement.***

**A l'heure :**  **Je repose en Dieu.**

**À la demi-heure : Je suis tel que Dieu m'a créé.**