**Je suis déterminé à voir. Un Cours en Miracles Leçon 20**

1. Jusqu'à présent nous avons été assez désinvoltes en ce qui a trait aux périodes d'exercice.

 Nous n'avons fait pratiquement aucune tentative pour dicter le moment de les entreprendre; un effort minimal était requis; et n'étaient demandés ni même de

 coopération active ni d'intérêt.

 Cette approche était intentionnelle et elle a été planifiée très soigneusement.

 Nous n'avons pas perdu de vue l'importance cruciale du renversement de ta pensée.

* Le salut du monde en dépend.
* Or tu ne verras pas si tu te considères contraint,

et si tu cèdes au ressentiment et à l'opposition.

1. Ceci est notre première tentative pour introduire une structure.

Ne le prends pas pour un effort destiné à exercer de la force ou de la pression.

* Tu veux le salut.
* Tu veux être heureux.
* Tu veux la paix.

Tu ne les as pas maintenant, parce que ton esprit est totalement indiscipliné

* **et tu ne peux pas distinguer** entre la joie et le chagrin,

 le plaisir et la douleur, l'amour et la peur.

Tu apprends maintenant comment les distinguer.

Et ta récompense sera grande, en effet.

1. Ta décision de voir est tout ce que la vision requiert.

Ce que tu veux est à toi.

Ne fais pas l'erreur de croire que le peu d'effort qui t'est demandé est une indication du peu de valeur de notre but.

Le salut du monde peut-il être un but banal?

 Et le monde peut-il être sauvé si tu ne l'es pas?

**Dieu n'a qu'un Fils**, et il est la résurrection et la vie.

**Sa volonté est faite** parce que tout pouvoir lui est donné dans le Ciel et sur la terre.

* Dans ta détermination à voir, la vision t'est donnée.
1. **Les exercices d'aujourd'hui consistent à**

 **te rappeler tout le long de la journée que tu veux voir**.

* L'idée d'aujourd'hui implique aussi tacitement la re-connaissance du fait que tu ne vois pas maintenant.
* Par conséquent, en répétant l'idée, tu affirmes que tu es déterminé à changer ton état présent pour un état meilleur, **que**

 **tu veux réellement.**

1. Répète l'idée d'aujourd'hui lentement

et positivement au moins deux fois par heure aujourd'hui,

en essayant de le faire toutes les demi-heures.

* Ne t'inquiète pas si tu oublies de le faire,
* Mais efforce-toi réellement de t'en souvenir.

 **Les répétitions supplémentaires devraient s'appliquer à toute situation, personne ou**

**événement qui te contrarie**.

* Tu peux les voir différemment, **et tu le feras.**
* Ce que tu désires, tu le verras.
* **Telle est la réelle loi de cause et effet comme elle opère dans le monde**.