**RÉVISION I Un Cours En Miracles**

Livre d’exercices pour étudiants. P. 82

**Introduction**

1. À partir d'aujourd'hui nous aurons une série de périodes de révision.

Chacune couvrira cinq des idées déjà présentées, en commençant par la première et en finissant par la cinquantième.

À la suite de chacune des idées, il y aura quelques brefs commentaires

que tu devrais considérer dans ta révision.

* Durant les périodes d'exercice, il faudrait procéder comme suit **:**

1. Commence la journée en lisant les cinq idées, commentaires compris.

Par la suite il n'est pas nécessaire de suivre un ordre particulier en les considérant, quoique chacune devrait être pratiquée au moins une fois.

Consacre deux minutes ou plus à chaque période d'exercice,

en pensant à l'idée et aux commentaires qui s'y rapportent après les avoir lus.

* Fais cela aussi souvent que possible pendant la journée.

Si l'une des cinq idées te plaît plus que les autres, concentre-toi sur celle-là.

À la fin de la journée, toutefois, **assure-toi de les réviser toutes encore une fois**.

1. Il n'est pas nécessaire de couvrir complètement ou de suivre littéralement

tous les commentaires qui suivent chaque idée pendant les périodes d'exercice.

* Essaie plutôt de mettre l'accent sur le point central
* et d'y penser comme faisant partie de ta révision de l'idée à laquelle il se rapporte.

Une fois que tu as lu l'idée et les commentaires qui s'y rapportent,

fais les exercices **les yeux fermés** et **quand tu es seul** dans un endroit **tranquille**, si possible.

1. Cela est à souligner pour les périodes d'exercice à ce stade de ton apprentissage.

Il sera nécessaire, toutefois, que tu apprennes à appliquer ce que tu apprends sans requérir de cadre particulier.

Tu auras le plus besoin de ce que tu apprends dans les situations qui paraissent contrariantes, plutôt que dans celles qui semblent déjà calmes et quiètes.

**Le but de ton apprentissage est de te permettre d'apporter la quiétude avec toi, et de guérir le bouleversement et le tumulte**.

* Cela ne se fait pas en les évitant et en cherchant un havre d'isolement pour toi-même.

1. Tu apprendras ensuite que la paix fait partie de toi

et qu'elle requiert seulement que tu sois là pour embrasser toute situation dans laquelle tu es.

**Finalement tu apprendras qu'il n'y a pas de limite à là où tu es, de sorte que ta paix est partout, tout comme toi**.

1. Tu noteras que, pour les besoins de la révision, certaines des idées ne sont pas données exactement sous leur forme originale.

* **Utilise-les telles qu'elles sont données ici**.
* Il n'est pas nécessaire de retourner aux énoncés originaux ni d'appliquer les

idées comme il était alors suggéré.

**Nous insistons maintenant**

**sur les relations entre les cinquante premières idées que nous avons étudiées,**

**ainsi que sur la cohésion du système de pensée auquel elles te conduisent.**