

## Doit-on faire les exercices une seule fois pas jour ?

### Question :

Je comprends qu'on ne doit faire qu'une seule leçon du livre d'exercices par jour, mais y a-t-il un certain nombre de fois durant la journée où la leçon peut être lue, et les exercices appliqués ? Les leçons du début sont assez courtes, on peut les lire, puis faire les exercices plusieurs fois au cours de la même journée, mais est-ce utile ? Ou bien chaque leçon et les exercices doivent-ils être faits qu'une seule fois dans la journée ?

### Réponse :

Les instructions mentionnent de faire une seule leçon par jour, et on peut présumer que cela veut dire de les faire une seule fois. D'autres leçons ont d'autres instructions : répéter ou se rappeler la pensée du jour par exemple. Et dans certaines autres leçons Jésus demande que nous fassions des applications spécifiques tout au long de la journée. Les instructions indiquées dans le livre d'exercices sont le seul guide dont nous ayons besoin pour pratiquer. Il est important de faire de votre mieux pour suivre les instructions telles qu'elles sont données, mais de ne pas vous juger si vous échouez. Si vous pouviez faire les leçons parfaitement, vous n'auriez pas besoin du livre d'exercices. Puisqu'il s'agit d'un programme de formation de l'esprit, il est entendu que nous avons besoin de cet entraînement et on ne s'attend pas d'un élève qu'il le fasse parfaitement. La tentation de définir des attentes de perfection vient de l'ego qui essaie de se mettre lui-même en charge du processus d'Expiation.

Si vous trouvez que cela vous aide, il n'y a rien de mal à relire la leçon afin de réfléchir et méditer sur son message, tant que vous ne vous sentez pas contraint ou obsédé par le besoin de faire les leçons. Jésus nous rappelle souvent qu'on ne devrait pas sentir de pression. Ce qu'il conseille à la leçon 12 peut généralement s'appliquer à la pratique de tous les exercices : « *Arrête les exercices lorsque tu commences à être tendu.* » (**Leçon 12.6 :4**) Un sentiment d'urgence, de contrainte ou de tension est une indication que l'ego s'est glissé dans le processus pour prendre le commandement. Il n'y a rien d'inquiétant, cela signifie simplement que vous êtes devenu effrayé. Et puisque vous ne pouvez pas vous forcer à aller au-delà de la peur, seule par vous-même, il vaut mieux tout simplement arrêter. Confiez à Jésus que vous avez trop peur pour continuer, puis ne vous jugez pas. C'est plus conforme à l'objectif du livre d'exercices que de poursuivre parfaitement la pratique sous tension.

Le but est d'aller « *d'une leçon apparente à la suivante, par petites étapes faciles qui te conduisent doucement de l'une à l'autre, sans aucun effort.* »  
**(T.31.1. 2:4)** Nous pouvons faire seulement un pas à la fois, et c'est tout ce qu'on nous demande de faire.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 1062