

5 août 1969-1

## **Instructions pour réviser les 50 premières leçons**

Commençant aujourd'hui nous allons avoir une série de périodes de révision. Chacune d'elles va couvrir cinq des idées déjà présentées, en commençant avec la première et en finissant avec la cinquantième. Quelques courts commentaires viendront après chacune des idées, commentaire que vous devriez considérer dans votre révision.

Dans la période de pratique, les exercices devraient être faits comme suit : Commencez la journée en lisant les cinq idées, commentaires inclus. Par la suite, il n'est pas nécessaire de suivre un ordre particulier, bien que chaque idée doive être pratiquée au moins une fois.

Consacrez deux minutes ou plus à chaque période de pratique à penser au sujet de l'idée et aux commentaires apparentés après les avoir lus. Faites ceci aussi souvent que possible pendant la journée. Si une des cinq idées vous attire plus que les autres, concentrez-vous sur celle-là.

A la fin de la journée, toutefois, soyez sûr de toutes les réviser une fois de plus. Il n'est pas nécessaire de couvrir à fond, ni littéralement les commentaires dans vos périodes de pratique. Essayez plutôt simplement d'accentuer le point central du commentaire, d'y penser comme à une partie de votre révision de l'idée avec laquelle il est relié. Après que vous ayez lu l'idée et les commentaires s'y reportant, les exercices devraient être faits les yeux fermés, quand vous êtes seul dans un lieu tranquille, si possible.

Ceci est souligné plus particulièrement pour ce qui regarde les révisions à votre niveau d'apprentissage. Il sera nécessaire cependant, que vous appreniez à n'avoir besoin d'aucunes conditions particulières dans lesquelles appliquer ce que vous avez appris.

Vous en aurez le plus besoin dans des situations qui paraissent dérangeantes, plutôt que dans celles qui semblent déjà calmes et tranquilles.

L'objectif de votre apprentissage est de vous permettre d'amener le calme avec vous, et de guérir la détresse et le trouble. Cela ne se fait pas en les évitant, ni en cherchant un havre d'isolement pour vous-même. Vous allez encore apprendre que la paix fait partie de vous. Tout ce qu'elle demande, c'est que vous soyez là pour embrasser toute situation dans laquelle vous êtes. Et finalement vous allez apprendre qu'où vous êtes est illimité et que comme vous, la votre paix est partout.

Vous allez noter que, pour les objectifs de la révision, certaines des idées ne sont pas données tout à fait dans leur formule originale. Utilisez-les comme elles sont données ici. Il n'est pas nécessaire de retourner aux déclarations primitives, ni d'appliquer les idées comme il était alors suggéré. Nous soulignons dans la révision les relations entre les cinquante premières idées que nous avons couvertes et la cohérence du système de pensée auquel elles vous conduisent.