1. 我們的下一段複習將於今日展開。在連續十天的練習中，我們要每日複習相鄰的兩課。這些練習將遵照一特殊格式，而我們也鼓勵你儘可能地做到。

2. 當然，我們了解你不大可能在每一天和每一天的每個小時中都完美做到此處的建議。如果你因為情況不允許而錯過一次練習，這並不會阻礙你的學習。你也不必用盡一切努力來保證自己能追上建議的練習次數。儀式並非我們的目的，那只會使我們無法達成目標。

3. 但你若不願依我們的請求把時間奉獻給這些練習，並因此跳過它們，你的學習就會受阻。別在這事上自我欺騙。最能掩蓋願心不足的莫過於種種你控制不了的情境。學著去辨認何者的確不適合操練，何者又是你為自己的缺乏願心所佈起的一襲偽裝。

4. 不論理由為何，只要是你因為不想做而錯過的練習，都應該在你轉變對自身目標的看法之後儘快完成。只有當操練救恩干擾了你更為珍視的目標時，你才會不願與我們在這事上合作。一面撤除你賦予它們的價值，一面讓自己的操練取代你對它們的長篇大論。它們什麼也給不了你。但你的操練卻能給你一切。為此，接納它們獻上的一切，並心懷平安吧。

5. 複習時應遵循的格式如下：一日兩次，一次五分鐘時間——如果願意，還可以拉長——，仔細思索規定的觀念。研讀我們為每日練習所寫下的觀念與評述。然後開始思索，並讓你的心將它們關聯至你的需求、你那似有實無的問題、乃至你所有的憂慮。

6. 把這些觀念放在心裡，並隨心所願的運用。既有祂幫助你的心做出決定，而給了你這些觀念的亦是祂，所以你大可滿懷著信心，自己將能明智的運用它們。除了存在於你內的，又有什麼是你信得過的？在複習的過程中，你應信任聖靈的途徑不致失敗。你內心的智慧將助你一臂之力。一開始就給出指引；然後，懷著默默的信心退讓下來，讓心靈運用你所給的觀念——上天將其給了你，就是為了為它所用。

7. 上天信心滿滿地將它們給了你；祂確信你將善加運用；祂堅信你將看見它們的訊息，並為己所用。你應以同等的信心、確信、與堅信將它們獻給自己的心。它不會失敗的。那是聖靈為了你的救恩所選定的途徑。既有祂的信任在內，這一途徑必能與你的彼此般配。

8. 你若能把每一日的頭五分鐘奉獻給自己的複習，並把醒時的末五分鐘亦做此奉獻，便可獲致最大效益。如果無法做到，那麼至少試著將它們分成兩半，早晨操練一半，入睡的前一小時操練另一半。

9. 從早到晚的練習也同樣重要，甚至還要來得有價值。你傾向只在規定的時間點上做練習，接著便自行其「事」，而並未把你之所學運用上去。為此之故，你既未強化自己的學習，也沒有給它足夠的機會來證明它能為你帶來的禮物有多巨大。此處便是你善加運用的又一機會。

10. 在這些複習中，我們所要強調而你也需注意的，就是別讓自己的學習在兩次的長式練習之間停擺。儘量每個小時都能認真複習一下當日的兩個觀念。整點時運用一個，半小時後運用另外一個。一下下便已足夠，兩者皆然。複誦它們，以使自己的心在靜默與平安中稍加安歇。接著再轉移到其他事上，但儘量把這一觀念放在心裡，同時讓它幫助你在一整天的時光裡持守自己的平安。

11. 一旦有所動搖，就再次思索它。這些練習時段就是要幫助你養成習慣，把你的每日所學運用至你所做的每一件事上。別在複誦後便丟下這一觀念。它對你的好處無窮無盡。只要你亟需任何型態的幫助，它都要在任何時空，以任何方式助你一臂之力。那麼，就試著在每日繁忙之際將它放在心上，以使這一日變得神聖，而能與聖子相配，且可為上主及自性所接納。

12. 每日的複習功課在結尾處均須重申每小時及每小時半所運用的觀念。別忘了它們。運用這倆觀念的第二次機會將能使你大有進步，以致我們的學習將由這些複習中獲益匪淺，而這也使我們能以更堅定的腳步和更強大的信心持續走在更為堅實的基礎之上。

13. 別忘了你之所學仍微不足道。

別忘了當前你仍有多少可學。

當你複習天父賜你的這些觀念時，

別忘了祂對你的需要。