1. 接下來的這幾課將會把焦點集中在鞏固你的願心，以強化你那脆弱的承諾，並使分散的目標合而為一。我們尚未要你時時刻刻都全心投入。但我們要你此刻就投入操練，以便獲致這一單一承諾所能帶來的平安覺受，即便時有時無。一旦有此體驗，你才會篤定的把你所有的願心都奉獻給這部課程所闡述的道途。

2. 接下來的練習課將會特別為拓寬視野做好準備，它們將會指引你移除遮蔽了慧見的特定障礙，一旦如此，你就會看不見我們的目標有何價值。此刻我們就要試圖移除這些障礙，哪怕是一下下。移除障礙所帶來的解脫之感將溢於言表。然而，你一旦放下對眼前事物的緊密掌控，自由與平安的體驗就會出現，並為自身發言。你的動機則會大大增強，以致言語變得無關緊要。你將能確定什麼是你想要的，而什麼一文不值。

3. 為此，我們要先聚焦於仍在阻礙你進步的路障，以此開啟那超越語言的旅程。一旦否定了那無從防衛的存在，你就永遠無從體驗到它。即便它就在那兒，你也難以接納它的臨在。所以，我們現在就要盡力超越所有防衛，每一天我們都要這上頭花點時間。這就是唯一的請求，因為這就是你唯一需要做的。我敢保證其餘的自會到來，而這就夠了。