1. 這一回，我們一天只拿一個觀念做複習，操練的次數則愈多愈好。在早晚的練習裏，你應抽出至少十五分鐘，而在一整天的時光中，則應每個小時回憶一次，除此之外，還得多多運用當天的觀念。你若可真正學會，這之中的任何觀念都足以使你解脫。它們中的每一個都能讓你和這個世界脫離一切形式的桎梏，並迎接上主的記憶再度浮現。

2. 我們要謹記這點，並開始接下來的練習：我們要仔仔細細的複習聖靈在剛過去的二十課裏所賜下的思維。一旦你了解、操練、接納，並把它們運用於從早到晚發生在你眼前的每一件事裏，則每一個觀念都能涵蓋這整部課程。一個就夠了。但你不能在這上頭自設例外。因此我們需要運用每個觀念，並使它們合而為一，因為每一個都會對學習的整體做出貢獻。

3. 和前一回複習一樣，這些練習時段會聚焦於一個主題，以此來開始並結束每一課。這一主題如下：

我不是一具身體。我是自由的。

因為我仍是上主創造的模樣。

每一天都要以此開始、以此結束。我們還要在每個整點複誦這一觀念，或在這之間憶起自己的任務超越於眼前的世界。然後複誦當天所要練習的個別觀念，除此之外便無需特定的操練形式，只需徹底拋下心裏充斥的雜念，因為它們會阻絕理性、清明、與單純的真理。

4. 這次複習，我們要試圖超越一切文字與特定的操練形式。因為這回我們要在通往寧靜與上主平安的捷徑上加速前進。我們只需閉上雙眼，接著忘卻我們自以為知道和了解的一切。惟有如此，我們才能由自己不知道也不了解的一切那兒得到自由。

5. 我們的練習雖無特定結構，卻有一例外。任何無謂的信念都不可不受質疑。只要發現一個，就否定它的力量，並儘快向自己的心保證這不是它想要的東西。然後輕輕的讓這些被否定的念頭得以放下，然後篤定而迅速的迎回當日操練的觀念。

6. 一旦受到誘惑，就儘快以下面的話來宣告自己可以脫離誘惑：

這不是我想要的念頭。我寧可\_\_\_\_\_\_。

接著複誦當日的觀念，令其取代你所思維的一切。除了每日觀念的具體運用之外，我們只會再加入幾個形式上的表達或特定思維來協助你操練。反之，我們要把這些寧靜的時光交給那位神聖導師，祂會在寧靜裏教導，並訴說平安，最終為我們的念頭賦予一切意義。

7. 為了你，我把這一複習交給了祂。我讓祂來負責看照你，並教導你該怎麼做、該怎麼說、該怎麼想，只要你願向祂求助。只要呼求祂的幫助，你就絕不會找不到祂。讓我們把即將開始的這回複習交託給祂，同時也別忘了我們的複習將被交到誰手上，接著日日操練，朝著祂為我們設下的目標前進；讓祂來教導我們該怎麼走，並徹底信任祂的指引，因為每一次練習都能成為最美好的禮物，那是我們獻給世界的自由之禮。