1. 今日開始，我們將進行一系列的複習。每次的複習將涵蓋五個已出現過的觀念，從第一個開始，至第五個結束。每個觀念後面都有一些簡短的評述，應於複習時審視。在練習時段中，則應以如下方式操練：

2. 開始之際，先研讀當日的五個觀念，包括後邊的評述。這之後，你毋需遵循任何特定的順序來審視它們，但每個觀念都必須至少操練一回。每個練習時段都要投入至少兩分鐘，並在研讀完後思索觀念本身及相關的評述。從早到晚，多多益善。五個觀念中若有任何一個特別吸引你，就專注在上面。不過，在一天的最末，一定要再次複習所有的觀念。

3. 練習時段不必通盤或逐字逐句地涵蓋每個觀念後面的評述。相反的，要試著著重於它們的核心觀點，並加以思索——那是複習的一部分，而這一核心觀點亦與你複習的觀念有關。研讀過觀念與相關的評述後，則應在練習時閉上雙眼，可能的話找尋一靜謐處好讓自己獨處。

4. 在你當前的學習階段裡，這是我們強調的練習方式。但你毋需特定的環境來運用你之所學——這是你必需學會的。看似令你煩惱的情境才是最需要學習的，而非已然呈現出安定與靜謐的那些。學習的目的就是要令你隨時保有這一靜謐，進而療癒你的苦惱與動盪。但你若迴避它們，並為自己尋找一處隔離之所，便無法做到這點。

5. 你終將學會，平安即是你的一部分，而你唯一需要做的便是擁抱你身處其中的每個情境。最終你將認清自己所在之處並無任何限制，因而你的平安也如你一般無所不在。

6. 你會發覺有些觀念並非以其原初的形式呈現，這麼做是為了複習的緣故。你應以它們此處的樣貌加以運用。不必退回到原初的陳述，或以先前建議的方式運用它們。現在，我們將強調的是這兒所涵蓋的頭五十個觀念有何相關之處，乃至它們引領你學習的思想體系是如何的首尾呼應。