1. 現在我們即將開始第二輪複習。我們要接續上一輪複習的末尾，每一日則會涵括兩個觀念。我們將把每一日的前半投入於其中之一，而把後半投入於另一觀念。我們將有一次的長式練習，加上頻繁的短式運用，後者則應囊括這兩個觀念的操練。

2. 長式練習的通用形式如下：每個觀念各花約十五分鐘時間，開始時先思索當日的觀念，乃至含括在功課中的註解。投入約三到四分鐘時間緩緩研讀，想要的話可以多讀幾次，接著閉上雙眼、悉心聆聽。

3. 你若發覺自己心思渙散，就重複第一階段的練習，但儘可能把大部分時間花在寧靜但專注的聆聽上。有個訊息正在等著你。你要相信自己必會收到。不要忘了，它非你莫屬，而你也想得到它。

4. 面對引人分神的雜念時，別令自己的意向動搖。你要明白，不論這些雜念採取何種形式，都不具備任何的意義與力量。以你志在必成的決心加以取代吧。別忘了，你的心願具有超越一切幻夢的力量。信任它會在這過程中關照你，並帶著你徹底超越過去。

5. 將這些練習視為你對道路、真理、及生命的奉獻。別偏離了正軌，進入岔路、幻相、和死亡意念。你已投入於救恩之內。每一天你都要下定決心不讓自己的任務荒廢在旁。

6. 在短式的練習中，亦要重申自己的決心——普遍的運用利用的是觀念的原初形式，若有需要，則可利用具體的形式。某些具體形式將會囊括在觀念陳述後方的註解裡。不過這些只是建議。真正重要的並非你所使用的特定字句。