1. 我們將會時不時地重複今日的觀念。因為你若相信它所言不虛，這一思維便足以拯救你和這個世界。它道出的真相意謂你對自身的改變皆屬虛妄不實，而你也未曾改變宇宙，以致恐懼與邪惡、悲慘與死亡取代了上主的創造。如果你仍是上主創造的模樣，恐懼就失去了意義，邪惡成了虛妄，而悲慘和死亡也不復存在。

2. 為此之故，你只需今日的觀念，即可徹底修正並療癒自己的心，同時帶給你完美的慧見，以便療癒任何心靈在任何時空所犯下的任何錯誤。這一觀念足以療癒過去並釋放未來。它足以使你如實地接納當下。它足以讓時間成為學習的途徑，以便整個世界能由此逃離，並使時間好似帶來的改變消逝殆盡。

3. 如果你仍是上主創造的模樣，表象就無法取代真理，健康就無法轉為疾病，而恐懼與死亡亦替代不了愛與生命。如果你仍是上主創造的模樣，這一切便從未發生。只需這一思維，便足以讓救贖點亮世界，使其徹底擺脫過去。

4. 這一思維足以化解過去的一切；並拯救當下，使其悄然延伸至無窮的未來。如果你仍是上主創造的模樣，你的心便從未與祂的天心分離，也從未與其他心靈割裂，唯一存在的只有它內的合一。

5. 今日的觀念具有無窮的療癒力量。所有的奇蹟均在此誕生，它的偉大恢復了世界對真理的覺知。帶著感激操練今日的觀念吧。這就是前來釋放你的真理。這就是上主允諾給你的真理。這就是終結所有悲傷的聖言。

6. 你應以正文裡的這句引文來開始五分鐘的練習時段：

我仍是上主創造的模樣。祂的聖子無法受苦。

而我**就是**祂的聖子。

7. 接著，在你心中牢牢把握這一宣告，並試著向內發掘自性，祂就是神聖的上主之子。

8. 向內找尋祂的蹤跡吧，祂既是你內的基督、上主之子，也是世界的弟兄；這位救主已然徹底得救，因而也有能力拯救所有碰觸到祂的人，哪怕是擦肩而過——他們正在祈求聖言告訴他們自己就是祂的弟兄。

9. 你仍是上主創造的模樣。今日便榮耀你的自性吧。今日，別再讓人崇拜你刻出的偶像了，你令它取代了上主之子的實相。在你內心深處，神聖的基督正等著你承認祂就是你。祂若未獲承認，亦不為你所知，你就成了迷途的羔羊，認不得自己。

10. 今日，我們就要尋求祂，並尋獲祂。祂將是你的救主，以便你能脫離自身營造的所有偶像。一旦尋獲祂，你就會了解自己的偶像有多麼一文不值，而被你當成自己的那副形象又是多麼虛假。今日，我們便要放下偶像，並向著上主張開自己的手，打開自己的心，以便能在今日向著真理大步邁進。

11. 今日，不論我們與誰相遇，心中都要惦記著愛，並懷著感激，以便從早到晚都能憶起祂來。因為只有這樣，我們才能憶起祂來。為了憶起祂的聖子、我們的神聖自性，也就是你我之內的基督，我們要說：

我仍是上主創造的模樣。

讓我們多多聲明這一真理。那就是上主的聖言，它能使你自由。那就是開啟天堂之門的鑰匙，它能令你融入上主的平安，及祂的永恆。