1. 你以為念頭不會產生結果，而今日的觀念就是要令你邁開步伐，驅逐這一信念。你眼裏的一切都源自你的念頭。這一事實並無例外。念頭既不分大小，也沒有強弱。它們僅有真假之別。真實的念頭會創造自己的同類。而虛假的念頭也會。

2. 沒有比「無謂的念頭」更自相矛盾的概念了。念頭既能使你感知到一整個世界，就很難稱之為無謂。你的每個念頭要不為真理出力，要不為幻相出力；要不延伸真理，要不倍增幻相。你確實可以倍增虛無，但卻無法藉此將其延伸出去。

3. 除了認清絕沒有無謂的想法之外，救恩還要你認清自己的每個念頭不是帶來和平與愛，就是帶來戰爭和恐懼。不可能有中性的結果，因為不可能有中性的念頭。你常忍不住想略過某些恐懼的念頭，認為它們不重要、微不足道、不值得深究，所以認清它們都具有同等的破壞力，但也同等的虛妄不實，就成了你的首要任務。我們會以許多形式來操練這一觀念，直到你確實明白為止。

4. 今日的觀念在操練時要閉上雙眼，向內覺察約一分鐘，並盡量別忽略任何可能逃過覺察的「微小」念頭。這會很困難，直到你已習慣這麼做為止。你會發覺自己仍然很難不做人為的區分。每個浮現在你心中的念頭，不論你為它賦予了何種特質，都是運用今日觀念的合適對象。

5. 練習時，先對自己複誦今日的觀念，接著，每當有念頭浮現，就讓它停留在你的覺知中，並告訴自己：

這個和\_\_\_\_有關的念頭並非中性的念頭。

那個與\_\_\_\_有關的念頭並非中性的念頭。

和之前一樣，只要覺知到令你不安的特定想法，就把今日的觀念運用上去。為此，建議你運用下面的形式：

這個和\_\_\_\_有關的念頭並非中性的念頭，

因為我的心裡並無中性的念頭。

6. 如果你覺得練習不會太過費力，建議你做四到五次練習。如果感覺有壓力，三次的練習便已足夠。假使不舒服，就縮短練習的時長。