1. 衍生出你眼之所見的念頭絕不是中性或可有可無的，而今日的觀念便是朝著發覺這點所跨出的又一步。它也強調了心靈一體的觀念，之後我們會愈來愈著重於此。

2. 今日的觀念主要在談的不是你看到了什麼，而是你怎麼看。為此之故，今日的練習會著重於感知的這一層面。我們建議的三到四次練習則應以如下方式進行：

3. 環顧四周，再把今日的觀念運用上去，選擇練習對象時愈隨意愈好，並把目光停留在每一樣事物上，直到說完這句話：

我怎麼看\_\_\_\_所引致的結果不是只有我在體驗。

複誦這一更具普世性的聲明來總結你的每一次練習：

我的眼光引致的結果不是只有我在體驗。

每次練習只需一分鐘左右，甚至再短一些，便已足夠。