1. 今日的觀念顯然說明了為何你的眼光不是只影響到你自己。你會發現關乎思維的想法有時會先於關乎感知的想法，有時則相反過來。究其原由，順序並不重要。思維及其結果其實是同步的，畢竟因與果從未分離。

2. 今日，我們要再次強調下述事實：心靈是合而為一的。很少人會一開始就全心全意的接納這一觀念，因為它看似帶來了重責大任，甚至會被視為「侵犯了隱私」。但私有的念頭並不存在卻是事實。雖然剛開始你會抗拒它，但你終會明白，救恩倘使有其可能，這一觀念必然為真。而救恩必然是可能的，因為那是上主的旨意。

3. 今日的練習同樣需要你向內覺察約一分鐘時間，這次要閉上雙眼。先複誦今日的觀念，然後在一分鐘時間裏仔細覺察自己的心，看看裡面有什麼想法。一一思量它們，並以其中的核心人物或核心主題來命名，邊把它放在心裡，邊說：

這個和\_\_\_\_有關的想法所引致的結果不是只有我在體驗。

4. 現在，想必你已相當熟悉我們的要求了：選擇練習的對象時要盡可能一視同仁。之後，我們不會再天天重複這點，不過，還是會在課文中偶爾提醒一下。但請不要忘了，在所有的練習中隨機挑選對象自始至終都是必要的。這方面並無次序之分，最終你也將藉此認清奇蹟並無次序之分的意義所在。

5. 除了「按需」運用之外，今日的觀念至少要做三次練習，需要時可以減少練習的時長。不要做超過四次練習。