1. 目前為止，我們的練習都安排得相當隨意。練習的時間幾乎從未被指定，所需付出的努力少之又少，甚至也不要求積極的合作與興趣。這種方式是有意而為的，它出自縝密的規劃。扭轉你的思維乃是無比重要的事，我們並未忽略這點。世界的救恩有賴乎此。然而，你若自認受人脅迫，或屈服於憎恨與對抗，就會難以看見。

2. 這是我們頭一次嘗試引入練習的結構。別誤會，這麼做不是要逼迫你，或向你施壓。你要的是救恩。你要的是幸福。你要的是平安。你尚未擁有它們，因為你的心靈毫無紀律，也區分不出喜樂與憂傷、快樂與痛苦、乃至愛與恐懼。目前你正在學習該怎麼區分。而你的回報將會無比巨大。

3. 決心看見即是獲得慧眼的唯一要件。想要什麼，就會得到什麼。別因為上天要你付出的努力微乎其微，就誤以為我們的目標不值一提。拯救世界豈會是微不足道的目的？你沒有得救，這世界又怎能得救？上主只有一個聖子，他就是復活與生命。他的心願已然承行，因為天上地上的一切力量都已賜給了他。只要你決心看見，上天就會賜給你慧眼。

4. 今日的練習就是要你從早到晚不斷提醒自己：我想看見。今日的觀念亦暗示你認清此刻的你還無法看見。為此，一旦你複誦這一觀念，就是在聲明自己決心改善現狀，令它成為你真心想要的境界。

5. 緩慢而積極的複誦今日的觀念，每小時至少兩次，而盡可能每半小時一次。如果忘了，也別氣餒，只要確實努力記得即可。一旦有令你不快的情境、人物、或事件出現，也應複誦今日的觀念。你能以不同的眼光看待他們，而你也會這麼做的。你渴望什麼，就會見到什麼。這才是運行在這世間的真實因果法則。