1. 目的即是意義。今日的觀念說明了為何你眼中的一切不具意義。你並不曉得它們所為何來。因此，它們對你而言也不具意義。一切的一切都是對你最有益的事。那就是它們出現在此的理由；那就是它們的目的；那就是它們的意義。認清這點後，你的目標才會統一。認清這點後，你眼裡的一切才有了意義。

2. 你眼裡的世界，乃至其中的一切之所以有意義，不過是基於小我的目標。它們與你的最佳利益毫無關係，因為小我並不是你。這類錯誤認同使你明白不了任何事物的目的。所以你一定會加以妄用。一旦你相信了我所說的，就會儘力撤除自己賦予世界的目標，而非強化它們。

3. 另一種描述此刻你眼裡目標的方式如下：它們都與「個人的」利益有關。既然你並無個人利益可言，這些目標實際上就是些斷了線的風箏。因此，一旦珍視它們，你就毫無目標可言。於是你也無從了知任何事物的目的。

4. 你還需明白一項觀念，才能真正了解今日的練習。在某些最表淺的層次上，你的確認得出目的。但你卻無法藉由這些層次來了解事物的目的。比如說，你明白電話的目的是為了和肉身不在你近旁的人說話。而你所不明白的則是自己觸達那人的目的。但正是這點決定了你與他的聯繫是否真有意義。

5. 甘願放棄你為一切事物賦予的目標乃學習之關鍵。認清這些目標不具意義，而非「好」或者「壞」，則是成功學習的唯一途徑。今日的觀念當能幫你朝著這一方向邁進。

6. 今日需做六次練習，每次持續兩分鐘。練習的時候，先緩緩複誦今日的觀念，接著環顧四周，讓自己的目光落在恰好吸引你注目的任何事物上，不論是遠是近，「重要」或「不重要」，「屬於人類」或「不屬於人類」。這麼選定目標之後，就令自己的目光停留其上，並照著下面的例子說道：

我不曉得這張椅子的目的。

我不曉得這支筆的目的。

我不曉得這隻手的目的。

說的時候要儘可能地慢，別把目光由練習的對象移開，直到你完成對此物的陳述為止。接著移動至下個對象，並以同一方式運用今日的觀念。