1. 今日的觀念說明了為何你能在萬物中看見所有的目的。它說明了為何任何事物的裏裏外外都未曾分裂。而它也說明了為何你眼裏的一切都不具任何意義。事實上，它說明了此前曾經用過，乃至此後即將用到的所有觀念。今日的觀念已為慧見提供了一切所需的基礎。

2. 在這節骨眼上，你可能會對這一觀念感到相當難以理解。你可能會覺得它很蠢、很可笑，既沒有意義，又對上主不敬，甚至惹人厭惡。比方說，在你看來，上主肯定不在一張桌子裡。但我們昨日已有強調，即便是一張桌子，照樣分享了宇宙的目的。一旦分享了宇宙的目的，也就分享了其造物主的目的。

3. 所以，今天你要開始學著以愛的眼光，乃至欣賞和開放的心態來看待萬物。此時你還看不見它們。你想了知它們內蘊含了什麼嗎？一切事物皆非外表呈現的模樣。它們的神聖目的超越了你那有限的目光。慧見一旦向你示現了足以照亮世界的神聖性，你就會徹底了解今日的觀念。而你也會感到大惑不解——自己怎麼可能覺得這事難以了解。

4. 今日的六次為時兩分鐘的練習仍需遵循這一你已熟悉的模式：先複誦今日的觀念，再把它運用至週遭隨機選擇的事物，每樣事物都要具體指名。選擇時試著避免自我作主的傾向，這一傾向可能會在運用今日的觀念時變得特別強烈，因你對它十分陌生。不要忘了，不論你強加的是何種分別，對實相而言都是同等的陌生。

5. 所以，在挑選清單裡的事物時，應儘量避免自我作主的選擇。舉例來說，一份合適的清單可能如下：

上主在這支衣架裡。

上主在這本雜誌裡。

上主在這隻指頭裡。

上主在這盞燈裡。

上主在那具身體裡。

上主在那扇門裡。

上主在那個垃圾桶裡。

除了指定的練習時段外，每個小時應至少複誦一次今日的觀念，一邊緩緩地環顧四週，一邊不疾不徐地對自己說出這些字句。當你這麼做時，至少會有那麼一兩次，你將體驗到安歇的感受。