1. 這一觀念的練習方式和第一課並無區別。先從離你較近的東西開始，不論瞥見了什麼，就把今日的觀念運用上去。接著向外擴大練習的範圍。轉動自己的頭，好讓左右兩側的事物都能納入進來。如果可以，就轉過頭去，並把今日的觀念運用至後方的事物。選取練習對象時則要盡可能一視同仁，不要特別著重於某一樣事物，也不要試圖囊括在給定的範圍內你眼裏見到的所有東西，否則就會引發緊張的情緒。

2. 只需輕鬆且相當快速的四處環顧，盡量別以體積、亮度、顏色、材質、或對你而言的重要程度來當作選擇的標準。見到什麼，就拿它作為練習的對象。試著在操練時保持自在，不論面對的是一具身體或一顆鈕扣、一隻蒼蠅或一片地板、一隻手臂或一粒蘋果。運用這一觀念的唯有判準就是看你眼裏見到了什麼。不要試圖囊括任何特定的事物，但得確保沒有任何事物被特意排除在外。