1. 今日我們將繼續展開因與果的主題。你並非眼前世界的受害者，因為發明了世界的是你。你既能輕易地造出它來，也能同等輕易地放下它。你能隨心所願地看見它，亦能對它視而不見。一旦想要，你就會看見它；一旦不再想要，它就會從你的眼前消失。

2. 今日的觀念和之前一樣同時適用於你的內在世界與外在世界——事實上，它們無二無別。不過，既然二者在你眼裡有所區別，今日的練習一樣包含了兩個階段，其一針對的是你眼裏的外在世界，其二則是你眼裏的內心世界。二者都是你想像出來的，這是你在今日的練習中要試著引入的觀念。

3. 同樣的，在早晚做練習的時候，先複誦今日的觀念兩到三回，同時環顧你眼裏的外在世界。接著閉上雙眼，環顧你的內心世界。試著儘可能地、平等地看待它們。這些形像都是藉著你的想像才得以呈現於你的覺知之中的，一邊看著它們，一邊不疾不徐地複誦今日的觀念，複誦的頻率由你決定。

4. 這兩段長式的練習最好能持續三到五分鐘，但別少於三分鐘時間。你若覺得這樣的練習能令自己的心安歇，不妨可以超過五分鐘。為了增益你的練習，最好選擇一段較能不受打擾的時間，等到覺得差不多準備好了再來練習。

5. 你應在一整天的時光中持續做這些練習，且多多益善。一面緩緩複誦今日的觀念，一面省查自己的內心世界或外在世界——這便是短式練習的做法。選擇的是哪個世界則無關宏旨。

6. 一旦遇上任何令你挫折的情境，便要即刻用上今日的觀念。運用時這麼告訴自己：

我發明了眼前的這一情境。