1. 今日的觀念描述的並非你當前看待自己的方式。不過，它確實描述了慧見即將為你呈現的真相。任何人一旦認定自己身處此世，就很難相信這說的是他。然而，正因為他不相信這點，才會認定自己身處此世。

2. 你自認身在何方，就會相信自己是那兒的一部分。那是因為你會令自己置身於你想要的情境之中。你希望它能保護你營造的自我形像。那便是這一情境的一部分。一旦你相信自己置身於此，你眼之所見便是藉由自我形像的雙眼去看的。這並非慧見。形像什麼也看不見。

3. 今日的觀念呈現的是一項大異於以往的自我觀點。藉著確立你的神聖源頭，它確立了你的真實身分，而它對你的描述則是你在真理中必然的真實模樣。針對今日的觀念，我們將運用不同於以往的練習方式，因為今日的重點乃是感知者，而非感知的對象。

4. 在今日的共三次五分鐘的練習時段裏，開始時都要先對自己複誦今日的觀念，然後閉上雙眼，向內覺察你用以描繪眼裏自己的種種不同的形容詞。所有根植於小我的特質，只要是你賦予自己的，都將其囊括進來，不論是正面或者負面、合你意或者不合你意、自大或者自卑。這些都同等的虛妄不實，因你並未藉由神聖性的雙眼來看待自己。

5. 向內覺察的前半部分裏，你可能會傾向於強調自我感知中在你看來更為負面的部分。不過，愈接近後半，自我膨脹的形容詞便愈可能浮現心頭。試著認清這點：你對自己的幻想究竟取向為何並不重要。錯覺在真相中並無取向可言。它們全都虛妄不實。

6. 運用今日的觀念時，一張未經揀擇的合宜列表或許如下：

我眼裏的自己是受壓迫的。

我眼裏的自己是抑鬱的。

我眼裏的自己是失敗的。

我眼裏的自己是瀕臨危險的。

我眼裏的自己是無助的。

我眼裏的自己是勝利的。

我眼裏的自己是蒙受損失的。

我眼裏的自己是仁慈的。

我眼裏的自己是合乎道德的。

7. 別以抽象的方式看待這些形容詞。一旦你想起身處其中的種種情境、人群、與事件，這些形容詞便會浮現心頭。選取任何浮現於你心頭的特定情境，確認有哪個或哪幾個形容詞你感覺適用於你對這一情境的反應，並在操練今日觀念的同時運用它們。在你一一指名之後加上一句：

但我的心靈是上主天心的一部分。我無比的神聖。

8. 在較長的練習時段裏，或許有些時候你並未想起任何特定的人與事。不必絞盡腦汁地想出特定事物來填滿這些空檔，只需放鬆並緩緩覆誦今日的觀念，直到有東西浮現為止。即便任何確實發生之事都不應被排除在你的練習外，但也別用力將它們「挖掘出來」。應避免揀擇或使用蠻力。

9. 從早到晚，你皆可選取某個或某些當時你正賦予自己的特質，並把今日的觀念運用上——依據上述形式為它們一一加上這一觀念——這樣的練習要多多益善。如果沒有特別想到什麼，就閉上雙眼，單純對自己複誦這一觀念。