1. 今日的觀念將把昨日的由感知者延伸至感知的對象。你無比神聖，因為你的心乃是上主天心的一部分。而因為你無比神聖，你的目光必然也是如此。「純潔」即是無罪之意。你無法有點兒無罪。你要不無罪，要不有罪。你的心若是上主天心的一部分，你就必然無罪，否則上主天心的一部分便會有罪。你的目光與祂的神聖性有關，而與小我無關，因而也與你的身體無關。

2. 今日需做四次三到五分鐘的練習。儘可能將它們平均分配，並多多進行短式的運用，以便在一整天的時光中護守你對自己的保護。長式的練習則應採取下述形式：

3. 首先，閉上雙眼並緩緩複誦今日的觀念數次。接著睜開雙眼並緩緩地環顧四周，在你隨意審視之際，不論你注意到什麼，都把這一觀念具體的運用上去。比如：

我的神聖性籠罩了那張地毯。

我的神聖性籠罩了那堵牆。

我的神聖性籠罩了這些手指。

我的神聖性籠罩了那張椅子。

我的神聖性籠罩了那具身體。

我的神聖性籠罩了這支筆。

練習的過程中要時不時地閉上雙眼，並對自己複誦這一觀念。接著睜開雙眼，繼續上述的練習。

4. 短式的練習中，則應閉上雙眼並複誦這一觀念；接著環顧四周，並再次複誦；然後閉上雙眼，並以再一次的複誦作結。當然，所有的運用都應緩緩進行，並儘可能地輕鬆、從容。