1. 這一觀念蘊含了第一線曙光，令你一瞥自己在這世上的真實任務，亦即你來此的目的。你的目的就是藉著自己的神聖性去看這個世界。如此你與世界方能一同蒙受祝福。沒有人會失去什麼；沒有誰會經受任何剝奪；所有人都能藉著你的神聖慧見而獲益。它標誌著犧牲的終結，因為它替所有人獻上了他們本該擁有的一切。他們本該擁有一切，因為那是他們作為上主之子與生俱來的權利。

2. 若想由世界的思維中移除犧牲的觀念，這便是唯一的途徑。任何其他的眼光都免不了要求某人或某事付出代價。為此，感知的一方便會受損。而他也弄不清楚自己為何受損。但是，藉著你的慧見，他便能重新覺知自身的圓滿。你的神聖性祝福了他，因為你對他一無所求。自視圓滿之人並不作任何要求。

3. 你的神聖性與世界的救恩無異。它會令你教導這世界它與你是一體的——不是藉著向它傳教或告訴它任何事，而僅是藉著默默認清萬事萬物已於你的神聖性中與你一同蒙受了祝福。

4. 今日的四次長式練習皆需時三到五分鐘，練習時先複誦今日的觀念，再花一分鐘左右時間環顧四周，並把這一觀念運用至眼裏見到的任何事物：

我的神聖性祝福了這張椅子。

我的神聖性祝福了那扇窗戶。

我的神聖性祝福了這具身體。

接著閉上雙眼，並把這一觀念運用至你所想起的任何人身上。使用他的名字，並這麼說：

我的神聖性祝福了你，【名字】。

5. 你可以閉上雙眼繼續練習；而你若想要，也可以再度睜開雙眼，並把今日的觀念運用至外面的世界；你可以交替的將這一觀念運用至周遭見到的事物和你腦海中的人物；或者，你也可以隨自己高興以任何方式重組這兩個階段的運用。總結時，你應閉上雙眼並複誦一次今日的觀念，接著立即睜開雙眼並再次的複誦它。

6. 在短式的練習中，則應多多複誦這一觀念。若能將其默默運用至你所遇見的任何人，則會格外的有幫助，記得在這麼做時使用他的名字。若有任何人看似引發了你的抗拒之心，則務必運用這一觀念。立即為他獻上你的神聖性作為祝福，以便你能學會在自己的覺知中保有它。