1. 罪咎若是地獄，它的反面又是什麼？一如正文——這部練習手冊便是為其而寫的——這些用於練習的觀念都無比的單純、清晰，且毫不含糊其詞。我們並不關切思想的壯舉或邏輯的玩具。我們只處理顯而易見之事，它們已裹繞於你自以為在思維的複雜迷霧之中，並受了你的忽視。

2. 罪咎若是地獄，它的反面又是什麼？這絕不是個困難的問題。你之所以對回答這樣的問題感到遲疑，並不是因為它模稜兩可。但你真的相信罪咎即是地獄嗎？若是如此，你就會立馬看清正文乃如此的單純直接，根本毋需一部練習手冊。沒有人會需要藉著練習來得到他原已擁有的一切。

3. 我們已經說了，你的神聖性即是世界的救恩。那你自己的呢？你給不出自己尚未擁有的東西。救主本身必須得救。否則他又怎能教人救恩？若能認清你的救恩乃是世界之能得救的關鍵，今日的練習便可適用於你。一旦你把這些練習運用至自己的世界，整個世界都會由此受益。

4. 對於每個曾被問過、正在被問、或即將提出的問題，你的神聖性都是唯一的答案。它意謂了罪咎的終結，乃至地獄的終結。你的神聖性即是世界的救恩，和你的救恩。你的神聖性既然非你莫屬，你又怎能自外於它？上主對於不神聖的狀態一無所知。但祂豈能對自己的聖子一無所知？

5. 今日的四次長式練習應儘量做滿五分鐘時間，最好能拉長時間，多做幾次練習。若想跨越最低要求，更多的練習會比更長的要好，即便二者都和我們的建議相符。

6. 一如既往地對自己複誦今日的觀念來開始每一段練習。接著閉上雙眼，覺察出任何不屬於愛的念頭，不論它們呈現出的形式；不安、抑鬱、憤怒、恐懼、擔憂、攻擊、不安全感，等等。不論它們採取何種形式，都不屬於愛，因而必屬恐懼。為此之故，你才需要由此受到拯救。

7. 具體的人事境相，只要是與不屬於愛的念頭聯繫在一塊兒的，都是你操練今日觀念的合適對象。你若想得救，就一定得以不同的眼光看待它們。足以拯救你並賦予你慧見的，便是你對它們的祝福。

8. 慢慢地覺察橫梗於你與救恩之間的每個念頭，注意別對這些念頭進行有意的揀擇或任何刻意而過度的強調。要把今日的觀念這麼一一運用上去：

我對\_\_\_\_的不屬於愛的念頭已將我禁錮於地獄之中。

我的神聖性則是我的救恩。

9. 下面的做法或許會使你的操練容易一些：在練習的時段中插入一些小片段，僅用於對自己緩緩複誦今日的觀念數次。或者也可以加入幾個小片段，僅用於放鬆，別貌似在思維任何事，這麼做亦會對你有幫助。最開始的時候，持續的專注是極為困難的事。一旦你的心變得更有紀律、更不容易渙散，就會容易許多。

10. 與此同時，你也可以自行在操練的過程中引入任何型態的多樣性，隨你喜歡。不過，在你改變運用方式的同時，別改變觀念本身。不論你選擇怎麼運用它，你對它的陳述都應蘊涵下述事實：你的神聖性即是你的救恩。最後，以這一觀念的原初形式再次複誦，並加上如下這句，以此總結每一段練習：

罪咎若是地獄，它的反面又是什麼？

11. 短式的練習則應一小時做三到四回，而且多多益善；你可以問自己上面的問題，或複誦今日的觀念，二者兼具尤佳。一旦誘惑生起，採取如下形式則會格外的有幫助：

我的神聖性能將我從這兒拯救出來。