1. 今日的觀念終會帶你徹底超克孤單和被遺棄的感受，那是每個分裂的個體都會經歷到的。分裂會導致抑鬱，那是不可避免的。同樣的，分裂也會導致焦慮、擔憂、深深的無助、悲慘、痛苦、乃至強烈的得失心。

2. 分裂的個體皆會發明出種種「藥方」，以期能治癒他們心目中的「世間的種種問題」。而他們唯一沒做的就是去質疑問題是否真的存在。然而，沒有人能治癒其後果，因為問題並不真的存在。今日的觀念具有無比的力量，它能一舉終結所有這些蠢事。確實蠢得可以，即便它們的形式可能既嚴峻又悲慘。

3. 一切完美的存在都在你內心深處，隨時能透過你發出光芒，照亮這個世界。它將治癒所有的哀傷、痛苦、恐懼、和失落，因為它將治癒把這一切都當真的心靈。心靈之所以受苦，就是因為它忠誠於此。

4. 沒有人能剝奪你完美的神聖性，因為不論你往哪兒去，它的源頭都與你同行。你絕不會受苦，因為不論你往哪兒去，一切喜樂的源頭都與你同行。你絕不孤單，因為不論你往哪兒去，一切生命的源頭都與你同行。沒有什麼能破壞你內心的平安，因為不論你往哪兒去，上主都與你同行。

5. 我們了解這些你一概不信。你怎麼會信呢？畢竟，真理深深地埋藏在厚厚的烏雲底下，這妄念的烏雲無比濃密，既遮蔽了真理，又代表了你眼裡的一切。今日我們即將做出首次真正的嘗試，我們要盡力穿越這片黑暗、濃密的烏雲，抵達背後的光明。

6. 今日只有一次的長式練習。早晨起床後，就儘快找個空檔，閉上雙眼，靜靜坐著約三到五分鐘。開始練習時，緩緩複誦今日的觀念。接著別費力去想任何事。相反的，試著向內轉，並穿越一切俗世的雜念。試著進到內心最深處，摒除所有使你分心的念頭，並維持這樣的狀態。

7. 如果覺得有幫助，你可以時不時地複誦今日的觀念。但最重要的還是盡力向內沉潛，既遠離俗世，亦遠離俗世的所有愚蠢的信念。你要盡力穿越上述的一切。你要盡力遠離表象，接近真理。

8. 很有可能，你將會遇見上主。事實上，那很容易，因為在這世上，那是最自然不過的事。你甚至可以說，那是這世上唯一自然而然的事。如果你相信這事的確可能，路就會為你而開。即便是頭一次努力，今日的練習都可能帶來極為驚人的結果——或遲或早這一努力必會成功。關於這類練習，我們還要在進展之餘學習更多細節。但它絕不會徹底失敗，而即刻的成功則有其可能。

9. 從早到晚，你都要時時運用今日的觀念，最好能閉上雙眼、緩慢覆誦。想想你覆誦的內容；想想這些文字的含義。聚焦於它們所透露出的，與你有關的神聖性；聚焦於那非你莫屬，且永不變質的友誼；聚焦於那環繞著你的、徹底的安全無虞。

10. 一旦憶起了不論你往哪兒去，上主都與你同行，就大可對恐懼的念頭一笑而過。