1. 感知並非上主的特質。真知才屬祂的界域。但祂創造了聖靈作為感知與真知的神聖中介。若非這一紐帶繫住了上主，感知便會在你心中永遠的取代了真知。有了這一紐帶，感知便會大幅的轉變、淨化，最終引你契入真知。那便是它在聖靈眼裏的功用。為此，那便是它在真理之中的功用。

2. 上主之內你一無所見。在祂之內，感知既無功用，也不存在。但在救恩中，它卻蘊含了偉大的目的，因為救恩的功用即是化解不曾存在之物。上主之子為了不神聖的目的營造了感知，但後者必須成為令他再度覺知自身神聖性的一道途徑。感知並無意義。但聖靈卻能賦予它近似於上主真諦的意義。感知一經療癒，便成了上主之子寬恕自己弟兄，從而寬恕自己的途徑。

3. 離了上主，你便一無所見，因你離不開祂。你的所作所為都在祂之內，因為你的一切思維都得憑藉祂的天心。慧見若是真的，離了上主你便一無所見，而它參與聖靈的目的有多深，它就有多真實。

4. 今日需要你做三次為時五分鐘的練習，一次儘可能地早，一次儘可能地晚。剩下的一次則可在情境與心境皆允許的狀態下，於最方便、合適的時間進行。開始做練習時，先睜開雙眼，並對自己複誦今日的觀念。接著環顧一下四周，並把觀念具體運用於你眼之所見。這一階段的練習只需四到五個對象即已足夠。比如你可以這麼說：

上主即是我的源頭。離了祂，我便看不見這張書桌。

上主即是我的源頭。離了祂，我便看不見那幅畫。

5. 雖然這部分的練習時長應該短一些，但也得確保自己在選擇這一階段練習對象時要一視同仁，別自作主張囊括或排除任何事物。在時長更長的第二階段裏，先閉上雙眼，再次複誦今日的觀念，接著讓浮現心頭的相關信念以你自己的方式疊加至這一觀念中。比如這些：

我藉著寬恕之眼去看。

我眼裡的世界蒙受了祝福。

這世界能向我呈現出我自己。

我看見自身的信念與上主的聖念肖似。

只要是與今日的觀念或多或少直接相關的信念都是合適的。這些信念雖毋需與此觀念明顯相關，卻不應與之背道而馳。

6. 你若發覺自己心不在焉；你若開始覺知到與今日觀念明顯不合的信念，或看似想不到什麼，就睜開雙眼，重複第一階段的練習，並再次嘗試第二階段。別讓不相干的信念佔據心頭的時間變得過長。若有必要阻止這種情況，就回到第一階段的練習。

7. 一旦你把今日的觀念運用至短式的練習中，則可隨著你從早到晚置身其中的環境與情境改變操練的形式。比如說，當你與某人在一起時，就儘量記得在心裡告訴他：

上主即是我的源頭。離了祂，我便看不見你。

不論是對陌生人或你認為的熟人，這一形式都同等適用。事實上，你應儘量避免做此區分。

8. 你也應在一整天的時光裏把今日的觀念運用至可能發生的種種情境與事件，特別是在任何方面看似使你苦惱的人事境相。為了這一目的，你可以這麼運用這一觀念：

上主即是我的源頭。離了祂，我便看不見這個。

9. 這段期間內，若無特定的對象浮現於你的覺知，就僅以這一觀念的原初形式複誦。今天試著憶起這一觀念，進而憶起自己的任務，別讓大段的時間在遺忘中流逝。