1. 今日我們延續了昨日的觀念，並疊加上另個向度。你無法在黑暗中看見，而你也造不出光明。你能造出黑暗，並自認在那兒見到了什麼，但光明反映了生命，因而亦是創造的一個層面。創造無法與黑暗共存，但光明與生命卻得攜手並進，因為二者不過是創造的不同層面而已。

2. 若想看見，就必須認清光明在你之內，而不在外邊。在你之外你一無所見，而「看」的配備亦不在你外。這一配備的要件之一便是光明，有了它，你才可能看見。光明一向與你同在，有了它，不論遇上何種情境，慧見皆有其可能。

3. 今日我們要努力達致這一光明。為了這個目的，我們要運用之前建議過的練習形式，而之後我們也會愈發頻繁的加以使用。對於缺乏紀律的心靈而言，那是極其困難的形式，但它同時代表了鍛煉心靈的主要目標。它所需要的正是未經鍛煉的心靈缺乏的。但你若想看見，就必須完成這一鍛煉。

4. 今日至少要做三次練習，每次持續三到五分鐘。能拉長時間最好，前提是這段時光的流逝幾乎沒有對你造成心理壓力。對於受過鍛煉的心靈而言，我們今日使用的將是再自然、再容易不過的練習形式，一如在未經鍛煉的心靈看來，那將是最不自然、最困難的操練方式。

5. 你的心已不再處於毫無鍛煉的狀態。你已準備學習我們將於今日使用的練習形式，但你可能會發現自己遇上了強烈的抗拒。原因很簡單。你若以這種方式練習，就必須把目前相信的一切拋之於後，包括你編造的每個信念。正確來說，這是由地獄中逃離。但在小我的心目裏，這是身分的丟失，乃至墮入地獄。

6. 你若能由小我那兒稍稍挪開，就不難認清它的抵抗和恐懼皆不具任何意義。你或許會發現，時不時地這麼自我提醒將有所助益：達致光明無異於由黑暗逃離——不論你的信念是如何的與此背道而馳。上主是你賴以看見的光明。你正試圖達致祂。

7. 練習時先睜開雙眼、複誦今日的觀念，接著緩緩閉上眼，並複誦這一觀念數次。然後試著沉入內心深處，靜靜的穿越種種干預和侵擾，進而放下它們。除非你選擇停下，否則也沒有誰能叫你的心停止。它不過是在走它的自然進程罷了。試著覺察來來去去的念頭，但別捲進去，靜靜穿越就好。

8. 這一形式的練習毋需特定進路，但你必需覺知到自己正在做一件無比重要的事；它對你的價值不可估量，而你正在追尋的是一項無比神聖的目標。救恩乃是你無比幸福的成就。它也是唯一富於意義的成就，因為它是所有成就中對你唯一有用的一個。

9. 若有任何形式的抗拒升起，就停下足夠長的時間來複誦今日的觀念，同時閉上雙眼——除非你在心中覺知到了恐懼。若是這樣，你可能會發覺暫時睜開雙眼能令自己心安。不過，仍要試著儘快閉上雙眼，回到練習。

10. 你若練習得當，便能多多少少體驗到放鬆的感受，甚至感覺到自己正在接近光明——若不是實際進入的話。當你穿越世俗的思維時，試著思索那無形、無盡的光明。也別忘了，除非你賦予它們足以將你扣留在這世上的力量，否則它們也無法這麼做。

11. 從早到晚，時時複誦這一觀念，你可以視情況睜開或閉上雙眼。但別忘了做練習。最重要的是，今天一定要下決心記住這點。