1. 今日的觀念乃是通向你真實心念的一把鑰匙。它們絕非你自以為在思維的事，正如你自以為見到的一切皆與慧見無甚關聯。真實之物無關乎你自認的真實。你自以為的真實心念亦與你的真實心念在任何層面上皆無相似之處。你自以為見到的一切則與慧見顯現與你的毫不相若。

2. 你的思維有賴於上主天心。因此，你與祂共享自己的心念，反之亦然。你的心念與祂的無異，因為二者出自同一天心。共享即是趨同，或趨於一體。你藉著上主天心思維出的心念亦離不開你自己的心，因為念頭離不開它的源頭。為此，你的心念和你一樣都在上主天心之內。它們亦如上主那般在你心中。你是上主天心的一部分，因而你的心念亦是上主天心的一部分。

3. 那麼，你的真實心念又在哪兒？今日我們要試著觸達它們。我們必須向你的心中找尋，那是它們所在之處。它們必定還在那兒，因為它們離不開自己的源頭。出自上主天心的即是創造的一部分，因而必屬永恆。

4. 今日的三次五分鐘的練習將會採取和昨日觀念同樣的普遍運用形式。我們要力圖遠離不真實，以尋求真實。我們要否定這個世界，以肯認真理。我們別讓世俗的思維給留住。我們別讓世俗的信念告訴自己我們不可能做到上主要我們做的事。相反的，我們要試著認清，只有上主要我們做的才是可能完成的事。

5. 我們也要試著了解，只有上主要我們做的才是我們真正想做的事。而我們也要試著憶起，我們絕不會在祂託付的事上失敗。我們有千百條理由相信今日就會成功。那是上主的旨意。

6. 閉上雙眼，對自己複誦今日的觀念，並以此開始今日的練習。接著花一小小段時間思維若干個自己的相關信念，同時把這一觀念放在心裡。添加了四到五個自己的信念至這一觀念後，便再次複誦，並溫和的告訴自己：

我的真實心念就在我心裡。我願尋獲它們。

然後試著穿越所有遮擋了你內真理的虛妄念頭，直抵永恆。

7. 你已在自己心裡堆積了種種無謂的雜念與瘋狂的想法，而在這一切底下則埋藏著最初你與上主一同思維的心念。現在，它們就在你心裡，完好如初。它們永遠會在你的心裡，一如既往。從那以降，你所思維的一切都會改變，但它們仰賴的神聖根基卻絲毫不改。

8. 今日的練習便要引領我們走向那神聖的根基。在此，你的心與上主天心相互結合。在此，你的心念與祂的合而為一。做這類練習時，只有一事必需：接近它時有如接近天堂中獻給聖父聖子的祭壇。因為那正是你試圖達至的目的地。你可能還無從領悟自己試圖攀上的是多高的高峰。但即便就著你已獲致的一點點了解，你也當能提醒自己這並非無謂的遊戲，而是神聖的操練與達至天國的努力。

9. 在今日的短式練習中，試著提醒自己：與上主一同思維的心靈是神聖的，而了解這一神聖性對你而言有多麼重要。從早到晚，你皆可花一兩分鐘感激心靈的神聖性，同時複誦今日的觀念。你既是祂的東道，就試著遠離一切配不上祂的信念吧，一下下也行。感激上主吧，為了祂與你一同思維的聖念。