1. 上主並不寬恕，因祂從不定罪。必須先有定罪，才有寬恕的需要。這世界亟需寬恕，但那是因為這世界充滿了幻相。為此，願意寬恕的人就能由幻相中解脫，而不願寬恕的人則會將自己綁縛於此。你的定罪對象只有你自己，因而你的寬恕對象也只有你自己。

2. 然而，即便上主並不寬恕，祂的愛仍是寬恕的基礎。恐懼會定人之罪，而愛卻會寬恕。藉此，寬恕化解了恐懼產生的一切，並使心靈重新覺知到了上主。為此之故，寬恕確實當得起救恩之名。它是幻相得以由此消逝的途徑。

3. 今日的練習至少需要三次足足五分鐘的操練，短式的練習則應多多益善。一如既往的，先對自己複誦今日的觀念，藉此開始長式的練習。複誦時閉上雙眼，並花一至兩分鐘時間向內覺察，看看有否尚未寬恕的對象。尚未寬恕「到何種程度」並不重要。若不是徹底寬恕，就是根本沒寬恕。

4. 你若操練得當，就不難發現一些自己尚未寬恕的對象。只要是不喜歡的人就是合宜的操練對象——這是條安全的準則。稱呼他們的名字，同時這麼說：

上主是我賴以寬恕你的愛，【名字】。

5. 今日練習的第一階段，其目的便是使你有能力寬恕自己。在把這一觀念運用至所有浮現心頭的弟兄之後，這麼告訴自己：

上主是我賴以寬恕自己的愛。

接著把剩下的練習時段用於添加相關的觀念，比如：

我以上主的愛愛著自己。

上主的愛使我得以蒙受祝福。

6. 運用的形式或許千變萬化，卻要緊扣核心觀念。比如你可以這麼說：

我不可能有罪，因為我是上主之子。

我已蒙受了寬恕。

上主鍾愛的心靈不可能有所恐懼。

我毋需攻擊，因為愛已寬恕了我。

但應以今日觀念的原初形式加以複誦，並以此總結每一次的練習。

7. 短式的練習則可由複誦今日觀念的原初或相關形式組成，看你喜歡。若有需要，就必須進行更進一步的具體運用。只要你覺知到自己對任何人生出任何型態的負面反應，不論此人是否在場，就表示你需要這類運用。若是如此，就默默告訴他：

上主是我賴以寬恕你的愛。