今日的練習涵蓋了下述觀念：

1. （6）我會煩惱，是因為見到了不存在的事物。

實相絕不會令人擔驚受怕。它不可能令我煩惱。實相只會帶來完美的平安。我如果煩惱，一定是因為我已把實相替換為了我所營造的幻相。幻相引人煩惱，因為我賦予了它們真實性，進而把實相視為了幻相。但我的這一混淆絲毫影響不了上主的受造。我一向是為了「無事」而煩惱。

2. （7）我的眼裡只有過去。

我一面看，一面定罪眼裡的世界。我把它稱作是看。一切人事物都成了我的敵人，因為我拿過去來攻擊他們。一旦我寬恕了自己，並憶起真實的我，便會祝福眼裡見到的一切人事物。過去消失了，所以敵人也消失了。於是我將以愛的眼光看待此前視而不見的一切。

3.（8）我的心靈充斥著過去的念頭。

我只看見了自己的念頭，而我的心中亦充斥著過去。那麼，我又能如實的看見什麼？讓我記著，我之所以著眼於過去，就是為了阻止當下浮現心頭。讓我明白，我是在試圖利用時間來對抗上主。讓我學習送走過去，進而了悟這麼做時我什麼也沒放棄。

4.（9）我並未見到任何事物的當前面目。

倘使我並未見到任何事物的當前面目，確實可以說我什麼也看不見。我能看見的只有當前的一切。既有的選擇不在看見過去或看見當下，而只在看得見或看不見。我選擇去看的一切已使我付出了慧見作為代價。如今我願重新做個選擇，以便我能看見。

5. （10）我的念頭不具任何意義。

我並無私有的念頭。但我所覺知到的卻只有這些。它們有何意義？它們並不存在，因而也不具任何意義。但我的心卻是受造乃至造物的一部分。難道我不該融入宇宙的思維，而寧可拿這些可憐而無意義的「私有」念頭來遮蔽原屬於我的一切？