1. 除了上主之子，誰又是世界之光？那麼，這樣的陳述便不過是道出了你的真相。它與驕矜、傲慢、和自欺的陳述正相反。它所描述的並非經你營造的自我概念。它所指涉的並非你為自身偶像賦予的任何特質，而是仍如上主所造的你。它僅僅道出了真相。

2. 對小我而言，今日的觀念則是自我美化的縮影。但小我並不了解何謂謙遜，因而將其錯解為了自我貶損。謙遜包含了接納你在救恩裡的角色，而不接納其餘。倘使世界之光便是上主為你賦予的任務，堅稱自己無法做到則非謙遜之舉。只有傲慢才會斷言你不可能擁有這個任務，它一向出自小我。

3. 真正的謙遜則要你接納今日的觀念，因為是上主之音告訴了你它的真實性。這是接納你在世上真實任務的第一步。它是你在救恩中獲致應有位置的巨大推手。它從正面斷言了你受拯救的權利，並肯認上天已賜予了你拯救他人的力量。

4. 今日，你會願意儘量時時想起這一觀念。它是對一切幻相乃至一切誘惑的完美答覆。它把一切你所營造、且與你有關的形像全帶往了真理，並協助你平安上路——既無重擔，亦篤定於自己的目的。

5. 今日你應儘量多做練習，但每一次的練習都毋需超過一兩分鐘時間。開始時先這麼告訴自己：

我乃世界之光。那是我唯有的任務。

那是我來此的目的。

接著花點時間思索這些陳述，如果情況允許，最好可以閉上眼睛。讓一些相關思維浮現於你，一旦心思漂離了中心思想，就對自己複誦這一觀念。

6. 一定要以練習來開始並結束這一日的光陰。如此你方能在起床時肯認自己的真相，在一整天的時間裏強化它，並在入睡時再次肯認自己的任務以及你來此的唯一目的。如果你覺得這兩次的練習時段很有幫助，也願意延長它們，就可以讓它們長過其餘時段。

7. 今日的觀念遠遠超越了小我的看法，它眼裏的你和它給你的目的皆微不足道。若要攜來救恩，這顯然有其必要。在接下來的幾個禮拜，我們將要邁開巨大的步伐，而這是我們所跨出的第一步。今日我們要試著開始為這些進步打造一堅實的基礎。你是世界之光。上主已把拯救聖子的計劃打造在了你的身上。