1. 今日的觀念不過是「讓我別往誘惑裏遊蕩」的另一種說法。眼前世界的目的便是為了遮掩你的寬恕任務，並使你得以合理化自己的遺忘。它誘惑你披上肉身的外表，從而拋棄上主和祂的聖子。此即肉眼之所見。

2. 肉眼看似可見之物無一不是某種誘惑的形式，畢竟那就是身體的目的。但我們也已學到，聖靈能以不同的方式運用你營造的一切幻相，因此祂也在其中見到了不同的目的。對聖靈而言，你之來此便是為了學習寬恕你自以為犯下的罪。在祂的觀點下，誘惑的有形外表成了你對救恩的靈性認同。

3. 複習一下之前的幾課：你之來此，便是為了成為世界之光，那是上主給你的任務。只有小我的傲慢才會令你對此提出質疑，也只有小我的恐懼才會使你自認不配擔負上主親自為你指派的任務。世界的救恩有賴你的寬恕，因為那正是上主之子逃離一切幻相乃至一切誘惑的途徑。而上主之子就是你。

4. 只有藉著完成上主給你的任務，你才能幸福。那是因為，你的任務就是要運用能讓幸福成為不可不然的途徑，從而使自己幸福。沒有其他的方法。因此，每一回在抉擇是否要完成自己的任務時，便是在抉擇是否要幸福。

5. 今日，讓我們記住這點。讓我們提醒自己這點，早上一回、晚上一回，乃至在一整天的時光中都該這麼自我提醒。今日你要做出的一切決定確實都無比的單純，只要記住這點，你就能為它們預作準備。你的每個決定若非引致幸福，就是不幸。如此單純的決定豈有什麼真正的困難？別被決定的形式給騙了。形式的複雜並不意謂內涵的複雜。世上的任何決定都不可能與這單純的選擇具有不同的內涵。那是聖靈眼中唯有的抉擇。因此那也是你唯有的抉擇。

6. 那麼，今日便讓我們以下述思維來做練習：

讓我勿忘自己的任務。

讓我別再試圖將上主的任務替換為自己的任務。

讓我寬恕，以便幸福。

今日至少勻出一段十至十五分鐘的空檔，閉上雙眼，反思這點。你若能謹記自己的任務對於你乃至世界均至關重要，相關的思維便會前來支援。

7. 從早到晚，你都應多多運用今日的觀念，先花幾分鐘時間回顧這些思維，接著思索它們，並放下其餘的念頭。特別是在開頭的時候，這麼做顯得很困難，畢竟你尚未掌握所需的心靈紀律。你可能會需要時時複誦「讓我勿忘自己的任務」來協助自己專注。

8. 今日需做兩種形式的短式練習。有時，你可以閉上雙眼來做練習，試著專注於你所運用的思維。另些時候，複習完這些思維後便睜開雙眼，接著不帶揀擇地緩緩環顧四周，同時告訴自己：

我的任務就是要拯救這個世界。