1. 沒有人能看得見你的怨尤所隱藏的一切。因為你的怨尤遮蔽了你內的世界之光，所以每個人都身處黑暗，而你也與他們一道。不過，一旦怨尤的面紗揭起，你們就能一同解脫。一旦你身處地獄，便即刻與你身旁的人分享自己的救恩吧。世界之光拯救了你們倆，在此，他便是你的弟兄。

2. 今日，讓我們再次誠心嘗試，觸達你內的光明。當我們在長式練習中進行這項嘗試以前，讓我們先花幾分鐘時間思索自己將要盡力去做的事。我們確實是想盡力觸及世界的救恩。我們要試著令自己的眼光穿越遮蔽了它的黑暗面紗。我們要試著讓這面紗得以揭起，並看著上主之子的眼淚消逝於陽光之下。

3. 我們要徹底認清那是真相，並下定決心觸達那無比珍貴的寶藏，這便是今日長式練習的開始。救恩是我們唯有的需求。我們來此並無其他目的，亦無其他需要完成的任務。學習救恩即是我們唯一的目標。今日，讓我們終結這一古老的追尋吧，因為我們將尋獲並高舉內在的光明，以便所有與我們一同追尋的人都能滿懷喜悅著眼其上。

4. 現在，安安靜靜地閉上雙眼，試著徹底放下一向佔據了你意識心的東西。想像你的心是個巨大的圓，外頭包裹著厚厚的烏雲。你只看得見這些烏雲，因為你好似遠遠站在了圓的外邊。

5. 從你所在的位置，實在很難相信烏雲背後是一絢爛的光明。烏雲好似是那唯一的現實。它們好似是你唯一見得到的東西。為此，你並未試圖穿越它們，但只有這麼去做，你才可能真的相信它們並無實質。今日我們就要做此嘗試。

6. 先想想你要為自己和為這世界盡力去做的事有多重要，然後盡力在完美的平靜裏安居——只需記著今日你有多想觸及內在的光明——現在就想！下決心穿越這些烏雲。伸出手來，在你心中碰觸它們。將它們撥到一旁；當你穿過去時，感覺它們碰觸你的臉頰、額頭、和眼瞼。繼續努力；烏雲擋不住你。

7. 如果你操練得當，就會開始感到自己被托起，並被向前帶。你那小小的努力與微渺的決心已召喚出宇宙的力量前來援助，而上主將會親自將你由黑暗抬舉至光明。你與祂的旨意同頻。你絕不會失敗的，因為你的心願便是祂的。

8. 今日，信任你的天父吧，祂聽見了你，亦答覆了你——你應對此篤信不疑。你或許尚未認出祂的答覆，但你確實可以對此深信不疑：祂已將其賜給了你，而你也將領受它。一面努力穿越烏雲、抵達光明，一面試著在心中維繫這一信心。試著憶起這點：你終於將自己的心願與上主的旨意結合在了一起。試著在你心中保有那清晰的一念：你與上主一同去做的，必會成功。接著讓祂的大能在你內藉著你來做功，以便祂的旨意與你的得以承行於世。

9. 你會願意儘可能地多做短式練習，因為今日的觀念對你和你的幸福而言均無比重要；練習時這麼提醒自己：你的怨尤遮蔽了世界之光，以致你覺知不了。同時也提醒自己，你不是在獨自求索，而你確實明白該往何處找尋。那麼，你可以說：

我的怨尤遮蔽了我內的世界之光。我看不見自己隱藏的一切。然而，我願讓它揭露與我，為了我的救恩，乃至世界的救恩。

同樣的，今日你若忍不住為了某事而定某人的罪，就務必這麼告訴自己：

我若緊抓這一怨尤，世界之光便不得而見。