1. 所有的誘惑都不過是一基本誘惑的某種形式，也就是不願相信今日的觀念。救恩看似出自任何一處，只除了你。罪咎的根源也一樣。你尚未看清不論是罪咎或救恩，都只在你心裡，而不在他處。一旦你已認清所有罪咎均不過是你心靈的發明，便能進一步認清罪咎必與救恩同在一處。了解了這點，你便得救了。

2. 接納今日的觀念似乎會令你付出如下代價,這表示外在的事物皆無法拯救你；外在的事物皆無法使你平安。但這也表示外在的事物皆傷害不了你，或以任何方式攪擾你的平安或使你煩惱。今日的觀念令你肩負整個宇宙，基於你之為你，你亦是它的一部分。你無法部分的接受這一角色。而你必已開始認清接受它即與救恩無異。

3. 不過，你或許尚不明白，為何認清罪咎在你心中意謂認清救恩亦同在一處。上主絕不會把疾病的解藥放在發揮不了作用的地方。你的心靈是這麼運做的，但祂的不是。祂希望你能療癒，因此祂把療癒的源泉維繫在了需要療癒的地方。

4. 你所努力的方向卻正相反，不論有多扭曲、多不可思議，你都會想盡一切辦法將療癒與它原該療癒的疾病分離，從而維繫了疾病。你的目的就是要確保療癒不會發生。上主的目的則是要確保它會。

5. 今日我們要練習看清，就這點而言上主的旨意和我們的心願實無二致。上主希望我們療癒，而我們也並不真想生病，因為那會讓我們不幸福。為此之故，我們一旦接納了今日的觀念，便是與上主同調。祂不希望我們生病。我們也不想生病。祂希望我們療癒。我們也一樣。

6. 今日我們已準備好投入兩次的長式練習，一次約十至十五分鐘。不過，我們仍會讓你自行決定練習的時間。我們將在未來幾課運用同樣的練習方式，而你最好也能事先決定適合空出來做這兩次練習的時間，並儘可能遵循自己的決定。

7. 開始練習時，先複誦今日的觀念，並外加一陳述，表明你已認清救恩並不出自你以外的任何事物。你可以這麼說：

我的救恩出自於我。它無法出自別處。

接著閉上雙眼，花幾分鐘時間回顧過往你曾尋求救恩的外部處所，——從他人身上、從你的財產、從各種人事境相，乃至從你試圖弄假成真的自我概念上。認清救恩並不在那兒，並這麼告訴自己：

我的救恩並不出自所有的這些事上。我的救恩出自於我，且僅僅出自於我。

8. 現在，我們要再次盡力觸達你內的光明，你的救恩便出自於此。你無法在光明四周的雲層裏尋獲它，而你卻一直在那兒找尋。它並不在那兒。它不在雲層裏，而在超乎其上的光明中。別忘了，必須先穿越雲層，才能觸及光明。但也別忘了，你從未在想像中的雲層型態裏尋獲任何足以持久或你想要的事物。

9. 既然一切救恩的錯覺皆已辜負了你，你必已不願繼續在雲層中徒勞地找尋偶像，因為你能輕而易舉地步入真實救恩的光明。試著以你喜愛的任何方式穿越雲層。如果你覺得有幫助，可以想像我牽著你的手，給你引導。我敢保證這絕非無謂的空想。

10. 在今日的頻繁短式練習裏，你應提醒自己，你的救恩出自於你，而只有你的思維能阻礙自己的進步。一切外在的羈絆均影響不了你。你為自己的救恩全權負責。你為世界的救恩全權負責。所以，你應這麼說：

我的救恩出自於我。任何外在的事物都阻止不了我。世界的救恩乃至我的救恩皆在我內。