1. 今日我們要思索你與上主的共同心願。這與小我的無謂願望有所不同，後者只會衍生出黑暗與虛無。你與上主的共同心願蘊含著一切創造的大能。小我的無謂願望則難以共享，因而也沒有任何力量。它們可以營造一個令你深信不疑的幻相世界，就此意義上說，它們並非無謂。但就創造而言，它們確實無謂。畢竟它們造出的事物沒有一樣是真的。

2. 無謂的願望即是怨尤的同盟，它們共同營造並描畫了你眼裡的世界。它出自小我的願望，而它的維繫亦離不開小我對怨尤的需求，但這一需求卻使其充斥著好似在對你施加攻擊的人物，因而亟需「正義的」審判。這些人物成了小我的中介，以便兜售怨尤。他們擋在了你的覺知與弟兄的真相之間。一旦著眼於他們，你就無從了知自己的弟兄與自性。

3. 在這一怪異的交換裡，罪咎被人買來賣去，怨尤也隨著每一次的交換不斷增加，最終使你丟失自己的心願。這樣的世界豈有可能出自上主之子及其天父的共同旨意？上主豈會為祂的聖子創造出災難？創造乃是二者的共同旨意。上主豈會造出一個足以殺害自己的世界？

4. 今日我們要再次努力達致那個與你的心願相符的世界。光明便在它之內，因為它不與上主的旨意作對。那兒並非天堂，但天堂之光在此照耀。黑暗已逝。小我的無謂願望已被撤除。但照亮了它的那道光反映了你的心願，所以我們也必須在你的心中找尋它。

5. 你對世界的描繪僅僅反映出你內的思維。光明或黑暗的源頭均不在外邊。怨尤使你的心陷入了黑暗，而你在外邊見到的也會是個黑暗的世界。寬恕揭去了黑暗，重申了你的心願，並讓你見到了一個光明的世界。我們已重複強調過，怨尤的障礙既不難跨越，也無法阻擋在你與救恩之間。原因非常單純。你真想活在地獄中嗎？你真想哭泣、受苦、以至死去嗎？

6. 忘掉小我的爭辯吧，它企圖證明這一切乃天堂無疑。你知道那並非如此。你不會想要這些發生在自己身上。幻相總有個跨不過去的極限。受苦不是幸福，而你真心想要的卻是幸福。這就是你的真實心願。所以，救恩亦是你的心願。你會願意成就今日我們要盡力去做的事。你的祝福和你的欣然同意將會陪伴我們的事功。

7. 你所想要的便是令自己得救，今日你若能記住這點，我們就會成功。你願接納上主的計劃，因你參與其中。你無法真心反對它，也不會願意這麼做。救恩是為了你而有的。首要之務，你希望能自如的憶起自己的真實身分。今日在這一心願跟前一無所能的正是小我。你的心願是自由的，沒有什麼能勝得過它。

8. 為此之故，我們要懷著喜悅與自信投入今日的練習，因為我們必會找到你願找到的一切，憶起你願憶起的一切。沒有任何無謂的願望能加以阻擋，或以偽裝的力量欺瞞我們。今日，令你的心願成就，並一舉終結神智不清的信念——你自以為選擇了地獄，而非天堂。

9. 我們要認清只有上主的救恩計劃才與你的心願徹底相符，並以此開始我們的長式練習。從無一外來勢力將此目的強加於你。那是你與你的天父在此得以完全同調的唯一目的。今日你便會成功，因為今日便是上天指定要將上主之子由地獄與一切無謂願望中拯救而出的時日。如今他已重新覺知自己的心願。就在今日，他已情願著眼於內心的光明，以便得救。

10. 這麼提醒自己，並下定決心牢記自己的心願，然後懷著寧靜與篤定，溫和並堅定的告訴自己：

我願有光。讓我著眼於反映了上主旨意與我的心願的那道光。

接著令你的心願肯認其自身，只因它已結合於上主的大能與你的自性。讓祂們指引你完成剩下的練習。加入祂們吧，祂們會在前領路的。

11. 在短式的練習中，同樣宣告你真心想要的一切。這麼說：

我願有光。黑暗並非我的心願。

每個小時都要複誦數次。但最重要的是，在你忍不住想以任何方式怨天尤人之時，就即刻以此形式運用今日的觀念。這麼做能幫助你放下自己的怨尤，而非珍視它們，繼而將它們藏入黑暗。