1. 今日的觀念可被視作所有練習意欲指向的中心思想。上主的旨意即是唯一。一旦你認清這點，就會進一步認清自己的心願即是祂的。衝突有其可能的信念隨風而逝。你曾以為自己拉鋸在相互衝突的目標之間，但這怪異的觀念已被平安取而代之。你即是上主旨意的展現，祂的目標便是你的唯一。

2. 今日的觀念蘊含著巨大的平安，而今日的練習則旨在獲致這一平安。觀念本身真實不虛。為此，它衍生不出幻相。而若無幻相，衝突亦是不可能之事。今日讓我們試著認清這點，並體驗隨之而來的平安。

3. 這麼開始長式練習：複誦下述的思維數次，速度要慢，並下定決心了解它們的涵義，同時將它們放在心裡：

上主的旨意乃是唯一。我不致陷入衝突。

接著花數分鐘時間加入一些相關的觀念，例如：

我感到平安。

沒有什麼能攪擾我。我的心願即屬於上主。

我的心願與上主的無二無別。

上主願自己的聖子平安。

在這一前導階段裡，一旦有任何衝突的念頭由你心頭掠過，就務必儘速處理。立馬告訴自己：

上主的旨意乃是唯一。這些衝突的念頭並無意義。

4. 若有某個衝突點看似特別難以化解，就將它分離出來具體關照。不必費太長的時間思索，但要非常具體；指稱與之相關的特定人事境相，並這麼告訴自己：

上主的旨意乃是唯一。我與祂共享這一旨意。

我對\_\_\_\_的衝突想法不可能是真的。

5. 一旦以此方式清理了自己的心，就閉上雙眼，試著體驗你的實相使你有權得享的平安。浸淫其中，感受它環抱著你。你可能會忍不住把這類努力視作逃避，但二者的差異顯而易見。一旦有練進去，你就會感受到深刻的喜悅與覺知力的提昇，而非疲憊不堪和昏昏欲睡。

6. 喜悅乃是平安的特點。一旦體驗到它，你就能認清自己抵達了平安。一旦感到陷入逃避，就儘快複誦今日的觀念，並再次嘗試。練習的頻率取決於你的需求。即便你並未體驗到你所尋求的平安，拒絕讓自己陷入逃避依舊且必能使你獲益。

7. 今日的短式練習則應事先決定固定的間隔，並在練習時這麼告訴自己：

上主的旨意乃是唯一。今日我便要尋求祂的平安。

然後試著尋獲你所尋求之物。今日若能每半小時花一至兩分鐘在這上頭——可能的話就閉上雙眼——就再好也不過。