1. 不要忘了，奇蹟與慧見必須攜手同行，這點相當重要。我們需要重複這點，而且需要時常重複。在你全新的思想體系中，乃至它所產生的感知裡，這都是核心觀念。奇蹟永遠都在。它的臨在並不發端於你的慧見；它的缺席亦非源自你的視而不見。受影響的不過是你對奇蹟的覺知。你只能在光明中，而無法在黑暗裡見到它。

2. 那麼，對你而言，光明便不可或缺。一旦你身處黑暗，就無法看見奇蹟。於是你會相信它並不存在。這源自衍生出黑暗的幾條前提。否定光明將使人感知不到光明。感知不到光明即是在感知黑暗。光明於是變得一無所用，即便它依舊存在。你用不了它，因為你對它的臨在一無所知。而黑暗在你眼裡的真實性則使光明的念頭毫無意義。

3. 得知你看不見的事物確實存在，這聽上去頗為神智不清。我們很難說服你相信，真正的神智不清乃「著眼於不存在之物，而非實際存在的東西」。你並不懷疑肉眼可以看見。你也不懷疑它們為你呈現的便是真相。你堅信黑暗，而非光明。這怎能扭轉？對你而言，那是天方夜譚，但在這事上你並不孤單。

4. 你的努力不論有多微小，皆有強大的後盾。只要你領悟這力量有多大，你的疑慮便會雲散煙消。今日我們要全心全力的使你感受到這一力量。只要你感受到這一力量在你之內，一切奇蹟便唾手可得，而你也將不再懷疑。一旦你感受到這一力量在你之內，你的脆弱感所隱藏的奇蹟便會躍入覺知。

5. 今日，挪出三次寧靜的時光，一次約十分鐘，試著放下自己的脆弱。這很單純，你只需教導自己你不是一具身體。你想要什麼，信心便會趨之若鶩，而你也會以此教導自己的心。你的心願即是你的老師，而它也有完全充足的力量去做它渴望的事。你能逃脫這具身體，只要那是你的選擇。你能在自身之內體驗到這一力量。

6. 在長式練習的開頭，先陳述正確的因果關係：

光明中方能見得到奇蹟。

肉眼無法感知光明。

但我不是一具身體。我是什麼？

為這一陳述作結的提問在今日的練習中不可或缺。「你自以為是什麼」即是個有待化解的信念。但你的真實面目卻須被啟示給你。你是一具身體的信念必需修正，因為它是個錯誤。你的身分的真相則會喚起你內的力量，使你覺知到這一錯誤究竟隱藏了什麼。

7. 你若非一具身體，又是什麼？你必需覺知到聖靈用以替換你心目中身體形像的究竟是什麼。你必需感覺到什麼，才能在你將其抽離身體時投諸信心。你需要真真切切的體驗到另一樣事物，它更堅實，也更篤定；更值得你相信，且確實存在。

8. 你若非一具身體，又是什麼？誠實地詢問，並投入數分鐘時間讓你對自身特質的錯誤信念得以修正，再使相反之物取而代之。你可以這麼說：

我並不脆弱，而很強壯。

我並不無助，而充滿力量。

我並不侷限，而是無限。

我並不懷疑，而很篤定。

我並非幻相，而是實相。

我無法在黑暗裡看見，而須有光明。

9. 在練習的第二階段，試著體驗這些與你有關的真相。特別專注於對力量的體驗。別忘了，一切脆弱的感受都與你即是身體的信念有關，但那是個不值得你相信的錯誤信念。試著移除你對它的信心，哪怕是一下下。隨著我們一步步推進，你會逐漸習慣於對你內更有價值之物保持信心。

10. 在剩下的練習時間裡放鬆下來，不論你的努力有多微薄，都有上主乃至一切聖念的大能全力支持——你應對此滿懷信心。正是藉由祂們，你的力量才會臨現。正是藉由祂們的強力支持，你才會在自身之內感受到力量。祂們已在這段練習中與你結合，因你在此共享了與祂們相似的目的。在祂們的目的中，你才會看見光明，因為祂們的大能即是你的。祂們的大能成了你的雙眼，使你得以看見。

11. 每個小時五至六次，以合宜而固定的時間間隔提醒自己，光明中方能見得到奇蹟。同樣的，務必以今日的觀念應對誘惑。為了這一特殊目的，如下的形式將會有所幫助：

光明中方能見得到奇蹟。讓我別因著這個而閉上自己的眼。