1. 今日，我們要繼續操練能使我們徹底解脫的這一觀念；這一宣告能使所有形式的誘惑失去力量；這一思維能使小我噤聲，並被徹底的化解。你仍是上主創造的模樣。世間的聲光色影消褪了下去，只需這一念起，古往今來的一切信念都將永遠消失殆盡。救恩就這麼完成了。清明的神智就這麼恢復了。

2. 真實的光明即是力量，而力量意謂著純潔無罪。如果你仍是上主創造的模樣，則你必然充滿了力量，而光明必在你之內。替你的純潔無罪作保的那一位必會同時擔保力量與光明。你仍是上主創造的模樣。黑暗遮擋不了上主之子的榮光。你在光中佇立，且在純潔裡創生，那不僅使你充滿了力量，你也將長保純潔，直到永遠。

3. 今日，我們同樣要把醒時每小時的頭五分鐘用於操練，並盡力感受你內的真理。我們要以如下字句開啟這些求索：

我仍是上主創造的模樣。

我永遠都是祂的聖子。

然後試著觸達你內的聖子。這一自性既從未有罪，也未曾營造任何形像來取代實相。這一自性從未離開過它在上主那兒的家，也從未在這世上漂泊不定。這一自性既不知恐懼為何物，也想像不了失落、痛苦、與死亡的模樣。

4. 若想達此目標，你只需放下所有的偶像與自我形像；放下你為自己賦予的那一串好好壞壞的特徵；然後默默等待，迎接真理的來臨。上主早已親自允諾，只要你求，祂便會把真理啟示與你。這就是你正在做的事。你不會失敗的，因為上主必會成功。

5. 你若達不到每小時前五分鐘的練習要求，至少在每個小時裡這麼提醒自己：

我仍是上主創造的模樣。

我永遠都是祂的聖子。

今日你要多多告訴自己，你仍是上主創造的模樣。只要有人好似激怒了你，就儘可能以下面的話來回應：

你仍是上主創造的模樣。

你永遠都是祂的聖子。

今日你要盡最大的努力來完成每個小時的練習。每一次的練習都會帶你大步跨向解脫，並在你學習本課程所闡述的思想體系時，成為你的里程碑。