1. 今日的觀念準確地描繪了上主創造的你。在你之內，你們是一個，你們與祂，也是一個。你所擁有的是一切受造的一體性。基於你那完美的一體性，你絕不可能有所改變。你並不接納這些，而你也尚未領悟真相必然如此，只因你相信你已改變了自己。

2. 你眼裡的自己是上主受造的荒謬仿品，脆弱、邪惡、醜陋、罪咎，既悲慘又時時充滿著痛苦。這就是你認定的自己；分裂為諸多交戰的部份，亦與上主分離，之所以能勉強整合在一塊兒，靠的是它那既善變又不可捉摸的營造者，而你膜拜的也是它。它聽不見你的禱詞，因為它是個聾子。它看不見你內的一體性，因為它是個瞎子。它不曉得你就是上主之子，因為它既無理性，便一無所知。

3. 今日，我們要盡力只對能看、能聽，且擁有完美理性的那一位保持覺知。我們要再次把練習的目標放在觸達你的一體自性，它與它的造物永不分離。今日，我們要懷著耐心與希望再次做此嘗試。

4. 對你目前的學習階段而言，把醒時每小時的前五分鐘用於操練當日的觀念會格外有益。在較長的練習中，目前的你還很難不讓自己的心四處遊蕩。練習了這麼久，你一定也已發覺了這點。你已見識到自己的心是多麼缺乏紀律，又是多麼需要鍛鍊。覺知到這點是必要的，因為這確實阻礙了你的進步。

5. 目前，頻率高而時間短的練習對你來說還有其他好處。除了發覺自己很難長時間保持專注外，你一定也意識到了，若非時時提醒，往往會有很長一段時間你想不起自己的目的。你常忘記當日觀念的短式應用，而你也還不習慣把它作為面對誘惑時的自動化反應。

6. 因此，對現階段的你而言，規劃好的練習架構是必需的，包括隨時的提醒（你的目標何在）與定時的努力（達成目標）。對救恩而言，定時的練習既非最理想的要求，亦非最有益的形式。然而，對於無法專心致志或對學習抱持重重戒備的人來說，這麼做確實有所幫助。

7. 因此，我們會維持每小時五分鐘的練習一段時間，並敦促你儘量不要忘記練習。把每小時的前五分鐘用於練習會對你格外有幫助，因為這麼做能鞏固練習的架構。然而，不要因為自己遺漏了時程的安排，就以此為藉口，不願儘快恢復練習。你可能會忍不住把這一天視作失敗，因為沒能達到時程的要求。然而，你唯一該做的就是認清這一想法的真相；亦即，拒絕讓自己的錯誤得到修正，不願再次嘗試練習。

8. 你犯的錯不會推遲聖靈的教學。唯一能拖住祂的，是你不願放下錯誤的心態。因此，讓我們下定決心，特別是在接下來的這個禮拜，發願寬恕自己的不精進，乃至在操練當日觀念時無法遵從練習指示的自己。寬容自己的弱點能幫我們忽視它，這樣才不會給了它阻礙學習的力量。如果賦予了它這樣的力量，我們就把它當成了力量，進而混淆了弱點和力量。

9. 如果你達不到課程的要求，不過是犯了個錯罷了。唯一需要做的就是修正它。放任錯誤持續，就是在犯更多的錯，前面的錯衍生了後面的錯，而後面的錯則強化了前面的錯。須要被放下的正是這種過程，因為那不過是你護衛幻相、攻擊真理的又一種方式。

10. 讓這一切錯誤都離你而去吧，只要認清它們的真相，你就能做到這點。它們的目的就是要讓你覺知不到自己是一體自性，與你的造物一體，也與受造的所有面向一體，既有無窮的力量，亦有無盡的平安。這才是真相，其餘的都是假像。今天我們要再次確認這一真相，你心中的某個部份毫不懷疑這是唯一的真相，而我們便要試著觸及它。

11. 我們將以如下保證開啟今日的練習時段，並儘可能篤定地為自己的心獻上它：

我是一體自性，與我的造物永不分離，也與受造的所有面向一體，既有無窮的力量，亦有無盡的平安。

接著閉上雙眼，再一次緩慢而深沉地告訴自己下面的話，試著讓文字的含義沉入心底，取代種種謬誤的信念：

我是一體自性。

複誦這句話數次，並試著感受這些文字所想傳達的含義。

12. 你是一體自性，與你的弟兄緊緊結合於光明、喜樂、平安之中。你是上主之子、一體自性，你僅有一位造物，也僅有一個目標；亦即，讓所有心靈覺知到上述的一體性，以便真正的創造能把圓滿和上主的一體延伸出去。你是一體自性，完整、圓滿，且已獲治癒，你的力量足以掀起罩住這世界的黑暗面紗，並使你內的光明流瀉而出——它會教這世界明白你的真相。

13. 你是一體自性，你與一切存在、乃至未來的一切都處於完美和諧的狀態。你是一體自性，亦是神聖的上主之子，你與自己的弟兄結合於這一自性之內；亦與自己的天父結合於祂的旨意中。覺知你內的自性吧，令它的光驅逐你所有的懷疑和錯覺。這就是你的自性，它就是上主之子，與它的造物一般純潔；造物的力量就在你內，而祂的聖愛非你莫屬。你是一體自性，而你能在自身之內感受到它，並把所有的錯覺皆由一體天心驅逐出去——它既是這一自性，也是你內的神聖真理。

14. 今日，別再忘了。我們需要你的幫忙；你要肩負那小小任務，以把幸福帶給整個世界。天堂信心滿滿地望著你，知道今日你會為此而努力。那麼便共享它的確信吧，因為那非你莫屬。保持覺知吧。今日，別再忘了。今日，須臾勿忘你的目標。時時複誦今日的觀念，要知道，你每複誦一回，就會有人聽聞希望之聲，他將在心中聽見真理的悸動及平安展翅的摩挲。

15. 一旦你確認了自己是一體自性，與你的天父永不分離，你就是在呼喚整個世界與你合一。今日，不論你遇到了誰，都務必為他獻上這一觀念所保證的一切。你要這麼對他說：

你與我都是一體自性，亦與我們的造物結合於此。為了我的實相，也為了祂的，我向你致敬，因祂愛的是我們的一體性。