1. 除非你先了知一物，否則便無法與之解離。真知必定先於解離，因而解離不過是個遺忘的決定。如此一來，被你遺忘的一切便顯得令人恐懼，但僅僅是因為解離代表了對真理的攻擊。你之所以恐懼，**是因為**你遺忘了真知。你以對夢境的覺知取代了你的真知，因你怕的是自己的解離，而非你與之解離的一切。一旦接納了你與之解離的一切，它就不再令人恐懼了。

2. 然而，放下你對實相的解離，帶給你的並不僅僅是恐懼的消失。喜樂、平安、與創造的榮耀都有賴這一決定。你應只把憶起實相的願心獻給聖靈，畢竟祂為你保存了上主和你的真知，只待你伸出手接納。滿心喜悅地放下使你無法憶起實相的所有阻礙吧，因為上主就在你的記憶中。一旦你情願憶起祂來，並再次了知自己的實相，祂的天音就會使你明白你是祂的一部份。別讓任何世間之物延宕了你對祂的回憶，畢竟憶起了祂，你才能了解自己。

3. 所謂「憶起」不過是在你心中恢復**它早已明白的一切**。你並未營造這一切；你僅僅是重新接納了原已存在，卻受你排斥之物。在這世上，就感知的層面而言，接納真理的能力是與天堂的創造並行的。倘使你願完成自己的任務，那麼上主也會完成祂的，並以其真知交換你所有的感知。沒有什麼能越得過祂對你的旨意。只需表明你憶起祂來的心願，然後看哪！只要你求，祂就會給你一切。

4. 一旦攻擊，就是在自我否定。你是在特意教你自己你並非原本的自己。對實相的否定使你無以接納上主的禮物，因你接納了其他東西。如你了解這麼做一向是在攻擊真理，而真理即是上主，就會明白為何這必會使人恐懼。如你進一步認清自己即是上主的一部份，就會了解為何你首先攻擊的對象一向是自己。

5. 一切攻擊都是在攻擊自性。不可能是別的。那出自你的一項決定——拒不認同原本的自己——因而也是對你真實身分的攻擊。攻擊於是成了你失落自己身分的方式，因你一旦攻擊，便已遺忘原本的自己。而你的實相若與上主無異，那麼你一旦攻擊，就無法憶起祂來。那不是因為祂消失了，而是因為你主動選擇了遺忘。

6. 你若意識到這將徹底摧毀你內心的平安，就不會做出如此瘋狂的決定。之所以這麼做，不過是因為你仍相信這能為你帶來可欲之物。而這也表示除了內心的平安之外，你還想要其他東西，但你並未思量那究竟是什麼。然而，只要你願睜眼去看，這一決定所將導致的邏輯結果仍是極為明確的。選擇背棄自己的實相，就是在選擇背棄上主及祂的天國，並為了這一**背棄**而儆醒。而使你害怕憶起祂來的便是這一儆醒。