1. 救贖雖在時空**之中**，卻不是**為了**時空。它既在你內，便屬永恆。涵融了上主記憶的，便不受時空所限。你也一樣。除非上主受了限制，你才會如此。任何一刻，只要是獻給了聖靈，即是為了你而獻給了上主，而在那一刻中，你便會溫柔地覺醒於祂。在那滿是祝福的一刻，你將放下一切過往的學習，而聖靈則會迅速為你賜下所有平安的功課。一旦移除了所有學習它的障礙，又有何需要時間的地方？真理遠在時間之上，因而它的整體轉瞬即生。它既被造為一體，它的一體性便絕不仰賴於時間。

2. 不必擔心時間，也不必恐懼那必將移除所有恐懼的神聖一刻。平安的一刻是永恆的，**因為**它一無所懼。它既是上主賜你的功課，就必會藉著祂所指派的神聖導師而降臨於你，祂的任務即是把時光轉譯為永恆。上主之師有福了，祂的喜樂即是教會神聖的上主之子領受自身的神聖性。祂的喜樂不受時空所限。祂的教導是為你而有的，因祂的喜樂非你莫屬。藉著祂，你佇立在了上主祭壇跟前，而祂將在那兒溫柔地把地獄轉譯為天堂。因為只有天堂才是上主願你所在之處。

3. 去到上主願你所在之處，又會需要多久時間？因你已在你永遠都在，且永不遠離的地方。屬於你的一切，便永遠非你莫屬。那滿是祝福的一刻向外擴展，進而涵融了時間，一如上主延伸了自己並涵融了你。你尚未感知到那力量的神聖之源，因你經年累月地將自己的弟兄綑綁在自己的小我上，企圖支持它並捍衛它的脆弱。在那神聖的一刻中，你將釋放所有的弟兄，並拒絕支持你倆的脆弱。

4. 你尚未了悟自己是多麼嚴重的誤用了自己的弟兄，因你將他們視作滋養小我的源泉。為此之故，他們見證了你眼裏的小我，因而看似為你提供了不放下它的理由。但作為聖靈的見證，他們將會有力得多且令人難以抗拒。而他們也會支持祂的力量。為此，他們支持的是你內的小我或聖靈，則取決於你。而你也能藉著**他們的**反應來認出自己的選擇。弟兄內的上主之子一旦藉著聖靈而得解脫，便一向能被認得出來。沒有誰能否定得了他。你若猶疑不定，不過表示你尚未給出徹底的解脫。為此之故，你也尚未能把任何一刻徹底的交給聖靈。因你若已做到，便會篤信此事。之所以如此，是因為你將會聽見並了解，畢竟祂的見證會清晰無誤的替祂發言。藉著聖靈，你徹底釋放了祂的見證，而直到你聽見了他們中的任一位，才會停止懷疑。從此之後，你就不再懷疑了。

5. 神聖的一刻尚未發生於你。但它終會發生，而你也會無比篤定的認出它來。沒有人能以任何其他的方式認出上主的禮物。你可以操練神聖一刻的機制，並由此獲益良多。但它那閃亮、燦爛的光輝卻不是你能提供得了的，它的慧見將使你對這世界視而不見。而它全在此時此地，在那神聖的一刻中，完整、圓滿，且已被徹底的給予。

6. 即刻就開始操練你那小小的任務吧，它的目標就是要把神聖的一刻分離而出。一旦你開始前進，就會收到非常具體的指示。一旦你學著將這短短的一瞬分離出來，並體驗它的永恆，就表示你已開始體驗到自己未曾分離。不必害怕上天不會在這事上幫忙你。上主的神聖導師和祂的教學內容將會支持你的力量。在你的操練裏，只有脆弱才會由你這兒遠離，因為那操練的是你內的上主大能。有那麼一刻你用上了它，你就絕不會再否定它了。誰能否定得了那神聖的臨在？就連宇宙也懷著喜悅與讚歎在其面前敬拜。一旦認出那見證了它的宇宙，你的懷疑必會消失殆盡。