1. 小我把你對弟兄的感知限制在了身體上，而聖靈則將釋放你的慧見，令你看見弟兄內閃耀著的偉大光芒，它們一無所限，因而能直抵上主。神聖一刻中完成的即是這一目光的轉變。但你卻需要明白這一轉變究竟意謂了什麼，如此你才會願意令其可長可久。一旦有此願心，它便不再遠離，因它**本就**可長可久。一旦你接納了它作為你唯一想要的感知，它就會被上主在救贖中扮演的角色轉譯為真知，因為那是這之中祂唯一了解的步驟。為此，一旦你準備就緒，便不致有所延宕。上主早已準備就緒，但你卻還沒。

2. 我們的任務不過是儘快接續那必要的過程——正視一切干預，徹底看清它的真面目。畢竟你一旦認出了自認想要的一切，就不可能不生出一些滿足感。身體象徵了小我，而小我象徵了分裂。這兩者卻又都會企圖限制愛的交流，進而使其成為不可能之事。因為愛的交流必須一無所限才有意義，而一旦失去了意義，它就無法使你徹底滿足。但你若想確立真實的關係，它仍是唯一的途徑，這類關係一無所限，因它們係由上主確立。

3. 在神聖的一刻裏，那偉大的光芒進入了覺知，取代了身體，而上天亦已賦予了你認清無限關係的能力。但你若想看見這點，就必須揚棄一切小我運用身體的方式，並接納如下事實——小我並無你願與之共享的目的。因為基於小我自身的目的，它會把每個人都限制於一具身體，而一旦你相信它有目的，便會選擇運用它的手段——而它則企圖藉此實現自己的目的。這是絕不可能實現的。但你必已看出小我會全力以赴地追求自己的目標，即便那完全是天方夜譚，而它的力量卻出自你的給予。

4. 你若把自己的力量拆分給天堂與地獄、上主與小我，就絕不可能替創造注入自己的大能，那是你唯一的目的——上天將它賜給你，亦是為了這一目的。愛向來會引發增長。而小我則會要求限制，但限制卻代表了它對渺小和無效的要求。你若把看待弟兄的眼光侷限於身體，等於是拒絕了他給你的禮物，而只要你不願將他由身體中釋放，就是在做這樣的事。他的身體給不出禮物。而你也別憑藉自己的身體四處找尋。但你們的心早已一體連續，你只需接納這點，天堂裡的孤寂便會消失殆盡。

5. 只需讓聖靈來向你訴說上主對你的愛，乃至你的創造對永遠與你同在的需求，你就會體驗到永恆的吸引力。一旦耳聞祂這番陳述，就沒有人會心甘情願在此久留。畢竟天堂中的你圓滿而寧靜，所處的關係又極其篤定並充滿著愛，以致不可能有任何型態的限制——而進入天堂亦是你的心願。你難道不願拿自己的渺小關係來交換這些？畢竟身體**不僅**渺小而又受限，除非你看待弟兄的眼光能擺脫小我意欲強加於他們的限制，他們才得以替你獻上自由之禮。

6. 對於你施加於自身感知的限制，乃至你所能見到的一切美妙，你其實一點兒概念也沒有。但你必須記住，罪咎的吸引力與上主的吸引力是相悖的。祂的吸引力一向是無限的，但你的力量既屬於祂，便與祂的不分軒輊，因而也能遠離得了愛。你投資於罪咎的一切，即是你由上主那兒撤出的。你的目光則因此變得短淺、黯淡、而且受限，因你試圖分離聖子與天父，並限制二者的交流。別往更深的分裂尋求救贖。也別把你對聖子的目光限制於干擾其解脫的障礙，乃至聖靈必須化解才得以令他自由的一切。因為他對限制的信念**已然**禁錮了自己。

7. 一旦身體不再吸引你，而你也不再寶貝它作為獲取任何事物的途徑，交流就不致受到干擾，而你的心念也將有如上主聖念那般自由。一旦你讓聖靈教你如何只把身體用於交流的目的，並揚棄它在小我眼裡的用途，亦即分裂與攻擊，你就會發覺自己根本不需要身體。在神聖的一刻裏，身體並不存在，而你只體驗到了上主的吸引力。一旦接納了它的一體不二，你便已即刻與上主合而為一，只因你已不願限制你與祂的合一。這一關係的真實性則成了你唯一且始終想要的真理。一切的真理**皆**蘊含於斯。