1. 你仍太過相信身體即是力量的來源。在你的計劃裏，有哪一樣不是牽涉到身體的舒適、安全、和享受？為此，你已把身體詮釋為目的而非手段，這也必然表示罪依舊吸引著你。一旦親自接受救贖，就絕不會把罪設立為自己的目標。因此，你尚未承擔起自己的唯有任務。鍾情於痛苦和毀滅的人是不會樂於接受救贖的。

2. 還有一件事你從不曾做過,全然的忘卻這具身體。或許，它有時會從你眼前褪去，但卻未曾徹底消失。我們並不要求你讓這種事發生超過一個轉瞬，但就在那轉瞬之間，救贖的奇蹟便發生了。隨後你又會見到這具身體，但它的模樣必已不同。每一個覺知不到身體的瞬間都會使你在回過神來之後轉變你對它的看法。

3. 哪怕是短短的一瞬，身體也從未存在過。它總是出現於過往的回憶與未來的展望，而非當下的體驗。身體只有在過去或未來之中才顯得真實無比。時間牢牢掌控了它，畢竟罪無法全然存在於當下。只需一個轉瞬，你情願體驗到罪咎的吸引力無非是痛苦，便可遠離得了它。此刻的它並無任何吸引力。它的一切魅力都出自想像，為此之故，你只有在過去或未來才想得到它。

4. 除非有那麼一個片刻，你願忽略過去與未來，否則就不可能全然地接受神聖一刻。只要是為它做準備，就會將它推向未來。但你渴求它的那一刻，上天便會將它賜給你。不少人花了一輩子功夫做準備，也確實體驗到了成功的時刻。這部課程可以幫你節省時間，它的教導並不意圖超越這些人在時間中學習到的一切。你或許會企圖走上一條漫漫長路，去往你已接納的目標。一旦與罪做鬥爭，就極難得到救贖。這會耗費你巨大的力氣，因為你企圖把過往為你憎鄙之物變得神聖。而你也毋需曠日廢時的投入於冥想或靜坐，冀望藉此擺脫這具身體。只要目的正確，這些努力最終都會成功。但這樣的做法極其冗長乏味，因為它們全在企盼未來，以期逃脫當前的不足與不配。

5. 你將走上一條不同的路，不同在手段而非目的。神聖關係即是為你節省時間的手段。只需與弟兄共度一刻，整個宇宙就已恢復於你。你已經準備妥當。如今，你只需記住自己什麼也不需要做。如今的你只需專注於這點，便會大大好過考慮自己該做些什麼。一旦平安最終降臨於與罪和誘惑鏖戰已久之人；一旦光明最終降臨於久經冥想的心靈；一旦任何人最終達成了目標，與之伴隨的必是一充滿喜悅的了悟,「我什麼也不需要做。」

6. 每個人終究會以自己的方式、在他選定的時間中尋獲這一終極解脫。你毋需這些時間。一旦與弟兄結合，時間就省下了。此即這部課程替你節省時間的特殊手段。你若堅持使用適合他人的手段，忽略了為你而造的方法，就不能說是善用了這部課程。為我節省時間吧，只消做好這項準備，其餘的都不必練習去做。這句話確實是一項忠貞不二的聲明：「我什麼也不需要做」,只需相信它哪怕是一個轉瞬，你的成就都會大過上百年的靜坐冥想，乃至與誘惑做鬥爭。

7. 所有的作為都不能沒有這具身體。一旦認清自己什麼也不需要做，你就把身體的價值由心靈中抽離了。這條捷徑能幫你繞開數百年的努力，並協助你逃離時間。一旦踏上這條路，罪便會立即失去所有的吸引力。因為時間在此受到了否定，過去與未來也消失了蹤影。什麼也不需要做的人自然也不需要時間。一無所做即可使人安歇，並在你內開拓一處身體活動不受關注的空間。聖靈也得以前來並入內安住。即便你暫且遺忘，而使身體的活動重新佔據了你的意識心，祂也依舊與你同在。

8. 不論何時，你都可回到此處安歇。你也會更清楚地覺知到風暴的寧靜核心，而非其所有的猛烈活動。在此，你什麼也不需要做，而它也將伴隨著你，令你在上天指引的所有忙碌作為中得享安歇。因為你可以由此得到指引，繼而以無罪的方式運用身體。身體既在此缺席，這一核心方可使你對身體的覺知純潔無罪。