1. 你對身體的覺知乃是令愛看似受限的唯一理由。畢竟身體**即是**對愛的限制。你對有限之愛的信念正是它的源頭，而你營造出它，就是為了限制那無限之物。別以為這僅是一項譬喻，因你營造出它是為了限制**你自己**。你若自認內在於一具身體，又怎能明白自己即是心念？不論你辨認出什麼，都會拿它與外在於它的事物等同。即便是你心目中的上主，都不能沒有一具身體，或你自以為辨認得出的某種形式。

2. 身體一無所知。而你一旦把自己的覺知限制在它那渺小的感官上，就看不見環繞於你四周的偉大。上主無法進入一具身體，而你也無法在那兒與祂相遇。你對愛的限制必會看似將祂關在了門外，使你與祂分離。身體即是一渺小圍籬，在那榮光散發的完整心念中圈出一渺小領地。它劃出了一個小到不能再小的圓，圈出了天堂中一個極其微渺的區段，並將其由整體中剝離出來，宣稱此內便是你的領地，即便是上主也無法進入。

3. 小我在此進行它那殘暴的統治。為了防衛這撮塵土，它命你與整個宇宙對抗。這出自心靈的碎塊不過是它一個極小的部分，以致你一旦認識到整體的價值，就會立即看清它之於心靈，好比那無比細碎的陽光之於太陽，或那海面上無比微渺的漣漪之於大海。在它那令人目瞪口呆的傲慢之下，這渺小的陽光決意成為太陽；那其貌不揚的漣漪昭告自己就是大海。想想這小小的一念、這微渺的幻相，若與整個宇宙對抗，該有多孤立、多驚悚。太陽成了陽光的「敵人」，並意圖吞噬它，大海則欲湮沒那渺小的漣漪，使其顫慄不已。

4. 然而，這一切無謂而怪異的活動對太陽或大海而言卻形同不存在。它們不過繼續著原有的狀態，渾然不覺自身之內有一小小碎塊正恐懼並憎恨著它們。即便是這碎塊也並未離開它們，畢竟若是如此，它便無法存活。不論它自認是什麼，都改變不了自己對它們的全然依賴，否則它亦無法存在。它的整個存在依舊蘊含於它們之內。沒了太陽，陽光就會消逝；沒了大海，漣漪便是不可思議之事。

5. 一旦進入了一個由身體居住的世界，你便好似身處上述的怪異情境。每一具身體都好似庇蔭了一分裂之心靈、一斷裂之心念，它們獨自存活，且與創造出自己的聖念沒有任何聯繫。每個渺小的片段看似都是獨立的，它們縱然在某些事上需要他人，卻絕不會在一切事上徹底依賴自己那唯一的造物；或者需要整體來賦予自己任何意義，畢竟它們毫無意義可言。一旦與整體分離，它們自身亦無任何生命。

6. 你的自性一如太陽與大海，仍持續著原有的狀態，而並未注意到這小小部分與你認同在了一起。它並未丟失；一旦分裂，它便無以存在，而一旦少了它，整體也無法自我維繫。它並非一分裂之王國，藉著分裂之念與其他區塊分而治之。它的四周亦無籬笆，以防它與那些地方融合為一，並將它與自己的造物區隔開來。這一小小面向與那整體實無不同，二者既是一體，亦是連續。它無法單獨過活，因為它的生命**即是**孕育了它存在的那片一體之土壤。

7. 別把這一渺小、隔離的面向當作是你自己。在你的真實身分面前，太陽與大海都算不上什麼。陽光只能由太陽裏閃耀，而漣漪的跳動也需倚賴大海。但你內蘊含的力量卻不在太陽或大海之中。難道你寧可留在自己的渺小王國裏當個可憐兮兮的國王，悲苦地統領著你能細究的一切，即便你眼之所見儘是虛無，卻又拼死拼活的防衛它？這小小自我並非你的王國。高掛在它上空，並以愛環繞著它的是那光輝的整體，它將把自己的一切幸福乃至深深的滿足獻給每個部分。你自以為剝離出來的小小面向亦不例外。

8. 愛對身體一無所知，它會觸達一切與之相似的受造之物。它毫無限制，那**就是**它的真諦。它的給予純然無私，而它的涵融僅是為了保全它願給予的一切。在你那渺小的國度裏，你幾乎什麼也沒有！那麼，此處不正是你該呼求愛進入的地方？瞧瞧那荒漠——乾旱而貧脊、焦灼而嚴峻——這就是你的小小王國。接著認清愛將由自己的來處為它攜來的生命與喜悅，而它亦要與你一同回到那兒去。

9. 上主的聖念環繞著你的小小國度，它就在你建造的障礙跟前，等著進入並光照那不毛之地。瞧瞧那生命正四處勃發！沙漠成了花園，翠綠、幽深、而寧靜，替那在沙塵中流浪並迷了路的旅客提供安歇。為他們供應一處庇蔭之所吧，由愛來替他們打點那原是荒漠的不毛之地。每個你所迎接的弟兄都會從天堂把愛帶到你這兒來。他們一個接著一個進入這塊聖地，卻不會如來時那樣獨自離開。他們攜來的愛將與他們同在，亦與你同在。在它的善舉之下，你的小小花園將擴展開來，觸達每一位雖渴求活水，卻又因疲憊而無法獨自前行的旅人。

10. 出去找尋他們吧，你的自性即在他們那兒。將他們溫柔地領至你的靜謐花園，並在那兒接受他們的祝福吧。如此它方能擴展至整片荒沙，不讓任何渺小而孤獨的國度觸及不到愛，亦不讓你無法從那兒出去。於是你將認清自己的真面目，並看著自己的小小花園溫柔地轉化為天堂的國度，而造物亦會以祂所有的愛光照它。

11. 神聖一刻即是你對愛發出的邀請，令它進入你那荒涼而嚴峻的國度，將其轉化為一平安而敞開的花園。愛的答覆必會如期而至。它的到來是基於你已擺脫了身體，且並未安插任何障礙來阻撓它那喜悅的降臨。在神聖的一刻裏，你只向愛索要它獻給每個人的禮物，不多也不少。一旦你索求一切，便得領受。而你那光明的自性亦會將那小小面向直接攜入天堂，即便你試圖向著天堂隱藏它。任一部分的愛對整體的呼求都絕不徒勞。任一位上主之子都絕不能停留於上主的為父身分之外。

12. 你當清楚一事；愛已進入了你的特殊關係，而你那微弱的邀請已使它徹底進入其間。你並未認清它已然來臨，因你尚未放下所有用以抵制弟兄的障礙。而你與他卻無法獨自迎接愛的進入。你無法獨自了知上主，而你的弟兄一旦缺席，祂也無法了知你。但只要你們倆同行，你就不可能不覺知到愛，而愛也不可能認不得你，或在你之內看不見它自己。

13. 你已抵達一古老旅途的終點，卻尚未發覺它早已結束。你仍深感疲憊，而那荒漠裡的塵沙好似仍翳著你的眼，使你不得看見。但你已迎接了祂，而祂也來到了你跟前，準備迎接你。為了這個，祂已等了你好久好久。即刻領受祂的迎接吧，因祂要你認識祂。只剩一堵塵沙築起的矮牆仍橫在你與你的弟兄之間。只需帶著歡笑輕輕一吹，它就會消失殆盡。那麼，便步入愛已替你們倆打點好的那座花園吧。