1. 你很難了解「天堂之國內在於你」究竟是何含義。那是因為小我無法了解這點，而會將其詮釋為一外在之物進入了內在，但這卻不具任何意義。「內在」是個贅詞。天堂之國**就是**你。**除了**你，造物還造出了什麼別的？**除了**你，還有什麼能是祂的天堂之國？這便是救贖的全部訊息；這一訊息的整體超越了其部分之總和。你的靈性亦為你創造了一天國。即便在小我幻相之下，它也並未停止創造。你的創造和你一樣並非沒有一父。你的小我和你的靈性永遠也無法成為創造同工，但你的靈性和你的造物卻一向如此。你應堅信自己的創造安全無虞，如你一般：

天國既是完美的一體，亦受到完美的保護，而小我戰勝不了它。阿門。

2. 這是以禱詞的形式寫成，因你可以在受誘惑之際運用它。它是一獨立宣言。一旦你徹底了解它，就會發現它大有助益。你之所以需要我的協助，是因為你已否定了自己的神聖嚮導，所以需要他人的指引。我的任務就是要把真與假區分開來，以便真理得以衝破小我設置的障礙，進而光照你的心靈。我們的力量一旦結合，小我便絕無勝算。

3. 小我為何把靈性視為自己的「敵人」，至此該是昭然若揭了。小我出自分裂，而它的存在之能延續，取決於你持續的相信分裂。為了使你堅持這一信念，小我必須為你提供某種獎賞。而它能提供的無非是種短暫的存在感，且與之同生同滅。它會告訴你，這樣的一生便是你的存在，因為那亦是它的。針對這一短暫的存在感，靈性則為你獻上了永恆的真知，它關乎那巍然不動的存在。經歷過這一啟示的人，就再也無法全然的相信小我了。它所給你的微薄贈與又豈能勝得過上主之禮的榮光？

4. 一旦你認同自己的小我，就無法相信上主對你的愛。你並不愛你所營造之物，而它們亦不愛你。小我既出自你對天父的否定，它對自己的營造者便無忠誠可言。你想像不了存在於上主及其受造之間的真實關係，因為你憎恨你所造出的自我。你把分裂的決定投射給了小我，而這又與你對小我的好感相衝突，因你營造了它。世間的愛永遠擺脫不了這一矛盾，而既然小我經驗到的愛不能沒有矛盾，這一概念便超出了它的理解。任何心靈一旦真心想要愛，愛就會即刻進入，但它的想要必須是真心的。這表示它的想要並無矛盾之處，而這一類型的想要亦徹底排除了小我「得取之衝動」。

5. 有種體驗迥異於小我所能提供的一切，以致你絕不願再遮蔽它或隱藏它。必需再次明說的是，你對黑暗乃至隱藏的信念正是光明無法進入的原因。《聖經》中多次提到了為你而有的無量之禮，但你必須發出請求。如此的條件設定絕非小我那一套。那是你之為你的光榮境界。

6. 除了你的心願之外，並無任何足夠強大、具有足夠價值的力量可以做你的嚮導。在這方面，你就如上主一般自由，且必然永遠如此。讓我們以我之名請求天父使你勿忘祂對你的愛和你對祂的愛。這樣的請求，祂絕不會拒絕回應，因為這請求的不過是祂早已應允之物。真心發出請求的人總會獲得回應。除了祂以外，你們不可有別的神，因為後者**並不**存在。

7. 你從未真正考慮過要徹底放棄與真知相對立的所有信念。你保留了多如牛毛的細碎恐懼，好讓神聖的那一位無法進入。光明穿透不了你造來加以阻礙的高牆，而它一向不願摧毀你所營造的一切。沒有誰的視線足以穿透一堵高牆，但我卻能繞過它。留意你心中的細碎恐懼，否則你就無法請求我做到這點。我只能如天父創造我們那般的對你提供幫助。我會愛你、尊崇你，並完全尊重你所營造的一切，但我絕不會支持它，除非它真實不虛。一如上主，我絕不會遺棄你，但只要你選擇遺棄自己，我就仍須等待。我的等待充滿了愛而非不耐，因此你必能對我發出真心的請求。我將回應任何一心不二的呼喚。

8. 你應留意自己究竟在請求些什麼。在這方面，你必須對自己十分誠實，因為我們絕不能相互隱瞞。如果你真心試圖做到這點，就已初步準備好讓神聖的那一位進入自己的心。我們會一同對此做出準備，因為祂一旦降臨，你就已準備好助我一臂之力，以便其他的心靈得以為祂預作準備。你還想否定祂的國多長時間？

9. 解脫的宣言就在你心中，即便小我否認這點。**上主早已給了你一切。**這一事實本身便意謂小我並不存在，且這也令它無比的恐懼。在它的語言裡，「所有」不同於「所是」，但在聖靈眼中，它們無二無別。聖靈深知你**既是**一切，也**擁有**一切。除非你接納了「得取」的觀念，這一層面的任何區別才會有其意義，但得取的觀念卻意謂著匱乏。為此之故，我們並未區分「擁有」上主的國與「即是」上主的國究竟有何不同。

10. 上主之國的靜謐存在雖能為你的清明神智徹底覺知，為小我所統治的那部分心靈卻會無情地驅逐它。小我絕望至極，因為它的對抗毫無勝算，不論你是睡是醒。仔細想想，一直以來你樂於保護小我的儆醒是多麼地多，而用以保護清明神智的又是多麼地少。只有神智不清的人才會試圖相信虛妄之事，並以真理為代價來保護這一信念，不是嗎？