1. 今日，我們將以不同的方式來做練習：我們要站在憤怒的對立面，好讓恐懼消失，並為愛騰出空間。我們將以這些簡單的字句來操練今日的觀念，而救恩即在其中。在此，誘惑得到了答覆，在那滿是恐懼與憤怒之處，它必會迎接基督進入。在此，救贖得以完成，天堂得以即刻復原，而你也能安然出離這個世界。在此，上主之音給出了它的答覆。

2. 心靈的天然狀態是完全抽象的。但它的一部份如今已不再天然。它並不把萬物視作一體。相反的，它只見到了整體的片段，因為只有這樣，它才發明得出你眼裏的褊狹世界。你眼裏的一切便是為了向你展現你渴望見到的事物。你聽見的一切也只能為你的心捎來它想聽的訊息。

3. 具象的事物就是這麼產生的。如今，我們也必須利用它們來做練習。我們已把自己的目的賦予其上，但我們應把它們交給聖靈，好讓祂運用於不同的目的。而祂能利用的也只有我們營造的事物，好從不同的觀點教導我們，令我們在萬物中看出不同的用途。

4. 一位弟兄就是所有弟兄。每個心靈都包含了所有心靈，因為所有的心靈都是一個。這就是真理。然而，這樣的思維是否闡明了創造的真諦？這些文字在你看來是否清晰無比？它們聽上去頂多是些空洞的聲音；或許相當美妙，觀點也很正確，卻根本不可理解，也無從理解。心靈教會了自己如何思維具體的事物，但卻再也掌握不了那無所不包的抽象境界。我們需要從小處著眼，以便學其大者。

5. 在我們的觀感裏，限制了我們的似乎就是這具身體，除了令我們受苦，最終也要結束我們的生命。但身體僅僅象徵了恐懼的具體形式。缺乏象徵的恐懼引發不了任何回應，因為象徵物確實可以象徵無意義的事物。愛不需要象徵，因為它是真理。但恐懼則附著於具體事物，因為它虛假無比。

6. 身體會發動攻擊，而心靈不會。這一思維必會令你想起正文，因為我在那兒再三強調這點。這就是為什麼身體容易成為恐懼的象徵。我曾多次敦促你讓自己的眼光越過身體，因為身體的形像呈現出了愛的「仇敵」的象徵，但基督的慧眼看不見這些。身體是你的攻擊目標，因為沒有人會認為自己憎恨的是心靈。但指使身體攻擊的不正是心靈？除了思及恐懼之物，還有什麼能是恐懼的淵藪？

7. 憎恨是具體的。若想攻擊，就須有攻擊的目標。你眼裡的敵人必須呈現為摸得著、看得見、聽得到，最終也能殺得掉的一種形式。一旦憎恨停留其上，就必除之而後快，一如上主之音必會宣告死亡並不存在。恐懼永不饜足，它會消耗眼之所及的一切，並在一切事物中見到自己的身影，最終不得不自我攻擊、自我毀滅。

8. 任何人若把弟兄視為一具身體，就是把他當成了恐懼的象徵。而他必會發動攻擊，因為他見到了自己的恐懼出現在外邊，擺出了攻擊的架勢，怒吼著要與他再度合一。別低估了投射於外的恐懼必將催生的暴怒。它憤怒的尖叫，瘋狂的揮舞著利爪，企圖攫獲自己的營造者，並一口吞了他。

9. 這便是肉眼見到的聖子，但天堂疼惜著他，天使鍾愛著他，上主也將他創造得完美無瑕。這就是他的真相。在基督的慧見裏，他的可愛將以最神聖也最美妙的形式反映而出，以致你忍不住想跪倒在他面前。但你只會牽起他的手，因為在見到弟兄實相的那雙眼裡，你們大同小異。任何對他的攻擊都是你的敵人，因為那會令你看不見自己的救恩掌握在他手裡。如果你只要他給你這個，他就會給你。要他別再象徵你的恐懼。你難道會對愛提出自尋死路的要求？或者你寧可讓聖靈為你啟示愛的真諦，進而使你自由？

10. 今日，我們將以先前嘗試過的形式來做練習。如今，你已準備得更加妥當，今日你將朝著基督慧見更進一步。如果你真想達致，今日你就能馬到成功。而你一旦成功，就不會願意接受肉眼替你招來的見證。你眼裏的一切將會為你吟唱一段令你記憶猶新的古老旋律。天堂不曾遺忘過你。你難道不願憶起天堂？

11. 選擇一位弟兄，令他代表所有弟兄，再向他尋求救恩。首先，以你原本熟悉的模樣，儘可能清楚地看著他。看著他的臉、他的手和腳、他的衣著。看著他的笑容，和你熟悉的、他慣有的舉動。然後這麼想：此時，你之所見遮蔽了能寬恕你一切罪過的那一位；他那雙神聖的手可以取走你掌心的釘子，摘除你頭上的荊棘冠冕，那是你給自己戴上的，而你已頭破血流。這麼向他請求，他就能使你自由：

祝福我吧，神聖的上主之子。我願以基督的眼光來看待你，並在你內見到我的純潔無罪。

12. 而你呼求的那一位必將有所答覆。因為祂會在你心中聽見上主之音，並以你的聲音來答覆你。此刻便著眼於他吧，你曾將他視作不過是血肉之軀，但你應認清基督已然來臨。今日的觀念能確保你逃離憤怒與恐懼的魔咒。如果你忍不住想攻擊弟兄，並使眼裡的他象徵你的恐懼，一定要立即運用今日的觀念。霎時間，你眼裡的他就會由敵人轉為救主；魔鬼變為基督。