1. 何必等待天堂？那些正在尋求光明的人不過是遮住了自己的眼睛罷了。此刻，光明就在他們之內。開悟不過是認清，而不是什麼改變。光明不屬於這個世界，但內心帶有光明的你在此也是個異鄉客。光明隨著你離開了原有的家，而它與你同在，因為它非你莫屬。那是你從自己的神聖源頭帶走的唯一事物。它在你內閃耀，因為它照亮了你的家園，它還要帶你回到它的來處，令你徜徉其中。

2. 你無法失去這一光明。為何要等到將來才去尋獲，或相信自己已經失去，它根本就不存在？你可以輕而易舉的看見它，以致論證它不存在顯得荒謬無比。誰能咬定他在自身之內見到的一切並不真實？向內觀照並不困難，因為一切慧見都源自於此。你眼裏的一切，不論出自夢境或更真實的神聖源頭，不過都是你內心深處景象的一道影子。那便是感知的來處，亦是歸處。那便是它的唯一源頭。

3. 上主的平安此刻就在你內照耀，並由此延伸至整個世界。它會停下來撫愛每個生靈，而它為其留下的祝福則將永存不朽。經它給出的必屬永恆。它將移除所有曇花一現與毫無價值的思維。它將使所有疲憊的心靈煥然一新，並在一路上照亮所有的景象。它的每一樣禮物都已被獻給了所有人，而所有人也都齊聲向你道謝，因為你不僅在施予，也已領受。

4. 你內的光明提醒了這個世界它所遺忘的一切，而這個世界也為你恢復了記憶。救恩將會以你為起點，散發出無邊無際的禮物，施受並行。你既是給出禮物的那一位，上主亦親自向你道謝。而你內的光明將會在祂的祝福之下增光添色，增益你所擁有並將獻給世界的禮物。

5. 沒有人能限制上主的平安。任何人一旦在內心認出它來，就必須將它給出。而給出的方式他亦心知肚明。他之所以寬恕，是因為認清了內在的真相。上主的平安此刻就在你內、也在所有生靈之內照耀。只要靜下心來，就能在宇宙裏肯認其存在。因為你的內在慧見見到的不是別的，正是你所感知的宇宙。

6. 靜下心來，閉起雙眼。你內的光明即已足夠。僅憑它的力量，就能把慧見之禮送給你。排除外在的世界，讓你的思維飛向內心的平安吧。它們知道路。因為誠實的思維若不被外在的俗世之夢沾染，就能成為上主的神聖信使。

7. 這些是你與祂一同思維的思維。它們認得自己的家。而它們也必會指向自己的神聖源頭——聖父與聖子在此合而為一。上主的平安照耀著它們，但它們必須與你同在，因為它們誕生在你心裏，一如你的心誕生在上主天心之中。它們將領你返回平安，也就是它們的來處，而它們之所以前來，不過是為了提醒你怎麼回去。

8. 在你拒絕聆聽之際，它們留意著天父的聲音。它們也溫柔的敦促你接納你在天父聖言中的真面目，而非幻想和陰影。它們會提醒你，你就是一切生靈的創造同工。因為上主的平安既在你內照耀，就必會照耀在他們身上。

9. 今日，我們要練習接近自身內在的光明。我們要把四處遊蕩的思緒溫柔的帶回自己的心，讓它們能與我們和上主共享的所有思維協調一致。我們不願令其走入岔路。我們要讓內在的光明指引它們回家。我們曾犯下背叛之過，令它們遠離了自己。但如今我們要喚它們回來，替它們滌淨怪異的欲望和混亂的願望。我們要令其重拾天賦遺產中的神聖性。

10. 如此，我們的心方能與它們一同復原，而我們也肯認了上主的平安仍在心中照耀，並由此延伸至一切生靈，他們與我們共享生命。我們要寬恕一切生靈，並豁免整個世界，不論我們相信它對我們做了什麼。因為是我們按著自己的願望造就了這個世界。如今我們選擇令它純潔無罪，朝著救恩敞開。而我們也要對它施以救贖與祝福，並這麼說：

上主的平安此刻就在我內照耀。

讓一切事物都以此平安照耀著我，

並讓我以心中的光明祝福它們。