1. 你若把自己視為一具身體，就絕不可能獲得自由。身體就是限制。從身體中尋求自由，不啻是在緣木求魚。只有當心靈不再自視為內在於一具身體，與之脣齒相依，並受其庇護，它才能獲得自由。真相若是如此，心靈確實脆弱不堪！

2. 從一切層面來看，心靈一旦為聖靈服務，就永遠不受限制，它能超越時空的法則，不受任何偏見所囿，不論上天要它做什麼，它都有力量和氣力去做。攻擊之念無法進入這種心靈，因為它已被交給愛的源頭，而恐懼永遠無法進入一個與愛相連的心靈。它安歇在上主之內。任何人一旦活在神聖的純潔中，也只給出愛，又豈會心存恐懼？

3. 你若想在這部課程中能有所進步，就必須接納並好好珍視今日的觀念。不必擔心這對小我來說是否過於瘋狂。小我珍視這具身體，因為它居住在此，而它的生活也離不開它所營造的家。身體的幻相庇護著它，以免被人發現它是個幻相，而它也從屬於這具身體。

4. 它就藏匿於此，而你也能在此看清它的真面目。只要宣告自己的純潔，你就自由了。身體將會消失，因為除了聖靈眼中的需求，你對它一無所求。為了這點，身體將會呈現為有用的形式，來協助心靈完成它的要務。於是，身體成了協助寬恕向外延伸的載體，以便觸及上主的計劃令它達到的那個無所不包的目標。

5. 你應珍視今日的觀念，並在隨後的每一天裏好好操練。讓它成為每一段練習的一部份。沒有任何念頭不會因此而倍增其協助世界的力量，和倍增它要給你的禮物。我們要在全世界以今日的觀念發出自由的呼喚。難道你要把自己剔除在接納自身禮物的行列之外？

6. 尋求自由的心靈會以聖靈為家。它們已在祂內找到自己想找的東西。如今，身體的目的已不再模稜兩可。它能夠完美的服務於一單一目標。它會毫不抗拒且毫不含糊地回應只把自由之念當作目標的心靈，並忠實地服務於它的目的。一旦失去了禁錮的力量，它就會替自由提供富有價值的服務，而那正是聖靈之中的心靈所想尋求的。

7. 今日就活出自由吧。把它帶在身上，送給那些仍舊相信自己受到身體禁錮的人。活出自由吧，如此聖靈才能利用你的解脫來釋放千千萬萬自認受到禁錮、且活得恐懼又無助的人。讓愛藉著你來取代他們的恐懼吧。此刻就接納救恩，並把自己的心交給祂吧，祂正呼喚你獻給祂這一禮物。因為祂要給你完美的自由、完美的喜樂、與上主之內方可徹底實現的希望。

8. 你就是上主之子。你永遠活在不朽的境界裏。難道你不願讓自己的心回歸於此？那麼就好好操練聖靈今日給你的思維吧。你的弟兄將會和你一同解脫；這個世界與你一同受到祝福，上主之子不再流淚，而天堂也獻上感恩，因為你的練習尚能增益它的喜樂。你每說出一次下面的話，上主就會親自把愛與幸福延伸出去：

我不是一具身體。我是自由的。我聽見了上主捎來的天音，我的心也只依循這個。