1. 一旦我接納自己就是身體中的囚犯，活在一個看似令萬物方生方死的世界，那麼天父就會同受囚禁。我就是這麼相信的，因為我堅稱自己必須遵從世界遵從的法則；眼前的脆弱與罪過不僅真實，且難以逃離。一旦我以任何方式遭受綑綁，就無法認識天父與自性。我也將把一切實相拋諸腦後。畢竟真理是自由的，只要是受綑綁的，都不屬於真理。

2. 父啊，除了真理，我什麼也不要。關於我和我的創造，我曾有過不少愚蠢的思維，也曾把嚇人的夢境帶進自己的心靈。今日，我不願再做夢。我選擇了通往祢的路，而非瘋狂和恐懼。畢竟真理是安穩的，也只有愛才確定不移。