1. 今天，我們要接納寬恕，作為我們唯一的任務。為什麼我們要攻擊自己的心靈，為它送去種種痛苦的形像？既然上主賜下了祂的大能以及祂的聖愛，並要心靈接納原本非它莫屬之物，為什麼我們還要教它，它沒有力量？一旦我們能讓自己的心願意接納上主的禮物，它就恢復成了靈性，它會把它的自由和喜樂延伸出去，那是它和上主共同的意願。自性出自上主，祂不會有罪，所以也無法受苦。今天，我們要選擇祂，讓祂作為我們的真實身份，如此方能永遠脱離恐懼之夢看似加諸於我們的一切。

2. 父啊，祢的聖子不可能受到傷害。假使我們自以為在受苦，這不過表示我們認不清那與祢共享的真實身份。今天我們要回歸於它，以便永遠脫離所有的錯誤，讓祂把我們從自以為的模樣中拯救出來。