1. 只有你的寬恕才能把世界由黑暗帶往光明。只有你的寬恕才能使你認清你賴以看見的光明。寬恕證實了你是世界之光。藉著你的寬恕，你得以憶起自己的真相。為此，你的救恩便蘊涵在你的寬恕裏。

2. 世界的幻相和你的幻相實是一個。為此之故，所有的寬恕都是給你的禮物。你的目標就是要了解自己是誰，因為你在攻擊受造和造物之餘便已否定了自己的真實身分。如今你正在學習如何憶起真理。為了這一目的，攻擊則須替換為寬恕，以便生命的念頭能取代死亡的念頭。

3. 別忘了，每一回你發動攻擊，都是在乞靈於自己的脆弱，而只要你寬恕，就是在呼求你內的基督大能。那麼，你還沒開始了解寬恕將要為你做的事嗎？它將把脆弱、糾結、與疲憊的感受悉數由你的心中移除。它會帶走所有的恐懼、罪咎、和痛苦。它會使你重新覺知到上主賦予聖子的百害不侵與力量。

4. 讓我們滿懷著喜悅，藉著操練今日的觀念來開始和結束這一天，並在一整天的時光中多多利用它。上主希望你有多幸福，它就能幫助你在這一天中達致同等的幸福。它也會幫助你周遭的人，乃至在時空中看似與你相去甚遠的人，令他們與你共享這一幸福。

5. 今天，只要一有機會，就儘可能地閉上雙眼，並這麼告訴自己：

寬恕即是我的任務，因為我乃世界之光。

我願完成自己的任務，以便獲致幸福。

接著投入一至兩分鐘時間思索自己的任務，乃至它能替你帶來的幸福與解脫。讓相關的思維自行浮現，因為你的心將會認出這些字句，而你的靈則能覺知到它們的真實性。一旦注意力開始渙散，就複誦這一觀念，並加上這句：

我願記住這點，因為我想幸福。