1. 你一定已經注意到，在最近的幾課裏，我們總在強調完成你的任務與獲致幸福之間的關聯。這是因為你沒有真的看清這一關聯。但它們不只有所關聯；它們本就是一回事。它們的形式或有不同，但它們的內涵卻完全一致。

2. 針對何為你的任務這一根本問題，小我總在與聖靈作鬥爭。同樣的，它也總在與聖靈爭鬥何為你的幸福。這場爭鬥不是雙向的。小我發動攻擊，而聖靈不予回應。祂知道你的任務是什麼。祂知道那就是你的幸福。

3. 今日我們要試著穿越那全無意義的爭鬥，直抵你任務的真面目。我們不再就它的本質進行無謂的爭辯。我們不再徒勞地投入於為幸福下定義，或決定獲致幸福的方法。我們不再放縱小我，傾聽它對真理的攻擊。我們既能了解真理，也只欣然接受這點。

4. 今日的長式練習即是為了使你接納下述事實：不僅上主賜你的任務和你的幸福具有非常真實的關聯，二者實際上是同一回事。上主只給了你幸福。為此，祂賜你的任務必是活出幸福，即便那看似不同於此。今日的練習企圖帶你越過這些外表的差異，認清幸福確實存在於一共通內涵之中。

5. 複習下述觀念，並以此開始十至十五分鐘的練習時段：

上主只給了我幸福。

祂賜給了我我的任務。

為此，我的任務必是活出幸福。

即便你尚未接受這一連串觀念所得出的結論，也要試著看出其中的邏輯。除非頭兩個觀念錯了，結論才可能是錯的。那麼，便讓我們在操練時花點時間思索這兩個前提。

6. 前提之一：上主只給了你幸福。當然，這也可能有錯，但若要如此，你就得把上主界定為祂所不是的模樣。愛給不出惡，而不屬於幸福的即是惡的。上主給不出祂沒有的東西，祂也無法擁有非祂所是之物。除非祂只給了你幸福，否則祂必是惡的。而你若不接納頭一個前提，就是在相信你對祂的這個界定。

7. 前提之二：上主已把你的任務賜給了你。我們已經明白，你的心靈只區分為兩部分。其中之一由幻相構成，並由小我統轄。另一部分則是聖靈的家園，真理在此安居。沒有其他的嚮導可供選擇，而你的選擇也只可能引致兩種結果，也就是小我一向會產生的恐懼，和聖靈一向會用以取代它的愛。

8. 為此，你的任務若非藉由上主及其天音而確立，便是小我所營造，而你營造出它乃是為了替代上主。哪個才是真的？除非上主給了你你的任務，否則那必是小我的禮物。小我既屬幻相，也只給得出虛幻的禮物，又怎會真有禮物能給？

9. 在今日的長式練習中思索這點。同時思索你那虛幻的任務在你心中呈現出的多種形式，以及你試圖藉助小我的指引來尋求救恩的多種途徑。你尋獲了嗎？你幸福嗎？它們帶給了你平安嗎？今日我們需要極其誠實。牢記這些後果，並仔細想想你是否真能由小我所曾提議的任何事上期待幸福的結局。但除去聖靈的天音，小我便是你唯有的選項。

10. 你要不是聽見瘋狂，就是得知真理。在你思量支撐起上述結論的前提時，試著做出這一抉擇。我們將能共享這一結論，其餘則否。因為上主已親自與我們共享了它。今日的觀念將會大大向前推進，使你得以看清相同即是相同，相異即是相異。其中的一側全是幻相。另一側則全是真理。今天讓我們試著認清只有真理才是真的。

11. 今日的短式練習若能每個小時實操兩次，則會對你最有益處。建議你採用如下形式：

我的幸福與任務乃同一回事，因為上主已把兩者賜給了我。

緩緩複誦這些文字，並在說出它們時花點時間思索——這只需要一分鐘或更少的時間便已足夠。