1. 你或許尚未認清，小我制定了一套與上主背道而馳的救恩計劃。你所相信的正是這套計劃。它既與上主的背道而馳，你也會相信一旦以祂的計劃取代了小我的，你就會萬劫不復。這聽上去自然極為荒謬。然而，一旦我們仔細考察小我的計劃，或許你就會認清自己確實相信了它，不論它有多荒謬。

2. 小我的救恩計劃旨在心懷怨尤。它會堅稱，一旦他人的言行有所不同，一旦外境或外在的事件有所改變，你便能得救。為此，救恩的源頭便老是看似在你之外。每一個你所緊抓的怨尤都是在宣告並強調你的這一信念：「若非如此，我便已得救。」救恩的必要條件——轉念——於是被你拿來要求每個人和每件事，就除了你自己。

3. 那麼，這一計劃賦予你心靈的角色便是決定在它之外須要改動什麼，你才會得救。根據這瘋狂的計劃，任何你眼裏的救恩之源，只要是行不通的，便都可接受。這會確保你那顆粒無收的尋覓仍將持續下去，因為你的錯覺依舊堅稱其他地方或其他事上仍有希望的理由，即便希望總是破滅。換個人就會更合適；換一種情境就能行得通。

4. 這就是小我為你打造的救恩計劃。你必已看清它是如何緊貼小我的基本教條，亦即「去找，但別找著。」將你的一切力量導引至並無救恩之處尋求救恩，還有什麼比這更能確保你找不到它？

5. 上主的救恩計劃之所以行得通，恰恰是因為一旦你跟隨祂的指引，便會往救恩所在之處尋覓。但你若想得救——一如上主對你的保證——就必須願意僅僅從那兒去找。否則你的目的就會割裂，而你也會企圖跟隨兩套方方面面都截然相反的救恩計劃。結果只會令你感到混淆、悲慘、深深的失意、與絕望。

6. 如何才能徹底逃離這一切？非常簡單。今日的觀念即是答案。唯有上主的救恩計劃能行得通。這點其實無可爭議，因為在此之外並無任何可行的選項得以拯救你。只有祂的計劃保證結得出果來。只有祂的計劃必然行得通。

7. 今日，讓我們練習認清這一確定性。同時讓我們歡欣雀躍，因為那看似不可能化解的衝突有了答案。在上主眼裡，一切均有其可能。救恩非你莫屬，因為那出自祂的計劃，它絕不會失敗。

8. 我們要以此開始今日的兩次長式練習,思索今日的觀念，並認清它包含了兩部分——二者皆對整體做出了同等的貢獻。上主對你的救恩計劃能行得通，其餘的則不能。別讓自己對這第二部分感到沮喪或者憤怒；那是第一部分所固有的。而第一部分能使你徹底的解脫出來，遠離一切神智不清的企圖和瘋狂的計劃——你以為這麼做即能解脫。它們已將你引入沮喪與憤怒；但上主的計劃可以行得通。它會領你走向解脫和喜悅。

9. 記住這點，接著讓我們把剩下的練習時間投入於祈求上主揭露祂的計劃。要以十分具體的方式詢問祂：

祢要我做的是什麼？

祢要我去的地方是哪裡？

祢要我說的是什麼，向誰說？

讓祂徹底接掌餘下的練習時段，並告訴你在祂為你制定的救恩計劃裡，你該做的是什麼。祂的答覆將會與你聆聽祂發言的願心成正比。別拒絕聆聽。你正在做練習的事實本身便已證明了你多少還是願意聽的。這已足夠令你實實在在的擁有上主的答覆。

10. 在短式的練習中，則應時時告訴自己上主的救恩計劃——也只有祂的計劃——才行得通。今日，一旦忍不住心懷怨尤，就要提高警覺，並把今日的觀念轉變為如下形式加以回應：

心懷怨尤即是與上主的救恩計劃背道而馳。只有祂的計劃能行得通。

儘量在一小時中憶起今日的觀念六至七次。憶起你的救恩之源，在它所在之處看見它——沒有比這更好的方式來度過半分鐘或更短的時間了。