1. 光明已經來臨。你已療癒，而你也能施予療癒。光明已經來臨。你已得救，而你也能出手拯救。你已平安，而不論你往哪兒去，都能把平安帶在身旁。黑暗、動盪、與死亡早已煙消雲散。光明已經來臨。

2. 你那長長的災難之夢早已過去，今日我們便要歡慶此一幸福結局。如今已無黑暗之夢。光明已經來臨。今日已為你和所有人開啟的乃是光明的世紀。那是個新紀元，一個嶄新的世界於此誕生。舊的早已消逝得無影無蹤。今日我們見到了一個新世界，因為光明已經來臨。

3. 今日的練習幸福無比：我們要感激舊世界的消逝與新世界的開啟。沒有任何過去的陰影足以蒙上我們的目光，或隱藏寬恕獻給我們的世界。今日我們要接納這個新世界，那是我們想要看見的。上天將會賜下我們渴求之物。我們將會看見那道光；光明已經來臨。

4. 我們將把長式的練習投入於看清寬恕為我們展現的世界。這個，也只有這個，才是我們所欲看見之物。我們的單一目的造就了那不可避免的目標。今天，真實世界欣然出現在我們面前，我們終於見到了它。光明既已來臨，我們也得以看見。

5. 今日，我們不願在這世上見到小我的陰影。我們看見了光明，並在其中見到天堂的倒影覆蓋了整個世界。在長式練習的開頭，告訴自己你已解脫的喜訊：

光明已經來臨。我已寬恕了這個世界。

6. 今日，別留駐於過去。讓自己的心完全敞開，洗淨一切過去的想法，清除所有你營造的概念。今日你已寬恕了這個世界。如今你已能看著它，好似你從未見過一樣。你還不曉得它的模樣。你只是等著讓它向你展現。一邊等待，一邊懷著全然的耐心緩緩這麼複誦數次：

光明已經來臨。我已寬恕了這個世界。

7. 必需認清的是，你的寬恕使你有權獲致慧見。必需了解的是，聖靈絕不會吝於賜予寬恕之人看見之禮。此刻就相信祂絕不會辜負你。你已寬恕了這個世界。在你觀看、等待之際，祂將與你同在。祂將為你展現真實慧眼之見。那是祂的旨意，你已與祂合一。耐心的等待祂吧。祂會在那兒的。光明已經來臨。你已寬恕了這個世界。

8. 告訴祂，你知道自己不可能失敗，因為你信任祂。告訴自己，你心懷篤定，等著著眼於祂向你允諾的世界。從此以後，你的眼光將會轉變。今日，光明已經來臨。而你也將看見自打時空之始上天即已向你允諾的世界，其中便蘊含了時空終結的保證。

9. 短式的練習一樣是在令你憶起你已解脫的喜訊。大約每十五分鐘提醒自己一次，今日是個值得特別慶祝的日子。為了上主的愛與慈悲而感激吧。為了寬恕而喜悅吧，它能徹底療癒你的目光。相信今日即是一嶄新的開始。今日，你的雙眼一旦擺脫過去的黑暗，就不會無法看見。而你眼之所見亦將令你無比歡欣，以致你將滿懷喜悅的把今日永遠延伸下去。

10. 所以你可以說：

光明已經來臨。我已寬恕了這個世界。

一旦受到誘惑，就對著看似將你拉回黑暗裡的人說：

光明已經來臨。我已寬恕了你。

11. 我們要把今日奉獻給上主願你活出的寧靜。今日，一邊將它持守於你對自己的覺知，並令其隨處可見，一邊讓我們慶祝慧見之始及真實世界的景象，因為它已前來取代你信以為實的那個未獲寬恕的世界。