1. 或許你尚不十分明白這點：你的每個決定都是在奇蹟與怨尤之間做抉擇。每個怨尤的決定都好似一塊黑暗的盾牌，把奇蹟遮在了後邊。只要你在眼前豎起這塊盾牌，就看不見為它隱藏的奇蹟。奇蹟一向在光明中等待著你，但你滿眼都是自己的怨尤。

2. 今日我們便要越過一切怨尤，看見那背後的奇蹟。我們要扭轉你的眼光，因為在你看見之前，我們不會讓它停下。我們不會在憎恨的盾牌跟前等待，而要放下它，並在寧靜裡溫柔地仰望上主之子。

3. 祂就在怨尤的背後等著你，只要你肯放下它們，祂就會取代原有的怨尤，閃現出燦爛的光芒。一切怨尤皆會遮擋你的目光，一旦加以移除，你就會看見上主之子——祂一向都在那兒。祂佇立於光明，而你卻身處黑暗。每個怨尤都會加深你的黑暗，使你無法看見。

4. 今日我們便要試著看見上主之子。讓我們別再對祂視而不見，別再盯著自己的怨尤不放。一旦我們望向真理、遠離恐懼，看待世界的眼光也就扭轉了過來。我們要選擇一個被你當作怨尤箭靶的人，接著放下怨尤、正眼看他。他或許是你害怕甚至憎恨的人；或者是你自以為喜愛的人，但他卻惹怒了你；或是你的一個朋友，有時你覺得他難於相處、難以取悅、要求得過多、且使人不快，或無法活出他該活出的理想——那是你為他設定的角色。

5. 你知道該選誰了；他的名字已從你心頭浮現。就是他了，我們要請求聖靈幫你在他身上見到上主之子。你在他跟前樹立了怨尤，但只要你能在那背後見到他，就會發覺你看不見他時那隱而不顯物就在所有人內，亦且就在眼前。一旦他重獲自由，榮任聖靈派給他的神聖角色，他就比至親還親，而不再是敵人。今日便讓他成為你的救主吧。那是他在上主也就是天父計劃裡的角色。

6. 在今日的長式練習中，我們看見他的這一角色。你要試著在心中觀想他，從你當前看他的模樣開始。回想他的過錯，包括相處中遇到的種種困難，他帶給你的痛苦，他對你的忽視，乃至他造成的所有大大小小的傷害。同時回想他的身體，包括其缺優點，接著回想他的過錯，乃至他所犯下的那些「罪」。

7. 而後，讓我們詢問知曉聖子真相的那一位，以便我們能以不同眼光看待他，並見到自己的救主閃耀著真寬恕的光明，藉著上天的派遣前來。上主之子的神聖既不亞於上主本身，我們便要基於二者的聖名這麼詢問祂：

讓我在此人之內看見自己的救主吧，祢將他指派給了我，以便我能請他領我去往那神聖的光明，他就佇立在那兒，如此我方能與他結合。

肉眼什麼也看不見，而一旦你想起了使你怨尤之人，就讓上天為你的心呈顯出他內在的光明吧，那超越在你的怨尤之上。

8. 不論你祈求什麼，都不會遭拒。你的救主已為此守候多時。他想重獲自由，並以他的自由與你共享。聖靈從他那兒朝著你靠近，祂眼裡的聖子未曾分裂。你藉由祂所見到的一切將會釋放你和你的弟兄。現在，靜下心來看著自己的救主吧，他渾身充滿著光明。再怎麼黑暗的怨尤都遮擋不了你的視線。你已讓聖靈藉由他來表達上主賜他的角色，以便你能得到救贖。

9. 今日，你放下了自己的形像，轉而讓聖靈在你眼裡展現愛的奇蹟，你的心由此沉靜了下來，而上主也為此向你表達感激。世界與天堂一齊為你獻上了感激，畢竟沒有一個上主的聖念不會為了你和整個世界的得救而歡欣不已。

10. 今日，我們要時時記住這點，並擔負起聖靈指派的角色，那是上主救恩計劃中的一部份，不是我們自身的。一旦允許每一位與我們相遇的弟兄拯救我們，而不再把他的光明隱藏於我們的怨尤，誘惑就會隱退下去。不論是你遇到，或是你想起、憶起的人，都讓聖靈賦予他們救主的角色吧，如此你才能與他們共享這一角色。為了你們倆，也為了所有無法看見的弟兄，我們這麼祈求：

讓奇蹟取代一切怨尤。