1. 你雖是一體自性，卻能經驗到兩個我；既善又惡、既愛又恨、既是心靈又是身體。分裂為對立之物的感受引發了你劇烈而持久的內在衝突，並使你拚命努力，以便調和此一自我感知的矛盾之處。你已尋求過多種解決之道，但沒有一樣管用。你在你內見到的對立之物永遠無法兼容。只有一方得以存在。

2. 你若想得救，就必須接納下述事實：不論你再怎麼努力，用的是何種方法，亦不論你在哪兒見到問題，真理與幻相皆不可調和。你若不接納這點，就會永無止境的嘗試無法達成的目標；不斷浪擲大量的時間與精力、希望與懷疑，每一次都和前一次一樣徒勞，再一次又必如這一次一樣失敗。

3. 問題一旦不具意義，就無法在你為它們設定的框架內得到解決。衝突中的兩個我無法和解，善與惡也無從交會。你營造的自我永遠無法成為自性，而你的自性若一分為二，便再也不是原本的模樣，遑論永遠存在下去。心靈無法與身體共存。別試圖加以調和，因為一方否定了另一方的真實性。你若屬有形，你的心就被排除在了自我概念之外，因為不論它往何處去，都無法真正成為你的一部分。你若是靈性，則身體在你的實相跟前必然毫無意義。

4. 靈性將會利用心靈作為自我表達的途徑。而心靈一旦服務於靈性，就會充滿平安與喜樂。它的力量出自靈性，在那兒，它欣然完成了自己的任務。然而，心靈也能自認與靈性離異，並把自己視作內在於身體，繼而混淆了身體與自己。一旦失去自己的任務，它便無法平安，而喜樂也與它的思維形同陌路。

5. 但脫離了靈性的心靈無法思維。它已否定了力量的源頭，且自認無助、受限、與脆弱。如今它既與自己的任務解離，便自認孤單與分裂，面對著前來攻擊的大軍，也只能躲入身體的脆弱堡壘。如今它必須調和相異之物，因為這是它自認的存在目的。

6. 別在這上面浪費時間了。誰能化解得了夢裡呈現的無謂衝突？這種解決之道在真理中又有何意義？它有何目的？它所為何來？救恩既不能把幻相弄假成真，也無法解決不存在的問題。或許你希望它能。但你豈會希望上主拯救其愛子的計劃帶給他痛苦，且無法令他自由？

7. 你的自性仍保有自己的心念，而它們仍在你心中，亦內在於上主天心。聖靈在你心裡護守著救恩，並在通往平安的道路上給出了它。救恩即是你與上主共享的思維，因為上主之音為你接納了它，並以你之名答覆道：救恩已成。於是，救恩便躋身於你的心念；你的自性為你珍視著它們。

8. 今日我們便要試圖尋找這一心念，它在你心中的臨在有祂作保，而祂將由你的一體自性向你發言。每個小時頭五分鐘的練習便是要在你心中找尋祂的蹤跡。救恩會藉由祂出自這一體自性，而祂即是你的心與自性間的橋樑。耐心等待，並讓祂向你訴說這一自性，乃至你的心一旦回歸於它，而能自如的服務於它的心願，又該有何成就。

9. 開始時這麼告訴自己：

救恩出自我的一體自性。它的心念即可為我所用。

接著找尋它的心念，聲稱它們非你莫屬。它們便是你的真實心念，卻已遭你否定，以致你的心在夢境中遊蕩，並以幻相取而代之。它們便是你的心念，亦是你的唯一。救恩便躋身於它們內；由那兒找尋吧。

10. 你若操練得法，浮現於你的心念便會告訴你你已得救，而你的心也已尋獲它試圖丟棄的任務。你的自性則會迎接它，並帶給它平安。一旦它恢復了力量，就會再次由靈裡奔流，並去往萬物之靈——它出自靈性，且與靈性肖似。你的心將為萬物獻上祝福。混淆已去，你已復原，只因你找回了自性。

11. 你的自性明白今日你不致失敗。或許你的心還在經歷短暫的猶豫。別為此感到驚恐。你的自性將替你保留它所體驗的喜樂，而你仍將徹底覺知到它。祂既能使你的心與自性結合，每一回你花費一小時裡的五分鐘來找尋祂時，便是在多獻給祂一樣能替你完好保留的禮物。

12. 今日，你每告訴一次你那狂亂的心「救恩出自我的一體自性」，便是在替你那日益充盈的寶庫增光添色。而只要有人祈求，且情願接納這項禮物，就能得到它的全部。那麼不妨設想：上天今日給了你多少你能給出，從而也能得享的禮物！