1. 恐懼似乎是不由自主的；超出了你的控制。但我已說過，只有建設性的表現才應該是不由自主的。你如果願意，我的控制便可接管所有不重要的小事，而我的指引則能協助你決定所有重要的事。我控制不了恐懼，但你可以自行控制。恐懼會使我無法施予你我的控制。恐懼的出現顯示你已把身體的思維推升至心靈的層次。這會使其脫離我的控制，並使你感到自己必需為此負責。這顯然是種層次與層次的混淆。

2. 我並不助長層次混淆，但你須要選擇修正它。你無法替自己的瘋狂舉動開脫，藉口說自己愛莫能助。為何你要饒恕瘋狂的念頭？此處有個你最好可以看清的混淆。你可能自認必須為自己的行為而非想法負責。事實上，你須要為自己的想法負責，因為只有在這一層次上你才有選擇的餘地。你的行為衍生自你的想法。你無法藉著賦予自己的行為「自主性」來使這一真相與你分離。只要你願意讓自己的想法跟隨我的指引，我就會自動控制這點。一旦你感到恐懼，必然表示你已讓自己的心逕行妄造，而不願讓我指引它。

3. 控制妄念的後果便可使人療癒，這種想法實在沒有意義。一旦恐懼生起，表示你已做了錯誤的決定。這就是為何你會覺得須要為此負責。你必須改變自己的想法而非行為，而**這是**個願心的問題。你唯一需要的是心靈層面的指引。修正必然僅僅屬於可能改變的層面。就症狀的層面而言，改變並無任何意義，因為它無法在此運作。

4. 修正恐懼**乃是**你的責任。你若祈求上天為你擺脫恐懼，就是在暗示那並非如此。相反的，你應祈求上天協助你脫離促成恐懼的種種狀態。這些狀態一向表示你仍想分裂。在此層面上，你**可以**幫得上忙。你已太過放縱自己的心靈四處遊蕩，且被動的饒恕它恣意妄造。個別的後果雖無關緊要，但根本的錯誤卻並非如此。修正一向大同小異。在你選擇去做任何事之前，先詢問我看看你的選擇是否和我一致。若可確定二者並無不同，你就能一無所懼。

5. 恐懼一向是壓力的表徵，只要你之所欲和你之所為相互衝突，它就會出現。這種情況的出現可有兩種方式：其一，你可以選擇去做有所衝突的事，不論是同時做或分別做。這會產生令人難以忍受的衝突行為，因為想做另一件事的那部分心靈會倍感憤恨。其二，你可以去做你自認該做的事，但不必對此全心渴望。這會產生前後一致的行為，但巨大的壓力也會隨之而來。在這兩種情況裏，你的心和你的行為有所扞格，導致你在做的並非自己全心渴望之事。由此引發的脅迫感則往往會令人盛怒，隨之而來的往往便是投射。只要恐懼出現，就表示你還沒有下定決心。所以，你的心已經分裂，而你的行為也不可避免的會產生錯誤。在行為的層次上做修正則會使第一種錯誤轉為第二種，但卻無法抹除恐懼。

6. 不必有意識的努力，便可讓你的心接受我的指引——這雖是你能達至的境界，需要的卻是你尚未發展出的願心。聖靈只能讓你去做你願意做的事。做事的力量則出自你那一心不二的決定。只要你認清上主的旨意就是自己的心願，按祂的旨意去做就不會引發壓力。此處的道理相當單純，但很容易受人忽視。所以我要再次重複，並敦促你聆聽。只有你的心可以產生恐懼。只要它在自己想要的事上感到衝突，就會生出恐懼並不可避免的產生壓力，因為所想與所行難以協調一致。唯有接納統一的目標，才可加以修正。

7. 化解錯誤的首要修正步驟就是首先明白衝突乃是恐懼的表現。告訴自己，你一定是不知怎的選擇了不去愛，否則也不會生起恐懼。然後，整個修正的過程就會變為僅僅是一連串實用的步驟，而這些又隸屬於一接納救贖作為療癒藥方的更大過程。我們可以將其總結如下：

首先明白這就是恐懼。

恐懼出自愛的缺乏。

缺乏愛的唯一藥方就是完美的愛。

完美的愛即是救贖。

8. 我曾強調過奇蹟便是救贖的展現，且一向代表了有價值的一方**對**有價值的另一方的尊敬。救贖可以重建我們對這一價值的認識。那麼，顯而易見的是，你一旦感到恐懼，表示你已把自己放入了需要救贖的境地。你的選擇缺乏愛，所以也做出了沒有愛的事。救贖正是為了這種情境而提供的。對藥方的需求激發了它的設置。一旦你僅僅著眼於自己對藥方的需求，就會持續感到恐懼。不過，一旦接納了療癒的藥方，你就已廢除了恐懼。真正的療癒便由此而來。

9. 每個人都會恐懼。但只需一點點正確的眼光，便可看清恐懼的原因。少有人可以領會心靈的力量，也沒有誰能無時無刻且全然的覺知到它。然而，你若想不再恐懼，有些事就必須領悟，且要全然領悟。心靈的力量無比強大，且從未失去自己的創造力。它從未沉睡。每一刻它都在創造。你很難認清思維與信念合力掀起的波濤確實能夠移山倒海。乍看之下，相信自己具有這種力量似乎是種傲慢，但這卻並非你不相信它的真正理由。你寧可相信自己的思維發揮不出真正的影響力，因為它們確實令你感到恐懼。這麼做或許可以緩和你覺知裏的罪咎，其代價卻是必須把心靈視為無能。你若相信自己的思維並無後果，可能就會不再怕它，但卻不大可能會尊敬它。**沒有**無謂的信念這回事。一切思維都會在某種層面上產生出形式。