1. 為何你不把發覺自己早已自由視為由痛苦中解脫？為何你不歡呼真理的來到，反而將其視為敵人？一條標示的極為清楚、且絕不會走丟的易行道，為何會看似崎嶇、佈滿荊棘，且令你寸步難行？難道不是因為你把它當成了地獄之路，而非通往天堂與上主的單純途徑，且無需任何的犧牲與失落？除非你了悟自己什麼也沒放棄，且明白失落並不存在，否則就會對自己已然選擇的途徑心生悔意。同時你也看不見它帶來的種種益處。但你雖然看不見它們，它們卻依然存在。它們的起因已被造就，而它在哪兒進入，它們就會出現在那兒。

2. 你早已接納了療癒之因，所以你必已療癒。而你既已療癒，療癒的力量必已非你莫屬。奇蹟並非無因之果，或憑空而降的獨立事件。它本身亦非起因。但哪兒有它的因，它就會出現在那兒。它已被促成，即便尚未被人感知。它的果也已存在，即便尚未被人看見。此刻就向內看吧，你不會見到任何使你悔恨的理由，而是平安的希望與歡喜雀躍的真實原委。

3. 若想在戰場上找到平安的希望，就會大失所望。倘使你營造的事物是為了維繫罪與痛苦，而你又要它令你由此逃離，那就是在緣木求魚。因為罪與痛苦即是同一幻相，一如恨與恐懼、攻擊與罪咎。它們的因若不復存在，它們的果也將消失殆盡，而它們一旦不在，愛必會到來。為何你不歡喜雀躍？你已擺脫了痛苦與疾病、悲慘與失落、乃至憎恨與攻擊的一切後果。痛苦不再是你的朋友，罪咎不再是你的神明，而你也將迎接愛的結果。

4. 你的貴客**早已**蒞臨。你邀請了祂，而祂也已來到。你並未聽見祂進來，因為你並未全心全意的歡迎祂。然而祂的禮物已一併到來。祂把它們放在了你的腳邊，此刻祂正要你著眼於此，並收下它們。祂需要你的協助，才能把它們送給所有踽踽獨行之人，因為他們相信自己活得既分裂又孤獨。一旦你接納了自己的禮物，他們就會獲得療癒，因為你的貴客會迎接每一個踏上聖地的人，不僅你在那兒，祂為他們準備的禮物也在那兒。

5. 基於你所領受的一切，當前的你已能給出滿滿的禮物，但你看不清這點。不過祂早已進入，只等著你前來，來到你邀請祂進入之處。祂只能在那兒見到自己的東道主，反之亦然。也只有在那兒，你才可獲致祂送來的平安、喜樂，和祂的臨在所帶來的一切幸福。因為這一切與祂同在，而祂帶著它們，就是為了令你擁有。你看不見自己的貴客，但你看得見祂帶來的禮物。而你一旦見到它們，就會對祂的臨在深信不疑。因為若不是祂的臨在所蘊含的愛與恩典，你也無法做到此刻的你所能做到的事。

6. 這就是永生的上主所給的保證；祂的聖子既擁有生命，每個生靈亦屬於他，而其餘的一切都不是生命。由你賦予了「生命」的不僅不是活物，還象徵著你想活在生命之外的願望；其實是活在死亡裏，並把死亡視為生命，生命視為死亡。於是混淆便接踵而至，因為混淆便是世界的根基，除此無他。即便它看似隨時都在改變，但是它的根基卻不會變。然而，那就是混淆的實際狀態，不是嗎？對於顛倒了黑白的人而言，穩定不具意義，只有無常與改變才是他們把生命倚靠其上的法則。

7. 身體不會改變。它代表的是個改變有其可能的更大夢境。改變則意謂令你達致一個不同於以往的狀態。不朽不可能有所改變，天堂亦對此一無所知。然而，在這世上它卻有兩個目的，因為它可被用以教導對立的道理。而它們則能反映出是哪個老師在教。身體的外表可以轉變，隨著時間、隨著疾病或健康、隨著好似足以改變它的種種事件。然而這不過表示心靈並未改變身體在它心目中的目的。

8. 生病就是在要求身體成為它所不是的模樣。它什麼也不是，而這便確保了它**不會**生病。你對它的要求多過於此，於是衍生出了疾病之念。因為這便是要上主成為少於祂實際所是的一切。那麼，要犧牲的既然是你，你又將有何下場？因為祂已被人告知，部分的祂已不再非祂莫屬。祂必須犧牲你的自我，而祂的犧牲使你壯大，祂也因失去了你而有所減損。從祂那兒離開的部分則成了你的神明，他會保護你，避免成為祂的一部分。

9. 身體一經要求成了你的神，就會受到攻擊，因為你並未認清它什麼也不是。所以，從表面上看，身體之為物便有了力量。作為一實存之物，它可被感知，並被認定具有感覺和行動的能力，而它也能攫住你，使你成為它的階下囚。你對它的要求，它不見得能夠實現。你會憎恨它的渺小，卻沒注意到它的失敗源自於你未能看清它什麼也不是，而非它呈現不出該有的模樣。然而，它的虛無即是你的救恩，但你卻想由此逃離。

10. 身體一旦成為實存之物，便得與上主為敵，並以渺小、侷限、與絕望來替代上主的真面目。一旦你把身體視為可愛之物或可恨之物，就是在慶祝上主的失落。因為祂若是一切的總和，不在祂內的就不存在，而祂的完滿則意謂該樣事物的虛無。你的救主並未死去，而他也不住在供奉死亡的殿宇內。他活在上主內，而正是基於這點，他才成了你的救主。他的身體什麼也不是，因此你也能逃脫疾病和死亡。因為你擁有的不可能比他擁有的要多或者是少。