1. 只有自我譴責的人才會定人之罪。當你準備做出一項會導致不同結果的選擇時，首先你必須學會並精熟一件事。不論你做什麼，它都必須成為一個非常典型的慣性反應，以便在面臨一切誘惑、一切境遇時，它都能成為你的第一反應。你要好好學會這點，因為正是在這一點上，你縮減了不知多少你對幸福的延宕。你之所以憎恨弟兄，絕不是為了他的罪，而僅僅是為了你的。不論他的罪看似以何種形式呈現，都不過是在模糊一項事實——你相信這些罪是自己的，因此合該遭受「正義的」攻擊。

2. 如果你並不相信這些罪無法在你內得到寬恕，他的罪又豈能稱得上是罪？如果你並不相信自己確實有罪，那麼他內又怎會真的有罪？除非你恨你自己，否則又怎會四處攻擊這些罪？**你**是個罪嗎？一旦發動了攻擊，你就在點頭說是，因為一旦攻擊，你就是在聲稱自己有罪，而你必會給出你所配得的一切。而除了你之所是，你還能配得什麼？你若並不相信攻擊是你配得的，就絕不會想到要把攻擊送給任何人。為什麼要呢？對你有什麼好處？能有何你會想要的結果？謀殺又豈能使你受益？

3. 身體之中才會有罪。心靈中是看不見罪的。罪不會被看作是目的，而是行動。身體會行動，心靈不會。因此身體必會為自己做的事受到定罪。它不會被視作是被動的遵從你的指令，本身則做不了任何事。如果你是罪，你**就是**一具身體，因為心靈不會行動。而目的必是在身體，而非心靈之中。身體必是自主行動的，它會自己賦予自己動機。如果你是罪，你就把心靈禁錮在了身體裡，並把它的目的給了它的牢房，而後者則會代替前者行動。獄卒不會跟隨指令，他只會把指令強加在犯人身上。

4. 然而**身體**才是犯人，而非心靈。身體不會思維。它沒有能力學習、原諒、或者禁錮。它既無法下達心靈必需服從的指令，也無法設定它必須遵從的條件。只有當心靈甘願被關進監獄的時候，它才能將它關在裡邊。它會在心靈的命令之下生病——情願成為身體囚犯的心靈。它會老去、死去，因為關押在它內的心靈已經生病。唯一能引發改變的只有學習。而身體既不能學習，便永遠也無法改變，除非心靈希望身體能改變其表象，以便符合心靈給予的目的。因為心靈能夠學習，而一切改變皆蘊含於斯。

5. 相信自己就是罪的心靈只有一個目的；就是讓身體成為罪的源頭，以便能把它關押在它所選定的監獄裡，它既會自行看守監獄，不讓自己脫逃，又是那沉睡的囚犯，曝身在憎恨與邪惡、疾病與攻擊、痛苦與衰老、悲痛與受難的惡犬之下。犧牲之念在此得到了保存，因為罪咎在此大行其道，它命這個世界必須與之相若，世間萬物既無法尋獲悲憫，亦無法在謀殺與死亡之外安度恐懼的摧殘。因為你在這兒成了罪，而罪卻無法在喜樂與自由的靈裡久待，因為那是罪必會殺害的敵人。只有死亡才能保存罪，而那些相信自己是罪的人則必會為了他們相信自己是什麼的信念而死。

6. 且讓我們欣然接受，你相信什麼，就會看見什麼，但你已被賦予了轉變信念的能力。身體只會跟隨。它絕不能領你去到你不想去的地方。當你睡時，它並未在旁看守，當你將醒時，它也不會從旁干擾。將你的身體由牢籠中釋放出來，如此你才不會看見你所逃離的那座牢獄中監禁了任何人。你已不願把你選定的敵人拘留在罪咎之中，或把你認定的朋友桎梏於無常而虛幻的愛裡。

7. 純潔的靈心懷感激的釋放他人，以便能得釋放。而他們眼裏的一切俱會維繫他們的自由，不受奴役與死亡所侵。敞開心，並轉變你的信念吧，如此才不會有古老的懲罰落在你或你的弟兄頭上。畢竟上主已經說了，沒有誰能提出**任何**犧牲的要求；也沒有誰能做出**任何**犧牲。