1. 假如你聽不見上主的聲音，那是因為你沒有選擇要聽。你聽的**確實是**你小我的聲音，你的態度、你的感受、和你的行為都說明了這點。但這就是你想要的。你拚命維繫，並為之儆醒的也是這個。你心裡充斥著各種計劃，為的是保住小我的顏面，而你並未尋求基督的容顏。小我試圖攬鏡自照，但它的那面鏡子確實無比黑暗。若不是這些鏡子，它還有什麼辦法能維繫一己虛假的存在？但你要上哪兒去尋求你自己，卻是基於你的選擇。

2. 我已說了，你無法藉著改變自己的做法來改變自己的看法，但我也多次說過，你**能**改變自己的看法。假若你並未感受到喜樂，這就是你的心在告訴你，你做了錯誤的選擇，那麼，你應**曉得自己毋需如此**。每個這樣的時刻，你都對某位出自上主創造的弟兄抱持了錯誤的想法，而你見到的影像都是你的小我在一面黑暗的鏡子裡營造出來的。誠實的反思一下：有什麼是上主不願你這麼想但你卻這麼去想的，又有什麼是祂寧願你這麼想但你卻不這麼想的。依據這一點，你要真誠地去覺察自己做了什麼，而什麼沒做，並改變自己的想法，與上主天心一同思維。這或許看上去很難做到，但比起你往相反的方向思維，這還是容易得多。你的心和上主天心是一體的。否認這點並抱持相反的看法確實維繫了你的小我，但卻實實在在地分裂了你的心靈。身為一位充滿關愛的弟兄，我非常關切你內心的狀態，而我也鼓勵你在看待自己和看待弟兄時能以我為榜樣，並在彼此之內看見滿是榮耀的創造，那出自一位滿是榮耀的天父。

3. 假使你覺得難過，**你應曉得自己毋需如此**。你感覺自己受了剝奪，得不到自己想要的，這才引發了抑鬱。不要忘了，除了你自己的決定外，沒有誰能從你這兒剝奪任何東西，所以，做個不同的決定吧。

4. 假使你感到焦慮，那麼你應明白焦慮出自小我善變的天性，而應**曉得自己毋需如此**。你能對小我的號令保持同等的儆醒，拒絕它，而非服從它。

5. 假使你感到罪咎，不要忘了，小我確實違反了上主的律則，而**你**沒有。把小我的「罪」留給我吧。這便是救贖的目的所在。不過，你的小我曾經傷害過一些弟兄，除非你願轉變你對他們的看法，否則救贖便無法使你解脫。假使你感到罪咎，表示你的小我已然接管了一切，因為只有小我才能經驗到罪咎。**但你毋需如此**。

6. 對小我的誘惑保持覺照吧，不要被它給騙了。它什麼也無法給你。假使你願放下這種基於自願的沮喪狀態（dis-spiriting），你就會看見自己的心頗有專注、療癒、和超脫疲憊的能耐。然而，對於逃脫小我的命令，你還不夠儆醒。**但你毋需如此**。

7. 假使你主動拒絕讓自己的心隨著小我脫逃，那麼與上主及其受造連結的習慣就容易建立起來。問題不在專注本身，而在於你的信念；你相信沒有人——包括你自己——值得你持續不懈的努力。你應持續不懈地與我一道拆穿這樣的謊言，別讓這類陳舊的信念把你拖回原本的老路。那些灰心喪志的人，不論對我，或對他們自己，都是無用的，但也只有小我才會**感到**灰心喪志。

8. 你可曾認真想過，你本有多少能讓自己開心的機會，而你又拒絕了多少這樣的機會？沒有什麼能限制得了一個上主之子的力量，但他卻能依他選擇的程度限制這一力量的展現。你的心能與我的結合，一同光照你的小我，並使之離去，這麼做能把上主的大能釋放出來，灌注於你的一切所思所行。不要與任何更低的境界妥協，在此之外，也不要接納任何其他的事物作為自己的目標。仔細覺照自己的心，找出所有妨礙你達致這一目標的信念，並遠離這些信念。從你內心的感受就能判斷得出你做得如何，因為這是使用判斷唯一正確的方式。一如所有的防衛機制，判斷可被用以攻擊或者是保護；傷害或者是療癒。你**應把**小我交付聖靈的判斷，如此便會發現它有所缺憾。失去了你的忠誠、保護、和愛，小我根本無以存在。讓它經受正確的判斷吧，而你也必須撤除你對它的忠誠、保護、和愛。

9. 你就是真理的一面明鏡，在那兒，上主閃耀著完美的光芒。面對小我那面黑暗的鏡子，你只需這麼說：「我不會往那兒去看，因為我知道那些影像都不是真的。」接著，就讓神聖的那一位以其平安照耀著你，心裡曉得只有這才是必然的存在。祂的天心在你創生之初照耀著你，從而使你的心靈得以存在。祂的天心至今依舊照耀著你，而祂必會透過你而照耀。你的小我阻止不了祂的照耀，但它能阻止你，不讓祂透過你而照耀。

10. 基督的首次降臨不過是創造的另一種說法，因為基督就是上主之子。基督的再次降臨不過意味著小我統治的終結，乃至心靈的療癒。首次降臨之時，我被創造得與你一般，而我也召喚了你，於祂再臨之際與我攜手。我肩負了基督再臨的任務，而我的判斷不會有錯，因為它只以提供保護為目的，且從不攻擊任何人。你的判斷則可能極為扭曲，以致你相信我必是搞錯了才會選上你。我跟你保證，搞錯了的是你的小我。不要把這錯誤認作是謙遜。你的小我力圖說服你，它才是真的，而我不是，因為我若是真的，也不會比你更真。我敢跟你保證，這**才是**真知，而這也意味著基督已然進入你的心靈，也已療癒了它。

11. 我並未攻擊你的小我。不論你是醒是睡，我都在同你更高層次的心靈，也就是聖靈所在之處攜手合作，一如你的小我也會同你低層次的心靈合作，那是它所在之處。在這方面，我為你保持儆醒，因為你已錯亂到認不出自己的希望究竟何在。我沒有弄錯。你的心會選擇與我的一道，如此我們方能百害不侵。你和你的弟兄也會以我之名前來，而你的神智亦將恢復清明。我能叫那死去的復活，因我曉得生命乃是一切受造的永恆特徵，它們出自那永生的上主。你怎麼會認為要鼓舞那沮喪的（inspire the dis-spirited，給那失去靈性的注入靈性）並穩固那不穩的對我來說會是更困難的任務？我並不認為奇蹟與奇蹟之間有孰難孰易的區別；這麼認為的是你。我已發出了召喚，而你會答應的。我明白奇蹟是相當天然的事，因為它們出自愛的表達。我對你的召喚與你給我的答應是同等的天然，亦是同等的必然。