1. 今日，我們要繼續探究幸福這個主題。若要了解救恩的真諦，這便是關鍵。你仍相信救恩要你受苦，以懲罰你的「罪」。這並非事實。然而，你若相信罪是真的，而上主之子可能有罪，就必會如此認定。

2. 罪若是真的，懲罰便是正義，且疏而不漏。於是，你就必須藉由受苦來購得救恩。罪若是真的，幸福就必是幻相，因為二者不可能同時為真。有罪之人僅僅配得死亡與痛苦，他們要的也是這些。因為他們曉得這一結局等在前方，未來的某個時間、地點，它就會找上門來，而其形式則會令他們償清積欠上主的債。他們會驚恐地逃離。但上主卻會在後追趕，他們是逃不了的。

3. 罪若是真的，那麼救恩必會使人受苦。受苦即是罪的代價，而罪若是真的，就絕沒有人能逃得了它。救恩必會令人恐懼，因為它將出手殺戮，但它會緩緩取走一切，最終才把那翹首以盼的死亡恩賜給它的受害者，此時它雖已心滿意足，但這人早已一腳踏進了棺材。它的憤怒洶湧無比，雖然殘酷，卻又完全合乎正義。

4. 誰會想要這種野蠻的懲罰？誰不想逃離救恩，並用盡一切可能來淹沒那為他捎來救恩訊息的天音？他何必費力聆聽並接納它的恩賜？罪若是真的，它的恩賜便是死亡，且必將出之以殘酷的形式，如此方能對應得上那孕育了罪的邪惡願望。罪若是真的，救恩便成了你最大的敵人，乃至上主對你的詛咒，因為你在十字架上釘死了祂的聖子。

5. 你需要今日的練習。這些練習會教你罪不是真的，因此你相信的一切罪的後果永遠不會降臨，畢竟它們並無肇因。帶著開放的心來接納救贖吧，它絕不會珍視任何你已把聖子變為惡魔的想法。罪並不存在。今日我們要多多把這一思維用於操練，因為它是今日觀念的基礎。

6. 上主願你得著完美的幸福，因為罪並不存在，而受苦乃無因之物。喜樂即是正義，而痛苦不過標誌著你已誤解了自己。不必害怕上主的旨意。相反的，你應滿懷著信心迎上前去，因你明白它會將你由罪的後果中徹底拯救出來，而那不過出自罪的瘋狂幻想。你當說：

上主願我得著完美的幸福。

罪並不存在；它並無任何後果。

以此開始你的練習，試著再次找回這些思維將會引入你心中的喜樂。

7. 心甘情願地獻出那五分鐘時間吧，如此你加在自己身上的重擔方能移除，因為你那神智不清的信念告訴了你罪是真的。今日就逃離瘋狂吧。你已踏上了通向自由的道途，而今日的觀念又能即刻使你如虎添翼，並帶來迅速前行的希望，直抵那等在前方的平安鵠的。罪並不存在。今日，請記住這點，並時時的告訴自己：

上主願我得著完美的幸福。

這就是真相，因為罪並不存在。