1. 幸福即是愛的特徵。它離不開它。愛一旦缺席，就沒有人能體驗到幸福。愛無所不在，因而也無所限制。為此之故，喜樂亦無所不在。然而，心靈卻能否定這一真相，並相信愛中仍有罪得以滲入的間隙，進而帶來痛苦而非喜樂。這一怪異的信念已把愛重新界定為有限，並在既無限制亦無對立之處引入了對立，從而限制了幸福。

2. 於是，恐懼便與愛連繫在了一起，而它的結果也成了心靈的遺產，它們相信一己營造之物真實不虛。這些形像在真理之內雖是虛假，卻見證了對上主的恐懼，並使你遺忘了祂既是愛，則必是喜樂。今日我們便要再次努力，把這一根本錯誤帶往真理，並這麼教導自己：

上主既是愛，亦是幸福。

恐懼祂即是恐懼喜樂。

你應以這一關聯來開啟今日的練習時段，它能修正「上主即是恐懼」的錯誤信念。它同時強調了幸福非你莫屬，那是上主的本質所致。

3. 今日，在你醒時的每個小時裡，都要讓上天在你心中安放這一修正。然後迎接它帶來的一切幸福，因為真理取代了恐懼，而喜樂亦如期而至並替換了痛苦。上主既是愛，則必會賜你幸福。在一整天的時光裡你都要時時撐持這一期待，並以如下仁慈而真實不虛的保證來止息你所有的恐懼：

上主既是愛，亦是幸福。

而幸福便是我今日的追尋。

我絕不會失敗，因我尋求的是真理。