1. 上主的平安喜樂非你莫屬。今日我們就要加以接納，了知這些原屬於我們。我們也要試著了解，這些禮物將隨著我們的領受而增長。它們不同於世界所能給出的禮物，因為施者一經給出便會失去；受者則會因他的失去而變得富裕。這不是禮物，而是以罪咎為底色的討價還價。真正的給予無關乎失落。任何人都無法因著他人的失去而得到什麼。那意謂著限制與不足。

2. 禮物絕不是這麼給的。這種「禮物」不過是為了得到更有價值的回報而給出的價碼；必須連本帶利還清的一筆欠債；一項暫時的借貸，也就是一筆需要償還的抵押貸款，總額將比受者收到的禮物還多。不論你見到的是世界的哪個層次，對於「何謂給予」的這類怪異扭曲都甚囂塵上。為此，你所給出的禮物將失去一切意義，而你得到的也一樣。

3. 這部課程的一項主要學習目標就是要扭轉你對給予的看法，以便你能有所領受。因為給予已成了恐懼之源，而你也寧可迴避能使你有所領受的唯一途徑。一旦接納了上主的平安喜樂，你就能學會另一種看待禮物的方式。上主的禮物絕不會因著給出而減少。它們只會因此而增加。

4. 一旦接納了天堂的平安喜樂作為上主賜你的禮物，它們就會有所強化，同樣的，一旦接納並擁有了造物的平安喜樂，祂也會變得更加喜樂。真正的給予即是創造。它要把無窮延伸至無限，永恆延伸至不朽，愛延伸至其自身。它要把一切加諸於已然圓滿的一切，但這卻非一般意義的增加，因為那暗示了原本擁有得較少。它的給予則是基於讓那無以自我設限的存在完成其目標，也就是讓它傾其所有，並為自己永久的守住這一切。

5. 今日就接納上主的平安喜樂吧，令它們非你莫屬。讓祂圓滿自己吧，以祂界定圓滿的方式。你將明白，那令祂圓滿的必然也能令祂的聖子圓滿。祂無法藉由失去而給予。你也無法。今日就領受祂的平安喜樂作為禮物吧，祂也會感激你為祂獻上的禮物。

6. 我們將以稍有不同的方式開始今日的練習時段。開始時，先想想你不願把平安喜樂與之分享的那些弟兄——在上主一視同仁的天律之下，那便是他們的權利。於是你也不願自己得享這些。如今你必須再次宣告它們為你所有。

7. 想想你的「敵人」，一旦他們浮現心頭，便輪番告訴他們：

我的弟兄，我為你獻上平安喜樂，

以便我能擁有上主的平安喜樂。

如此，你便已準備好認出上主給你的禮物，並使自己的心甩脫妨礙你今日操練有成的所有障礙。現在，你已準備好接納上主早已賜你的平安喜樂。現在，你已準備好體驗你曾不願得享的喜樂與平安。現在，你可以說得出：「上主的平安喜樂非我莫屬。」因為你已給出了你願領受的一切。

8. 如果你依我們的建議，為自己的心做好準備，今日你必會操練有成。因為你已讓祂撤除了一切平安喜樂的障礙，而那原屬於你的終將來臨。所以你要這麼告訴自己：「上主的平安喜樂非我莫屬。」然後閉上眼一會兒，令祂的天音向你保證，你的話字字屬實。

9. 今日，一旦有空，就花五分鐘時間與祂同在，若無法給足五分鐘，也別以為練習就沒有價值。至少記得每小時說一次下面的話，呼求祂賜你祂既願賜你、亦願你領受之物。今日，下定決心不再干擾祂的旨意。如有弟兄好似使你忍不住收回上主給他的禮物，就把這當作不過是又一個機會，使你得以領受並擁有上主的禮物。然後懷著感激祝福自己的弟兄，並對他說：

我的弟兄，我為你獻上平安喜樂，

以便我能擁有上主的平安喜樂。