1. 這答覆了你對平安的尋尋覓覓。在一個看似不具意義的世界裡，這是你尋獲意義的關鍵。即便擺在面前的險境屢屢看似威脅著你，搖撼著你尋獲寧靜與平安的所有希望，這仍是通往安全的途徑。這答覆了一切問題；這一勞永逸地終結了所有的不確定性。

2. 不寬恕的心靈充滿了恐懼，所以也無法為愛的展露騰出空間；它無法在平安中伸展雙翼、振翅高飛，繼而超越世間的動盪。不寬恕的心靈是憂傷的，它既無喘息的希望，也無法由痛苦中解脫。它在悲慘中受苦，在黑暗裡張望，雖然什麼也看不見，卻深知危機就在那兒潛伏。

3. 不寬恕的心靈總在懷疑中拉扯，不曉得該如何看待自己與眼裡的一切；它既恐懼又憤怒，雖無力卻虛張聲勢，怕向前走，怕留在原地，怕醒來，又怕睡去，怕一切聲響，但更怕寂靜；黑暗使它顫慄，但光明的靠近卻令它魂飛魄散。除了天譴，不寬恕的心靈還看得見什麼？除了自己罪證確鑿，它的眼裡還有什麼別的？

4. 不寬恕的心靈看不見錯誤，它的眼裡只有罪。它以看不見的眼望著世界，一旦見到自己的投射起而攻擊它那悲慘而虛假的生命，它便驚聲尖叫。它渴求活下去，卻感到生不如死。它渴求寬恕，卻看不見希望。它渴求解脫，卻不敢奢望，因為它見到的無非都是些罪人。

5. 不寬恕的心靈充滿了絕望，它的前途什麼也提供不了，除了絕望還是絕望。然而，它卻認定自己對世界的判斷並不可逆，也看不見令它陷入絕望的正是自己。它相信自己無法轉變，因為它眼之所及在在見證了它的判斷無比正確。它並不尋求解答，因為它自認知曉一切。它從不懷疑，因為它相信自己不會有錯。

6. 寬恕乃習得之物。它並非心靈生而有之，因為心靈無法犯罪。罪是你教給自己的觀念，因而寬恕也必須由你來學，但這老師不能是你，祂代表的是你內的自性。藉由祂，你才能學會如何寬恕你自認營造的那個我，以使其消逝。如此，你的心方可一體回歸於祂，亦即你那絕不可能有罪的自性。

7. 每一顆不願寬恕的心都為你提供了機會，令你教導自己的心自我寬恕之法。它們都在等著藉由你來脫離地獄，此時此地，它們就在乞求你帶它們進入天堂。它們並無希望，而你成了它們的希望。若是如此，你也成了自己的希望。不寬恕的心靈必須藉由你的寬恕才得以發覺自己已然逃離了地獄。一旦你教的是救恩，學到的也會是救恩。但你所教所學的一切卻非出自於你，而是出自上天賜你的神聖導師，祂的任務就是為你領路。

8. 今日，我們要操練並學習寬恕。只要願意，今日你就能學習掌握幸福的關鍵，令其為你所用。早晨，我們便要奉獻出十分鐘，晚間，也要十分鐘，將其用於學習給出和領受寬恕。

9. 不寬恕的心靈不相信施與受並無分別。但我們今日便要試著學會二者乃同一回事，方法是練習寬恕一個你眼裡的敵人，接著寬恕一個你眼裡的朋友。當你學著將他們視為一體時，我們還要把這道理延伸至你身上，以便看清他們的解脫含括了你的。

10. 我們要這麼開始今日的長式練習：找一個你厭惡的人——一旦遇見他，他就似會使你不快，或引發你的悔恨；你可能相當鄙視他，或乾脆企圖忽略他。你的憤怒採取何種形式則無關緊要。你可能已經選好了。就是他了。

11. 現在，閉上雙眼，並在心裡看著他，花點時間端詳他。試著在他內任何一處感知到些許光芒；那是你從未注意過的微光。試著由你在他身上見到的醜陋肖像中找尋一點兒閃光穿透而出。盯著這幅肖像，直到你在它內某處看見了光，再試著讓這道光延伸，直到它籠罩了該位弟兄，並使這幅畫變得美妙為止。

12. 看著這一已然轉變的感知一段時間，再把心思移到你所認定的朋友身上。試著把你在往昔的「敵人」中學習見到的光明移轉到他身上。現在，將他視作不只是你的朋友，因為他的神聖性將會在那光中揭示你的救主——既已療癒，也已圓滿，既已得救，也能拯救。

13. 接著，讓他為你獻上你在他內看見的那道光，並讓你的「敵人」與朋友一同以你獻給他們的光來祝福你。如今，你與他們結為了一體，反之亦然。如今，你已寬恕了自己。從早到晚，你都要須臾勿忘寬恕的角色，它把幸福帶給了每個不寬恕的心靈，包括了你的心。每個小時，你都要這麼告訴自己：

寬恕即是幸福的關鍵。夢中的我是個凡胎，既會犯錯，也渾身是罪，但我願由此覺醒，從而了知自己便是完美的上主之子。