1. 有什麼是你想要而寬恕給不了的？你想要平安嗎？寬恕會給你。你想要幸福、內心的寧靜、和篤定的目的，並體驗到超脫塵世的美和價值嗎？你想要關切、安全，和自始至終都能受到保護的溫暖嗎？你想要不受攪擾的平靜、絕不致被人傷害的溫柔、棲居內心深處的寬慰，乃至完美且永遠不受打攪的安歇嗎？

2. 這一切，寬恕都會給你，而且還要再多。晨起時，它就在你的眼裡閃耀，使你滿懷著喜樂面對新的一天。當你睡時，它會舒緩你的前額，並安歇在你的眼皮上，好讓你對恐懼、邪惡、惡意、與攻擊的夢境視而不見。一旦你再次睡醒，它便會向你獻上又一個喜樂、平安的日子。這一切，寬恕都會給你，而且還要再多。

3. 寬恕將使遮蓋基督容顏的那簾面紗被徹底揭去，以便不願寬恕這世界的人能清楚看見。它將令你認清上主之子，並清除你記憶中一切死去的念頭，以便天父的記憶能起而跨越你心靈的門檻。有什麼是你想要而寬恕給不了的？值得你尋求的除了這些，難道還有其他的禮物？那些基於幻想的價值、微不足道的結果、和從未被信守的短暫保證，又有哪一個能帶來比寬恕更多的希望？

4. 為何你要在答覆了一切疑問的解答之外另尋解答？答案就在這兒，上天以之回應了不完美的問題、無意義的要求、心猿意馬的聆聽、三心二意的努力、和尚不完美的信任。答案就在這兒！別再四處尋找了。別的你什麼也找不著。

5. 上主對你的救恩計劃既無法改變，也絕不會失敗。它絕不會偏離祂的計劃，對此你應心懷感激。它永不改易，且在你面前尤如一扇敞開的門，門後透出的是溫暖與迎接的召喚，並邀請你入內安居，因為那正是你的歸屬。

6. 答案就在這兒！整個天堂都在裡邊等著你，你還要在外邊嗎？寬恕吧，繼而得享寬恕。給出什麼，就會得到什麼。這便是拯救上主之子的唯一計劃。今日就讓我們歡慶這一事實吧，因為我們在此找到了明晰的答案，它的單純超越了自欺欺人。這世界以其脆弱的蛛網織起的一切複雜表象都將消失在真理之中，因為它那極其單純的陳述蘊含著力量與偉大。

7. 答案就在這兒！別再逃避至漫無目的的遊蕩了。現在就領受救恩吧。那是上主而非世界的禮物。心靈一旦領受了上主的贈禮，並將其納為己有，這世界就無法為它帶來任何有價值的禮物。上主願你今日便能領受救恩，而你那夢中的錯綜複雜亦不再能遮掩其虛無。

8. 今日，睜開雙眼並著眼於一充滿安全、平安的幸福世界吧。藉著寬恕，它方可取代地獄。它在寧靜中生起，並迎接你睜開的雙眼，使你的心充滿深沉的靜謐，而與此同時，那一向宛若新生的古老真理則已浮現於你的覺知。彼時，你將憶起那筆墨難以形容之事。而你的寬恕必將為你獻上。

9. 一面把寬恕將要給予的禮物牢記在心，一面懷著希望與信心投入今日的練習吧，因為我們明白救恩今日便已非我們莫屬。今日，我們便要認真而喜悅的找尋它，並覺知到自己握有這把鑰匙，我們要接納天堂對地獄的答覆——地獄是我們造的，但我們已不願在此逗留。

10. 早和晚，我們都要拿出十五分鐘時間，欣然獻給必能使地獄終結的追尋。懷著希望開始吧，我們已然抵達途中的轉折點，一旦通過，往後就會容易許多。如今，我們的旅程只剩下短短一段。夢的終點已然預定，那確實已近在眼前。

11. 一面開始練習，一面沉浸在幸福裡，因為這些練習必會向你獻上賞報，它們出自已獲答覆的問題和你接納的答案所帶來的禮物。今日，上天便會使你感受到寬恕獻上的平安，乃至揭起面紗帶來的喜樂。

12. 今日，你將領受光明，而世界則會褪去以至消逝，此後你將見到一難以言喻的世界生起。如今，我們要直接步入光明，領受禮物——自打鴻蒙之始，它們便已完好保存在那兒，只待我們今日前來。

13. 你想要的，寬恕都會給你。今日，上天便會賜你你想要的一切。從早到晚，都別讓自己的禮物退去，只因你轉過頭去面對那變幻莫測、了無生趣的世界。一旦你在轉變的核心處見到了不變之物，表象背後見到了真理之光，則亦要清晰覺知到自己的禮物。

14. 別忍不住讓自己的禮物滑落遺忘的深淵，而要儘量每過十五分鐘就花至少一分鐘時間思索它們，以便在你心中牢牢把握。下面的提醒能在一整天的時間裡令你覺知到自己的禮物，而你也要利用它來提醒自己這些禮物有多珍貴：

我想要的，寬恕都會給我。

今日我已接納了這點為真。

今日我已領受了上主的禮物。