1. 感知必然首尾一貫。你眼裡的一切反映了你的想法。而你的想法又僅僅反映了你的選擇，反映了你想見到的事物。你的價值觀決定了這一切，因為你寶貝什麼，就必然會想看見什麼，進而相信你眼之所見真實不虛。沒有人會看見一個他的心並未賦予價值的世界。也沒有人會看不見他自認想要的一切。

2. 但是，有誰真能既愛又恨？有誰會渴望自己不想要的事物可以成真？又有誰會選擇看見一個令他恐懼的世界？恐懼必會使人盲目，因為那是它的武器：你看不見你害怕的東西。所以，愛與感知會攜手而行，但恐懼卻會把實存之物遮蔽在黑暗裏。

3. 那麼，恐懼在這世上投射了什麼？你在黑暗中見到的事物又有何真實？恐懼遮蔽了真理，餘下的一切則出自想像。然而，源於驚恐的盲目想像豈有可能成真？一旦看清了這一切，你所想要的又是什麼？你還想在這種夢中保留什麼？

4. 恐懼營造了你自認見到的一切。你信以為真的所有分裂、所有區別，乃至林林總總的不同事物構成了這個世界。這一切並不存在。是愛的仇敵營造了它們。但愛並無仇敵，所以它們不僅無果、無因，亦不存在。它們可以被當作寶貝，但仍舊虛妄不實。你可以尋求它們，卻不可能尋獲。今日，我們別再尋求這些了，也別浪費一天時光找尋無法找著的事物。

5. 沒有人能看見兩個世界，因為二者間並無任何形態的交集。尋求一個，另一個便會消逝。兩個只能留下一個。選擇的範圍亦超不出這倆選項。實相與幻相便是一切你能有的選擇，此外無他。

6. 今日，我們不再設法於無可妥協處妥協。你眼裏的世界見證了你的決定無遠弗屆，不論你做何選擇。你無法看見兩個世界，但我們今日的學習內容卻不僅限於此。它還要教會你，從你所在的角度觀之，你眼裡的世界必然首尾一貫。它必是一個整體，因為它不僅出自同一情緒，還會將自己的源頭反映於你眼裡的一切。

7. 今日，一共六回，讓我們懷著感激與謝意，將五分鐘時光獻給聖靈的思維，以便徹底終結妥協與懷疑，再一舉超越過去。我們不願做出種種毫無意義的劃分，也不再試圖保留一點非真之物。我們要全心全意地找尋實相。

8. 你若想開始找尋另一個世界，就要呼求那超乎自身的力量，並認清你所尋求的究竟是什麼。幻相絕非你之所願。在這五分鐘裡，你要放下世間一切微不足道的禮物。等待上主對你伸出援手，並這麼說：

沒有人能看見兩個世界。我願接納上主賜我的力量，並不再珍視眼前的世界，如此我方能尋獲自由和解脫。

9. 上主必會與你同在。因為你已呼求了那經久不衰的偉大力量，它將會懷著感激，與你一同跨出這巨大的一步。你也無法視而不見祂那伸手可及且真實不虛的感激。你不會懷疑自己眼中見到的一切，它雖停留於感知的範疇，卻非肉眼見過的事為。一旦做出這項決定，就會了知上主的力量一向支持著你。

10. 今日，只消記住那僅有的選項，你就必能在誘惑生起之際輕而易舉地擺脫它。你能看見的便是幻相或者實相、虛假或者真實，此外無他。你的感知必會和你的選擇前後一致，地獄或者天堂的到來皆是一個整體。

11. 只消接納一小部份地獄為真，你就詛咒了自己的雙眼，連同眼裡的一切，而你眼之所見便是地獄無疑。但你仍能選擇天堂的解脫，以之取代地獄呈現在你眼中的一切。不論其形式為何，只要你碰上地獄的任何一部份，就只需這麼說：

沒有人能看見兩個世界。我尋求的是自由與解脫，而這並非我之所願。