1. 倘使你尋求的是實現不了的目標，失敗就在所難免。你在無常裏尋找永恆，在無愛之處尋找愛，在危險中尋找安全；在死亡之夢的黑暗裡尋找永恆的生命。倘使你的追求總以矛盾為前提，而你也試圖在此尋求穩定，那麼又豈能成功？

2. 不具意義的目標是實現不了的。沒有路可以過得去，因為你用以尋求並為之努力的途徑就和這些一樣不具意義。如果你運用的是這類無謂的途徑，又豈有藉此獲益的希望？它們能通往何方？它們的成果豈有成真的希望？追逐幻想只會將人引向死亡，因為這麼做無異於尋求虛無，而你追求的雖是生命，要來的卻是死亡。你追求的雖是安穩與安全，心底卻在祈求危險，並希冀上天得以庇護你營造的渺小夢境。

3. 然而，在此你必有所求。這就是你所為何來，而你所為何來之事，你必會去做。但這世界無法指使你尋求任何目標，除非你給了它這麼做的力量。否則，你就仍能自由地選擇那既不屬世，又超越一切世俗思維的目標，而催生出它的觀念卻亙古常新，雖受屏棄卻又被牢記；那是久經遺忘的遺產所發出的一記迴響，卻藏有你真心渴望的一切。

4. 你該慶幸自己必有所求。你也該慶幸自己尋求的是天堂，且必將尋獲你真心渴望的目標。只要渴望的是這一目標，最終就絕不會失敗。即便上主之子盡力拖延、自我欺騙，相信自己尋求的是地獄，但他的追尋絕不會落空。一旦他犯了錯，就會遇上修正的辦法。一旦他岔離了正路，就會被領回上主為他指定的任務。

5. 沒有人能在地獄裡滯留，因為沒有人能棄絕自己的造物，或影響祂那完美而永恆不變的愛。你將尋獲天堂。你所尋求的一切，只有它不會消失。但卻不是因為有誰從你手裡拿走了這些。它們之所以消失，是因為你不想要它們。你必能達至自己真心想要的目標，一如上主必會將你創造得純潔無罪。

6. 你何須等待天堂？它就在此時此地。時間即是你那巨大的錯覺，誤以為它是在過去或未來。然而，上主若情願聖子安住於此，這事便不可能是如此。上主的旨意怎麼可能已成過去，或尚未到來？祂的旨意存乎當下，既無過去，也無未來。它與時間的距離不可以道理計，一如渺小的蠟燭與那遙遠的恆星，或如你以往的選擇和你真心渴望之物。

7. 你營造了這怪異的世界和它的一切作風，但你仍能選擇天堂，而非它那變幻的模式與無常的目標，乃至其苦中作樂與樂極生悲。矛盾並不出自上主。否認自身存在或自我攻擊的亦不屬於祂。祂並未造出兩顆心，其中一顆成就了天堂，另一顆則催生了可悲的人世，處處皆與天堂相反。

8. 上主並未經受衝突。祂的受造也沒有一分為二。一旦祂的聖子墮入地獄，祂還可能穩穩待在天堂嗎？聖子又豈會失去那永恆旨意賜給他的永恆家園？讓我們別再企圖把那外來的意願強加在上主的單一目標上了。祂近在眼前，因為那就是祂的旨意，而由此衍生之物早已臨在，且與時光無涉。

9. 今日我們不再選擇以悖論取代真理。上主之子豈能造出時間，進而奪取上主的旨意？這麼做便否認了自己，並與無可對立之物產生衝突。他自以為在天堂的對立面造出了地獄，又認定自己棲居一烏有之鄉，且找不著天堂。

10. 今日，拋棄這類愚蠢的想法吧，轉而相信真實的觀念。只要尋求的是真理，就不會失敗，而那正是我們今日所要尋求的目標。今日，我們要為這一目標獻出十分鐘時間，一共三回，以便祈求自己得以看見真實世界出現，並置換掉我們所珍惜的愚蠢形像；我們要看見真實的觀念出現，並置換掉那些既無意義、也無結果的信念，事實上它們既非源頭，亦無實質。

11. 一開始練習，我們就要接納這點。並由此開始：

請祢讓我看見不同的世界，並以不同的方式思維，而非我營造的方式。我尋求的世界非我一人所造，而我願思維的信念亦不出自於我。

花數分鐘時間觀照自己的心，並在閉上雙眼的狀態下，看著這個被你信以為真、卻不具意義的世界。與此同時，重新審視與這世界相容的信念、你信以為真的信念。接著放下它們，讓自己沉降到它們底部，那兒有它們無法進入的聖地。在那底下，在你心裡，有一扇你無法完全關上的門，它遮擋不了門後的存在。

12. 找尋那扇門吧，你會找到的。但在你試著開啟它前，先提醒自己：只要尋求的是真理，就不會失敗。這就是你今日所要提出的要求。此刻，其餘的一切都不具任何意義；此刻，沒有任何其他的目標是你認為值得追求的，這扇門外也沒有什麼是你真正想要的，只有門後的一切才是你所尋求的。

13. 只要你一心想著穿越那扇門，就大可伸出自己的手，並看著它自動開啟。天使將會照亮你足下的路，好讓一切黑暗消失，而沐浴著你的光明又是如此的澄澈、明亮，以致你能了解眼裏的一切。你將明白眼前的世界在那光中反映的乃是你所知曉的真理，而當你在夢裡遊蕩之際，亦未曾加以遺忘，但在此之前，那一閃而逝的訝異或許仍將使你駐足片刻。

14. 今日，你絕不會失敗。天堂派來了聖靈與你同行，以便有朝一日你能接近那扇門，並在祂的協助下毫不費力地穿越過去、進入光明。那一日便是今日。今日，上主已為自己的神聖之子守住了祂的亙古承諾，反之亦然。今日是個叫人愉悅的日子，因為我們來到了上天指定的時間和地點，而你將會在此尋獲你與這世界上窮碧落下黃泉的目標，一旦穿越了那扇門，所有的追尋便會戛然而止。

15. 時時記住，今日的時光格外叫人愉悅，別陷入驚恐的思緒與無謂的哀淒。救恩的時刻已然到來。為了你，也為了這世界，天堂已把今日定為一充滿恩典的時刻。假使你忘了這一令人喜悅的事實，就這麼提醒自己：

今日，我要尋求並尋獲我所想要的一切。

我的一心不二將能使我得到它。

只要尋求的是真理，就不會失敗。