1. 今日的觀念一向是救恩得以實現的核心思想。因為療癒與這世間的觀念均背道而馳，後者僅僅停留於疾病和分離的狀態。疾病會使人退縮，進而阻擋了結合。好比身後關上的一道門，使得分離的自我與世隔絕而又寂寞。

2. 生病即是與世隔絕。因為它好似會把某人的自我與其他人都分離開來，而他的苦則沒有人能感同身受。疾病給了身體最後一點力量，在把分裂當真的同時，還把心靈獨自關入監牢，而罹病的肉身宛如難以逾越的銅牆鐵壁，不僅割裂了心靈，還讓它的碎塊難以合一。

3. 這世界服膺於疾病的法則，但療癒的運作卻與此無干。沒有人能獨自痊癒。任何人一旦生病，就落入了孤單與分裂。但療癒卻是他重回一體的決定，因為他願接納他那完好無損且未受攻擊的自性。疾病已使他的自性看似支離破碎，失去了一體性為祂注入的生命。但只要他能看清身體攻擊不了上主之子那遍及寰宇的一體性，療癒便得以究竟全功。

4. 疾病欲證明謊言即是真理。但療癒卻能使人明白真理就是真的。疾病欲施加的分裂狀態根本不曾發生。療癒即是僅僅接納一向如是，且未來亦將永遠如是的單純真理。然而，我們必須讓習於幻相的雙眼看清它們所見之物皆屬虛假。真理雖然無需療癒，療癒卻必須證明疾病不是真的。

5. 為此，療癒可說是一種反向夢境，它能以真理之名——而非在真理之內——解消疾病的夢境。一如寬恕徹底忽視了不曾實現的罪，療癒也僅僅移除了不曾發生的幻相。一如真實世界將會起而取代所有不曾存在過的事物，療癒也僅僅是返還了基於想像的狀態與錯誤的信念——它們已被夢境織入了真理的圖景。

6. 但別以為療癒配不上你來此的任務。對於那些夢見這世界真實不虛的人而言，反基督的力量要比基督更強。身體好似比心靈來得堅實可靠。愛成了幻夢，恐懼則是僅存的現實，不僅合理可見，還可被徹底理解。

7. 寬恕的光芒驅散了所有的罪，而真實世界亦將替代你營造的一切，同樣的，療癒必會驅走疾病的幻想並取而代之，好讓你不再以此遮擋單純的真理。一旦親眼見到疾病消逝，問題就已得到答覆，即便支撐起它的所有法則看似真實無比。於是，這些法則就再也不會受到珍視或遵循了。

8. 療癒即是自由。因為它證明了夢境戰勝不了真理。療癒即是共享。藉著這一特徵，它證明了不同於前的法則比起疾病的法則更加可靠，後者聲稱罹病乃在所難免之事。療癒即是力量。因為它的溫柔撫觸超克了脆弱，而禁錮於身體的心靈則可自由地與其他心靈結合，進而得到永恆的力量。

9. 療癒，寬恕，並欣然以那悲戚的世界換取憂傷無法進入的樂園，這一切便是聖靈敦促你追隨祂的途徑。祂那溫柔的課程教導了你救恩唾手可得，只需付出微不足道的練習，祂的法則就能取代你營造的那些，後者只會將你貶為死亡的階下囚。只要你延伸了祂向你請求的一點幫忙，逃離了曾使你痛苦的一切，祂的生命也就非你莫屬。

10. 一旦你讓自己得到療癒，不論是你身邊的所有人、你想起或碰上的人，或那些貌似和你沒有接觸的人，你都會看著他們與你一同療癒。也許你認不出這所有的人，也看不清讓自己療癒能為這世界帶來莫大助益。但你無法獨自療癒。你一旦療癒，就會有成群結夥的人領受到你所領受的禮物。

11. 任何人一旦痊癒，就會成為療癒的工具。他們一旦療癒，療癒的所有恩典便會刻不容緩地由他們手裏給予出去，而那便是上天給予療癒的目的。上主的對立面並不存在，而誰若不願接納它，就成了疲倦遊子得以安歇的避風港。因為上天在此賜下了真理，而此處的一切幻相也被帶往了真理。

12. 你難道不願庇護祂的旨意？你不過是在邀請自性返家。這種邀請難道會遭拒？祈求那不得不然之事發生，就絕不會失敗。剩下的選擇，就是祈求那無法成真之事成真，而這卻無法達成。今日，我們只祈求真理得以充塞心頭；療癒之念得以在今日由已療癒之物去往尚待療癒之物，心底明白二者將會同時發生。

13. 隨著每個小時的到來，我們要憶起自己的任務就是要讓自己的心得以療癒，好把療癒帶給這世界，進而使祝福替代詛咒，喜樂替代痛苦，上主的平安替代分裂。為了領受這一禮物，難道不值得你給出一個小時裡的一分鐘？那禮物既能給你一切，為了它付出一點點時間不也算不上什麼？

14. 但我們必須準備好接納這樣禮物。為此，我們將以如下禱詞來開啟這新的一日，並把十分鐘時間奉獻給這些思維，晚間再以同一方式總結一日時光：

一旦我療癒了，療癒的就不會只有我。我要把自己的療癒分享給世界，以便趕跑聖子心中的疾病；聖子只有一位，祂就是我唯有的自性。

15. 今日就浸淫在療癒之中吧。一旦你靜靜安歇，就準備給出你領受之物，並僅僅守住你給出的一切，繼而領受上主的聖言來取代一切你曾幻想過的愚蠢念頭。如今，我們齊聚一堂，以便醫治所有罹病的弟兄，哪兒有攻擊，我們就送去祝福。隨著每個小時流逝，我們也不會讓這一任務受到遺忘，因為我們將以如下思維來憶起自己的目的：

一旦我療癒了，療癒的就不會只有我。我願祝福自己的弟兄，因為我願和他們一同療癒，正如他們也會和我一同療癒。