1. 在這世上，天堂是個選擇，因為我們以為此處還有可選擇的餘地。我們以為任何事物都有其反面，想要什麼，就選擇什麼。天堂假使存在，地獄必然也存在，因為正是藉著矛盾，我們才得以營造出眼前的一切，乃至我們信以為真之物。

2. 上主的創造並無對立。但在這世上，對立卻是「真實」的一部分。就是對真理的這種怪異感知，使得選擇天堂與放棄地獄好似畫上了等號。事實並非如此。然而，受造的真相若不能用世界可以了解的形式反映出來，就無法進入這個世界。你若只以恐懼的眼光看待真理，它就無法出現。這種錯誤認知相信真理可被帶往幻相。對立並不歡迎真理，因此它也無法出現。

3. 選擇顯然可以使人脫離看似對立的狀態。選擇能把相互衝突的目標轉為努力與運用時間的焦點。缺了它，時間就會被浪費，努力也將付之東流。花費的力氣得不到回報，流逝的光陰也產生不出結果。你感覺不到收穫，因為什麼也沒完成；什麼也沒學到。

4. 需要提醒你的是，你自以為面臨千百種選擇，實際上卻只有一個。而即便是這一個，也似有實無。琳琅滿目的選擇不論引發了什麼疑慮，都別被混淆了視聽。你只有一個選擇。一旦做此決定，你就會發覺自己根本沒有選擇的餘地。因為真理就是真的，其餘的一切都是假的。根本沒有可供選擇的對立之物。和真理矛盾的東西根本就不存在。

5. 選擇有賴於學習。真理無法學習，而只能被認清。這一認清蘊含了你對它的接納，而接納它便可了知它。但真知卻已超出我們在本課程的架構中所試圖教學的目標。教學是我們的目標，為了完成它們，你需要學習相應的方法，並認清這些方法和它們的好處。選擇即是你的學習成果，因為它們取決於你所接納的真實自己，乃至你之所需。

6. 在這複雜得無以復加的世界裏，天堂好似採取了選擇的形式，而非純粹的臨在。在所有你曾嘗試過的選擇裏，這是最單純、也最明確的一個，它是所有選擇的原型，足以擺平一切決定。即便你可以做出其他選擇，這一個依舊懸而未決。但這一個若解決了，其餘的也會一併解決，因為它們無非是以不同形式掩蓋了這一決定而已。這是你唯一也是最終的選擇：接納真理，抑或否定真理。

7. 從今而後，我們要好好思索該做何選擇——心靈造出了時間，便是為了有助於此。那是它的神聖目的，如今它已由你賦予的意圖脫胎換骨；亦即，證明地獄是真的，希望可以轉為絕望，而生命終將為死亡征服。只有死亡才消除得了對立，因為對立的終結即是死亡。於是救恩必會被視作死亡，因為生命已被視作衝突。消除了衝突，也就消除了你的生命。

8. 這種瘋狂的信念可以在無意識之下變得極其強烈，進而攫住你的心，令它深陷驚恐與焦慮，終至放不下自我保護的意念。它必須被人拯救以脱離救恩，受到威脅以保有安全，再以幻術武裝好對抗真理。這些決定都是在無意識之下做出的，好確保它們不受攪擾；不受質疑，也不受理性詰問。

9. 天堂的選擇則是有意識的。除非一切選項都已被徹底看清與了解，否則就做不出這一選擇。這一回，掩蓋在陰影中的一切都必須在天堂的協助下被徹底了解與重新判斷。而心靈做過的所有錯誤判斷皆應得到真理的修正，它會驅散這無由而生的一切。如今，它們已失去了結果。它們再也無法隱藏，因為你已認清了它們的虛無。

10. 對地獄的恐懼若可由無意識的保護裏釋放並帶往光明，就必會消失殆盡，而有意識的選擇天堂也成了順理成章之事。誰能在看得清與看不清的事物間做選擇？然而，兩個選項中若只有一個看來具有價值，另一個則不僅完全沒有，還是個基於想像的罪咎與痛苦之源，又有誰會做不出選擇？面對這種選擇，有誰還會猶疑不決？今日，我們難道還要繼續猶疑，不做決定？

11. 一早醒來，我們就要選擇天堂，並花五分鐘時間確保自己做出了清明的決定。我們要認清自己是在下述二者之間做出有意識的選擇：一是真實的存在，一是假冒的真理，且毫無實質可言。這一虛假的存在若被帶往真理，就會在光明中變得透亮且細若游絲。它已無法使你驚恐，因為任何被你營造得碩大無比、殺氣騰騰、且憤恨難消的事物，都必須變得模糊不清，好讓你投資於恐懼。如今，你已認清那不過是個愚蠢而微不足道的錯誤罷了。

12. 今晚，在我們闔上眼並進入夢鄉之前，仍要再次確認我們從早到晚的每個小時所做出的選擇。此時，我們要把醒時的最後五分鐘奉獻給早起時的決定。每個小時，我們都已再次表明自己的選擇，並把這一安寧片刻用以維繫清明的神智。最後，我們將以如下禱詞結束這一日，以便確認我們只選擇了自己想要的一切：

天堂是我必須做出的選擇。現在，我就要做此選擇，且絕不改變心意，因為那就是我唯一想要的境界。