1. 「治癒」一詞並不適用於世間納為有益的任何藥方。世間認定具有療癒功效的不過都是能讓身體「變好」的種種方法。它們相信心靈存在於身體之內，而它們若企圖療癒心靈，亦無法在身體中見到分裂之念。為此，這種形式的療癒必然是以幻相替代幻相。某個疾病的念頭採取了另一種形式，於是病人就以為此時的自己已然康復。

2. 他並未療癒。他不過是做了個生病的夢，夢裡的他尋獲了幻術作為藥方，來把自己治好。然而，他並未從夢中醒來，所以他的心與康復之前並無二致。他並未見到能令他覺醒並終結夢境的光明。夢境的內容縱有不同，又豈能影響實相？一個人若不是醒，就是在睡。其中並無灰色地帶。

3. 聖靈帶來的幸福之夢不同於這世界的夢，那兒的人只能夢見自己是醒著的。心靈藉由寬恕而感知到的夢並不會導致另一種形式的沉睡，所以夢者也不會再做不同的夢。他的幸福之夢預示了真理即將在他心中浮現。它們將把沉睡導向溫柔的覺醒，以使夢境一逝不返。所以它們的治癒可以一勞永逸。

4. 救贖必有療癒之效，且能治癒一切疾病。心靈一旦明白疾病不過是個夢，就不致為夢的可能形式所欺。沒有罪咎，疾病就不可能出現，因為那不過是另一種形式的罪咎。救贖並不療癒罹病之人，因為那稱不上治癒。它要帶走可能使人罹病的罪咎。這才是真正的治癒。因為疾病既已失去了歸宿，就只能消逝殆盡。

5. 願你享有平安，因為你已獲治癒——在上主之中，而非無謂的夢境裏。治癒必然出自神聖性，而罪一旦受到珍視，你就無從療癒。上主安居在那神聖的殿堂裏。罪一旦入內，祂就被擋在了門外。但祂無所不在。為此，罪並無藏身之所，亦躲避不了祂的恩慈。神聖性無所不在，罪與疾病則無容身之處。

6. 這一思維具有治癒之效。它不在不真的事物中區分彼此。它也不企圖療癒無病之物，而忽略了真正需要療癒的對象。這不是幻術，而僅僅是向真理發出請求，因為它的療癒從不失敗，也一向都在療癒。這一思維並不由幻相的大小或其外表的份量來判斷它，遑論和其形式有關的任何層面。它只聚焦於幻相的本質，深知沒有哪個幻相會是真的。

7. 今日，讓我們別再試圖治癒那不致罹病之物。你只能在療癒所在之處尋獲療癒，並將其用於罹病之物，以便它可被治癒。世間提供的任何藥方都不足以對任何事物造成轉變。一旦把幻相帶往真理，心靈確實就會轉變。這也是唯一能有的轉變。畢竟，一旦除去虛幻而不具實質、缺乏核心且並無真實差異的種種特質，幻相與幻相之間還有何不同？

8. 今日，我們要試著改變我們對疾病從何而來的看法，因為我們要尋找的是可以治癒一切幻相的靈藥，而非以幻替幻。今日，我們要試著尋獲療癒的源泉，它就在我們心中，因為天父替我們將它安放在了那裏。它並非遠在天邊，而是近在咫尺。它就好比我們的念頭那般近在眼前；為此，你不可能找不到它。只要去找，就一定找得到。

9. 今日，讓我們別再被那貌似有病之物給誤導了。今日，我們要超越表象，直抵療癒的源泉，沒有什麼能被遺落在那之外。同是非真之物，就絕無任何有意義的區別，而愈是認清這點，就愈能接近療癒的源泉。那兒並無層級之分，也沒有任何本不存在的信念能在某些形式上比其餘的更顯真實。它們全都虛妄不實，也都可被治癒，因為它們並不真實。

10. 於是，我們放下了自己的護身符，放下了魔法和藥物、幻術和咒語，不論其形式。我們要靜下心來聆聽那療癒之音，它會一視同仁地治癒一切疾病，恢復聖子的清明。除此之外的聲音皆無治癒之效。今日，我們只聽那道出了真理的聲音，因為所有的幻相皆止於真理，而平安也將歸於那永恆、寧靜的天家。

11. 一早起來，我們就要聽見祂的天音，讓祂在一日開啟之際向我們發言五分鐘時間，臨到睡前，我們還要再花五分鐘來聆聽這一天音，好為本日作結。我們要做的唯一準備，就是讓上天替我們移除雜念，不是分別挪開，而是一併滌除。它們大同小異。我們無需將其營造得有所不同，繼而延遲了聽見天父發言的時機。此刻，我們就已聽見了祂。今日，我們就要到祂那兒去。

12. 放下手裡抓著的所有東西，並以愉悅的靈和聆聽的心來發出祈禱：

唯獨救恩堪稱具有治癒之效。

父啊，向我們發言吧，以便我們能被療癒。

接著，我們就會感受到救恩的輕柔保護籠罩著我們，它的平安無比深沉，沒有任何幻相足以攪擾我們的心，或向我們證明其真實性。這就是今日的我們所要學習的。每個小時，我們都要做一回療癒的祈禱，而在每小時的頭一分鐘，我們則要懷著喜樂與寧靜聆聽祂對祈禱的回應。這就是療癒降臨在我們身上的日子。這就是分裂終結的日子，而我們也將憶起自己的真面目。