1. 痛苦代表了錯誤的觀點。不論經歷到的是何種形式的痛苦，都是在見證自我欺騙。那絕不是事實。倘能正確看待，它就會煙消雲散，不論它採取了什麼形式。因為它聲稱上主是殘酷的。這豈能為真，不論其形式為何？它見證了天父對聖子的憎恨、祂在他身上見到的罪、和祂那復仇和殺戮的瘋狂欲望。

2. 這種投射豈能得到證實？這豈非徹頭徹尾的虛妄？痛苦僅僅見證了聖子所犯的錯——他錯看了自己。他夢見自己遭到猛烈的懲罰，為了一樁絕不可能犯下的罪；為了他對那百害不侵的存在所施加的攻擊。在這噩夢裏，永恆的聖愛遺棄了他，而它既以愛創造了聖子，就不可能離開他。

3. 痛苦意謂統馭著世界的乃是幻相，而非真理。它證明了上主已遭否定，且與恐懼混淆不清，而人們眼中的上主早已瘋狂，且已背叛了自己。上主若是真的，痛苦就不存在。痛苦若是真的，上主就不存在。因為報復並不從屬於愛。而恐懼不但否定了愛，還會利用痛苦來證明上主已死，進一步顯示死亡戰勝了生命。這具身體就是上主之子，死亡令其腐朽，而他就和他所殺害的天父一樣逃不開死亡的宿命。

4. 平息這種愚蠢的念頭吧！是時候該對這些神智不清的想法一笑置之了。不必把它們視為野蠻的罪行，或足以產生嚴重後果的秘密罪愆。只有瘋子才會把它們當作可能的起因，不是嗎？痛苦既是它們的見證，亦與之一般瘋狂，表示你一點兒也不必害怕痛苦，乃至它所保護的瘋狂幻相，但它會企圖證明這些幻相依舊真實不虛。

5. 令你受苦的無非是你的信念。任何心靈之外的事物都無法以任何方式傷害到你。也沒有任何在你之外的肇因能自上而下地壓迫你。只有你才影響得了自己。在這世上，沒有什麼能使你生病或者悲傷，脆弱或者無力。但你卻有統馭一切眼之所見的力量，只需認清自己的真面目，就能做到這點。一旦見到這些事物內的無害本質，它們就會接納並擁有你的神聖心願。往昔被視為令人恐懼的，如今則成了純潔與神聖的本源。

6. 我神聖的弟兄，仔細想想：你眼裡的世界什麼也沒做。它產生不了任何後果。它僅僅代表了你的思維。只要你選擇改變自己的看法，並把上主的喜樂當作真心渴望之物，它就會徹底改觀。你的自性在這一神聖的喜樂中熠熠生輝，不論過去、現在、或者未來，它始終不變。那麼，難道你要讓心靈的一角得不到它的遺產，使其成為痛苦的庇護之所；一切生靈最終都得死在這病態的地方？

7. 這世界好似在令你受苦。然而它既無起因，就不具備促成結果的能力。它既是果，便產生不了結果。它既是幻，便會呈現為你希望的模樣。你的無謂願望代表了它的痛苦。你的怪異欲望給了它邪惡的夢境。你的死亡意念將它裹繞在恐懼之中，而你的仁慈與寬恕卻可令它活出生命。

8. 邪惡的念頭一旦成形，並在你的神聖心靈中大肆破壞，痛苦就會隨之出現。它是你樂於繳交的贖金，以使自己身陷囹圄。在你痛苦之際，上主被人奪去了祂的愛子。在你痛苦之際，恐懼好似戰勝了愛，而時間也取代了天堂與永恆。在悲傷的統治之下，這世界充滿著辛酸與殘酷，為數不多的喜悅也讓位給了虎視眈眈的痛苦，它的猛烈攻擊將會終結一切喜悅，只留下悲慘。

9. 放下你的武器吧，在你進入那一方寧靜前，放下所有的防衛吧，在那兒，天堂的平安最終護守著萬物的安寧。放下所有危險和恐懼的念頭吧。別讓攻擊和你一同入內。放下論斷的利劍吧，你拿它指向自己的喉頭；撤除你那羞辱人的攻擊吧，你企圖藉此遮蔽自己的神聖性。

10. 在那兒，你將得知痛苦並不存在。在那兒，上主的喜樂非你莫屬。今日，你就能學會這一道理，而救恩的大能莫不在其中。亦即：痛苦是幻；喜樂是真。痛苦只是睡夢；喜樂才是覺醒。痛苦即是謊言；喜樂才是真理。

11. 於是，我們要再次做出那無始以來的唯有選擇；我們要在幻相與真理之間、痛苦與喜樂之間、地獄與天堂之間做出選擇。讓我們的心充滿著對那神聖導師的感激，因為我們已能自如的選擇喜樂而不是痛苦，神聖性而不是罪愆，上主的平安而非衝突，天堂的光明而非世界的黑暗。