1. 錯看了世界的人很難學會感激的道理。這種人最多只能自認過得比別人好一些。他們企圖知足常樂，因為別人受的苦似乎比他們要多。這種想法是多麼的可悲又瞧不起人！畢竟，別人沒理由感恩時，誰又有感恩的理由？誰能因為看見別人受了更多苦，自己就能少受一點？你的感激非祂莫屬，是祂為整個世界掃除了一切悲傷的理由。

2. 只有神智不清的人才會為了受苦而獻上感謝。但不感激祂卻又是同等的神智不清，因為祂提供了明確的方法，使你得以療癒一切痛苦，並代之以歡笑和幸福。即便是尚未完全清明的人，也會情不自禁地跟隨祂的指引，踏上祂設置的路，以便逃離那座看似並無出路的監獄，去往他們此刻見到的解脫之境。

3. 你的弟兄仍是你的「敵人」，因為你眼裡的他正在搶奪你的平安；他把你的喜樂據為己有，除了極度的絕望，什麼也沒替你留下，而你苦不堪言，一點兒希望也沒有。如今你能祈求的只有報復。如今你只能企圖把他撂倒，與你同歸於盡，最終變得一無是處；再怎麼抓取，手裡依舊什麼也沒有。

4. 你不會因為自己的弟兄更像個奴隸而感謝上主，而他若看似比你自由，清明如你也不會心生忿怒。愛從不比較。而只有結合於愛的感激才可能真誠。我們為天父獻上感謝，因為一切事物都能在我們內尋獲自由。部份鬆綁、部份綑綁的情況絕不會發生。畢竟，誰又能以愛之名討價還價？

5. 為此之故，僅以真誠獻上你的感激吧。讓你的感恩容納所有樂於和你一同解脫的人；那些病了的、虛弱的、匱乏的、和恐懼的人，那些哀悼著似有實無的損失，且顯然感受到痛苦的人，他們飢寒交迫，行走在憎恨與死亡的道途中。這些人都和你同行。讓我們別和他們比較，否則就會將他們逐出我們對一體的覺知，而那是我們和他們、也是他們得和我們同享的境界。

6. 我們只向天父感恩一件事：所有的生靈都和我們形影不離，因而我們也和祂一體。我們應歡喜雀躍，因為沒有任何例外可以減損我們的圓滿，也沒有誰能妨害或改變我們的任務，來使本自圓滿的那一位臻於圓滿。我們要替所有的生靈獻上感謝，否則就是在感激虛無，亦認不出上主賜下的禮物。

7. 那麼，讓那些疲憊的弟兄把頭靠在我們肩上，並安歇一會兒吧。為了他們，我們獻上感謝。因為我們若能指引他們走向我們也想尋獲的平安，那條路就會最終為了我們而開。古老的大門再度開啟；久經遺忘的聖言再次迴盪在我們的記憶中，一旦我們再度願意聆聽，它就會變得益發清晰。

8. 那麼，懷著感激踏上愛的道路吧。只要放下比較，憎恨就會被拋在腦後。還有什麼能阻礙我們通往平安？如今，對上主的恐懼終於化解了，我們的寬恕也已擺脫了比較。為此，我們無法選擇忽視某一些事，再保留另一些，並把它們鎖定為「罪」。寬恕一旦徹底，你就會全然的感激，因為你眼裡的一切都會如你的自性一般充滿著愛，所以也有權被愛。

9. 今日我們要學習心懷感激，而非憤怒、惡意、與報復。上天已給了我們一切。我們若不願認清這點，不代表我們有權沉浸在悲苦之中，自認受到了無止無盡的窮追猛打，而命運的推搡則無視於我們和我們的未來。感激即是我們用以取代這些瘋狂感知的唯一信念。上主關切著我們，並稱我們為聖子。我們還能得到更多嗎？

10. 我們的感激將會鋪就通往祂的道路，並大大縮短學習的時間，幅度遠遠超出你的想像。感激一向與愛同行，有其一，就必有其二。因為感激即是聖愛的一個面向，而聖愛則是一切受造的源頭。上主感恩你，也就是祂的聖子，因你活出了自己的真面目；你與祂一同造就了祂的圓滿，乃至愛的源泉。你對祂的感激與祂對你的一體不二。因為愛只能行走在感激的道路上——我們也是，因為我們踏上了通往上主的路。