1. 一旦你確實了解這點，也已徹底覺知到它，就不會試圖傷害自己，或令自己的身體受制於報復。你不會攻擊自己，而你也會明白攻擊別人就是在攻擊自己。你將跳脫「攻擊弟兄可以挽救自己」的妄念。你會了解他的安穩就是你的，他一旦療癒，你就會隨之痊癒。

2. 或許在一開始你仍無法了解，那穩穩護守著一切的無盡悲憫怎能出自今日所要操練的觀念。事實上，那似乎是在暗示天網恢恢、疏而不漏，因為小我一遇上它眼裏的威脅，就會即刻援引真相來粉飾自己的謊言。但它若這麼利用真相，就不可能真的了解它。然而，你可以學習看清這種愚蠢的運用手法，並否定它們那似有實無的意義。

3. 如此一來，你便也教導了自己的心你並非小我。因為小我用以扭曲真理的種種方式已無法瞞得過你。你不會再相信自己是一具等著被釘上十字架的身體。而你也會在今日的觀念裏看見復活的光明，因為你的眼光徹底穿越了十字架苦刑和死亡，直抵解脫與生命之念。

4. 今日的觀念將使我們跨出步伐，由禁錮通往完美自由之境。今日就讓我們跨出這一步，以便快速走上救恩教導的途徑，按它的指示步步為營，同時令我們的心拋下一個又一個重擔。做到這點無需時間。只需你有此願心。因為看似需要千年光陰的事，一旦有了上主的恩典，就能在頃刻之間輕而易舉的完成。

5. 你相信自己可以在攻擊他人的同時逃脫攻擊，但這種淒涼而無望的信念已把你釘上了十字架。或許，那像是救恩。然而，它不過象徵著「對上主的恐懼真實無比」的信念。那不是地獄，又是什麼？一旦你相信天父是自己的死敵，不僅與你分離，還準備摧毀你的生命、把你從宇宙裏抹除，又怎能不恐懼地獄？

6. 一旦你接納了「我能攻擊別人，卻不攻擊到自己」的可怖信念，你所相信的便是上述的瘋狂形式。除非這一形式有所轉變，否則就看不到希望。至少你必須看清這種信念無非是天方夜譚，否則又怎能獲得解脫？只要相信了這點，就必會把對上主的恐懼弄假成真。而你看不清這種信念無比愚蠢，甚至連它的存在也看不見，所以也無從提出質疑。

7. 若想提出起碼的質疑，就必須先轉變它的形式，直到你對報復的恐懼能夠消退，而責任也多少回到了你的身上。於是，你至少可以仔細考慮是否要走上這條痛苦的道路。除非你已完成這一轉變，否則就無法看清令你恐懼的不過是自己的思維，而你的解脫亦操之於你。

8. 今日，一旦跨出了這一步，餘下的就會變得更加容易。之後我們就能快速前進。因為你一旦了解能使你受傷的除了你的思維便再無其他，對上主的恐懼就會消失殆盡。你也不會再相信恐懼源自於外。而你原想驅逐上主，但祂從未離開過你那神聖的心靈——如今，你已能迎接祂回到自己心裏。

9. 你一定可以在今日操練的觀念中聽見救恩的旋律。如果被你釘上十字架的只能是你自己，表示你既未傷害這個世界，也無需害怕它的征討與報復。你無需戰戰兢兢的躲避對上主的可怖恐懼，即便它已為投射所遮蔽。你最害怕的莫過於自己的救恩。你擁有無比強大的力量，而你要的也是這個。你早已自由，並為此感到歡喜。你曾企圖讓自己陷入脆弱與禁錮，因為你懼怕自己的力量與自由。但救恩卻取決於二者。

10. 曾有那麼一刻，你的心好似已被巨大的恐懼徹底攫獲，貌似解脫已無指望。但你若能一勞永逸的領悟你所怕的不過是自己，心靈便可感知到自己的分裂。但你若相信攻擊可以向外，再從外頭回到裡邊，這點就會受到遮蔽。你要怕的似乎是個外在的敵人。於是，外在的神明成了你的死敵，亦即恐懼的源頭。

11. 頃刻之間，你便在自身之內看見了一位謀殺者，一心想取你性命，並盤算著怎麼懲罰你，直到他終於能痛下殺手。然而，這一刻亦是救恩來臨的時機。因為對上主的恐懼已經消失。而你也能呼求祂，並藉助祂的愛來拯救你脫離幻相，繼而稱祂為父，且自稱聖子。祈求那一刻早日到來吧，——就在今日。由恐懼中退出吧，向著愛前進。

12. 上主的聖念始終與你同行，以便協助你達至那一刻，進而迅速、穩當、且永永遠遠的超越過去。對上主的恐懼一旦消逝，就已沒有任何障礙可以阻止你體悟上主的神聖平安。我們操練的觀念竟是如此仁慈、如此的充滿悲憫！迎接它吧，那是你該做的，因為那是你的解脫。確實，你的心靈企圖釘上十字架的不過是你自己。然而，你的救贖也將出自於你。