1. 傷害是不可能的事。但幻相卻會營造幻相。你若能定罪，表示你也能受到傷害。因為你相信自己可以造成傷害，而你為自身確立的這一權利如今也能被用來對付你，直到你因不想要而放下了它為止，它不僅一文不值，也虛妄不實。此時，幻相才會不再具有影響力，而它看似引發的結果也將得到化解。此時，你才可自由，因為自由就是你的禮物，如今你已能領受自己給出的禮物。

2. 你一定罪，就會身陷囹圄。你一寬恕，就能得到自由。這就是感知的法則。真知無法了解這點，因為自由乃是真知的一部份。所以，真理絕不會定人之罪。看似由它造成的影響與結果根本未曾發生。但我們必須當真一陣子，以便處理它們。幻相會營造幻相。只有一個例外。寬恕便是解答一切幻相的幻相。

3. 寬恕掃除了其餘的一切夢境，即便它也是個夢，卻不會孳生其他的夢。其餘的幻相都會製造出千千萬萬的幻相。它卻能終結幻相。寬恕即是夢境的終結，因為它是個覺醒之夢。寬恕本身並非真理。但它指向了真理所在之處，並以上主的篤定為你提供指引。在寬恕的夢境裏，上主之子能覺醒於自性與他的天父，並了知祂們就是一個。

4. 寬恕即是領你脫離災難，穿越痛苦，最終遠離死亡的唯一途徑。既然這就是上主的計劃，又有何其他途徑？為何你仍要反對它，與它爭執，並企圖找出成百上千的方式來證明它是錯的；除此之外的成百上千種可能？

5. 慶幸自己手裡握有問題的答案，不是更明智些嗎？對賜下救恩的那一位心存感激，並以此接受祂的禮物，不是更聰明些嗎？聆聽祂的天音，並學習祂的單純教導，而不是企圖打發祂說的話，再以自己的觀點取而代之，難道不是對自己的仁慈嗎？

6. 祂的話才會有用。祂的話才可救贖。祂的話包含了你能在這世上找到的一切希望、一切祝福、與一切喜樂。祂的話衍生自上主，它們要帶著天堂之愛來到你跟前。只要聆聽祂的話，就能聽見天堂之歌。因為這些話語能使萬物最終融為一體。雖然它們也會逝去，但上主的聖言將會取而代之，因為屆時它們將被憶起，並被愛惜。

7. 這個世界仍有不少看似互不相屬的角落，在那些地方，憐憫既不具意義，攻擊也看似合情合理。但它們全是一處；在那兒，你把死亡獻給了天父和祂的聖子。你大可相信祂們已然接納。但只要你願意再看一眼你曾見到祂們血跡的地方，就會在那兒感知到奇蹟。相信祂們會死是多愚蠢的事！相信自己可以攻擊是多愚蠢的事！相信自己能被譴責，神聖的上主之子也會死，又是多瘋狂的事！

8. 這種念頭動搖不了你的自性，祂依舊寧靜，意識不到任何需要寬恕的罪愆。對真理而言，任何形態的夢都是怪異的。除了真理之外，又有什麼能叫聖念搭起一座通向自身的橋樑，並把幻相過渡到彼岸？

9. 今日，我們要練習迎接自由，並與它一同共築家園。真理賜給了你的心如下這段文字，好讓你找到光明之門的鑰匙，並使黑暗終結：

能傷害我的只有我定的罪。

能使我自由的只有我行的寬恕。

今日，請別忘了，沒有任何形式的痛苦不會掩蓋你那不寬恕的念頭。也沒有任何形式的痛苦無法被寬恕療癒。

10. 接納這一幻相吧，它宣告了上主之子不可能有罪，而你一接納，即可憶起天堂；最終，基督的面容一旦現身於這一夢境，且不再被遮掩，你就會忘掉這個世界，連同它所有的怪異信念。這就是聖靈替你保存的禮物，它出自上主，也就是你的天父。讓今日成為歡慶之日吧，在地上，也在你的神聖家園。仁慈地對待祂們，並寬恕你心目中祂們對你的侵犯吧，如此你方可看見基督面容閃耀著你的純潔無罪。

11. 此刻，整個世界都靜了下來。此刻，靜下來的還有往昔種種群魔亂舞的無謂雜念。此刻，整個地表都沐浴在寧靜的光輝裏，它的沉睡全無夢境。此刻，只有上主的聖言與它同在。也只有它才可被感知。頃刻間，種種象徵便已不復存在，你自以為營造的一切也從心靈裏消失殆盡，而上主一向深知那便是祂唯一的聖子。

12. 在他之內並無定罪。他的神聖性完美無瑕。他無需任何憐憫。他既已擁有一切，又有誰能給他禮物？那無罪之子既出自於祂，又是如此與祂肖似，以致見到了子就等於了知了父，並拋下一切感知，那麼，還有誰能夢想自己正在寬恕他？你對他的慧見是如此短暫，以致這一眼光只在頃刻間便已化作永恆，你見到了自己的真相，而後便永遠消失在了上主裏。

13. 今日，我們要進一步終結阻擋了你看見這一真相的所有事物。很高興我們已走了這麼遠，同時也知道引領我們前來的那一位不會在此刻棄我們而去。因為今日祂就要賜下上主藉由祂來賜給我們的禮物。此刻你就能得到解脫。時候已到。今日，時候已到。