1. 倘使你心懷怨尤，就無法了知自性，因為愛創造了你，且將你創造得與之肖似。心懷怨尤無異於忘卻自己的真面目。心懷怨尤無異於把自己視為一具身體。心懷怨尤無異於讓小我統馭自己的心，並給身體判了死罪。或許你尚未徹底認清心懷怨尤究竟會對自己的心造成何種後果。它看似已把你與你的神聖源頭割成兩半，使你不再肖似於祂。它使你相信這一源頭即是你自認活出的模樣，因為沒有人能想像自己的造物與自己有所不同。

2. 你的自性依舊明白祂與自己的造物肖似，但你既已關上祂的大門，祂便好似沉沉睡去，而你心中編造幻相的部分則在睡夢之際看似清醒。心懷怨尤便能造就這一切嗎？是啊！因為心懷怨尤之人否認了是愛創造了自己，而在他那滿是憎恨的夢境裏，他的造物已變得無比可怖。一旦夢見憎恨，又怎能不懼怕上主？

3. 心懷怨尤之人必會以自己的形像重新界定上主，一如上主必會將他們創造得與己相若，同時界定他們為自己的一部分。心懷怨尤之人必會背負罪咎，一如誠心寬恕的人必能尋獲平安。心懷怨尤之人必會忘掉自己的真面目，一如誠心寬恕的人與之相反。

4. 你若相信這一切即是真相，又怎會不願丟棄自己的怨尤？或許你並不相信自己能放得下這些怨尤。然而，那不過是動機的問題。今日我們便要試著弄清楚，擺脫怨尤究竟是種什麼感受。哪怕只有些微的成功，之後也絕不會再出現動機的問題。

5. 向內覺察，看看有誰是你認定的主要怨尤對象，並以此開始今日的長式練習。其中一些你很容易就能找得到。接著想想你對喜歡的人，甚至是你自認喜愛的對象，所抱有的那些看似輕微的怨尤。很快你就會明白過來，不論是針對誰，你都多多少少抱持著一些怨尤。這已使你眼裏的自己在整個宇宙中孑然一身。

6. 現在，下決心把這些人都視為朋友。對他們說出下面的話，並依序想著每一個人：

我願把你視為自己的朋友，以便我能憶起你是我的一部分，進而了知我自己。

利用餘下的練習時間，試著觀想自己已與一切人事物處於完全和平的狀態，在一個愛著你、保護著你，而你也愛著的世界裡安全無虞。試著感受那安全環繞著你、籠罩著你、托起了你。試著相信沒有什麼能以任何方式傷害你，哪怕是一下下。練習的最末這麼告訴自己：

愛內沒有怨尤。一旦我放下一切怨尤，便可明白自己安全無虞。

7. 只要你對任何人生起怨尤的念頭，不論此人是否在你眼前，皆應進行短式的練習，並以如下形式快速運用今日的觀念：

愛內沒有怨尤。讓我別背叛我的自性。

除此之外，還要以下述形式每個小時複誦數次這一觀念：

愛內沒有怨尤。我願把一切怨尤放在一邊，繼而在祂內醒覺，以便覺醒於我的自性。