1. 你自以為是邪惡、黑暗、與罪的淵藪。你相信一朝人們看透了你，就會退避三舍，好比見到一條有毒的蛇。你認定一旦真實的自己在你面前顯露，你就會感到驚恐無比，只想親手掐死自己，因為既已見到這些，就不可能再活下去。

2. 這些信念是如此堅定，以致我們很難幫你看清它們毫無根據。你顯然犯了錯。你曾以怪異的方式尋求救恩；你曾自欺欺人，懼怕愚蠢的幻想與野蠻的夢境；你也曾在塵土捏就的偶像面前卑躬屈膝。在你當前的信念裡，這些都無比真實。

3. 今日，我們便要對此提出質疑，但並非基於你的想法與觀點，而是基於一截然相反的參照系——由此觀之，這些無謂的想法皆不具意義。它們不符合上主的旨意。祂並未與你共享這些怪異的信念。這便足以證明它們的虛妄，而你卻看不出這點。

4. 我們既已向你保證，你不曾做過自以為的任何壞事，你的罪全是子虛烏有，你仍如上主創造你時那般的純潔、神聖，而光明、喜樂、與平安常在你心，那麼為何你並不額手稱慶？你的自我形像抵擋不了上主的旨意。你相信那是死亡，但那卻是生命。你相信自己即將毀滅，但卻蒙受了救贖。

5. 你所營造的這個我並非上主之子。因此，它壓根兒就不存在。而不論它看似在想什麼或做什麼，都不具意義。它既不好，也不壞。它不是真的，如此而已。它並不與上主之子為敵；既不會傷害他，也不會打擊他的平安。它不曾更動受造，也從未把愛與永恆的純潔貶為罪與憎恨。你營造的我既想違抗上主的旨意，又能有多少力量？

6. 你的純潔無罪有上主作保。你要不斷、不斷地重複這句話，直到接納為止。這句話真實不虛。你的純潔無罪有上主作保。沒有什麼能動它分毫，也沒有什麼能改變得了上主的永恆創造。你造出的這個惡貫滿盈的我不具任何意義。你的純潔無罪有上主作保，而光明、喜樂、與平安則常在你心。

7. 只需接納如下觀念，便能得著救恩：你仍是上主創造的模樣，而非你營造的自己。不論你自認做了多麼邪惡的事，你仍是上主創造的模樣。不論你犯了什麼錯，都無法使你的真相改動分毫。上主的受造永恆不易。你的純潔無罪有上主作保。不論現在或者將來，你永遠都與創造之初的你一模一樣。光明、喜樂、與平安常在你心，因為是上主將它們安放在了那裡。

8. 若能在醒時每小時的前五分鐘進行今日的長式練習，便可獲致最大效益；首先宣告上主創造了你的真相：

光明、喜樂、與平安常在我心。

我的純潔無罪有上主作保。

接著放下你那愚蠢的自我形像，再試著把餘下的練習時段用於體會上主賜你之物，而非你分派給自己的東西。

9. 要不上主創造了你，要不你營造了自己。兩個你中只有一個為真；另一個則不存在。試著體會你的自性，乃至其一體性。試著欣賞它的神聖性，乃至創生出這一自性的愛。試著別去干擾上主創造的自性，而那就是你；別拿你營造的那些邪惡而罪咎的渺小偶像來替代它，從而遮掩它的偉大。令它進入自己的聖地吧。你就在那兒；那才是真實的你。光明、喜樂、與平安常在你心，因為那就是真相。

10. 你或許不願拿出每小時的前五分鐘來做這些練習，甚至也無法做到這點。不過，只要你能，就試著去做。至少記住每個小時複誦如下觀念：

光明、喜樂、與平安常在我心。

我的純潔無罪有上主作保。

接著閉上雙眼，花至少一分鐘時間，試著體認這一宣告道出了你的真相。

11. 一旦有看似令人不安的狀況發生，就複誦這些觀念，儘快將那恐懼的幻相驅逐出去。一旦忍不住想對某人發怒，就在心裡告訴他：

光明、喜樂、與平安常在你心。

你的純潔無罪有上主作保。

今日你便可替世界的救恩做出巨大貢獻。今日你便可朝著上主在救恩中替你指定的角色大步邁進。今日你便可大大強化自己的信心，並了知今日的觀念的確真實不虛。