1. 正如上主之子圓滿了他的天父，你在天父計劃裡的角色亦圓滿了它。分裂的思維與分裂的身體將引致分裂的生命，終至分道揚鑣，而救恩必會扭轉這瘋狂的信念。分裂的心靈一旦共享同一任務，便能結合於同一目的，因為它們中的每一個就整體而言都同樣不可或缺。

2. 上主願你得著完美的幸福。而你又何必選擇違抗祂的旨意？祂在施行自身計劃時為你保留的角色已被賜給了你，以便你能重獲祂願你得著之物。這一角色不論就祂的計劃或你的幸福而言皆不可或缺。你的喜樂必須圓滿，祂令你前去觸達的弟兄才得以了解祂的計劃。他們會在你光采奕奕的臉上看見自己的任務，並在你的歡笑中聽見上主對他們的呼喚。

3. 上主的計劃確實不能沒有你。少了你的喜樂，祂的喜樂便無以圓滿。少了你的微笑，這個世界便無以得救。你若感到悲傷，上主為了拯救世界而親自指定的光明就會變得黯淡無光；沒有人會笑，因為一切歡笑都是在應和你的歡笑。

4. 上主的計劃確實不能沒有你。一如你的光明增益了天堂中閃耀著的所有光明，你在地上的喜樂亦會呼喚每一顆心放下自己的憂傷，與你一同扮演在上主計劃裡的角色。上主的信使充滿了喜樂，而他們的喜樂療癒了憂傷與絕望。他們見證了任何人一旦把天父的禮物納為己有，上主就會願他們得著完美的幸福。

5. 今日我們別讓自己陷入悲傷。因為一旦這麼做，我們就無法在上主的計劃乃至我們的慧見中扮演那不可或缺的角色。悲傷意謂著你寧可扮演另一角色，而非上主為你指派的部分。那麼你便無法令這世界明白祂願你得著多大的幸福。因而你也認不清那非你莫屬。

6. 今日我們要試圖了解喜樂即是我們此處的任務。一旦陷入悲傷，你的任務就尚未完成，進而使整個世界與你一道失去喜樂。上主要你活出幸福，好讓這世界看清祂有多愛自己的聖子，以致不願任何一點憂傷減低他的喜樂；任何一點恐懼使他困擾，或打攪他的平安。今日你即是上主的信使。你把祂的幸福和祂的平安帶給了你見到的每一個人，以及每一個見到了你，並在你的幸福面龐中見到了祂的訊息的人。

7. 今日我們便要為此做好準備，因為我們要在五分鐘的練習時段中感受內心生起的幸福，那是天父與我們的共同旨意。藉著今日觀念所蘊含的思維來開始這些練習。然後，了悟你的角色就是要活出幸福。任何人若想躋身上主的信使，這便是唯一的要求，你也一樣。想想這事的意涵。你以為上天要你犧牲，但你錯得離譜。根據上主的計劃，你只能領受，而絕不會失落、犧牲、或者死亡。

8. 現在，讓我們試著找尋上主的喜樂，那會向我們及整個世界證明上主對我們的旨意。你的任務就是要在此時此地尋獲它。那便是你所為何來。今日你便要成功！深深地向內觀照，當你徹底穿越渺小的思維與愚蠢的目標，並向上觸達你內的基督時，亦可不必心懷恐懼。

9. 祂會在那兒的。現在你就能到祂那兒去。祂在那兒等著，以便你能著眼於祂，而你若不願著眼於祂，又能以何取代？有何渺小的思維能使你止步不前？上主既已親自呼喚了你，又有何愚蠢的目標能使你無法成功？

10. 祂會在那兒的。祂的計劃不能沒有你。今日你就是祂的信使。而你必須找到祂要你給出的一切。在每個小時的練習時段外，也別忘了今日的觀念。今日，呼喚著你的正是你的自性。而每一回你告訴自己上主對這世界的救恩計劃不能沒有你，你就是在對祂作出回應。