1. 你並不想受苦。或許，你以為它能替你購得某些事物，或許，你仍有些相信它能替你購得你想要的東西。但如今這種信念必然已受動搖，至少到了令你心疑的程度；你會懷疑那其實一點兒意義也沒有。雖然它尚未消失殆盡，但已失去了根基，因而不再能牢牢固著於你心中的黑暗與隱蔽的秘密之所。

2. 今日我們要試著進一步鬆開它那微弱的執著，並了悟痛苦並無目的；既無肇因，亦無成就任何事的力量。它無法替你購得任何東西。它什麼也提供不了，且並不存在。而你以為它能提供的一切也和它一樣不存在。你不過是虛無的奴隸。今日你便要自如的參與上主的幸福旨意。

3. 我們已規劃了種種練習來幫助你觸及祂的旨意放在你心中的幸福，而接下來的幾日我們便要繼續將我們的練習時段奉獻於此。那兒是你的家，那兒蘊含著你的安全。那兒有你的平安，你在那兒一無所懼。那兒即是救恩。你在那兒終得安歇。

4. 你要以此接納上主對你的旨意，並這麼開始今日的練習：

上主願我幸福，而我亦共享祂的旨意。現在我接納它作為自己的任務。

接著在內心深處搜尋這一任務，因為它就在那兒，只待你的選擇。一旦你明白那是你的選擇，而你已共享了上主的旨意，就不可能找不到它。

5. 活出幸福吧，因為那是你在此的唯一任務。祂的愛已把聖子造得如祂那般充滿了愛，而你對聖子的愛也毋需再少。除了每小時五分鐘的安歇，今日你還要時時停下腳步，告訴自己如今你已接納了幸福作為自己的唯一任務。不必懷疑，當你這麼做時便已參與了上主的旨意。