1. 平安與喜樂不只是無謂的夢想——今日的觀念便延伸自這一思維。你的真實身分使你有權得到這些。它們出自上主，而只要是祂願給你的，就必能做到。但你得騰出空間，好接納祂的禮物。你的心原本安放了它們，但你若接納了自己營造的禮物，以此取而代之，就無法欣然接納祂的禮物。

2. 今日，我們便要徹底移除一己營造的禮物，它們雖無意義，卻被放上了神聖的祭壇——那兒合該擺放的是上主的禮物。在真理中，祂的禮物非我們莫屬。時光存在前，我們便繼承了祂的禮物，而一旦時光遁入永恆，這些依舊屬於我們。此刻，祂的禮物就在我們內，永恆不易。而我們即刻就能擁有。今日這些禮物非我們莫屬。

3. 為此之故，我們決定此刻就擁有這些禮物，而一旦決定以此取代自己的營造，我們就會明白這不過是在將我們的心願與上主的旨意結合為一，並認清相同之物乃是一個。今日的長式練習要我們把每小時的頭五分鐘獻給真理，以便促成你的解脫；你應這麼開始：

我只尋求真理中非我莫屬之物，

喜樂與平安即是我的天賦遺產。

接著放下世間的紛爭，它們提供的是不同的禮物和不同的目標，但同屬幻相之列，而又為幻相所見證。只有在夢中，你才會尋求這些。

4. 我們要徹底放下這一切，而當我們祈求自己能認清上主的賜予時，所尋求的即是非我們莫屬之物。在祂的祭壇面前，我們要清理出一塊內在的聖地，以迎接祂賜下的平安和喜樂，而我們也要前去，並在那兒尋獲祂的賜予。今日，我們滿懷著信心，心裡知道真理中非我們莫屬之物即是祂賜予之物。其餘的我們都不想要，因為其餘的皆非真理中非我們莫屬之物。

5. 今日，我們要為祂鋪路；我們要認清祂的旨意已然成就，而平安喜樂非我們莫屬，因為那是祂永恆的禮物。我們要在祂安放禮物之處找尋，而在這些時間之外，我們也別讓自己跟丟了它們的去向。我們要以下述觀念多多提醒自己：

我只尋求真理中非我莫屬之物。

我只要上主賜下的平安、喜樂。