1. 倘使你願忽略小我的聲音，不論它的叫喚多麼震耳；倘使你願拒絕它那微不足道的禮物，因為它們給不了你真心所願的東西；倘使你願敞開心來聆聽，承認自己不明白救恩的真諦，那麼，你就能聽見偉大的真理之音，寧靜中帶著力量，力量中蘊含著寧靜，聽見它捎來確定不移的神聖訊息。

2. 聆聽吧，你將聽見天父藉著祂委命的天音向你發言，它止息了無謂的喧囂，並為看不清前路的人指引了通往平安的途徑。今日，靜下你的心來聆聽真理吧。別為死亡之聲所欺，它宣稱自己已然找著生命之源，並雙手奉上以取信於你。別關注這些，而只聆聽真理。

3. 一無所懼地避開世間的聲音吧。輕快地略過它們那無意義的勸說。別聽這些。讓你的心靜下來聆聽真理。不是在談論上主的，就一併略過吧，祂手裡握有祂願賜你的幸福，並帶著愛歡迎你。今日，只聽祂的天音吧，別再延宕觸及祂的時日了。今日，只聽祂的神聖之音。

4. 今日，上主就要兌現祂的諾言。靜下心來聆聽吧。祂會向你發言的。相比於你在夢裡所曾有過的夢想或冀望，祂所帶來的奇蹟將蘊含百倍千倍的幸福與美好。祂的奇蹟真實不虛。直至夢境終結，它們也不致消褪。反之，是它們終結了夢境，並延續以至永恆，因為它們即是上主造來送給聖子的禮物，而你就是那位聖子。今日，準備好迎接奇蹟吧。今日，讓你的天父兌現祂為你和所有弟兄許下的古老承諾吧。

5. 今日，聆聽祂吧，聆聽祂的聖言揭起覆蓋世界的帷幕，並喚醒所有因沉睡而看不見實相的弟兄。上主藉由你來喚醒他們。祂需要你的聲音來向他們發言，畢竟，能觸及上主之子的豈非他的天父，因為祂能藉著你的自性呼喚他？今日，就讓我們聆聽上主，並把你的聲音託付給祂吧，祂要向眾生發言，他們正等著聆聽上主今日就要說出的聖言。

6. 為救恩做好準備吧！它已在此，今日，上天就要將它賜到你手裡。你將由聖靈那兒得知自己的任務，那是祂以上主之名替你做的選擇。今日，仔細聆聽吧，你會聽見一神聖之音，它將透過你響徹整個世界。攜帶所有奇蹟前來的那一位則需你先領受，而後你才能把已領受的奇蹟欣然給予出去。

7. 救恩就是這麼開始的，而它亦會如此結束。一旦你擁有一切，而一切都已給出，它就永遠非你莫屬。於是，你也學會了這一道理。今日，我們就要練習如實的給予，而非以你當前了解的方式。每個小時的練習都要這麼開始，以便請求祂令你徹悟：

我願靜下心來聆聽真理，

請告訴我施與受的真諦。

8. 向祂發問，並等候答覆吧。你的請求早已得到答覆，而這一答覆亦守候多時，等著你接受。你之來此就是為了接受它的開導，而它的開導亦會令這世界徹底放下給予即是失去的信念。如此，這世界才能開始了解，並開始領受。

9. 今日，靜下心來聆聽真理吧。只消五分鐘時間，就有成千上萬的心靈朝著真理敞開，它們會與你一同聽見上主的聖言。一個鐘頭過去後，你又將釋放成千上萬的心靈，它們會與你一同暫停片刻，祈求祂賜下真理。

10. 今日，你保住了上主的聖言，因你經由領受而給出了它，如此你方能藉著聆聽上主並向祂學習來教導這世界給予的真諦。今日，別忘了以下面的提醒鞏固自己的抉擇，也就是聆聽並領受祂的聖言，為此，今日你要多多提醒自己：

讓我的心靜下來聆聽真理。

今日，我就是上主的信使，我的聲音就是祂的，以便給出我所領受之物。