1. 今日讓我們心懷感激。我們已來到更為平坦、也加溫和的道路上了。我們既無退轉的打算，也已擺脫了對真理的死命抵抗。在你心中仍有一點猶疑，加上些許的反對與微微的徬徨，但你大可為自己的獲益心懷感激，它們已遠遠超出了你的覺知。

2. 如今，抽出一天時間用於感激則可帶來於你有益的靈光一現，使你明白往昔獲致的所有益處和禮物究竟有多大。今日，你要懷著愛與感激，因為你該高興天父並未棄你而去，或放你在黑暗中踽踽獨行。你應感激祂已拯救了你，使你擺脫了你為替代祂與受造而自認營造的那個我。今日，對祂心懷感激吧。

3. 你應感激祂並未遺棄你，而祂的愛亦將永遠照耀著你，且經久不變。同時也應感激自己的永恆不易，因祂摯愛的聖子就如祂一般從不改變。心懷感激吧，因為你已得救。你該高興自己在救恩中負有一項任務。你應感激自己的價值遠遠超過了你那寒酸的禮物與微不足道的判斷——你把這些送給了經上主確立的聖子。

4. 今日，我們要心懷感激，並使自己的心超脫絕望，同時抬起感激的眼光，不再望向地面的塵土。今日，我們要吟唱感激的讚頌以榮耀自性，因為上主樂於其成為我們在祂內的真實身分。今日，我們要對眼前的每個人微笑，並以輕快的步伐邁向上天指派的任務。

5. 我們並不獨自前行。同時我們也心懷感激，因為有那神聖道友在我們孤獨之際前來訴說上主的救恩訊息。對於你的聆聽，祂亦表達了感激。祂的話語若無人聽聞，便將無聲無息。一旦對祂抱以感激，這些感激就非你莫屬。無人聽聞的訊息拯救不了這個世界，即便那天音無比有力，即便那訊息蘊含著滿滿的愛。

6. 謝謝你的聆聽，因為你已成了祂的信使，並把祂的天音隨身攜帶，令它得以響徹整個世界。今日，在感激上主的同時亦領受祂的感激吧。因為祂會將你獻上的感激送還給你，畢竟祂已懷著感激與愛領受了你的禮物，並以成千上萬倍的禮物返還給你。祂會祝福你的禮物，因為祂將與你同享。為此，這些禮物也會逐漸充滿力量，直到使整個世界充滿著喜悅與感激。

7. 領受祂的感激，並為祂獻上你的感激吧，一日兩次，一次十五分鐘。如此你方能領悟自己獻上感激的對象究竟是誰，而你在感激祂時祂所感激的對象又是誰。你獻給祂的這半小時將被奉還給你，其中的每一秒則將擴增為數年光陰；由於你獻給祂的感激，世界的救恩也將無以復加的推進。

8. 領受祂的感激吧，如此你方能了解祂的心有多愛你，祂對你的關切有多深、有多無窮無盡，而祂對你的感激又有多完美。別忘了每個小時都要想起祂來，並感激祂賜予聖子的一切，因為憑著這一切，聖子便能超越世界，憶起自己的天父與自性。