1. 今日，我們要再次感激自己在上主內的真實身分。我們的家安全無虞，我們的所作所為必受保護，不論做什麼，都不致缺乏力量。我們也絕不會失敗。萬事萬物一經我們碰觸，便會閃耀出祝福與療癒的光芒。我們既與上主和宇宙一體，便要一路歡慶，心底曉得不論天涯海角，上主都與我們同行。

2. 我們的心是多麼神聖！而我們眼裡的一切則映照著它內的神聖性，這顆心既與上主一體，也與自身一體。錯誤消失殆盡，死亡讓位給了永恆的生命——這一切都是如此的輕而易舉。我們的閃亮足印指向了真理，因為在暫且行走於世的旅途中，上主便是我們的神聖友伴。而追隨在後的弟兄則會認出該走哪條路，因為我們攜帶的光明留在了後方，卻又伴著我們前行。

3. 對於那些追隨在後、走在前方、或暫且同行的弟兄而言，我們所領受的都是給予他們的永恆禮物。上主則會對著我們微笑，並賜下了我們所給出的幸福，因為祂以創造了我們的愛愛著我們。

4. 今日，我們不再質疑祂對我們的愛，乃至祂的保護與關切。任何無意義的焦慮皆不足以阻撓我們的信心，令我們覺知不到祂的臨在。今日，我們就要認出並憶起我們與祂一體。我們要在自己心中感受祂。我們的心涵融了祂的聖念；我們的眼則要在我們所見到的一切中觀照祂的美善。今日，我們只看那可愛、有愛之物。

5. 我們在痛苦的表象裡見到了它，於是痛苦讓位給了平安。我們在瘋狂之人裡，悲傷、挫折、孤單、和恐懼之人裡見到了它，而他們業已恢復內心的寧靜與平安，那是他們創生之初的模樣。我們亦在已死和瀕死之人裡見到了它，並使他們恢復了生命。我們看見了這一切，因為我們已先在自身之內見到了它。

6. 人們一旦了知自己與上主一體，就無法不獲致奇蹟。他們的心念無一不具療癒一切痛苦的能力，不論那痛苦出於何種形式，不論那人是誰，存在於過去或未來，或就是當前同行之人，那療癒均可同等的輕而易舉。他們的心念永存不朽，既超越了時間，亦超越了距離。

7. 一旦說出「我們與上主一體」，我們就能在上述覺知裏合而為一。因為這等於在說我們已然得救、已獲治癒，因而也得以拯救世界、治癒世界。我們已然接納，而當前的我們亦情願給出。因為我們情願保有天父賜下的禮物。今日，我們就要體驗那與祂合一的境界，以便這世界能與我們一道認清實相。我們的體驗解救了世界。一旦否定我們與天父的分裂，世界就能和我們一同痊癒。

8. 今日，願平安與你同在。你與你的造物一體，反之亦然——藉著鍛鍊這一覺知，你就能常保平安。今日，選一個在你看來最為合適的時機，將半個小時奉獻於「我與上主一體」的思維。這是我們首次嘗試不在長式練習中提供特殊字句或法則來指引你冥想。今日，我們要信任上主之音，它將在合適的時機發言，不必懷疑，祂絕不會失敗。在這半小時裏，與祂同在吧。祂將完成其餘的一切。

9. 如果你以為什麼也沒發生，亦不致減損你的獲益。今日，你或許尚未準備好接納這一益處。但在未來的某時某地，它便會來到你面前，而一旦你的心明白過來、且不疑有他，就不致認不出它來。這半小時將被鑲上金邊，它的每一分鐘猶如嵌在明鏡四周的寶玉，那是今日的練習將要為你獻上的禮物。你將在鏡中看見基督的容顏，而那反映出的正是你的容顏。

10. 或許今日，或許明日，你就會在這明鏡中見到自己的昇華，這半小時神聖無比，而它遞給你的明鏡則能使你照見自己。一旦你準備妥當，便可發掘它的蹤跡，它就在你心裡，等著被發現。此刻，你便會憶起這一思維——你已把半小時奉獻給了它——並滿懷感激地覺知到這時間花得再值得也沒有了。

11. 或許今日，或許明日，你便會看著這面明鏡，心裡明白你所著眼的純潔光明非你莫屬；你眼裡的美善便是自己的美善。把這半小時當作你獻給上主的禮物吧，不必懷疑，祂的回報將是你無以領會的愛、超乎你理解的無上喜樂，乃至肉眼不可得見的神聖景象。但你可以確信的是，有朝一日，或許今日，或許明日，你將可領會、理解、及看見。

12. 只需每個小時這麼對自己複誦，就能把更多寶玉鑲嵌在今日你所獲致的明鏡四周：

讓我記著，我與上主一體，在那永恆的神聖與平安中，我與所有弟兄，乃至我的自性合而為一。