1. 今日乃是安寧之日與靜靜聆聽之日。你的天父願你今日便能聽見祂的話語。所以，祂由你內心深處呼喚著你，因為那是祂的安居之所。今日，聆聽祂發言吧。除非整個世界都聽見了祂的話語，除非你的心藉著靜靜聆聽接納了世界必須聽見的訊息，從而迎接那平安的靜謐時光，否則平安便成了天方夜譚。

2. 這世界將藉著你而轉變。沒有任何其他的途徑足以拯救它，因為上主的計劃無非是讓聖子得以自由的拯救自己——祂的話語即是他的指引，且永遠在他心中，與他長相左右，確保他能憑著自己的心願返回天家，而他的心願亦如天父的一般自由。在前領路的並非蠻力，而只有愛。他並未受到審判，而只會被聖化。

3. 今日，我們要排除雜念的侵擾，放下自身的慾望，乃至我們對那神聖話語的一切評判，並在安寧中聽見祂的天音。今日，我們不再自我評判，因為沒有人評判得了我們的真面目。我們要徹底遠離由這世界加諸上主之子的種種評判。它對他一無所知。今日我們不再聆聽世界，而要靜待上主的話語。

4. 神聖的上主之子啊，聆聽你的天父向你發言吧。祂的天音會賜你祂的神聖話語，以便救恩的喜訊與神聖的平安之刻得以傳遍世界。今日，我們齊聚在上主的寶座前，那是我們心中的靜謐處，而祂永遠棲居於此，沉浸在祂創造的神聖性中，永不遠離。

5. 祂不會待你對祂回心轉意，才把自己的話語賜給你。當你一時遠離，並四處遊蕩之際，祂也從未躲著你。祂並不珍視你對自己所持有的種種錯覺。祂了知自己的聖子，即便他仍在做夢，即便他瘋狂地認定自己的心願不屬於自己，上主依舊願他成為自己的一部分。

6. 今日，祂便要向你發言。祂的天音只待你的靜默，因為你的心若不靜一靜，無謂的慾望若無法止息，祂的話語就無法被聽見。靜待祂的話語吧。今日，你內即有可供召喚的平安，以便你那神聖無比的心靈能準備好聆聽造物的天音向它發言。

7. 今日，找出三個最適宜靜心的時刻，花十分鐘時間溫柔的聆聽上主的話語，而非選擇聆聽這個世界。祂向你發言的位置比你的心離得更近。祂的天音亦唾手可得。祂的愛即是你的全部和祂的真面目；祂與你無二無別，反之亦然。

8. 當祂向你發言時，你聆聽的即是自己的聲音。祂訴說著自由與平安，心願與目的的合一，而天父與聖子乃屬同一天心，且未曾分離。今日，靜靜聆聽你的自性吧，讓祂告訴你上主從未離開自己的聖子，而你也未曾離開你的自性。

9. 只需靜下來。除此之外，你毋需其他法則；一旦這麼做，就能讓今日的練習協助你超脫世間的思維，繼而令你的目光脫離這雙肉眼。只需靜下心來聆聽。你將聽見上主的話語告訴你聖子的旨意已與上主的合而為一，且任何幻相均無法插足於一體不分且真實無比之物。今日，每過一個小時，你都要靜一靜，並提醒自己今日你有一特殊目的——靜靜領受上主的話語。