1. 除了此刻，你還能在何時認清真理？當下便是唯一存在的時間。所以今日、此刻、現在，我們就要著眼於永恆存在之物；不是以自己的目光，而是以基督之眼。祂的眼界穿越了時間，見到了反映在時間裏的永恆。祂聽見了這個無謂而忙碌的世界所發出的聲音，但卻遙遠而模糊。因為在此之上祂聽見了天堂的旋律與上主之音，更清晰、更有意義、也更近。

2. 在祂的注視下，這世界將輕而易舉的消退下去。它的聲音也漸趨模糊。遠在其上的旋律則益發清晰可辨；那是一古老呼喚，而祂也將給出那古老的回應。二者你都能認得出來，因為那不過是你對天父的呼喚所作出的回應。基督將會替你答覆，祂呼應了你的自性，並利用你的聲音來給出祂的欣然答應；繼而為你接納你的解脫。

3. 祂既已為你而看、為你而聽，並以你之名來答覆祂聽見的呼喚，今日你的操練又將是何等神聖！你用以超越世界並與祂共度的時光又是何等寧靜。你將會何等輕易地忘卻一切似有實無的罪，乃至一切悲傷。今日你便可放下哀慟，因為天上比地上更近，那兒來的景象與聲音亦將清晰可辨，因為今日你將接納祂所賜予的禮物。

4. 這世界無法侵入那兒的一方寧靜。你在心底懷抱著那兒的古老平安，而你並未失去它。那兒的神聖性即在你內，且不為罪的信念所沾染。你將會在今日憶起這一切。只要對今日的操練抱以信心，你能享有的回報便極其豐厚，且和你以往尋求的一切大相逕庭，於是你會明白自己的寶藏即在此處，也只有在此你才可安歇。

5. 就在今日，無謂的妄念將如帷幕一般退去，露出它們所遮擋的一切。此時，真實存在之物將顯得清晰可見，因為好似遮蔽了它的所有陰影都已消散殆盡。如今，平衡已經恢復，判斷的標尺也已被交給足以判斷的那一位。而祂的判斷將會令一個完美無瑕的世界展露在我們眼前。如今你將以基督之眼來看待它。如今它的轉化已是清晰可見。

6. 弟兄啊，今日乃是這世界的神聖之日。你的慧見出自遠超世間萬物的境界，它將以嶄新的眼光來回望這一切。而你眼中之物則成了世界的救恩與療癒。你將會看見並認清什麼有價值，什麼沒有價值。而值得你愛的將領受你的愛，你所懼怕的則會消失殆盡。

7. 今日我們不再判斷。我們只願領受上天賜予的一切，而祂的判斷遠在世界之上。今日的操練將成為我們的謝禮，因為我們將脫離悲慘與盲目。眼前的一切只會增添我們的喜樂，因為它們的神聖性反映了我們的神聖性。在基督的目光之下，我們蒙受了寬恕，而整個世界也因此得以被寬恕。我們要祝福這個世界，因為我們將以救主看待我們的眼光來看待它，而我們獻給它的自由則得自祂的寬恕目光，而非我們的眼界。

8. 只需放下自以為想要的一切，你便可藉著操練拉開這層帷幕。你將挪開微不足道的寶藏，並在心中清出一塊基督足以進入的乾淨空地，以便替你帶來救恩的寶藏。祂需要你那無比神聖的心靈來拯救這個世界。這一目的難道不值得你擁有？基督慧見難道不比這世間叫人失望的種種目標更值得你追求？

9. 別讓這一日白白溜走，讓它獻上的禮物得不到你的首肯與接納。有了你的肯認，我們就能改變世界。或許你還看不清自己的接納帶給這世界的價值。但你一定會想要這個；今日你便可將所有的痛苦置換為喜樂。誠懇地練習吧，如此你方能得到禮物。上主豈會欺騙你？祂豈會食言？祂既已賜給聖子完整的救恩，你又怎會吝惜這一點東西？