1. 今日我要接納自己的真相。從早到晚，我都要在榮光裏揚昇，並使我內的光明照亮這個世界。我要把自己從天父那兒聽來的救恩喜訊帶往這個世界。而我也看見了基督願我看見的世界，我知道它終結了死亡的悲苦夢境，知道那是天父在呼喚我。

2. 今日，基督即是我的雙眼，而祂的耳亦為我聽見了上主的聲音。父啊，唯有藉著祢的聖子，也就是我的真實自性，我才可來到祢跟前。阿門。