1. 從早到晚不斷聆聽上主之音，而不致以任何方式打斷你的日常活動，乃是頗為可行的事。你心中的一部分棲居著真理，而那一部分仍不斷與上主交流，不論你對此有否覺知。在這世間運作，並遵從世間之法的則是你另一部分的心。那老是分心、混亂無序、且變幻莫測的也是這一部分。

2. 聆聽上主之音的那部分心靈無比的靜謐，一向在安歇，且堅定不移。只有那部分的心靈才真的存在。另一部分則是個混亂的幻相，無比的瘋狂，卻一點兒也不真實。今天試著別聽它發言。試著去認同永遠由寧靜與平安主導的另一部分心靈。試著去聆聽上主之音，它的愛呼喚著你，並提醒你：你的造物並未遺忘了祂的聖子。

3. 今天我們至少需要做四次五分鐘的練習，可能的話就多做幾次。我們要試著切實聽見上主之音，它會提醒我們上主和自性的存在。我們要信心滿滿地趨近這無比幸福亦無比神聖的心念，心裏曉得這麼做便能使自己的心願與上主的旨意結合為一。祂希望你能聽見祂的聲音。祂也將其賜給了你，以使你聽見。

4. 懷著靜謐聆聽上主之音吧。打開自己的心，讓它靜如止水。拋下一切粗啞的嘶吼與病態的幻想，它們只會掩蓋你的真實心念，模糊你與上主的永恆連結。穿越那狂暴的念頭，乃至這瘋狂世界裏的景象與聲音，深深地沉潛於其下久候的平安。這兒不是你的家。我們要盡力返抵你真正的家。我們要盡力返抵那真正歡迎著你的地方。我們要盡力返抵上主。

5. 別忘了時時覆誦今日的觀念。假使需要，可以睜開雙眼，但可能的話，就閉上雙眼。一有機會，就要靜下心來，覆誦今日的觀念，同時閉上雙眼，不看眼前的世界，心裡明白這是在邀請上主之音向自己發言。