1. 今日的觀念認定你是一體自性。它既不接受分裂的身分，也不試圖把對立的元素冶為一爐。它僅僅道出了真相。今日你要多多操練這一真相，因為它會將你的心由衝突帶往平安寧靜之地。你不再感到戰慄，因為你的心已逃離瘋狂，並放下了分裂身分的錯覺。

2. 我們要重申自性的真相，亦即安歇於你內的聖子，而你的心也已恢復了清明。你就是靈性，而天父滿懷著愛賦予了你祂所有的平安、喜樂、和愛。你就是靈性，因而既圓滿了祂，也共享了祂的創造任務。祂永遠與你同在，反之亦然。

3. 今日我們要試著把真相進一步帶往你的心靈。每一回的操練都會使你離覺知至少再近一些些；有時你省下的會是千年以上的光陰。你給出的幾分鐘時間將會成倍成倍的增長，因為奇蹟可以運用時間，卻不受它管轄。救恩便是奇蹟，既是最初亦是最末；最初即是最末，畢竟二者一體不分。

4. 你就是靈性，而奇蹟常在你心，它能使所有的時光靜止下來；它能使你花費在這些觀念的每一分鐘都轉變為無窮無盡的一刻。那麼，心甘情願地給出幾分鐘時間，並信靠祂吧，祂已承諾要把永恆安放在旁。每一回你付出了微小的努力，祂都會傾其所能的幫忙你。今日你便要獻給祂祂所需要的那幾分鐘，以便你能與祂一同明白你即是安住於祂內的靈性，而你正藉由祂的天音呼喚一切生靈，並把祂的眼光獻給所有發出請求的人，以便單純的真理得以替代錯誤。

5. 聖靈將會由你手裡欣然接過每小時的頭五分鐘時間，再帶著它環遊這好似由痛苦與悲慘所支配的世界。任何一顆心只要願意開放，並接納它所帶來的禮物，聖靈都不會加以忽視；祂要把這些禮物安放在祂知道會迎接它們的每個地方。每一回有人接納了它們作為自己的看法，並將它們用於療癒之途，它們的療癒力便會有所增長。

6. 於是你獻給祂的每一樣禮物都將有千倍、萬倍的增長。而當它們回到你身旁時，其大能便已遠遠超越你所給出的小小禮物，一如太陽的光芒蓋過了螢

火蟲那閃爍不定、轉瞬即逝的微光。那絢爛而持續的光明會接著領你走出黑暗，使你不再遺忘自己的路。

7. 我們要以聖靈告訴你的話來開始今日這些幸福的練習，並讓這些話語藉由祂迴盪在整個世界：

我就是靈性，神聖的上主之子，不受任何限制，健康、圓滿、安全，且能自如地寬恕並拯救這個世界。

一旦藉由你來傳達，聖靈便會收下你由祂那兒領受的禮物，並在增強它的力量後，將它送還給你。

8. 欣然為祂獻上今日的每個練習時段吧。而祂亦會向你發言，並提醒你你是靈性，且與祂和上主、你的弟兄和你的自性一體不分。每一回說出祂今日給你的話時，請諦聽祂的保證，並讓祂告訴你的心這些話真實不虛。一旦你忍不住相信自己是另個東西，就利用它們來化除誘惑，並逃脫它造成的不幸後果。今日聖靈賜給了你平安。領受祂的話語吧，並把這些話語為祂獻上。