1. 今日我們將做出一特殊奉獻。今日我們只選一邊站。我們要與真理站在一邊，同時放下幻相。我們不再舉棋不定，而要堅持選擇真理的一邊。今日我們要把自己奉獻給真理，以及上主的救恩計劃。我們不再爭辯它並非如此。我們不再往它所不在之處找尋。我們要欣然接納它的本來面目，並擔負起上主指派給我們的角色。

2. 一顆篤定的心該有多幸福！今日我們便要徹底放下自己的疑慮，並與篤定的目的與感激站在一起——感激自己的疑慮已經過去，確定性已經來臨。有一偉大目的等著我們完成，而上天也已賜下一切所需，以便我們能達至這一目標。沒有任何錯誤能阻擋我們的路。因為我們逃離了錯誤。我們的罪已被徹底洗淨，因為我們已領悟這些不過是些錯誤。

3. 無咎之人並無恐懼，因為他們不僅安全無虞，也已認清了這點。他們並不乞靈於幻術，或發明出種種途徑，以求逃離基於幻想的不實威脅。他們靜靜安歇於內心的篤定——上天要他們做什麼，他們就會去做。他們並不懷疑自己的能力，因為他們知道自己的任務將會在那完美的時間、地點圓滿的完成。他們做出了我們今日將要做出的選擇，如此我們便能共享他們的篤定，從而藉由親自接納這一篤定來使之增長。

4. 他們將與我們同在；任何人只要做了與我們今日相同的選擇，便會為我們獻上他們所學、所得的一切。那些依舊猶疑不決的人也會加入我們，並藉助我們的篤定，而這又會進一步強化它。那些尚未出世的人則會聽見我們已聽見的訊息，並在前來重新選擇之時對其做出回應。今日我們不過是在為自己做出選擇罷了。

5. 每個小時能抽出五分鐘時間接納上主早已賜你的幸福，豈不相當值得？一小時花五分鐘來認清你在這兒的特殊任務，豈不相當值得？若能獲取如此之巨以致不可衡量的回報，五分鐘時間豈不是個小小的要求？你起碼已做出上千次血本無歸的交易了。

6. 上天在此賜你的禮物則保證能令你徹底脫離任何型態的痛苦，並為你帶來世上所無的喜樂。你能拿自己的一點時間來交換心靈的平安與篤定的目的，而上天則保你大獲成功。既然時間並無意義，我們不過是要你以虛無換取一切。這是一項穩賺不賠的交易。而你的收益確實無窮！

7. 今日的每個小時，你都要獻給祂那小小禮物——區區五分鐘時間。祂將把你缺乏的深切信心和篤定賦予給你用以操練今日觀念的話語。祂的話語將加入進來，只要你複誦今日的觀念，祂便會將其轉為一徹底奉獻，而你投入的信心也將有如祂在你內那般的完美、篤定。祂對你的信心將會把光明賦予你說出的一切話語，而你也將由它們的音聲超越至它們的真實意涵。今日，當你這麼說時，便是在與祂一同練習：

我願接納自己在上主救恩計劃裡的角色。

8. 每一回你與祂共渡五分鐘時間，祂都會接納你的話語，令它們充滿閃閃發亮的信心與自信，再將其交還給你，而這一信心與自信又是如此的強而有力，以致整個世界都會在希望和喜悅中熠熠生輝。今日，別失去任何一個欣然接納祂的禮物的機會，以便你能將其獻給這個世界。

9. 把你的話語獻給祂吧，祂將完成其餘的一切。祂將使你明白自己的特殊任務。祂將開啟通往幸福的途徑，平安與信任將是祂的禮物；祂對你的話語的答覆。祂將滿懷著信心、喜樂、與篤定回應道：你所言不虛。於是你也將對祂抱以堅定的信任，因祂明瞭你在地上及天上的任務。每一回你與祂共享自己的練習時段，祂都會與你同在，並以永恆與平安換取你獻給祂的每一刻。

10. 在這整個小時裡，你都要把時間花在替下一個你將再次與祂共渡的五分鐘時間做足幸福的準備。邊複誦今日的觀念，邊等待那幸福的時光再度到來。時時複誦，並牢記這點：每當你這麼做時，你就已讓自己的心準備好迎接那即將到來的幸福時光。

11. 而當這小時進入尾聲，祂已再次出現，等著與你共渡一小段時間之際，則應心懷感激的放下一切俗世的事務、所有渺小的思維與有限的觀念，並再次與祂共渡那幸福時光。再次向祂表明你願接納祂給你的任務，而祂也會協助你完成它，並在與你一道做出這一決定時令你確信那便是你想要的選項。