1. 今日我們要祈求安歇，和那不受世間表象搖撼的靜謐。在衝突之夢所衍生的一切動盪裡，我們祈求平安與寧靜。即便好似著眼於危殆與傷悲，我們仍要祈求安全和幸福。而我們的既有思維則會以我們之所需來回應這些祈求。

2. 「我安歇於上主之內。」這一思維能帶給你安歇與靜謐、平安與寧靜、安全與幸福，這些都是你所尋求之物。「我安歇於上主之內。」這一思維能喚醒在你內沉睡的真理，它的慧見足以穿透表象，看清萬物與眾生之內的同一真理。整個世界所受的苦，包括曾經和即將來到這世上暫留之人所受的苦，都會在此終結。上主之子便重生於這一思維，進而認清了自己。

3. 「我安歇於上主之內。」這一思維將領你一無所懼地穿越風暴與磨難、過往的悲慘和苦痛、曾經的失落與死亡，終至攀上上主的確定性。沒有任何痛苦它無法治癒。也沒有任何問題它解決不了。一旦你安歇於上主之內，眼前的一切表象俱會轉變為真相。

4. 今日乃平安之日。你安歇於上主之內，憎恨的暴風雖撕碎了世界，卻一點兒也侵擾不了你的安歇。你安歇於真理之內。表象侵入不了你的心靈。你呼喚所有的生靈前來與你一同安歇，而他們亦應你的呼喚前來，因你安歇上主之內。除了你的聲音外，他們什麼也不聽，因為你把自己的聲音獻給了上主，而如今你已安歇於祂內，讓祂藉你發言。

5. 在祂之內，你並無任何擔憂與掛慮，也沒有任何負擔、焦慮、痛苦，乃至對未來的恐懼與對過去的悔恨。你安歇於永恆之境，光陰的流逝絲毫影響不了你，因為你的安歇絕不會在任何方面有所改變。今日你得享安歇。你一閉上眼，就進入深沉的寧靜。片刻的喘息與安歇將使你的心不再懷疑它所有的瘋狂幻想不過是些狂熱的夢境，而它們早已過去。讓你的心靜下來，並懷著感激接納療癒吧。如今你既已安歇上主之內，就不再會有令人恐懼的夢境了。今日，花點時間逃離夢境，進入平安吧。

6. 今日裡的每個小時，一旦你得享安歇，就會有顆疲倦的心倏地變得歡喜，有一折翼的鳥兒開始歌唱，有一久已乾涸的小溪再度滾滾向前。每一回你得享安歇，每個小時你憶起自己的目的，世界便會重獲新生——你要把上主的平安帶給世界，以便它能與你一同安歇。

7. 今日，你每安歇五分鐘時間，這世界就會離覺醒更近一些。而整個世界只剩安歇的時日也會朝著所有疲憊不堪的心靈推進，它們早已累得無法獨自前行。它們會聽見鳥兒開始歌唱，看見小溪再度流淌，它們會帶著重生的希望與已恢復的氣力輕快上路，而它們一上路，眼前即是一康莊大道。

8. 今日，你安歇於上主的平安內，而你也會由此召喚自己的弟兄，以便吸引他們前來一同安歇。今日，你將忠於自己的信任，而不致遺忘任何人，你將把所有人都帶入你那無邊無際的平安，那是你入內安歇的神聖殿堂。打開聖殿的門，讓他們都進來吧，不論他們是遠在天邊或近在咫尺，是你遙遠的弟兄，或是你最親近的朋友；令他們全都入內，與你一同安歇吧。

9. 今日，你安歇於上主的平安內，不驚不怖。每一位弟兄都來此安歇，並把這份禮物為你獻上。在此我們一同安歇，如此我們的安歇方能圓滿，而我們今日給出的一切，也早已非我們莫屬。今日我們給出的一切並不受時間看管。而給予的對象則包括了尚未出世或已然離世之人，上主的每個聖念，乃至聖念誕生於內並安歇於此的天心。我們每告訴自己一回：「我安歇於上主之內」，就是在提醒他們該上哪兒安歇。