1. 上主與我同在。祂是我生命的源頭，祂既是我內在的生命，我呼吸的空氣，亦是維繫我生命的食糧，洗滌著我，並使我煥然一新的水泉。祂是我行住坐臥的家；祂是指引我行動的靈，祂給了我祂的聖念，並保證我不會受到任何痛苦的侵擾。祂以仁慈與關切籠罩著我，並以愛護守著聖子；祂照耀著聖子，而聖子也照耀著祂。一旦你明白了祂今天的發言真實不虛，你就會變得極其寧靜！

2. 父啊，除了在嘴裡和在心裡默念著祢的聖名，我們什麼也不說,與此同時，我們現在就要悄然進入祢的臨在，請祢讓我們與祢一同安歇片刻。