1. 父啊，今日我只願聽見祢的天音。我願在最深的寧靜中來到祢跟前，以便聽見祢的天音並領受祢的聖言。我的祈禱無非是：我來到祢跟前，是為了向你詢問真理。而真理就是祢的旨意，今日我就要和祢共享這一旨意。

2. 今日，我們別讓任何小我思維來指引自己的言語和行動。這種思維一旦出現，我們就要靜靜退下、在旁觀照，並放下它們。我們不想要隨之而來的一切。所以我們並未選擇留住它們。此刻它們已悄無聲息。而上主的愛聖化了這一寧靜，以便祂能向我們發言，使我們明白自己的心願，因為我們已選擇憶起祂來。