1. 環繞著我的即是上主聖愛創造出的所有生命。在每一次的呼吸與心跳，乃至每一次的行動與思維之中，它們都呼喚著我。平安充塞著我的心靈，並以寬恕的目的沖刷著我的身體。如今，我的心已療癒，上天也已給了我一切所需，好拯救世界。每個心跳都能使我平安；每個呼吸都把我浸潤在力量之中。我就是上主的信使，有祂的天音作指引，有祂的聖愛作支撐，且在祂那美妙的臂膀裏得享永恆的寧靜與平安。每個心跳都在呼喚祂的名字，而祂的天音也將一一回應，保證我就在祂的天家裏。

2. 讓我關注祢的答覆，而不是我自己的。父啊，我的心已在創生於聖愛之心的平安裏跳動。在那兒，也唯有在那兒，我才可安居家中。