1. 主啊，讓我今日別再批判祢，並做出不利於祢的判斷。讓我別再企圖干預祢的創造，將它扭曲成病態的形式。讓我發願從它的一體性中撤除自己的願望，令它呈現出祢所創造的模樣。因為只有這樣，我才可認清自性，也就是祢所創造的我。我創生在愛中，我也將永遠留駐在愛裏。一旦我讓萬物呈現出它們的真面目，又有什麼能嚇著我？

2. 令我們的目光今日別再充斥著褻瀆，我們的雙耳別再關注虛假的言語。只有實相能根除我們的痛苦。只有實相能根除我們的失落。只有實相能使我們安全無虞。我們今日尋求的也只有這個。