1. 此刻，我們或許已準備在不受攪擾的寧靜中度過這一日。假使還沒有辦法，學習如何做到這點亦可使我們心滿意足。一旦我們屈服於攪擾，就要學習如何排除它，並返回平安。我們只需篤定的告訴自己的心,「上主的平安與寧靜非我莫屬，」就沒有什麼足以侵入上主賜予聖子的平安。

2. 父啊，祢的平安非我莫屬。我何需恐懼有什麼能搶走祢願我擁有的一切？我絕不會失去祢給我的禮物。所以祢賜給聖子的平安依舊與我同在，在靜默裡，亦在我對祢的永恆之愛裡。