1. 今日，讓我們關注上主之音訴說著的古老道理，不論何日、不論何時，它都真實不虛。但這一日已被選擇作為我們尋求、聆聽、學習、和了解的一日。與我一同聆聽吧。因為上主之音告訴我們的是沒有人能獨自了解與學習的事。正是基於這點，萬物才得到了保護。而上主之音的療癒也蘊含於此。

2. 今日，祢的療癒之音護守著萬物，所以我要把萬物託付給祢。我無需為任何事而焦慮。因為祢的天音會告訴我該去哪兒、該怎麼做；該和誰說話、該如何說、該怎麼思維、和該把什麼話帶給這個世界。上天已把我帶來的安穩給了我。父啊，祢的天音正藉由我護守著萬物。