1. 父啊，今日是如此的寧靜！萬物皆悄無聲息地各安其所！祢已選定了今日來使我明白「我什麼也無需做」的道理。在祢內，所有的選擇都已完成。在祢內，所有的衝突皆已化解。在祢內，我也已得到我想找的一切事物。祢的平安非我莫屬。我的心已安歇，我的靈靜默不語。祢的愛即是天堂，祢的愛非我莫屬。

2. 今日的寧靜給了我們希望，因為我們既已找對了路，也已朝著那確定不移的目標邁進了一大段。今日，我們不再懷疑上主已親自允諾的結局。我們信任祂，也信任我們的自性，因為後者依舊與祂一體。