1. 沒有人想受苦。但人們卻可以苦為樂。沒有人會逃避自己的幸福。但人們卻可相信喜樂即是痛苦、威脅、與危險。任何人只要要求，就必會領受。但他想要什麼，尋求的狀態為何，他卻可不分黑白。一旦他有所領受，又豈能要求自己想要什麼？他所祈求之物只會令他顫慄並帶來痛苦。今日，讓我們下定決心，僅僅尋求我們真心渴望之物，以便在一整天的時光中我們都能一無所懼，不把苦與樂、恐懼與愛混淆在一起。

2. 父啊，今日已非祢莫屬。今日我不願再自行其是，而要在一切事上聆聽祢的指引；只要求祢賜我的一切，並只接納祢與我共享的聖念。