1. 上主之名神聖無比，卻並不比你的神聖。呼求祂的名就是在呼求自己的名。父親為兒子起了名，從此便認他作自己的兒子。他的弟兄共享了他的名，從此他們便結為一體，而這也被他們視作自己的身分。天父之名令你憶起了自己的真面目，即便是在一個渾然不知的世界裡；即便你未曾憶起它來。

2. 沒有人能聽見上主之名，卻不予回應，也沒有人能說出它而不引發心靈的共鳴——呼喚你憶起的那顆心。一旦說出祂的名，你就已邀請天使在自己上方盤旋，他們會一邊對你歌唱，一邊伸出雙翼守護你，令你不受任何世俗思慮影響，令它們不致侵擾你的神聖性。

3. 你一複誦上主之名，整個世界都會加以回應，因為它將放下種種幻相。世間珍視的所有夢境都會倏地消逝，取而代之的則是星子，也就是恩典的奇蹟。病態的思維療癒了，罹病之人也站了起來。盲人睜開了雙眼；聾子恢復了聽覺。憂傷的靈拋卻了它們的悲泣，歡悅的笑聲祝福了世界，止住了痛苦的眼淚。

4. 一旦你複誦上主之名，渺小的名字就失去了意義。沒有任何誘惑不會在上主之名跟前變得無名無姓，令人棄若敝屣。你一複誦上主之名，就會發現你能輕而易舉的把你所珍視的神的名字忘得一乾二淨。它們失去了你所賦予的神的稱謂。在你眼裏，他們變得籍籍無名、毫無價值，即便在你以上主之名取代它們的渺小名字以前，你曾對他們屈膝膜拜，並稱之為神。

5. 複誦上主之名，並呼喚你的自性吧，祂的名即是上主之名。一旦這麼做，世間的渺小、無名之物便將悉數落入正確的觀點。呼喚了上主之名的人不會誤把無名之物當作聖名，罪當作恩典，身體當作神聖的上主之子。一旦你與弟兄靜靜坐在一塊兒，一同在心裏默默複誦上主之名，並藉此與他結合，你就已在那兒樹起了一座通往上主和聖子的祭壇。

6. 今日，你只需這麼練習：緩緩的覆誦上主之名，一遍又一遍。忘掉除此之外的所有名姓。那些都不是你要聽的。把你的一切思慮都錨定在這兒。我們只在開始之際誦讀一回今日的觀念，此外便靜默不語。於是，上主之名就成了我們唯有的思慮、唯有的言語、唯有的縈心之念、唯有的希望、唯一有意義的聲音，乃至我們渴望看見、亦想擁有的一切的唯一聖名。

7. 於是，我們遞出了絕不會被拒絕的邀請。上主亦會降臨，並親自給予答覆。人們以世間所珍視的偶像之名來呼喚祂，但別以為祂聽得見那些渺小的禱告。他們無法這麼上達天聽。「讓上主別是上主」，或「讓祂的聖子接受另個名字」的請求，祂一概聽而不聞。

8. 你若複誦上主之名，就是在肯認祂作為實相的唯一創造者。同時你也肯認了祂的聖子從屬於祂，且以祂之名行創造。靜靜的坐著，讓祂的名成為充斥你心中那個涵融一切的念頭。讓除此之外的念頭全靜止下來。然後再以之回應所有其他的念頭，並看著上主之名一一取代你為這些念頭賦予的眾多渺小名姓——你尚未發覺，只需一個聖名，即可涵蓋一切萬有，乃至即將存在的一切。

9. 今日，你能達至的境界將會令你體驗到恩典的贈禮。你可以徹底逃脫世間的束縛，並把你尋獲的解脫帶給世界。你能憶起世界遺忘的一切，再把你憶起的一切獻給它。今日，你可以接納在它和你的救恩中，你所肩負的職責。而兩者都能圓滿的完成。

10. 向上主之名尋求你的解脫吧，你會得到的。這是你必需發出的唯一祈求，因為它含蓋了所有祈求。文字無足輕重，而聖子一旦呼喚了天父之名，也就不必再提出其他請求。天父的聖念已為他所有。天父曾經給過、仍持續在給、且將永遠給予的一切，都已非他莫屬。他呼喚了自己的天父，好讓他自認造出的一切此刻就變得無名無姓，取而代之的則是上主的聖名，他會據此判斷這些都不具價值。

11. 渺小的事物都沉寂了下來。渺小的聲音如今也變得無聲無息。世間的渺小之物都已消逝。整個宇宙中只有上主之子，呼喚著自己的天父。而他的天父也以自己的聖名作為回應。在這永恆、寧靜的關係裏，愛的交流遠遠超越了一切文字，超越了任何文字所能傳達的深度與高度，有的只是永恆的平安。以天父之名，我們今日就要體驗這一平安。以祂之名，這一平安將會被賜給我們。