1. 這一觀念接續自我們昨日的練習。你不能停留在世界並無價值的觀念上，因為你若看不見還有值得希望的事物，就只會感到抑鬱。重點不在放棄這個世界，而是要用它來交換一個令人滿意得多、洋溢著喜樂，還能帶來平安的世界。你以為眼前的世界能給你這些嗎？

2. 我們或許值得花點時間再一次思索世界的價值。你或許會願意承認，放棄你賦予它的所有價值其實沒什麼損失。你眼裏的世界確實無情，它既不穩固，又極為殘酷，一點兒也不在意你的感受；它的報復如此迅速，它的憎恨如此無情。它的給予不過是為了撤回，它會拿走你短暫愛過的一切事物。此處並無恆久的愛，所以你找不到這種愛。此處是時間的世界，一切都有結束的一天。

3. 在另個世界裡，則有綿延不盡的愛，失落不可能發生，憎恨無以立足，而報復也不具意義——假使你尋獲了它，又怎會感到失落？假使你尋獲的是你真心所願之物，而你也明白它們將永遠存在下去——完全按你想要的方式——那麼又怎會失落？然而，即便是這些，最終也將由無可言說之物取代，因為你將由此前往言語道斷之境，那一方寧靜雖無言語，你卻能了然於心。

4. 愛的交流綿延不盡、遍及寰宇、且朗如光天化日。上主親自向自己的聖子發言，聖子亦向祂發言。祂們的言語並無文字，因為文字象徵不了祂們所說的一切。祂們的真知直來直往，既全然共享，也全然合一。你若受到世界的束縛，那境界便遠在天邊。但只要以你想要的世界取而代之，它就近在咫尺。

5. 如今，最後的一步已成定局；如今，你距離永恆之境僅有一刻之遙。在此，你只能向前望去，絕不可再回眸一瞥你不想要的世界。在此，一旦你解開了渺小之物對心靈的束縛，不再淪為這世界的階下囚，另一個世界就會前來加以取代。如果不再重視，它們就會銷聲匿跡。倘若視作珍寶，它們就看似真實無比。

6. 這就是你的選擇。決意不把虛無當作寶貝，又能使你有何損失？這個世界沒有你真正想要的事物，但你的另個選擇卻是你真心所願！今日，就讓它非你莫屬吧。只需做此決定，它就會即刻替代你所尋求卻並不想要的一切。

7. 早晚抽出各十分鐘，中間再安插一回，用以鍛鍊改變的願心。你可以這麼開始：

我想要的世界在此塵世之上。相較之下，我選擇著眼於另一個世界，因為此處沒有我真心想要的事物。

接著閉上雙眼，不再望向眼前的世界，讓那超乎塵世的光明逐一點亮寂寂無聲的黑暗，直到二者融合在了一起，而彼此的疆界已無意義。

8. 今日，天堂之光向你聚攏，照亮了你的雙眼，因為你的安歇超越了黑暗的世界。你的肉眼看不見此處的光明。但你的心卻能看得一清二楚，繼而心領神會。今日便是上天賜你的恩典之日，為此我們齊聲讚歎。今日，我們就要領悟你害怕失去的便是失落，再無其他。

9. 如今，我們已能了解失落並不存在。因為我們終於看見了它的反面，並對此前做出的選擇感激不已。每個小時，你都要憶起自己的決定，然後花點時間確認自己的抉擇，並放下一切思緒，讓自己僅僅專注於此：

眼前的世界沒有我想要的事物。

我想要的世界在此塵世之上。