1. 今日的觀念實際上是前一個的變形，但就內心生起的情緒而言，它會更具體。事實上，一個無意義的世界乃是天方夜譚。無意義的事物並不存在。然而，這絕不意謂你不會自認感知到了無意義的事物。恰恰相反，你很可能會相信自己確實感知到了它們。

2. 對於分離的個體而言，認清某物並無意義勢必會引發強烈的焦慮。這表示上主正在與小我「爭鬥」，看誰能把自己的意義寫入無意義所提供的空白地帶。小我會瘋狂地衝進來，企圖確立自己的觀念，深怕這片虛空將被用於見證它的無能與不真實。就這點而言，它倒是對的。

3. 為此之故，學習認清無意義之物，並一無所懼地接納它們，就成了你的首要之務。你若感到恐懼，就必會賦予這個世界它並不擁有的特質，並在此塞入種種不存在的形像。對小我而言，幻相無異於安全措施，而你若把自己與小我等同，就必會作如是想。

4. 今日的練習需要做大概三到四次，每次不超過約一分鐘時間，而練習的方式則與之前稍有不同。閉上雙眼，並對自己複誦今日的觀念。接著睜開眼，緩緩的環顧四周，然後說：

我正看著一個無意義的世界。

一邊環顧，一邊對著自己複誦這句話。然後閉上雙眼，以此作結：

無意義的世界會引發恐懼，因為我自認在與上主較勁。

5. 你可能會發覺自己很難不以某種形式去抗拒這一結論。不論你的抗拒有何形式，只需提醒自己你其實是在恐懼這一觀念，因為你的「敵人」即將展開「報復」。此刻你還無需相信這一結論，而你可能會認定這荒謬至極，並將其拋諸腦後。不過，你應留心它所引發的任何或明或暗的恐懼徵象。

6. 這是我們首次嘗試提出的明確因果關係，但你對認清這類關係卻毫無經驗。別停留在這一結論上，甚至也別在練習的時段之外思索它有何含義。目前為止那已足夠。