1. 今日的觀念顯然說明了為何無意義的世界乃是天方夜譚。上主未曾創造的就不存在。一切實存之物則皆以受造於祂的模樣而存在。你眼裡的世界與實相八竿子打不著。那是你營造的，它根本就不存在。

2. 今日的練習需要全程閉上雙眼。向內覺察的時間要短，至多一分鐘。除非你對今日的觀念感到自在，否則不要做超過三次練習。若是如此，表示你已確實了解這些練習的目的。

3. 今日的觀念將會再度推進你的學習，令你放下自己書寫在這世界上的信念，並轉而看見上主之道。這一轉變確實當得起救恩之名，但最初的幾個階段卻可能困難重重，甚至痛苦萬分。有些則會直接把你引入恐懼。你不會被丟在那兒的。你會遠遠超越過去。我們正在走向完美的安穩與完美的平安。

4. 閉上雙眼，想一想正由心頭掠過的所有世間的恐怖景象。它們一旦浮現，就一一指稱，並否定它們的真實性。上主並未創造這些，所以它們都不是真的。比如你可以這麼說：

上主並未創造那場戰爭，所以它不是真的。

上主並未創造那場空難，所以它不是真的。

上主並未創造那場災難【具體指名】，所以它不是真的。

5. 今日的觀念也適合用在任何你擔心發生在自己身上、或你關切之人身上的事。在每個案例中，你都要非常具體的指名這些「災難」。別使用籠統的概念。例如，別說「上主並未創造疾病」，而是「上主並未創造癌症」，或者心臟病發，或者任何使你恐懼的事。

6. 此刻，展現在你眼前的就是你的個人「懼」目。這些事物便是你眼裏世界的一部分。其中一些是共同的幻相，其餘的則是你個人地獄的一部分。這無關宏旨。上主未曾創造之物只能存在於你心裏，而非天心之內。為此，它們不具意義。認清這一事實，並複誦今日的觀念，以總結你的練習：

上主並未創造一個無意義的世界。

7. 當然，你也能在練習的時段外把今日的觀念運用於從早到晚令你煩惱的所有事物上。運用時要具體而微。你可以說：

上主並未創造一個無意義的世界。祂並未創造【具體指出令你煩惱的情境】，所以那不是真的。