1. 這一觀念跟隨在我們昨天練習的觀念之後。你不能停留於世界沒有價值的信念上，因為除非你能看見仍有其他的希望，否則只會陷入憂鬱。我們所強調的並非放棄這個世界，而是用它來交換一個令人滿意得多，洋溢著喜樂，且能帶給你平安的世界。你以為眼前的世界能帶給你這些嗎？

2. 我們或許值得多花一點時間，再次想想這個世界所有的價值。或許你會承認，放棄一切你所賦予它的價值，並非一種損失。眼前的世界確實冷酷，它反復無常，殘酷非常，且毫不在意你的感受。它的報復是迅即的，而它的憎恨是無情的。它必會撤回它所給予的事物，包括你曾短暫愛惜過的一切。你找不到恆久的愛，因為這裡沒有這種愛。這就是時間的世界，一切都得有個結束。

3. 相反的，找尋一個無可失落的世界，豈會為你帶來失落？在那兒，綿延不盡的是愛，憎恨無以立足，而報復不具意義。假使你尋獲的都是你真心想要的，心底明白它們的存在永無止盡，並且必會按你想要的方式存續下去，那麼，這也能夠算得上是一種損失嗎？然而，即便是這些，最終也要被那無可言說的存在取代，因為你將由此前往言語道斷的境界，那一方寧靜講述的雖是無聲的語言，卻清晰可辨。

4. 愛的交流綿延不盡、遍及寰宇，且朗如光天化日。上主親自向祂的聖子發言，而聖子亦向天父發言。祂們的語言沒有文字，因為文字無法象徵祂們述說的一切。祂們的真知直來直往，不僅全然共享，而且全然合一。一旦受到世界的束縛，你就遠離了這一境界。但只要以你想要的世界取而代之，這一境界便近在咫尺。

5. 接著，你必要跨出那最後的一步；現在的你距離永恆僅有一步之遙了。從這兒，你只能往前望去，無法再回眸一瞥原先那個你不想要的世界。一旦解開了世界加諸心靈的束縛，不再淪為渺小之物的階下囚，一個新的世界就會起而取代原有的世界。只要不再重視，它們就消失了蹤跡。一旦視作珍寶，它們就看似真實無比。

6. 這就是那個選擇。選擇不再珍視虛無，還能替你帶來什麼損失？這個世界沒有你真正想要的事物，但你所做的另一選擇，卻是你誠心所願！今天就領受它吧。它所等待的只是你的選擇，它要代替一切你所尋求但卻並不想要的事物。

7. 早中晚抽出各十分鐘，鍛鍊你的願心，好做出這一改變。你可以這麼開始：

我所想要的世界超越在眼前的世界之上。我選擇看向那一個世界，因為這兒沒有我真心想要的東西。

接著閉起雙眼，不再去看眼前的世界，讓超乎塵世的光明逐一點亮寂靜的黑暗，直到它們融合在了一起，分不清彼此的疆界為止。

8. 今天，天堂的光明向你聚攏，當你超越在世界的黑暗之上，憩息於天堂之中，它便照亮了你的雙眼。你的肉眼無法看見天堂的光明。但你的心靈卻能看得一清二楚，亦且足以領悟。今天，你領受了充滿恩典的一天，讓我們齊聲讚歎。今天，我們要認清，你所害怕失去的不過是失落罷了。

9. 現在我們領悟到了失落並不存在。因為我們終於看見了它的反面，並對先前做下的選擇感激不已。每一個小時都要憶起自己的決定，然後花點時間確認自己的選擇，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。

我所想要的世界超越在眼前的世界之上。