1. 今日的觀念準確地描繪了人們看待世界的方式，只要內心懷有攻擊之念，就必會對世界投以這樣的眼光。一旦把自己的憤怒投射給世界，你就會見到它即將對你施以報復。於是你會把自己的攻擊視為自我防衛。這將形成愈演愈烈的惡性循環，直到你情願改變自己的眼光。否則攻擊與反擊的念頭便會佔據你的心思，並充斥你的整個世界。這下，你還可能享有任何平安嗎？

2. 你所想逃離的便是這類充滿暴力的幻想。聽見它不是真的，不是件令人喜悅的事嗎？看見自己逃脫得了，不是個令人開心的發現嗎？你營造了你想毀滅的一切；令你憎惡而寧可加以攻擊乃至殺戮的一切。你所恐懼的一切並不存在。

3. 今日，你要看著身旁的世界至少五次，每次至少一分鐘。讓自己的目光由一樣事物或一具身體緩緩移向另一樣事物或另一具身體，同時對自己說：

我只見到了可朽之物。

我眼裡的一切都無法長久。

我所見到的都不是真的。

我所見到的乃是報復的一種形式。

在每一段練習的最末，這麼問自己：

這真是我想見到的世界嗎？

答案必是顯而易見的。