Αν καταλάβουμε την σημασία και την αξία των καλών σκέψεων και των καλών συναισθημάτων, δεν θα έρχονται σ' εμάς τα άσχημα συναισθήματα και οι άσχημες σκέψεις. Ένας από τους πιο σημαντικούς και θεμελιώδεις στόχους στη ζωή μας είναι να μην επιτρέψουμε στον εαυτό μας να 'μολυνθεί' από άσχημα συναισθήματα κι άσχημες σκέψεις. Γι' αυτό τον λόγο και δεν πρέπει να κρίνουμε. Αυτός που έχει 'μολυνθεί' μπορεί, έστω κι ασυνείδητα, να 'μολύνει'. Μια συνεχής και ολοένα και πιο συνειδητή επαγρύπνηση είναι απαραίτητη.