



Satipatthana Vipassana – Insight através da Atenção Plena

Por **Venerável Mahasi Sayadaw**

Organização: Gustavo Mokusen

O Venerável Mahasi Sayadaw foi um dos mais destacados mestres de meditação da era moderna e um líder no ressurgimento contemporâneo da meditação Vipassana. Ele nasceu em um vilarejo próximo a Shwebo em 1904, na antiga Birmânia, Myanmar na atualidade, tendo sido ordenado como noviço aos doze anos de idade e como bhikkhu aos vinte anos. Ele se destacou rapidamente pela sua erudição do Cânone Budista em Pali e já no quinto ano após a sua ordenação estava ensinando as escrituras em um monastério em Moulmein. Sob sua orientação e dos seus discípulos, milhares de pessoas obtiveram treinamento e muitos outros se beneficiaram com a sua abordagem bem definida da prática de meditação. De acordo com um censo feito em 1972 o número de praticantes treinados em todos os centros de meditação, na Birmânia e no exterior, ultrapassava a marca de 700.000.

Como reconhecimento pelas suas realizações o Ven. Mahasi Sayadaw foi agraciado com a mais elevada distinção acadêmica da Birmânia, o título de Agga Mahapandita, que lhe foi conferido em 1952. Durante o Sexto Concílio Budista, ocorrido em Rangoon de 1954 a 1956, ele desempenhou o papel de Inquisidor (pucchaka), papel que foi desempenhado pelo Venerável Mahakassapa no Primeiro Concílio Budista. O Ven. Mahasi Sayadaw também foi um dos membros do comitê executivo que teve a responsabilidade, como autoridade final, pela redação de todos os textos editados pelo Concílio.

Satipatthana Vipassana

Namo Buddhassa

Homenagem ao Perfeitamente Iluminado

Ao encontrarmos o Ensino do Buda, é muito importante que cada um cultive as qualidades da conduta virtuosa (*sila*), concentração (*samadhi*) e sabedoria (*pañña*). A pessoa deve sem dúvida possuir essas três qualidades. (...)

Existe uma real esperança de sucesso para qualquer um que se dedique com sinceridade e seriedade (à conduta virtuosa). Seria de fato uma pena se alguém não tomasse esta oportunidade para adquirir qualidades mais elevadas, pois tal pessoa será sem dúvida, mais cedo ou mais tarde, vítima do seu próprio *karma* ruim que irá puxá-la para os níveis inferiores de existência (...). Fica, portanto, enfatizado que encontrar o Ensino do Buda é uma oportunidade única para trabalhar pelo caminho da virtude (*magga-sila*) e pelo fruto da virtude (*phala-sila*).

Não é, no entanto, aconselhável trabalhar apenas pela conduta virtuosa. É necessário também praticar o *samadhi* ou concentração. *Samadhi* é o estado concentrado e tranquilo da mente. A mente comum ou não treinada tem o hábito de perambular por vários lugares. Ela não pode ser mantida sob controle, pois segue atrás de qualquer ideia, pensamento ou imaginação, etc. Para evitar essa perambulação, a mente deve ser treinada para dar atenção constante a um objeto de meditação escolhido. Desenvolvendo essa prática a mente gradualmente abandona as distrações e permanece fixa no objeto para o qual está direcionada. Isto é *samadhi*. (...)

(...) Para adquirir essa concentração é essencial cultivar a sabedoria (*pañña*).

Existem dois tipos de sabedoria: mundana e supramundana. Hoje em dia, o conhecimento de literatura, arte, ciência ou outros assuntos mundanos é em geral considerado como uma forma de sabedoria, porém, essa forma de sabedoria não tem nada a ver com o desenvolvimento mental (*bhavana*). Nem pode ser vista como proporcionando mérito real, pois muitas armas de destruição são inventadas por meio desse tipo de conhecimento que sempre está sob a influência da cobiça, aversão e outras motivações inábeis. O verdadeiro espírito da sabedoria mundana, por outro lado,

só possui méritos e nenhum demérito de qualquer tipo. A verdadeira sabedoria mundana inclui: o conhecimento empregado nas atividades de bem-estar social e auxílio que não causam dano; aprender a obter o conhecimento do verdadeiro significado ou sentido das escrituras budistas; e as três classes de conhecimento para o insight (*vipassana-bhavana*), que são o conhecimento proveniente do aprendizado, o conhecimento proveniente da reflexão e o conhecimento proveniente do desenvolvimento meditativo. A virtude de possuir a sabedoria mundana irá conduzir a uma vida feliz num plano elevado de existência, mas, ainda não poderá prevenir o risco de renascer (...) em outros estados de existência miserável. Só o desenvolvimento da sabedoria supramundana poderá definitivamente remover esse risco.

A sabedoria supramundana é a sabedoria dos caminhos supramundanos e dos seus frutos. Para desenvolver essa sabedoria é necessário praticar a meditação de insight (*vipassana-bhavana*) tendo como base as três disciplinas da virtude, concentração e sabedoria. Ao desenvolver de forma adequada a qualidade da sabedoria, as qualidades da virtude e concentração também serão adquiridas.

O Desenvolvimento da Sabedoria

O método para desenvolver essa sabedoria é observar a materialidade (*rupa*) e a mentalidade (*nama*) – os únicos dois elementos que existem num ser vivo – com o objetivo de entender a sua verdadeira natureza. Na atualidade, os experimentos para a observação analítica da materialidade são normalmente executados em laboratórios com o auxílio de vários instrumentos, no entanto, esses métodos não são capazes de lidar com a mente. O método do Buda não requer nenhum tipo de instrumento ou ajuda externa. Ele pode lidar com ambos, a materialidade e a mentalidade com bastante êxito. A própria mente é utilizada para efeitos de análise através da fixação da atenção plena sobre as atividades da materialidade e mentalidade à medida que elas ocorrem na própria pessoa. Ao repetir continuamente este tipo de exercício, a concentração necessária poderá ser alcançada, e quando ela for suficientemente apurada, o **fluxo contínuo de origem e cessação da mentalidade e materialidade será percebido de modo vívido.**

Um ser vivo consiste apenas dos dois grupos distintos de materialidade e mentalidade. A substância sólida do corpo, tal como é encontrada, pertence ao grupo da materialidade. (...) A materialidade muda a sua forma (*ruppatti*) sob as condições físicas de calor, frio, etc., e devido a essa mutabilidade sob condições físicas diferentes, é denominada *rupa* em Pali. A materialidade não possui nenhuma faculdade para conhecer um objeto.

No Abhidhamma, os elementos de mentalidade e materialidade são classificados respectivamente como “estados com objeto” e “estados sem objeto”. O elemento de mentalidade possui um objeto, detém um objeto, conhece um objeto, enquanto que aquele da materialidade não possui um objeto, não detém um objeto e não conhece um objeto. Assim, pode-se ver que o Abhidhamma afirma de forma direta que a materialidade não possui a faculdade de conhecer um objeto. Um meditador também percebe desta maneira, que a “materialidade não possui a faculdade de conhecimento.”

Lenha e colunas, tijolos, pedras e torrões de terra são massas de materialidade. Eles não possuem a faculdade de conhecimento. O mesmo se dá com a materialidade que constitui um corpo vivo - não possui a faculdade de conhecimento. As pessoas, no entanto, possuem em comum a ideia de que a materialidade de um corpo vivo possui a faculdade de conhecer um objeto e de que perde essa faculdade somente com a morte. Mas, na verdade não é assim. Na verdade, a materialidade, quer seja num corpo vivo ou num cadáver, não possui a faculdade de conhecer um objeto.

O que é então aquilo que conhece um objeto? É a mentalidade, que surge na dependência da materialidade. É chamada *nama* em Pali porque se inclina (*namati*) em direção a um objeto. A mentalidade também é referida como pensamento ou consciência. A mentalidade surge na dependência da materialidade: na dependência do olho, a consciência no olho surge (visão); na dependência do ouvido, a consciência no ouvido surge (audição); na dependência do nariz, a consciência no nariz surge (olfato); na dependência da língua, a consciência na língua surge (sabor); na dependência do corpo, a consciência no corpo surge (tangível). Enquanto os tangíveis possuem um amplo campo de ação ao percorrer toda a extensão do corpo, internamente e externamente, o sentido da visão, audição, olfato e paladar surgem na sua esfera particular – o olho, o ouvido, o nariz e a língua – cada um dos quais ocupando uma área pequena e delimitada no corpo. Esses sentidos do tato, visão, etc., não são nada mais que elementos da mente. Na mente também ocorre a consciência – pensamentos, ideias, fantasias, etc. – que depende da base da mente. Todos estes são elementos da mente. A mente conhece um objeto, enquanto que a materialidade não conhece um objeto.



Visão

Em geral as pessoas acreditam que, no caso da visão, é o olho que na verdade vê. Elas pensam que a visão e o olho são a mesma coisa. Elas também pensam que: "A visão sou eu," "Eu vejo as coisas," "O olho, a visão e eu somos uma única pessoa." Não é assim, na realidade. O olho é uma coisa e a visão é outra e não existe uma entidade separada tal como o "eu" ou "ego." Existe apenas a realidade da visão que surge na dependência do olho. (...)

As pessoas que não possuem o treinamento e o conhecimento da meditação de insight têm a ideia de que a visão pertence ou é o "eu", "ego," "uma entidade viva," ou "uma pessoa." Elas acreditam que "a visão sou eu," ou "eu sou a visão," ou "eu sou o conhecimento." (...)

Para maior clareza, explicaremos um pouco mais sobre como o entendimento ou ideia incorreta é sustentada. No momento de ver, as coisas que na realidade existem são o olho, o objeto visual (ambos materialidade) e a visão (mentalidade). *Nama e rupa* são a realidade; no entanto, as pessoas possuem a ideia de que esse grupo de elementos é o eu, ou ego, ou uma entidade viva. Elas consideram que "ver é o eu," ou "aquilo que vê é o eu," ou "eu vejo meu próprio corpo." Portanto, esse entendimento incorreto toma o simples ato de ver como sendo o eu, e gera o entendimento incorreto de um eu.

Enquanto a pessoa não se libertar do entendimento incorreto de um eu, não poderá, com segurança, escapar do risco de cair num dos planos miseráveis(...). Embora possa viver uma vida feliz no mundo humano por virtude dos seus méritos, ainda assim estará sujeita, em qualquer momento, a cair num dos estados de existência miserável quando os deméritos frutificarem. Por essa razão, o Buda apontou ser essencial trabalhar pela completa erradicação do entendimento incorreto de um eu:

"Que um bhikkhu se empenhe com a atenção plena para abandonar a ideia de um eu"

Explicando: embora seja o desejo de todos evitar o envelhecimento, enfermidade e morte, ninguém pode impedir o seu inevitável ressurgimento. Após a morte, segue o renascimento. O renascimento em algum estado de existência não depende do desejo de cada um. (...) O renascimento pode ocorrer em qualquer estado de existência como consequência das próprias ações: não existe outra opção.

Se escapar do *samsara* de vez não é possível no momento, um esforço deve ser feito para pelo menos escapar do ciclo de renascimentos nos planos miseráveis. Neste caso é necessário trabalhar pela completa remoção do entendimento incorreto de um eu, que é a causa primária do renascimento nos estados miseráveis de existência. O entendimento incorreto de um eu só pode ser completamente destruído através do nobre caminho e do seu fruto: as três qualidades supramundanas da virtude, concentração e sabedoria. É, portanto, imperativo trabalhar pelo desenvolvimento dessas qualidades. Como se deve trabalhar? **Através da notação ou observação** a pessoa deve sair da esfera de influência das contaminações. Ela deve praticar notando ou observando constantemente cada ato de ver, ouvir, etc., que são os processos físicos e mentais, até que se liberte do entendimento incorreto do eu.

Por essas razões, o conselho para adotar a prática da meditação *vipassana* é invariavelmente dado aqui. Com respeito a isso, o exercício é simplesmente notar ou observar os elementos existentes em cada ato de ver. Deve ser notado como "vendo, vendo" em cada ocasião que se vê. Os termos "notar" ou "observar" ou "contemplar" significam o ato de manter a mente fixada no objeto com o objetivo de conhecê-lo de forma clara.

Quando isso é feito, e o ato de ver é notado como "vendo, vendo," em certas ocasiões o objeto visual é notado, em outras a consciência de ver é notada, em outras a base do olho, o lugar do qual se vê é notado. Será suficiente se a pessoa puder notar com clareza qualquer um dos três. Se não, baseado neste ato de ver irá surgir o entendimento incorreto de um eu, que irá enxergar sob a forma de uma pessoa ou como pertencendo a uma pessoa, ou como sendo permanente, prazeroso e como eu. Isso irá estimular as contaminações da cobiça e do apego que por seu lado irão gerar ações, e as ações irão resultar num renascimento, numa nova existência. Assim opera o processo de origem dependente e o círculo vicioso do *samsara* gira sem cessar. Para evitar o círculo do *samsara* a partir desse ato de ver, é necessário notar "vendo, vendo" em cada ocasião que estiver vendo.

Audição, Etc.

Da mesma forma, no caso da audição existem apenas dois elementos distintos, materialidade e mentalidade. O sentido da audição surge na dependência do ouvido. Enquanto que o ouvido e o som são dois elementos da materialidade, o sentido da audição é um elemento da mentalidade. Para conhecer de forma clara qualquer um desses dois elementos de mentalidade e materialidade, em cada ocasião que estiver ouvindo deve ser notado como "ouvindo, ouvindo." Assim também, "cheirando, cheirando" deve ser notado em cada ocasião que estiver cheirando, e "saboreando, saboreando" em cada ocasião que estiver saboreando.

O tangível no corpo deve ser notado da mesma forma. Existe um tipo de elemento material em todo o corpo conhecido como sensibilidade corporal, que recebe todas as sensações tácteis. Todas as sensações tácteis, quer sejam agradáveis ou desagradáveis, em geral entram em contato com a sensibilidade corporal e a partir disso surge a consciência no corpo que sente ou conhece a sensação táctil de cada evento. Pode ser visto que a cada sensação táctil existem dois elementos de materialidade – a sensibilidade corporal e o objeto tangível – e um elemento de mentalidade – conhecendo a sensação táctil. (...)

Mente

Na dependência da base da mente surge uma série de atividades mentais, tais como pensar, imaginar, etc., ou falando de uma forma geral, uma série de atividades mentais surgem na dependência do corpo. Na realidade, cada caso é uma composição de mentalidade e materialidade, a base da mente sendo a materialidade e o pensamento, imaginação e assim por diante, sendo a mentalidade. Para ser capaz de notar a materialidade e a mentalidade com clareza, "pensando," "imaginando" e assim por diante, deve ser notado em cada caso.

Depois de haver executado a prática da maneira indicada por algum tempo, poderá ocorrer uma melhoria na concentração. A pessoa irá notar que a mente não mais perambula por vários lugares, mas permanece fixa no objeto para o qual está direcionada. Ao mesmo tempo, o poder de observação terá se desenvolvido de forma considerável. Em cada ocasião em que uma notação é feita, apenas dois processos de materialidade e mentalidade são observados pela pessoa, um conjunto composto de um objeto (materialidade) e um estado mental (mentalidade), surgindo ao mesmo tempo.

Prosseguindo com a prática de meditação, depois de algum tempo será notado que nada é permanente, mas que tudo se encontra num estado de movimento. Novas coisas surgem a cada instante. Cada uma delas é notada ao surgir. Tudo que surge desaparece imediatamente e imediatamente outra coisa surge, a qual é novamente notada e depois desaparece. Assim o processo de surgimento e desaparecimento continua, o que mostra com clareza que nada é permanente. A pessoa, dessa forma, compreende que "as coisas não são permanentes" porque pode ver que elas surgem e desaparecem imediatamente. Esse é o insight da impermanência.

Então a pessoa compreende que "o surgimento e desaparecimento não são desejáveis." Esse é o insight do sofrimento. Ela em geral também experimenta muitas sensações dolorosas no corpo, tais como cansaço, calor, dores, e ao notar essas sensações a pessoa se dá conta de que este corpo é uma coleção de sofrimentos. Isso também é o insight do sofrimento.

Então, a cada momento em que uma notação é feita se observa que os elementos da materialidade e mentalidade ocorrem de acordo com a sua respectiva natureza e condicionamento e não de acordo com o desejo da pessoa. Assim ela compreende que "eles são elementos; não podem ser governados; não são uma pessoa ou uma entidade viva." Esse é o insight do não-eu.

Ao adquirir de forma plena esses insights da impermanência, sofrimento e não-eu, ocorre o amadurecimento do conhecimento dos caminhos supramundanos e o conhecimento dos seus frutos, e Nibbana é realizado. Ao realizar Nibbana no primeiro estágio, a pessoa estará livre do ciclo de renascimentos nos reinos de existência miserável. Todos, portanto, deveriam se empenhar para realizar esse primeiro estágio, o caminho e fruto de entrar na correnteza, como uma medida de proteção mínima contra um renascimento desfavorável.

O Exercício para o Principiante

Já foi explicado que o método de prática na meditação vipassana é notar, ou observar, ou contemplar as ocorrências sucessivas de ver, ouvir e assim por diante nas seis portas dos meios dos sentidos. No entanto, não é possível que um principiante siga todos esses incidentes sucessivos à medida que eles ocorrerem porque a sua atenção plena (*sati*), concentração (*samadhi*) e compreensão ainda são muito débeis. Os momentos de ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e pensar ocorrem com muita rapidez. Parece que ver ocorre ao mesmo tempo que ouvir, que ouvir ocorre ao mesmo tempo que ver, que ver e ouvir ocorrem simultaneamente, que ver, ouvir, pensar e imaginar sempre ocorrem simultaneamente. Como eles ocorrem com tal rapidez, não é possível distinguir qual ocorre primeiro e qual vem em segundo lugar.

Na realidade, ver não ocorre ao mesmo tempo que ouvir, nem ouvir ocorre ao mesmo tempo que ver. Esses incidentes só podem ocorrer um de cada vez. Um meditador que apenas tenha começado a prática e que não tenha desenvolvido de forma adequada a sua atenção plena, concentração e sabedoria não estará ainda em condições de observar todos esses momentos individualmente, pois eles ocorrem em sucessão. Um principiante, portanto, não precisa notar muitas coisas. Ele deve começar com bem poucas coisas. (...)

Os termos "notação," "notar," "observar" e "contemplar" são aqui usados para indicar a fixação da atenção num objeto. O exercício consiste em simplesmente notar ou observar, ou contemplar o "sentar, tocar." Quem já possui alguma experiência na prática de meditação poderá achar que este é um exercício fácil, mas aqueles que não possuem experiência prévia poderão achar que é um exercício um tanto quanto difícil.

Expansão - Contração

Um exercício mais simples e fácil para um principiante é o seguinte: a cada respiração ocorre no abdômen um movimento de expansão e contração. Um principiante deveria começar com o exercício de notar esse movimento. Esse movimento de expansão e contração é fácil de observar por sua característica mais tosca e portanto mais adequado para quem está principiando. Como nas escolas onde as lições mais simples são mais fáceis de aprender, assim também ocorre na prática da meditação *vipassana*. Será mais fácil para um principiante desenvolver a concentração e o conhecimento através de um exercício simples e fácil.

Novamente, o propósito da meditação vipassana é de iniciar o exercício através da contemplação dos fatores proeminentes do corpo. Dos dois fatores de mentalidade e materialidade, o primeiro é sutil e menos proeminente, enquanto que o último possui uma característica mais tosca e é mais proeminente. No princípio, portanto, o procedimento mais comum para quem pratica a meditação de insight é de começar o exercício contemplando os elementos materiais. (...)

De acordo com as instruções do **Satipatthana Sutta**, a pessoa deve estar plenamente atenta às atividades de caminhar enquanto caminha, àquelas de ficar em pé, sentar e deitar enquanto estiver em pé, sentada e deitada respectivamente. A pessoa também deve estar atenta a outras atividades corporais à medida que cada uma delas ocorra. A respeito disto, é mencionado nos comentários que a pessoa deveria estar plenamente atenta principalmente ao elemento ar, em preferência aos outros três elementos. Na verdade, todos os quatro elementos primários são dominantes em cada ação do corpo e é essencial perceber cada um deles. Ao iniciar a meditação, um dos dois movimentos de expansão ou contração será notado de forma mais clara com cada respiração e o princípio deve ser a notação desses movimentos.

Esboço dos exercícios básicos

Ao contemplar a expansão e contração, o discípulo deverá manter sua mente no abdômen. Assim ele irá compreender o movimento para cima ou de expansão do abdômen ao inspirar e o movimento para baixo ou contração ao expirar. Uma notação mental deve ser feita como "expansão" para o movimento para cima e "contração" para o movimento para baixo. Se esses movimentos não forem notados com clareza apenas com a fixação da mente sobre eles, então uma ou as duas mãos devem ser colocadas sobre o abdômen.

O meditador não deve tentar modificar a sua maneira natural de respirar. Ele não deve tentar reduzir a respiração através da retenção do ar, nem acelerar a respiração ou respirar fundo. Se o fluxo

natural da respiração for modificado surgirá logo o cansaço. Portanto, ele deve manter o fluxo natural da respiração e dar prosseguimento à contemplação da expansão e contração.

Ao ocorrer o movimento ascendente do abdômen, a notação mental "expansão" deve ser feita e no movimento descendente do abdômen, a notação mental "contração" deve ser feita. A notação mental desses termos não deve ser vocalizada. Na meditação *vipassana* é mais importante conhecer o objeto do que conhecê-lo através de um nome ou termo. É portanto, necessário, que o discípulo faça todo o esforço para estar plenamente atento ao movimento de expansão desde o seu início até o seu final e da contração desde o seu início até o seu final, como se esses movimentos estivessem na verdade sendo vistos com os olhos. Assim que ocorrer a expansão, a mente que toma conhecimento disso deve estar próxima do movimento, como no caso de uma pedra atingindo uma parede. O movimento de expansão, à medida que ele ocorre, e a mente que toma conhecimento disso têm que se encontrar a cada momento. Da mesma forma, o movimento de contração, à medida que ele ocorre, e a mente que toma conhecimento disso, têm que se encontrar a cada momento.

Quando não existir nenhum outro objeto que seja evidente, o meditador deve dar continuidade ao exercício de notar esses dois movimentos como "expansão, contração, expansão, contração, expansão, contração." Enquanto estiver ocupado com esse exercício, poderá haver ocasiões em que a mente se desviará. Quando a concentração é fraca é muito difícil controlar a mente. Embora esta seja dirigida para os movimentos de expansão e contração, a mente não permanecerá com eles e irá se desviar para outras coisas. Essa mente que se desvia para outras coisas não deve ser deixada em paz. Deve ser notada como "desvio, desvio, desvio" assim que for notado que ela se desviou. Ao notar uma ou duas vezes, a mente em geral pára de se desviar e em seguida o exercício de notar a "expansão, contração" deve ser retomado. Quando novamente for observado que a mente chegou a algum lugar, deve ser notado como "chegando, chegando, chegando." O exercício de notar a "expansão, contração" deve ser retomado assim que os movimentos da mente estiverem claros.

Ao encontrar com uma pessoa na imaginação, deve ser notado como "encontro, encontro," depois do que, o exercício usual deve ser retomado. Algumas vezes, o fato de que é pura imaginação é descoberto quando a pessoa conversa com aquela pessoa imaginária, então, deve ser notado como "conversando, conversando." O verdadeiro objetivo é de notar cada atividade mental à medida que ela ocorra. Por exemplo, deve ser notado como "pensamento" no momento em que se estiver pensando e como "refletindo," "planejando," "conhecendo," "se preocupando," "se alegrando," "sentindo-se preguiçoso," "sentindo-se feliz," "sentindo-se enojado," etc., conforme for o caso, à medida que cada atividade ocorra. A contemplação e notação das atividades mentais é chamada contemplação da mente.

Ao ficar sentado por um longo tempo, irão surgir no corpo sensações desagradáveis de tensão, calor e assim por diante. Essas sensações devem ser notadas quando ocorrerem. A mente deve ser fixada naquele ponto e a notação de "tenso, tenso" ao sentir tensão, de "quente, quente" ao sentir calor, de "dor, dor" ao sentir dor, de "formigamento, formigamento" ao sentir sensações de formigamento e de "cansaço, cansaço" ao sentir cansaço. Essas sensações desagradáveis são *dukkha-vedana* e a contemplação dessas sensações é *vedananupassana*, contemplação das sensações.

Devido à ausência de conhecimento em relação a essas sensações, persiste o entendimento incorreto de tomá-las como sendo a própria identidade ou eu, dizendo, "eu sinto a tensão," "eu sinto a dor," "antes eu estava me sentindo bem, mas agora me sinto desconfortável," como se fosse um único eu. Na realidade, as sensações desagradáveis surgem devido a impressões desagradáveis no corpo. Tal como a luz numa lâmpada elétrica que poderá continuar a arder enquanto houver suprimento de energia, o mesmo ocorre com as sensações que surgem a cada ocasião de contato com impressões desagradáveis.

Como as pessoas não possuem conhecimento prático da meditação budista, elas em geral não estão em posição de compreender o verdadeiro estado da mente. Isso as conduz naturalmente ao entendimento incorreto de assumir que a mente é uma "pessoa," "eu," "entidade viva." Elas em geral creem que a "imaginação" é o eu, "eu sou o pensamento," "eu sou o planejamento," "eu sou a compreensão" e assim por diante. Elas acreditam que existe uma entidade viva ou eu que cresce da infância até a idade adulta. Na realidade, essa entidade viva não existe, mas há um processo contínuo de elementos mentais que ocorrem um de cada vez, em sucessão. A prática da meditação é portanto feita com o objetivo de descobrir a verdadeira natureza deste complexo mente-corpo.