Net kai man bus septyniasdešimt, aš atsiminsiu tuos laikus, kai buvau dvidešimtmetis jaunuolis: "Tada buvau kupinas energijos, bėgiojau, mokiausi ir galėjau daryti daug ką, ko negaliu dabar". Pagyvenęs žmogus žino, kad jis - tas pats asmuo, kaip ir prieš daugelį metų. Aš amžinai esu aš. Aš suvokiu, kad, kaip ir anksčiau, esu tas pats asmuo ir ateityje juo būsiu: Kinta tik mano kūnas. Jis auga, sensta, serga ir galų gale miršta. Tai natūralu ir neišvengiama.

Vedos pateikia dar vieną pavyzdį, kuris padeda geriau suprasti gyvos būtybės esmę. Egzistuoja aiškus skirtumas tarp to, kas esu aš pats, ir man priklausančių daiktų. Savo marškinius aš vadinu "mano marškiniai", nes jie priklauso man, jų savininkui. Lygiai taip aš sakau "mano ranka", "mano koja", "mano galva" ir "mano kūnas". Aš - savininkas. Tarp daiktų savininko ir pačių daiktų egzistuoja akivaizdus skirtumas. Vadinasi, aš pats esu kažkas skirtinga nuo kūno. Mano kūnas tėra apvalkalas, drabužis. Aš dėviu savo šiurkštų kūną, kurį sudaro žemė, ugnis, oras ir eteris, lygiai kaip striukę ir kepurę. Po striuke aš apsivilkęs marškinius (plonesnio audeklo kūno apvalkalą). Tas plonesnis kūno apvalkalas yra subtilusis mūsų kūnas, kurį sudaro protas, intelektas ir netikras ego. Laiko ir aplinkybių veikiami, šie apvalkalai tolydžio kinta, bet jų savininkas išlieka nepakitusios esmės. Nors mes nematome gyvos sielos, kurią gaubia kūnas, galime būti tikri, kad ji egzistuoja, nes savasis "aš" visada yra kūne ir suvokia, kad egzistuoja, per savo sąmonę, kuri persmelkia šiurkštų ir subtilų kūnus.