

## Kayā Gatā Sati

### Contemplation des 32 parties du corps

Handa mayam kāyagatā-sati-bhāvanā-pāṭham bhaṇāma se:

Récitons maintenant le passage sur la contemplation du corps.

(Ensemble)

Ayam kho me kāyo/ Uddham pādatalā/ Adho kesa-matthakā,

Ce corps qui est le mien, des pieds à la tête et de la tête aux pieds,

Taca-pariyanto/ Pūro nānappakārassa asucino,

est une enveloppe remplie de choses peu attrayantes

Atthi imasmiṃ kāye:

Ses constituants sont

- |                |               |               |                   |
|----------------|---------------|---------------|-------------------|
| 1. Kesā        | les cheveux   | 12. Yakanam   | le foie           |
| 2. Lomā        | les poils     | 13. Kilomakam | la plèvre         |
| 3. Nakhā       | les ongles    | 14. Pihakam   | le pancréas       |
| 4. Dantā       | les dents     | 15. Papphāsam | les poumons       |
| 5. Taco        | la peau       | 16. Antam     | le gros intestin  |
| 6. Mamsam      | la chair      | 17. Antagunam | le petit intestin |
| 7. Nhārū       | les vaisseaux | 18. Udariyam  | la nourriture     |
| 8. Atthī       | les os        | 19. Karīsam   | les excréments    |
| 9. Atthimiñjam | la moelle     | 20. Pittam    | la bile           |
| 10. Vakkam     | les reins     | 21. Semham    | les mucosités     |
| 11. Hadayam    | le cœur       | 22. Pubbo     | le pus            |
|                |               | 23. Lohitam   | le sang           |

24. Sedo la sueur

25. Medo la lymphe

26. Assu les larmes

27. Vasā le sérum

28. Kheḷo la salive

29. Siṅghāṇikā la morve

30. Lasikā la synovie

31. Muttam l'urine

32. Matthake matthaluṅgam  
les substances cervicales

Evam-ayaṃ me kāyo

Tous ces éléments forment ce corps,

Uddham pādatalā,

des pieds à la tête,

Adho kesa-matthakā,

et de la tête aux pieds,

Taca-pariyanto,

dans cette enveloppe,

Pūro nānappakārassa asucino.

remplies d'ordures et de pourritures.