



## Reflektion över kroppen

Ayaṃ kho me kāyo,  
Uddhaṃ pādatalā,  
Adho kesa-matthakā,  
Taca-pariyanto,  
Pūro nānappakārassa asucino,  
Atthi imasmiṃ kāye:

Denna min kropp,  
från fotsulorna och uppåt,  
från hjässan och neråt,  
insvept i skinn,  
fylld med alla slags orena ting.  
I denna kropp finns det:

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 1. Kesā                    | Hår på huvudet |
| 2. Lomā                    | Hår på kroppen |
| 3. Nakhā                   | Naglar         |
| 4. Dantā                   | Tänder         |
| 5. Taco                    | Skinn          |
| 6. Maṃsaṃ                  | Kött           |
| 7. Nhārū                   | Senor          |
| 8. Aṭṭhī                   | Ben            |
| 9. Aṭṭhimiñjaṃ             | Benmärg        |
| 10. Vakkamaṃ               | Njurar         |
| 11. Hadayaṃ                | Hjärta         |
| 12. Yakanamaṃ              | Lever          |
| 13. Kilomakamaṃ            | Hinnor         |
| 14. Pihakamaṃ              | Mjälte         |
| 15. Papphāsaṃ              | Lungor         |
| 16. Antamaṃ                | Tunntarm       |
| 17. Antaguṇamaṃ            | Tjocktarm      |
| 18. Udariyaṃ               | Maginnehåll    |
| 19. Karīsaṃ                | Avföring       |
| 20. Matthake matthaluṅamaṃ | Hjärna         |
| 21. Pittamaṃ               | Galla          |

22. Semhaṃ	Slem
23. Pubbo	Var
24. Lohitaṃ	Blod
25. Sedo	Svett
26. Medo	Fett
27. Assu	Tårar
28. Vasā	Talg
29. Kheḷo	Spott
30. Singhāṇikā	Snor
31. Lasikā	Ledvätska
32. Muttaṃ	Urin

Evam-ayaṃ me kāyo:	Sådan är denna min kropp:
Uddhaṃ pādatalā,	från fotsulorna och uppåt,
Adho kesa-matthakā,	från hjässan och neråt,
Taca-pariyanto,	insvept i skinn,
Pūro nānappakārassa asucino.	fylld med alla slags orena ting.

(*Notera:* I satipatthana-sutta så anger Buddha endast 31 delar, medans det senare i kommentarerna lades till en ytterligare del, hjärnan, som nummer 20 i listan. Denna ansågs tidigare vara underförstådd i nummer 9, benmärgen. Så med detta tillägg blev det 32 delar.)