



## 65 formations mentales - 65 mental activities

51 + 14 ajoutées par Thây Thich Nhat Hanh

<p><b><u>Six universelles</u></b> (1 ajoutée par Thây)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le contact</li> <li>2. L'attention du mental</li> <li>3. Les sensations</li> <li>4. Les perceptions</li> <li>5. La motivation(volition)</li> <li>6. <b>La vitalité</b> (ajoutée par Thây)</li> </ol>	<p><b><u>Six universal</u></b> ( 1 added by Thây):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. touch</li> <li>2. attention</li> <li>3. feeling</li> <li>4. perception</li> <li>5. volition</li> <li>6. <b>vitality</b> (added by Thây)</li> </ol>
<p><b><u>Cinq particulières</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Le zèle</li> <li>8. La détermination</li> <li>9. L'attention</li> <li>10. La concentration</li> <li>11. La compréhension</li> </ol>	<p><b><u>5 particular</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. intention</li> <li>8. determination</li> <li>9. mindfulness</li> <li>10. concentration</li> <li>11. insight</li> </ol>
<p><b><u>Onze bénéfiques</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. La foi</li> <li>13. L'humilité intérieure</li> <li>14. L'humilité en relation à autrui</li> <li>15. L'absence d'avidité</li> <li>16. L'absence d'aversion</li> <li>17. L'absence d'ignorance</li> <li>18. L'énergie</li> <li>19. L'aisance</li> <li>20. Le soin</li> <li>21. L'équanimité</li> <li>22. La non-violence</li> </ol>	<p><b><u>11 wholesome</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. faith</li> <li>13. inner shame</li> <li>14. shame before others</li> <li>15. absence of craving</li> <li>16. absence of hatred</li> <li>17. absence of ignorance</li> <li>18. diligence</li> <li>19. tranquility</li> <li>20. vigilance energy</li> <li>21. equanimity</li> <li>22. non-harming</li> </ol>
<p><b><u>Dix bénéfiques</u></b> (ajoutées par Thây)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>23. L'absence de peur</li> <li>24. L'absence d'anxiété</li> <li>25. La stabilité/solidité</li> <li>26. L'amour bienveillant - bonté aimante</li> <li>27. La compassion</li> <li>28. La joie</li> <li>29. L'humilité</li> <li>30. Bonheur</li> <li>31. L'absence de fièvre</li> <li>32. Liberté /Souveraineté</li> </ol>	<p><b><u>10 wholesome</u></b> (added by Thây)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>23. non fear</li> <li>24. absence of anxiety</li> <li>25. stability/solidity</li> <li>26. loving kindness</li> <li>27. compassion</li> <li>28. joy</li> <li>29. humility</li> <li>30. happiness</li> <li>31. feverlessness</li> <li>32. freedom /sovereignty</li> </ol>
<p><b><u>Six Principales non bénéfiques</u></b> (créent la souffrance)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>33. L'attachement</li> <li>34. L'aversion</li> <li>35. L'ignorance</li> <li>36. L'arrogance</li> <li>37. Les vues fausses</li> <li>38. Le doute</li> </ol>	<p><b><u>6 primary unwholesome</u></b> (give rise to suffering)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>33. craving (attachment, grasping, clinging)</li> <li>34. aversion (hatred, illwill, hostility)</li> <li>35. ignorance (confusion)</li> <li>36. arrogance</li> <li>37. wrong views</li> <li>38. doubt - suspicion</li> </ol>

<p><b><u>Huit Secondaires non bénéfiques</u></b></p> <p>39. L'agitation  40. Somnolence – Accablement  41. Le manque de foi  42. L'indolence  43. La négligence  44. L'oubli  45. La distraction  46. Le manque de discernement</p>	<p><b><u>8 greater secondary unwholesome</u></b></p> <p>39. restlessness (excitedness)  40. drowsiness -mental fogginess (heaviness of spirit, low spirit)  41. lack of faith  42. laziness  43. negligence  44. forgetfulness  45. distraction  46. lack of discernment</p>
<p><b><u>2 moyennes non-bénéfiques</u></b></p> <p>47. L'absence de honte  48. L'absence de honte devant les autres</p>	<p><b><u>2 middle unwholesome</u></b></p> <p>47. lack of inner shame  48. lack of shame</p>
<p><b><u>10 mineures secondaires non-bénéfiques</u></b></p> <p>49. La colère  50. Le ressentiment  51. L'hypocrisie - Dissimulation  52. La malveillance  53. La jalousie  54. L'égoïsme  55. La tromperie  56. La duplicité  57. Le désir de nuire  58. La fierté (exuberance malsaine)</p>	<p><b><u>10 minor secondary unwholesome)</u></b></p> <p>49. anger  50. resentment (enmity)  51. concealment (concealing, unwillingness to recognize one's faults)  52. maliciousness (spitefulness, related to cruel speech)  53. jealousy  54. selfishness  55. deceitfulness (fraud)  56. guile (deliberate hiding of one's faults)  57. desire to harm (cause injury)  58. pride (mischievous exuberance)</p>
<p><b><u>3. Autres non bénéfiques (ajoutées par Thay)</u></b></p> <p>59. La peur  60. L'anxiété  61. Le désespoir</p>	<p><b><u>3 unwholesome added by Thay:</u></b></p> <p>59. fear  60. anxiety  61. despair</p>
<p><b><u>4. Indéterminées (bénéfiques ou non bénéfiques)</u></b></p> <p>62. Le regret  63. La torpeur  64. La pensée initiale  65. La pensée d'investigation.</p>	<p><b><u>4 indeterminate (wholesome or unwholesome)</u></b></p> <p>62. regret  63. sleepiness  64. initial thought  65. sustained thought.</p>