

Le 51 formazioni mentali

Formazioni mentali universali

- Contatto
- Attenzione
- Sensazione o sentimento
- Percezione
- Volizione

Formazioni mentali particolari

- Intenzione
- Convinzione, determinazione
- Concentrazione
- Consapevolezza
- Saggezza intuitiva, visione profonda

Formazioni mentali salutari

- Fede
- Rispetto di sé, dignità
- Considerazione per gli altri
- Libertà dai desiderio, non attaccamento
- Libertà dall'avversione
- Libertà dall'ignoranza, assenza di illusione
- Diligenza, energia
- Tranquillità, agio
- Accuratezza, coscienziosità
- Equanimità
- Non violenza
- *Non paura*
- *Assenza di ansia*
- *Stabilità, solidità*
- *Gentilezza amorevole*
- *Compassione*
- *Gioia*
- *Umiltà*
- *Felicità*
- *Libertà dalle preoccupazioni*
- *Libertà / padronanza di sé*

Formazioni mentali non salutari fondamentali

- Brama, avidità
- Odio, avversione
- Ignoranza, confusione
- Arroganza
- Indecisione, sospettosità
- Visione erronea

Formazioni mentali non salutari secondarie

Minori

- Ira
- Rancore, inimicizia
- Dissimulazione
- Malignità
- Gelosia
- Avarizia, egoismo
- Falsità, inganno
- Ipocrisia, dissimulazione
- Desiderio di nuocere
- Alterigia, boria

Medie

- Mancanza di dignità
- Mancanza di rispetto per gli altri

Maggiori

- Irrequietezza, dispersione
- Torpore, inerzia
- Dubbio, mancanza di fiducia
- Pigrizia
- Negligenza
- Smemoratezza
- Distrazione
- Mancanza di discernimento
- *Paura*
- *Ansia*
- *Disperazione*

Formazioni mentali indeterminate

- Pentimento
- Sonnolenza
- [generazione di] pensieri allo stato iniziale
- [generazione di] pensieri concatenati e sviluppati

Nota: il presente elenco corrisponde a quello ufficialmente adottato e divulgato dal maestro zen Thich Nhat Hanh. Le voci in corsivo sono state aggiunte da Thich Nhat Hanh stesso.