

སེམས་བྱུང་ལྔ་བརྟུ་ཚུ་གཅིག་

## The 51 mental factors

4<sup>th</sup> skandha: 51 saṃskāra - aggregates of karmic formations

Note: the sequence of the factors can change according to different lists

## Die 51 Geistesfaktoren

`du-byed-kyi phung-po 4. Skandha: die 51 Samskāras – Faktoren karmischer Gestaltung

Anmerkung: Die Reihenfolge der Faktoren variiert in verschiedenen Listen.

## Les 51 facteurs mentaux

4<sup>ème</sup> skandha : 51 saṃskāra - l'agrégat des formations karmique

Note : la séquence des facteurs peut varier en fonction des différentes listes

ཀུན་འགྲོ་ལྔ་

पञ्च

सर्वत्रग

(pañca)  
sarvatraḡa

### The 5 ever-present mental factors

### Die 5 stets vorhandenen Faktoren

### 5 facteurs omniprésents

1. སེམས་པ་

चेतना

चितन

citana\*<sup>1</sup>

#### Interest

≈ intention, mental impulse, volition

► mental acts (karma), verbal acts, physical acts, conditioned existence

#### Interesse

≈ Absicht, geistiger Impuls, Willensäußerung

► Empfänglichkeit und Hinwendung, Handlungen von Körper, Rede und Geist, vorbestimmte Existenz

#### Intérêt

≈ volition, intention

► actes mentaux (karma), actes verbaux, actes physiques

2. རྟོག་པ་

स्पर्श

sparśa

#### Contact

≈ touch, stimulation, connection

► first perception of the mind, feeling

#### Bewusstwerden (des Objektes)

≈ Kontakt, Stimulation, Verbindung

► erste geistige Wahrnehmung, Gefühl

#### Contact

≈ stimulation, connexion

► première perception de l'esprit, sensation

3. རྟོག་པ་

वेदना

vedanā

vedanśka\*

#### Feeling (2<sup>nd</sup> skandha)

≈ sensation, perception, experience

► reactions of attachment, of hatred, of bewilderment

#### Empfinden (2. Skandha)

≈ [Empfindung](#), [Wahrnehmung](#), [Erfahrung](#)

► Sinneswahrnehmung empfunden als angenehm, unangenehm, neutral

#### Sensation (2<sup>ème</sup> skandha)

≈ expérience, perception

► réaction d'attachement, d'aversion et d'indifférence

4. ཡིད་ལ་བྱེད་པ་

भनस्कार

manaskāra

#### Attention

≈ mental engagement, consideration, observation

► recollection (8), alertness (19?)

#### Bewussthalten

≈ Aufmerksamkeit, im Geist halten, Beobachtung

► wiederholte Ausrichtung aufs Objekt, Vergegenwärtigen (8), Wachsamkeit (19?)

#### Attention

≈ considération, observation

► mémoire (8), vigilance (19 ?)

5. འདུ་ཤེས་

संज्ञ

samjñā\*

#### Discernment (3<sup>rd</sup> skandha)

≈ identification, recognition, discrimination, perception, differentiation, consciousness, distinguishing

► labelling, intellectual activity

#### Erkennen (3. Skandha)

≈ beinhaltet Identifizieren und Unterscheiden, Wahrnehmung, Bewusstsein

► Benennen, Intellektuelle Aktivität  
Sonderfall: nichtbegriffliches Erkennen

#### Identification (3<sup>ème</sup> skandha)

≈ discrimination, différenciation, recognition, perception

► étiqueter, activité intellectuelle

<sup>1</sup> The star \* points to factors which are not included in Asanga's list of the samskara.

	ཡུལ་སོ་སོར་རྟེན་པ་ ལྷན་	पञ्चविषय नियत pañcaviṣa- yaniyata viniyata	<u>The 5 object-ascertaining factors</u>	<u>Die 5 objekt-vergewissernden Faktoren</u>	<u>5 facteurs déterminant l'objet</u>
6.	འདུན་པ་	छन्द chanda	<b>Aspiration</b> ≈ strong interest, intention, wish, yearning ► stabilisation of the mind, appreciation (7), joyful perseverance (17)	<b>Streben</b> ≈ Wunsch, Motivation, Aspiration, Sehnsucht ► Stabilisieren des Geistes, Entschlossenheit (7), freudige Ausdauer (17)	<b>Aspiration</b> ≈ souhait, motivation, élan, vif intérêt, intention ► stabilisation de l'esprit, détermination (7), enthousiasme (17)
7.	མོས་པ་	अधिमुक्ष Adhimukti (adhimokṣa)	<b>Appreciation</b> ≈ determination, fervent regard, will, belief, conviction, firm conviction, valuation, appraisal ► recollection (8), faith (11), confidence, prevent changing opinions, joyful perseverance (17)	<b>Entschlossenheit</b> ≈ Wertschätzung, Überzeugung, Wille ► Gewissheit, Erreichen des Ziels, stabiles Verweilen (9), Vertrauen (11), verhindert schwankende Meinungen, freudige Ausdauer (17)	<b>Détermination</b> ≈ conviction, volonté, appréciation, estimation, évaluation ► mémoire (8), confiance (11), prévient le changement d'opinion, enthousiasme (17)
8.	ཡན་པ་	स्मृति smṛti	<b>Recollection</b> ≈ mindfulness, memory, remembrance ► absorption (9), mental stability (shine?), concentration (samten?), structure activity, joyful perseverance (17)	<b>Vergegenwärtigen</b> ≈ sich Erinnern, Achtsamkeit ► Schutz vor Vergessen des Objektes, stabiles Verweilen (9), geistige Stabilität (shine?), Konzentration (samten?), freudige Ausdauer (17)	<b>Mémoire, Rappel</b> ≈ vigilance, recollection, rappel, présence à l'objet, souvenir, enthousiasme (17) ► absorption (9), calme mental, concentration méditative
9.	ཉིང་རེ་འཛིན་	समाधि samādhi	<b>Absorption</b> ≈ stabilisation, concentration ► understanding (10)	<b>Stabiles Verweilen</b> ≈ Konzentration, Samadhi ► geistige Ruhe, Unabgelenktheit, Verstehen (10)	<b>Absorption</b> ≈ concentration, stabilisation, expérience profonde ► compréhension (10)
10.	ཤེས་རབ་	प्रज्ञा prajña	<b>Understanding, Wisdom</b> ≈ intelligence, discriminative wisdom, superior knowledge, far-reaching discriminative awareness ► distinguishing between wholesome and unwholesome, dispel doubts and indecision	<b>Verstehen</b> ≈ Intelligenz, Weisheit, höchstes Wissen, weitreichendes unterscheidendes Gewahrsein ► Unterscheiden von Heilsamem und Nichtheilsamem, Auflösung von Zweifeln und Unentschlossenheit	<b>Compréhension, Connaissance supérieure</b> ≈ sagesse discriminante, intelligence, discernement, connaissance transcendante ► distinguer entre ce qui est bénéfique et ce qui est nocif, dissiper les doutes et incertitudes
	དགེ་བ་བརྩུ་གཅིག་	एकदशकुशल ekadaśa- kuśala	<u>The 11 wholesome factors</u>	<u>Die 11 heilsamen Faktoren</u>	<u>11 facteurs bénéfiques</u>

11. དད་པ་	श्रद्धा śraddhā	<b>Faith</b> ≈ confidence, trust, belief, 3 faiths: vivid, eager, confident ► aspiration for wholesome qualities, motivation, openness to the wholesome, widening of perspective, tolerance, acceptance ≠ lack of confidence (42), blind faith, mistrust, fear, doubt (26), worry, hesitation	<b>Vertrauen</b> ≈ Glaube, 3 Arten von Vertrauen: überzeugtes, strebendes und freudig-offenes Vertrauen ► Hingabe, Öffnung, Toleranz, Akzeptieren, Loslassen, Glaube, ≠ Mangelndes Vertrauen (42), blindes Vertrauen, Misstrauen, Angst, Zweifel (42), Sorge, Zögerung	<b>Confiance</b> ≈ foi, croyance, 3 confiances : convaincue, désirante, inspirée ► aspiration pour les qualités vertueuses, motivation, ouverture à ce qui est bénéfique, élargissement de la perspective, tolérance, acceptation ≠ manque de confiance (42), croyance aveugle, méfiance, peur, doute (26), inquiétude, hésitation
12. རྩིས་ཤེས་པ་	ह्री hrī	<b>Self-respect</b> ≈ scruple, shame in front of oneself, embarrassment, decency, personal conscience, sense of values, proper sense of shame ► right understanding of the principle of cause and effect, avoid unwholesome acts, ethical discipline even when being alone, regret ≠ neurotic guilt feelings, unscrupulousness, lack of self-respect (38)	<b>Selbstrespekt</b> ≈ Scham vor sich selbst, ethisches Gespür, Gewissen, Skrupel, Selbstgewahrsein ► Sinn für Angemessenheit in Hinblick auf die Folgen von Handlungen, Vermeiden von schädlichen Handlungen, ethische Disziplin auch wenn allein, Reue, Verantwortungsgefühl, Selbstrespekt, ≠ neurotische Schuldgefühle, Skrupellosigkeit, Mangel von Selbstrespekt (38)	<b>Respect de soi-même</b> ≈ scrupule, honte de soi, honte vis-à-vis de soi-même, embarras, décence, dignité ► compréhension juste du fruit des actes, éviter les actes nocifs, respect de la conduite éthique même lorsque seul, regret ≠ sentiment névrotique de culpabilité, être sans scrupule, manque de respect de soi-même (38)
13. བློ་ལོན་པ་	अपत्राप्य apatrāpya	<b>Respect for others</b> ≈ consideration for others, embarrassment, decorum, decency, thoughtfulness, care, concern, selflessness, humanity, scruples, sense of honour ► regret about selfish acts, one can apologize, maintain discipline, be a model, arising of joy in others' mind ≠ lack of respect for others (39), “super I”?, superego to compare oneself with an ideal	<b>Rücksichtnahme</b> ≈ Beschämung vor anderen, Verlegenheit, Anstand, Schicklichkeit, geistige Präsenz, Sorge, Kummer, sich betroffen fühlen, Selbstlosigkeit, Menschlichkeit, Skrupel, Sinn für Würde ► bedauert ichbezogenes Handeln, kann sich entschuldigen und Vorbild sein, Erhaltung von Disziplin, Entstehen von Freude in dem Geist von anderen ≠ Über-Ich, sich Vergleichen mit Idealbild, Mangel von Respekt gegenüber anderen (39)	<b>Respect humain</b> ≈ honte, retenue vis-à-vis d'autrui, scrupule ► regret des actes égotiques, s'excuser, maintien de la discipline, être un modèle, engendrer la joie dans l'esprit d'autrui ≠ surmoi, manque de respect humain (39), se comparer avec les autres

14. མ་ཆགས་པ་	अलोभ alobha	<b>Non-attachment</b> ≈ absence of desire, detachment, non-possessiveness, remedy for attachment ► generosity, discipline, love, joy, contentment, renunciation, be clearheaded about the true aims, remedy attachment, end of unwholesome actions, virtue ≠ desire (22), avarice(33), greediness, covetousness, cupidity	<b>Nicht- Begehren</b> ≈ Freisein von Anhaften, Losgelöstheit, Nichtbesessensein, Heilmittel für Anhaftung ► Liebe, Freigebigkeit, Freude, Genügsamkeit, Entsagung, Disziplin, einen klaren Kopf über die wahren Werte haben, Begierde heilen, Ende von unheilsamen Handlungen, Tugend ≠ Begierde (22), Geiz (33), Habsucht, Begehrlichkeit	<b>Non-attachement</b> ≈ absence de convoitise ► générosité, discipline, amour, joie, contentement, renonciation, être lucide quant au but véritable, remédier l'attachement, cessation des actions néfastes, vertu ≠ attachement (22), avarice (33), avidité, convoitise, cupidité
15. རྟོག་མེད་པ་	अद्वेष adveṣa	<b>Non-hatred</b> ≈ non-aversion ► clarity of mind, benevolent mind, love, kindness, discipline, patient acceptance, peace, compassion, remedy hatred, end of unwholesome actions, virtue ≠ anger (23), rage (28), animosity (31), hatred, tension, agitation, ill feeling, hostility	<b>Nicht- Hassen</b> ≈ Freisein von Ablehnen ► Gutwilligkeit, Geduld, Frieden, Liebe, Güte, Mitgefühl, Ende von unheilsamen Handlungen, Tugend ≠ Böswilligkeit, Hass, Wut (23, 28), Feindseligkeit (31),	<b>Non-irritation</b> ≈ absence de haine, non-agressivité ► clarté d'esprit, bonté, amour, bienveillance, discipline, acceptation patiente, paix, compassion, remédier la haine, cessation des actions néfastes, vertu ≠ irritation (23), colère (28), animosité (31), haine, tension, agitation, hostilité, ressentiment
16. གཏི་མུག་མེད་པ་	अमोह amoha	<b>Non-bewilderment</b> ≈ non delusion, non-ignorance, freedom from closed-mindedness, clarity of mind, sharpness of mind ► knowledge (10?), understanding of the karma & karma & liberation, increases all types of wisdom, help purification, remedy bewilderment, end of unwholesome actions, discipline and other virtues ≠ ignorance (25), naivety, lack of discernment (46), fear, stupidity, delusion, misconception, erroneous views (27), doubt (26)	<b>Nicht Verwirrtsein</b> ≈ Freisein von Dumpfheit und Enge, Klarheit und Schärfe des Geistes, ► Wissen, Verstehen des Karma, Steigerung der 4 Arten von Weisheit, Hilfe für den Prozess Reinigung, geistige Weite, Ende von unheilsamen Handlungen, Tugend ≠ Unwissenheit (25), Ausblenden der Wirklichkeit, Verdrängen, Angst, Ignoranz, Zweifel (28), Irrige Anschauungen (27), Verwirrung, mangelnde Bewusstheit (46), Weisheit	<b>Non-ignorance</b> ≈ absence d'illusion, non-stupidité, non-confusion, clarté d'esprit, acuité d'esprit, ouverture d'esprit ► connaissance (10 ?), compréhension du karma, du dharma et de la libération, augmentation des 4 sortes de connaissances supérieures, aide la purification, porte remède à la confusion, discipline et autres vertus ≠ ignorance (25), naïveté, inattention (46), sagesse, peur, stupidité, illusion, méprise, vues erronées (27), doute (26)

17. བརྩོན་འགྲུས་	वीर्य vīrya	<b>Joyful perseverance</b> ≈ enthusiasm, joyous effort, energy, 3 kinds of diligence (armour-like, in action, that cannot be stopped), application, earnestness, industry ► long-lasting joyful motivation, inspiration, courage, relaxation, untiredness, vitality, “armor” of a bodhisattva, enhance pāramitās, plenitude of the wholesome ≠ 3 laziness (43): indolent or slothful, procrastinating or self-pity or defeatist, destructive or vile, dullness (40)	<b>Freudige Ausdauer</b> ≈ Elan, Enthusiasmus, Fleiß, Energie, Eifer, Begeisterung, 3 Arten von freudiger Ausdauer (rüstungsgleiche, angewandte, unersättliche) ► anhaltende freudige Motivation und Inspiration, Mut, Entspanntheit, unermüdlich, unerschütterlich, „Rüstung“ des Bodhisattva, Entfaltung der Pāramitās, ≠ 3 Arten von Faulheit (43): Faulheit oder Trägheit, Zögerung, Selbstmitleid oder Aufgeben und Dumpfheit (40)	<b>(Énergie) Enthousiasme, Diligence</b> ≈ énergie, 3 sortes d'énergie enthousiaste (armure, en action, insatiable) ► motivation enthousiaste ?-ardente ? durable, inspiration, courage, relaxation, vitalité ?, ‘armure’ du bodhisattva, accroît les parāmitās, plénitude de ce qui est bénéfique ≠ 3 paresse (43) : indolente, défaitiste, vile ou destructive, inertie (40)
18. སྒྲུབ་ལུ་སྦྱངས་པ་	प्रश्रब्धि praśrabdhi	<b>Suppleness</b> ≈ pliancy, flexibility, workability, letting go ► continuous dwelling in wholesome flow, acting according to the situation, to put into action bodhicitta as it is intended, mental calm, insight meditation, overcome mental and physical rigidity, help to overcome obstacles, freshness, lightness ≠ dullness (40), rigidity, heaviness, judgement, hardness, criticalness, demand, claim, clinging	<b>Flexibilität</b> ≈ Geschmeidigkeit, Anpassungsfähigkeit, gut geübt, arbeitsfähig, Nachgiebigkeit, Loslassen ► stets im heilsamen Fluss verweilen; Gestaltungskompetenz: der Situation entsprechend handeln, Bodhicitta wie gewünscht umsetzen können, blockadefrei, mit Widerständen umgehen können, Steuerbarkeit ≠ Gefangensein in Mustern od. Schleiern, Verhaftetsein, Dumpfheit (40), Schwerfälligkeit, Kritisismus	<b>Maniabilité, Souplesse</b> ≈ détente, flexibilité, lâcher-prise, malléabilité ► demeurer constamment dans le courant de ce qui est bénéfique, agir en accord avec la situation, mettre en oeuvre la bodhicitta tel qu'on l'a souhaité, calme mental, vision pénétrante, surmonte la rigidité mentale et physique, aide à surmonter les obstacles, fraîcheur, légèreté ≠ inertie (40), rigidité, lourdeur, jugement, dureté, critique, exigence, saisie, revendication
19. བག་ཡོད་པ་	अप्रमाद apramāda	<b>Conscientiousness</b> ≈ carefulness, self-discipline, discretion, diligence, purposefulness, temperance, watchfulness, alertness ► being mindfully present before, during and after the acts, obstacles will be avoided, immediate correction of mistakes, accumulation of the wholesome, protection against negative reactions, liberation, renunciation, uncontaminated virtue ≠ carelessness (44), impulsiveness	<b>Gewissenhaftigkeit</b> ≈ Sorgfalt, Selbstdisziplin, Pflichtgefühl, Behutsamkeit, Verantwortungsgefühl, Zuverlässigkeit, Genauigkeit ► achtsames Vorgehen vor, bei und nach Handlungen, Hindernisse werden vermieden, unverzügliches Berichten von Fehlern, Ansammlung vom Heilsamen, Schutz vor negativen Reaktionen, Befreiung, Entsagung oder Enthaltung, unverdorbene Tugend ≠ Impulsivität, Nachlässigkeit (44)	<b>Diligence, Sollicitude</b> ≈ autodiscipline, soin, attention, vigilance, conscience ► être conscient avant, durant et après une action, prévenir les obstacles, correction immédiate des erreurs, accumulation de ce qui est bénéfique, protection contre les réactions négatives, libération, renonciation, vertu non contaminée ≠ indolence (44), impulsivité

20. བཏང་སྒྲིམ་པ་	उपेक्ष upekṣa	<b>Equanimity</b> ≈ non-partiality, sameness, equality, neutrality ► prevention for being influenced by emotions, higher ability to cope with pressure, prevention of excitement (wildness? 41) and dullness (40), settle the mind, understanding of ultimate reality, patience ≠ reacting emotionally to stimuli, partiality, one-sidedness, bias, prejudice, preconception, judgment, preference	<b>Gleichmut</b> ≈ Unparteilichkeit, Gleichgewicht, Gelassenheit ► verhindert Einfluss von Emotionen, erhöht emotionale Belastbarkeit, Geduld, verhindert Aufregung (Wildheit? 41) und Dumpfheit, Gelassenheit des Geistes, Verstehen der letztendlichen Wirklichkeit ≠ Getriebensein, Wankelmüt, Parteilichkeit, Einseitigkeit, Voreingenommenheit, Vorurteilung,	<b>Equanimité</b> ≈ non partialité, identité, égalité, neutralité ► prévient d'être influencé par les émotions, habileté accrue de faire face à la pression, prévient l'excitation (41) et l'inertie (40), pose l'esprit, compréhension de la nature ultime, patience ≠ réaction émotionnelle aux stimuli, partialité, préjugé, favoritisme, iniquité, préconception, jugement, préférence
21. རྣམ་པར་མི་འཆོ་བ་	अहिंसा ahiṃsā	<b>Non-violence</b> ≈ non-harming, benevolence, peacefulness, 3 kinds of compassion, kindness ► dispel suffering of others, benefit the weak, goodwill, friendliness ≠ maliciousness (37), cruelty, malevolence	<b>Nichtschadenwollen</b> ≈ Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit, 3 Arten von Mitgeföhl, Güte ► Leiden der anderer erlösen, zum Wohle der andere wirken, Wohlwollen, Freundlichkeit, Güte, Mitgeföhl ≠ Böswilligkeit (37), Gemeinheit, Missgunst, Feindseligkeit	<b>Non-violence</b> ≈ non-malveillance, bienveillance, paix, 3 sortes de compassion, gentillesse, bonté ► dissipe la souffrance d'autrui, bénéficie les faibles, bonne volonté, gentillesse ≠ méchanceté (37), cruauté, malveillance
ཙུ་བའི་ཉེན་མོངས་དྲུག་	<u>षड्मूलक्ले</u> श <u>ṣaḍmūlakleś</u> a	<b>The 6 root factors of emotional obscuration</b>	<b>The 6 grundlegenden Faktoren emotionaler Verblendung</b>	<b>6 facteurs perturbateurs de base</b>
22. འདོད་ཆགས་	राग rāga	<b>Desire</b> ≈ clinging to the 3 realms, attachment, craving, over-exaggeration of the attractiveness, passion ► suffering, habit, dependence, addiction, continual discontentment, frustration, dislike and hatred, craving for sense-pleasures in the desire-realm and forms of existing in the higher realms ≠ love and compassion, non-attachment (14), contentment, freedom, letting go	<b>Begierde</b> ≈ Verlangen, Anhaften, Anhaftung an die 3 Bereiche, Überbewertung der Attraktivität ► Leiden, Gewohnheiten, Abhängigkeit, anhaltende Unzufriedenheit, Frustration, Abneigung und Hass, Verlangen nach Sinnesfreuden im Begierdebereich und nach Existenz in höheren Bereichen ≠ Liebe und Mitgeföhl, Nicht-Begehren (14), Zufriedenheit, Unabhängigkeit, Loslassen	<b>Attachement</b> ≈ concupiscence, attachement aux 3 royaumes, désir-attachement, envie, exagération du côté attractif ?, passion ► souffrance, habitude, dépendance, addiction, mécontentement continu, frustration, antipathie et aversion ? haine ?, soit insatiable pour les plaisirs des sens dans le monde du désir et pour les formes d'existence dans les mondes supérieurs ≠ amour et compassion, non-attachement (14), contentement, liberté, lâcher-prise

23. ཁྲོ་ཁྲོ་	प्रतिघ pratigha	<b>Anger</b> ≈ aversion, irritation, over-exaggeration of the disagreeable, malevolence, hostility ► unhappiness, unwholesome actions, suffering, frustration, despair, tormenting oneself and others, wish to fight against, hurt and destroy, hatred, rage (28), rancour (29), animosity (31), maliciousness (37) ≠ acceptance, tolerance, non-hatred (15), benevolence, understanding	<b>Ärger</b> ≈ Hass, Irritiertsein, Ablehnen, Überbewertung des Unangenehmen, Missgunst, Feindseligkeit ► Unglücklichsein, nicht heilsame Handlungen, Leiden, Frustration, Verzweiflung, sich selbst und die anderen quellen, Wunsch dagegen zu kämpfen, zu verletzen und zu zerstören, Hass, Wut (28), Groll (29), Verachtung (31), Böswilligkeit (37) ≠ Annahme, Tolerierung, Nicht-Hassen (15), Wohlwollen, Verständnis	<b>Irritation</b> ≈ répugnance, haine, aversion, exagération du côté désagréable, malveillance, hostilité ► douleur, actions nocives, souffrance, frustration, désespoir, tourmenter soi-même et les autres, désir de lutter, haine, colère (28), rancune (29), animosité (31), méchanceté (37) ≠ acceptation, tolérance, non-irritation, bienveillance, compréhension
24. རྒྱལ་	मान Māna	<b>Pride</b> ≈ self-importance, attachment to 'I', wanting to be different, protection against being hurt ► disrespect, not being able to understand and learn from others, obstruction to the higher qualities, suffering of falling down, 7 kinds of pride, loneliness, anger (23) ≠ Sense of humbleness, self-respect (12), respect for others (13), humility, modesty, self-esteem, self-confidence, "divine pride"	<b>Stolz</b> ≈ Selbst-Wichtigkeit, Anhaftung zum „Ich“, anders sein wollen, Schutz gegen Verletztwerden ► Respektlosigkeit, nicht fähig sein andere zu verstehen und von ihnen zu lernen, Versperrung oder Hemmung der höheren Qualitäten, Leiden des Abstiegs, 7 Arten des Stolzes, Alleinsein, Ärger (23) ≠ Sinn für Bescheidenheit, Selbst-Respekt (12), Einfachheit, Demut, Selbstabschätzung, Selbstvertrauen, „göttlicher Stolz“	<b>Orgueil</b> ≈ importance de soi, attachement au 'moi', désir d'être différent, protection pour ne pas être blessé ► manque de respect, incapacité de comprendre et d'apprendre des autres, obstruction aux qualités supérieures, souffrance de la chute, 7 sortes d'orgueil, solitude, irritation (23) ≠ sens de l'humilité, respect de soi-même, respect humain (13), humilité, modestie, estime de soi, confiance en soi, 'orgueil divin'
25. མ་རྒྱལ་	अविद्या avidyā	<b>Ignorance</b> ≈ Not knowing, not understanding ► emotional bewilderment, wrong decisions, doubt (26) about dharma, all other emotions, all unwholesome actions, bondage in samsaric rebirth, others factors: dullness (40), lack of confidence (42), laziness (43), carelessness (44), confused memory (45), lack of discernments (46), distraction (47) ≠ non-bewilderment (16), understanding, awareness, wisdom, pure wisdom	<b>Unwissenheit</b> ≈ Nicht-Wissen, Nicht-Verstehen ► emotionale Verwirrung, falsche Entscheidungen und Entschlüsse, Zweifel (26) über Dharma, alle anderen Emotionen, alle nicht-heilsame Handlungen, Gefangensein in samsarischen Existenzen, andere Faktoren: Dumpfheit (40), mangelndes Vertrauen (42), Faulheit (43), Nachlässigkeit (44), Verwirrtes Gedächtnis (45), mangelnde Bewusstheit (46), Abgelenktsein (47) ≠ Nicht-Verwirrung (16), Verständnis (oder Verstehen), Bewusstheit, Weisheit, reine Weisheit	<b>Ignorance</b> ≈ ne pas savoir, ne pas comprendre ► confusion émotionnelle, mauvaises décisions, doute (26) sur le dharma, toutes les autres émotions, toutes les actions nocives, autres facteurs : inertie (40), manque de confiance (42), paresse (43), négligence (44), mémoire confuse (45), manque de présence (46), distraction (47) ≠ non-ignorance (16), compréhension, conscience, sagesse, pure sagesse

26. རྩོམ་

विचिकित्शा  
vicikitsā

#### Doubt

≈ indecisive wavering, scepticism, uncertainty, lack of clarity and insight  
► fear, blind faith, hesitations, secondary thoughts, complexity, thinking forth and back, instability of mind, wildness (41), ignorance of what is to be done and what not, inability to take clear decisions, lack of discernment (46), lack of straightforward actions, regret of positive acts, destruction of previous understanding, loss of heart, depression, wander  
≠ conviction, firmness, certainty, faith (11), clarity, insight

#### Zweifel

≈ unschlüssiges Schwanken, Skeptik, Unsicherheit, Mangel von Klarheit und Einsicht  
► Angst, blinder Glaube, Zögerung, Zweit-Gedanken, Kompliziertheit, Hin- und Her-Denken, Unstabilität des Geistes, Wildheit (41), Ignoranz über was aufgegeben und was praktiziert werden soll, Unfähigkeit klare Entscheidungen zu treffen, Mangel von Bewusstheit (46), Mangel von direkten und offenen Handlungen, Bereuen von positiven Handlungen, Zerstörung von vorhandenem Verständnis, Sinnesverlust, Depression, irren  
≠ Überzeugung, Stabilität, Sicherheit, Vertrauen (11), Klarheit, Einsicht

#### Doute

≈ indécision, scepticisme, incertitude, manque de clarté et de vision profonde  
► peur, foi aveugle, hésitations, deuxième pensée, complications, instabilité mentale, excitation (41), ignorance de ce qui doit être accompli ou abandonner, incapacité de prendre des décisions claires, manque de présence (46), manque d'actions directes, regret d'actions positives, destruction de compréhension antérieure, perdre courage, dépression, error  
≠ conviction, fermeté, certitude, assurance, confiance (11), clarté, vision profonde,

27. འཇིག་མཛོད་ལ་  
མཛོད་ཀྱི་

(मिथ्या-)  
दृष्टि  
(mithyā-) dṛṣṭi

#### (Erroneous) Views

≈ Afflicted or emotional views, speculation, theory, opinion  
► believe in a "self" which occurs due to the skandhas, 4 extreme views, mistaken or perverted conceptions, overestimation of one's view, discipline and of one's behaviour, all troubles engendered through the afflictions, all other false and negative outlook  
≠ correct view, wisdom

#### (Irrige) Anschauungen

≈ angeborene und erworbene Sichtweisen, Spekulationen, Theorie, Meinungen  
► aufgrund der Skandhas Glaube an ein Selbst, 4 extreme Sichtweisen, verkehrte Anschauungen, Überschätzung der eigenen Sicht, Disziplin und des eigenen Verhaltens, fehlerhaftes Begriffsvermögen, alle Schwierigkeiten die von den Betrübissen hervorgerufen werden, alle anderen fälschlichen und negativen Sichtweisen  
≠ rechte Sichtweise, Weisheit

#### Vues (erronées)

≈ vue émotionnelle, spéculation, théorie, opinion  
► croyance en un 'soi' qui s'élève dû aux skandhas, 4 vues extrêmes, conceptions fausses ou perverses, surestimation de sa propre vue & discipline & conduite, tous les maux engendrés par les émotions, toutes les autres vues erronées et négatives  
≠ vue juste, connaissance supérieure ?

བདག་འཇིག་

Asaṅga adds:

འཇིག་མཛོད་ལ་

सत्कायदृष्टि

འཇིག་

satkāyadṛṣṭi

Clinging to the notion of Self  
≈ clinging to 'me', 'mine', theory of destruction, view of what is perishable  
► all wrong views  
≠ realisation of the non-self, of indestructibility of phenomena

Haften an einer Vorstellung an ein Ich  
≈ haften an einem „Selbst“, „mein“, an einer Theorie oder einem Glauben der Zerstörung, einer Sichtweise über was ist vergänglich  
► alle irrige Anschauungen  
≠ Verwirklichen des Freiseins von einem „Selbst“, der unzerstörbaren Natur der Phänomene

Saisir l'idée de soi  
≈ saisie sur 'moi', 'le mien',  
► toutes les vues erronées  
≠ réalisation du non-soi, de l'indestructibilité des phénomènes



མཐར་འཛིན་པར་ ་་་་་	अन्तग्राहदृष्टि antagrāhadṛṣṭi	Clinging to extreme views ≈ eternalism, nihilism, both or none, theory of limitation ► obstruction of the liberation by the middle path ≠ view of the middle path	Haften an extremen Sichtweisen ≈ Ewigkeitsglaube, Nihilismus, beides oder keines von den beiden, Glaube an Beschränkungen und Grenzen ► Verhinderung der Befreiung durch den Mittleren Pfad ≠ Sicht des Mittleren Pfades	Saisir les vues extrêmes ≈ éternalisme, nihilisme, les deux ou aucun ► obstacle à la libération par la voie du milieu ≠ vue de la voie du milieu
་་་མཆོག་འཛིན་ ་་་་་	दृष्टिपरीमर्श dṛṣṭiparāmarśa	Clinging to opinions ≈ dogmatism, idealism, utopianism ► block of new insights and experiences ≠ realism	Haften an Meinungen ≈ Dogmatismus, Idealismus, Utopismus ► Verhinderung oder Blockierung neuer Sichtweisen und Erfahrungen ≠ Realismus	Attachement aux opinions ≈ dogmatisme, idéalisme, utopisme ► bloque les expériences et les intuitions nouvelles ≠ réalisme
རྩལ་ཁྲིམས་དང་ བརྩལ་ཞུགས་ མཆོག་འཛིན་གྱི་ ་་་་་	शीलव्रत- परामर्श दृष्टि Śīlavrataparā- marśa dṛṣṭi	Clinging to observance and rites ≈ clinging to purity ► efforts without obtaining the fruit ≠ openness of mind, being free of preconceived ideas	Haften an Regeln und Riten ≈ Haften an Reinheit ► Anstrengungen ohne ein Ergebnis zu erreichen ≠ Offenheit des Geistes, Freisein von vorgefassten Meinungen	Attachements aux observances et rites ≈ saisie sur la pureté ► efforts sans obtenir le résultat ≠ ouverture d'esprit, être libre d'idées préconçues

28. ཁྲོའ་	ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཉི་ཞུ་	<u>द्वदशुप-</u> <u>क्लेश</u> <u>dvadaśupakl</u> <u>eśa</u>	<u>The 20 proximate afflictions</u> ≈ secondary factors of emotional obscurations	<u>Die 20 nahe stehenden Emotionen</u> ≈ sekundäre Faktoren emotionaler Verblendung	<u>20 perturbations secondaires</u> ≈ facteurs secondaires ou obscurations émotionnelles
	क्रोध krodha	<b>Rage</b> ≈ fury, wrath, aggressiveness ► verbal and physical violence, rancour (29), animosity (31), maliciousness (37) ≠ benevolence, peacefulness, non-hatred (15) non-violence (21)	<b>Wut</b> ≈ Furie, Zorn, Aggressivität ► verbale und physische Gewalt, Groll (29), Verachtung (31), Böswilligkeit (37) ≠ Wohlwollen, Friedfertigkeit, Nicht-Hassen (15) Nichtschadenwollen (21)	<b>Colère</b> ≈ fureur, furie, rage, agressivité ► violence verbale et physique, rancune (29), animosité (31), méchanceté (37) ≠ bienveillance, paix, non-irritation (15), non-violence (21)	

29. འཁོར་འཛིན་	उपनाह upanāha	<b>Rancour</b> ≈ resentment, vengeance, malice; grudge; hostility ► impatience, arising again and again of hatred, poisoning of the mind, animosity (31), maliciousness (37) ≠ pardon, be reconciled, forgive and forget, make peace, settle the differences, non-hatred (15) non-violence (21)	<b>Groll</b> ≈ Ressentiment, Vergeltung, Rache, Bosheit; Missgunst; Feindseligkeit ► Rachsucht, Böswilligkeit, Ungeduld, wieder und wieder Aufkommen von Hass, Verachtung (31), Böswilligkeit (37) ≠ Entschuldigen, Sich-Vertragen, Vergeben und Vergessen, Frieden-Machen, Streit beilegen, Nicht-Hassen (15), Nichtschadenwollen (21)	<b>Rancune</b> ≈ ressentiment, rancœur, vengeance, amertume, règlement de comptes, hostilité ► impatience, haine se manifestant encore et encore, empoisonner l'esprit, animosité (31), méchanceté (37) ≠ pardon, réconciliation, faire la paix, faire table rase, non-irritation (15), non-violence (21)
30. འཆབ་པ་	मक्ष mrakṣa (3) 𑖦𑖩𑖫𑖨 mrkṣa	<b>Concealment, Hiding</b> (of non-virtue) ≈ keeping secretly, hypocrisy ► regrets, uneasiness, heavy mind, denial, denying of reality ≠ laying open, revelation, disclosure, exposure, honesty, integrity, sincerity, openness, vulnerability	<b>Verstellung</b> ≈ Verheimlichen, Scheinheiligkeit ► Bedauern, Unwohlsein, Schwermütigkeit, Ablehnung (der Wirklichkeit) ≠ Offenlegung, Bloßstellung, Ehrlichkeit, Integrität, Offenheit, Ungeschütztheit, Zurschaustellung	<b>Dissimulation</b> (de non-virtu) ≈ hypocrisie, dérobade, cacher, garder secret ► regret, malaise, dénis ≠ révéler, dévoiler, s'exposer, franchise, honnêteté, intégrité, sincérité, ouverture, vulnérabilité
31. འཚོག་པ་	प्रदाश pradāśa (3) प्रदह pradaha	<b>Animosity</b> ≈ spite, outrage ► violent and harsh insults, destruction of one's and others' happiness, maliciousness (37) ≠ forgiveness, benevolence, peacefulness, non-hatred (15) non-violence (21)	<b>Verachtung</b> ≈ Feindseligkeit, Abneigung ► gewaltige und heftige Beschimpfungen, Zerstörung des Glücks für einen selbst und für die anderen, Böswilligkeit (37) ≠ Vergebung, Wohlwollen, Friedfertigkeit, Nicht-Hassen (15), Nichtschadenwollen (21)	<b>Animosité</b> ≈ malice, dépit ► mots durs, insultes violentes, destruction de son propre bonheur et de celui d'autrui, méchanceté (37) ≠ pardon, bienveillance, paix, non-irritation (15), non-violence (21)
32. སྤྲུལ་འཕྲུལ་	ईर्ष्या īrṣyā	<b>Jealousy</b> ≈ envy, offended pride, rivalry ► ambition, rivalry, competition, emotional affliction (rage?), immediate uneasiness and unhappiness, one's own good things to become exhausted, incapacity to appreciate other's qualities ≠ rejoicing, contentment, benevolence, feeling of richness or fullness, equanimity (20)	<b>Eifersucht</b> ≈ Neid, verletzter Stolz, Rivalität ► Ehrgeiz, Rivalität, Wettkampf-Denken, Kummer, emotionaler Betrübnis, unmittelbare Unbequemlichkeit und Unglücklichsein, die eigenen Qualitäten werden erschöpft, Unfähigkeit sich über die Qualitäten der andere zu freuen ≠ Mitfreude, Zufriedenheit, Wohlwollen, ein Gefühl von Reichtum und Fülle, Gleichmut (20)	<b>Jalousie</b> ≈ envie, orgueil blessé, rivalité ? ► ambition, rivalité, compétition, émotion (rage ?), malaise immédiat et malheur, nos propres richesses s'épuisent, incapacité d'apprécier les qualités d'autrui ≠ réjouissance, contentement, bienveillance, sentiment de richesse ou de plénitude, équanimité (20)

33. शेरऋ	मात्सर्य mātsarya	<b>Avarice</b> ≈ miserliness, stinginess, greed, insatiability ► jealousy (32), make life complicated, hoarding, fear of losing something, continuous discontentment, future material and spiritual poverty ≠ generosity, contentment, feeling of richness or fullness, sharing	<b>Habgier</b> ≈ Geiz, Gewinnsucht, Eigennutz, Habsucht ► Eifersucht (32), macht das Leben kompliziert, Dinge ansammeln, Angst etwas zu verlieren, andauernde Unzufriedenheit, zukünftige materielle und geistige Armut ≠ Großzügigkeit, Zufriedenheit, ein Gefühl von Reichtum und Fülle, mit anderen teilen	<b>Avarice</b> ≈ cupidité, avidité insatiabilité ► jalousie (32), rend la vie compliqué, entasser ses richesses, peur de perdre quelque chose, continuel mécontentement, future pauvreté matérielle et spirituelle ≠ générosité, contentement, sentiment de richesse ou de plénitude, partage
34. शार्थ	शाठ्य śāṭhya	<b>Duplicity</b> ≈ dissimulation, concealment, disguise, camouflage, bury, mask, façade, cover-up, smokescreen, cunning, hypocrisy, shiftiness ► obstruction to accept good advice, tricky falseness or double-mindedness, two-facedness, double personality, lie, double language, double-dealing, manipulation ≠ reliability, trustworthiness, honesty, sincerity, authenticity	<b>Verheimlichung</b> ≈ Verstecken, Unaufrichtigkeit, Maskierung, Verschweigung, Verbergung, ► Falschheit, Hindernis für gute Ratschläge, doppelte Persönlichkeit, zweiseitige Sprache, Manipulation, unehrliches Benehmen, ≠ Zuverlässigkeit, Glaubwürdigkeit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, authentisches Verhalten mit Körper, Rede und Geist	<b>Dissimulation, Camouflage</b> ≈ dissimulation, escamotage, masquage, déguisement, duplicité, fourberie, sournoiserie, hypocrisie, malhonnêteté, ► empêche d'accepter des bons conseils, mensonge, double personnalité, double langage, manipulation, fausse représentation ≠ fiabilité, digne de confiance, franchise, honnêteté, sincérité, authenticité
35. माया	माया māyā	<b>Deceit</b> ≈ demonstration of false virtue, make up, fraud, cheating, fake, artifice, slyness, pretence ► treacherous life, hypocrisy?, imposture, 3 kinds of lie, manipulation ≠ reliability, trustworthiness, honesty, sincerity, authenticity	<b>Scheinheiligkeit</b> ≈ Heuchelei, Vortäuschen, Vorgeberei, Betrug, Vormachen von nicht authentischen Qualitäten, Fälscherei ► trügerische Lebensweise, 3 Arten von Lügen, Manipulation ≠ Zuverlässigkeit, Glaubwürdigkeit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, authentisches Verhalten	<b>Duperie, Maquillage</b> ≈ duperie, tromperie, simulation, fraude, tricherie, fausseté, prétention, artifice ► vie de traître, hypocrisie ?, imposture, 3 sortes de mensonge, manipulation, fausse représentation ≠ fiabilité, digne de confiance, franchise, honnêteté, sincérité, authenticité

36. རྒྱལ་པ་	मद mada	<b>Self-satisfaction</b> ≈ vainglorious attitude, joyous self-contentment, false sense of confidence, haughty complacency ► all major and minor kleśa, carelessness (44), vanity, unawareness of the needs of self-transformation, lack of mindfulness in relation to others and the dharma, obstruction to the higher qualities ≠ humbleness, humility, modesty, real sense of confidence, divine pride	<b>Selbstüberheblichkeit</b> ≈ Dünkel, Prahlerei, neidische Selbstzufriedenheit, falscher Sinn für Selbstbewusstheit ► Eitelkeit, alle Haupt- und Neben-kleśa, Nachlässigkeit (44), Eitelkeit, Stolz, nicht bewusst über die Notwendigkeit der Selbst-Transformation zu sein, Mangel von Achtsamkeit in Bezug auf die anderen und den Dharma, Hindernis im Entfalten höherer Qualitäten ≠ Bescheidenheit, Mäßigkeit, Demut, Einfachheit	<b>Suffisance</b> ≈ vanité, autosatisfaction, fausse confiance en foi, complaisance ► tous les kleśa mineurs et majeurs, négligence (44), vanité, inconscience du besoin de transformation de soi, manque de présence d'esprit en relation avec autrui et avec le dharma, obstruction aux qualités supérieures ≠ humilité, modestie, réel confiance en soi, orgueil divin
37. རྒྱལ་པར་འཆོ་བ་	वीहिंसा vihimsā	<b>Maliciousness</b> ≈ harmfulness, violence, cruelty, rejoicing in the unwholesome ► harm good qualities of oneself, turmoil, physical harm of others' life, incite other to do the same ≠ non-violence (21), non-hatred (15)	<b>Böswilligkeit</b> ≈ Gewalttätigkeit, Arglist, Bosheit ► Schädigung eigener positiver Qualitäten, Aufruhr, physische Schädigung des Lebens der andere, stachelt andere an das Gleiche zu tun ≠ Nichtschadenwollen (21), Nicht-Hassen (15)	<b>Méchanceté</b> ≈ violence, nuisance, cruauté, réjouissance dans les négativités ► endommager ses propres qualités, troubles, brutalité physique ?, inciter les autres à faire de même ≠ Non-violence (21), Non-irritation (15)
38. རོ་ཆ་མེད་པ་	अहरीक्य ahrīkya	<b>Lack of self-respect</b> ≈ absence of shame, shameless, indecorum, lack of dignity ► all major and minor kleśa ≠ self-respect (12)	<b>Schamlosigkeit oder ?Mangelnder Selbst-Respekt?</b> ≈ Abwesenheit von Scham, Schamlosigkeit, mangelnde Präsenz von Würde ► alle Haupt- und Neben-Kleśa ≠ Selbst-Respekt (12)	<b>Manque de respect de soi-même</b> ≈ manque de dignité, non-honte, manque de décorum, manque de dignité ► tous les kleśa mineurs et majeurs ≠ Respect de soi-même (12)
39. ཁྱེལ་མེད་པ་	अनपत्राप्य anapatrāpya	<b>Lack of respect for others</b> ≈ non-embarrassment, inconsideration ► all major and minor kleśa, other's disappointment ≠ respect for others (13)	<b>Nicht Beschämtsein</b> ≈ Rücksichtslosigkeit, Bedenkenlosigkeit ► alle Haupt- und Neben-Kleśa, Enttäuschung der anderer ≠ Rücksichtnahme (13)	<b>Manque de respect humain</b> absence de honte, non-scrupule ► tous les kleśa mineurs et majeurs, désappointement d'autrui ≠ respect humain (13)

40. ལྷན་པ་	स्त्यान styāna	<b>Dullness</b> ≈ lethargy, mental sloth; sluggishness, inertia, apathy, absence of flexibility ► less and less clarity, darkness of mind, insensitivity, heaviness of body and mind, more sleepiness and sinking, depression, despondency, all major and minor kleśa ≠ suppleness (18), sensitivity, freshness	<b>Dumpfheit</b> ≈ Verschwommenheit, Trägheit, Erschlaffung, Abwesenheit von Flexibilität ► weniger und weniger Klarheit, Dumpfheit des Geistes, Schwerfälligkeit von Körper und Geist, mehr Schläfrigkeit, Mutlosigkeit?, alle Haupt- und Neben-Kleśa ≠ Flexibilität (18), Feingefühl, Klarheit	<b>Inertie, apathie</b> ≈ engourdissement, torpeur, léthargie, opacité, absence de flexibilité ► moins en moins de clarté, noirceur de l'esprit, insensibilité, lourdeur de corps et d'esprit, plus de somnolence et de mollesse, dépression, abattement, tous les kleśa mineurs et majeurs ≠ souplesse (18), sensibilité, fraîcheur
41. རྫོག་པ་	औद्धत्य auddhatya	<b>Wildness</b> ≈ mental agitation, dispersion, distractedness, restlessness, feverishness ► obstruction to mental calm, excitation, state full of desire, impatience, confused memory (45), fascination, obsession, exhaustion ≠ equanimity (20) and similar factors, mental calm, absorption (9)	<b>Wildheit</b> ≈ geistige Aufgeregtheit, heißes Temperament, Unruhe ► Hindernis für geistige Ruhe, starke emotionale Zustände, Ungeduldigsein, verwirrtes Gedächtnis (45), Besessenheit, schnelle Ermüdung, ≠ Gleichmut (20) und ähnliche Faktoren, geistige Ruhe, stabiles Verweilen (9)	<b>Excitation, Fébrilité</b> ≈ dispersion, agitation, fébrilité ► obstacle au calme mental, excitation, état plein de désir, impatience, mémoire confuse (45), fascination, obsession, épuisement ≠ équanimité (20) et facteurs semblables, calme mental, absorption (9)
42. མ་དད་པ་	आश्रद्ध्या āśraddhya (3)	<b>Lack of confidence</b> ≈ non-faith, distrust ► doubt (27), suspicion, fear, cynicism, hesitation, disrespect (in what is worthy of confidence), laziness (43), decrease of faith, hiding (30) ≠ faith (11)	<b>Mangelndes Vertrauen</b> ≈ Fehlen von Glauben, ► Misstrauen, Angst, Zweifel (27), Zögerung, Respektlosigkeit gegenüber den Objekten des Respekts, Faulheit (43), Verstellung oder Versteckhaltung ≠ Vertrauen (11)	<b>Manque de confiance</b> ≈ non-foi ► doute (26), suspicion, méfiance, peur, cynisme, hésitation, manque de respect (pour ce qui est digne de confiance), paresse (43), diminution de la confiance, dissimulation (30) ≠ confiance (11)
43. ལེ་ལོ་	कौसीद्य kausīdya	<b>Laziness</b> ≈ absence of effort, faint-hearted, 3 laziness: (indolent or slothful, procrastinating or self-pity or defeatist, destructive) ► decrease of enthusiasm, degeneration of wholesome tendencies, obstruction to a fresh production of virtue or beneficial activity ≠ joyful perseverance (17), 3 kind of courage	<b>Faulheit</b> ≈ Abwesenheit von Bemühung, Passivität, 3 Arten von Faulheit: (Trägheit, Selbstmitleid, Selbstzerstörung?) ► Abnehmen von Enthusiasmus, Verkommung der heilsamen Verhaltensmustern, Hindernis für neue Erscheinung von Tugend und verdienstvollen Handlungen ≠ Freudige Ausdauer (17), 3 Arten von Mut	<b>Paresse</b> ≈ absence d'effort, 3 sortes de paresse : (indolente, défaitiste, vile) ► diminution de l'enthousiasme, dégradation des tendances positives, empêche de générer de la vertu ou de l'activité bénéfique nouvelle ≠ énergie enthousiaste (17), courage

44. བག་མེད་པ་	प्रमाद pramāda	<b>Carelessness</b> ≈ indolence, non-conscientiousness, recklessness, negligence ► increase of what is harmful, decrease of what is beneficial, insensitivity ≠ conscientiousness (19), sensitivity	<b>Nachlässigkeit</b> ≈ mangelnde Gewissenhaftigkeit od. Sorgfalt, Achtlosigkeit ► Zunahme vom Schädlichen, Abnahme von Verdienst, Unsensibilität ≠ Gewissenhaftigkeit (19), Feingefühl oder Sensibilität	<b>Indolence, Négligence, (Manque de présence d'esprit ?)</b> ≈ laisser-aller, insouciance, inconséquence ► augmentation de ce qui est néfaste, diminution de ce qui est bénéfique, insensibilité ≠ diligence - sollicitude (19), sensibilité
45. བརྗེད་རེས་པ་	मुषितस्मृतिता muritasmptit a	<b>Confused memory</b> ≈ emotional forgetfulness or a-moral memory ► recollection of and distraction (47) toward a unwholesome referent, decline of power of recollection (of what is to be accomplished), increase of inclination towards the harmful ≠ recollection (8), non-bewilderment (16)	<b>Verwirrtes Gedächtnis</b> ≈ emotionale Vergesslichkeit ► Ablenkung in Richtung eines nicht-heilsames Bezugspunktes, Abnahme der Kraft der Sammlung (in Bezug auf was Vollbracht werden soll), Steigerung der Neigung in die Richtung des Schädlichen ≠ Vergegenwärtigung (8), Nichtverwirrtsein (16)	<b>Mémoire confuse</b> ≈ mémoire a-morale, oubli ► se rappeler et être distrait (47) par une référence malsaine, déclin du pouvoir du rappel (de ce qui est à accomplir), augmentation de l'inclination pour ce qui est nocif ≠ rappel (8), non-ignorance (16)
46. ལེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ་	असम्प्रज न्य asampraj ya	<b>Lack of discernment</b> ≈ inattention, negligence, non-introspection ► involuntary acts, decline of power of intelligence, increase of the unwholesome, prevention of the development of the 4 forces of purification ≠ discernment (5), sensitivity	<b>Mangelnde Bewusstheit</b> ≈ Mangel an Einsicht, Nachlässigkeit, Torheit ► Inkompetenz, Unüberlegtheit, unfreiwillige Handlungen, Steigerung des Unheilsamen, Hinderung der Entwicklung der 4 Reinigungs-Kräfte ≠ Erkennen (5), Sensitivität, Feingefühl	<b>Inattention, Manque de présence d'esprit</b> ≈ Incompétence, inintelligence, non-introspection ► actes involontaires, déclin de la faculté d'intelligence, augmentation de ce qui est néfaste, prévention du développement des 4 forces de purification ≠ identification (5), sensibilité
47. རྣམ་པར་གཡེང་བ་	विक्षेप vikṣepa	<b>Distraction</b> ≈ inattentiveness, mental wandering, dispersion ► obstruction of letting go, instability, exhaustion ≠ absorption (9), sensitivity, one-pointedness, focus	<b>Abgelenktsein</b> ≈ Zerstreuung, geistige Abschweifungen, mangelnde Anregung ► Hindernis für das Loslassen, Unstabilität, Erschöpfung, Ermüdung ≠ stabiles Verweilen (9), Einsgerichtetheit, Fokussierung	<b>Distraction</b> ≈ dispersion, vagabondage mental ► empêche le lâcher-prise, instabilité, épuisement ≠ équanimité (20) et facteurs semblables, calme mental, absorption (9), sensibilité

	གཞན་དུ་འགྱུར་བ་བཞི་	<u>अनियत</u> <u>aniyata</u> कोकृत्य <u>kaukr̥tya</u>	<u>The 4 variable factors</u>	<u>Die 4 veränderlichen Faktoren</u>	<u>4 facteurs changeants</u>
48.	འཕྲོད་པ་		<b>Regret</b> ≈ contrition, repenting mind ► coming back on the right track OR everlasting non-contentment ≠ too self-confident	<b>Bedauern</b> ≈ Reue ► Zurückkommen auf den richtigen Pfad oder ständige Unzufriedenheit ≠ zu starke Selbstsicherheit	<b>Regret</b> ≈ remords, repentir ► revenir sur le bon chemin OU continuel mécontentement ≠ trop confiant en soi
49.	གཉིད་	मिद्धम □ <u>middham</u> <u>niddha</u> <u>niddham</u> <u>nidra</u>	<b>Sleep</b> ≈ languor ► negligence of what one is supposed to do, indulgence OR rest, recovery, dream practice ≠ waking state	<b>Schlaf</b> ≈ Schläftheit, Schläfrigkeit ► Vernachlässigung von was getan werden soll, Selbstverwöhnung oder Erholung, Traum-Praxis ≠ wacher Zustand	<b>Sommeil</b> ≈ langueur ► négliger ce qui doit être accompli, indulgence OU repos, récupération, pratique du rêve ≠ état de veille
50.	རྫོག་པ་	वितर्क <u>vitarka</u>	<b>Reasoning</b> ≈ examination, rough analysis ► well-being OR uneasiness, knowledge ≠ dullness (40)	<b>Nachdenken</b> ≈ Erstes Untersuchen ► Wohlbefinden oder Unwohlsein, Wissen ≠ Dumpfheit (40)	<b>Raisonnement</b> ≈ examen, analyse sommaire ► bien-être OU malaise, connaissance ≠ inertie (40)
51.	དཔྱེད་པ་	विचारन <u>vicāraṇa</u>	<b>Investigation</b> ≈ subtle analytical discernment; scrutiny ► well-being OR uneasiness ≠ dullness (40)	<b>Genaues Untersuchen</b> ≈ subtileres Analysieren, Prüfen ► Wohlbefinden oder Unwohlsein ≠ Dumpfheit (40)	<b>Investigation</b> ≈ réflexion rigoureuse, examen minutieux ► bien-être OU malaise ≠ inertie (40)