

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Neun Situationen, in denen man innehalten sollte	Unwissendes Mögen; unwissendes Nichtmögen; Stolz; Eitelkeit; Kritik; Täuschung; sich loben; andere herabsetzen; schimpfen	GMR	ACI X Klasse 9 Notizen	23
Neun Stufen der Meditation	Den Geist auf das Objekt richten; den Geist nur kurz auf dem Objekt halten; den Geist auf dem Objekt halten aber mit Unterbrechungen, in denen du das Objekt verlierst; das Objekt fest im Geist halten; den Geist kontrollieren; den Geist zur Ruhe bringen; den Geist vollständig zur Ruhe bringen; Einsgerichtetheit erlangen; tiefe Meditation erreichen	GMR, KTR	ACI III Klasse 7 Notizen; Lektüre 5-6; Lektüre7	11-12; 46-54; 56-63