

Title	Description	Author	Source	Page #
9 ситуаций, в которых вам нужно замереть	Любить что-то невежественно; испытывать неприязнь к вещам невежественно; гордыня; тщеславие; критика; обман других; восхваление себя; унижение других; ругать, кричать на кого-то	ГМР	АСІ Х Занятие 9 Заметки студентов	25
9 этапов медитации	Фокусирование сознания на предмете; удержание ума на объекте в течение короткого времени; удержание ума на объекте, с промежутками времени, когда вы теряете объект; устойчивое удержание ума на объекте; контроль ума; успокоение ума; полное успокоение ума; достижение одноточечной концентрации; погружение в глубокую медитацию	ГМР, КТР	АСІ Ш Занятие 7 Заметки студентов; Чтение 5-6; Чтение 7	11-12; 43-47; 56-63