

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, 2à, § (Long Course Meditation)

à, •à, 2à, £à, 2à, †à, -à, šà, £à, à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, 2à, §

À

À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, 2à, § —à, µà, 1^À À À À À À À À À À À à, šà, ±à, TMà, —à, µà, 1^À À À À À À À À À À à, šà, ±à, TMà, —à, µà, 1^À À À À À À À À À À à, žà, à, ©à, "à, à, à, ¥à, °À 27 à, à, à, à, ç. - 28 à, •, à, „, 61À DAB180012À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, šà, 'à, à, ±à, àà, àà, TMà, 2 (45à, šà, 61À DAB180013À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, šà, 'à, à, ±à, àà, àà, TMà, 2 (20à, šà, ±à, TM)À à, ~à, £à, £à, à, à, µà, à, ±à, TMà, •à, °, à, ¥à, 3à, (30à, šà, ±à, TM)À à, ~à, £à, £à, à, à, à, šà, £à, £à, "à, 2 à, à, -à, TMà, 1^à, •à, 1^à, TMà 1 à, ž.à, ç. - 2 à, ~, à, „, 61À DSN180035À à, «à, ¥à, ±à, •à, à, ~, à, „, 61À DKL180021À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, šà, 'à, à, ±à, àà, àà, TMà, 2 (60à, šà, ±à, TM)À à, ~à, £à, £à, à, à, à, ¥à, 2 à, à, £à, 2à,

À à, •à, 2à, £à, 1^à, à, à, 1%à, 2à, £à, ±à, šà, •à, 2à, £à, -à, šà, £à, à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, 2à, §

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 20 à, šà, ±à, TM à, œà, 1^à, 1%à, àà, à, à, ±à, à, £à, ^à, °à, •à, 1%à, -à, †à, 1^à, à, 1^à, TMà, œà, 1^à, 1%à, —à, µà, 1^à, à, ±à, 1^à, à, šà, ±à, TMà, 1^à, à, à, 2^à, 1^à, ¥à, 1%à, šà, 1, à, 1^à, •à, 1^à, 3à, •à, šà, 1^à, 2 5 à, „, à, £à, ±à, 1%à, † à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, àà, •à, 'à, à, 10 à, šà, ±à, TMà, 1^à, à, à, çà, 1^à, 2à, †à, TMà, 1%à, -à, ç 1 à, „, à, £à, ±à, 1%à, † à, 1^à, ¥à, °à, à, à, à, šà, ±à, •à, 'à, à, 1%à, šà, çà, •à, TMà, 1^à,

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 30 à, šà, ±à, TM à, œà, 1^à, 1%à, àà, à, à, ±à, à, £à, ^à, °à, •à, 1%à, -à, †à, œà, 1^à, 2à, TMà, •à, 2à, £à, -à, šà, £à, à, 1^à, TMà, à, šà, ±à, TMà, •à, 1^à, -à, TM 1 à, „, à, £à, ±à, 1%à, † à, 1^à, "à, çà, çà, ±à, †à, „à, †à, à, à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, à, 1%à, šà, çà, •à, TMà, 1^à, -à, †à, 1^à, šà, 1^à,

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 45 à, šà, ±à, TM à, œà, 1^à, 1%à, àà, à, à, ±à, à, £à, ^à, °à, •à, 1%à, -à, †à, œà, 1^à, 2à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 30 à, à, 1^à, "à, çà, à, ±à, 1^à, TMà, „à, †à, -à, çà, 1^à, 1^à, 1^à, TMà, 1^à, šà, —à, 2à, †à, •à, 2à, £à, à, à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, TMà, µà, 1%à, 1^à, à, žà, µà, çà, †à, šà, à, •à, ¥à, °à, £à, ±à, •à, ©à, 2à, "à, µà, ¥à, «à, 1%à, 2à, 1^à, TMà, šà, µà, šà, 'à, •à, à, £à, °à, ^à, 3à, šà, ±à, TM

à, àà, 3à, «à, £à, ±à, šà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 45 à, šà, ±à, TM à, ~à, 3à, •à, ±à, "à, 1^à, %à, žà, 2à, °à, œà, 1^à, 1%à, šà, 1^à, šà, çà, -à, 2à, ^à, 2à, £à, à, à, œà, 1^à, 1%à, àà, à, à, ±à, „à, £à, —à, µà, 1^à, à, µà, „à, à, "à, àà, à, šà, ±à, •à, 'à, "à, ±à, †à, •à, ¥à, 1^à, 2à, šà, 1^à, à, ¥à, °à, à, £à, šà, -à, 1%à, šà, TMà, à, à, —à, ±à, 1%à, †à, TMà, µà, 1%à, 1^à, à, žà, £à, 2à, °à, šà, à, „à, „à, ¥à, 1^à, «à, ¥à, 1^à, 2à, TMà, µà, 1%à, -à, .à, -à, 1^à, à, 1^à, TMà, •à, 3à, ¥à, ±à, †à, àà, 3à, à, «à, ¥à, ±à, †à, 1^à, à, à, 1^à, à, à, µà, àà, 1^à, šà, TMà, àà, 3à, „à, ±à, •à, 1^à, TMà, •à, 2à, £à, žà, 'à, ^à, 2à, £à, "à, 2à, œà, 1^à, 1%à, —à, µà, 1^à, ^à, à, 1^à, à, 1%à,

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 60 à, šà, ±à, TM à, œà, 1^à, 1%à, àà, à, à, ±à, à, £à, ^à, °à, •à, 1%à, -à, †à, œà, 1^à, 2à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 45 à, à, 1^à, "à, çà, à, ±à, 1^à, TMà, „à, †à, -à, çà, 1^à, 1^à, 1^à, TMà, 1^à, šà, —à, 2à, †à, •à, 2à, £à, à, à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, TMà, µà, 1%à, 1^à, à, žà, µà, çà, †à, šà, à, •à, ¥à, °à, £à, ±à, •à, ©à, 2à, "à, µà, ¥à, «à, 1%à, 2à, 1^à, TMà, šà, µà, šà, 'à, •à, à, £à, °à, ^à, 3à, šà, ±à, TM à, àà, 3à, «à, £à, ±à, šà, «à, ¥à, ±à, •à, à, à, 3à, •à, ±à, "à, 1^à, %à, žà, 2à, °à, œà, 1^à, 1%à, šà, 1^à, šà, çà, -à, 2à, ^à, 2à, £à, çà, 1^à, à, ¥à, °à, à, œà, 1^à, 1%à, £à, ±à, šà, 1^à, šà, 1%à, ~à, £à, £à, à, à, œà, 1^à, 1%à, àà, à, à, ±à, „à, £à, —à, µà, 1^à, à, µà, „à, à, "à, àà, à, šà, ±à, •à, 'à, "à, ±à, †à, •à, ¥à, 1^à, 2à, šà, 1^à, à, ¥à, °à, à, £à, šà, -à, 1%à, šà, TMà, à, à, —à, ±à, 1%à, †à, TMà, µà, 1%à, 1^à, à, žà, £à, 2à, °à, šà, à, „à, „à, ¥à, 1^à, «à, ¥à, 1^à, 2à, TMà, µà, 1%à, -à, .à, -à, 1^à, à, 1^à, TMà, •à, 3à, ¥à, ±à, †à, àà, 3à, à, 3à, ¥à, ±à, †à, àà, 3à,

à, œà, 1^à, 1%à, —à, µà, 1^à, à, µà, „à, à, "à, àà, à, šà, ±à, •à, 'à, "à, ±à, †à, •à, ¥à, 1^à, 2à, šà, „à, £à, šà, -à, 1%à, šà, TMà, 1^à, à, ¥à, °à, à, £à, °à, àà, †à, à, 1^à, à, £à, "à, •à, £à, -à, à, 1^à, šà, àà, à, à, ±à, „à, £à, àà, 3à, «à, £à, ±à, šà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, 2à, šà, 1^à, "à, çà, 1^à, à, %à, žà, à, «à, £à, .à, -à, àà, 1^à, †à, 1^à, à, 1^à, 1^à, «à, 1%à, œà, 1^à, 1%à, šà, 1^à, šà, çà, -à, 2à, ^à, 2à, £à, çà, 1^à, —à, µà, 1^à, —à, 1^à, 2à, TMà, 1^à, à, çà, -à, šà, £à,

à, à, -à, 1^à, «à, 1%à, œà, 1^à, 1%à, à, à, à, šà, ±à, •à, 'à, —à, à, •à, —à, 1^à, 2à, TMà, 1, à, "à, 1%à, 1^à, à, £à, "à, -à, 1^à, 2à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à, 1^à, à, •à, "à, -à, 1%à, 2à, —à, 1^à, 2à, TMà, 1, à, "à, 1%à, 1^à, à, à, à, à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, 1^à, TMà, 1^à, šà, —à, 2à, †à, -à, -à, 1^à, TMà, —à, µà, 1^à, à, 1^à, 1^à, „à, "à, 1%à, à, —à, ±à, 1%à, †à, «à, à, "à, TMà, µà, 1%à, 1^à, à, žà, -à, 1^à, -à, à, £à, °à, 1^à, çà, šà, TMà, 1^à, çà, 1^à, TMà, •à, 2à, £à, à, à, à, à, šà, ±à, •à, 'à, à, -à, †à, •à, -à, -à, †à, •à, -à,

Download

à, 1^à, šà, àà, à, à, ±à, „à, £à, àà, 3à, «à, £à, ±à, šà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, 2à, §**

**à,šà,´à,~à,µà,•à,£à,-à,•à¹fà,šà,ªà,jà,±à,,à,£à,šà,™à,,à,-à,jà,žà,´à,šà¹€à,•à,-à,£à¹CEà¹fà,«à¹%à,,à,¥à,´à¹Šà,•à,,à,šà,²à¹•à,žà,à,²à,à,™à,±à¹%à,™à,—à,³à,•à,²à,£à¹€à,à,´à,"à¹,,à,Ýà,¥à¹CEà,"à,±à,†à,•à,¥à¹^à,²à,šà,"à¹%à,šà,øà¹,à,à,£à¹•à,•à,£à,i Adc
à,²à,à,™à,±à¹%à,™à¹€à,¥à,à,-à,•à¹€à,jà,™à¹ File\Save as à¹€à,žà,•à¹^à,-à,šà,±à,™à,—à,¶à,•à¹,,à,Ýà,¥à¹CEà,™à,±à¹%

Â