

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, §à, £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 À À À À À À À À à, à, -à, ²à, TMà, —à, µà¹À À À À À À À À À À à, §à, ±à, TMà, —à, µà¹À À À à, à, à, ©à, “à, à¹, à, ¥à, •À 15 à, •à, „-15 à, àà, „ 60À DAB170013À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, 'à,)à, ±à, àà, àà, TMà, ² (20à, §à, ±à, À DST170018À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, 'à,)à, ±à, àà, àà, TMà, ² (20à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, à, §à, £à, £à, “à, ² à, à, -à, TMà (30à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, à, à, à, ¥à, ² à,)à, £à, ²à, à, µà, TMà, §à, à, £à, µÀ 14 à, •à, „ - 14 à, à, à, ç. 60 À DKL170020À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, 'à,)à, ±à, àà, àà, TMà, ² (45à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, à, à, à, ¥à, ² à,)à, £à, ²à, à, µà, TMà (20à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, -à, ²à, à, ² à, à, à, à, à, ©à “à, à¹, à, ¥à, •À 7 - 28 à, à, à, „ 61À DAB180001À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à À 10 - 31 à, à, à, „ 61À DKN180001À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, 'à,)à, ±à, àà, àà, TMà, ² (30à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, -à, ²à, à, ² à 61À DAB180012À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, 'à,)à, ±à, àà, àà, TMà, ² (45à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, -à, ²à, à, ² à, à, à, à, ©à “à, à¹, à, ¥à (20à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, à, µà, à, ±à, TMà, •à, ° à, ¥à, ³à, à, à, 1à, TMÀ 4 - 25 à, à, à, „ 61À DST180017À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à 61À DSN180035À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, 'à,)à, ±à, àà, àà, TMà, ² (45à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, à, à, à, ¥à, ² à,)à, £à, ²à, à, µà, TM (60à, §à, ±à, TM)À à, à, £à, £à, à, à, à, à, ¥à, ² à,)à, £à, ²à, à, µà, TMà, §à, à, £à, µÀ 24 à, à, „ 61 - 23 à, •à, à, à, à. 62À DKL180022

À à, •à, ²à, £à¹€à, à¹%à, ²à, £à, ±à, §à, •à, ²à, £à, -à, §à, £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, §à, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, à, à, °à, à¹%à, -à, †à¹€à, à¹†à, TMà, œà, 1à¹%à, —à, µà¹à, à, à, ±à¹ à, §à, ±à, TMà¹€à, •à¹†à, à, à, ²à¹•à, ¥à¹%à, §à¹, à, à, à¹à, •à¹à, ³à, •à, §à¹à, ² 5 à, „, à, £à, ±à¹%à, † à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, §à, •à, 'à,)à, 10 à, §à, ±à, TMà¹€à, •à¹†à, à, -à, çà¹à, ²à, †à, TMà¹%à, -à, ç 1 à, „, à, £à, ±à¹%à, † à¹•à, ¥à, °à,)à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à, ”à¹%à, §à, çà, •à, TMà¹à

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 30 à, §à, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, à, à, °à, à¹%à, -à, †à, œà¹à, ²à, TMà, •à, ²à, £à, -à, §à, £à, à, fà, TMà à, §à, ±à, TMà, •à¹à, -à, TM 1 à, „, à, £à, ±à¹%à, † à¹, à, ”à, çà, çà, ±à, †à, „, à, †à,)à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à, ”à¹%à, §à, çà, •à, TMà¹€à, -à, †à¹€à, §à¹

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 45 à, §à, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, à, à, °à, à¹%à, -à, †à, œà¹à, ²à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 30 à à¹, à, ”à, çà, à, à, ±à¹à, TMà, „, à, †à, -à, çà, 1à¹à¹fà, TMà¹•à, TMà, §à, —à, ²à, †à, •à, ²à, £à,)à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à, TMà, µà¹%à¹€à, à, µà, çà, †à, § à¹•à, ¥à, °à, £à, ±à, •à, ©à, ²à, ”à, µà, ¥à, «à¹%à, ²à¹fà, TMà, §à, µà, §à, 'à, •à,)à, £à, °à, à, ³à, §à, ±à, TM

à, àà, ³à, «à, £à, ±à, §à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 45 à, §à, ±à, TM à, à, ³à, •à, ±à, ”à¹€à, %à, à, à, ²à, °à, œà, 1à¹%à, §à¹à, §à, çà, -à, ²à, à, ²à, £ à, œà, 1à¹%à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, —à, µà¹à, à, µà, „, à, à, “à, àà, à, §à, ±à, •à, 'à, ”à, ±à, †à, •à, ¥à¹à, ²à, §à¹•à, ¥à, °à, à, £à, §à, -à¹%à, §à, TMà, à, —à, ±à¹%à, †à, TMà, µà¹%à¹€à, à, à, £à, ²à, °à, §à, à, „, à, ¥à¹€à, «à, ¥à¹à, ²à, TMà, µà¹%à, -à, .à, -à¹€à,)à¹†à, TMà, •à, ³à, ¥à, ±à, †à, àà, ³ à, «à, ¥à, ±à, †à¹, à, à, à¹à, à, à, µà, àà¹à, §à, TMà, àà, ³à, „, à, ±à, •à¹fà, TMà, •à, ²à, £à, à, à, à, ²à, £à, “à, ²à, œà, 1à¹%à, —à, µà¹à, à, °à¹€à, „à¹%

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 60 à, §à, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, à, à, °à, à¹%à, -à, †à, œà¹à, ²à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £ 45 à¹, à, ”à, çà, à, à, ±à¹à, TMà, „, à, †à, -à, çà, 1à¹à¹fà, TMà¹•à, TMà, §à, —à, ²à, †à, •à, ²à, £à,)à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à, TMà, µà¹%à¹€à, à, µà, çà, †à, § à¹•à, ¥à, °à, £à, ±à, •à, ©à, ²à, ”à, µà, ¥à, «à¹%à, ²à¹fà, TMà, §à, µà, §à, 'à, •à,)à, £à, °à, à, ³à, §à, ±à, TM à, àà, ³à, «à, £à, ±à, §à, «à, ¥à, ±à, •à, à, à, ³à, •à, ±à, ”à¹€à, %à, à, à, ²à, °à, œà, 1à¹%à, §à¹à, §à, çà, -à, ²à, à, ²à, £à, çà¹€à¹•à, ¥à, °à, œà, 1à¹%à, £à, ±à, §à¹fà, §à¹%à, à, £à, £à à, œà, 1à¹%à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, —à, µà¹à, à, µà, „, à, à, “à, àà, à, §à, ±à, •à, 'à, ”à, ±à, †à, •à, ¥à¹à, ²à, §à¹•à, ¥à, °à, à, £à, §à, -à¹%à, §à, TMà, à, —à, ±à¹%à, †à, TMà, µà¹%à¹€à, à, à, £à, ²à, °à, §à, à, „, à, ¥à¹€à, «à, ¥à¹à, ²à, TMà, µà¹%à, -à, .à, -à¹€à,)à¹†à, TMà, •à, ³à, ¥à, ±à, †à, àà, ³

à, œà, 1à¹%à, —à, µà¹à, à, à, µà, „, à, à, “à, àà, à, §à, ±à, •à, 'à, ”à, ±à, †à, •à, ¥à¹à, ²à, §à, „, à, £à, §à, -à¹%à, §à, TMà¹•à, ¥à, °à,)à, £à, °à, àà, †à, à¹, à,)à, £à, ”à, •à, £à, -à, •à¹fà, §à, àà, à, à, ±à, „, à, £à, àà, ³à, «à, £à, ±à, §à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, çà, °à, çà, ²à, §à¹, à, ”à, çà¹€à, %à, à, à, «à, £à, -à, -à, àà¹à, †à¹, à,)à¹fà, «à¹%à, œà, 1à¹%à, §à¹à, §à, çà, -à, ²à, à, ²à, £à, çà¹€à, —à, µà¹à, —à¹à, ²à, TMà¹€à, à, çà, -à, §à, £à,

à, à, -à¹fà, «à¹%à, œà, 1à¹%à,)à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à, —à, à, •à, —à¹à, ²à, TMà¹, à, ”à¹%à¹, à,)à, £à, ”à, -à¹à, ²à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à¹€à, •à, ”à, -à¹%à, ²à, —à¹à, ²à, TMà¹, à, ”à¹%à¹, à,)à, à, à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à¹fà, TMà¹•à, TMà, §à, —à, ²à, †à, -à, -à¹à, TMà, —à, µà¹à¹, à, à, à¹à¹, à, ”à¹% à, —à, ±à¹%à, †à, «à, à, à, ”à, TMà, µà¹%à¹€à, à, à, -à¹à, -à,)à, £à, °à¹, à, çà, §à, TMà¹€à¹fà, TMà, •à, ²à, £à,)à, •à, 'à, §à, ±à, •à, 'à, à, -à, †à, •à, -

Download

à'fà,sà,a,jà,±à,,à,£à,a,³à, «à,£à,±à,sà, «à,¥à,±à,•à,a,¹à,•à,£à,£à,°à,çà,°à,çà,²à,§**

**à,§à,´à,~à,µà,•à,£à,-à,•à'fà,sà,a,jà,±à,,à,£à,sà,™à,,à,-à,jà,zà,´à,§à¹€à,•à,-à,£à¹€à¹fà, «à¹%à,,à,¥à,´à¹Šà,•à,,à,§à,²à¹•à,à,à,à,²à,•à,™à,±à¹%à,™à,—à,³à,•à,²à,£à¹€à,à,´à,"à¹,,à,Ýà,¥à¹€à,"à,±à,±à,•à,¥à¹^à,²à,§à,"à¹%à,§à,çà¹,à,à,£à¹•à,•à,£à,i Adc
à,´à,²à,•à,™à,±à¹%à,™à¹€à,¥à,-à,-à,•à¹€à,jà,™à,¹ File\Save as à¹€à,zà,à¹^à,-à,sà,±à,™à,—à,¶à,•à¹,,à,Ýà,¥à¹€à,™à,±à¹%

Â