

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

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

À

À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, § —à, µà¹^À À À À À À À À À À à, šà, ±à, TMà, —à, µà¹^À À À à, žà, 'à, ©à, "à, 'à, à, ¥à, •À 7 - 28 à, j, à, , , 60À DAB170001À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, § à, žà, 'à, ©à, "à, 'à, à, ¥à, •À 15 à, •, à, , , -15 à, •, à, , , 60À DAB170013À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, § 60 À DST170018À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, § (20à, šà, ±à, TMà)À à, ~à, £à, £à, à, à, šà, £à, £à, "à, ² à, , -à, T (30à, šà, ±à, TMà)À à, ~à, £à, £à, à, à, jà, ¥à, ² à, , à, £à, ²à, ^à, µà, TMà, šà, à, £à, µÀ 14 à, •, à, , , - 14 à, ž, à, ¢. 60 À DKL170020À à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, § (45à, šà, ±à, TMà)À à, ~à, £à, £à, à, à, jà, ¥à, ² à, , à, £à, ²à, ^à, µà, TMà

À à, •à, ²à, £à¹€à, , à¹%à, ²à, £à, ±à, šà, •à, ²à, £à, -à, šà, £à, à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, §

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à 20 à, šà, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, jà, ±à, , , à, £à, ^à, °à, •à¹%à, -à, †à¹€à, )à¹†à, TMà, œà, 1à¹%à, —à, µà¹^à, jà¹, ±à¹ à, šà, ±à, TMà¹€à, •à¹†à, jà, jà, ²à¹•à, ¥à¹%à, šà¹, , , à, jà¹^à, •à¹^à, ³à, •à, šà¹^à, ² 5 à, , , à, £à, ±à¹%à, † à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, § 10 à, šà, ±à, TMà¹€à, •à¹†à, jà, -à, ¢à¹^à, ²à, †à, TMà¹%à, -à, ¢ 1 à, , , à, £à, ±à¹%à, † à¹•à, ¥à, °à, )à, •à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, "à¹%à, šà, ¢à, •à, TMà¹€à, -à, †à¹€à, šà¹

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à 30 à, šà, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, jà, ±à, , , à, £à, ^à, °à, •à¹%à, -à, †à, œà¹^à, ²à, TMà, •à, ²à, £à, -à, šà, £à, jà¹fà, TMà à, šà, ±à, TMà, •à¹^à, -à, TM 1 à, , , à, £à, ±à¹%à, † à¹, "à, ¢à, ¢à, ±à, †à, , , à, †à, )à, •à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, "à¹%à, šà, ¢à, •à, TMà¹€à, -à, †à¹€à, šà¹

À

à, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à 45 à, šà, ±à, TM à, œà, 1à¹%à, àà, jà, ±à, , , à, £à, ^à, °à, •à¹%à, -à, †à, œà¹^à, ²à, TMà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à 30 à à¹, à, "à, ¢à, jà, ±à¹^à, TMà, , , à, †à, -à, ¢à, 1à¹^à¹fà, TMà¹•à, TMà, šà, —à, ²à, †à, •à, ²à, £à, )à, •à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, TMà, µà¹%à¹€à, žà, µà, ¢à, †à, šà, à¹•à, ¥à, °à, £à, ±à, •à, ©à, ²à, "à, µà, ¥à, «à¹%à, ²à¹fà, 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, £à 45 à, šà, ±à, TM à, ^à, ³à, •à, ±à, "à¹€à, %à, žà, ²à, °à, œà, 1à¹%à, šà¹^à, šà, ¢à, -à, ²à, ^à, ²à, £à, à, œà, 1à¹%à, àà, jà, ±à, , , à, £à, —à, µà¹^à, jà, µà, , , à, "à, àà, jà, šà, ±à, •à, 'à, "à, ±à, †à, •à, ¥à¹^à, ²à, šà¹^à, ¥à, °à, , , à, £à, šà, -à¹%à, šà, TMà, •à, à, —à, ±à¹%à, †à, TMà, µà¹%à¹€à, žà, £à, ²à, °à, šà, jà, , , à, , , à, ¥à¹€à, «à, ¥à¹^à, ²à, TMà, µà¹%à, -à, .à, -à¹€à, )à¹†à, TMà, •à, ³à, ¥à, ±à, †à, àà, ³à à, «à, ¥à, ±à, †à¹, à, jà¹^à, jà, µà, àà¹^à, šà, TMà, àà, ³à, , , à, ±à, •à¹fà, TMà, •à, ²à, £à, žà, 'à, ^à, ²à, £à, "à, ²à, œà, 1à¹%à, —à, µà¹^à, ^à, °à¹€à, à¹%

À

à, œà, 1à¹%à, —à, µà¹^à, jà, µà, , , à, "à, àà, jà, šà, ±à, •à, 'à, "à, ±à, †à, •à, ¥à¹^à, ²à, šà, , , à, £à, šà, -à¹%à, šà, TMà¹•à, ¥à, °à, )à, £à, °à, àà, †à, à¹, à, )à, £à, "à, •à, £à, -à, •à¹fà, šà, àà, jà, ±à, , , à, £à, àà, ³à, «à, £à, ±à, šà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, §à¹, à, "à, ¢à¹€à, %à, žà, à, «à, £à, .à, -à, àà¹^à, †à¹, à, )à¹fà, «à¹%à, œà, 1à¹%à, šà¹^à, šà, ¢à, -à, ²à, ^à, ²à, £à, ¢à¹€à, —à, µà¹^à, —à¹^à, ²à, TMà¹€à, , , à, ¢à, -à, šà, £à, à, à, -à¹fà, «à¹%à, œà, 1à¹%à, )à, •à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, —à, jà, •à, —à¹^à, ²à, TMà¹, à, "à¹%à¹, à, )à, )à, •à, 'à, šà, ±à, •à, 'à¹fà, TMà¹•à, TMà, šà, —à, ²à, †à, -à, •à¹^à, TMà, —à, µà¹^à¹, à, jà¹^à¹, à, "à¹% à, —à, ±à¹%à, †à, «à, jà, "à, TMà, µà¹%à¹€à, žà, -à¹^à, -à, )à, £à, °à¹, à, ¢à, šà, TMà¹€à¹fà, TMà, •à, ²à, £à, )à, •à, 'à, šà, ±à, •à, 'à, , , à, -à, †à, •à, -

Download

à¹fà, šà, àà, jà, ±à, , , à, £à, àà, ³à, «à, £à, ±à, šà, «à, ¥à, ±à, •à, àà, 1à, •à, £à, £à, °à, ¢à, °à, ¢à, ²à, §\*\*

\*\*à, šà, 'à, ~à, µà, •à, £à, -à, •à¹fà, šà, àà, jà, ±à, , , à, £à, šà, TMà, , , à, jà, žà, 'à, šà¹€à, •à, -à, £à¹€à¹fà, «à¹%à, , , à, ¥à, 'à¹šà, •à, , , à, šà, ²à¹•à, )à, ^à, ²à, •à, TMà, ±à¹%à, TMà, —à, ³à, •à, ²à, £à¹€à, )à, 'à, "à¹, à, Yà, ¥à¹€à, "à, ±à, †à, •à, ¥à¹^à, ²à, šà, "à¹%à, šà, ¢à¹, à, )à, £à¹•à, •à, £à, j, Adc à, ^à, ²à, •à, TMà, ±à¹%à, TMà¹€à, ¥à, .à, -à, •à¹€à, jà, TMà, 1 File\Save as à¹€à, žà, -à¹^à, -à, šà, ±à, TMà, —à, ¶à, •à¹, à, Yà, ¥à¹€à, TMà, ±à¹%

À