à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸°à¸²à¸§ (Long Course Meditation)

à¸•à¸²à¸£à¸²à¸‡à¸-à¸šà¸£à¸¡à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸°à¸²à¸§

Â à¸•à¸²à¸£à¸²à¹€à¸‚à¹‰à¸²à¸£à¸±à¸šà¸•à¸²à¸£à¸-à¸šà¸£à¸¡à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸°à¸²à¸§ à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£ 20
à¸œà¸¹à¹‰à¸ªà¸¡à¸±à¸„à¸£à¸‚à¸°à¸•à¹‰à¸-à¸‡à¹€à¸›à¹‡à¸™à¸œà¸¹à¹‰à¸—à¸µà¹ˆà¸¡à¸µà¸„à¸§à¸²à¸¡à¸•à¹‰à¸-à¸‡à¸à¸²à¸£à¸à¸¶à¸à¸«à¸±à¸”à¸§à¸´à¸›à¸±à¸™à¸²à¸§à¸´à¸›à¸±à¸™à¸²à¸§à¸´à¸›à¸±à¸™à¸²