

Joy of Living	Persyaratan menghadiri	Pr latihan setelah retret
Joy of Living 1 MENENANGKAN BATIN	Level ini terbuka untuk semua	<ul style="list-style-type: none"> • 50 jam meditasi formal berdasarkan ajaran Joy of Living 1
Joy of Living 2 MEMBUKA HATI	Telah mengikuti dan menyelesaikan latihan Joy of Living 1: Menenangkan Batin	<ul style="list-style-type: none"> • 50 jam meditasi formal berdasarkan ajaran Joy of Living 2
Joy of Living 3 MEMBANGKITKAN KEBIJAKSANAAN	Telah mengikuti dan menyelesaikan latihan Joy of Living 2: Membuka Hati	<ul style="list-style-type: none"> • 75 jam meditasi formal berdasarkan ajaran Joy of Living 3 • Retret 2-hari mempraktikkan ajaran Joy of Living 3 (setidaknya 6 jam latihan untuk setiap hari retret)