

Joy of Living	参加条件	参加後の宿題
Joy of Living (JOL)レベル1 心を静める	どなたでも参加できます	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOLレベル1の教えに基づく合計50時間の正式な瞑想(座って行う瞑想)</li> </ul>
Joy of Living (JOL)レベル2 心を開く	JOLレベル1のワークショップに参加および宿題の修了者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOLレベル2の教えに基づく合計50時間の正式な瞑想(座って行う瞑想)</li> </ul>
Joy of Living (JOL)レベル3 智慧に目覚める	JOLレベル2のワークショップに参加および宿題の修了者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOLレベル3の教えに基づく合計75時間の正式な瞑想(座って行う瞑想)</li> <li>• リトリート2日間(JOL3の実践1日6時間以上)</li> </ul>