



## TRANSFORMASI KEHIDUPAN MELALUI LATIHAN KESADARAN SPRITUAL LEVEN

### **LIFE TRANSFORMATION THROUGH SPRITUAL AWARENESS PRACTICE LEVEN**

**Nelci Halla<sup>1\*</sup>, Siti Fatimah<sup>2</sup>, Alexander Laba Kewuan<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>\*Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka, Email : [mayella80cji@gmail.com](mailto:mayella80cji@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka, Email : [sitif4timah18@gmail.com](mailto:sitif4timah18@gmail.com)

<sup>3</sup>Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka, Email : [alexandrokewuan496@gmail.com](mailto:alexandrokewuan496@gmail.com)

\*email koresponden: [mayella80cji@gmail.com](mailto:mayella80cji@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2202>

#### **Abstrack**

*This article discusses how mindfulness practice in Leven's spirituality can be a means of transforming an individual's life. By emphasizing presence, acceptance, and inner wholeness, this practice brings about changes in how one views oneself, one's environment, and one's relationship with spiritual reality. This paper uses a descriptive-conceptual approach without empirical research, but draws on common ideas in the literature on spirituality and mindfulness.*

**Keywords:** life transformation, mindfulness practice, Leven spirituality.

#### **Abstrak**

Artikel ini membahas bagaimana latihan kesadaran dalam spiritualitas Leven dapat menjadi sarana transformasi kehidupan individu. Dengan menekankan kehadiran, penerimaan, dan keutuhan batin, latihan ini menghadirkan perubahan dalam cara seseorang memandang dirinya, lingkungannya, dan relasinya dengan realitas spiritual. Tulisan ini disusun menggunakan pendekatan deskriptif-konseptual tanpa penelitian empiris, tetapi mengacu pada pemikiran umum dalam literatur spiritualitas dan kesadaran.

**Kata Kunci:** transformasi kehidupan, latihan kesadaran, spiritualitas Leven.

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin cepat sering membawa manusia pada kondisi terfragmentasi, baik secara emosional maupun spiritual. Tuntutan hidup yang tinggi, beban sosial, serta derasnya arus informasi membuat banyak individu kehilangan koneksi dengan dirinya sendiri. Dalam konteks ini, spiritualitas Leven menawarkan jalan pemulihan batin yang menekankan latihan kesadaran sebagai inti perjalanan transformasi diri. Spiritualitas Leven dipahami sebagai pendekatan yang menekankan kehadiran, ketulusan, dan hubungan mendalam dengan diri serta sumber kehidupan ilahi. Praktik dalam spiritualitas ini mencakup



latihan keheningan, refleksi diri, pernapasan sadar, dan pengamatan batin yang bebas dari penghakiman. Melalui latihan tersebut, seseorang diajak untuk kembali pada pusat kesadarannya suatu ruang batin yang jernih, luas, dan penuh kedamaian. Transformasi kehidupan yang dibangun oleh latihan kesadaran tidak berlangsung secara instan. Proses tersebut berkembang melalui latihan-latihan berkelanjutan yang mengubah pola pikir, respons emosional, hingga cara seseorang menafsirkan pengalaman hidup. Ketika seseorang berada dalam keadaan sadar penuh, ia mampu melihat realitas tanpa distorsi pikiran yang berlebihan. Beberapa literatur mengenai kesadaran batin menunjukkan bahwa kehadiran penuh (presence) merupakan dasar dari ketenangan dan pertumbuhan spiritual, menekankan bahwa kesadaran terhadap saat ini adalah pintu bagi pembebasan batin. Pemahaman ini sejalan dengan pandangan spiritualitas Leven, yang mengajarkan bahwa kedamaian sejati lahir dari kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam pengalaman hidup. Artikel ini bertujuan menjelaskan bagaimana latihan-latihan kesadaran dalam spiritualitas Leven bekerja secara konseptual untuk menghasilkan transformasi kehidupan.

## 2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif reflektif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah pada makna dan pengalaman spiritual yang bersifat subjektif dan mendalam. Data dikumpulkan melalui studi literatur dari buku-buku spiritualitas, tulisan, teologis, serta hasil refleksi pribadi dan pengamatan terhadap kebiasaan reflektif individu maupun komunitas rohani.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Transformasi Kehidupan

#### 1) Arti Transformasi Kehidupan

Transformasi kehidupan adalah suatu proses perubahan menyeluruh yang terjadi dalam diri manusia, baik pada tingkat pola pikir, sikap batin, nilai-nilai hidup, maupun tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Transformasi ini tidak bersifat sesaat, melainkan berlangsung secara bertahap melalui pengalaman, refleksi, dan kesadaran diri. Menurut Rahner (2004) menegaskan bahwa transformasi kehidupan terjadi ketika manusia berani merefleksikan pengalaman hidupnya secara mendalam dan terbuka terhadap makna spiritual yang terkandung di dalamnya. Transformasi kehidupan tidak dapat dipahami sebagai perubahan sesaat atau reaksi sementara terhadap suatu peristiwa, melainkan sebagai proses panjang yang berlangsung seiring dengan perjalanan hidup manusia. Proses ini sering kali dipicu oleh pengalaman-pengalaman penting seperti penderitaan, kegagalan, keberhasilan, perjumpaan dengan sesama, maupun refleksi batin yang mendalam (Suseno, 2016).

#### 2) Makna Transformasi Kehidupan

Makna transformasi kehidupan terletak pada pembaruan diri manusia secara utuh. Transformasi menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang dinamis dan selalu berada dalam proses menjadi. Melalui transformasi, manusia belajar dari pengalaman hidup baik pengalaman positif maupun negative sehingga pengalaman tersebut tidak berlalu begitu saja,



tetapi membentuk karakter dan kedewasaan pribadi (Suseno, 2016). Dengan demikian, transformasi kehidupan bermakna sebagai perjalanan menuju hidup yang lebih autentik, sadar, dan bertanggung jawab. Makna transformasi kehidupan terletak pada kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang selalu berada dalam proses “menjadi”. Transformasi menunjukkan bahwa hidup manusia tidak statis, melainkan dinamis dan terbuka terhadap pembaruan. Melalui transformasi, manusia belajar memahami pengalaman hidup sebagai sarana pembentukan karakter dan pendewasaan diri. Transformasi kehidupan bermakna sebagai perjalanan menuju kehidupan yang lebih autentik, yakni kehidupan yang dijalani dengan kesadaran, kejujuran, dan tanggung jawab. Dalam pandangan Rahner (2004), pengalaman hidup sehari-hari baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan memiliki potensi transformatif apabila direfleksikan secara mendalam. Dengan demikian, makna transformasi kehidupan tidak terletak pada perubahan lahiriah semata, tetapi pada perubahan cara pandang dan sikap batin manusia.

### **3) Tujuan Transformasi Kehidupan**

Tujuan transformasi kehidupan meliputi:

- ✓ Membantu manusia menemukan jati diri dan makna hidup
- ✓ Mengarahkan manusia pada kedewasaan emosional, moral, dan spiritual
- ✓ Membentuk sikap hidup yang selaras antara nilai, iman, dan tindakan
- ✓ Mendorong perubahan hidup yang berkelanjutan dan bermakna.

#### **b. Latihan Kesadaran**

##### **1) Arti Latihan Kesadaran.**

Latihan kesadaran adalah suatu praktik reflektif yang dilakukan secara sadar dan terus-menerus untuk menghadirkan perhatian penuh pada pengalaman hidup saat ini, baik terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, maupun tindakan. Latihan ini membantu manusia untuk keluar dari pola hidup otomatis dan reaktif, serta mengembangkan kehadiran batin dalam setiap situasi kehidupan. Menurut (Tolle, 2008). Latihan kesadaran bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan suatu cara hidup yang menuntut keterlibatan penuh dan komitmen pribadi. Menurut Naranjo (2010) menegaskan bahwa latihan kesadaran adalah jalan menuju pengenalan diri yang mendalam dan pembebasan dari pola pikir yang membatasi pertumbuhan manusia.

##### **2) Makna Latihan Kesadaran**

Makna latihan kesadaran sangat luas dan mendalam karena menyentuh inti keberadaan manusia sebagai pribadi yang sadar dan bebas. Beberapa makna penting latihan kesadaran antara lain sebagai berikut:

###### **a) Makna pengenalan diri**

Latihan kesadaran bermakna sebagai jalan untuk mengenal diri secara jujur dan mendalam. Manusia diajak untuk menyadari pikiran, perasaan, dan dorongan batin yang sering kali bekerja tanpa disadari. Dengan kesadaran ini, manusia tidak lagi dikuasai oleh emosi atau pikiran negatif, melainkan mampu mengelolanya secara bijaksana (Naranjo, 2010).

###### **b) Makna refleksi hidup**

Latihan kesadaran bermakna sebagai sarana refleksi atas pengalaman hidup sehari-hari. Setiap peristiwa—baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan—dilihat sebagai



bahan pembelajaran dan pertumbuhan. Rahner (2004) menegaskan bahwa refleksi yang lahir dari kesadaran merupakan kunci utama dalam proses pendewasaan manusia.

#### **c) Makna kebebasan batin**

Melalui latihan kesadaran, manusia memperoleh kebebasan batin, yaitu kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap situasi tertentu. Kesadaran membantu manusia memilih respons yang tepat dan bertanggung jawab, bukan sekadar mengikuti dorongan emosi sesaat (Tolle, 2008)

#### **d) Makna kehadiran penuh dalam hidup**

Latihan kesadaran bermakna sebagai upaya menghadirkan diri secara utuh dalam setiap momen kehidupan. Manusia tidak lagi terjebak pada penyesalan masa lalu atau kecemasan akan masa depan, tetapi belajar menghayati saat ini sebagai ruang utama kehidupan (Tolle, 2008).

#### **e) Makna pembentukan karakter**

Latihan kesadaran berperan penting dalam pembentukan karakter. Dengan kesadaran yang terus dilatih, manusia belajar bersikap sabar, rendah hati, jujur, dan bertanggung jawab. Nilai-nilai ini tumbuh secara alami melalui proses refleksi dan pengendalian diri (Suseno, 2016).

#### **f) Makna hubungan dengan sesama**

Latihan kesadaran juga bermakna dalam relasi sosial. Kesadaran membantu manusia untuk lebih peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain. Dengan demikian, latihan kesadaran menumbuhkan empati, toleransi, dan sikap saling menghargai (Leven, 2005).

#### **g) Makna spiritual**

Dalam konteks spiritual, latihan kesadaran bermakna sebagai sarana membuka diri terhadap dimensi transenden kehidupan. Kesadaran membantu manusia menyadari kehadiran Tuhan dalam pengalaman hidup sehari-hari. Hal ini sejalan dengan spiritualitas Leven yang menekankan kesadaran hidup sebagai jalan pertumbuhan iman (Leven, 2005; Rahner, 2004).

#### **h) Makna transformasi hidup**

Latihan kesadaran bermakna sebagai pintu masuk menuju transformasi kehidupan. Kesadaran yang terus dilatih memungkinkan manusia mengubah cara pandang, sikap, dan tindakannya secara mendasar. Transformasi ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses refleksi yang berkelanjutan (Naranjo, 2010).

### **3) Tujuan Latihan Kesadaran**

Tujuan latihan kesadaran antara lain:

- ✓ Mengembangkan kesadaran diri yang mendalam
- ✓ Membantu manusia mengelola emosi dan pikiran secara sehat
- ✓ Menumbuhkan ketenangan batin dan kejernihan berpikir
- ✓ Mendorong perubahan sikap dan perilaku yang positif
- ✓ Menjadi sarana pendukung transformasi kehidupan dan pertumbuhan spiritual

#### **c. Spiritualitas Leven**

##### **1) Arti Spiritualitas Leven**

Spiritualitas Leven adalah suatu cara hidup yang menekankan kesadaran, refleksi mendalam, dan keterbukaan terhadap kehadiran Tuhan dalam seluruh dinamika kehidupan manusia. Spiritualitas ini memandang kehidupan sehari-hari sebagai ruang utama perjumpaan



antara manusia dengan Tuhan, sehingga iman tidak dipisahkan dari realitas hidup konkret. Menurut Leven (2005), spiritualitas tidak berhenti pada praktik keagamaan formal, melainkan diwujudkan dalam cara manusia berpikir, bersikap, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas Leven juga dipahami sebagai spiritualitas kehidupan, yaitu spiritualitas yang membumbui dan kontekstual. Dalam spiritualitas ini, manusia diajak untuk menyadari bahwa setiap pengalaman hidup—baik pengalaman keberhasilan, kegagalan, penderitaan, maupun kebahagiaan—mengandung nilai spiritual dan potensi transformatif. Rahner (2004) menegaskan bahwa pengalaman hidup sehari-hari merupakan tempat utama terjadinya pertumbuhan spiritual manusia. Lebih jauh, spiritualitas Leven menekankan dimensi kesadaran reflektif. Artinya, manusia diajak untuk tidak menjalani hidup secara dangkal atau mekanis, tetapi secara sadar dan bertanggung jawab. Kesadaran ini menjadi dasar bagi pembentukan pribadi yang matang secara spiritual, moral, dan sosial (Leven, 2005).

## **2) Makna Spiritualitas Leven**

Makna spiritualitas Leven sangat kaya dan menyentuh berbagai dimensi kehidupan manusia. Beberapa makna penting spiritualitas Leven antara lain sebagai berikut:

### **a) Makna kesadaran hidup**

Spiritualitas Leven bermakna sebagai ajakan untuk hidup secara sadar. Manusia diajak untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, bukan hanya dalam doa atau ibadah, tetapi juga dalam pekerjaan, relasi sosial, dan pengalaman hidup sehari-hari (Leven, 2005).

### **b) Makna integrasi iman dan kehidupan**

Spiritualitas Leven bermakna sebagai upaya menyatukan iman dan kehidupan nyata. Iman tidak dipahami sebagai sesuatu yang terpisah dari kehidupan sehari-hari, melainkan sebagai kekuatan yang menjawai seluruh tindakan manusia (Rahner, 2004).

### **c) Makna refleksi pengalaman hidup**

Setiap pengalaman hidup dipandang sebagai sarana refleksi dan pembelajaran spiritual. Spiritualitas Leven mengajak manusia untuk membaca pengalaman hidup sebagai “teks kehidupan” yang mengandung pesan dan panggilan ilahi (Leven, 2005)

### **d) Makna pembentukan kepribadian**

Spiritualitas Leven bermakna sebagai proses pembentukan pribadi yang matang, utuh, dan autentik. Melalui refleksi dan kesadaran, manusia dibentuk menjadi pribadi yang jujur, rendah hati, dan bertanggung jawab (Suseno, 2016).

### **e) Makna hubungan dengan sesama**

Spiritualitas Leven tidak bersifat individualistik, melainkan relasional. Spiritualitas ini bermakna sebagai dorongan untuk membangun relasi yang manusiawi, penuh empati, dan saling menghargai (Leven, 2005).

### **f) Makna keterlibatan sosial**

Spiritualitas Leven mengandung makna keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial. Iman yang dihayati secara sadar mendorong manusia untuk peduli terhadap keadilan, solidaritas, dan kesejahteraan bersama (Rahner, 2004).



### **g) Makna penderitaan dan pengharapan**

Dalam spiritualitas Leven, penderitaan tidak dipandang sebagai sesuatu yang sia-sia, melainkan sebagai bagian dari perjalanan spiritual manusia. Penderitaan dimaknai sebagai kesempatan untuk bertumbuh dalam keteguhan iman dan pengharapan (Leven, 2005).

### **h) Makna transformasi hidup**

Spiritualitas Leven bermakna sebagai jalan transformasi kehidupan. Melalui kesadaran dan refleksi, manusia mengalami pembaruan hidup yang menyentuh cara berpikir, bersikap, dan bertindak (Rahner, 2004).

### **d. Tujuan Spiritualitas Leven**

Tujuan spiritualitas Leven dirumuskan secara luas dan mendalam, antara lain sebagai berikut: Menumbuhkan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari Membantu manusia menemukan makna hidup yang sejati. Mengintegrasikan iman dengan tindakan nyata. Membentuk pribadi yang matang secara moral dan spiritual. Menumbuhkan sikap kasih, empati, dan kedulian terhadap sesama. Mendorong tanggung jawab sosial dan solidaritas. Membantu manusia menghadapi penderitaan dengan sikap iman dan pengharapan. Mengarahkan manusia pada transformasi hidup yang berkelanjutan

### **e. Hubungan Transformasi Latihan Kesadaran Dalam Spiritualitas Leven**

#### 1) Nilai nilai Hubungan Transformasi Latihan Kesadaran Dalam Spiritualitas Leven

Hubungan antara transformasi kehidupan dan latihan kesadaran dalam spiritualitas Leven melahirkan berbagai nilai fundamental yang membentuk pribadi dan kehidupan sosial manusia. Nilai-nilai tersebut antara lain:

##### **a) Kesadaran diri**

Kesadaran diri merupakan nilai dasar yang memungkinkan manusia mengenali pikiran, perasaan, dan motivasi terdalamnya. Kesadaran ini menjadi fondasi utama transformasi kehidupan (Tolle, 2008).

##### **b) Reflektivitas**

Reflektivitas adalah kemampuan untuk merefleksikan pengalaman hidup secara kritis dan mendalam. Melalui refleksi, pengalaman hidup menjadi sumber pembelajaran dan pertumbuhan (Rahner, 2004).

##### **c) Tanggung jawab pribadi**

Transformasi kehidupan mendorong manusia untuk bertanggung jawab atas pilihan dan tindakannya. Kesadaran yang matang menghasilkan sikap hidup yang bertanggung jawab (Suseno, 2016).

##### **d) Kejujuran batin**

Latihan kesadaran menuntut kejujuran dalam melihat diri sendiri. Kejujuran batin ini menjadi dasar bagi pembaruan hidup yang autentik (Leven, 2005).

##### **e) Kasih dan empati**

Kesadaran yang dihayati dalam spiritualitas Leven menumbuhkan kasih dan empati terhadap sesama. Transformasi kehidupan tercermin dalam kedulian nyata terhadap orang lain (Leven, 2005).



#### **f) Kesabaran dan kerendahan hati**

Proses transformasi kehidupan membutuhkan kesabaran dan kerendahan hati, karena perubahan tidak terjadi secara instan. Nilai ini tumbuh melalui latihan kesadaran yang terus-menerus (Tolle, 2008).

#### **g) Pelayanan**

Transformasi kehidupan dalam spiritualitas Leven berbuah dalam pelayanan kepada sesama. Kesadaran yang matang mendorong manusia untuk terlibat aktif dalam kehidupan sosial (Rahner, 2004).

#### **h) Solidaritas sosial**

Nilai solidaritas lahir dari kesadaran akan keterhubungan manusia satu sama lain. Spiritualitas Leven mendorong keterlibatan dalam membangun keadilan dan kesejahteraan bersama (Suseno, 2016).

#### **i) Integritas hidup**

Integritas berarti keselarasan antara iman, kesadaran, dan tindakan. Transformasi kehidupan tercermin dalam konsistensi hidup sehari-hari (Leven, 2005).

#### **j) Pengharapan**

Transformasi kehidupan dalam spiritualitas Leven menumbuhkan pengharapan, terutama dalam menghadapi penderitaan dan tantangan hidup. Pengharapan ini menjadi kekuatan spiritual yang menopang perjalanan hidup manusia (Rahner, 2004).

### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai transformasi kehidupan, latihan kesadaran, dan spiritualitas Leven, dapat disimpulkan bahwa transformasi kehidupan merupakan suatu proses perubahan mendalam dan berkelanjutan yang menyentuh seluruh dimensi keberadaan manusia, baik dimensi pribadi, sosial, maupun spiritual. Transformasi kehidupan tidak terjadi secara instan, melainkan melalui perjalanan reflektif yang menuntut keterlibatan kesadaran diri serta keterbukaan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberi arah dan makna hidup. Latihan kesadaran terbukti memiliki peranan yang sangat penting dalam proses transformasi kehidupan. Latihan ini menolong manusia untuk hadir secara penuh dalam setiap pengalaman hidup, menyadari pikiran, perasaan, dan tindakannya, serta mengolah pengalaman tersebut secara reflektif. Dengan kesadaran yang dilatih secara terus-menerus, manusia mampu keluar dari pola hidup yang otomatis dan reaktif, serta mengembangkan sikap hidup yang lebih bijaksana, tenang, dan bertanggung jawab. Tanpa latihan kesadaran, pengalaman hidup sering kali berlalu tanpa menghasilkan pembaruan diri yang bermakna. Spiritualitas Leven memberikan landasan nilai dan orientasi hidup yang kuat bagi proses transformasi kehidupan. Spiritualitas ini menekankan bahwa kehidupan sehari-hari merupakan ruang utama pertumbuhan spiritual. Setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang penuh penderitaan, dipahami sebagai sarana pembentukan dan pendewasaan iman. Dalam spiritualitas Leven, iman tidak dipisahkan dari kehidupan nyata, tetapi dihayati secara konkret melalui sikap reflektif, kesadaran diri, dan tindakan nyata yang dilandasi kasih dan tanggung jawab sosial. Hubungan antara transformasi kehidupan dan latihan kesadaran dalam



spiritualitas Leven bersifat saling melengkapi dan tidak terpisahkan. Latihan kesadaran menjadi sarana konkret yang memungkinkan manusia menyadari dan merefleksikan pengalaman hidupnya, sementara spiritualitas Leven memberikan makna, arah, dan nilai bagi pengalaman tersebut. Melalui integrasi keduanya, transformasi kehidupan tidak hanya terjadi pada tingkat pribadi, tetapi juga berdampak pada relasi sosial dan keterlibatan dalam kehidupan bermasyarakat.

Transformasi kehidupan yang dihasilkan dari latihan kesadaran dalam spiritualitas Leven melahirkan berbagai nilai fundamental, seperti kesadaran diri, reflektivitas, kejujuran batin, tanggung jawab moral, kasih, empati, solidaritas sosial, pelayanan, dan pengharapan. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa transformasi kehidupan bukan sekadar perubahan internal, tetapi juga perubahan cara manusia berelasi dengan sesama dan dunia sekitarnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara latihan kesadaran dan spiritualitas Leven merupakan jalan yang efektif dan relevan dalam membentuk manusia yang utuh, matang, dan bermakna. Transformasi kehidupan yang dihasilkan tidak hanya memperkaya kehidupan pribadi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih manusiawi, adil, dan berlandaskan nilai-nilai kemanusiaan. Oleh karena itu, latihan kesadaran dan spiritualitas Leven memiliki relevansi yang tinggi untuk terus dikembangkan dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk pendidikan, pembinaan karakter, dan kehidupan sosial masyarakat.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Leven, H. (2005). Spiritualitas Kehidupan: Refleksi dan Transformasi Hidup. Jakarta.
- Naranjo, C. (2010). Kesadaran dan Transformasi Diri. Yogyakarta.
- Rahner, K. (2004). Spiritualitas dalam Kehidupan Sehari-hari. Maumere.
- Suseno, F. M. (2016). Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral. Jakarta.
- Tolle, E. (2008). The Power of Now. Vancouver.
- Leven, H. (2005). Spiritualitas Kehidupan: Refleksi dan Transformasi Hidup. Jakarta..
- Tolle, E. (2008). The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. Vancouver.
- Leven, H. (2005). Spiritualitas Kehidupan: Refleksi dan Transformasi Hidup. Jakarta.
- Suseno, F. M. (2016). Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral. Jakarta.