

Prolite - Mindfulness ala Jepang: Mengenal Nenbutsu dan Manfaatnya untuk Kesehatan Mental

Dalam kehidupan yang serba cepat ini, stres, kecemasan, dan overthinking seakan jadi teman sehari-hari. Rasanya, otak nggak pernah berhenti berpikir, bukan?

Nah, kalau kamu sedang mencari cara untuk lebih tenang dan damai, ada konsep mindfulness dari Jepang yang bisa dicoba, yaitu Nenbutsu.

Metode ini bukan sekadar praktik keagamaan, tetapi juga bisa membantu kita lebih sadar dan fokus pada momen sekarang. Lalu, apa itu Nenbutsu? Bagaimana konsep ini bisa membantu kita mengelola stres? Yuk, kita kupas satu per satu!

Baca Juga: [Xiaomi 17T Series Resmi Dijual! Intip Promo, Bonus, dan Gadget Baru Xiaomi Disis](#)

Seni Mindfulness ala Jepang

Nenbutsu: Seni Mindfulness dari Jepang untuk Redakan Stres dan Kecemasan



Mindfulness sering dikaitkan dengan meditasi, pernapasan, atau teknik grounding. Di Jepang, salah satu bentuk mindfulness yang populer adalah Nenbutsu.

Secara sederhana, Nenbutsu adalah praktik mengulang nama Buddha (biasanya “**Namu Amida Butsu**” yang berarti “**Salam kepada Buddha Amitābha**”) sebagai bentuk doa dan refleksi diri.

Baca Juga: Sinopsis Teach You a Lesson: Drakor Baru yang Mengangkat Krisis Pendidikan Modern

Nenbutsu: Seni Mindfulness dari Jepang untuk Redakan Stres dan Kecemasan



Baca Selanjutnya
Pemerintah Umumkan 5 Kebijakan Jelang Mudik Lebaran, Mulai dari WFA hingga Diskon Tol !