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:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Seni Mindfulness ala Jepang

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:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

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 !