

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: Iqbaal Ramadhan Jadi Copet di Tengah Festival Musik! Fakta Menarik Film Operasi Pesta Copet yang Bikin Penasaran

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: Promo Circle K Juli 2026: Pao Cokelat Cuma Rp5.700, Burrito Chicken Diskon Jadi Rp13.000!

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 !