

## **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: Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!

## **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: Bisbul : Si “Apel Beludru” Langka yang Ternyata Penuh Khasiat!

## 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 !