Meditasiýa müňlerçe ýyl dowam edip gelýän peýdaly hereketleriň biridir. Ýaşyna garamazdan, bu dünýäde giňden ýaýrandyr, sebäbi beýniniň saglygy we umumy abadançylygy üçin peýdalary örän sansyzdyr.

Meditasiýa, akyl we fiziki usullaryň utgaşmasy bilen aňyňy jemlemegi ýa-da arassalamagy öz içine alýan amaldyr. Meditasiýa amallarynyň birnäçe görnüşleri bar we saýlan görnüşiňize baglylykda dynç almak, aladalary we stresleri azaltmak we başgalar hakda pikirlenip bilersiňiz. Käbir adamlar temmäki önümlerini taşlamagyň kynçylyklaryna uýgunlaşmak we gowulaşmak üçin meditasiýa ulanýarlar.

Siz nähili pikirlenýärsiňiz? Elbetde pikirlenmegiň dogry ýoly ýok. Muňa garamazdan, pikirlenmek üçin hem meditasiýanyň orny örän wajypdyr. Dürli meditasiýanyň görnüşleri:

- Bedene gönükdirilen meditasiýa. Kämahal öz-özüňi gözlemek diýilýär. Muny etmek, bedeniňizde duýup boljak fiziki duýgylaryňyza ünsi jemlemegi öz içine alýar.
- Oýlanmak. Bu, köplenç aňyňyza azaşman, bir soraga ýa-da haýsydyr bir gapma-garşylyga jemlenmegi öz içine alýar.
- Duýgy merkezi meditasiýa. Bu hili meditasiýa belli bir duyga ünsi jemleýär. Mysal üçin, nädip ünsi jemlemeli we bu synlaýan zatlaryňyzy öz için alýar.
- Akyldarlyk hakda oýlanmak. Meditasiýanyň bu görnüşi, aňyňyzyň azaşmagyna we geçmişi ýa-da gelejegi barada alada etmekden başga-da, häzirki wagtda bolup geçýän zatlardan habarly bolmakdyr. Şeýle hem, bedeniňizdäki duýgylaryňyzy daş-töweregiňizdäki dünýä düşünmek üçin esas hökmünde ulanyp, bedeniň üstünde oýlanmak ýaly çemeleşmäni öz içine alýar.

Wizual esasly meditasiýa. Bu hili oýlanmak, görüp boljak bir zada ünsi jemlemegi (gözüň biln ýa-da akyl keşbine jemlemek) göz öňünde tutýar.

Güljemal MOMMADOWA
Halkara Ynsanperwer ylymlary
we ösüş uniwersitetiniň talyby

Все права защищены