

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

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

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

- Bedene gönükdirilen meditasiya. Kämahal öz-özüňi gözlemek diýilýär. Muny etmek, bedeniňizde duýup boljak fiziki duýgylaryňyza ünsi jemlemegi öz içine alýar.
- Oýlanmak. Bu, köplenç aňňyza azaşman, bir soraga ýa-da haýsydyr bir gapma-garşylyga jemlenmegi öz içine alýar.
- Duýgy merkezi meditasiya. Bu hili meditasiya belli bir duyga ünsi jemleýär. Mysal üçin, nädip ünsi jemlemeli we bu synlaýan zatlaryňyzy öz için alýar.
- Akylдарlyk hakda oýlanmak. Meditasiýanyň bu görnüşi, aňňyzyň 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 meditasiya. Bu hili oýlanmak, görüp boljak bir zada ünsi jemlemegi (gözün biln ýa-da akyl keşbine jemlemek) göz önünde tutýar.

Güljemał MOMMADOWA
Halkara Ynsanperwer ylymlary
we ösüş uniwersitetiniň talyby