

Meddwlgarwch

Beth yw Meddwlgarwch?

Math o fyfyrrio yw meddwlgarwch. Mae myfyrdod yn hyfforddiant i'r meddwl a'r corff sy'n arwain at fwy o ryddid meddyliol ac emosiynol. Fe'i cysylltir yn gyffredin â'r prif draddodiadau ysbrydol, yn enwedig Bwdhaeth, ond yn fwy diweddar, yn y byd gorllewinol, mae wedi'i addasu i leoliadau seciwlar, gan gynnwys gofal iechyd.

Mae meddwlgarwch yn ymwybyddiaeth anfeirniadol o foment i foment. Dros amser, mae meddwlgarwch yn arwain at newidiadau hirdymor mewn hwyliau a lefelau hapusrwydd a lles. Mae astudiaethau gwyddonol wedi dangos bod meddwlgarwch nid yn unig yn atal iselder ond hefyd yn effeithio'n gadarnhaol ar batrymau'r ymennydd sy'n sail i orbryder, straen, iselder ac anniddigrwydd dyddiol, fel eu bod yn diflannu'n haws pan fyddant yn codi.

“Peidiwch â meddwl am y gorffennol, peidiwch â breuddwydio am y dyfodol, canolbwyntiwch y meddwl ar y foment hon”

Buddha

Mythau Myfyrrio

- Nid crefydd yw myfyrdod. Dim ond dull o hyfforddi'r meddwl ydyw
- Nid oes angen i chi eistedd a chroesi'ch coesau ar y llawr – ond fe allwch chi os ydych chi eisiau gwneud hynny. Gallwch chi fyfyrrio yn unrhyw le, mwy neu lai
- Nid yw ymarfer meddwlgarwch yn cymryd llawer o amser, er bod angen amynedd a dyfalbarhad
- Nid yw myfyrdod yn gymhleth. Hyd yn oed pan fydd yn teimlo'n anodd, byddwch wedi dysgu rhywbeth gwerthfawr am weithrediad y meddwl

“Rydych chi'n dysgu i wyllo eich meddyliau, yn hytrach na chael eich rhwystro gan eu gofynion”

Ruby Wax

Manteision Myfyrdod Meddwlgarwch

- Mae nifer o astudiaethau wedi dangos bod pobl sy'n myfyrion rheolaidd yn hapusach na'r person cyffredin
- Mae gorbryder, iselder ac anniddigrwydd i gyd yn gostwng gyda myfyrdod

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>

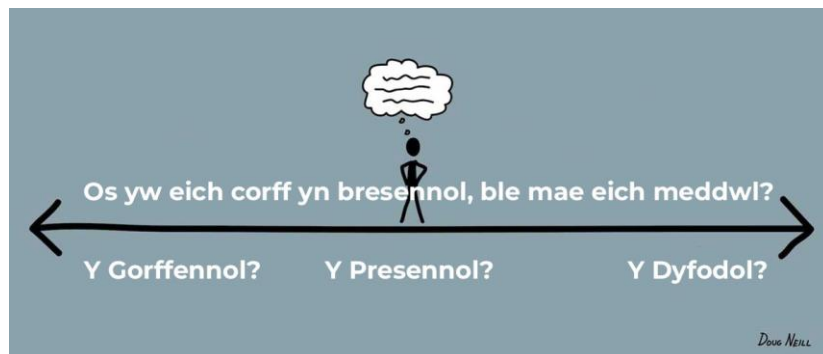
rheolaidd. Mae'r cof hefyd yn gwella, amseroedd ymateb yn cyflymu a stamina meddyliol a chorfforol yn cynyddu

- Mae pobl sy'n myfyrio'n rheolaidd yn mwynhau perthnasoedd gwell a mwy boddhaus
- Mae myfyrdod yn effeithiol o ran lleihau effaith cyflyrau difrifol, fel poen cronig a chanser, a hyd yn oed yn helpu i leddfu dibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol
- Mae myfyrdod yn rhoi hwb i'r system imiwnedd ac yn helpu i ymladd annwyd, ffliw a chlefydau eraill
- Mae meddwlgarwch yn rhoi hwb i wydnwch (y gallu i wrthsefyll ergydion ac isafbwyntiau bywyd)

Egwyddorion Meddwlgarwch

Mae ein hwyliau'n newid yn naturiol drwy gydol y dydd. Oherwydd eich patrymau meddwl, yn aml gall eiliad fer o dristwch, dicter neu bryder arwain at 'hwyliau gwael' am weddill y dydd. Mae rhai pethau pwysig i'w cofio.

- Pan fyddwch chi'n dechrau teimlo braidd yn drist, pryderus neu flin, nid yr hwyliau sy'n gwneud y difrod ond sut rydych chi'n *ymateb* iddo
- Mae'r ymdrech i geisio torri'n rhydd o'r hwyliau drwg yn aml yn gwneud pethau'n waeth. Wrth geisio dod o hyd i ateb, byddwn yn aml yn dod â gofidiau'r gorffennol i'r wyneb, yn ogystal â phryderon am y dyfodol
- Cyn hir, gallwch fod mewn cylch diddiwedd o hunan-feirniadaeth
- Mae myfyrdod meddwlgarwch yn eich dysgu i adnabod meddyliau niweidiol wrth iddynt godi. Mae'n eich atgoffa taw atgofion ydyn nhw – *dydyn nhw ddim yn real*
- Gydag amser, gallwch ddysgu i arsylwi meddyliau negyddol wrth iddyn nhw godi, gadael iddyn nhw aros gyda chi am ychydig bach, ac yna gadael iddyn nhw fynd
- Mae myfyrdod meddwlgarwch yn gwneud hyn drwy hyfforddi ein meddyliau i weithio mewn ffordd wahanol. Dim ond ochr ddadansoddol y meddwl (barnu, cynllunio, palu drwy atgofion, chwilio am atebion) y mae'r rhan fwyaf ohonom yn gwybod amdano, ond mae'r meddwl hefyd yn ymwybodol. Mae meddwlgarwch yn canolbwyntio ar diwnio i mewn i'r ymwybyddiaeth hon
-



Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o **PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL**

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Ydych chi'n byw bywyd ar awtobeilot?



Awtobeilot

Ydych chi'n rhuthro drwy weithgareddau heb dalu sylw iddyn nhw?

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yn y presennol?

Ydych chi'n aml yn colli'r arwyddion bod eich corff a'ch meddwl yn dechrau blino?

Ydych chi'n dechrau poeni'n aml am y dyfodol a'r gorffennol?

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>

A ydych yn dechrau canolbwyntio cymaint ar y nod rydych am ei gyflawni fel eich bod yn colli cysylltiad â'r hyn rydych yn ei wneud i'w gyflawni?

Ydych chi'n tueddu i gerdded heb dalu sylw i'r hyn rydych chi'n ei brofi ar hyd y ffordd?

Mae'n syndod pa mor aml ry'n ni'n gallu gweithio ar 'awtobeilot' heb fod yn hollol ymwybodol o'r hyn ry'n ni'n ei wneud. Mae'n debyg taw'r rheswm am hyn yw ein bod yn meddwl am bethau eraill, heb fod yn wirioneddol 'bresennol' yn y dasg dan sylw.

Mae bod ar awtobeilot yn hanfodol i bobl weithredu'n iawn, er enghraifft, clymu lasys esgidiau. Daw'r anfanfeision pan fyddwn yn rhoi gormod o reolaeth i'n hawtobeilot. Gallwn feddwl, gweithio, bwyta, cerdded neu yrru'n hawdd heb ymwybyddiaeth glir o'r hyn rydyn ni'n ei wneud. Nod meddwlgarwch yw dod â ni'n ôl i'r presennol, drosodd a throsodd, i ymwybyddiaeth gwbl ymwybodol. Pan fyddwn yn fwy ystyriol, rydym yn llai tebygol o gael ein gwrthio i'r ochr gan ein hawtobeilot. Mae bod yn ystyriol yn golygu ailgysylltu â'n synhwyrâu.

Fel arfer, mae poen a salwch yn deimladau annymunol yr ydym yn ymateb iddynt, gan achosi lluo o broblemau pellach a straen corfforol ac emosiynol. Efallai na fyddwn yn gallu gwneud unrhyw beth am y teimlad annymunol sylfaenol, ond gallwn hyfforddi ein hunain i leihau a/neu oresgyn y cylch adweithiol hwn. Mae hyn yn golygu, ymhen amser, ein bod yn dysgu i reoli ein ymateb i'r dioddefaint rydym yn ei brofi.

Mae dwy egwyddor allweddol yn sail i bob agwedd ar feddwlgarwch:

1. Dysgu i fyw yn y foment
2. Dysgu i 'ymateb' yn hytrach nag 'adweithio' i amgylchiadau ein bywyd

Nod defnyddio meddwlgarwch yn y rhaglen hon yw cynyddu ymwybyddiaeth fel ein bod yn ymateb i sefyllfaoedd drwy ddewis, yn hytrach nag yn awtomatig. Rydym yn gwneud hynny drwy ymarfer i ddod yn fwy ymwybodol o ble mae ein sylw, a newid ffocws ein sylw yn fwriadol, dro ar ôl tro.

Meistr Pob Gwaith yw Ymarfer

Mae angen ymarfer i ddod yn fwy ystyriol. Byddwch yn teimlo eich bod wedi methu drosodd a thro. Bydd eich meddwl yn gwrthod setlo. Beth bynnag rydych chi'n rhoi cynnig arno, o fewn eiliadau bydd eich meddwl yn llenwi â phob math o bethau. Nid yw'r adegau hyn yn arwydd o fethiant. Yn raddol, gydag ymarfer, bydd y cyfnodau o dawelwch meddwl yn ymestyn a bydd yr amser y mae'n ei gymryd i chi sylweddoli bod eich meddwl wedi crwydro yn byrhau. Mae'n bwysig ymarfer yn rheolaidd yn hytrach na dim ond ar 'ddiwrnodau gwael'.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Mae ymarfer meddwlgarwch fel codi pabell. Drwy ymarfer ei chodi mewn tywydd da, bydd hi'n haws gwneud hynny pan fydd hi'n bwrw glaw.

Mae'r adrannau canlynol yn cynnwys rhai gweithgareddau meddwlgarwch i'ch rhoi ar ben ffordd. Ond cofiwch, gellir ymarfer meddwlgarwch ar unrhyw adeg, yn unrhyw le. Ffeindiwch beth sy'n gweithio i chi.

Gweithgaredd Meddwlgarwch

Dewiswch un gweithgaredd rydych chi fel arfer yn ei wneud ar awtobeilot (e.e. brwsio'ch dannedd, cerdded o un ystafell i'r llall, yfed te neu goffi, mynd â'r sbwriel allan, llwytho peiriant golchi neu sychwr dillad). Pryd bynnag fyddwch chi'n gwneud y gweithgaredd hwn dros yr wythnos nesaf, talwch sylw i'r ffordd rydych chi'n ei wneud. Does dim rhaid i chi arafu, na'i fwynhau. Gwnewch yr hyn rydych chi'n ei wneud fel arfer, ond ceisiwch fod yn gwbl ymwybodol o'r pethau rydych chi'n eu gwneud.

Rhowch gynnig ar yr arbrawf hwn gyda'r un gweithgaredd bob dydd am wythnos. Ar beth fyddwch chi'n sylwi? Nid gwneud i chi deimlo'n wahanol yw'r bwriad, ond creu ychydig funudau ychwanegol yn y dydd pan fyddwch chi'n teimlo'n 'effro'.

Er enghraifft: Brwsio'ch dannedd. Ble mae eich meddwl pan fyddwch chi'n brwsio eich dannedd? Talwch sylw gofalus i'r synhwyrâu – y brws dannedd mewn perthynas â'r dannedd, blas y past dannedd, lleithder yn cronni yn y geg ac ati.

Ar ddiwedd yr wythnos, ystyriwch y gweithgaredd ac ysgrifennwch unrhyw feddyliau neu deimladau sydd gennych chi.

Myfyrdod 3 Munud

Mae canolbwyntio ar anadlu yn eich galluogi i arsylwi ar eich meddyliau wrth iddynt godi yn eich meddwl. Rydych chi'n dod i sylweddoli bod meddyliau'n mynd a dod fel y gwynt, a bod gennym ddewis o ran a ddylid ymateb iddyn nhw.

1. Eisteddwch mewn cadair gefnsyth. Os yn bosibl, symudwch eich cefn i ffwrdd o gefn y gadair rywfaint, fel bod eich asgwrn cefn yn cynnal ei hun. Gall eich traed fod yn wastad ar y llawr. Caewch eich llygaid a gostyngwch eich talcen.
2. Canolbwyntiwch ar eich anadlu – i mewn ac allan. Cysylltwch â gwahanol deimladau pob anadl i mewn a phob anadl allan. Arsyllwch yr anadl heb chwilio am unrhyw beth arbennig. Nid oes angen newid eich anadlu mewn unrhyw ffordd.
3. Ar ôl ychydig, efallai y bydd eich meddwl yn crwydro. Pan fyddwch yn sylwi ar hyn, dewch â'ch sylw'n ôl i'ch anadlu, heb roi amser caled i chi'ch hun –

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>

mae'r weithred o sylweddoli bod eich meddwl wedi crwydro a dod â'ch sylw'n ôl heb feirniadu eich hun yn ganolog i'r arfer o fyfrio meddwlgarwch.

4. Efallai y bydd eich meddwl yn tawelu yn y pen draw – neu ddim. Hyd yn oed os cewch ymdeimlad o lonyddwch pur, efallai mai dim ond am eiliad y bydd yn para. Os ydych chi'n teimlo'n ddig, sylwch y gall y teimlad hwn basio mewn eiliad hefyd. Beth bynnag sy'n digwydd, gadewch iddo fod.
5. Ar ôl tua 3 munud, gadewch i'ch llygaid agor ac edrychwch o gwmpas yr ystafell eto.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>