



Y mae dy air yn
llusern i'm troed, ac
yn oleuni i'm llwybr.

Salm 119: 105

Safwch ar y ffyrdd; edrychwch,
ac ymofyn am yr hen lwybrau.
Ple bynnag y cewch ffordd dda,
rhodiwch ynddi, ac fe gewch le i
orffwys.

Jeremeia 6:16

Dangosi i mi lwybr
bywyd; yn dy
bresenoldeb di y mae
digonedd o lawenydd.

Salm 16:11

AWGRYMIADAU AR GYFER DEFNYDDIO LABRINTH BYS

CANOLBWyNTIwCH AR FATER O BWYS YN EICH BYWYD:

1. Eisteddych yn ddistaw, caewch eich llygaid a byddych yn ymwybodol o'ch anadlu. Gadewch i'ch meddwl a'ch corff arafu.
2. Yn y distawrwydd, penderfynwch beth yr hoffech ei gyflwyno i Dduw y foment hon o'ch bywyd. Dywedwch air o weddi wrth i chi gychwyn crwydriad eich bys - gallwch gyflwyno'ch mater sydd o bwys gennych neu'ch cwestiwn sydd yn eich meddwl wrth i chi gychwyn ar y labrinth.
3. Gan ddefnyddio eich mynegfys neu fys canol eich llaw lai cryf, dilynwch y llwybr o'ch fynedfa hyd at ganol y labrinth, gan ryddhau i ddwylo Duw y mater yr ydych yn gweddio drosto.
4. Arhoswch ennyd yn y canol, yn agored i ddylanwad Duw ac yn fodlon i'w dderbyn.
5. Pan deimlwch fod yr amser yn addas, dilynwch y llwybr yn ôl. Wrth i'ch bys adael y labrinth, rhowch ddiolch a gorffennwch gyda gweddi.
6. Cofiwch mai yn amser da Duw y daw atebion ac nid yn angenrheidiol yn syth wedi'ch crwydro.

DEFNYDDIO'R LABRINTH I WEDDIO AC I FYFYRIO:

Cerddwch y labrinth fel uchod, gan adrodd gweddi, llinell o Salm, geiriau Iesu o un o'ch Efengylau, neu unrhyw ddarn arall o'ch Beibl. Stopiwch a chymerwch saib pan fynnoch, er mwyn canolbwyntio'ch fwy dwys. Daliwch ati i weddio pan gyrhaeddwch y canol neu i fyfyrion mewn tawelwch. Pan rydych yn barod, dilynnwch y llwybr yn ôl, unai gyda geiriau neu mewn tawelwch. Cynigiwch weddi o ddiolchgarwch wrth i chi ymadael.

GEIRIAU O YSBRYDOLIAETH:

Gellir cerdded gan ail-adrodd unrhyw ddyfyniad cadarnhaol neu hyd yn oed air unigol sy'n eich ysbrydoli, fel tangnefedd, llawenydd, tosturi, maddeuant, cariad, gwasanaeth ac yn y blaen.

Yn ogystal, efallai yr hoffech gynnau cannwyll cyn defnyddio'ch labrinth bys ac / neu gadw cofnod o unrhyw brofiad neu eiriau o ysbrydoliaeth sy'n dod i'ch meddwl. Efallai yr hoffech fod yn fwy creadigol gan ddyfnhau'ch profiad drwy ddyfeisio defod bersonol gysegredig. Bydd y labrinth yn wastad yn eich cyfarfod yn y man ble'ch ydych chi ar y pryd.

HANES Y LABRINTH

Gweddi a myfyrdod wrth symud, wrth droedio llwybr unigol a throellog o fynedfa hyd y canol yw labrinth. Mae symud corfforol tua'ch canol hwnnw fel pererindod ac mae'ch adlewyrchiad o'ch taith ysbrydol unigol i mewn i ganol eich bod, i'ch gofod ble mae Duw yn trigo mewn tangnefedd a chyflawnder. Fe gynnig cyfle i arafu, i gynyddu mewn ymwybyddiaeth ysbrydol ac i geisio atebion wedi eu gwreiddio mewn gweddi.

Er i'ch labrinth fod o gwmpas ers tua 2000 o flynyddoedd cyn Cristnogaeth, mae'ch bosib i Gristnogion eu defnyddio mor gynnar â 400 OC. Daethent yn fwy poblogaidd yn y Canol Oesoedd, mae un enwog yng Nghadeirlan Chartres, ac maent nawr yn mwynhau adfywiad gyda rhai parhaol yn cael eu hadeiladu mewn Cadeirlannau, ar dir eglwysig ac mewn canolfannau encil Cristnogol, lleiandai a mynachlogydd. Ceir hefyd labrinthau cyfnas cludadwy.