**Hydref 2022 *Cyfanrwydd ac Iachau***

Croeso i Weddi mis Hydref, a’r ail mewn cyfres o 12. Bob mis, byddwn yn trafod gwahanol themâu a gwahanol ffyrdd o weddïo a fydd, gobeithio yn ddefnyddiol i chi fel ffyrdd o ganfod Duw. *Y Grŵp Ysbrydolrwydd Taleithiol yn yr Eglwys yng Nghymru.*

**Cyflwyniad**

Thema’r mis hwn yw iachau a chyfanrwydd. Nid un ffordd benodol o weddïo sydd gennym y mis hwn ond amryw o ffyrdd o weddïo am iachâd, cyfanrwydd a gwir lesiant.

Mae iachâd a chyfanrwydd yn cynnwys mwy nag iechyd corfforol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd fel ‘stad o lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid dim ond absenoldeb afiechyd neu salwch'. (Er efallai mai'r delfrydol yw’r diffiniad hwn, yn hytrach na realiti dyddiol).

Mae diffiniad Iechyd y Byd yn pwysleisio’r ffaith fod gwirioneddol gyfan yn cynnwys popeth yr ydym ni – yn gorff, meddwl ac ysbryd. Mae’n fwy nag iechyd corfforol yn unig. Mae hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd perthynasau. Mae pobl yn byw mewn cymuned gyda’i gilydd ac felly mae cyfanrwydd yn cynnwys cael perthynasau cyfoethog a boddhaol. Mae hynny’n golygu y gall iachâd gynnwys cymodi – iachau perthynasau. Mae Cristnogion yn credu fod bodau dynol wedi’u creu i fyw mewn perthynas â Duw yn ogystal â chyda’i gilydd, felly mae cyfanrwydd yn cynnwys bod mewn perthynas dda gyda Duw.

Roedd iachâd yn rhan ganolog o weinidogaeth Iesu. Nid yn unig yr oedd yn iachau pobl yn gorfforol ond dysgodd i ni ffyrdd o iachau perthynasau trwy fod yn gariadus, trwy faddau a thrwy drugaredd.

**Gweddi**

Addfwyn Duw,

mae ein cyrff yn methu,

Mae ein meddyliau’n aflonydd,

ein perthynasau wedi torri.

Rydym yn dyheu am fod yn gyfan.

Ymestyn allan a’n cyffwrdd

fel yr ydym ni’n ymestyn allan atat Ti

er mwyn i ni gael ei hiachau.

Yn enw’r Iesu.

Amen

**Myfyrdod**

Mae thema iachâd yn un anodd ac mae angen ei hystyried yn ofalus. Allwn ni ddim sôn am iachâd a chyfanrwydd heb wynebu realiti dioddefaint. Mae cymaint o bobl yn byw gyda chyflyrau sy’n achosi poen corfforol neu sy’n cyfyngu’n ddifrifol ar eu bywydau. Mae problemau iechyd meddwl yn achosi trallod mawr, weithiau’n arwain at anobaith. Mae damwain yn gallu achosi anafiadau sy’n newid bywyd ar amrant. Mae cyflyrau megis bod yn ddi-blant yn gallu achosi loes gudd. Mae’n cyrff a’n meddyliau’n fregus.

Mae dioddefaint yn dod i bobl sy’n gwneud eu gorau i fyw bywydau da a chariadus, yn ogystal ag i bobl sy’n gwneud niwed bwriadol i eraill. Pan ddisgynnodd tŵr i lawr, gan ladd deunaw o bobl, tynnodd Iesu sylw at y ffaith nad oedd y bobl a fu farw'n waeth nag unrhyw rai eraill oedd byw yn Jerwsalem ar y pryd (Luc 13.4). Yn yr un modd, mae Duw ‘yn peri i'w haul godi ar y drwg a'r da, ac yn rhoi glaw i'r cyfiawn a'r anghyfiawn' (Mathew 5.45). I lawer o bobl, mae bodolaeth dioddefaint mawr, a’i annhegwch, yn rhwystr difrifol i gredu yn Nuw. Mae hon yn broblem y mae diwinyddion wedi ymlafnio â hi ers cenedlaethau.

Rhaid bod yn ofalus hefyd wrth gysylltu iachâd yn rhy uniongyrchol â ffydd, a pheidio ag awgrymu y bydd y rhai â digon o ffydd yn cael iachâd. Yn bendant, rydym yn gweld pobl yn cael eu hiachau gan Iesu yn yr efengylau ac, yn aml, er nid pob tro, mae hynny'n gysylltiedig â ffydd. Ond, rydym hefyd yn gweld pobl sy’n byw gyda phroblemau iechyd parhaus er gwaethaf eu ffydd enfawr. Ystyrir mai cystudd corfforol oedd y 'ddraenen yn fy nghnawd’ (2 Corinthaidd 12: 7) St Paul; dywedir wrth Timotheus am gymryd gwin at ei stumog ac anhwylderau eraill (1 Timotheus 5.23). Sut bynnag mae gweddi’n ‘gweithio’, nid yw mor syml â gweddïo am rywbeth a chael yr union beth rydym wedi gofyn amdano bob tro. Os byddwn yn awgrymu hynny, yna, gallwn achosi dioddefaint pellach wrth wneud i bobl deimlo’n euog nad ydyn nhw wedi cael eu hiachau yn y ffordd y gallen nhw fod wedi gobeithio.

Ar y llaw arall, mae llawer iawn, iawn o bobl yn gallu tystiolaethu i nerth iachau Duw. Weithiau (yn anaml) mae’r gwellhad yn wyrthiol, yn amlach mae trwy waith pobl eraill (megis doctoriaid, nyrsys neu ofal tyner y teulu). Weithiau daw iachâd trwy newid persbectif y person sy'n gweddïo - megis pan fyddwn yn sylweddoli er mwyn gweddïo am 'iachâd' person gydag anabledd dysgu, ***ni*** sydd angen cyffyrddiad Duw i’n helpu ***ni*** i’w groesawu a’i werthfawrogi fel y mae. Efallai y byddwn hefyd yn profi nerth, anogaeth neu gysur o ganlyniad i weddi, er bod ein sefyllfa allanol yn aros yr un fath. Mae llawer ohonom yn adnabod pobl gyda ‘chyflwr’ sy’n sanctaidd, yn ysbrydol, yn bobl gyfan.

Efallai bod hyn yn swnio’n beth od i'w ddweud, ond yr iachâd terfynol o safbwynt y Cristion yw marwolaeth. Neu, i fod yn fwy cywir, atgyfodiad. Mae ein gobaith y byddwn yn canfod bywyd newydd y tu hwnt i hwn, yn dod o atgyfodiad Iesu. Hyd yn oed ar ôl ei farwolaeth, roedd y briwiau a roddwyd i Iesu yn ei fywyd yn dal arno (marciau'r hoelion a'r waywffon o’i groeshoeliad) ond nid oedd bellach, yn ddioddef. Cafodd ei wneud yn gyfan mewn ffordd newydd a rhyfeddol ac fe aeth i mewn i fywyd tragwyddol. A dywedodd wrth ei ddisgyblion ei fod yn mynd i baratoi lle iddyn nhw fod gydag ef (Ioan 14.1-6).

**Darn o’r Beibl**

Mae’r darn hwn o’r Beibl ble mae Iesu’n iachau deg person gwahanglwyfus yn stori ddelfrydol i'w hystyried wrth i ni feddwl am iachâd:

‘yr oedd ef, ar ei ffordd i Jerwsalem, yn mynd trwy'r wlad rhwng Samaria a Galilea, ac yn mynd i mewn i ryw bentref, pan ddaeth deg o ddynion gwahanglwyfus i gyfarfod ag ef. Safasant bellter oddi wrtho a chodi eu lleisiau arno: “Iesu, feistr, trugarha wrthym.” Gwelodd ef hwy ac meddai wrthynt, “Ewch i’ch dangos eich hunain i’r offeiriaid.” Ac ar eu ffordd yno, fe’u glanhawyd hwy. Ac un ohonynt, pan welodd ei fod wedi’i ei iachau, dychwelodd gan ogoneddu Duw â llais uchel. Syrthiodd ar ei wyneb wrth draed Iesu gan ddiolch iddo. A Samariad oedd ef.

Atebodd Iesu, “oni lanhawyd y deg? Ble mae’r naw? Ai’r estron hwn yn unig gafwyd i ddychwelyd ac i roi gogoniant i Dduw?” Ac meddai wrtho, “Cod, a dos ar dy hynt; dy ffydd sydd wedi dy iachau di.” (Luc 17.11-19)

*Wrth ddarllen y darn hwn, gallwch fyfyrio’n weddigar ar y cwestiynau hyn:*

Ar ddechrau’r stori mae yna bellter rhwng Iesu a’r dynion gwahanglwyfus. *Rhowch eich hunain yn lle dyn gwahanglwyfus a myfyrio - beth all fod yn eich cadw chi'n bell oddi wrth Iesu?*

Pam fod y dynion gwahanglwyfus yn galw am 'drugaredd'? *Beth fyddai’ch cri chi?*

*Beth ydych chi’n feddwl yw’r gwahaniaeth rhwng cael eich gwneud yn ‘lân’, a brofwyd gan bob un o’r deg, a chael eich gwneud yn ‘iach’, a brofodd dim ond un?*

Mae’r un dyn gwahanglwyfus a ddychwelodd yn clodfori Duw ac yn diolch i Iesu. *Sut allwch chi ymateb mewn ffordd debyg?*

**Gweddi’r Mis: Am Iachâd a Llesiant**

Does dim un ffordd benodol o weddïo am iachâd ond dyma ychydig o bosibiliadau ar gyfer iachâd personol o’r corff, meddwl a’r ysbryd:

***Ysgrifennu’ch gweddi’ch hunain***  *-* gan ddefnyddio’r darn uchod

Cymerwch ychydig o’ch ymatebion i’r darn uchod a’u troi yn weddi.

Galw'n uchel ar Iesu fel y gwnaeth y dynion gwahanglwyfus ond gyda'ch cri unigryw eich hunain, yn cydnabod eich angen.

Clodforwch Duw a diolch i Iesu am beth rydych wedi’i dderbyn.

***Mynychu gwasanaeth o iachâd***

Mae gan lawer o eglwysi wasanaethau penodol sy’n cynnwys gweddïau am iachâd. Efallai yr hoffech chi gymryd rhan mewn un. Hyd yn oed os nad oes gwasanaeth penodol o iachau, gallwch fynd i wasanaeth yr Ewcharist yn eich eglwys leol (sy’n cael ei alw weithiau yn wasanaeth y cymun sanctaidd). Mae’r gwasanaeth hwn yn cynnwys ail adrodd ac ail fyw gweithredoedd iachau Iesu wrth iddo roi arwyddion i'w ddisgyblion o'i farwolaeth mewn bara a gwin. Rydym yn clywed hefyd am ei atgyfodiad a orchfygodd farwolaeth ac sy’n ein gwneud yn gyfan. Wrth i chi fynd i dderbyn cymun (neu fendith bersonol), gallwch weddïo am yr iachâd rydych ei angen, yn eich geiriau eich hunain neu mewn geiriau’n debyg i’r rhain:

Tosturiol Dduw, rwy’n ymddiried ynot ti ac yn gofyn am iachâd yn enw dy fab Iesu. Amen

Gweddïwch am iachâd yn ein perthynas â Duw a chydag eraill.

***‘Cyffes’ a Chymodi***

Mae’r Ewcharist yn gyfle i ni iachau ein perthynas â Duw a chyda phobl eraill. Yn gynnar yn y gwasanaeth rydym yn cyfaddef ein pechodau (yr holl weithredoedd, geiriau a meddyliau sydd wedi bod yn ddi-gariad) yn y ‘gyffes’ ac mae’r offeiriad yn dweud y geiriau sy’n ein sicrhau ein bod yn cael maddeuant a’n gwneud yn gyfan.

Mae hefyd yn bosibl trefnu cyffes unigol (sagrafen cymodi) i Dduw ym mhresenoldeb offeiriad a chlywed geiriau’r maddeuant yn cael eu rhoi i ni’n bersonol. Mae hynny’n gallu bod o help mawr wrth iachau ein perthynas â Duw ac eraill. Siaradwch gyda'ch offeiriad lleol os hoffech wybod rhagor am hyn.

**Myfyrdod Clo**

Rydym yn cofleidio gwir gyfanrwydd pan fyddwn yn gallu derbyn ein bod wedi torri ac yn caniatáu i Dduw ymdrin â’r pethau ynom ni ein hunain sy’n amherffaith. Wrth ddatblygu’n hunan ymwybyddiaeth a’n hangen i ddod at Dduw yr hyn sydd angen ei iachau ynom, byddwn yn gallu cerdded ar y llwybr at gyfanrwydd.

**Adnoddau ychwanegol:**

*Yr Ysgrythur:*Iachâd y cenhedloedd (Eseciel 47.1-12)

Gwraig yn cael ei hiachau (Marc 5.24b-34)

Ydych chi eisiau cael eich iachau? (Ioan 5.1-9)

*Cerddoriaeth i wrando neu i ganu:*

‘For the healing of the nations’  
https://www.youtube.com/watch?v=QXtfIE6jSYQ

‘Lay your hands gently upon us’

https://www.youtube.com/watch?v=VHQBVvGw\_2Y

*Gweddïau o Eglwys Loegr:*https://www.churchofengland.org/prayer-and-worship/topical-prayers/prayers-personal-situations

**Mis Nesaf**

Gobeithio bod y myfyrdodau a gweddïau hyn o gymorth i chi. Wrth gwrs, efallai bod angen ychydig o feddwl a gweddïo mwy nag unwaith ar rai. Ein thema a’n gweddïau’r mis nesaf fydd cofio a gollwng gafael.