**Chwefror 2023 CARIAD**

Croeso i Weddi Chwefror, a’r chweched mewn cyfres o 12. Pob mis fe fyddwn ni’n archwilio gwahanol themâu a gwahanol ffyrdd o weddïo gan obeithio y bydden nhw’n gymorth fel modd i ganfod Duw. *Y Grŵp Ysbrydolrwydd Taleithiol yn yr Eglwys yng Nghymru.*

**Cyflwyniad**

Y thema ar gyfer y mis hwn ydy cariad – gair bach chwe llythyren, syml – ac felly, fe fyddwn ni’n archwilio rhai agweddau am gariad y mis hwn. Mae’n wahoddiad i ddarlleniad pwyllog, myfyriol, personol o’r ysgrythur. Gellir archwilio mwy ynglŷn â sut i weddïo yn y modd yma isod.

Gall y gair cariad fod ag ystyr tra gwahanol i bob un ohonon ni.

Beth ddaw i’ch meddwl pan glywch chi’r gair ‘cariad’
Beth ydy cariad i chi?
Pwy ydych chi’n caru?
Beth ydych chi’n caru?

A ydych chi wedi ystyried fod Duw yn eich caru chi?

Efallai y byddai o gymorth ichi nodi rhai o’ch meddyliau a’ch syniadau ar bapur os ydych chi’n dymuno myfyrio neu weddïo drostyn yn ddiweddarach.

Mae’r Beibl yn crybwyll o leiaf pedwar math o gariad – cariad diamod Duw (agape); cariad cyfeillgarwch (philia); cariad rhamantus (eros); cariad teuluol (storge). Mae cariad yn cynnwys *pob* agwedd o’n bywyd yng Nghrist.

**Myfyrdod**

Yn draddodiadol, mae Chwefror yn gysylltiedig â chariad rhamantus – fe gofiwn bywyd a thystiolaeth Sant Ffolant. Yn ôl y chwedl, roedd yntau’n offeiriad Rhufeinig a ferthyrwyd dros ei ffydd yn nyddiau cynnar yr eglwys gan ei fod wedi priodi cyplau Cristnogol yn gyfrinachol ac, mewn chwedl arall, sonir iddo lofnodi ei lythyr at ei ffrind “oddi wrth eich Ffolant” sydd, o bosib, yn sail i’r cardiau a anfonwn ninnau y dyddiau hyn. Gawn ni fyth wybod y gwir go iawn am hanes Sant Ffolant, ond fe gofiwn amdano am ei dystiolarth ffyddlon i’r efengyl mewn cyfnod lle bu Cristnogion dan erledigaeth lemdros eu ffydd. Efallai y gwnaiff hyn ein harwain i weddïo dros Gristnogion heddiw sy’n profi’r un math o dynged (mae’r adnoddau ychwanegol yn cynnig rhai awgrymiadau).

Yma yng Nghymru, Santes Dwynwen o’r 5ed ganrif, ydy nawddsantes cariad a chyfeillgarwch. Er ein bod yn dathlu ei dygwyl ar Ionawr 25ain, medrwn ei chofio heddiw hefyd. Roedd hi’n ferch i un o frenhinoedd Cymru ac ni chaiff briodi y dyn a garai. Gweddïodd Dwynwen ar Dduw a chyda’i gweddïau wedi’u hateb, sefydlodd leiandy ar Ynys Llanddwyn (oddi ar arfordir Ynys Môn), lle treuliodd ei hoes yn gweddïo dros eraill, yn enwedig y rhai hynny mewn anawsterau yn eu bywydau carwriaethol. Mae adfeilio ei heglwys i’w gweld heddiw, ac mae traddodiad yn honni mai un o’i hoff ddywediadau oedd: “Does dim yn ennill calonnau fel sirioldeb”.

**Gweddi**

Dduw cariadus, rhoddwn ddiolch i ti am dy gariad a dywelltir arnon ni mewn cymaint o wahanol ffyrdd.

Diolch am y rhai sy’n ein caru, am ein teulu a’n ffrindiau.

Helpa ni i fod yn fwy cariadus tuag at y rhai sy’n rhannu ein bywyd.

Diolchwn iti am dy rodd o’r ysgrythur.

Gofynnwn y byddai’r geiriau cysegredig hyn yn llefaru â ni ac y byddai ganddon ni glustiau i wrando.

Gofynnwn hyn yn enw’r Un, y Gair a ddaeth yn gnawd, cariad Duw mewn cnawd,

Iesu Grist, dy Fab.

Amen.

**Darnau o’r Beibl**

Cynigir dau ddarn o’r Beibl, o’r Testament Newydd, i’w darllen yn bwyllog. Wrth ichi wneud, ystyriwch beth maen nhw’n ei ddweud am gariad.

Mae’r cyntaf o’r Llythyr at y Rhufeiniaid, Pennod 8: 31-39, sy’n siarad am gariad Duw fel y’i gwelir yg Nghrist Iesu.

O ystyried hyn oll, beth a ddywedwn? Os yw Duw trosom, pwy sydd yn ein herbyn? Nid arbedodd Duw ei Fab ei hun, ond ei draddodi i farwolaeth trosom ni oll. Ac os rhoddodd ei Fab, sut y gall beidio â rhoi pob peth i ni gydag ef? Pwy sydd i ddwyn cyhuddiad yn erbyn etholedigion Duw? Duw yw'r un sy'n dyfarnu'n gyfiawn. Pwy sydd yn ein collfarnu? Crist Iesu yw'r un a fu farw, yn hytrach a gyfodwyd, yr un hefyd sydd ar ddeheulaw Duw, yr un sydd yn ymbil trosom. Pwy a'n gwahana ni oddi wrth gariad Crist? Ai gorthrymder, neu ing, neu erlid, neu newyn, neu noethni, neu berygl, neu gleddyf?

Hyn yn wir yw ein rhan, fel y mae'n ysgrifenedig: “Er dy fwyn di fe'n rhoddir i farwolaeth drwy'r dydd, fe'n cyfrifir fel defaid i'w lladd.” Ond yn y pethau hyn i gyd y mae gennym fuddugoliaeth lwyr trwy'r hwn a'n carodd ni.

Yr wyf yn gwbl sicr na all nac angau nac einioes, nac angylion na thywysogaethau, na'r presennol na'r dyfodol, na grymusterau nac uchelderau na dyfnderau, na dim arall a grewyd, ein gwahanu ni oddi wrth gariad Duw yng Nghrist Iesu ein Harglwydd.

Mae’r ail ddarn o Lythyr Cyntaf Ioan, Pennod 4: 7-10, 16a-21, sy’n datgan mai cariad ydy Duw.

Gyfeillion annwyl, gadewch i ni garu ein gilydd, oherwydd o Dduw y mae cariad, ac y mae pob un sy'n caru wedi ei eni o Dduw, ac yn adnabod Duw. Y sawl nad yw'n caru, nid yw'n adnabod Duw, oherwydd cariad yw Duw.

Yn hyn y dangoswyd cariad Duw tuag atom: bod Duw wedi anfon ei unig Fab i'r byd er mwyn i ni gael byw drwyddo ef. Yn hyn y mae cariad: nid ein bod ni'n caru Duw, ond ei fod ef wedi ein caru ni, ac wedi anfon ei Fab i fod yn aberth cymod dros ein pechodau.

 Cariad yw Duw, ac y mae'r sawl sy'n aros mewn cariad yn aros yn Nuw, a Duw yn aros ynddo yntau. Yn hyn y mae cariad wedi cael ei berffeithio ynom: bod gennym hyder yn Nydd y Farn, oherwydd fel y mae ef, felly yr ydym ninnau hefyd yn y byd hwn.

 Nid oes ofn mewn cariad, ond y mae cariad perffaith yn bwrw allan ofn; y mae a wnelo ofn â chosb, ac nid yw'r sawl sy'n ofni wedi ei berffeithio mewn cariad. Yr ydym ni'n caru, am iddo ef yn gyntaf ein caru ni. Os dywed rhywun, “Rwy'n caru Duw”, ac yntau'n casáu ei gydaelod, y mae'n gelwyddog; oherwydd ni all neb nad yw'n caru cydaelod y mae wedi ei weld, garu Duw nad yw wedi ei weld. A dyma'r gorchymyn sydd gennym oddi wrtho ef: bod i'r sawl sy'n caru Duw garu ei gydaelod hefyd.

**Gweddi’r Mis: Darlleniad Gweddïgar o’r Ysgrythur [Lectio Divina]**

Mae’r ffurf hynafol hon ar weddi, a elwir weithiau yn ‘Lectio Divina’ neu ‘ddarlleniad dwyfol’, yn fodd i glywed Duw’n siarad â chi’n bersonol trwy fyfyrdod ar ddarn byr o’r ysgrythur. Fe allech chi ddefnyddio un o’r darnau o’r Beibl a geir uchod ac mae ychydig o awgrymiadau eraill a geir isod – ond peidiwch â phoeni gormod am eich dewis – bydd Duw’n cael hyd i ffordd i siarad â chi, pa ddarn bynnag y gwnewch chi ddewis.

**Llonyddwch**

Dechreuwch gydag amser o ymlacio, gan wneud eich hyn yn gyfforddus a cheisio gwagu’ch meddwl o ofalon a phryderon bywyd pob dydd.

Mae’n bosib y byddai o gymorth ichi ganolbwyntio ar ei anadlu am ychydig funudau. Neu, efallai fod ganddoch chi air o weddi, cân neu ymadrodd syml y medrwch ei ailadrodd yn dawel er mwyn tawelu eich meddwl. Er enghraifft, y gytgan gyfarwydd honno “*Mae’r Iesu’n fy ngharu, mae popeth yn iawn”*.

Gofynnwch i Dduw eich hamgylchynu â’i gariad.

**Darllen**

Darllenwch y darn o’r Beibl yn bwyllog a gofalus sawl gwaith.

Nodwch unrhyw eiriau sy’n dal eich sylw, fel petae nhw mewn **print bras** neu’n llefaru’n uniongyrchol â chi.

Peidiwch â cheisio penderfynu ymlaen llaw beth all hyn fod – dim ond nodi lle mae ffocws eichsylw, hyd yn oed os nad dyma’r hyn roeddech chi wedi’i ddisgwyl canfod yn y darn hwn. Trystiwch Duw i ddwyn eich sylw at y gair neu’r ymadrodd mae O am ichi weddïo drosto. Gwrandewch am y “llais bach tawel” sy’n siarad â chi.

Peidiwch â phoenix os nad oes gair neu eiriau penodol yn ‘siarad’ â chi, mae hi’n dal i fod yn amser o weddi i Dduw a gyda Duw.

**Myfyrio a Gweddïo**

Meddyliwch am y gair neu’r ymadrodd am ennyd. Gadewch iddo dreiddio’n araf ac yn ddwfn. Ceisiwch ddirnad beth, efallai, all fod yn ei ddweud wrthoch chi ar yr adeg hyn o’ch bywyd:

Pam bod y gair/ymadrodd arbennig ***hwn*** yn denu eich sylw ar hyn o bryd?

Pa bobl neu sefyllfaoedd mae’n dwyn i gof?

Beth, tybed, all fod yn ei gynnig ichi yn eich bywyd ar yr amser hwn?

Pa gamau sydd eisiau ichi’u cymryd, o bosib, neu sut wnewch chi weithredu ar eich meddyliau o’r weddi hon?

**Gorffwys yn Dawel i ddod â’r Cyfnod hwn o Weddi i ben**

Gorffwyswch ym mhresenoldeb Duw am gyhyd ag y mae’n teimlo’n gysurus i wneud hynny.

Pan fyddwch chi’n teimlo’n barod, rhannwch yn agored a gonest gyda Duw yr holl feddyliau a’r myfyrdodau a gododd yn ystod eich amser.

Cymerwch bopeth at Dduw, gan gynnwys eich meddyliau a’ch teimladau negyddol, gan wybod ei fod bob amser yn aros a disgwyl clywed eich gweddi.

Gadewch i dawelwch trugarog Duw gydio’n dyner ynoch chi a’ch hamgylchynu. Does dim angen gair. Does dim angen gweithred. Yn syml, caniatewch i chi’ch hunan gael eich caru mewn modd sy’n teimlo’n iawn i chi.

**Beth Nesaf ?**

Os ydy hi’n teimlo’n briodol, gofynnwch i Dduw i ddatgelu ichi y ffyrdd y gall ffocws eich gweddi ddylanwadu ar eich bywyd o ddydd i ddydd. Beth mae Duw’n eich galw i’w wneud? I fod?

Efallai yr hoffech ddiweddu gyda’r weddi sydd i’w weld uchod, neu un o’ch calon eich hun, i ddiolch i Dduw am y cyfnod yma o weddi.

**Awgrymiadau eraill am ddarnau i’w defnyddio ar gyfer Lectio Divina**

Salm 139

Ioan 13: 33-38

Effesiaid 4: 1-6

**Awgrymiadau ac Adnoddau Pellach**

**Cerddi**

**Love (III) (**George Herbert , 1593-1633), https://www.poetryfoundation.org/poems/44367/love-iii

**Let Your God Love You (**Edwina Gateley, o *There Was No Path So I Trod One*, 1996); <https://www.mysoulrefresh.com/blog/let-your-god-love-you>

**Cerddoriaeth – I Wrando neu Ganu**

***My Song is Love Unknown*** *(Samuel Crossman)* <https://www.youtube.com/watch?v=HMart4wXsI0>

***Love Divine, all loves excelling****. (Charles Wesley)* <https://www.youtube.com/watch?v=qwHxRxER650>

**Delwedd**

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Angelsatmamre-trinity-rublev-1410.jpg

Yn y ddelwedd hon o’r Drindod Sanctaidd (gan Andrei Rublev o’r 15fed ganif), fe’n gwahoddir i eistedd i lawr wrth y bwrdd – mae’r gofod o’n blaenau wedi’i adael yn wag. Mae’r croeso hwn yn cael ei adlewyrchu mewn llinell o gerdd Herbert uchod, “*You must sit down, says Love, and taste my meat: So I did sit and eat”.*

**Fideos**

I ganfod mwy am Santes Dwynwen, ewch at fideo arwyddo (BSL) ysgafn <https://www.youtube.com/watch?v=ey8AENzT3q0>

Esboniad o ystyr y gair CARIAD (ahavah) yn y Beibl. <https://bibleproject.com/explore/video/ahavah-love/>

**Gweddi dros Gristnogion dan Erledigaeth**

Ewch i <https://www.opendoorsuk.org/persecution/> am wybodaeth am waith Open Doors ac archwiliwch <https://www.opendoorsuk.org/resources/prayer> am adnoddau gweddi ychwanegol.

**Mis Nesaf**

Gobeithio eich bod wedi cael y myfyrdodau a’r gweddïau hyn o gymorth; wrth gwrs, mae’n ddigon posib y bydd gofyn meddwl dros a gweddïo’r rhain fwy nag unwaith. Mis nesaf, bydd ein thema yn cymryd golwg ar yr hyn mae ‘teulu’ yn ei olygu ac mae’r gweddïau yn edrych ar air neu ymadrodd personol i’w ddefnyddio wrth weddïo.