**Mawrth 2023 Pwy yw ein Teulu?**

Croeso i Weddi mis Mawrth, a’r seithfed yn y gyfres 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’r mis hwn ydy ystyried pwy rydyn ni’n ei alw’n ‘deulu’ i ni ac, mewn amser o weddi, i ddarganfod arwyddair personol; gair neu ymadrodd sy’n siarad â’n calonnau ni ac yn ein tynnu’n agosach at Dduw.

Yn ystod mis Mawrth, mae’r eglwys yn teithio gydag Iesu, ei deulu, a’i ddisgyblion, tuag at Jerwsalem a’i farwolaeth ar y groes. Er nad oedd ei ddisgyblion yn llawn deall yr hyn roedd Iesu’n ei wneud, roedden nhw’n ei ddilyn a gyda’i gilydd, teulu oedden nhw, yn cefnogi’i gilydd trwy’r oll roedden nhw’n ei brofi a’i rannu ar y cyd.

**Gweddi Agoriadol**

I Dduw y gweddïaf:

Cyfaill, Cydymaith, Cysurwr,

yn Ffrind ac yn Deulu yn y ffydd:

ym mhob mynegiant o deulu yn fy mywyd

boed imi gynnig cymorth, croeso a derbyniad,

boed imi gynnig maddeuant lle bo’i angen,

boed imi gynnig cariad o waelod calon,

ac yn dy Enw di.

Amen.

**Myfyrdod**

Mae teuluoedd yn dod mewn pob maint a ffurf; mae rhai yn llawn cariad, yn agored ac yn gefnogol, eraill ddim felly. Mae dywediad cyfarwydd sy’n datgan ‘ein bod yn cael dewis ein ffrindiau ond nid ein teulu!’ Efallai bod rhai cyfeillion clos yn dod yn rhan o’n teulu estynedig, neu’n deulu go iawn. Beth bynnag fo’n cefndir teuluol, fe fyddwn ni wedi dod i wybod llawer amdanon ni’n hunain wrth inni geisio gwneud ein ffordd ein hunain yn y byd.

*Pwy ydy’r bobl hynny rydych chi’n eu galw’n deulu?*

Yn yr eglwys, ein Bedydd ydy’n croeso i mewn i deulu Duw a’r eglwys. Mae hyn yn aml yn digwydd pan fyddwn ni’n fabanod a ninnau’n gwybod dim amdano, ac mae faint rydyn ni’n ymwneud â’r teulu hwn yn fater i ni’n hunain. Roedd y disgyblion yn ei chael hi’n anodd ar adegau gyda dysgeidiaeth Iesu, ond dal ati wnaethon nhw, gan gyfranogi cystal ag y gallen nhw.

*A gawsoch chi eich bedyddio? A ydy hynny wedi gwneud gwahaniaeth ichi, a’r modd rydych chi’n cyfranogi yn yr eglwys fel aelod o deulu Duw?*

**Darlleniad o’r Beibl**

Exodus 3: 13-15

Yna dywedodd Moses wrth Dduw, “Os af at bobl Israel a dweud wrthynt, ‘Y mae Duw eich hynafiaid wedi fy anfon atoch’, beth a ddywedaf wrthynt os gofynnant am ei enw?” Dywedodd Duw wrth Moses, “YDWYF YR HYN YDWYF. Dywed hyn wrth bobl Israel, ‘YDWYF sydd wedi fy anfon atoch.’ ” Dywedodd Duw eto wrth Moses, “Dywed hyn wrth bobl Israel, ‘Yr ARGLWYDD, Duw eich tadau, Duw Abraham, Duw Isaac a Duw Jacob sydd wedi fy anfon atoch.’ Dyma fydd fy enw am byth, ac fel hyn y cofir amdanaf gan bob cenhedlaeth.

**Myfyrdod**

Ar ein genedigaeth, fe roddir enw inni ac fe ddefnyddir yr union un enw hwnnw os a phan gawn ni’n Bedyddio. Dyma’r enw mae Duw’n ei ddefnyddio i alw allan arnon ni. Fe ddown yn berchen ar yr enw a thrwy’r enw yma y daw eraill i wybod amdanon ni. Mae’n henwau ni yn rhan o bwy ydyn ni, ein hunaniaeth, yn unigryw yn y grwpiau teuluol rydyn ni’n rhan ohonyn nhw. Gyda’r enw yma y byddwn yn cyflwyno’n hunain i eraill. Yn y darlleniad o’r Beibl, fe welwn Moses yn ceisio canfod beth ydy enw Duw, a daw’r ateb yn ôl, ‘Ydwyf yr hyn YDWYF’.

Dyma enw tragwyddol a Dwyfol Duw, enw unigryw Duw, nid enw cyffredin pob dydd na llysenw , ond un arbennig a gafodd ei gyfleu i Moses yn unig. Mae cymaint o eiriau y gellir eu defnyddio i roi ‘enw’ ar Dduw yn ein sgyrsiau gweddigar, er enghraifft, Creawdwr, Bugail, Tad, Mam, Trindod, Cariad, a chymaint mwy.

*A oes gair neu eiriau neilltuol y byddwch yn eu defnyddio wrth siarad â Duw mewn gweddi?*

Yn y gerdd gan TS Eliot, *The Naming of Cats*, mae’n sgwennu fod gan gathod dri enw. Y cyntaf ydy’r enw a roddir gan deulu, yna enw sy’n ‘neilltuol’ i ni, llysenw efallai, ac yn drydydd, enw sy’n ddiarwybod a phersonol i bob cath, ein henw ‘Ydwyf’ ein hunain o bosib. Mae ein henwau yn rhan o’n perthyn, ac mae’r enw a ddefnyddir yn adlewyrchu’r berthynas sydd ganddon ni gyda’r person neu’r aelod teulu hwnnw/honno.

*Beth ydy’r enwau y’ch gelwir chi, a phwy sy’n eu defnyddio?*

**Gweddi am y Mis: ‘Arwyddair’ Personol a Gweddigar**

Mae i’n thema weddi’r mis hwn rhyw adlais o ‘Desert Island Discs’, os ydych chi’n gyfarwydd â’r rhaglen! Y syniad ‘ma o’r hyn fasech chi'n dymuno’i ddwyn gyda chi i ynys bellennig, ond bod cyfyngiad ar y nifer o eitemau y gellir eu cymryd.

Gellir disgrifio’r weddi hon fel fersiwn ysbrydol a gweddigar, sef dewis a dethol o’ch hoff eiriau, ymadroddion neu ddarnau o’r Beibl, gweddïau, emynau. Wedi ichi’u dethol, yna’n weddigar i ddewis un sy’n ymddangos yn bwysig neu’n arbennig i chi ac os ydy hi’n adnod neu ddarn go hir, fe fyddai’n gymorth i’w fyrhau i ymadrodd neu air syml er mwyn galluogi ichi’i gofio.

Unwaith ichi ddarganfod y gair neu’r ymadrodd, gellir ei ddefnyddio fel modd ichi ymdawelu cyn amser gweddi trwy ei ailadrodd yn araf nes eich bod yn teimlo’n barod i weddïo, ac fel ffordd o ddychwelyd at Dduw pan fo pethau’n tarfu ar ein tawelwch. Bydd yr ‘arwyddair’ yn datgan ei hun o’ch mewn ac yn treiddio i mewn i’r ennyd honno.

I ddechrau: casglwch at ei gilydd bensel a phapur, Beibl, llyfr emynau a llyfr o gerddi, er enghraifft. Yna, neilltuwch amser i eistedd yn dawel a cheisio llonyddwch o’ch mewn, gan ofyn i Dduw fod gyda chi.

Yn gyntaf: gan gymryd faint fynnwch chi o amser, myfyriwch ar ryw bum adnod, ymadrodd neu air sy’n golygu rhywbeth pwysig ichi, ac sy’n cyffwrdd eich calon. Efallai y byddai’n help eu sgwennu nhw i lawr, ac os ydyn nhw’n hir, chwiliwch am ffordd i’w byrhau.

Yna: os fasech chi’n cael cadw ond tri ymysg eich dewisiadau, pa rai fasen nhw? Cymerwch eich amser i geisio dirnad a dewis pa rai. Unwaith ichi fod wedi neilltuo tri, treuliwch amser yn cnoi cil a phwyso a mesur beth maen nhw’n eu golygu ichi. Mae’n ddigon posib fod un yn sefyll allan, neu fod angen ichi fyrhau adnod eto, neu gyfuno rhai o’r geiriau i wneud un ymadrodd byr sy’n siarad â chi a’ch perthynas â Duw. Dyma fydd y gair neu’r ymadrodd a ddaw’n ‘arwyddair’ personol i chi yn unig, a neb arall.

Nesaf: treuliwch rywfaint o amser yng nghwmni’ch arwyddair, yn ei ailadrodd yn dawel wrth ichi barhau am ychydig hirach mewn gweddi.

I ddiweddu: rhowch ddiolch i Dduw.

Sut i ddefnyddio’ch ‘arwyddair’: dyma ichi ‘arwyddair’ y gellir ei weddïo trwy ailadrodd yn araf wedi deffro yn y bore, cyn cysgu gyda’r nos, ac fel ffordd o ymdawelu cyn cyfnod o weddi, neu pan ddaw pethau ar eich traws. Dydy ‘arwyddair’ ddim o reidrwydd yn un oesol, gan ei fod yn adlewyrchu'r hyn ydych ‘chi’ ar adeg benodol mewn bywyd ac felly, pan fyddwch yn teimlo nad ydy hwn yn iawn ichi ar y pryd, gweddïwch a myfyriwch ar ‘arwyddair’ newydd.

Yn ychwanegol: medrwch hefyd ddefnyddio’r ffordd hyn o weddïo i ddefnyddio darn o gerddoriaeth neu ddelwedd weledol y gellir ei chynnwys mewn gweddi ynghyd â’r ‘arwyddair’ ysgrifenedig a llafar.

**Gweddi**

Am yr holl bobl dwi’n eu galw’n deulu,

am ffrindiau

a phawb sydd wedi fy ysbrydoli;

diolch iti, O Dduw.

Am yr enw a roddwyd imi pan ges fy ngeni,

a’r llysenwau

a’r enwau arbennig mae’r rhai sy’n agos ata i’n eu defnyddio;

diolch iti, O Dduw.

Am yr enw rwyt ti’n ei goleddu fel un gwerthfawr

yn dy olwg di

ac sydd wedi’i sgwennu ar gledr dy law;

diolch iti, O Dduw.

**Awgrymiadau Gweddi**

***Y Goeden Deuluol*** - gan ddibynnu faint a wyddoch am eich achau, sgwennwch i lawr enwau pawb y gwyddoch amdanyn nhw, y rhai sy’n fyw a’r rhai a fu farw, a dwyn pob un i gof mewn gweddi dawel. Gall hyn fod trwy weddi benodol neu’n ddim mwy nag yngan eu henw, gan ddilyn trwy oedi’n dawel am ennyd i fyfyrio wedi pob un.

***Y Teulu Estynedig*** - gyda darn mawr o bapur a dewis o bensiliau gwahanol liw, myfyriwch yn weddïgar ar aelodau’r teulu, ffrindiau, pobl wnaeth eich ysbrydoli, rhywun y bu ichi ddarllen llyfr o’u heiddo. Gyda phensel gwahanol li war gyfer pob grŵp ‘teulu’, sgwennwch eu henwau i lawr. Cymerwch gymaint o amser ag sydd angen arnoch. Yna, treuliwch ychydig o amser yn edrych ar yr enwau - a oes ambell enw sy’n eich synnu ei weld, rhywun wnaethoch chi ei fethu, a chofiwch sut y bu iddyn nhw gyffwrdd â’ch bywyd, eich cefnogi neu eich ysbrydoli. Diweddwch gyda gweddi o ddiolch i Dduw

**Awgrym Darllen**

*The Naming of Cats*; TS Eliot

**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, Y Pasg a Bywyd Newydd fydd ein thema, gan gymryd golwg, yn weddigar, ar sut i ddychmygu’ch hunan mewn hanesyn o’r Beibl.