**Ebrill 2023 *Bywyd Newydd, Y Pasg, Bod yn Ddisgybl***

Croeso i Weddi mis Ebrill, a’r wythfed yn ein 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**

Yn ystod tymor Y Pasg, mae’n calonnau’n troi at yr addewid o fywyd newydd yng Nghrist a gorfoledd yr atgyfodiad. Mae Iesu’n gwahodd bob un ohonon ni i ddod; i’w ddilyn Ef, hyd yn oed trwy ein hamheuaeth a’n hansicrwydd. Y weddi’r mis hwn ydy myfyrdod y dychymyg. Mae hi’n ffordd o weddïo lle rydych chi’n dychmygu’ch hunan yn bresennol mewn golygfa o’r Efengyl, yn camu i mewn i’r hanes ac yn dod ar draws Iesu yno. Gall ein helpu i weld yn gliriach, caru’n anwylach, a dilyn yn agosach berson Iesu Grist.

**Gweddi**

I Dduw y gweddïwn:

Mae bywyd newydd yn ymddangos o’r tywyllwch,

fel eirlys o oerbridd y gaeaf,

Iesu o’r bedd,

â heddwch mewn amserau ofn,

ag amynedd mewn amserau ansicrwydd,

â doethineb mewn amserau amheuaeth.

Estyn allan, O Dduw,

gyda chariad, amynedd a doethineb

yn y bywyd newydd sy’n egino o’m mewn ynot ti.

Amen.

**Darllen**

Cymerir y darlleniad o efengyl Ioan [20: 24-29]e reading is taken from the gospel of John [20:24-29], sy’n adrodd hanes ail ymddangosiad Iesu wedi’r atgyfodiad.

*Nid oedd Thomas, a elwir Didymus, un o'r Deuddeg, gyda hwy pan ddaeth Iesu atynt. Ac felly dywedodd y disgyblion eraill wrtho, “Yr ydym wedi gweld yr Arglwydd.” Ond meddai ef wrthynt, “Os na welaf ôl yr hoelion yn ei ddwylo, a rhoi fy mys yn ôl yr hoelion, a'm llaw yn ei ystlys, ni chredaf fi byth.”*

*Ac ymhen wythnos, yr oedd y disgyblion unwaith eto yn y tŷ, a Thomas gyda hwy. A dyma Iesu'n dod, er bod y drysau wedi eu cloi, ac yn sefyll yn y canol a dweud, “Tangnefedd i chwi!” Yna meddai wrth Thomas, “Estyn dy fys yma. Edrych ar fy nwylo. Estyn dy law a'i rhoi yn fy ystlys. A phaid â bod yn anghredadun, bydd yn gredadun.” Atebodd Thomas ef, “Fy Arglwydd a'm Duw!” Dywedodd Iesu wrtho, “Ai am i ti fy ngweld i yr wyt ti wedi credu? Gwyn eu byd y rhai a gredodd heb iddynt weld.”*

**Myfyrdod**

Wrth i Iesu gyfarch ei ddisgyblion pryderus gyda’r geiriau ‘Tangnefedd i chi!’, fe allen ni, fel ‘Tomos yr Amheuwr’, ymateb mewn syndod a rhyfeddod, ‘Fy Arglwydd a’m Duw’. Doedd Tomos - ‘Tomos yr Amheuwr’ fel y’i gelwir yn aml - ddim gyda’r disgyblion eraill pan ddaeth Iesu at y disgyblion y tro cyntaf wedi’r atgyfodiad, a beth bynnag wnaethon nhw geisio’i gyfleu iddo, roedd yntau’n ei chael hi’n anodd credu. I’w helpu i gredu, roedd yn mynnu cyffwrdd a gweld olion yr hoelion.

Sgwennodd Alfred, Lord Tennyson (1809-92), fel hyn yn *In Memoriam*, XCV: ‘Mae mwy o ffydd yn bodoli mewn amheuaeth onest, credwch chi fi, nag yn hanner y credoau.’ Tomos ydy’r disgybl a rannodd ei fywyd gydag Iesu ac eto, fe’i cafodd hi’n anodd derbyn yr hyn oll a glywodd. Gall hynny’n ein cynrychioli ninnau hefyd, y rhai na welodd person Crist yn y cnawd, ond sydd wedi dod i gredu. Gall amau fod yn beth iach ac arwain at ddyfnhau ein ffydd wrth inni geisio deall trwy ofyn y cwestiynau sy’n ein dwysbigo.

*Beth ydy’r cwestiynau hynny yr hoffech chithau ofyn a fyddai’n gymorth ichi ddyfnhau eich dealltwriaeth o’r hyn mae’n ei olygu i fod yn ddilynwr ac yn ddisgybl i Iesu?*

Pan fo Tomos yn dod wyneb yn wyneb ag Iesu o’r diwedd, roedd yn medru datgan y geiriau hyfryd hynny o grediniaeth, ‘Fy Arglwydd a’m Duw’. Mae’r hanes byw yma’n ein dwyn at wraidd yr hyn mae’n ei olygu i fod yn Gristion: sut mae Duw’n gallu trawsnewid hyd yn oed ein hamheuon i ddod â heddwch i’r galon a bywyd newydd trwy atgyfodiad Crist.

Wrth inni weddïo’r mis hwn, trwy fyfyrdod y dychymyg, fe geisiwn y dewrder i fod yn ddisgyblion ffyddlon, gan drystio y bydd Duw’n agor ein calonnau i gydnabod presenoldeb y Crist atgyfodedig yn ein mysg.

**Prif Weddi (Myfyrdod y Dychymyg)**

Gweddïo trwy’r dychymyg ydy un o nodweddion Ysbrydolrwydd Ignatiaidd: fe gredai Sant Ignatiws y gall Duw siarad â ni'r un mor glir trwy ein dychymyg â thrwy ein meddyliau.

Peidiwch â phoeni os ydy’r dull hwn o weddïo’n ymddangos braidd yn ddiarth ichi ar y dechrau. Gall Duw siarad â ni mewn sawl ffordd wahanol - trwy’r ysgrythurau a thrwy’r sacramentau, trwy ein profiadau a’n hemosiynau dyddiol. Mae ein dychymyg yn rhodd hyfryd gan Dduw, sydd â’r modd i’n helpu datblygu perthynas unigryw a phersonol gydag Iesu’r Efengylau.

Wrth ichi ddechrau eich gweddi, oedwch am ennyd i ymdawelu ac ymlonyddu. Dewch yn ymwybodol eich bod ym mhresenoldeb Duw, a gofynnwch i’r Ysbryd Glân eich arwain. Yna, darllenwch trwy’r darn o’r Efengyl, a welir uchod, yn bwyllog, rhyw ddwywaith efallai, ac edrychwch ar y tair delwedd a geir ar y diwedd, os ydy hynny o gymorth.

Yna, caewch eich llygaid, a gadael i Dduw ddefnyddio’ch dychymyg i’ch helpu i fyw’r olygfa fel petai chi yno yn y cnawd. Does dim rhaid ichi boeni am fanylion hanesyddol-gywir, nag os ydy’r olygfa’n datblygu’n wahanol i’r hyn a geir yn y darlleniad. Trystiwch y bydd yr Ysbryd Glân yn caniatáu ichi weld beth mae Duw‘n bwriadu’i ddangos ichi.

Dychmygwch am funud y disgyblion wedi ymgasglu yn yr oruwch ystafell ar ddechrau’r olygfa hon, ac ewch i ymuno â nhw - efallai fel disgybl; fel Tomos, neu fel gwyliwr yn unig. Yna, cymerwch yr amser i adael i’ch synhwyrau ddeffro.

Cymerwch olwg o amgylch yr ystafell, gyda’i drysau wedi’u cau. Mae iddi nenfwd isel; mae hi’n bosib ei bod hi’n dywyll ac yn fyglyd, neu a ydy hi’n olau ac yn agored i’r awyr? Sylwch ar yr edrychiad ar wynebau’r cwmni sydd wedi ymgasglu, gan gynnwys Tomos... efallai y gwelwch chi alar, neu amheuaeth, neu ofn, neu gyffro... ? Beth glywch chi... oddi fewn a thu allan i’r ystafell? Beth fedrwch chi arogli... hen aer diflas... neu awel gynnes yn siffrwd trwy ffenest? Beth ydych chi’n ei wisgo, a sut mae’r dillad hynny’n teimlo? Sylwch sut fath o hwyliau sydd ar y rhai sy’n bresennol... a’r ffordd rydych chi’n teimlo hefyd.

Gwyliwch Iesu wrth iddo gyrraedd yr ystafell. Sut olwg sydd arno, a beth ydy tôn ei lais wrth iddo siarad â Tomos? Gwyliwch wrth iddo wahodd Tomos i gyffwrdd â’i glwyfau. Peidiwch â phoeni os na fedrwch chi weld ei wyneb; ceisiwch ymdeimlo â’i bresenoldeb, ei agosatrwydd.

Rŵan, gadewch i Iesu droi atoch chi a’ch cyfarch, o bosib gyda’r un geiriau a ddefnyddiodd gyda Tomos: (‘[Eich enw], tangnefedd i chi). Sut ydych chi’n dymuno ymateb? Efallai eich bod yn estyn allan i gyffwrdd ag Iesu eich hun, neu ei fod yntau’n estyn llw atoch chi. Gadewch i sgwrs ddatblygu... neu, os oes gwell ganddoch chi, arhoswch gyda’ch gilydd mewn parchedig dawelwch.

Siaradwch ag Iesu neu gyda Duw am ennyd ynglŷn â sut rydych chi’n teimlo, fel tasech chi’n sgwrsio’n naturiol â ffrind.

Pan fyddwch yn barod, gadewch yr olygfa yn araf, a chloi eich gweddi gyda datganiad ffydd Tomos ei hun: ‘Fy Arglwydd a’m Duw!’ neu gyda geiriau o’ch dewis chi.

Yn ddiweddarach, gwnewch nodiadau ar sut aeth y weddi ganddoch chi, efallai dros baned. Beth ddigwyddodd yn y stori? A deimlwyd unrhyw ddirnadaeth, emosiynau, atgofion a theimladau? Fe fydd hyn yn gymorth ichi fyfyrio ar eich profiadau a’r hyn roedd Duw wedi ceisio’i ddangos ichi.

**Awgrymiadau Gweddi**

Gweddi Sant Richard o Chichester (fersiwn modern, y testun Saesneg ar gael yn gyhoeddus)

O Arglwydd annwyl,

Tri pheth a weddïaf,

I dy weld di’n gliriach,

dy garu di’n anwylach,

a dy ddilyn di’n agosach,

o ddydd i ddydd.

Amen.

Malcom Guite, *A Sonnet for St Thomas the Apostle* <https://malcolmguite.wordpress.com/>, by kind permission of Malcolm Guite

Kate McIllhagga, ‘Thomas’ - *Dawn’s Ribbon of Glory: Prayers and poems for Easter and beyond*: Iona Books

**Celfyddyd**

**Cerddoriaeth**

*A Taizé chant* a genir gan *‘Reading Phoenix Choir’. ‘Nid oes bwriad torri hawlfraint.’*

<https://www.youtube.com/watch?v=q-TIUXM1gns>

*My Peace I Leave You; My Peace I Give You; Trouble Not Your Heart*

*My Peace I Leave You; My Peace I Give You; Be Not Afraid*

John Bell & Graham Maule, ‘The Summons’ (Will you come and follow me …)

[*https://www.youtube.com/watch?v=o469PRLdbHU*](https://www.youtube.com/watch?v=o469PRLdbHU)[Sawl fersiwn arall ar gael]

Colect ar gyfer gŵyl Sant Thomas yr Apostol (3 Gorffennaf)

Hollalloug a thragwyddol Dduw,

goddefiast i’th apostol santaidd Thomas,

amau atgyfodiad dy Fab

nes ei argyhoeddi trwy air a golwg

a hynny er cadarnhau Sylfaen ein ffydd;

caniatâ i ninnau sydd be ei weld

eto gredu, fel y cyffeswn Gristn

yn Arglwydd ac yn Dduw inni, sydd yn fawr ac yn teyrnasu

gyda thi a’r Ysbryd Glân,

yn un Duw, yn awr ac am byth. Amen.

Testun © Corff Cynrychiolwyr yr Eglwys yng Nghymru, 2003

**Llyfrau**

Rowan Williams, *Being Disciples: Essentials of the Christian life* (London: SPCK, 2019: ISBN: 9780281076628)

David L. Fleming SJ, *What is Ignatian Spirituality*? (Loyola Press, 2008). Includes a very short chapter on ‘Pray with your Imagination’

James Martin SJ, *Learning to Pray: A Guide for Everyone* (Harper Collins, 2021): especially ch. 12, ‘The Gift of Imagination’

**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’n edrych batrymau byw a bod ar gyfer ein ffyniant a’n lles.