**Gorffennaf: *Patrwm ein Bywydau***

Croeso i Weddi mis Gorffennaf, yr 11eg 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**

Mae Gorffennaf yn gyfnod pan welir ein gerddi’n aml ar eu gorau. Mae’n holl blannu a thendio wedi arwain at dwf ac mae’r ffrwyth yn dechrau ffurfio. Rydyn ni ar adeg ‘cyffredin’ yn ein heglwysi. Mae ein hoffeiriaid yn gwisgo gwyrdd – lliw tyfiant. Thema’r mis hwn ydy ffiniant. Fe ofynnwn gwestiynau megis, ‘Sut all ein bywydau ffynnu go iawn a dwyn ffrwyth?’ ‘Beth sydd arnon ni ei angen i dyfu yn ein bywydau ysbrydol?’

Dydy’r dull o weddi a gyflwynwn y mis hwn ddim yn gymaint yn ffordd o weddïo ond, yn hytrach, yn ffordd o fyw. Mae’n anogaeth inni feddwl am gael ‘rheol bywyd’, patrwm bwriadol i’n bywydau – yn enwedig ein bywydau ysbrydol – sy’n gymorth inni ffynnu.

**Gweddi Agoriadol**

Dduw graslon,

Dwi’n newynu am lawer o bethau – rhai ohonyn nhw’n dda i mi,

eraill ddim felly – er mor ddeniadol eu blas.

Helpa fi i ddewis y pethau hynny sy’n bodloni go iawn.

Helpa fi i wybod beth sy’n dda i fy meddwl, fy nghorff a’m henaid.

Llenwa fy enaid â’th ddaioni fel y medraf gael blas ar fywyd tragwyddol.

Amen.

**Myfyrdod:**

Mae’n ddigon anodd tyfu ffrwythau o sawl math yma yng Nghymru, ond nid yn amhosib. Serch hynny, fe fyddai hi’n amhosib gwneud hynny trwy adael pethau i natur yn unig! Dydy’n hamgylchfyd ni ddim yn addas i lawer o wahanol ffrwythau dyfu a ffynnu. I gynhyrchu amrywiaeth o ffrwythau, mae gofyn inni greu amgylchfyd i’w galluogi i dyfu. Mae angen inni gyflenwi dŵr a maeth yn y mesuriadau derbyniol. Mae gofyn inni ddewis y mannau addas ar gyfer plannu planhigion penodol. Mae gofyn tocio, diogelu rhag heintiau a phryfetach a all niweidio planhigyn. Mae angen cadw’r chwyn lled braich.

Mae angen inni arddio’n gyson i gael canlyniadau da ac mae i bob tymor ei rhythmau. Weithiau fe fydd garddio’n fwynhâd, dro arall yn teimlo fel baich. Ond, mae’r sioe a geir ar y diwedd yn werth yr ymdrech.

Os mae’n gobaith ni ydy gweld ein bywydau ysbrydol yn ffynnu, a thyfu fel pobl, felly hefyd y mae’n rhaid inni greu’r amgylchfyd iawn ar gyfer twf. Mae’n rhaid inni roi i’n heneidiau yr hyn sydd ei angen arnyn nhw i dyfu’n iach. Mae eisiau inni dalu sylw i’r hyn sy’n gymorth inni ffynnu a beth all fod yn niweidiol, debyg i’r plaon a’r heintiau yn ein gerddi.

Fel mae gofyn rhoi tendans a gofal rheolaidd i’n gerddi, felly hefyd i’n twf ysbrydol. Fel garddio, fe fydd hyn weithiau’n rhoi boddhad inni, dro arall yn teimlo fel gorchwyl llafurus. Mae i’r bywyd ysbrydol hefyd ei dymhorau ac fe gan bob tymor ei rhythmau arbennig ei hun.

**Darlleniad o’r Beibl: Galatiaid 5:22b-26**

*‘Ond dyma'r ffrwyth mae'r Ysbryd Glân yn ei dyfu yn ein bywydau ni: cariad, llawenydd, heddwch dwfn, amynedd, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder a hunanreolaeth. Does dim cyfraith yn erbyn pethau felly. Mae pobl y Meseia Iesu wedi lladd y natur bechadurus gyda'i nwydau a'i chwantau drwy ei hoelio hi ar y groes. Felly os ydy'r Ysbryd wedi rhoi bywyd i ni, rhaid i ni adael i'r Ysbryd ein harwain ni. Gadewch i ni beidio bod yn falch, a phryfocio'n gilydd a bod yn eiddigeddus o'n gilydd’.*

**Myfyrdod:**

Beth fedrwn ni’i wneud yn ein bywydau a fydd yn creu’r amodau iawn ar gyfer tyfu’r fath ffrwyth ysbrydol? Mae traddodiad Cristnogol yn awgrymu rhai elfennau sy’n bwysig os ydy’n bywydau o ffydd i ffynu a dwyn ffrwyth – pethau sy’n creu’r amgylchfyd iawn ar gyfer twf.

Mae’r rhain yn cynnwys:

* Dod ynghyd i addoli, gan gynnwys derbyn y cymun yn rheolaidd;
* Gweddi
* Darllen ac astudio’r Ysgrythur;
	+ - * + Meddwl am y modd rydyn ni‘n defnyddio’n harian ac adnoddau eraill (megis ein hamser, ein cartrefi);
* Gofyn i Dduw gan Dduw.
* Diolchgarwch
* Derbyn help gan Gristnogion eraill (er enghraifft, trwy arweiniad ysbrydol).
* Ymprydio

Mae arfer y pethau hyn yn dueddol o newid dros amser. Felly, er bod rhai Cristnogion yn ymprydio, er enghraifft, i lawer ohonon ni, mae hyn wedi golygu rhoi’r gorau i rywbeth dros gyfnod y Grawys. Ar y llaw arall, heddiw, rydyn ni’n sylweddoli fwyfwy pwysigrwydd gofalu am y greadigaeth a hyrwyddo amrywiaeth. Felly, efallai yr hoffech ystyried cynnwys y rhain yn eich patrwm byw.

Pan fyddwn ni’n sefydlu ‘rheol bywyd’, ceisio sicrhau rydyn ni, trwy wneud penderfyniad pendant, ein bod yn gosod y pethau hynny sydd am ein helpu i dyfu fel rhan o’n bywyd-bob-dydd. Os ydych chi’n teimlo fod y term ‘rheol bywyd’ braidd yn drwm, meddyliwch amdano fel patrwm neu rythm bywyd – gall hynny fod o gymorth. Nid rheol er mwyn rheol ond, yn hytrach, patrwm sydd yno i’n hysgogi i ffynnu.

Medrwch gynnwys pethau eraill yn eich patrwm bywyd sy’n eich helpu chi ac eraill i ffynnu, megis:

* amser i orffwys ac am wyliau;
* neilltuo amser i’r teulu a ffrindiau;
* Edrych ar ôl eich corff trwy fwyta’n iach, cysgu’n dda ac ymarfer;
* neilltuo’r amser i encilio;

Fe fydd pethau y byddwch eisoes yn eu gwneud a’r cam cyntaf ydy adnabod a nodi’r rhain. Fe all fod yn deimlad calonogol iawn sylweddoli eich bod eisoes yn meddu ar lawer o’r cynhwysion a fydd yn gymorth inni ffynnu. Medrwch wedyn ychwanegu agweddau eraill i atgyfnerthu eich bwriadau. Gwnewch hyn yn weddïgar. Mae’n well ystyried newidiadau bychain, unigol ar y llwybr tuag at eich ffyniant eich hunan (ac eraill), yn hytrach na gwneud cynlluniau uchelgeisiol a all fod y tu hwnt i’ch gallu i’w cadw. Byddwch yn realistig! Bydd rhai pethau’n cymryd eu lle mewn patrwm bywyd tymhorol. Efallai y gwnewch chi benderfynu diwrnod o fyfyrdod ar yr Adfent neu astudiaeth Feiblaidd yn ystod y Grawys yn flynyddol, er enghraifft. Gall meddwl am yr hyn y basech chi’n ei ddymuno yn eich patrwm dyddiol, wythnosol a blynyddol fod yn gymorth.

Wrth gwrs, fe allwch chi gynnwys pethau y byddwch yn ceisio **peidio** â’u gwneud os wyddoch chi eu bod yn fwy o dramgwydd nag o gymorth (gorddefnydd o’r cyfryngau cymdeithasol, er enghraifft!). Ond mae hi’n bwysig bod eich patrwm bywyd yn ddeniadol ichi, yn hytrach na rhestr o “Paid â” na fydd posib ichi eu cadw i gyd. Mae’r apostol Paul yn disgrifio ffrwyth mewn ffordd gadarnhaol. Dywed Iesu wrthon ni i garu’n cymdogion fel ni ein hunain – felly, mae gofyn inni fod â hunandosturi fel patrwm sylfaenol yn ein bywydau.

Bydd eich patrwm bywyd hefyd yn newid gyda thymhorau eich bywyd. Os oes ganddoch chi, er enghraifft, swydd sy’n gofyn llawer ohonoch chi neu gyfrifoldebau gofal plant, fe fydd y rhain yn dwyn llawer o’ch amser. Fyddwch chi ddim yn medru treulio llawer o amser yn gwirfoddoli, neu neilltuo cymaint o amser i weddi ag y byddech chi petaech chi wedi ymddeol a’r plant wedi tyfu. Felly, mae hi’n syniad da i adolygu eich rheol bywyd bob hyn a hyn (efallai rhyw unwaith neu ddwywaith y flwyddyn).

Enghraifft o reol bywyd syml:

Fy mhatrwm bywyd:

* Fe af fi i’r eglwys ar y Sul a derbyn y cymun.
* Fe wna i weddïo am ychydig funudau cyn mynd i gysgu pob nos. Fe fydd hyn yn cynnwys diolch am rywbeth da bob dydd.
* Fe wna i neilltuo’r amser i ddarllen darlleniadau Beiblaidd y Sul ar ddydd Sadwrn.
* Fe wna i ychwanegu ambell eitem at fy siopa wythnosol i’w rhoi i’r banc bwyd.
* Fe wna i fyfyrio ar yr wythnos a aeth heibio ar fy ffordd i’r eglwys, fel bod gen i bethau penodol ar fy meddwl pan ddaw hi’n amser adrodd y gyffes.
* Fe wna i ailgylchu a cheisio peidio â phrynu cymaint o ddillad diangen.
* Fe af fi am dro ambell waith yn ystod yr wythnos a chofio diolch i Dduw am hyfrydwch natur wrth imi grwydro.
* Fe wna i roi £x i eglwys hon-a-hon pob wythnos a £x i ryw elusen gwerth chweil.
* Fe wna i gyfranogi at y grŵp Grawys pob blwyddyn.

**Gweddi**

Dduw’r bywyd helaeth,

Rho inni’r dyhead i dyfu yn ffrwyth dy ysbryd.

Rho inni lygaid i weld y pethau hynny fydd o gymorth inni.

Rho inni glustiau i wrando ar dy lais.

Rho inni galonnau i’th garu di fwyfwy.

Rho inni ddwylo sy’n dangos y cariad hwnnw ar waith.

A phan fydd hyn oll yn teimlo’n faich, cadw ni’n ffyddlon i ti,

gan wybod iti gadw’r ffydd â ni – hyd yn oed at y groes.

Felly, boed i ffrwythau dy Lân Ysbryd fwydo byd sy’n crefu am dy gariad.

Amen.

**Adnoddau:**

Chwiliwch am ‘*Fill your hearts with joy and gladness*’ gan Timothy Dudley-Smith.

Chwiliwch am ‘*Ode to Joy*’ gan Beethoven.

**Awgrymiadau am Lyfrau i’w Darllen:**

*‘The City is my Monastery’ – A Contemporary Rule of Life’ gan Richard Carter.*

*‘Finding Sanctuary’ gan Christopher Jamison.*

*‘Finding Happiness’ gan Christopher Jamison.*

**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 ymwneud â gwyliau a gweddïo mewn tawelwch.