**Awst – Gwyliau**

Croeso i Weddi mis Awst, a’r olaf yn ein cyfres o 12. Mae pob mis wedi cynnig cyfle i archwilio gwahanol themâu a gwahanol ffyrdd o weddïo, a’r gobaith ydy eu bod nhw wedi bod o gymorth fel modd ichi i ganfod Duw. *Y Grŵp Ysbrydolrwydd Taleithiol yn yr Eglwys yng Nghymru*.

**Cyflwyniad**

Mae’r ysgol wedi cau. Mae’r haul yn gwenu. I lawer ohonon ni, Awst ydy’r adeg o’r flwyddyn pan gawn ni gyfle i fwynhau hoe neu egwyl o fwrlwm bywyd arferol, cyfle i newid trywydd, ymlacio a hamddena. Mae’n fis sy’n cael ei gysylltu â gwyliau. ‘Gwyliau’ ydy’n thema ni am y mis hwn. Er bod y gair yn golygu cyfnod estynedig i’w fwynhau i ni’r dyddiau hyn, mae tarddiad ‘dydd gŵyl’ yn gyfystyr â dydd coffa cysegredig; yn ôl Geiriadur Prifysgol Cymru, ‘diwrnod wedi’i neilltuo neu’i gadw’n barchus yn flynyddol er coffa am ryw sant neu berson neu ddigwyddiad arbennig, dygwyl’ – dyma ddiwrnod a roddir gan Dduw yn neilltuol ar gyfer lles dynoliaeth. Yn ystod ein gwyliau ni, medrwn ninnau hefyd orffwys a threulio ychydig bach mwy o amser mewn ymwybyddiaeth o ddaioni a chariad Duw. Mae’n perthyn yn agos â’r syniad o ‘saboth’.

Ein ffordd o weddïo y mis hwn ydy gweddi o dawelwch.
*Sut ydych chi’n teimlo wrth feddwl am stopio, treulio amser mewn tawelwch gerbron Duw, bod yn ddisgwylgar ym mhresenoldeb cariadlon Duw?*

Mae ein bywydau mor brysur a’n byd ni mor swnllyd, fel y gall fod yn anodd iawn ac ychydig yn ofnus, hyd yn oed, i geisio ymdawelu a bod yn llonydd.

**Gweddi Agoriadol**

*Dduw’r Saboth,*

*helpa fi i stopio!*

*Mae yna amser am waith a phrysurdeb*

*ond mae hefyd amser am hamdden a gorffwys.*

*Dudw’r Saboth,*

*helpa fi i ymlonyddu!*

*Mae yna amser am siarad ac ymgysylltu*

*ond mae hefyd amser am dawelwch a gwrando.*

*Yn ystod y tymor gwyliau hwn, boed imi fod yn ymwybodol o orffwystra dy Saboth di.*

*Amen*

**Myfyrdod**

Ceir y saboth fel dydd o orffwys yn Genesis pan orffwysodd Duw o’i holl waith yn llunio’r greadigaeth:

*‘Ar y seithfed diwrnod dyma Duw yn gorffwys, am ei fod wedi gorffen ei holl waith. Bendithiodd Duw y seithfed diwrnod a'i wneud yn ddiwrnod arbennig, am mai dyna'r diwrnod roedd e wedi gorffwys ar ôl gorffen y gwaith o greu.’* (Genesis 2:2-3)

Fe roddir y saboth hefyd fel amser i’r Israeliaid gofio iddyn nhw gael eu rhyddhau o gaethwasiaeth yn Yr Aifft. Darllenwn am hyn yn Deuteronomium:

*‘Cofia dy fod ti wedi bod yn gaethwas yn yr Aifft, a bod yr ARGLWYDD dy Dduw wedi defnyddio'i nerth rhyfeddol i dy achub di oddi yno; Dyna pam mae'r ARGLWYDD dy Dduw wedi gorchymyn i ti gadw'r dydd Saboth yn sbesial.’* (Deuteronomium 5:15)

Ceir hefyd sôn am sawl gŵyl - dyddiau sanctaidd – yn y Beibl lle byddai pobl yn ymatal o’u gwaith a gwneud lle i Dduw. Mae llawer ohonon ni’n gyfarwydd â darllen am Ŵyl y Bara Croyw, a roddwyd yn yr Hen Destament ac a gadwyd gan Iesu a’i ddisgyblion yn y Testmant Newydd. Felly, mae dyddiau saboth, dyddiau sanctaidd, gwyliau, yn adeg pan y gallwn ni gydnabod y rhyddid a roddir inni gan Dduw, ymlacio o’n gweithgareddau arferol a mwynhau gorffwys. Mae modd inni dorri’n rhydd o’r pethau hynny sy’n bygwth ein caethiwo.

Efallai nad ydyn ni’n gaethweision yng ngwir ystyr y gair, ond mae ein cymdeithas gyfoes yn llawn o bethau sy’n barod i ddwyn ein rhyddid, ein llonyddwch a’n tawelwch meddwl. Hawdd inni ddatblygu’n gaeth i’n gwaith, yn gaeth i’n technoleg, neu hyd yn oed yn gaeth i ofynion pobl eraill. Mae hanes Mair a Martha, a welir yn efengyl Luc, yn ein hatgoffa mai eistedd wrth draed Iesu, yn gwrando ac yn sgwrsio yn ei gwmni, ydy’r un peth sy’n hanfodol:

*‘Wrth i Iesu deithio yn ei flaen i Jerwsalem gyda'i ddisgyblion, daeth i bentref lle roedd gwraig o'r enw Martha yn byw. A dyma hi'n rhoi croeso iddo i'w chartref. Roedd gan Martha chwaer o'r enw Mair, ac eisteddodd hi o flaen yr Arglwydd yn gwrando ar yr hyn roedd e'n ei ddweud. Ond roedd yr holl baratoadau roedd angen eu gwneud yn cymryd sylw Martha i gyd, a daeth at Iesu a gofyn iddo, “Arglwydd, wyt ti ddim yn poeni bod fy chwaer wedi gadael i mi wneud y gwaith i gyd? Dwed wrthi am ddod i helpu!” “Martha annwyl,” meddai'r Arglwydd wrthi, “rwyt ti'n poeni ac yn cynhyrfu am y pethau yna i gyd, ond dim ond un peth sydd wir yn bwysig. Mae Mair wedi dewis y peth hwnnw, a fydd neb yn gallu ei gymryd oddi arni hi." ‘ [Luc 10:38-42]*

Felly, fe’ch gwahoddir chithau, gyda Mair, i orffwys o’r hyn sydd ganddoch chi i’w ‘wneud’ a dechrau ‘bod’, gan adael eich gweithgarwch o’ch hôl ac hyd yn oed i roi baich geiriau o’r neilltu am gyfnod. Y mis yma, fe’ch gwahoddir i weddi o dawelwch astud.

**Gweddi Tawelwch**

Mae sawl ffordd o helpu’n calonnau i ganfod lle tawel ym mhresenoldeb Duw, a neb na dim arall. Fe fyddwn yn dilyn patrwm sydd â llawer yn gyffredin â rhai arferion gofalgar seciwlar ond sydd wedi;i wreiddio’n ddwfn yn y traddodiad Cristnogol, ac sy’n ôl-ddyddio’r defnydd modern, seciwlar. Mae’r patrwm a gynigiwn yn un a welwch yn cael ei ddefnyddio gan Gymuned Fyd-eang Myfyrdod Cristnogol (gweler isod o dan ‘Adnoddau Pellach’ am eu gwefan ac ap). Mae’r dull hwn o weddïo’n gallu cymryd amser i’w ddatblygu, felly, os fedrwch chi, mae hi’n gymorth neilltuo ychydig amser i weddïo yn y modd yma bob dydd. Anelwch at rhwng 20-30 munud ond dechreuwch gyda 5-10 munud os ydy’r amser hirach yn teimlo’n heriol.

Dewiswch amser a man lle nad ydych chi’n debygol o gael eich ‘styrbio. Gwnewch eich hunan yn gyfforddus ond yn effro – gall ymlacio mewn cadair esmwyth arwain at bendwmpian! Am yr un rheswm, mae’n bosib y byddai’n well osgoi ceisio gweddïo wedi pryd bwyd mawr. Ond os digwydd ichi deimlo eich hunan yn llithro i freichiau cwsg, peidiwch â beio’ch hunan – yn hytrach, dychwelwch at weddi gan ddiolch i Dduw am y rhodd o gwsg! Efallai y byddai o gymorth gosod amserydd ar waith fel nad oes rhaid ichi edrych ar gloc bob hyn a hyn. Dewiswch sŵn tyner, tawel i’r larwm fel nad oes diweddglo swnllyd i’ch cyfnod o fyfyrio.

Dewiswch air sy’n dynodi eich ymddiriedaeth yn Nuw (megis ‘Ie’; ‘Cariad’; ‘Presenoldeb’; ‘Iesu’). Gair arall traddodiadol i’w ddefnyddio yn y modd yma ydy ‘Maranatha’, sy’n golygu ‘Tyrd, Arglwydd’. Cyflwynwch eich cyfnod o weddi i Dduw gyda’r geiriau canlynol, neu eich geiriau eich hunan:

*Fy Nuw, tyner a chryf, ymddiriedaf fy hun i ti.
Helpa fi i synhwyro ac adnabod dy bresenoldeb, gan roi heibio popeth sy’n dwyn fy sylw oddi arnat ti.
Amen*

Anadlwch yn ysgafn a dechreuwch ddefnyddio eich dewis air, un ai yn dawel glywadwy, neu yn ddistaw yn y galon. Os (pan!) bydd meddyliau neu deimladau’n tynnu’ch sylw, dychwelwch yn dawel bwyllog at eich dewis air gweddi. Bydd pob tro y caiff eich sylw ei dynnu oddi ar y myfyrio yn cynnig cyfle gwerthfawr ichi ddychwelyd at Dduw! Wedi ichi gyrraedd diwedd eich amser, oedwch am ennyd, cyn cynnig gweddi i ddod â’ch cyfnod tawel i ben. Defnyddiwch y geiriau hyn, neu eich geiriau eich hunan:

*Gad i mi glywed am dy gariad ffyddlon di yn y bore,achos dw i'n dy drystio di.*

*Gad i mi wybod pa ffordd i fynd — dw i'n dyheu amdanat ti!*

(Salm 143 ad.8)

Dim ond un ffordd ydy hon o gyrraedd y man tawel hwnnw lle gawn gwrdd â Duw a ni’n hunain. Weithiau mae hyn yn digwydd yn ddigymell wrth inni ddod ar draws rhywbeth hardd neu drawiadol iawn – mawredd y mynydd-dir, ehangder y moroedd, darn o gelfyddyd neu gyfansoddiad cerddorol. Gall ffyrdd eraill o weddïo ein dwyn i’r un fan o dawelwch dwfn. Gweler, er enghraifft, *Lectio Divina* (y cafwyd sôn amdano ym mis Chwefror). Gall darllen yr ysgrythur mewn modd pwyllog fel hynn hefyd ein dwyn i fan tawel, llonydd.

Mae’r weddi draddodiadol, ‘Gweddi Iesu’, yn un arall – ‘Arglwydd Iesu, Mab Duw, trugarha wrthyf, bechadur’. Gellir adrodd hon i rhythm eich anadlu nes bod eich anadlu’n troi’n weddi. Efallai yr hoffech wybod mwy am Weddi Iesu a’r ffyrdd o’i defnyddio trwy chwilio ar-lein, neu cymerwch olwg isod ar yr awgrym o lyfr i’w ddarllen.

**Gweddi i Gloi**

*Dduw Sanctaidd,*

*boed i’r tymor gwyliau hwn fod, i mi, yn dymor sanctaidd.
Helpa fi i ymlonyddu.*

*Helpa fi i ymdawelu.*

*Tynn fi’n ddyfnach i mewn i’th dosturi*

*lle y medraf gyfarfod â’th bresenoldeb cariadlon*

*a syllu ar dy wedd a’th wyneb tirion mewn addoliad tawel.*

*Amen*

**Adnoddau Pellach:**

**Gwefannau:**

*The World Community for Christian Meditation*

<https://wccm.org>

*Contemplative Outreach*

<https://www.contemplativeoutreach.org>

**Ap:**

*Centering Prayer* (*Contemplative Outreach*)

**Fideo:**

Sut i fyfyrio:

<https://youtu.be/RvFneqPA8U8>

**Llyfrau:**

*Into the Silent Land: The Practice of Contemplation* gan Martin Laird
[Darton,Longman & Todd Ltd 2006]

*The Jesus Prayer* gan Kallistos Ware

[Catholic Truth Society 2017]

**Cerdd:**

‘*Let your God love you’* gan Edwina Gateley

<https://www.journeywithjesus.net/PoemsAndPrayers/Edwina_Gateley.shtml>

**Beth Nesaf?**

Ein gobaith ydy eich bod wedi cael y myfyrdodau a’r gweddïau hyn dros y 12 mis dikwethaf yn gymorth fel modd o ddyfnhau eich bywyd gweddi a chanfod Duw. Mae’r gweddմau’n dal ar gael ar y wefan os hoffech eu myfyrio arnyn nhw eto.

Os ydych chi’n teimlo yr hoffech gael y cyfle i sgwrsio gyda rhywun am eich gweddïo, eich ffydd a’ch bywyd, mae gan bob esgobaeth nifer o bobl sy’n gweinidogaethu fel cyfarwyddwyr ysbrydol neu gydymaith ar y ffordd; maen nhw’n fodlon gwrando arnoch chi wrth ichi geisio dyfnhau eich gweddïo a’ch cyfarfyddiad â Duw. Ceir mwy o wybodaeth ynglŷn â hyn ar y wefan trwy chwilio ‘cyfarwyddyd ysbrydol’. Fe fydd hyn yn eich arwain at ‘cynullwyr cyfarwyddyd ysbrydol’ a rhestr o bobl, cynullwur, un i bob esgobaeth, a fydd yn gallu eich helpu ac ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddoch chi.