**Ffydd yn y cartref ar adeg Coronafeirws**

Fel fi, rwy’n siŵr eich bod yn sidro sut fydd yr ychydig wythnosau a misoedd nesaf a pha baratoadau y gallwch chi wneud. Gan y bydd pob un ohonom yn treulio mwy o amser yn ein cartrefi, ac yn methu mynychu oedfaon a grwpiau eglwys, mae’n ymddangos yn amser da i gynllunio sut y gallwn dyfu yn ein ffydd gartref.

Sut y galla i gefnogi eraill pan fyddaf yn teimlo’n bryderus?
Un peth rwy’n ei ystyried yw sut y galla i feithrin fy ffydd i’m helpu i fod y person y mae angen i mi fod, ac yn benodol, sut y gall fy arferion ffydd fy helpu i beidio â phryderu a dod â heddwch i’r sawl sydd o nghwmpas, yn gorfforol ac yn rithwir. Dyma rai syniadau am sut y gallwn fwydo ein heneidiau ac eneidiau ein teulu:

**1 Bod yn ddiolchgar**

Mae hwn yn arfer y mae llawer eisoes yn ei wneud, a dechreues i rai blynyddoedd yn ôl. Mor gynnar yn y dydd ag y gallaf, rwy’n ceisio meddwl am dri pheth sy’n dda yn fy mywyd. Weithiau rwy’n eu darlunio, neu’n llenwi rhannau o dudalen, a’r mis yma rwy’n eu hysgrifennu fel rhestr wedi’i rifo. Mae’r arfer hwn yn newid fy ffordd o feddwl am y dydd ac mae’n fy arwain yn ôl i ddiolch i Dduw am Ei holl fendithion yn fy mywyd.

Pan fo pethau’n anodd, mae’n dda canolbwyntio ar y pethau da yn ein bywydau - nid er mwyn anwybyddu’r sefyllfa ddifrifol sydd ohoni, ond er mwyn cofio bod Duw yn dda, ac nid drygioni yw’r unig beth ar waith! Mae meddwl am dri pheth rwy’n ddiolchgar amdanyn nhw bob bore yn helpu i i ailosod fy ymennydd! Mi wn fod hynny’n swnio’n ddramatig, ond nid fi yw’r unig un i weld yr arfer hwn yn ddefnyddiol. Fel Cristion, mae’n golygu hefyd fy mod yn canolbwyntio ar fendithion Duw yn fy mywyd. Rwy’ wedi gwneud hyn mewn gwahanol ffyrdd, weithiau’n darlunio tri pheth mewn ‘collage’ sy’n tyfu, weithiau’n eu darlunio mewn blychau trefnus ar draws y dudalen, ac yn aml dim ond eu hysgrifennu ~~y byddaf yn ei wneud~~. Y mis hwn rwy’n ysgrifennu rhestr wedi’i rifo. Y nod yw tri pheth pob dydd, ond rwy’n darganfod llawer mwy. Mae’n weithgaredd syml y gall teulu ei wneud gyda’i gilydd hefyd: cymerwch ddarn o bapur a darlunio neu ysgrifennu tri pheth rydych yn ddiolchgar amdanyn nhw. Mae’n rhywbeth y gallwch ei wneud fel teulu, ond mae’n dda dechrau ei wneud eich hunain gan ei fod yn ein newid.

Jar diolch
Mae diolchgarwch mor bwerus! Mae’n newid sut y gwelwn ein bywydau, o ddifri’, ac mae’n ein hannog pan fydd pethau anodd. Mae’r gweithgaredd hwn yn ffordd o adnabod y pethau da yn ein bywydau a chanolbwyntio arnyn nhw a bod yn ddiolchgar amdanyn nhw.

Bydd angen jar fawr, wag a glan. Gallwch ei addurno sut y mynnoch. Defnyddion ni rubanau i addurno’n jar ni a’u gludo’n streipiau gyda thâp dwy ochrog. Torrwch lawer o ddarnau bach o bapur a thorri twll trwyddyn nhw â phwns. Rhowch ruban neu fandyn lastig drwy’r tyllau a’u clymu o amgylch gwddf y jar. (Os byddwch yn gwneud hwn ar gyfer grŵp, byddai ‘guillotine’ yn ddefnyddiol a bydd yn haws gwneud hyn ymlaen llaw, o leiaf 20 i bob plentyn, a’u rhoi mewn amlen gyda’u henwau arno.) Rhowch label ar eich jar ac ysgrifennwch gyfarwyddiadau ar y cefn, er enghraifft:

‘Jar Diolch: Wyt ti wedi gweld rhywbeth DA yn dy fywyd? Tynna lun neu ysgrifenna fo ar bapur a rhoi’r papur yn y jar a diolch i Dduw amdano.’

Neu gellwch roi adnod arno:

Mae Philippiaid 4:8 yn dweud: “Beth bynnag sydd yn wir, beth bynnag sydd yn anrhydeddus, beth bynnag sydd yn gyfiawn a phur, beth bynnag sydd yn hawddgar a chanmoladwy, pob rhinwedd a phopeth yn haeddu clod, myfyriwch ar y pethau hyn”... a gwnewch lun ar ddarn o bapur, neu ei ysgrifennu a’i roi yn y jar yma!

Pan fyddwch wedi creu eich jar, gwahoddwch bawb i ysgrifennu neu ddarlunio rhywbeth da yn eu bywydau. Gall fod yn rhywbeth wnaethon nhw’r wythnos hon oedd yn hwyl, rhywun maen nhw’n eu caru, rhywbeth maen nhw’n mwynhau ei wneud, neu’n brofiad pleserus. Eglurwch mai bwriad y Jar Diolch yw casglu nodiadau am bethau da yn ein bywydau. Bydd hyn yn ein helpu i gofio amdanyn nhw a diolch i Dduw amdanyn nhw. Anogwch pawb i ychwanegu pethau pryd bynnag mae’r awydd yn codi. Efallai y byddwch am ychwanegu hwn fel defod bach pan gewch amser teuluol neu yn ystod pryd bwyd penodol gyda’ch gilydd unwaith yr wythnos.

Gweddïau wyau bach (Mini Eggs)

1 Penderfynwch ar un categori o bethau i ddiolch i Dduw amdanyn nhw ar gyfer pob lliw wy.

2 Cymerwch eich tro i gymryd wy bach a diolch i Dduw am rywbeth yn y categori hwnnw cyn bwyta’ch wy. Gallwch weddïo’n uchel neu’n dawel.

Os byddwch yn gwneud hyn mewn grŵp neu mewn oedfa deuluol, gallech basio pecyn o amgylch grŵp neu resi.

Gallwch annog pobl i chwilio am y lliw'r hoffen nhw weddïo amdano, neu i gau eu llygaid a dewis wy cyn gweddïo.

Mae pedwar lliw gan Cadbury’s Mini Eggs, sy’n rhoi pedwar categori i chi, ee:
pinc: pobl
porffor: y byd
melyn: pethau’r Gwanwyn
gwyn: rhywbeth am Iesu
Gellir annog plant o tua 7+ oed i ddewis eu categorïau eu hunain. Efallai bydd angen llai o gategorïau ar blant dan 4, felly efallai gall pinc a gwyn fod gyda’i gilydd a glas a melyn gyda’i gilydd.

**2 Bod yn ystyriol**

Mae’n gyfnod pryderus ac anghyffredin. Mae pobl fwy deallus na finnau yn cynnig geiriau doeth a gwybodaeth ddysgedig; talwch sylw iddyn nhw. Byddwch yn ddoeth. Golchwch eich dwylo. Gwnewch benderfyniadau er lles pawb, nid oherwydd hunanoldeb, yn enwedig er lles y rhai mwyaf agored i niwed yn ein plith. Chwiliwch am ffyrdd o rannu, yn hytrach na chronni. Cofiwch pwy ydych chi – rhywun tosturiol a hawddgar, llawn cariad a heddwch: hyd yn oed yn y cyfnod pryderus hwn.

O gofio’r lefelau uchel o bryder sydd ar lawer ohonom, roeddwn am rannu arfer bach cyflym gyda chi sydd wedi bod o gymorth mawr i mi’n bersonol yn y blynyddoedd diwethaf.

Rwy’n cynnig hyn i chi fel ffrind, ochr yn ochr â chi, gan obeithio y bydd o rywfaint o werth i chi; nid oherwydd y bydd yn gwneud i hyn i gyd ddiflannu fel hud a lledrith, neu i weithredu fel rhyw fath o wellhad neu amnewid am siarad â gweithiwr meddygol neu arweinydd ysbrydol. Fy ngobaith yw, y bydd y math hynafol hwn o fyfyrdod neu weddi yn ein tawelu am foment gan roi seibiant i ni ac yn ein hail-ganoli.

Yn ogystal: daliwch ati i olchi eich dwylo.

Sut i wneud Gweddïau Anadlu

Mae Gweddi Anadlu yn hen ffurf o weddi ac mae’n hawdd ei addasu. Yn syml, dewiswch un llinell neu ddwy i fyfyrio arnyn nhw ac anadlwch i mewn ac yna anadlwch allan trwyddyn nhw.

Y ffurf fwyaf cyffredin o weddi anadlu yw Gweddi’r Iesu.

Felly gyda hwn fel enghraifft, gallech wneud hyn:

Anadlu i mewn. Llenwch eich hun yn gyfan gwbl ag anadl.

Teimlwch yr awyr yn eich ysgyfaint. Yna dywedwch:

Arglwydd Iesu Grist, mab Duw,

Anadlu allan yn araf ac yn llwyr.

Bydd drugarog wrthyf i, bechadur.

Ailadroddwch hwn. Dechreuwch gyda deg anadl dda i mewn ac allan gyda’r geiriau.

(Ystyriwch newid y gair “pechadur” am “dy annwyl blentyn” a sylwi sut mae eich corff a’ch enaid yn ymateb i’r newid.)

Trïwch anadlu trwy’r weddi hon am bum munud tawel. Nawr, gadewch i ni ddechrau.

Arfer Canoli i Ddechrau

Byddwch yn ymwybodol o’ch corff. Eisteddwch mewn ffordd sy’n gyfforddus, cymerwch safle fydd yn eich galluogi i gymryd anadl ddofn i mewn ac allan. Caewch eich llygaid. Yna dychmygwch ystafell neu le lle rydych yn teimlo’n ddiogel, eich lloches eich hun. Gall fod yn lle go iawn neu’n un dychmygol. Dychmygwch eich hun yn y lloches honno. Dychmygwch y ffordd mae’r awyr yn arogli a sut mae’r golau’n teimlo.

Anadlwch yn araf ac yn ddwfn wrth i chi gadw’r lle yn eich cof am ychydig o funudau nes y bydd holl fanylion y lloches yn eich enaid.

Byddwch yn dechrau eich cyfnod gweddïo neu fyfyrio o’r lloches honno.
Rydych chi yno nawr, chi a’r Fam-Dduw, yn eich hel ati fel y mae iair yn hel ei chywion o dan ei hadain gynnes, garedig a galluog.

Gweddïau Anadlu ar gyfer Cyfnodau Pryderus
Yn y lloches honno, dechreuwch anadlu trwy’r weddi rydych wedi ei dewis, fel y trafodwch uchod.
Dyma rai llinellau o’r Ysgrythur rwy’ wedi eu gweddïo dros y blynyddoed. Gallech chi ddefnyddio’ch geiriau eich hun neu linellau o gerdd neu gân hefyd. Mae croeso i chi rannu eich geiriau chi gyda ni yn yr adran sylwadau hefyd.

(O Matthew 11:28-30)

Anadlu i mewn: Addfwynaf a gostyngedig Fab,

Anadlu allan: rwyt ti’n gorffwystra i’m henaid.

(O Ioan 15)

Anadlu i mewn: Y gwir Wynwydden a Garddwr,

Anadlu allan: Arhosaf ynot ti.

(O Rhufeiniaid 8:38-39)

Anadlu i mewn: Ni all unrhyw beth fy ngwahanu,

Anadlu allan: oddi wrth gariad Duw.

(O Salm 46:10)

Anadlu i mewn: Ymlonyddwch

Anadlu allan: a deallwch mai ti sydd Dduw.

(O Matt. 6:10)

Anadlu i mewn: Ar y ddaear

Anadlu allan: fel yn y nef.

(O 2 Cor. 12:9)

Anadlu i mewn: Dy ras

Anadlu allan: sydd ddigon i mi.

(O 1 Ioan)

Anadlu i mewn: There is no fear

Anadlu allan: in your Love.

(O Salm 23)

Anadlu i mewn: Nid ofnaf unrhyw niwed

Anadlu allan: oherwydd yr wyt Ti gyda mi.

(O Salm 46:1)

Anadlu i mewn: Ti yw ein noddfa

Anadlu allan: a’n nerth.

(O Salm 74:16)

Anadlu i mewn: Eiddot Ti

Anadlu allan: yw dydd a nos.

(O Salm 91:1)
Anadlu i mewn: Caf orffwys
Anadlu allan: yn Dy gysgod.
(O Salm 103: 4-5)
Anadlu i mewn: Rwyt Ti’n fy amgylchynu â chariad

Anadlu allan: a thrugaredd tyner.

Anadlu i mewn: Rwyt Ti’n llenwi fy mywyd
Anadlu allan: â daioni.

(O Philippiaid 4:7)
Anadlu i mewn: Tangnefedd Crist,

Anadlu allan: gwarchod dros fy nghalon a’m meddwl.

Dechreuwch gyda deg anadl dda i mewn ac allan, gyda’r geiriau sy’n golygu mwyaf neu sy’n tawelu’ch enaid. Ac yna:

Pan fyddwch wedi gorffen, dychmygwch eich hun yn gadael y lloches honno’n raddol. Symudwch yn araf o weddïo i godi.

Boed i heddwch Duw adnewyddu gobaith a doethineb ynoch,

Boed i’r nerth sydd eisoes ynoch fod yn ddigon, Boed i ras Duw eich digoni,

Boed i chi anadlu’n ddwfn pan fydd yr awyr o’ch cwmpas yn denau,
Boed i chi dyfu mewn tosturi yn ystod y dyddiau hyn,
Boed i chi garu’n llawn, nid er gwaetha’r cyfnod pryderus hwn ond o’i herwydd.

**3 Cadwch mewn cysylltiad – gadewch i eraill wybod eich bod yn meddwl amdanyn nhw**

Mae gen i ychydig o ffrindiau sy’n aml yn teimlo bod pryder yn llechu’n agos, ac â dweud y gwir, byddai’n anodd canfod unrhyw un sydd ddim yn bryderus ar hyn o bryd.

Yn bersonol, mae siarad gyda ffrindiau, ar y ffôn neu drwy neges, yn ffordd wych o roi gwybod iddyn nhw fy mod yn meddwl amdanyn nhw a fy mod yn eu caru. Er ein bod yng nghanol argyfwng ar hyn o bryd, yn hytrach na chadw ein hofnau i ni’n hunain, yn aml mae siarad yn uchel amdanyn nhw yn gallu eu gwneud yn llai. Mae awyr iach y neu grebachu rhywsut. Neu efallai bod rhannu problem yn ei haneru? Wn i ddim. Rwy’n gwybod bod cyfeillgarwch, gofalu a chyfathrebu personol yn fy helpu i ac mae’n rhywbeth y gall pob un ohonom ei gynnig i eraill.

Fel teulu, efallai y gallwch chi recordio neges fideo i’w hanfon at bobl sydd wedi’u hynysu er mwyn codi calon. Mae’n wych rhoi cyfrifoldeb i blant ofalu am bobl eraill, fel rydym ni’n ei wneud. Wedi’r cyfan, mae yn yr efengyl i garu Duw a charu ein cymdogion fel rydyn ni’n caru’n gilydd (a dyna pam fod hunanofal yn dod gyntaf ar fy rhestr!).

**4 Plan something for Easter**

Adran yma gyda ni yn barod - Aled

**5 Gwnewch rywbeth pob dydd (ond peidiwch â theimlo’n euog os byddwch yn colli ambell un!)**

Os nad ydych yn gwneud eisoes, efallai yr hoffech chi ddefnyddio’r newid hwn fel dechrau arfer dyddiol newydd i ddod yn agosach at Dduw. Gallwch wneud hyn drwy weddi a dod yn gyfarwydd â’r Beibl mewn ffordd sy’n gweithio’n dda i chi.

Un ffordd rydym ni’n hoffi  archwilio’r Beibl yw trwy wrando arno ar YouVersion, ap y Beibl a thynnu llun, paentio neu chwarae Lego wrth wrando. Mae’n ein helpu i wrando am fwy o amser, yn ogystal â rhoi cyfle i ni ymateb i’r testun a Duw mewn ffordd greadigol, yn hytrach na dim ond â geiriau. Gweler yma am ragor o syniadau am ffyrdd syml a chreadigol i ymateb i straeon o’r Beibl gyda’ch gilydd.

**6 Gosodwch her neu nod ffydd yn y cartref**

Mae cynllunio pethau yn fy helpu i mi wneud yr hyn rwy’ am ei wneud. Felly, beth ydych chi am ei wneud? Pa nodau ffydd yn y cartref y gallech chi eu gosod ar gyfer y cyfnod estynedig hwn gyda’n gilydd?

Dyma rai syniadau, ond gallwch greu eich rhai eich hunain:

Darllenwch lyfr cyfan o’r Beibl gyda’ch gilydd (dyma restr o’r amser mae’n ei gymryd i ddarllen pob llyfr)

Gwrandewch ar stori mawr gyfan o’r Beibl (e.e.. Esther, Joseph, ac efengyl gyfan) gan ddefnyddio Beibl sain (mae llwythi ar yr ap YouBible. Rydyn ni’n hoffi gwrando ar David Suchet yn darllen NIVUK)

Gweddïwch gyda’ch gilydd bob dydd

Dysgwch adnod neu ran Newydd o’r Beibl ar eich cof (dyma rai ffyrdd creadigol y gallech chi eu defnyddio)

Gwnewch ymchwil i stori benodol gan ddefnyddio cyfeirlyfrau a’r we i gael rhagor o wybodaeth am y cyd-destun diwylliannol, daearyddol a chymdeithasol a rhannwch eich canfyddiadau gyda’ch gilydd

Dewiswch adnod arwyddocaol i fyfyrio arni

**7 Edrychwch am ffyrdd y gallwch chynnal eich cymuned â chysylltu â nhw**

Rwy’n siŵr eich bod yn gyfarwydd â’r postiadau gyda chardiau y gallwch eu llwytho i lawr a’u personoli er mwyn eu rhoi drwy ddrws cymydog i gynnig cysur a chymorth os bydd angen. Bydd hwn yn gyfnod anodd i lawer, felly, yn ôl eich gallu, chwiliwch am ffyrdd y gallwch fod yn fendith i’ch cymuned.