



Meithrin Moliant Ymarfer diolchgarwch

Wrth i ni droi ein golygon tuag dymor y diolchgarwch dyma holi – ydy hi'n bosib bod yn ddiolchgar drwy'r flwyddyn?

Yn ei glasur o lyfr *Dychweliad y Mab Afradlon*, dywed Henri Nouwen,

'Mae'r arfer o fod yn ddiolchgar yn golygu ymdrech bendant gan yr unigolyn i fod yn ddiolchgar; mae'n deillio o'r ffaith fod y cyfan sydd ganddo wedi ei roi'n rhodd o gariad iddo, rhodd y meddir ei dderbyn a'i ddathlu'n llawen.'

Mae dewis bod yn ddiolchgar yn ddewis ymwybodol, bwriadol a chydwybodol. Medraf ddewis bod yn ddiolchgar pan mae fy emosiwn a'n nheimladau yn dal i frifo a mod i'n llawn o boen a dig. Maen rhyfeddol cymaint o gyfleoedd sy'n codi lle mae'n bosib mynegi diolchgarwch yn hytrach na chwyno. Medraf fod yn ddiolchgar pan gaf fy meirniadu, pan fo fy nghalon yn llawn chwervder. Gallaf ddewis siarad am harddwch a daioni er bod fy ysbryd yn chwilio am rywun neu rywbeth i'w feio. Dewisaf wrando ar bobl sy'n siarad am faddeuant a hoeli'af fy holl sylw ar wên; gallaf hyd yn oed ddewis gwneud hyn pan glywaf leisau'n crochlefain am ddial ac yn gweiddi casineb.

Mae gennyf ddewis bob amser rhwng bwydo chwervder a mynegi diolchgarwch.

Sail fy niolchgarwch yw fod Duw wedi dewis dod i ganol fy nhywyllwch, wedi fy ngwahodd i adre ato ac wedi datgan yn gariadus 'Wyt di gyda fi bob amser ac y mae'r cyfan sydd gen i yn biau i ti.'

Mae dewis bod yn ddiolchgar yn ymdrech, ond bob tro byddaf yn dewis hynny bydd y tro nesaf yn haws a byddaf ychydig yn llai hunan ymwybodol wrth wneud hynny.'

Rydym yn dewis bod yn ddiolchgar pa mor anodd bynnag fo'n



Dychweliad y Mab Afradlon gan Rembrandt
[Public domain], via Wikimedia Commons

Gweddi'r Mab edifeiriol?

*Trugarog a graslon yw'r ARGWLWYDD,
araf i ddiogio a llaw'n ffyddlondeb.
Nid yw'n ceryddu'n ddiddirwedd,
nac yn meithrin ei ddiacter am byth.
Ni wnaeth â ni yn ôl ein pechodau,
ac ni thalodd i ni yn ôl ein camweddau.
Oherwydd fel y mae'r nefoedd uwchben y ddaear,
y mae ei gariad ef dros y rhai sy'n ei ofni;
cyn belled ag y mae'r dŵyrain o'r gorllewin
y pellhaodd ein pechodau oddi wrthym.
Fel y mae tad yn tosturio wrth ei blant,
felly y tosturia'r ARGWLWYDD wrth y rhai sy'n
ei ofni.*

hamgylchiadau am fod efengyl Iesu Grist bob amser yn rhoi rheswm i ni fod yn ddiolchgar.

Mae calon ddiolchgar yn arwain at wefus ddiolchgar. Dywed Andrew Murray,

'Gadewch i ni ddiolch i Dduw wrth i ni weddio a diolch iddo am roi ei Ysbryd Glân i'n dysgu ni sut mae gweddio. Bydd calon ddiolchgar yn ein tynnu'n nes at Dduw ac yn ein helpu i gyd gerdded gydag e; bydd yn tynnu ein ffocws oddi ar ein hunain ac yn rhoi lle i'r Ysbryd Glân weithio yn ein calonau.'

Mae calon ddiolchgar a gwefusau diolchgar yn gwrthweithio siom. Dyma eiriau Paul at y Philipiaid:

'Ac un peth arall i gloi, ffrindiau: meddylwch bob amser am beth sy'n wir ac i'w edmygu – am beth sy'n iawn i'w wneud, yn bur, yn garedig ac yn anrhydeddus – hynny ydy, popeth da ac unrhyw beth sy'n haeddu ei ganmol. Gwnewch y pethau hynny dych chi wedi'u dysgu a'u gweld a'u clywed gen i. A bydd y Duw sy'n rhoi ei heddwch gyda chi.'

Philipiad 4.8 BEIBL.NET

LAJ

Gweddi'r Cristion Diolchgar

'O Arglwydd, yr hwn sy'n trugarhau wrth bawb, A wnei di symud fy mhechodau oddi wrthyf, Ac yn dy drugaredd a wnei di gyniwa'r tân dy Ysbryd Glân o'm mewn.

Tynna'r galon garreg sydd ynof a rho i mi galon o gnawd, Calon fydd yn dy garu ac a fydd yn ymbleseru ynot, Calon sy'n llawenhau ynot, Calon sy'n dy ganlyn ac sy'n dy fwynhau Er mwyn Iesu Grist, Amen.'

*Gweddi gan Emrys o Milan
c.339-397*