



# Living Upside Down 5

## FOUR SESSIONS FOR SMALL GROUPS

**The Plygain Tradition**  
– a gift from Wales

### RESOURCES REQUIRED:

- A safe, welcoming space to meet.
- Refreshments to keep the spirits up.
- Someone prepared to lead each session (you could take it in turns).
- At least one Bible but preferably a number of different translations.
- A willingness to share openly and honestly.

## ***Setting up a small group for the first time?***

The Methodist Church believes that meeting in small groups is a great way to support each other on our individual journeys of faith. We believe no one should have to travel alone. However, we are aware that forming a small group for the first time can be a bit daunting. To offer you some suggestions we have produced three short films under the title *Journeying Together* to help you think through the 'How and Why of Small Groups.' You can either send for a free DVD by emailing [help@meetpraylove.co.uk](mailto:help@meetpraylove.co.uk) or download from the MeetPrayLove website [www.meetpraylove.co.uk](http://www.meetpraylove.co.uk) ('Starting a Group').

We believe that, with support, anyone can form and lead a small group in an engaging and fruitful way. And we are convinced that what comes out of your discussions will be life changing.

We hope you find the following four sessions helpful – let us know how they go by providing feedback on the website. On the website you'll find:

- More free materials for small group discussion
- Opportunity to link your groups to other MeetPrayLove groups
- Opportunities to share your ideas with other groups

Members of the Methodist Church in Scotland are exploring the idea of MeetPrayLove as a starting point for small groups. Groups come in all sizes and shapes, from established Bible study groups connected with formal churches to pairs or threesomes who meet in a coffee shop to talk through issues of faith. All are welcome.

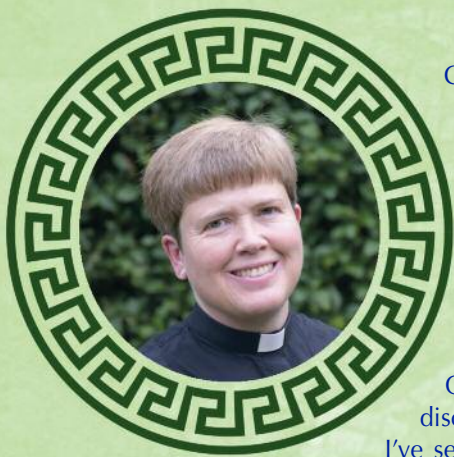


**Sally Robertson**

[help@meetpraylove.co.uk](mailto:help@meetpraylove.co.uk)  
[www.meetpraylove.co.uk](http://www.meetpraylove.co.uk)







Greetings from Wales to friends everywhere. We are delighted to have this opportunity to reflect on the tradition of the plygain, familiar to us in Wales but less so around the world and across the rest of the United Kingdom.

One of the joys of my life has been to discover the Welsh language and culture as I've served in Wales. In my first appointment here, our circuit included Capel Sion, Lloc, with its tradition of the plygain, and I would get up at 4am on Christmas morning in order to be present. Although I grew to love this special Welsh act of worship, I'm not a morning person, and I would find myself Living Upside Down for the rest of Christmas Day!

However, I can honestly say that the early morning rising was well worth it. With the plygain, Advent drew to a close and Christmas began, and the wonder of the baby born in the night became very real as the darkness dispelled and the light of dawn gradually grew. I hope that, wherever you live, you may find much in the tradition to which you can relate. Those who instituted it knew about Advent anticipation, and about the earth-shattering incarnation that turns not only Christmas Day but the whole of life upside down. With joy, may you rediscover this for yourself as you use these studies.

We look forward to hearing how the plygain is made relevant and helpful for you. Some ideas for this can be found on page 16.

**Revd Dr Jennie Hurd**  
*Chair, Synod Cymru of the Methodist Church*

## ***Introducing Living upside down... the plygain tradition***

These four Bible studies invite you reflect upon carols from a very Welsh Christmas tradition, the plygain. This is a service of prayer and carol singing that takes place before sunrise on Christmas Morning. The name itself is related to the Latin word for cock crow, *pulli canto* (literally, cock song).

Its roots lie in the Christmas Eve midnight mass of medieval Roman Catholicism. That service was abolished during the reformation and in Wales was replaced by a communion service later in the morning, which was followed by the singing of carols – in the vernacular rather than the Latin of the old Mass.

By the end of the 18th century this had developed into the modern form of plygain – a service that may have echoes in other traditions in the part of the world where you live.

The plygain started sometime between three and five o'clock in the morning and could last for anything up to five hours. It took place in churches brightly lit by candles, with each person present often bringing their own. In a time when services were rarely held in the dark, the brilliance of this illumination often made a lasting impression on those taking part. Symbolically, it recognised the significance of Christ coming as the Light of the World.

© Depositphotos.com  
/Boris15



A sermon was rare (or short) and, following prayers, the male members of each family present were expected to take turns in singing an unaccompanied carol, often in three or four part harmony. There was no programme prepared for this and each family simply came forward in turn, sang and returned to their places. Being a church service, applause was discouraged. With an average of eight to fourteen families present, each taking one or often two turns, the service would contain up to thirty carols. Every carol would be in Welsh and every carol different. It was a matter of honour not to sing one that had been sung before. In some places, this led to families writing their own carols, with the words handed down between generations and jealously



guarded. The carols were often named after the farm or family who wrote them or by the name of the folk tune to which they were sung.

These carols are worth exploring for their poetry and their diversity. While some focus on the Christmas story, they are much more likely to deal with the wider theme of salvation: the way in which God has saved us from ourselves through the birth, life and death of Jesus. Imagery associated with Christ's atonement on the cross (the sense that he was making amends for our human sins) is common. In addition, calls for repentance and godly living are included and references to Old Testament prophecies abound. The carols were usually heavily rooted in scripture and, while often expressing thanksgiving and joy, they had an educational as well as a celebratory and devotional role. Longer carols even manage to deal with the whole of the biblical-Christian story, from the story of Adam and Eve to a celebration of the joys of heaven.

The four carols chosen for these studies take us on a journey that reflects the advent theme of waiting. They explore the nature of who and what we are waiting for; God's incarnation in the form of the baby Jesus; and the response we need to give when the waiting is finally over. (The details of each carol are included on page 15 of this booklet.)

Today, the plygain survives in a number of places across Wales but particularly in mid Wales, along the Montgomeryshire-Shropshire border. The Welsh Methodist Chapel in Sion Lloc is well known for this service and is sometimes known as "Capel y Plygain" – although, nowadays, the service starts at six o'clock, women and children join in the singing and the service tends to be rather shorter.

Other traditions grew up around the plygain as people waited for the service. Records show families rising at two in the morning and singing and dancing to the harp until the plygain, or gathering at certain farmhouses to make cyflaith (toffee). A recipe for this treat is included on page 15 to make and share in your group.

*Capel y Plygain – Sion Methodist Chapel, Lloc*



## How to use the study outlines

1. Take some time to read the carol out loud. You may also wish to read the suggested Bible passage, perhaps reading out different translations if you have more than one version of the Bible available. There will also be another opportunity to read the passage later, as part of the study. (If you are undertaking these studies on your own, still take time to do this and make sure you read out loud so you 'hear' the poetry and story.)
2. Now read the carol again to yourself and note down anything that strikes you as significant, and highlight any words or phrases that intrigue or inspire you.
3. Now read the comments in the study material (including the Bible passage) and share your immediate reactions with each other. If you have read any other commentary on the Bible passage share anything you have learned.
4. Discuss your responses to the questions asked in each study.
5. Read the carol again and reflect quietly on what you will take away.
6. Share with each other what you are going to do as a result of studying each carol and Bible passage and pray for one another.



*Modern day plygain singing*



## Study 1: Who are we waiting for?

### **“Ar gyfer heddiw'r bore” (“Today, this very morning”)**

“Ar gyfer heddiw'r bore” is said to be the oldest plygain carol still extant with music. It is rich in imagery, using biblical references that focus on Jesus' coming as the fulfilment of Old Testament promises and visions. In between the frequent reminders of Jesus' human vulnerability as a baby are the contrasting and thought-provoking images of the incarnate God.

*Today, this very morning  
as a child, as a child,  
is born the branch of Jesse,  
as a child;  
the mighty one of Bozrah,  
who gave the law on Sinai,  
who made the peace at Calv'ry,  
is a child, is a child,  
and sucks the breast of Mary,  
as a child.*

*Ezekiel's living waters,  
on her knee, Mary's knee,  
see Daniel's true Messiah,  
on her knee;  
Isaiah's child of wisdom,  
the hope to Adam given,  
the Alpha and Omega  
on her knee, Mary's knee,  
is found in Bethl'hem's manger,  
on her knee.*

*Haste, sinner, now to meet him,  
as you are, as you are,  
as refuge sure, now greet him  
as you are;  
the well of life now opened  
will cleanse and make the broken  
like Salmon's snows unbroken\*,  
therefore come, as you are  
to him whose grace is spoken,  
as you are.*

*John Piper Annunciation Window, SS Peter  
and Paul Church, Abington, Northampton  
Photo © Stephen Adams*



(\*Salmon's snows are referred to in Psalm 68:14, where the writer is referring to a mountain right at the heart of Israel, Mount Zalmon.)

Like Matthew's gospel, this carol refers to Jesus' genealogy, speaking of Jesus as the new branch in the Jesse family tree as described by the prophet Isaiah (Isaiah 11:1-5). A series of Old Testament images portray Jesus as mighty (Isaiah 63:1), a law-giver (Exodus 34) and a sacrifice for atonement (Isaiah 53:4-5), images that would have been familiar to the Jews as they awaited the promised Messiah.

The second verse contains profound theological images from the scriptures used to describe the baby Jesus: God's living water (Ezekiel 47:12); a true Messiah or anointed leader (Daniel 9:25-26); the child who has come to rule with wisdom (Isaiah 9:6-7); the promised hope given when God spoke to the serpent in Eden (Genesis 3:15); and the "Alpha and Omega", or "first and last" (e.g. Isaiah 44:6 and Revelation 1:17).

The third verse is a call to respond to the person revealed in these images.

### **Read: Matthew 1: 18-25**

This reading is a straight forward account of Jesus' birth. It simply states what happened as the events surrounding the virgin birth unfold, but also touches on many of the themes alluded to in the carol. Matthew deliberately attempted to prove to the Jews that Jesus was the Messiah that they had been awaiting. Through genealogy, the meaning of the name Jesus ("Saviour"), and the idea of a virgin birth, Matthew emphatically states that Jesus' coming is the fulfilment of Old Testament prophecies. In particular, he offers an explanation of the special name given to Jesus, "Emmanuel" ("God with us"), as predicted by the prophet Isaiah (Isaiah 7:14).

As we look forward to celebrating Christmas, these images compel us to consider who we are waiting for during Advent and to meet the incarnate God for ourselves.

### **Questions for discussion:**

1. Which of the different images for Jesus has a significant meaning for you and why? What images would you use to describe Jesus to others?
2. How do the descriptions of the incarnate God in this carol help our understanding of "Emmanuel" – "God with us" – during Advent? How can we make it known in our community that God is with us?
3. What do Joseph's responses to the events in the reading teach us about living upside down?



## Study 2: The wonder of incarnation

**“Rhyfedd, rhyfedd gan angylion” (“Wondrous, wondrous to the angels”)**

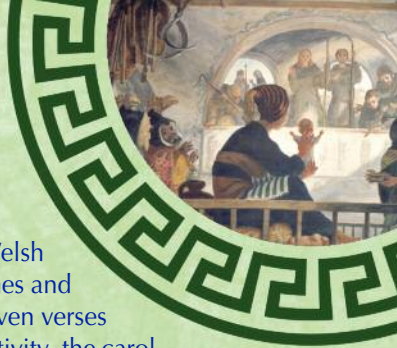
This carol is the longest poem written by the famous Welsh hymn writer Ann Griffiths, and encapsulates all the themes and paradoxes in Ann Griffiths’ works. Two of the original seven verses are included here. Although these verses focus on the Nativity, the carol covers the whole spectrum of salvation, from the incarnation to the crucifixion, the resurrection and life in Christ.

*Wondrous, wondrous to the angels,  
wondrous to the saints of old;  
that the God who made and rules us  
and the whole creation holds,  
now lies swaddled in a manger,  
born into our world of care,  
yet a shining host in glory  
bring him worship, bring him prayer.*

*Thousand, thousand thanks, and endless,  
all my life shall sing the praise  
of my God who for my worship  
wondrous powers in manger lays.  
Here in tempted human nature,  
here – like weakest of our race,  
here as helpless human infant,  
here is God in power and grace.*

The wonder of the incarnation is that, in our darkest hour, God is with us: not just walking along beside us or carrying us, as some have said, but as one of us, born into “our world of care”, weak, helpless and subject to temptation. This is why the angels described by the gospel writer Luke sang “glory to God”: because God lovingly involves himself in human life, to know our nature from the inside out, so that we might live upside down.

The paradox is that God, who is creator and ruler of the universe and big enough to hold all creation in his hand, is present in the tiny, helpless baby small enough to sleep in a feeding trough. And the power and grace of God is revealed not despite the powerlessness of the infant, but through it.



*Nativity painting  
by Henry Bird,  
Charwelton  
Chapel,  
Northamptonshire  
Photo © Stephen  
Adams*



### **Read: Luke 2: 8-19**

The responses to the incarnation in Ann Griffiths' carol are wonder, praise and thanks. We sing of wonder, because God becoming human is a mystery – the more you look into it, the more upside down it becomes: a great big God in a little tiny baby; the creator and ruler of the universe helpless and bound up in rags. In Jesus, God shows us that the way to abundant life is through humility. Jesus did not grasp at greatness, but took on the role of the weakest and the servant.

The second response is praise with thanksgiving: the angels rejoiced at the gift, and so can we. Our lives can be lives of gratitude because we are loved and known by God.

Advent was traditionally a time of fasting in preparation for Christmas. As in Lent, Advent fasting is designed to focus our minds on the great mystery of God's loving action in the world through Jesus. We prepare to be astonished again to discover that God longs for us to live life upside down: putting others before ourselves and casting aside all our worries and anxieties simply to enjoy God's goodness poured out for us. Greatness revealed in a poor, shabby shelter; love revealed in sacrifice.

### **Questions for discussion:**

1. How can you use this Advent to prepare yourself for the wonder that "as helpless human infant, here is God in power and grace"?
2. The carol speaks of the "thousand, thousand thanks" that we give to God for the gift of Jesus to us. What part does gratitude play in your life?
3. The carol speaks of a world of care, of temptation, of human weakness. What can you do this Advent to bring hope to those who are struggling?

*Photo © Owen Nelson*





### **Study 3: Our response to the incarnation**

#### **“O deuod pob Cristion” (“Come all Christians”)**

This carol was first recorded in Jane Ellis’s collection of hymns, carols and elegies. It is in essence a sermon put to music in which we are called to praise Jesus, receive his grace and serve him. The melody “O Deued Pob Cristion” was collected by Ruth Lewis in 1910. In some form or another, this tune (also known as “Olwen”) has found its way into numerous hymn books and carol collections and has become one of the most frequently sung and best loved of all Welsh carols.

*Come all Christians, singing, our glad praises bringing  
in thanks for the gift of God’s love;  
with hearts full of yearning to Bethlehem turning,  
we worship with angels above.*

*The Lord of Creation has given each nation  
salvation from sorrow and sin;  
through Jesus so Holy, now cradled so lowly,  
for God found no room at the inn.*

*Kneel down to the Child there, and Mary so mild there,  
for Godhead by this Babe is borne;  
so evil forsaking, and grace humbly taking,  
proclaim we our Saviour this morn.*

*That Saviour so holy in stable so lowly  
his peace to all nations will give.  
All strife he will banish, all hatred will vanish  
when by the Lord’s teachings we live.*

*Come, sister and brother, let’s dwell with each other  
in peace in God’s kingdom of love,  
and sing out the story of him, who in glory,  
awaits us in heaven above.*

*Kneel down to the Child there, and Mary  
so mild there,  
for Godhead by this Babe is borne;  
so evil forsaking, and grace humbly taking,  
proclaim we our Saviour this morn.*

*Plygain, Llanfihangel-  
yng-Ngwynfa Church,  
circa 1974*

*Photo © Tegwyn  
Roberts*



There is always a danger when we celebrate Christmas that we will let the story finish on Christmas morning. The baby is in the manger, the shepherds have worshipped, the angels have sung. It's Christmas, let's eat!

The incarnation – the moment when God's kingdom and way of being enters our world through the birth of Jesus – inspires our praise and worship, but it also does far more than that. There is much yet to be fulfilled: our delivery from sorrow and sin and our giving up of evil ways, and the reception of God's gift of grace by each of us. It is through our actions that peace will come to the world's countries and nations. Strife will be banished when we live by Jesus' teaching: when we dwell together in peace, we will bring in the kingdom of God.

This is hard work that requires turning away from selfishness and reaching out to others. As the 16th century Spanish nun Saint Teresa of Avila reminded us, ours are the eyes through which God looks compassionately on this world, and ours are the bodies that need to act to bring peace. It's a theme reflected in words of the Old Testament prophet, Isaiah:

"Come, let us go up to the mountain of the Lord, to the house of the God of Jacob; that he may teach us his ways and that we may walk in his paths."

### **Read: Isaiah 2: 1-5**

The establishment of the kingdom of God is dependent both on the incarnation and on our response to it. God's involvement in the world of human suffering and sin turns our ways of living upside down: it becomes for us the pattern and the inspiration for our own ethical commitment in the world, in whatever realm: individual, social, economic, or political. Our response to God's saving grace is only just beginning on Christmas morning – and it is not over yet.

### **Questions for discussion:**

1. How do you cope with receiving extravagant gifts? Does it create problems for you?
2. In a world of constant, contradictory information, how do we decide what is an ethical action?
3. The Christian Aid climate justice campaign One Million Ways encourages us to act now to change the world. Explore this or another campaign of your choice and think together about what you can do to bring peace in the world.



## **Study 4: God's incarnation is for all**

**"Rhown foliant o'r mwyaŷ" ("Give praise for the story")**

The original title of this carol was "Gwahoddiad i foli Crist", which offers in Welsh "an invitation to worship Christ". Only four of the original twelve verses are now usually sung.

*Give praise for the story  
of God in all glory  
who gave us, through Mary,  
Christ Jesus his Son;  
to take on our being,  
our debt for wrongdoing,  
and offer to us his salvation.*

*As Man Jesus suffered,  
as God Jesus conquered,  
as Saviour he purchased  
our souls from death's sting;  
he paid for our error,  
restored us to favour,  
to bring to an end all our vexing.*

*He made us mere mortals,  
God's sons and his daughters,  
eternal dwellers  
of heaven above;  
to live in his presence  
in glorious brilliance,  
to praise the Redeemer for his love.*

*Invite all the needy,  
the hurt and the poorly,  
the weak and the lonely  
to feast and to sing;  
Praise be to the Saviour  
who brings us God's favour  
to worship with joy everlasting.*

*Caernarfon from the  
Menai Straits © 2014  
Thinkstock UK, a division  
of Getty Images*

*Houses in Welsh valley ©  
2014 Thinkstock UK, a  
division of Getty Images*



## Read: Romans 8: 31-39

Both Rhys Prichard's carol and St Paul, in his letter to the Christians in Rome, speak passionately of God's love for us shown through the life, death and resurrection of his son, Jesus Christ. It is a love from which nothing can separate us. Yet both raise a question that has often caused division in the past between Christian groups including, in Wales, Wesleyan Methodists (now integrated into the Methodist Church in Britain) and the Calvinistic Methodists (now the Presbyterian Church of Wales). Put simply, the question was: Who does Christ save? Or, in other words: Who will make it to heaven and who hasn't a chance?

St Paul talks of God's "chosen" people or, in some translations, "the elect" (Romans 8: 33). What is unclear is whether this is a specific group of people or everyone. Does God choose to love just some for all time, or everybody? For those who followed the theological teaching of John Calvin, an influential 16th century French theologian and pastor, the answer was that God's plan was for only some people to live with God for all of eternity; they were "predestined" for salvation. By implication, others must therefore be predestined for damnation, a life eternally separated from the love of God – or, in other words, "hell". Whether this "horrible decree" was actually taught by Calvin in this way is open to question but it was certainly preached like this by many of his later followers, the Calvinists.

The Calvinistic view of predestination was widespread in the eighteenth and nineteenth centuries but utterly rejected by John and Charles Wesley, the founders of the Methodist Church. Instead they taught that God's saving love is for all because of the universal availability of grace. John Wesley, particularly, emphasised the importance of what he called "prevenient grace" – God's grace which is at work in us even before we know it. It's this grace that sets the wheels in motion for us to respond to God's love. Wesley would have said that it awakens us to our sinful condition and so allows us to respond in faith to the gospel. This is summed up in the traditional Methodist teaching: "All need to be saved, all may be saved, all may know themselves saved, all may be saved to the uttermost."

While written a century before Wesley, echoes of that Methodist teaching are found in verse 4, where the invitation to the feast is for "all the needy", recognising that we are all in need of God's love. The feast means both the physical Christmas meal and the heavenly banquet, prepared for all humankind. But perhaps today it could also mean sharing together pligain toffee.



## Questions for discussion:

1. Share in the group your own story of “prevenient Grace”. How did you come to know the need for God’s love?
2. Discuss how the idea of “salvation for all” operates in a multi-faith society. Is the only way to God through Christ?
3. The feast in the carol is both physical and internal. Discuss what you can do as a group to invite others, particularly the poor and the needy, “to feast and to sing”.

## The carols

### Study 1: “Ar gyfer heddiw'r bore” (“Today, this very morning”)

Eos lâl (Dafydd Hughes, 1794-1862)

Tr. Tom Owen & David Fox, Seasons of Glory, Cytûn

Tune: Ar gyfer heddiw'r bore

### Study 2: “Rhyfedd, rhyfedd gan angylion” (“Wondrous, wondrous to the angels”)

Ann Griffiths (1776-1805)

Tr. David Fox, Seasons of Glory, Cytûn

Tune: Penderyn

### Study 3: “O deued pob Cristion” (“Come all Christians”)

Jane Ellis (1779-1841)

Tr. verse 1 A. G. Prys-Jones, Caneuon Cenedlaethol Cymru: The National Songs of Wales ed. E. T. Davies, Sydney Northcote and A. G. Prys-Jones, (London: Boosey & Hawkes, 1959), verse 2 Jonathan Jones, Five Welsh Carols ed. Louis Halsey (Faber Music Ltd).  
Tune: O deued pob Cristion / Olwen

### Study 4: “Rhown foliant o'r mwyaï” (“Give praise for the story”)

Rhys Prichard (1579-1644)

Tr. Delyth Wyn Davies

Tune: Gŵyl

## Cyflaith (Toffee)

This is a traditional Welsh recipe from Montgomeryshire and involves pulling the toffee while still hot. Alternatively leave to warm and cut into squares.

3lb soft brown sugar  
8oz salted butter (+ a little more for greasing)  
juice of one lemon  
4 fluid ounces of boiling water

Place the sugar and boiling water in a large steel pan and place over a low heat. Stir constantly until the sugar is melted (about 20 minutes). Remove the pan from the heat and stir the lemon juice and butter into the sugar. Boil briskly for another 15 minutes without stirring.

To check if the toffee is done, drop a small amount from a teaspoon into a jug of water. If it hardens at once the toffee is ready. Pour the mixture into a large, flat, greased baking tin. While still hot, rub some butter on your fingers and “pull” the toffee into strands. Cut the strands into pieces.

The plygain is a gift from Wales. If you live elsewhere you might wish to think about how you can adapt this Welsh tradition to your own situation and local traditions. If you'd like to hold your own plygain, you may wish to consider these questions:

Where could you hold your plygain?

At what time would you hold your plygain?

What songs or music could you use? (Perhaps you can draw from your own tradition e.g. Gaelic; Doric; Shetlandic; Old Scots; Old English etc.)

Who could you invite?

What hospitality might you offer? (The traditional Welsh toffee or perhaps a tradition from your area e.g. Scottish tablet; Eccles cakes; Bath buns...)

Find out more about the plygain online e.g. at [www.museumwales.ac.uk](http://www.museumwales.ac.uk)

Download this booklet for **FREE** or order more copies at [www.meetpraylove.co.uk](http://www.meetpraylove.co.uk); [www.synodcymru.org.uk](http://www.synodcymru.org.uk); or [www.methodistwales.org.uk](http://www.methodistwales.org.uk).

Produced by the Learning and Development Forums of the Methodist Church in Scotland and Shetland (SC0380098) and the Methodist Church in Wales. October 2014.





Effallai yr hoffech drefnu i fynd i blygain neu hyd yn oed gynnal eich plygain eich hun os nad oes un yn eich ardal. Bydd angen ystyried ble i'w gynnal ac am faint o'r gloch. Ystyriwch hefyd pwy y gellid eu gwadd os ydych am sicrhau dilyniant o garolau. Neu effallai yr hoffech ystyried cynnal gwasanaeth yn seiliedig ar garolau'r plygain ble gallwch ganu'r carolau fel cynulleidfia a defnyddio'r astudiaethau hyn yn sail i fyfyrddau.

Cori'wch am y pwyslais ar letygarwch o fewn y traddodiad hwn. Byddai'n bosibl trefnu lluniaeth neu wneud cyflaith i'w rannu.

Gallwch ddarganfod mwy am draddodiad y plygain ar-lein. Mae llawer o wybodaeth i'w chael ar wefan Amgueddfa Genedlaethol Cymru lle gweir addasiad o ran o Welsh Folk Customs gan Trefor M. Owen (Caerdydd, 1959) [www.amgueddfacymrnu.ac.uk](http://www.amgueddfacymrnu.ac.uk)

Gallwch lawrlwytho'r llyfryn hwn AM DIM neu archebu rhagor o gopiau ar [www.meetprayerlove.co.uk](http://www.meetprayerlove.co.uk); [www.synodcymru.org.uk](http://www.synodcymru.org.uk); neu [www.methodistwales.org.uk](http://www.methodistwales.org.uk)

Cynhyrchwyd gan Fforymau Dysgu a Datblygu Eglwys Fethodistaidd yr Alban a Shetland (SC0380098) a'r Eglwys Fethodistaidd yng Nghymru. Hydref 2014.



Cwestiynau trafod:

- 1. Rhannwch â'r grŵp eich stori eich hun am "ras rhagflaenol". Sut y daethoch chi yn ymwybodol o'r angen am gariad Duw?
- 2. Trafodwch sut y mae'r syniad o "techydwrriaeth i baw" yn berthnasol i gymdeithas aml-ffydd. Ai trwy Crist y mae'r unig ffordd at Dduw?
- 3. Mae'r wledd yn y garol yn wledd real ac ysbrydol. Trafodwch beth allwch chi ei wneud fel grŵp i wahodd eraill, yn enwedig y tlawd a'r anghenus, a'u croesasau i'r wledd.

*Y carolau*

**Astudiaeth 1: Ar gyfer heddiw'r bore**

Eos Iâl (Dafydd Hughes, 1794-1862)

Tôn: Ar gyfer heddiw'r bore

**Astudiaeth 2: Rhyfedd, rhyfedd gan angylion**

Ann Griffiths (1776-1805)

Tôn: Penderyn

**Astudiaeth 3: O deued pob Cristion**

Jane Ellis (1779-1841)

Tôn: O deued pob Cristion / Olwen

**Astudiaeth 4: Rhown foliant o'r mynat**

Rhys Prichard (1579-1644)

Tôn: Gwyl

*Cyflaith*

Rysâit draddodiadol yw hon o Sir Drefaldwyn. Mae'r cyflaith yn cael ei dynnu tra bydd yn dal yn boeth. Os yw'n well gennych, gallwch adael iddo oeri rhywfaint ac yna ei dorri'n sgwariau.

Tri phwys o siwgr brown meddal Hanner pwys o ymenyn hallt (ac ychydig mwy ar gyfer iro)

Sudd un lemon

Pedair owns hylifol o ddŵr berweddig

Rhoir siwgr a'r dŵr berweddig mewn sosban ddur fawr, ar wres isel. Dal i'w troi nes byddi y siwgr wedi toddi (tuag ugain munud). Codi'r sosban oddi ar y tân, ychwanegu sudd y lemon a'r ymenyn at y siwgr a'u troi. Bervir cymysgedd yn gyflym am chwarter awr arall heb ei droi.

I weld a yw'r cyflaith yn barod, gollwng ychydig bach o'r cymysgedd oddi ar lwy de i jwg o ddŵr. Os bydd yn caledu ar unwaith, mae'r cyflaith yn barod. Arllwys y cymysgedd i dun pobol mawr, fflat sydd wedi'i iro ymlaen llaw. Tra bydd yn dal yn boeth, iro'r bysedd ag ymenyn a thynnu'r cyflaith yn rhaffau hit. Torrir rhain yn ddarnau.



Mae'r garol a'r darlleniad o'r Beibl fel ei gilydd yn dweud yn angerddol am gariad Duw a ddangoswyd tuag atom drwy gyfrwng bywyd, marwolaeth ac atgyfodiad ei fab Iesu Crist. Ni all dim ein gwahanu oddi wrth y cariad hwn. Ac eto, mae'r garol a'r darlleniad yn cyffwrdd ar gwestiwn a fynodd Ie canolog yn hanes Anghydffurfiath yng Nghymru, lle gwelwyd rhaniad rhwng y Methodistiaid Westleaidd (yr Eglwys Fethodistaidd, bellach) a'r Methodistiaid Calffinaidd (Eglwys Bresbyteriaidd Cymru yn ein dyddiau ni). O'r roi yn syml, pwy y mae Crist yn ei achub? Neu, mewn geiriau eraill: Pwy fydd yn cyrraedd y nefoedd a phwy sydd heb obaith?

Yn adnod 33 sonnir am etholegion Duw. Yr hyn sy'n aneglur yw ai cartan benodol o bobl sydd yma ynteu pawb. A yw Duw yn dewis rhai ynteu'n dewis pawb? I'r rhai a ddilynai ddysgeidiaeth ddiwinyddol John Calvin, yr ateb yw mai rhai pobl yn unig sydd wedi'u rhagordeinio i'w hachub ac ymhyg yn hynny y mae'r gred fod eraill wedi'u rhagordeinio i golliedigaeth, cael eu gwahanu yn dragwyddol oddi wrth gariad Duw neu uffern mewn geiriau eraill. Mae'n amheus a oedd Calvin mewn gwirionedd yn dysgu'r ddysgeidiaeth erchyll hon ond yn sicr fe'i pregethwyd yn y modd hwn yn ddiweddarach gan lawer o'i ddilynwyr, y Calffinaid.

Roedd y syniad Calffinaidd am ragordeiniad yn gyffredin ymhlith efengwylwyr ymneilltuo ac Anglicanaidd yn y ddeunawfed ganrif a'r bedwaredd ganrif ar bymtheg ond fe'i gwrthodwyd yn llwyr gan John a Charles Wesley, sylfaenwyr yr Eglwys Fethodistaidd. Yn hytrach, dysgent fod cariad achubol Duw i pawb am fod gras ar gael i pawb. Pwysleisiodd John Wesley yn enwedig bwysigrwydd yr hyn a alwai yn "ras rhagflaeno!" – gras Duw sydd ar waith ynom cyn inni hyd yn oed fod yn ymwybodol ohono. Y gras hwn sydd yn agor y ffordd inni ymateb i gariad Duw. Byddai John Wesley'n disgrifio hyn fel cael ein deffro i sylweddoli ein cyflwr pechadurus a'n galluogi felly i ymateb i'r efengwyl drwy ffydd. Mae hyn yn cael ei grynhoi yn nysgeidiaeth draddodiadol yr Eglwys Fethodistaidd "Mae ar pawb angen cael ei achub, gall pawb gael ei achub, gall pawb wybod ei fod wedi'i achub, gall pawb gael ei achub i'r eithaf."

Er i'r garol gael ei hysgrifennu ganrif cyn dyddiau John Wesley, mae adlais o'r pwyslais hwn yn y cyfeiriad atom "ni, blant dynion, yn fferched, yn feibion" – mae arnom i gyd, pawb ohonom, angen cariad Duw. Mae'r wledd yn goflygu gwledd y Nadolig a hefyd y wledd nefol, a baratowyd ar gyfer yr holl ddynolryw. Gallai olygu rhannu cyflaith y Plygain a'n gilydd yn awr, hefyd!

## Astudiath 4: Ymgawdoliad Duw er mwyn pawb

### "Rhown foliant o'r mwya"

Teitl y garol hon yn wreiddiol oedd "Gwahoddiad i foli Crist".  
Pedair yn unig o'r deuddeg pennill gwreiddiol sy'n cael eu canu gan amlaf yn awr.

Rhown foliant o'r mwya

i Dduw y Goruchaf

am roi'i Fab anwylaf

yn blentyn i Fair;

i gymryd ein natur,

a'n dyled a'n dolur,

i'n gwared o'n gwewyr anniwair.

Yn Ddyn fe ddioddefwys,

yn Dduw fe orchfygwys,

yn Ceidwad fe gadwys

ein henaid rhag llied;

fe dalodd ein dyled,

adferodd ein colled,

ni chawn ni mwyr glywed o'n gofid.

Fe'n gwnaeth ni, blant dynion,

yn ferched, yn feibion,

i'w Dad yn 'tiffeddion

o'r deyrnas sydd fry;

i fyw yn ei feddiant,

mewn nefol ogoniant,

er mawrglod a moliant i'r Iesu.

Gwahoddwch y tlodion,

a'r clwyfus a'r cleffion,

a'r gweiniaid a'r gweddwon,

a chroeso i'ch gwledd;

o barch i'r Mesias

a'n dwg ni'w deyrnas,

i gadw gwyl addas heb ddiwedd.



Colylga o'r Cymoedd  
© Thinkstock UK, rhan  
o Getty Images, 2014

Edrych dros y Fennai tua  
Chaeonafon  
© Thinkstock UK, rhan  
o Getty Images, 2014





Pan fyddwn yn dathlur Nadolig, mae perygl bob amser inni adael i'r stori ddod i ben ar fore'r Nadolig. Mae'r baban yn y presb, y bugelliaid wedi ei addoli, yr angylion wedi canu. Mae'n Nadolig, gadewch inni fwyta!

Mae'r ymgnawdoliad – y foment pan gaiff Iesu ei eni, gan ddod â theymas Dduw a'i hanfod ei ei hun i'n byd – yn ennyn mawl ac addoliad ynom, ond mae'n gwneud llawer mwy na hynny. Mae llawer yn aros i'w gyllawni o hyd: gwaredigaeth rhag tristwch a phechod, ymwrthod â drygion!, derbyn rhod Duw, sef gras, i bob un ohonom. Drwy ein gweithredoedd ni y daw tangnefedd i wledydd a chenchedloedd y byd. Ni fydd cynnen mwych pan fyddwn yn byw yn unol â dysgeidiaeth Iesu; pan fyddwn yn cyd-fyw mewn tangnefedd, daw teymas Dduw drwom ni.

Mae hyn yn waitb calad ac mae'n golygu ymwrthod â hunanoleb ac ymestyn allan at eraill. Fel y dywedodd y Santes Teresa o Avila, lleian oedd yn byw yn Sbaen yn yr unfed ganrif ar bymtheg, drwy ein llygaid ni y mae Duw yn edrych yn drugarog ar y byd, ac mae'n rhaid i'n cyrrff ni fod ar waitb er mwyn dod â thangnefedd i'r byd. Adlewyrchir yr un thema yng ngeiriau'r proffwyd Esea:

“Dewch, esgynnw'n i fynydd yr Arglwydd, i deml Duw Jacob; bydd yn dysgu i ni ei ffyrdd, a byddwn ninnau'n rhodio yn ei lwybrau.”

## Darlenniad: Esea 2: 1-5

Mae dyfodiad teymas Dduw yn dibynnu ar yr hyn a wnaeth Duw yn yr ymgnawdoliad ac ar ein hymateb ninnau. Wrth inni welid sut y daeth Duw i fydd llawn dioddefaint a phechod trwy gyfrwng genedigaeth, bywyd a marwolaeth Iesu, caiff ein ffyrdd o fyw eu troi ben i waered. Cawn yma batwm ac ysbrydoliaeth fel y gallwn ymroi i wneud daioni yn y byd: yn ein bywyd personol, yn gymdeithasol, yn economaidd neu'n wleidyddol. Ar fore'r Nadolig, dim ond megis dechrau y mae ein hymateb i ras achubol Duw – nid yw wedi darfod.

## Cwestiynau trafod:

1. Petaech yn derbyn anrheg y mae rhywun wedi gwario gormod arni, a fyddai hyn yn peri anhawster i chi?

2. Mewn byd lle rydym yn derbyn gwybodadaeth drwy'r amser, a honno'n gwrthddwedd yr hyn a glywsom yn barod, sut y dylem benderfynu beth yw'r peth iawn i'w wneud?

3. Mae ymgyrch Cymorth Cristnogol i sicrhau cyflawnder o safbwynt yr hinsawdd, Mililwn o Ffydd, yn ein hannog i weithredu yn awr i newid y byd. Edrychwch ar yr ymgyrch hon, neu ryw ymgyrch arall o'ch dewis, a meddyliwch gyda'ch gilydd beth y gallwch chi ei wneud i weithio tuag at heddwch yn ein byd.

### Astudiath 3: Ein hymateb i'r ymgnawdoliad

#### "O deued pob Cristion"

Cofnodwyd y garol hon gyntaf yng nghasgliad Jane Ellis o emynau, carolau a marwnadau. Pregeth ar gân ydyw i bob pwrpas, sy'n galw arnom i foli Iesu, derbyn ei ras a'i wasanaethu. Casgliwyd yr alaw "O Deued Pob Cristion" gan Ruth Lewis ym 1910. Mae'r dôn hon (a adwaenir hefyd fel "Olfen") i'w gweld mewn llawer o lyfrau emynau a chasgliadau o garolau, mae'n un o'n carolau mwyaf adnabyddus, sydd yn agos at ein calonnau fel Cymry.

O deued pob Cristion i Fethlem yr awron,  
i weled mor dirion yw'n Duw;  
o ddynfnder rhyfeddod, fe drehnodd y Duwdod  
dragwyddol gyfamod i fyw:  
Daeth Brenin yr hollfyd i oedfa ein hadfyd  
er symud ein penyd a'n pwn;  
heb le yn y lleety, heb aelwyd, heb wely,  
Nadolig fel hynny gadd hwn!  
Rhown glod i'r Mab bychan, ar liniau Mair wiwlan,  
daeth Duwdod mewn Baban i'r byd!  
Ei ras, O derbynïwn, ei haeddiant cyhoeddwn,  
a throsto ef gweithiwn i gyd.

Tywsog tangnefedd wna'n daear o'r diwedd  
yn aelwyd gyfamnedd i fyw;  
ni fegir cenfigen na chynnwrf na chynnen,  
dan goron bydd diben ein Duw.  
yn frodyr i'n gilydd, drigolion y gwledydd,  
cawn rodio yn hafddydd y nef;  
ein disgwyl yn Salem, i ganu yr anthem,  
ddechreuwyd ym Meth'lem, mae ef.  
Rhown glod i'r Mab bychan, ar liniau Mair wiwlan,  
daeth Duwdod mewn Baban i'r byd!  
Ei ras, O derbynïwn! ei haeddiant cyhoeddwn,  
a throsto ef gweithiwn i gyd.



Plygain, Eglwys  
Llanfihangel-yng-Ngwynfa,  
tua 1974  
Llun © Tegwyn Roberts





Llun © Owen Nelson

1. Sut y gallwch chi ddefnyddio'r Adfent hwn er mwyn ymbaratoi i dderbyn y rhyfeddod iddo ddod "yn ddyn bach, yn wan, yn ddineth, yn anfeidrol, fywiol Dduw"?
2. Mae'r garol yn sôn am "gannil diolch", sef yr hyn a roddwn i Dduw am ei rodd i ni yn Iesu. Pa ran y mae diolchgarwch yn ei chwarae yn eich bywyd chi?
3. Mae'r garol yn sôn am Feseia "heb le i roi'r ben i lawr", un sydd "wedi'i demtio", "fel y gwaela" o ddynoi-ryw". Beth allwch chi ei wneud yn ystod yr Adfent hwn i ddod â gobath i'r rhai sy'n cael bywyd yn anodd?

### Cwestiynau trafod:

Yn draddodiadol, cyfnod o ymryd oedd yr Adfent, i baratoi at y Nadolig. Fel yn y Crawys, bwriad ymryd yr Adfent yw peri inni ganolbwyntio ar ddirgelwch mawr y cariad a ddangosodd Duw at y byd yn Iesu Crist. Paratown i gael ein syfrdanu unwaith yn rhagor wrth ddarganfod bod Duw yn hiraethu am ein gweld yn byw ben i waered: yn rhoi eraill o'n blaenau ni ein hunain ac yn rhoi heibio ein holl bryderon a mwynhau datoni! Duw a dywalltir allan er ein mwyn. Mawredd yn cael ei ddatgelu mewn llety gwael; cariad yn cael ei ddatgelu mewn aberth.

Yr ail ymateb yw mawl a diolch: gallwn ninnau, fel yr angylion, lawenhau oherwydd y rhodd. Gall ein bywydau fod yn llawn diolchgarwch oherwydd fod Duw yn ein caru ac yn ein hadnabod.

atfel mewn mawredd – cymeredd safle'r gwannaf o bawb a chymryd agwedd gwas.

Yr ymateb i'r ymgnawdoliad ym mhenillion Ann Griffiths yw rhyfeddod, mawl a diolch. Canwn am y rhyfeddod a welwyd, am mai dirgelwch yw dyfodiad Duw yn ddyn – mwya yn y byd yr edrychir arno, mwya yn y byd yw'r gwrthdwyddiad: Duw mawr mewn baban bychan; creawdwr a rheolwr y bydysawd yn ddymadferth ac wedi'i rwymo mewn cadachau. Drwy Iesu Crist, dengys Duw i ni mai trwy ostyngeddwydd y ceir bywyd yn ei holl gyflawnder. Ni wnaeth Iesu ddal ei

**Darlenniad: Luc 2: 8-19**



## Astudiaeth 2: Rhyfeddod yr ymgnawdoliad

### "Rhyfedd, rhyfedd gan angylion"

Y garol hon yw cerdd hwyaŷ Ann Griffiths, y "danbaid, fendigaŷd Ann". Mae'n crynhoi'r holl themâu a'r gwrthddwyediadau yn ei gwaith. Dwy o'r saith pennill a ddwyfynir yma. Er bod y penillion hyn yn canolbwyntio ar y Ceni, mae'r garol yn cwmpasu holl hanes iachawdwriaeth, o'r ymgnawdoliad i'r croeshoelio, yr atgyfodiad a bywyd yng Nghrist.

Rhyfedd, rhyfedd gan angylion,  
rhyfeddod mawr yng ngolwg ffydd,  
gweld Rhoddwr bod, Cynhaliwr helaeth  
a rheolwr popeth sydd  
yn y preseb mewn cadachau  
a heb le i roi'i ben i lawr,  
eto disgair i'r gogoniant  
yn ei addol'n Arglwydd mawr.  
Diolech byth, a chanmil diolech,  
diolech tra bo ynof chwyth,  
am fod gwrthrych i'w addoli  
a thestun cân a bery byth;  
yn fy natur wedi'i demtio  
fel y gwaela' o ddynol-ryw,  
yn ddyn bach, yn wan, yn ddineth,  
yn anfeidrol, fywiol Dduw.

Dyma yw rhyfeddod yr ymgnawdoliad: yn ein hawr dduaf, mae Duw gyda ni. Nid yn unig y mae'n cydgyrdded â ni neu yn ein cario, fel y dywed rha!, ond mae'n ohonom, wedi'i eni i'n plith "a heb le i roi'i ben i lawr", yn ddymadferth a gwan ac yn agored i demtasiwn. Dyna pam y canodd yr angylion, a ddisgrifir gan Luc yn ei efenyll, ogoniant i Dduw: am i Dduw yn ei gariad ddod yn rhan o fywyd y ddynolryw, i adnabod ein natur o'r tu mewn fel y gallwn ninnau fyw ben i waered.

Y gwrthddwyediad yw fod Duw, creawdwr a rheolwr y bydysawd, sydd yn ddigon mawr i ddal y greadigaeth i gyd yn ei law, yn bresennol yn y baban dymadferth sy'n ddigon bach i gyysgu mewn preseb. Ac mae nerth a gras Duw yn cael eu datgelu, nid er gwaethaf dymadferthedd y baban, ond drwyddo.

Y Ceni gan Henry  
Bird, Capel  
Charwelton,  
Swydd  
Northampton  
Llun © Stephen  
Adams





(\* Cyfeirir at eira ar Fynydd Salmon yn Salm 68:14. Mynydd yng nghanol gwlad Israel yw Salmon.)

Fel efenygl Mathew, mae'r garol hon yn dechrau gydag achau Iesu, y gwreiddyn o gyff Jesse, gan fynd â ni at y disgrifiad yn Esea 11:1-5. Yn dilyn hynny cawn gyfres o ddelweddau o'r Hen Destament, lle portreadir Iesu fel y cadarn (Esea 63:1), y deddfwr (Exodus 34) a'r iawn (Esea 53:4-5). Byddat'r delweddau hyn yn rhan o gynhysgaeth y genedl Iddewig, a hwythau'n aros am y Meseia addawedig.

Mae'r ail bennill yn dangos dealltwriaeth ddiwyddol ddofn wrth ddefnyddio delweddau o'r ysgrifthurau i ddisgrifio'r baban Iesu: dŵr bywiol Duw (Eseciel 47:12); gwir Feseia neu arweinydd eneiniedig (Daniel 9:25-26); y plentyn a ddaeth i lywodraethu mewn doethineb (Esea 9:6-7); y gobath i addawyd pan siaradodd Duw â'r sarff yn Eden (Genesis 3:15); a'r "Alfa ac Omega", "y cyntaf a'r olaf" (e.e. Esea 44:6 a Datguddiad 1:17).

Yn y trydydd pennill gelwir arnom i ymateb i'r person a ddatguddiwyd yn y delweddau hyn. Fe'n harweinig i'r man lle cawn ninnau gyfarfod â'r Duw ymganawdoleddig.

## **Darlenniad: Mathew 1: 18-25**

Yn y darlenniad cawn wybodaeth ffeithiol am enedigaeith Iesu. Dywedir yn syml iawn beth ddigwyddodd pan anwyd Iesu o Fair Forwyn, ond cyffwrddir hefyd â sawl un o'r themâu a ddaw i'r amlwg yn y garol. Bwriad Mathew oedd profi i'r Iddewon mai Iesu oedd y Meseia disgwyliedig. Trwy gyfrwng yr achau, trwy egluro'r enw Iesu ("Gwaredwr"), a'r syniad fod y Gwaredwr wedi'i eni o forwyn, mae'n datgan bod dyfodiad Iesu yn wir yn cyflawni proffwydoliathau'r Hen Destament. Yn neilltuo, mae'n cynig eglurhad ar yr enw arbenig a roddir i Iesu, "Immanuel" ("Duw gyda ni") yn unol â'r hyn a ragfynegwyd gan y proffwyd Esea (Esea 7:14).

Wrth inni edrych ymlaen at ddathlur Nadolig, mae'r delweddau hyn yn ein cymell i ystyried am bwy rydym yn aros yn ystod yr Adfent ac i gyfarfod â'r Duw ymganawdoleddig drosom ein hunain.

## **Cwestiynau trafod:**

1. Pa un o'r gwahanol ddelweddau o Iesu sydd yn arbenig o arwyddocaol i chi a pham? Pa ddelweddau y bydddech chi'n eu defnyddio petaech am ddisgrifio Iesu i rywun arall?
2. Sut y mae'r disgrifiadau o'r Duw ymganawdoleddig yn y garol hon yn ein helpu i ddeall "Immanuel" – "Duw gyda ni" – yn ystod yr Adfent? Sut y gallwn gyfleu wrth bobl o'n hamgylch fod Duw gyda ni?
3. Beth y mae ymateb Joseff i'r digwyddiadau yn y darlenniad o'r Beibl yn ei ddysgu i ni ynglŷn â byw ben i waered?

## Astudiath 1 – Am bwy rydym yn aros?

### "Ar gyfer heddiw'r bore"

Mae'n debyg mai "Ar gyfer heddiw'r bore" yw'r garol plygain hynaf sydd gennym yn dathlu cyflawn! addewidion a gwledigaethau'r Hen Destament yn nyfodiad Iesu. ynghyd â'r gerddoriaeth sy'n perthyn iddi. Mae'n gyforiog o ddelweddau Beiblaidd ac Dro ar ôl tro deuir yn ôl at eiddilwch Iesu wrth iddo ddod yn y cnawd, sydd yn cyferbynnu â'r delweddau amrywiol o'r Duwdod.

Ar gyfer heddiw'r bore,  
'n faban bach, 'n faban bach,  
y ganwyd gwreiddyn Jesse,  
'n faban bach;  
y Cadarn ddaeth o Bosra,  
y Deddfwr gynt ar Seina  
yr lawn gaeod ar Galfaria,  
'n faban bach, 'n faban bach,  
yn sugno bron Maria.  
'n faban bach.

Caed bywiol ddŵr Eseciel  
ar lin Mair, ar lin Mair,  
a gwir Feseia Daniel,  
ar lin Mair;  
caed bachgen doeth Esea,  
'r addewid roed i Adda,  
yr Alfa a'r Omega  
ar lin Mair, ar lin Mair,  
mewn côr ym Methlem Jwda,  
ar lin Mair.  
Am hyn, bechadur, brysa,  
fel yr wyt, fel yr wyt,  
ymofyn am y noddfa  
fel yr wyt;  
i tŷr agorwyd ffynnon  
a ylch dy glwyfau duon  
fel eira gwyn yn Salmon  
fel yr wyt, fel yr wyt;  
gan hynny tyrd yn brydlon  
fel yr wyt.



Ffynestir Cyfarchiad Mair gan John Piper,  
Eglwys Sant Pedr a Sant Paul, Abington,  
Northampton Llun @ Stephen Adams



## Sut i ddefnyddio'r astudiaethau

1. Darllenwch y garol yn uchel, heb frysio. Efallai! hefyd yr hoffech ddarllen yr adnodau o'r Beibl sy'n cael eu hawgrymu, a darllen mwy nag un cyfieithiad os dymunwch. Bydd cyflie arall i ddarllen yr adnodau yn nes ymlaen, fel rhan o'r astudiaeth. (Os ydych yn gwneud yr astudiaeth ar eich pen eich hun, dylech wneud yr un peth, a darllen yn uchel er mwyn 'clywed' y farddoniaeth a'r stori.)
2. Yna darllenwch y garol eto, i chi eich hun, a nodwch unrhyw beth sy'n ymddangos yn bwysig. Amlygwch unrhyw eiriau neu ymadroddion sy'n ennyn eich diddordeb neu yn eich ysbrydoli.

3. Darllenwch y sylwadau yn y deunydd astudio (ynghyd â'r adnodau o'r Beibl) a dywedwch wrth eich gilydd beth yw eich ymateb cyntaf. Os ydych wedi darllen unrhyw esboniad arall ar y darlenniad o'r Beibl, rhannwch beth rydych wedi'i ddysgu.

4. Traodwch eich ymateb i'r cwestiynau a ofynnir ar ddiwedd yr astudiaeth.

5. Darllenwch y garol eto a myfyrwch yn dawl am yr hyn sydd wedi gwneud argraff arnoch.

6. Dywedwch wrth eich gilydd beth rydych yn bwriadu ei wneud yn sgil astudio'r garol a'r darlenniad a gweddiwch dros eich gilydd.



Canu'r plwygain



*Capel y Plygain – Eglwys Fethodistaidd Ston, Lloc*

O safbwynt diwinyddol, yr hyn sy'n gwneud carolau'r plygain yn arbennig o werthfawr yw eu bod yn farddoniaeth dda ac yn hynod amrywiol. Canolbwyntio ar storïr Nadolig a wna rhai ond thema fwy cynhwysfawr sydd i'r rhan fwyaf ohonynt sef iachawdwriaeth. Yn aml iawn ceir delweddau sy'n cyffwrdd ar yr lawn pan fu farw Crist ar y groes; gelwir am edifeirwch a bywyd duwiol mewn amryw; ac mae digonedd o gyfeiriadau at broffwydoliaethau'r Hen Destament. Mae'r carolau wedi'u gwreiddio'n ddwfn yn yr ysgrythur, fel rheol. Er iddynt fynegi diolchgarwch a llawenydd, mae iddynt swyddogaeth addysgiadol yn ogystal â bod yn fodd i ddathlu a mynegi defosiwn. Mae rhai o'r carolau hwyaf hyd yn oed yn llwyddo i olrhain yr holl hanes o gwmp Adda i lawenydd y nefoedd.

Mae'r pedair carol a ddewiswyd yma yn mynd â ni ar daith sydd yn adlewyrchu thema ddisgwylgar yr Adfent, drwy edrych ar natur yr hwn rydym yn disgwyl amdano pan ddaw Duw yn yr ymgnawdoliaid, a sut y mae'n weddus i ninnau ymateb pan ddaw penllanwr aros. (Ceir manylion y carolau ar ddiwedd y llyfryn hwn.)

Mae'r plygain yn goroesi heddiw mewn sawl man ledled Cymru ond yn fwyaf arbennig yn y Gogledd-ddwyrain, Sir Drefaldwyn a'r gororau. Mae'r Eglwys Fethodistaidd yn Ston, Lloc, yn enwog am ei phlygain; mae rhai'n ei galw yn "Capel y Plygain". Nid yw'n dechrau tan chwech o'r gloch yn awr; mae merched a phlant yn ymuno yn y canu ac mae'r gwasanaeth yn tueddu i fod tipyn yn fyrrach.

Tyfodd traddodiadau eraill o amgylch y plygain, wrth i bobl aros am y gwasanaeth. Mae cofnodion yn dangos bod teuluoedd yn codi am ddau o'r gloch y bore ac yn canu a dawnsio gyda'r delyn nes dyfod amser y plygain, neu yn ymgynnull mewn ffermdai i wneud cyflaith. Mae rysât i'w gweld ar y diwedd, fel y gallwch chithau wneud cyflaith a'i rannu â'ch grŵp.



## Cyflwyno Byw ben i waered ...tradoddiad y plygain

Maer pedair astudiaeth Feblaidd hyn yn eich gwahoddi i fyfyrto ar garolau sy'n perthyn i hen draddodiad Cymreig y plygain. Yn draddodiadol, cynhelir y plygain, sef gwasanaeth o weddiâu a charolau, cyn toriad gwawr ar fore'r Nadolig. Daw'r gair plygain o'r Lladin *pulli canto* (sef caniad y ceiliog).

Tarddod y plygain o offeren ganol nos yr Eglwys Gatholig ganoloesol. Gyda'r Diwygiad Protestannaid disodlwyd yr offeren honno gan wasanaeth Cymun yn hwyrach yn y bore a chanu carolau yn Gyfraeg yn hytrach nag yn Lladin.

Erbyn diwedd y ddeunawfed ganrif, daeth y plygain ar ei ffurf fodern i fodoliaeth. Dechreuair gwasanaeth rhwng tri a phump o'r gloch y bore a byddai'n para am hyd at bum awr. Byddai llawer o ganhwyllau yn goleuo'r eglwys, pawb yn aml yn dal ei gannwyll ei hun. Peth prin iawn bryd hynny fyddai cynnal gwasanaeth heb iddi fod yn olau dydd a byddai'r canhwyllau llachar yn aml yn gwneud argraff fawr ar bobl. Roedd yn symbol arwyddocaol o ddwyfodiad Crist, Coleuni'r Byd.



Ni fyddai'r plygain yn cynnwys pregeth, neu ddim ond pregeth fer, ac yna, yn dilyn gweddiâu, disgwylid i'r dynion o bob un o'r teuluoedd oedd yn bresennol gymryd eu tro i ganu carol yn ddigryfeiliant, mewn tri neu bedwar llais yn aml. Ni fyddai neb yn paratoi rhaglen a byddai'r teuluoedd yn dod ymlaen yn eu tro, canu a dychwelyd i'w lleoedd. Ni ddisgwylid cymeradwyaeth gan mai gwasanaeth eglwysig ydoedd. Yn aml iawn byddai rhyw wyth i bedwar ar ddeg o deuluoedd yn bresennol, pob teulu yn cymryd eu tro unwaith neu yn aml ddiwyaitih, fel bod y gwasanaeth yn cynnwys hyd at ddeg ar hugain o garolau, y cwbl yn Gyfraeg a'r cwbl hefyd yn wahanol, gan ei bod yn egwyddor osgoi ail-ganu unrhyw garol. Mewn rhai manau golygai hyn fod teuluoedd yn ysgrifennu eu carolau eu hunain, gan drosglwyddo'r geiriau o genhedlaeth i genhedlaeth a'u gwarchod yn eiddigeddus. Byddai'r carolau'n cael eu henwi yn aml ar ôl y fferm neu'r teulu a'u hysgrifennodd neu ar ôl yr alaw werin y caent ei chanu arni.



**Y Parchedig Ddr Jennie Hurd**  
Cadeirydd Synod Cymru Yr Eglwys Fethodistaidd

Er hynny, gallaf ddweud yn gwbl ddiffuant ei bod yn werth codi mor fore. Yng ngwasanaeth y plygain y byddaf i Adfent yn tynnu i'w derbyn a'r Nadolig yn dechrau; ceid cyfie i ryfeddu oherwydd i'r baban gael ei eni yn nhyswylwch y nos. Yna gwelid y dydd yn gwawrio a'r tywyllwch yn cilio draw. Gobeithio y daw'r myfyrododau ar y traddodiad hwn â goleuni i ninnau. Roedd y rhai a sefydlodd y traddodiad yn rhoi sylw dyledus i ddisgwylgarwch yr Adfent yn ogystal ag effaith syfrdanol yr ymgynwddoliad, sy'n troi nid yn unig Dydd y Nadolig ond bywyd yn ei gyfarwdd â'i ben i waered. Dymunaf bob llawenydd i chi wrth i chi ddarganfod hyn o'r newydd ar garolau'r plygain. Mae rhai syniadau posibl i'w gweld ar dudalen 16.

Wared am weddill Dydd y Nadolig! dydw i ddim yn un o fore-godwyr y byd hwn a byddaf i'n golgu fy mod yn Byw Ben i Nadolig er mwyn bod yno. Er imi ddod yn hoff iawn o wasanaeth arbennig y plygain, enwog oherwydd traddodiad y plygain. Byddwn yn codi am bedwar o'r gloch ar fore'r fy nghyfnod cyntaf yng Nghymru, un o'r capeli ar y glychdaith oedd Sion, Lloc, sy'n Cymraeg a dod i adnabod diwylliant Cymru. Yn ystod wasanaethu yma yng Nghymru, gan ddysgu'r iaith Llawenydd o'r mwya! i mi fu cael dod i

Mae'n bleser cael eich cyfarch chi i gyd, yma yng Nghymru a thu hwt, a chael cyfie i ddefnyddio traddodiad y plygain yn sail i'n myfyrod. Mae'r traddodiad hwn yn gyfarwydd iawn i ni'r Cymry a dyma gyfie yn awr i'w rannu'n ehangach hefyd.







Sally Robertson

help@meetprayerlove.co.uk  
www.meetprayerlove.co.uk

Mae aelodau o'r Eglwys Fethodistaidd yn yr Alban yn arloesi gyda chynllun CwmniGwedd!Caru fel man cychwyn i grwpiau bach. Gall y grwpiau amrywio'n fawr: rhai yn grwpiau astudiaethau Beiblaidd sydd wedi hen arfer cyfarfod fel rhan ffurfiol o weithgareddau'r capel, a rhai yn ddau neu dri o bobl yn cyfarfod mewn caffi i drafod materion yn ymwneud â ffydd. Mae croeso i bawb.

- Cyfie i rannu eich syniadau â grwpiau eraill
  - CwmniGwedd!Caru
  - Cyfie i'ch grŵp chi gysylltu â grwpiau eraill sy'n rhan o gynllun
  - Rhagor o ddeunydd ar gyfer trafodaethau mewn grŵp bach, yn rhad ac am ddim
- Gobeithio y bydd y pedwar myfyrod hyn o gymorth i chi – rhwch wybod sut hwy! gawsoch chi, drwy roi adborth ar y wefan. Mae'r wefan yn rhoi:
- trafodaethau yn arwain at newid bywydau.

Credwn y gall unrhyw un, gydag ychydig o gymorth, ffurfio ac arwain grŵp bach ac y gall y profiad fod yn un ffurthlon a hyfryd. Rydym yn argyhoeddedig y bydd eich trafoadaethau yn arwain at newid bywydau.

www.meetprayerlove.co.uk ('Starting a Group').  
help@meetprayerlove.co.uk neu eu lawrlwytho o wefan CwmniGwedd!Caru bach. Gallwch anfon am DVD o'r ffilmau, yn rhad ac am ddim, drwy anfon e-bost at dan y teitl 'Journeying Together', i'ch helpu i feddwl pam a sut y dylid ffurfio grŵp wneud hyn. I roi ambell awgrym sut i fynd ati, rydym wedi cynhyrchu tair ffilwm fer o ansicr efallai! sut y mae mynd ati i ffurfio grŵp bach, os mai dyma'r tro cyntaf i ddynwneb orfod wnebu'r datb at ei ben ei hun. Er hynny, sylweddolwn y bydd pobl yn o gefnogi ein gilydd wrth i bawb ohonom ddilyn llwybr y ffydd. Credwn na ddylai! Mae'r Eglwys Fethodistaidd yn credu bod cyfarfod mewn grwpiau bach yn ffordd wych

**Setydlu grŵp bach am y tro cyntaf**

# Byw Ben ! Waered

PEDWAR MYFYRDOD AT DDEFNYDD GRWPIAU BACH

## BYDD ARNOCH ANGEN:

Rhywle braf, cartrefol i gyfarfod.

Paned/disgled.

Rhywun i arwain pob myfyrddod (gallai pawb gymryd ei dro).

Beibl – gorau oll os oes gennych fwy nag un cyfieithiad.

Parodrwydd i rannu yn agored ac yn onest.

Y Phygain  
– traddodiad i'w rannu

