

# Cynhaliaeth

---

Arglwydd, rwyt ti yng nghanol pob storm.  
Ynot mae tangnefedd,  
sut bynnag mae'r gwynt yn chwythu.  
Ynot mae sierwydd,  
pa mor uchel bynnag fo'r tonnau.  
Ynot mae cryfder,  
waeth pa mor gyfnewidiol fo'r llanw.

*Oedfaon Ffydd*

## EMYNAU

**Y Duw sy'n grëwr, yn lluniwr, yn arweinydd ac yn Dad sy'n cynnal  
bywyd yr unigolyn:**

Tyrd atom ni, O Grëwr pob goleuni,  
tro di ein nos yn ddydd;  
pâr inni weld holl lwybrau'r daith yn gloywi  
dan lewyrch gras a ffydd.

W. Rhys Nicholas (*Caneuon Ffydd*: 222)

**Cynhaliaeth feunyddiol yw cynhaliaeth Duw:**

Ar yrfa bywyd yn y byd  
a'i threoon enbyd hi,  
o ddydd i ddydd addawodd ef  
oleuni'r nef i ni.

J. T. Job (*Caneuon Ffydd*: 683)

**Ti O Dduw yw'r grym sy'n ein cynnal, felly rhown ein bywydau yn dy  
law:**

Ti sy'n llywio rhod yr amser  
 ac yn creu pob newydd ddydd,  
 gwranddo, Iôr, ein deisyfiadau  
 a chryfha yn awr ein ffydd:  
 ynot y cawn oll fodolaeth,  
 ti yw grym ein bywyd ni,  
 'rwy't Greawdwr a Chynhaliwr,  
 ystyr amser ydwy't ti.

W. Rhys Nicholas (*Caneuon Ffydd*: 100)

**Mae'r greadigaeth gyfan o blaid dyn ac yng nghanol yr eangderau  
 mae Duw yn cofio creadur o ddyn:**

Ti Greawdwr mawr y nefoedd,  
 mor ardderchog dy weithredoedd;  
 ti yw Brenin creadigaeth,  
 ti yw awdur iachawdwriaeth.

Ben Davies (*Caneuon Ffydd*: 111)

**Mae Duw wedi rhoi byd da i'n cynnal ar daith bywyd:**

Datganaf dy glod, O Arglwydd fy Nuw,  
 dy wyrthiau a'th nerth sydd hynod eu rhyw;  
 d'ogoniant a'th harddwch a welir drwy'r byd,  
 a phopeth a greaist sy'n rhyfedd i gyd.

Robert Grant *efel. Anad.* (*Caneuon Ffydd*: 117)

**Duw sy'n cynnal; efe yw'r Ceidwad sy'n ein cadw rhag pob drwg:**

Disgwyliaf o'r mynyddoedd draw:  
 ble daw im help 'wyllysgar?  
 Yr Arglwydd, rhydd im gymorth gref,  
 hwn a wnaeth nef a daear.

Edmwnd Prys (*Caneuon Ffydd*: 120)

**GWEDDIAU****O dderbyn dy gynhaliaeth di, ymdrechwn i sicrhau cynhaliaeth i bawb:**

Dyma yw cri pob un ohonom. Derbyn ein diolch am y digonedd a dderbyniwn, ond maddau inni am ein hunanoldeb, a'n hamharodrwydd i rannu ag eraill. Gwyddom fod digon o gynhaliaeth i bawb trwy'r holl fyd, ond maddau inni am besgi cymaint tra bo eraill yn newynu. Cynorthwya ni, O! Arglwydd, i gyflawni dy fwriad trwy ymdrechu'n galetach i sicrhau cynhaliaeth i bawb. Amen.

Eric Jones

**Oddi wrthyt ti y daw pob cynhaliaeth a nerth:**

Cydnabyddwn yn agored ger dy fron mai 'Ar dy drugareddau yr ydym oll yn byw'. Wrth inni sylweddoli ein dibyniaeth arnat ti, teimlwn hi'n ddyletswydd arnom i ddod i gyflwyno ein diolchgarwch i ti. Gwyddom, O! Dduw ein Tad, bod gennym anghenion corfforol, ac mai tydi yn unig sy'n darparu ar gyfer yr anghenion hynny. Fe wyddost ti, O! Arglwydd, beth yw ein hanghenion ni; fe wyddost ti beth yw galw mawr ein bywyd ni. Diolchwn i ti am gwrdd ag anghenion dy blant. Derbyn ein diolch am ein bara beunyddiol. Wele ni ger dy fron yn dy gydnabod fel ein gwir gynhaliwr mewn bywyd. Amen.

Eifion Jones

**Pan fo'r ysbryd yn wan diolch i ti am ein cynnal a hynny'n aml trwy berthynas â phobl eraill:**

Molwn di am y gynhaliaeth a gawn i'n hysbryd. Derbyniasom gymaint o gymorth oddi wrth ein teuluoedd, oddi wrth ein ffrindiau gorau, ac oddi wrth dy eglwys. Diolchwn i ti am ein cynnal ar adegau anodd bywyd, pan oedd siom a hiraeth, ofnau a phryderon bron â'n llethu. Pan oedd ein hysbryd yn isel, buost mor agos atom trwy eraill yr oedd eu cyfeillgarwch a'u gofal amdanom yn gynhaliaeth wirioneddol i ni. Derbyn ein diolch am gyfeillion da. Cynorthwya ni, O! Arglwydd, i fod yn gyfeillion da i'n gilydd fel y medrwn gario beichiau'r naill a'r llall. Amen.

Eric Jones

**Pan fo'r unigolyn yn aros yng nghwmni Duw a theimlo'i gynhaliaeth yna wedyn bydd gwaith i'w wneud:**

Arglwydd, yn dy gwmni di  
 rwy'n diosg f'esgidiau – fy nghynlluniau,  
 yn datod fy watsh – fy amserlen,  
 yn tynnu fy sbectol – fy syniadau,  
 yn cadw fy mhin ysgrifennu – fy ngwaith,  
 yn rhoi heibio f'allweddi – fy niogelwch,  
 er mwyn bod yn dawel gyda thi, yr unig wir Dduw.

Ac wedi bod yn dy gwmni  
 rhoddaf f'esgidiau amdanaf – i rodio yn dy ffyrdd di,  
 gwisgaf fy watsh – i fyw yn dy amser di,  
 estynnaf am fy sbectol – i edrych ar dy fyd di,  
 cydiab yn fy mhin ysgrifennu – i gofnodi dy feddyliau di,  
 defnyddiaf f'allweddi – i agor dy ddrysau di. Amen.

*Hwn yw'r Dydd*

**Yng nghanol fy holl dreialon rwyf yn ymddiried yn dy gynhaliaeth di:**

Gan ymddiried yn dy ddaioni a'th fawr drugaredd,  
 Arglwydd, deuaf:  
 yn anhwylyd – at fy Iachawdwr;  
 yn newynog ac yn sychedig – at ffynnon Bywyd;  
 yn anghenus – at Frenin y Nefoedd. Amen.

Thomas Traherne

**ADNODAU**

**Yn nydd fy ngwae bu Duw yn gynhaliaeth ac yn gefn i mi:**

Daethant i'm herbyn yn nydd fy argyfwng,  
 ond bu'r ARGLWYDD yn gynhaliaeth i mi.

Salm 18: 18

**Arglwydd y greadigaeth eang rwyf ti'n gynhالياeth i greadur o ddyn:**

Mewn gweithredoedd ofnadwy yr atebi ni â buddugoliaeth.

Salm 65: 5

**Cynhaliwr y bydysawd rydym yn dy foli a'th ddyrchafu am dy weithredoedd:**

Canaf i'r ARGLWYDD tra byddaf byw,  
rhof foliant i Dduw tra byddaf.  
Bydded fy myfyrdod yn gymeradwy ganddo;  
yr wyf yn llawenhau yn yr ARGLWYDD.

Salm 104: 33–34

**Yng nghanol y stormydd mwyaf garw mae Iesu'n ein cynnal a'n tawelu:**

Ac fe ddeffrôdd a cheryddu'r gwynt a dweud wrth y môr, “Bydd ddistaw!  
Bydd dawel!” Gostegodd y gwynt, a bu tawelwch mawr.

Marc 4: 39

**Hyd yn oed yn ing y dioddefaint mwyaf mae Iesu'n cynnig gair o gynhالياeth:**

Atebodd yntau, “Yn wir, rwy'n dweud wrthyf, heddiw byddi gyda mi ym Mharadwys.”

Luc 23: 43

**Yng nghanol pob ymffrost cofiwn mai'r gwreiddyn, Duw ei hun, sy'n ein cynnal:**

Paid ag ymffrostio ar draul y canghennau a dorrwyd. Os wyt am ymffrostio, cofia nad tydi sy'n cynnal y gwreiddyn, ond y gwreiddyn sy'n dy gynnal di.

Rhufeiniaid 11: 18

## DYWEDIADAU A THRADDODIADAU

Nid person hanesyddol yn unig yw Iesu, ond un sy'n dal i gynnal ei bobl. Ac i laweroedd heddiw, mae'n Berson Byw, sy'n dangos i ni sut un yw Duw sy'n gallu trawsffurfio pobl a newid bywyd y byd.

Rhoddodd Iesu le amlwg i brydau bwyd yn ystod ei weinidogaeth. Roedd hyn yn gyfle i deuluoedd a ffrindiau ddod at ei gilydd ac yn y cyd-fwyta a'r cyd-drafod roeddynt yn cynnal ei gilydd. Yn rhuthr bywyd heddiw mae'n werth cofio hyn.

Yn ôl Mathew, mae Iesu, yng Ngethsemane ychydig oriau cyn y croeshoelio, yn dweud wrth y disgyblion am aros gyda'i gilydd 'tra byddaf fi'n mynd fan draw i weddïo'. Perthynas agos â Duw yw ffynhonnell ei nerth.