

## Iechyd

**Darlleniad 1: Llyfr y Pregethwr 3: 1-15**

**Darlleniad 2: Mathew 4: 23-35**

---

---

O! Dduw, ein Tad, cydnabyddwn gyda'n gilydd mai ti a'n creaiast ac mai ti sy'n ein cynnal. Ynot ti yr ydym ni'n byw, yn symud ac yn bod. Diolchwn i ti dy fod wedi'n creu ar dy lun ac ar dy ddelw. Trwy hynny, rhoddaist ynom ddyhead diflino amdanat dy hun ac nid oes diwallu arno nes inni orffwys ynot ti. Drwyddot ti y cawn ein cyflawni a thrwyddot ti y cawn ein hiechyd. Tydi, O! Dduw, yn Iesu Grist, yw ffynhonnell fawr pob dim. Ohonot ti y daw'r cyfan ac ynot ti y mae ein holl ddyheu ni. Diolchwn i ti am amlygu'r cyfan yn Iesu Grist.

‘Efe yw ffynnon fawr pob dawn,  
Gwraidd holl ogoniant dyn;  
A rhyw drysorau fel y môr  
A guddiwyd ynddo'i hun.’

Diolchwn i ti, O! Dduw, am ein hiechyd. Gwnaethost ti bob peth er gogoniant i'th enw ac er budd i ddynion. Yr wyt ti yn dy gariad anfeidrol yn ewyllysio ein ffyniant a'n daioni. Nid ydym ni'n llwyddo i gynorthwyo'n gilydd nac i'n cynorthwyo'n hunain fel y dylem oherwydd ein cyndynrwydd a'n hunanoldeb.

O! Dduw trugarog, cynorthwya ni, dy bobl, i edrych ar ein bywyd yn ei gyfanrwydd, yn gorff a meddwl ac ysbryd. Galluoga ni i dderbyn Iesu Grist yn arglwydd ar bob rhan o'n bywyd.

Diolchwn i ti am gynhaliaeth i'n cyrff ac am amrywiaeth diddiwedd yr ymborth. Diolchwn i ti am y gallu i ddewis y pethau sy'n fuddiol a llesol. Trwy hyn, gallwn gyflawni'n gorchwylion er ein budd ein hunain a'n cyd-ddynion. Galluoga ni i osgoi pob dim sy'n gwneud drwg i'n cyrff, yn arbennig y pethau y gwyddom eu bod yn gwneud difrod i ni ond y cawn hi'n anodd ymatal rhagddynt.

Diolchwn i ti am bob cyfrwng i oleuo'n meddwl, i ddeffro'n dychymyg, ac i gynnal ein diddordeb, i'n gwneud yn gymeriadau byw. Mawrygwn di am ehangu'n meddyliau trwy ddiwylliant o bob math ac am gyfoethogi'n profiadau trwy ffurfiau amrywiol celfyddyd. Uwchlaw pob dim, cadw'n meddyliau ar Iesu Grist fel y gallwn osgoi pob meddwl drwg ac amhur, a byw yn anhunanol.

Diolchwn i ti, O! Dduw, am gynhaliaeth i'r ysbryd. Canmolwn di am dy Eglwys, ac am gyfle i uno â'n gilydd mewn cymundeb â thi, i feithrin ein hysbryd trwy ddyrchafu dy enw. Diolchwn i ti am feibl, am gymundeb â Iesu Grist, am gymdeithas â'n gilydd, am arweiniad yr Ysbryd Glân. Gwyddom na allwn fyw yn llawn heb amcan i'n bywyd. Llwfwr a diymadferth ydym heb dy ysbrydoliaeth di. Gwarchod ni rhag hunandosturi a hunanoldeb, chwerwedd ac eiddigedd, a dyro inni ffydd a gobaith a chariad, gwir elfennau'r Ysbryd.

Os daw afiechyd i'n rhan, galluoga ni i'w wynebu'n ddewr a chadarnhaol. Dysg ni i edrych i'r dyfodol a dal ein gafael yn ein gobaith ynot ti. Dyro inni chwilio am yr hyn y gallwn ei gael o'n profiad. Dyro inni weld o'r newydd y gallwn gymryd y pethau pwysicaf yn ganiataol, a bod ansicrwydd yn ein dysgu i werthfawrogi'r pethau sy'n bwysig.

Dyro inni weld ein perthynas â'n teulu, ac â'n ffrindiau, ac â chymdeithas ac â bywyd mewn goleuni gwahanol. Ein gweld ni'n hunain mewn ffordd newydd trwy ddysgu amynedd, dealltwriaeth a chydymdeimlad. Gweld y gallwn fod yn gyfoethocach ac yn gryfach ac yn fwy diddorol oherwydd inni gael y profiad.

Dyro inni weld yn gliriach ein bod yn dy law di beth bynnag a ddigwydd, gan sylweddoli nad oes yna ddim a all ein gwahanu ni oddi wrth dy gariad di yn Iesu Grist. Dyro flas maddeuant i ni fel na all dim ddod rhyngom a thi. Arwain ni i'r sicrwydd mai ynot ti y mae ein cyfiawnder ni, er gogoniant i'th enw yn Iesu Grist. Amen.

*John Owen*