

# Myfyrdod boreol

*“Pâr imi glywed yn y bore am dy gariad, oherwydd yr wyf wedi ymddiried ynot ti.” (adn. 8)*

## Beth am ddarllen Salm 143:1–12 ac yna myfyrio

Yr ydym yn parhau i edrych ar y ffaith fod duwioldeb i feddiannu ein sylw ac i feddiannu ein hufudd-dod. Blynyddoedd lawer yn ôl, bu i mi siarad â Christian aeddfed iawn oedd yn wr duwiol. Ceisiais ddiffiniad o dduwioldeb oddi wrtho, gan ofyn pa bethau yn ei fywyd ei hun a ddefnyddiai i feithrin duwioldeb. Dyma ei ymateb: “Mae yna lawer o bethau yn fy mywyd sydd o gymorth, ond mae dau beth sydd yn fy nghynorthwyo yn arbennig i gadw fy llygad arno. Y peth cyntaf yw hwn: bob bore wrth i mi ddeffro, byddaf yn meddwl am yr Arglwydd. Cyn i mi siarad gyda neb arall, byddaf yn siarad gyda’r Arglwydd. Nid yw hyn yn golygu, yn aml, fwy na brawddeg neu ddwy, brawddeg fel ‘Diolch, Arglwydd, am y llawenydd o gael treulio diwrnod arall gyda thi,’ neu ‘Y mae pob gogoniant yn perthyn i ti, O Dad, ac i dy Fab ac i’th Ysbryd Glân.’ Mae fy amser o weddi yn dilyn yn ddiweddarach, ond byddaf yn darganfod wrth i mi agor fy hun i’r Arglwydd yn ystod munudau cyntaf y dydd, bod fy enaid yn cael deall mai Duw yw fy nod a fy ffocws heddiw fel ddoe.”

Mae’n ddiddorol fod gan Gristnogion eraill yr un arfer. Fe ddywed John Stott ei fod yn deffro yn y bore, yn estyn ei goesau dros ymyl y gwely, ac yn dweud: “Bore da, Dad trugarog; bore da, Arglwydd Iesu; bore da, Ysbryd Glân.” Mae rhywbeth am roi eich ysbryd i gyfeiriad yr Arglwydd wrth i chi gychwyn y dydd sydd yn dwyn nerth ysbrydol i’ch bywyd. Roedd fy ngweinidog yn ystod blynyddoedd fy ieuencid, un o’r bobl fwyaf duwiol a adnabûm erioed, yn arfer dweud: “Y peth cyntaf a wnaf wrth ddeffro, cyn i mi hyd yn oed olchi fy wyneb, yw golchi fy meddyliau yng nghwmni yr Arglwydd Iesu Grist.” Rwy’n cymeradwyo yr arfer hwn i chi. Beth am geisio gwneud hyn a gweld beth fydd y canlyniad?

## Beth am fynd ymlaen i ddarllen:

Salm 5:1–7; 57:7–11;

Galar. 3:21–26;

Marc 1:35

## Meddyliwch am y cwestiynau hyn:

1. Beth sydd yn ffres bob bore?
2. Sut fu i Iesu gychwyn ei ddiwrnod?

## Gweddi

O Dad, caniatâ mai fy meddyliau cyntaf mewn diwrnod a’r meddyliau olaf yn y nos yw meddyliau amdanat ti. Caniatâ i mi gael fy meddiannu fwyfwy â dy berson di wrth i mi geisio dy wyneb. Caniatâ hyn yn enw Iesu Grist. Amen.