

Poen fel cyfaill

“Ti, a wnaeth imi weld cyfyngderau mawr a chwerw, fydd yn fy adfywio drachefn.” (adn. 20)

Beth am ddarllen Salm 71:1–24 ac yna myfyrio

Er ein bod wedi dweud eisoes nad ein bwriad yn y myfyrdodau hyn yw mynd i fanylder ynglŷn â pham fod Duw yn caniatáu i boen ddod i mewn i’w fydysawd, nid wyf yn amau petai dim poen corfforol, mi fyddai’r hil ddynol wedi ei difa flynyddoedd lawer yn ôl. Pe na bai afiechyd yn achosi poen, ni fyddem yn meddwl dim amdano gan adael iddo i fwrw ei rawd ac yna fe fyddai’n rhy hwyr i wneud dim ynglŷn ag ef. Mae pwrpas i boen, hyd yn oed pan mae hynny’n brifo. Er bod poen corfforol yn medru bod yn ddiflas iawn, gall droi i fod yn wylwiwr cyfeillgar gan ein rhybuddio o beryglon bywyd. Disgrifiodd un boen fel “y gras hwn y mae Duw wedi ei adeiladu i mewn i’n gwead ni er mwyn ein rhybuddio o’r perygl o’n blaen.”

Er y gall fod yn wir am boen corfforol, beth am boen meddyliol ac emosiynol – a all hwn fod yn rhybudd? Mewn rhai achosion, credaf ei fod. Mae’r boen sy’n dod o rai mathau o afiechyd emosiynol yn medru bod yn rhybudd i ni nad yw ein bywyd yn cael ei fyw yn y ffordd y mae Duw wedi ei fwriadu. Ychydig yn ôl, fe fŷm yn siarad â dyn oedd yn tystio mai’r peth gorau a ddigwyddodd iddo oedd gorfod wynebu iselder. Nid iselder clinigol oedd ei glefyd sy’n deillio o anwastadrwydd cemegol ond y math o iselder sy’n dod wrth inni ddal meddyliau amhriodol o’n bywyd ac o fywyd y byd o’m hamgylch. Roedd yr iselder, yn ôl y cyfaill, yn arwydd fod rhaid i mi ail-lunio fy ffordd o fyw, ail-feddwl fy rhagdybiaethau. Wrth i mi wneud hyn, fe ddiflannodd yr iselder. Bu i iselder y gur esgor ar her a newid. Yn achos y gur yma, roedd yr iselder yn fendith mewn ffordd ryfeddol.

Nid oes angen inni ystyried poen fel ein gelyn bob amser – fe all fod yn gyfaill wrth inni drwyddo adnabod bywyd gwell a llawnach.

Beth am fynd ymlaen i ddarllen:

Salm 116:1–6; Rhuf. 8:35–39

Meddyliwch am y cwestiynau hyn:

1. Sut mae’r Salmydd yn ymateb i ofid a galar?
2. Beth yw argyhoeddiad Paul?

Gweddi

O Dad trugarog, cynorthwya fi i weld yn dy fydysawd nad wyt ond yn caniatáu’r hyn y medri ei ddefnyddio. Hyd yn oed yn fy mhoen ac yn fy nioddefaint, mae gennynt air i lefaru wrthyf. Cynorthwya fi i glywed. Yn enw Iesu. Amen.