

Unigrwydd

Teithio a gyfoethoga'r meddwl ond unigedd a'i pura.

EMYNAU

Diolchwn am y llaw sy'n cynnal yr unigolyn, er nas gwelwn hi:

Pan fwyf yn teimlo'n unig lawer awr
heb un cydymaith ar hyd llwybrau'r llawr,
am law fy Ngheidwad y diolchaf i
â'i gafael ynof er nas gwelaf hi.

John Roberts (*Caneuon Ffydd*: 758)

Daliwn ati gan ddyfalbarhau ac fe ddaw goleuni a chynhaliaeth ar y daith:

Pan fwy'n cerdded drwy'r cysgodion,
pwyso ar dy air a wnafl,
ac er gwaethaf fy amheumon
buddugoliaeth gyflawn gaf.

W. T. Matson *efel*. Elfed (*Caneuon Ffydd*: 772)

Dim ond teimlo ôl dy law arnaf a chael cyfle i gydio yn ymyl y wisg fydd yn fy nerthu:

Pan fwy'n teimlo ôl dy law
ar greithiau 'mywyd i,
fe dardd y gân o dan fy mron:
'rwy'n dy garu, Iôr.

1 Keri Jones a David Matthews *cyf*. Hywel M. Griffiths
2, 3, Hywel M. Griffiths (*Caneuon Ffydd*: 795)

Byw mewn cytgord efo Duw a hynny bob awr ddaw â bendith i ni:

Mae d’eisiau di bob awr,
 fy Arglwydd Dduw,
 daw hedd o’th dyner lais
 o nefol ryw.

Annie S. Hawks *cyf.* Ieuan Gwyllt (*Caneuon Ffydd*: 221)

Gall y bererindod fod yn daith unig felly gweddiwn am arweiniad yr Ysbryd:

Pererin wyf mewn anial dir,
 yn crwydro yma a thraw,
 ac yn rhyw ddisgwyl bob yr awr
 fod tŷ fy Nhad gerllaw.

William Williams (*Caneuon Ffydd*: 682)

Yng nghanol dryswch y daith bydd yn oleuni ac yn arweinydd inni:

Tydi yw seren y canrifoedd maith,
 d’oleuni di sy’n tywys ar y daith;
 o bob rhyfeddod, ti yw’r mwyaf un,
 yn wyrth yr oesau yn dy wedd a’th lun.

Trebor Roberts (*Caneuon Ffydd*: 754)

GWEDDIAU

Nesáu at Dduw sy’n dda i mi:

Diolchwn i ti, O! Dduw ein Tad, y gallwn ni nesáu atat ti bob amser gan gofio a chredu ein bod yn dod at un sy’n ein deall ni, ac yn gwybod popeth amdanom ni. Rwyt ti’n gwybod yn well na neb arall amdanom ni. Gwyddost am ein hofnau ac am ein teimladau.

Gwyddom hefyd, ein Tad, dy fod ti nid yn unig yn ymwybodol ohonom, ond dy fod yn meddwl amdanom bob amser. Amen.

Eifion Jones

Pan fyddwn yn teimlo'n unig a phawb wedi'n gadael cofiwn fod Duw yn agos atom:

Deisyfwn am gymorth dy Lân Ysbryd fel y byddwn yn teimlo dy bresenoldeb gyda ni. Deisyfwn am inni gael cymundeb â thi ac â'th annwyl Fab, Iesu Grist. Cofiwn mai ef a'n dysgodd i weddïo, ein Tad, gan ddangos ei ddyhead am i ni gael ymdeimlo â'th agosrwydd. Cofiwn am y modd y bu iddo alw'r disgyblion ato – ni allai gyflawni ei waith ar ei ben ei hun, yr oedd am iddynt fod gydag ef. Addawodd ef hefyd fod gyda ni, pa le bynnag y mae dau neu dri wedi ymgynnull yn ei enw ef. Amen.

Eric Jones

Cofiwn i Iesu brofi unigrwydd yn ystod ei weinidogaeth:

Diolch i'th enw mawr bod yna un mwy o lawer na ni wedi bod yn unig droeon yn ystod ei fywyd. Bu Iesu'n unig yn yr anialwch am ddeugain niwrnod. Roedd yn unig ar ben y mynydd heb neb i gadw cwmni iddo. Cofiwn hefyd i Iesu Grist fod yn sobor o unig ar ddydd Gwener y Groglith, wrth brofi unigrwydd ingol ar y Groes. 'Fy Nuw, fy Nuw, pam yr wyt wedi fy ngadael?' Roedd ei eiriau'n dangos yn aml ei fod yn teimlo'n unig: 'Y mae gan y llwynogod ffeiau, a chan adar yr awyr nythod, ond gan Fab y Dyn nid oes lle i roi ei ben i lawr.' Amen.

Eifion Jones

Closiwn at Dduw trwy ymdawelu, disgwyl, myfyrio a diolch:

Diolchwn, O Arglwydd, am i ti yn Iesu Grist blygu at ein gwendid ni ac agosáu atom.

Cymorth ni â'th Ysbryd i nesu atat;
 Cymorth ni i ymdawelu a phrofi dy bresenoldeb;
 Cymorth ni i ddisgwyl wrthyt ac ymddiried ynot;
 Cymorth ni i fyfyrio arnat a cheisio dy wyneb;
 Cymorth ni i ddiolch i ti ac i edifarhau;
 Cymorth ni i roi mewn geiriau ein hofnau a'n gobeithion,
 ein heiriolaeth a'n hymbiliau;

Cymorth ni i doddi'r dieithrwch sydd rhyngom a thydi ac i weld bod y ffordd yn agored o'n calonnau cyndyn ni i gyfeiriad dy nefoedd dy hun. Amen.

Elfed ap Nefydd Roberts

Neges ganolog yr efengyl yw fod Duw yn trigo ynom:

Yn ystafell ddirgelaf fy nghalon yr wyt ti yn aros i gyfarfod â mi, ac i siarad â mi, ac yn cynnig dy gymdeithas i mi'n rhydd a rhad er gwaethaf fy holl bechu.

Gad i mi'n awr fanteisio ar y ffordd agored hon i dangnefedd meddwl.

Gad i mi nesáu i'th wýdd yn ostyngedig ac mewn parch.

Gad i mi ddwyn gyda mi ysbryd fy Arglwydd a'm Meistr Iesu Grist.

Gad i mi adael o'm hôl bob anniddigrwydd, pob dymuno annheilwng, pob meddwl maleisus tuag at fy nghyd-ddynion, pob petruso rhag ildio fy ewyllys i'th ewyllys di.

Clyw fy ngweddi. Amen.

Elfed ap Nefydd Roberts

Arwain dy bobl, Arglwydd, i gynorthwyo'r unig:

Galw heibio, O Arglwydd, gyda phob un sy'n byw ar ei ben ei hun. Mae llawer ohonynt. Rho iddynt gymdogion cyfeillgar, cymorth pan fo taro, a llawenydd cymdeithas yn dy Eglwys. Amen.

Edwin C. Lewis

ADNODAU

Yng nghanol ein hunigrwydd gallwn deimlo fod Duw wedi'n gadael:

Fy Nuw, fy Nuw, pam yr wyt wedi fy ngadael,
ac yn cadw draw rhag fy ngwaredu ac oddi wrth eiriau fy ngriddfan?

Salm 22: 1

Gyda'r bugail yn gwyllo a gofalu 'ni bydd eisiau arnaf':

Yr ARGLWYDD yw fy mugail, ni bydd eisiau arnaf.

Salm 23: 1

Teimlodd Iesu ei hun bangfeydd unigrwydd yn ystod ei weinidogaeth:

Oherwydd lle y mae dau neu dri wedi dod ynghyd yn fy enw i, yr wyf yno yn eu canol.

Mathew 18: 20

Y profiad o fod mewn angen bwyd, diod, dillad a chysur fu profiad Iesu ar y ddaear:

Oherwydd bûm yn newynog a rhoesoch fwyd imi, bûm yn sychedig a rhoesoch ddiodyd imi, bûm yn ddiethr a chymerasoch fi i'ch cartref; bûm yn noeth a rhoesoch ddillad amdanaf, bûm yn glaf ac ymwelsoch â mi, bûm yng ngharchar a daethoch ataf.

Mathew 25: 35–36

Yn y dyffryn tywyllaf profodd y Salmydd gymorth yn ei unigrwydd:

Er imi gerdded trwy ddyffryn tywyll du,
nid ofnaf unrhyw niwed,
oherwydd yr wyt ti gyda mi,
a'th wialen a'th ffon
yn fy nghysuro.

Salm 23: 4

Yn ing ei ddioddefaint teimlodd Iesu wewyr unigrwydd a dieithrwch:

A thua thri o'r gloch gwaeddodd Iesu â llef uchel, "Eli, Eli, lema sabachthani", hynny yw, "Fy Nuw, fy Nuw, pam yr wyt wedi fy ngadael?"

Mathew 27: 46

DYWEDIADAU A THRADDODIADAU

Rydyn ni i gyd angen rhyw fath o unigrwydd i ddarganfod ein hunain. Unigolion ydym, bob un ohonom. Er ein bod i gyd yn perthyn i genedl a hil arbennig, yn aelod o deulu arbennig ac yn dilyn gweledigaeth arbennig, eto i gyd unigolion ydym.

I Gristnogion, mae cyfnodau o unigrwydd yn hanfodol er mwyn dod i berthynas â Duw. Mae hyn yn allweddol. Wrth alw i gof ddigwyddiadau helbulus y dydd, a meddwl am yr hyn sydd o'n blaenau mor hawdd ydi cael ein llethu gan bryder ac ofn. 'Tybed ydw i wedi gwneud y penderfyniad iawn? Tybed ydw i wedi rhoi digon o sylw i hwn a'r llall a ddaeth ar fy nhraws heddiw?'

Mae cyfnod o seibiant yn gwneud lles. Mae'n werth ceisio unigrwydd, ond cofio mai unigrwydd dros dro ydi o. Mae'n gyfle i gyfathrebu a chymuno â Duw, sy'n deall yn iawn beth ydi unigrwydd. Cyfle i ddal cymundeb â Duw ei hun. Yn yr unigrwydd hwn y down i adnabod ein hunain yn well. 'Pwy ydw i? Beth ydi'r gwaith sydd o'm blaen?'

Mae'n bur debyg na fyddai cymdeithas yn gwegian pa bawn i'n cymryd munud bach i eistedd a meddwl a myfyrio. Ac yn nistawrwydd yr unigedd, efallai y clywaf air Duw yn torri ar fy nghlyw, fel y torrodd ar glyw'r disgyblion gynt – Shalom, yr heddwch sy'n trawsnewid pob dealltwriaeth.