Duw Llawenydd

Adnodau agoriadol:

"Bydded y nefoedd yn llawen a gorfoledded y ddaear; rhued y môr a'r cyfan sydd ynddo, llawenyched y maes a phopeth sydd ynddo. Yna bydd holl brennau'r goedwig yn canu'n llawen o flaen yr Arglwydd, oherwydd y mae'n dod, oherwydd y mae'n dod i farnu'r ddaear."

Salm 96: 11 – 13.

"Mewn llawenydd yr ewch allan, ac mewn heddwch y'ch arweinir; bydd y mynyddoedd a'r bryniau'n bloeddio canu o'ch blaen, a holl goed y maes yn curo dwylo." *Salm 55: 12.*

"Llawenhewch yn yr Arglwydd bob amser; fe'i dywedaf eto, llawenhewch. Bydded eich hynawsedd yn hysbys i bob dyn. Y mae'r Arglwydd yn agos."

Philipiaid 4: 4 – 5.

Geiriau agoriadol:

Dywed y Beibl fod y ddaear, y môr, y bryniau a'r coed, yn ymuno mewn cytgan o lawenydd am fod Duw ynghanol ei fyd a'i bresenoldeb yn hydreiddio'r greadigaeth.

Yn yr un modd, y mae llawenydd y Cristion yn deillio o'i argyhoeddiad fod Duw wedi dod atom yn Iesu Grist, a'i fod yn parhau ymysg ei bobl.

Ymdawelwch a chofiwch fod Duw yn agos atoch yn awr.....

Gweddïwch am ei gymorth i roi heibio pob dicter, rhagfarn ac atgasedd sydd ynoch er mwyn i lawenydd Duw eich llenwi a llifo trwyddoch.....

Gweddi:

Diolch i ti, Arglwydd,
am i ni gael mwynhau dy gwmni
ac ymhyfrydu yn dy gariad.

Diolch i ti am lawenydd
nad yw'n ddibynnol
ar amgylchiadau, na phleserau, na theimladau,
ond sy'n ffrydio o'th fywyd ni ynom,
yn ein mysg ac o'n hamgylch.
Yn niddanwch dy lawenydd,
gweddïwn dros bawb sy'n drist:
y rhai sydd mewn galar a hiraeth
o golli rhywun annwyl;
y rhai sydd wedi eu digalonni
gan siom a methiant;
y rhai sydd dan straen
yn eu gwaith neu yn eu perthynas ag eraill.
Rho iddynt hwy ac i ninnau
wefr dy lawenydd yn Iesu Grist. Amen.

Emyn: 36 Caneuon Ffydd.

Darllen: Philipiaid 4: 4 – 9.

Cefndir:

Cyrhaeddodd Paul ddinas Philipi yn ystod ei ail genhadaeth oddeutu'r flwyddyn 52 O.C. Cawn hanes ei ymweliad yn llyfr Actau 16: 12 – 40. Try'r hanes o gwmpas triawd o bobl – Lydia "un oedd yn gwerthu porffor" adn 14; caethferch "a chanddi ysbryd dewiniaeth" adn 16; a "cheidwad y carchar" adn 27. Mae'r tri yn cynrychioli gwahanol wledydd. Lydia o Asia, y gaethferch o wlad Groeg a cheidwad y carchar yn Rufeiniwr ac mae'r tri yn cynrychioli'r gwahanol haenau yn y gymdeithas – Lydia o'r haen uchaf, y gaethferch ymhlith y gwehilion a cheidwad y carchar o'r dosbarth canol. Does yr un bennod yn y Beibl yn dangos yn well fel mae'r Eglwys Gristnogol yn cofleidio pawb.

Carcharwyd Paul yn y ddinas a bu'n rhaid iddo adael, ar ôl iddo ef a Silas gael ymddiheuriad. Mae'n amlwg fod perthynas glòs iawn rhyngddo â'r eglwys yn Philipi. Ysgrifennodd ei lythyr at yr Eglwys yn Philipi o'r carchar yn Rhufain. Llythyr o ddiolch yw hwn sy'n diolch am rodd yr eglwys iddo. Bellach mae'r blynyddoedd wedi mynd rhagddynt;

erbyn hyn mae hi oddeutu 63 – 64 O.C. ac mae'r Philipiaid wedi anfon Epaffroditus ato gyda'r rhodd. Anfonodd Paul ef adref gan ei fod yn hiraethu am ei gyfeillion, "oherwydd bu yn ymyl marw er mwyn gwaith Crist." Philipiaid 2: 30. Llythyr agos atoch, personol ydi'r llythyr at y Philipiaid. Yn yr adran a ddarllenwyd mae Paul yn annog ei gyfeillion yn Philipi i 'lawenhau yn yr Arglwydd'. I Paul, nid oedd llawenydd i'w briodoli i bethau materol ac allanol bywyd. Gall pobl â digon o gyfoeth fod yn drist a mewnblyg a gall y tlodion fod yn llawen a hapus. Gallai Capten Scott, ac yntau a'i gyfeillion yn wynebu marwolaeth yn nhrymder ac oerni a newyn yr Antartig, ymhyfrydu yn llawenydd eu caneuon a'u sgyrsiau a chysgod marwolaeth yn drwm drostynt. Er fod Paul yn ysgrifennu o garchar eto ei anogaeth i'w ffrindiau yn eglwys Philipi yw, "Llawenhewch yn yr Arglwydd bob amser; fe'i dywedaf eto, llawenhewch." *Philipiaid 4: 4.*

Emyn: 608 Caneuon Ffydd.

Gweddi:

Arglwydd, ar brydiau rydyn ni'n gallu llawenhau.
Ar brydiau.
Yr amseroedd pan mae popeth yn mynd o'n plaid,
Popeth yn dda,
yr haul yn gwenu
a phryd hynny rydyn ni'n cael ein temtio
i gredu mai fel'na y dylai hi fod bob amser.
Am byth.

Ac wedyn mae problem ar ôl problem
yn brigo i'r wyneb
a'n gadael yn ddiymadferth,
yn ddi-ffrwt,
yn ddigalon.
A dyna'r adeg pan mae'r awydd yn dod
i gilio,
i gau'r drws
ddim eisiau gweld

neb na dim.
Eistedd yn y gornel,
yn edrych yn amheus
a gofyn
i ble'r aeth yr haul?
A dyna pryd mae'r cwestiynau
sy'n swnio braidd yn blentynnaidd yn codi.
Pam fi?
Beth ydw i wedi wneud
i haeddu hyn?
Pam pigo arna i?
Ac wedyn dyna'r her wyt ti'n ei roi i ni.
Y pethau wyt ti am i ni eu gwneud.
Byw dy fywyd di.
Dangos cariad yn ein bywydau.
Sut allwn ni ddygymod â hyn
yn enwedig pan fo'r tywyllwch
yn cau amdanom?
Bryd hynny mi ydyn ni'n disgwyl i ti,
o bawb,
esmwytho'r daith,
fel bo'r llawenydd yn dychwelyd
ac yn ein meddiannu.
Pam na wnei di ddileu'r pethau drwg
ac atgas?
Arglwydd lle mae'r ffon hud a'r diweddglo hapus?
Lle maen nhw Arglwydd?

A phan fyddwn ni'n dod at ein hunain,
a dechrau llonyddu
a pheidio ymddwyn fel plant
a pheidio pwdu
a gweld bai
a phwyntio bys
a phob dim negyddol arall,
Mae'na ryw lais bach tawel

yn dweud,
fod dy ras yn ddigon.
Ond, Arglwydd, mae'r problemau yn real,
yn rhan feunyddiol o'n bywydau.
Does gynno ni ddim amser.
Mae bywyd yn mynd mor gyflym
a'n taflen amser yn orlawn.
Dydio ddim yn bosibl dan yr amgylchiadau...

Na, Arglwydd,
dydio ddim yn hawdd.
Ond beth am i ni drio?
Rwyn gwybod dy fod ti yna
bob amser,
yn cynnal ac yn barod i roi help llaw.
Helpa ni i ymestyn ein bywydau
i chwilio am dy gynhaliaeth di.
Na, nid ffon hud
na diweddglo hapus.
Nid plant ydyn ni mwyach.
Rydyn ni'n gwybod nad felly mae'r byd.
A dyna'r gwahaniaeth,
rwyt ti yn dy fyd yn cynnal
yn dal i gynnal
a dyna pam y gallwn ni
lawenhau yn ein gorthrymderau.
Rho i ni, Arglwydd, y sicrwydd hwnnw
heddiw. Amen.

Cyfnod o ddistawrwydd i fyfyrio:

Cydadrodd neu gydganu Gweddi'r Arglwydd:

Emyn: 493 Caneuon Ffydd.

Munud i feddwl:

Yng ngŵyl y Faenol, ar gyrion Bangor, bob diwedd Awst ers rhai blynyddoedd bellach mae Bryn Terfel yn dod ag enwogion byd cerdd aton ni ac mae'n gyfle godidog i bobl Gogledd Cymru a mannau eraill o Gymru glywed y gorau. Ar ôl gwrando ar y perfformwyr oedd wedi cyfareddu'r gynulleidfa â'u canu gofynnodd un wraig ar y ffordd allan, 'pa un oedd orau gynnoch chi?' Cwestiwn arwynebol a di-alw-amdano. Cwestiwn fyddai'n well pe na bai wedi'i ofyn yn y lle cyntaf. Does yna ddim ateb. Sut mae penderfynu? Roedd pob un ohonyn nhw'n unigryw; pob un â'i werth personol.

Mae'n union fel gofyn ai afal, oren neu fanana ydi'r gorau. Efallai fod yn well gennym un na'r lleill, ond does yr un ohonyn nhw yn "orau". Cwestiwn hollol ddibwrpas.

Pam ein bod bob amser yn gwneud bywyd yn gymaint o gystadleuaeth? Ydio'n bwysig pa un ydi'r gorau? A fuasai'n gwneud llais y canwr yn well llais nag sydd ganddo'n barod? Dowch i ni dderbyn prydferthwch y llais a'i fwynhau a llawenhau fod ganddo lais mor soniarus.

Does yna ddim deg uchaf mewn cyfiawnder. Rydyn ni i gyd yn gyfranogion o'i deyrnas, nid trwy gystadlu a bod yn well na phawb arall, ond am ei fod yn ein caru a'n derbyn. Ac mae'n gwneud hyn i bawb, pwy bynnag ydyn nhw.

Cyfnod o ddistawrwydd i fyfyrio:

Anerchiad:

Gofynnwyd i griw o blant yn eu harddegau cynnar beth oedden nhw am fod ar ôl gadael yr ysgol. Roedd y mwyafrif ohonyn nhw am fynd i'r coleg a chael swydd dda oedd hefyd yn rhoi cyflog gwerth chweil. Ambell un o'r bechgyn am fynd yn bêl-droediwr ac ambell un o'r genethod am fynd i weithio i'r gwasanaeth iechyd. Ond roedd ateb un bachgen yn wahanol i'r lleill, "Mi fuaswn i yn hoffi cael bywyd hapus." Mae'n bur debyg fod y gweddill eisiau bywyd o hapusrwydd ond i'r bachgen hwn hapusrwydd oedd y peth cyntaf a'r pwysicaf. Ond ai rhywbeth yn deillio o'n hamgylchiadau allanol ni yw gwir hapusrwydd a llawenydd? Fel y clywsom yn barod gall y goludog fod yn anhapus

a'r tlawd ar y llaw arall yn llawn llawenydd. Onid rhoddion Duw, yn ei gariad tuag atom, sy'n rhoi i ni wir lawenydd? Beth yw'r camau?

Cam cyntaf: Mae'n rhaid i grefydd fod yn brofiad personol, hynny yw, yn brofiad sydd wedi digwydd i ni; rhywbeth tebyg i syrthio mewn cariad neu gael gwellhad o salwch difrifol. Mae'n rhywbeth o fewn ein profiad, rhywbeth y gallwn ei drafod a sôn amdano wrth eraill. Tybed ydyn ni'n amharod i rannu ein profiadau ysbrydol ag eraill? Beth yw'r rheswm? Swildod, diffyg hyder yn ein profiadau ysbrydol, ofn? Llawenydd mawr yw cyfarfod â phobl sydd wrth eu bodd yn darllen a thrafod pethau crefyddol ond dydi hyn ddim yn ddigon. Os ydyn ni am i Gristnogaeth wneud gwahaniaeth i'n bywyd yna mae'n rhaid i'r wybodaeth ail-law gael ei thrawsnewid i fod yn brofiad uniongyrchol. Dyna'r adeg i beidio siarad am Gristnogaeth ond yn hytrach i ddechrau byw ac ymarfer dysgeidiaeth Iesu Grist. Gallwn ddarllen llyfr ar ôl llyfr ar weddi, er enghraifft, ond y peth pwysicaf un yw gweddïo a defnyddio gweddi fel rhan o'n bywydau beunyddiol. Felly, y cam cyntaf un yw ymarfer ein crefydd yn ein bywydau o ddydd i ddydd.

Yr ail gam: Roedd y meddyg wedi trafod yn ofalus efo Delyth a'i gŵr. Dim ond mis cwta oedd ganddi i fyw. Roedd y canser wedi treiddio drwy bob rhan o'i chorff. Penderfynodd Delyth yn y fan a'r lle y byddai'n rhaid iddi drefnu'n ofalus ar gyfer ei thri phlentyn. Roedd pob un diwrnod yn fonws. Bob gyda'r nos byddai'r teulu cyfan yn cael pryd o fwyd gyda'i gilydd. Un noson pan ddaeth Peredur o'i waith teimlai na allai ymuno â'r teulu wrth y bwrdd. Doedd dim awydd bwyd arno a theimlai boen rhyfedd ar draws ei frest. Wrth iddo fynd i fyny'r grisiau syrthiodd. Rhuthrodd y plant gan weiddi, "Dydi dad ddim yn gallu anadlu." Aeth Eurig, yr hynaf yn syth at y ffôn, a ffonio 999. Cyn pen dim roedd yr ambiwlans wrth y drws. Ond roedd hi'n rhy hwyr roedd Peredur wedi marw. Beth oedd yn mynd i ddigwydd i Delyth a'r plant? Dyddiau anodd iawn oedd y dyddiau nesaf iddyn nhw. Ond meddai Delyth, "Dydw i erioed wedi teimlo'r fath lawenydd. Wrth gwrs mae'na dristwch o golli Peredur a nyddiau innau wedi'u cyfri. Ond rwyf wedi teimlo y llawenydd o gael fy nghynnal gan Dduw ac mi ydw i'n gwybod yn bydd y plant yn iawn ar ôl i mi fynd." Mae hon yn stori wir dim ond fod enwau'r teulu

wedi'u newid. Llawenydd mewn adfyd, hapusrwydd mewn tristwch. 'Y llawenydd o wybod fod Duw gyda ni, i'n cynnal a'n codi. Yr ymwybyddiaeth fod gennym gefn, hyd yn oed, yn nannedd y ddrycin.

Y cam nesaf: Y gamp yn awr yw rhannu'r llawenydd â'n pobl ein hunain. Pan fyddwch chi'n mynd i gapel neu eglwys ac yn edrych o gwmpas fyddwch chi'n synhwyro wrth edrych ar bobl nad oes fawr o lawenydd yn eu bywydau. Petai rhywun o blaned arall yn ymweld â'n heglwysi heddiw beth fyddai eu hymateb? Criw digalon, difywyd, trist, anhapus yn llusgo byw heb asbri na llawenydd ar gyfyl eu bywydau? Un ffordd o ailddarganfod y llawenydd hwn yw byw er mwyn eraill. Ydych chi wedi cael y profiad aruchel yna o fod wedi helpu rhywun arall a hynny yn ei dro wedi rhoi cymaint o wefr a boddhad i chi? Rwy'n siŵr eich bod wedi teimlo hyn ryw dro yn eich bywyd? Helpu a rhoi cymorth i rywun mewn angen. Hawdd iawn ydi sgwennu'r siec a'i yrru i'r achos da hwn a'r llall ond pan fyddwn ni'n gweithredu'n uniongyrchol, rhoi help llaw onid ydi'r wefr a'r llawenydd yn fwy. "Yn wir, rwy'n dweud wrthych, yn gymaint ag ichwi ei wneud i un o'r lleiaf o'r rhain, fy nghymrodyr, i mi y gwnaethoch." Mathew 25: 40.

Mae'r hwn sy'n helpu arall yn gwneud gwaith Iesu Grist ac onid yw hynny yn weithred i godi'n calon a llenwi'n bywyd â llawenydd.

Cyfnod o ddistawrwydd i fyfyrio:

Cwestiynau i'w trafod:

Beth sy'n gwneud eich bywyd chi'n hapus a llawen? Ai pethau allanol sy'n dod a llawenydd i'ch bywyd? Byddwch yn onest – ydi pethau ysbrydol yn dod â llawenydd i'ch bywyd?

Sut mae plymio i ddyfnderoedd profiad Delyth a'i theulu? Fedrwch chi feddwl am enghreifftiau tebyg? Sut mae dehongli profiadau erchyll mae rhai pobl yn mynd drwyddyn nhw? Lle mae Duw yn y profiadau hyn?

Beth yn union yw'r llawenydd o helpu a chynorthwyo eraill? Tybed all hyn yn ei dro borthi'n hunanoldeb ni a chwyddo'r 'fi-fawr' ymhob un ohonon ni?

Trafodwch ymhlith eich gilydd eich syniadau am lawenydd ysbrydol. Rhowch enghreifftiau pendant o'ch profiadau.

Ydio'n wir dweud mai'r Cristion ydi'r person mwyaf trist a digalon sy'n bod? Pam mae pobl yn dweud hyn, tybed?

Cyfnod o ddistawrwydd i fyfyrio:

Emyn: 843 Caneuon Ffydd.

Y Fendith:

Mae dy air yn dweud
mai trwy ymddiried ynot ti
y mae darganfod gwir lawenydd.
Felly i ti, Arglwydd
sy'n sylfaen pob llawenydd
y bo'r clod, y mawl a'r bri,
heddiw, ac am byth. Amen.