Dyma gyfarfod hyfryd iawn – 29 Mawrth

Diolch i'r nifer ohonoch sydd wedi anfon gair i werthfawrogi'r gwasanaeth "bore Sul" a gynhwyswyd yr wythnos diwethaf. Felly, gadewch i ni neilltuo tua 20 munud eto heddiw i ymdawelu ym mhresenoldeb yr Arglwydd Iesu Grist. A chofiwch ar ddiwedd yr ugain munud i estyn am baned a ffôn er mwyn cael sgwrs a rhannu.

Emyn 190 – Rhyfeddol a rhyfeddol

Gweddi

Gwahoddiad yr Arglwydd er ein lles, er ei ogoniant, yn syml i bob un ohonom yw hyn:

"Ymlonyddwch, a deallwch mai myfi sydd Dduw."

Arglwydd, dwi'n credu dy fod ti yn Dduw.

Dwi'n cyffesu i ti ar yr un pryd nad ydw i'n deall go iawn, prin yn medru amgyffred, dy fawredd, dy allu, dy ogoniant, dy gariad.

Sut allwn i amgyffred mawredd dy ogoniant?

Dwi'n ymwybodol heddiw mai gwan ydyw i; mai cyfyng yw fy neall; mai byr yw fy ngolwg ysbrydol.

Caniatâ i mi "ddeall" trwy dy Ysbryd Glân fymryn yn fwy amdanat fel y medraf gymryd rhyw gam bach, bach ymlaen yn fy nealltwriaeth ohonot ti.

Diolch nad mewn "teimladau" neu "brofiadau" annelwig y down o hyd i ti. Ond yn y lle cyntaf, diolchwn i ti dy fod wedi rhoi i ni ddeall, meddwl, a'r gallu i fyfyrio.

Diolch i ti yn dy Fab Iesu Grist bod holl gyflawnder dy allu tragwyddol wedi ei ddatguddio i ni. Fy ngweddi heddiw ar fy rhan fy hun, ac ar ran fy nghyd-aelodau yn y capel, a thros y broydd hyn yw geiriau David Charles:

> 'O! na chawn i olwg hyfryd,
> Ar ei wedd Dywysog Bywyd.'

Darlleniad

Salm 46:

"Y mae Duw yn noddfa ac yn nerth i ni, yn gymorth parod mewn cyfyngder. Felly, nid ofnwn er i'r ddaear symud ac i'r mynyddoedd ddisgyn i ganol y môr, er i'r dyfroedd ruo a therfysgu ac i'r mynyddoedd ysgwyd gan eu hymchwydd.

Y mae afon a'i ffrydiau'n llawenhau dinas Duw, preswylfa sanctaidd y Goruchaf. Mae Duw yn ei chanol, nid ysgogir hi; cynorthwya Duw hi ar doriad dydd. Y mae'r cenhedloedd yn terfysgu a'r teyrnasoedd yn gwegian; pan gwyd ef ei lais, todda'r ddaear. Y mae ARGLWYDD y Lluoedd gyda ni, Duw Jacob yn gaer i ni."

Myfyrdod

Weithiau byddaf yn clywed pobl yn dweud rhywbeth fel hyn.

"Chi'n gwybod, dwi'n meddwl mod i'n dechrau colli fy nghof. Weithiau dwi'n mynd i'r llofft i nôl rhywbeth ac ar ôl cyrraedd yno, does gen i ddim syniad pam es i yna yn y lle cyntaf!"

Mae pob un ohonom yn gwybod beth yw anghofio pethau pwysig a chofio pethau cwbl ddi-fudd. Cofio sgwrs ugain mlynedd yn ôl ac anghofio rhestr siopa ar y bwrdd. Mae dawn arbennig gan rai i gofio cam a wnaed iddynt ddegawdau yn ôl ac anghofio cymwynas a wnaed iddynt ddoe.

Ac mae'r un peth yn wir yn ein perthynas a'r efengyl. Mae'n gallu i anghofio addewidion Duw tuag atom, i anghofio cymeriad ac ymwneud yr Arglwydd â ni yn rhyfeddol.

Dywedodd rhywun yn ddiweddar mai gwerth pregethu yw ein hatgoffa o'r pethau hynny am Dduw ac o air Duw na ddylem eu hanghofio.

Heddiw gadewch i ni graffu am foment ar yr adnod gyntaf un yn y Salm er mwyn cofio: "Y mae Duw yn noddfa ac yn nerth i ni, yn gymorth parod mewn cyfyngder."

Realiti profiad bob un ohonom yw bod adegau o "gyfyngder" yn sicr o ddod ar ein traws. Lle "cyfyng" yw pan rydym yn cael ein gwasgu gan amgylchiadau allanol i fynd drwy fwlch, neu agoriad, neu amgylchiad sy'n ein llethu'n llwyr. Rhyw deimlad tebyg i ddafad yn cael ei chorlannu yn erbyn ei hewyllys ydyw. Cael eich gwasgu i sefyllfa nad ydych am fod ynddi, na'i hwynebu.

Ochr yn ochr â'r "cyfyngder" daw ofn i'n llethu – ofn drosom ein hunain, dros ein hanwyliaid, dros effeithiau tymor byr a hirdymor y cyfyngder.

Ond gwrandewch ar brofiad y Salmydd, a phrofiad pobl yr Arglwydd ym mhob oes ac ym mhob cenhedlaeth:

"Y mae Duw yn noddfa ac yn nerth i ni, yn gymorth parod mewn cyfyngder."

Noddfa yw’r lloches pan fydd dihirod yn ein bygwth, y ddinas mae’r euog yn ffoi iddi pan fydd ein cydwybod yn ein cyhuddo. Noddfa yw cysgod yn y storm, lle diogel i guddio pan fydd corwyntoedd bywyd yn chwyrlïo o’n hamgylch.

Ond y mae’r Arglwydd yn “nerth” hefyd. Yn nerth yn y storm, i wynebu’r storm, i fod yn gryf yn ein hysbryd a’n henaid pan fyddai’n rhwyddach ildio ac anobeithio. Mae’n nerth drwy’r cyfyngder ac yn nerth wedi’r cyfyngder.

Ydy, “mae Duw yn noddfa ac yn nerth i ni, yn gymorth parod mewn cyfyngder”. Nid yw’n grintachlyd nac yn cadw cyfrif; dim ond awydd a dymuniad a chysur “parod”.

Gadewch i ninnau ddod â’n cyfyngder ato Ef – yr Arglwydd Iesu Grist. Gwrandewch ar yr addewid na ddylem ei hanghofio heddiw:

“Y mae’r Arglwydd yn agos. Peidiwch â phryderu am ddim, ond ym mhob peth gwneler eich deisyfiadau yn hysbys i Dduw trwy weddi ac ymbil, ynghyd â diolchgarwch. A bydd tangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, yn gwarchod dros eich calonnau a'ch meddyliau yng Nghrist Iesu.”

Gweddi

Arglwydd Dduw, rwy’n diolch i ti heddiw mai ti sy’n llywodraethu dros bob dim a’th fod yn gymorth hawdd ei gael mewn cyfyngder.

Dwi ddim yn ofni cyffesu i ti fod ofn arna i ar brydiau. Dro arall, ar ôl gwrando ar y newyddion ar y teledu neu’r radio, mae arswyd am ennyd yn caethiwo fy nghalon. Ac nid dim ond poeni amdanaf fy hun ydw i. Mae meddwl am ganlyniadau posib dal y firws Covid 19 ar fy nghyfeillion, fy nghapel, fy mro yn ddychryn i mi.

Rwy’n gweddïo dros fy nghyfeillion, dros anwyliaid bregus, dros deulu a phlant. Rwy’n gweddïo dros y meddygon, y nyrsys, y gyrwyr ambiwlans, glanhawyr yr ysbytai, dros weithwyr cymdeithasol, dros bawb sy’n gweithio oriau llethol o hir i’n diogelu.

Cyflwynaf i ti fy hun, gan weddïo y byddi di yn noddfa, yn nerth, yn gymorth parod, beth bynnag a ddaw i’m rhan.

Cadw fi yn Iesu Grist dy Fab yn eiddo i ti

Amen.

Emyn 339 – Wyneb siriol fy anwylyd

Bydd fersiwn llafar, llawnach ar gael o edrych ar dudalen Facebook Capel y Garn. (Mae gwasanaethau eraill ar gael hefyd!!)