Galwad i Addoli

Dywedodd Iesu wrth ei ddisgyblion: ‘Dewch o’r neilltu… a gorffwyswch am dipyn.’
Dewch i bresenoldeb yr Arglwydd yn awr,
oddi wrth feichiau a phwysau bywyd.
Dewch â breichiau agored,
a derbyniwch y gorffwys mae Iesu’n ei gynnig –
i adfer ein heneidiau,
a’n paratoi ar gyfer beth bynnag sy’n dod nesaf.

Gweddi

O Dduw, ti yw ein bugail.
Amlygwyd dy ofal a’th drugaredd
ym mywyd Iesu.
Gofynnwn am gael profi heddiw
y gorffwys rwyt ti’n ei gynnig,
yr heddwch a all ein hadfer a’n hadfywio
a’n galluogi i fyw y bywyd helaeth a addawyd.
Gweddïwn yn enw Iesu.
Amen.

Marc 6:30- 34

Daeth yr apostolion ynghyd at Iesu a dweud wrtho am yr holl bethau yr oeddent wedi eu gwneud a'u dysgu. A dywedodd wrthynt, “Dewch chwi eich hunain o'r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn.” Oherwydd yr oedd llawer yn mynd a dod, ac nid oedd cyfle iddynt hyd yn oed i fwyta. Ac aethant ymaith yn y cwch i le unig o'r neilltu. Gwelodd llawer hwy'n mynd, a'u hadnabod, a rhedasant ynghyd i'r fan, dros y tir o'r holl drefi, a chyrraedd o'u blaen. Pan laniodd Iesu gwelodd dyrfa fawr, a thosturiodd wrthynt am eu bod fel defaid heb fugail; a dechreuodd ddysgu llawer iddynt.

Myfyrdod

Mae'r cwestiwn, 'Lle gawn ni fynd ar ein gwyliau?' wedi llenwi'r wasg a'r cyfryngau ers misoedd. Parodd y pandemig nad oes gennym ryddid bellach i fynd i bob man fel cynt, ond hyd yn oed cyn bod sôn am gyfyngiadau teithio roedd rhai yn pryderu am effaith hedfan diddiwedd ar yr hinsawdd a'r blaned.

Eleni, ymddengys y bydd yn rhaid i'r mwyafrif ohonom fodloni ar aros yn nes adref, ac efallai nad drwg o beth yw hynny, gan fod llawer yn dweud mai dim ond yn ystod y cyfnodau clo y daethant i adnabod eu bröydd eu hunain.

Bid a fo am hynny, mae'r Beibl yn rhoi pwyslais ar orffwyso. Gwelwn hynny yn hanes y Creu (Gen 2:2) lle y dywedir i Dduw orffwyso ar y seithfed dydd oddi wrth ei holl waith. Yn yr efengylau hefyd mae Iesu yn annog ei ddisgyblion i orffwyso, a gwelwn ef ei hun hefyd yn ceisio dihangfa o ganol prysurdeb a galwadau di-ddiwedd ei weinidogaeth.

Dywedir yn aml fod Prydain yn rhoi mwy o bwyslais ar waith nag aml i wlad arall, ac efallai mai canlyniad hynny ar dro yw'r ymdeimlad o euogrwydd wrth fod yn segur. Gwyddom fod pobl brysur weithiau yn ei chael yn anodd gollwng gafael ac ymlacio, a chofiwn am y ffermwr hwnnw a fynnai fyw i'r fferm yn hytrach na byw arni.

Ond nid ym myd gwaith yn unig y gall prysurdeb di-ddiwedd fod yn wendid. Gall yr un peth fod yn wir ym myd yr Ysbryd hefyd, a gall hyd yn oed yr ysfa i wneud daioni weithiau fod yn niweidiol.

Ystyriwch yr hanes hwn o Efengyl Mathew (26:6-13)

Pan oedd Iesu ym Methania yn nhŷ Simon y gwahanglwyfus, daeth gwraig ato a chanddi ffiol alabastr o ennaint gwerthfawr, a thywalltodd yr ennaint ar ei ben tra oedd ef wrth bryd bwyd. Pan welodd y disgyblion hyn, aethant yn ddig a dweud, "I ba beth y bu'r gwastraff hwn? Oherwydd gallesid gwerthu'r ennaint hwn am lawer o arian a'i roi i'r tlodion." Sylwodd Iesu

ar hyn a dywedodd wrthynt, "Pam yr ydych yn poeni'r wraig? Oherwydd gweithred brydferth a wnaeth hi i mi. 11Y mae'r tlodion gyda chwi bob amser, ond ni fyddaf fi gyda chwi bob amser. Wrth dywallt yr ennaint hwn ar fy nghorff, fy mharatoi yr oedd hi ar gyfer fy nghladdu. Yn wir, rwy'n dweud wrthych, pa le bynnag y pregethir yr Efengyl yma yn yr holl fyd, adroddir hefyd yr hyn a wnaeth hon, er cof amdani."

'Y mae'r tlodion gyda chwi bob amser' – nid bod yn ddirmygus o'r tlawd yr oedd Iesu wrth ddweud y geiriau hyn, ond pwysleisio, yn hytrach, fod yn rhaid cael cyd-bwysedd mewn bywyd a bod yna le dilys i addoliad ac elusengarwch.

A ninnau, gobeithio, ar ein ffordd allan o'r pandemig tybed a fydd profiadau'r misoedd clo a'r cyfyngiadau teithio wedi newid ein pwyslais fel cymdeithas a'n gwneud yn bobl mwy cytbwys eu byw a dedwydd ein byd?

Gweddi o gyffes

Dduw graslon, rwyt ti bob amser yn neilltuo amser ar ein cyfer;
mae'n ddrwg gennym nad ydym ni bob amser yn neilltuo amser i ti.
Pan fyddwn yn rhuthro o gwmpas yn bod yn brysur,
weithiau pan fyddwn hyd yn oed yn gwneud dy waith di,
byddwn yn anghofio amdanat ti.
Mae'n ddrwg gennym pan fyddwn yn llenwi cymaint ar ein bywydau
fel nad oes lle ar ôl i ti –
dim lle i ddianc, i fod mewn lle tawel gyda thi.
Maddau i ni, Arglwydd, a helpa ni i beidio â brysio ond yn hytrach i arafu,
i wneud lle i ti fyw o'n mewn ni.
Ac yn y lle hwnnw,
ceisiwn wybod beth wyt ti am i ni ei wneud
a phwy rwyt ti am i ni dreulio amser gyda hwy.

Helpa ni i gadw'r cydbwysedd cywir,
y curiad cywir sydd mewn cytgord â thi.
Amen

Gweddi o ddiolchgarwch

Diolch i ti, Arglwydd, fod gennyt ti ddigon o amser i bawb.
Hyd yn oed pan oeddet wedi blino ac angen gorffwys,
pan fyddai'r tyrfaoedd yn ymgasglu byddai dy galon drugarog
yn iacháu ac yn adfer pob un oedd yn dod atat.
Rydym yn diolch i ti dy fod yn garedig ac yn ofalus
ac yn tywallt dy gariad arnom.
Mae'r cariad rwyt yn ei rannu mor hael wedi ein rhyddhau
i fod y bobl rwyt ti wedi ein galw i fod.
Diolch i ti dy fod yn bresennol
yn y pethau mawr a'r pethau bach yn ein bywydau,
yn amseroedd cyffredin ein bywydau bob dydd,
ac yn yr amseroedd anghyffredin ac arbennig.
Dwyt ti byth yn ein gadael na'n gwrthod.
Diolch i ti, Arglwydd, ein Bugail a'n Brenin.
Amen.

Emyn 'Yr Arglwydd yw fy mugail'

https://youtu.be/tGUE_uxiKfs

Pedwarawd o Ddyffryn Clwyd - Lisa Dafydd, Tesni Jones, Dafydd Wyn Jones a Dafydd Allen yn perfformio trefniant Euros Rhys Evans o 'Yr Arglwydd Yw Fy Mugail' (Salm 23) ar Noson Lawen.

Gweddi i gloi

O Dduw, yn yr Ysgrythur
darllenwn dy fod wedi gorffwyso ar y seithfed dydd –
ar ôl holl brysurdeb a gwaith y creu;

a darllenwn am ddymuniad Iesu i’w ddisgyblion orffwyso.
Fel dy ddilynwyr, dy ddisgyblion, yn awr,
ac wrth i ni ddychwelyd i’n bywydau prysur,
boed i ni wybod am y gorffwys rwyt ti’n ei gynnig
bob diwrnod yr wythnos hon.
Amen.

Gweddïau oddi ar wefan Roots Ecumenical Partnership