Gwasanaeth Salem
“Llawenydd drwy fod yn ddiolchgar”
20221025

E130, 157, 138

RHAGYMADRODD

Plymio o’n co’ i fyw’r Duw da - afon ddofn
Ein heofn gynhaea’;
Nef via negativa
Yw Ei rodd hael: fe’n rhyddha.

Eiliad o hedd trugareddus - eiliad
Mynwes haul diflanus;
Eiliad distaw, draw o’r drys
Yn gwau’r cymylau melus.

Noswaith dda, gyfeillion a diolch o galon am y gwahoddiad i Salem. Gwasanaeth anffurfiol iawn sydd gen i ar eich cyfer chi, cymysgwch o weddi, darlleniadau o’r Beibl a myfyrdod … ac ychydig bach o wyddoniaeth hefyd! A barddoniaeth gan Waldo, Dic a T. Llew Jones, a D. Jacob Davies ac Evan Griffiths a Nantlais ac eraill, yn fras ar y thema “diolch”, a “dangos” a “chydnabod” ac “ymarfer” diolchgarwch. Neu “dod o hyd i lawenydd a hapusrwydd a bodlondeb trwy fod yn ddiolchgar”!

Fel yn sicr rŷch chi’n sylweddoli, dwi ddim yn weinidog, a does gen i ddim addysg ddiwinyddol nac athronyddol arbenig felly ‘chwaith. Dwi ddim yn pregethu, jyst yn darllen. Ond fel chi rwyn Gristion, ac yn fodlon iawn cael rhanu awr yn trafod ein ffydd.

Gobeithio bydd y gwasanaeth o ryw fendith i ni ‘gyd.

EMYN: A gawn ni ddechrau drwy gyd-ganu rhif yr emyn 130: *Pob peth ymhell ac agos*

MYFYRDOD

(Nantlais)

Tu ol i’r dorth mae’r blawd, tu ol i’r blawd mae’r felin,
Tu ol i’r felin draw dros y bryn, Mae cae o wenith melyn.
Uwchben y cae mae’r haul, sy’n lliwio pob tywysen,
Uwchben yr haul mae Duw sy’n rhoi y gwynt a’r glaw a’r heulwen.

(Evan Griffiths)

Mae’r nefoedd faith uwchben yn datgan mawredd Duw,
mae’r haul a’r lloer a’r sêr i gyd yn dweud mai rhyfedd yw.

Fe draetha dydd i ddydd a nos i nos o hyd
ymhob rhyw faith, ymhob rhyw le, am Grëwr doeth y byd.

Ond yn ei gyfraith lân fe ddengys Duw ei hun
yn Dduw mewn cymod drwy ei Fab â gwael, golledig ddyn.

O boed fy ngeiriau oll, a'm calon, O fy Nuw,
yn gymeradwy ger dy fron tra bwy'n y byd yn byw.

Dwi'n hoff o fynd am dro. Dewch gyda fi am ychydig funedau ...

Mae'n ddiwedd prynhawn, a 'da ni'n gyru falle o Salem, dringo lan i Bentre' Coch, parcio ar y Silff a cherddded draw dros Foel Y Waun a'r hen orsaf dywydd i Foel yr Acre.

Edrychwn i lawr drwy'r nudden ysgafn ar ddyffryn Clwyd. Mae goleuadau Rhuthun yn cynau, a'r haul yn machlud dros Eryri i'r gorllewin. Nefoedd o gaeau gwyrddlas, coedwigoedd duon a mynyddoedd gogoneddus. Yr Aran Fawddwy (910m, Gor46De, 43km), Cader Idris (890m, Gor43De, 61km), yr Arenig Fawr (850m, Gor27De, 38km), yr Arenig Fach (690m, Gor20De, 37km) a'r Wyddfa (1080m, Gor0De, 56km). A chadwyn y moelydd yn cyflwyno dellt o felinau gwynion ar lwydni'r môr i'r gogledd.

A chynhesu byd eang. Pa effaith yr argyfwng hinsawdd ar yr olygfa? Gwêl y dyffryn gynudd o goedwigoedd a thyfu grawn tybed, a llai o fagu anifeiliaid yn y blynyddoedd i ddod? Sôn mae rhai bod angen planu miliwn o filiynau o goed, a gwella ansawdd pridd yn fyd-eang i gael gwared â'r holl garbon deiocsid, y mae ei lefelau yn yr atmosffer wedi cynyddu bron haner-cant y cant yn y ganrif ddiwethaf. A pheidio rhwystro'r Ddaear rhag addasu fel y dymuna i'r newid anochel. Cofio'n ol, dysgu o'r gorffenol ar gyfer y dyfodol. Hunan-gyfyngu serch y dyfodol: rhoi'r gorau i fwyta cig, rhoi'r gorau i hedfan, a rhoi'r gorau i'r ail gar.

Cofio (Waldo)

Un funud fach cyn elo'r haul o'r wybren,
Un funud fwyn cyn delo'r hwyr i'w hynt,
I gofio am y pethau anghofiedig
Ar goll yn awr yn llwch yr amser gynt.

Fel ewyn ton a dyr ar draethell unig,
Fel cân y gwynt lle nid oes glust a glyw,
Mi wn eu bod yn galw'n ofer arnom
Hen bethau anghofiedig dynol ryw.

Camp a chelfyddyd y cenhedloedd cynnar,
Anheddau bychain a neuaddau mawr,
Y chwedlau cain a chwalwyd ers canrifoedd

Y duwiau na wyr neb amdanynt 'nawr.

A geiriau bach hen ieithoedd diflanedig,
Hoyw yng ngenau dynion oeddynt hwy,
A thlws i'r glust ym mharabl plant bychain,
Ond tafod neb ni eilw arnynt mwy.

O, genedlaethau dirifedi daear,
A'u breuddwyd dwyfol a'u dwyfoldeb brau,
A erys ond tawelwch i'r calonnau
Fu gynt yn llawenychu a thristau?

Mynych ym mrig yr hwyr, a mi yn unig,
Daw hiraeth am eich 'nabod chwi bob un;
A oes a'ch deil o hyd mewn cof a chalon,
Hen bethau anghofiedig teulu dyn?

Eistedd o'r gwynt yng nghysgod yr eithin. Ceir ac ail-geir yn mynd a dod ar hyd yr A525, dechrau'r ffordd arweinia o'r gogledd glas ceidwadol dieithr, drwy'r canolbarth glas ceindwadol, i gymoedd cochion llafuraidd cyfarwydd y de, lle cynt bu pwll glo, gwaith haearn a thyn. A dim gwyrdd gwladgarol i'w weld yn unman, heb fynd allan o'r ffordd i'r gorllewin.

Pe byddai llwybr ar gael i ganol y ddaear o dan fy nhraed, rhaid byddai mentro o Foel yr Acre i Abertawe ac yn ol yn agos i bymtheg cant o weithiau cyn cyraedd. Eto, ychydig ddeallwn am natur ein Daear tu hwnt i haenen â thrwch o ychydig gilometrau wrth yr arwyneb. Syrthia bron i wyth can miliwn o firysau, y gwyddom nemor ddim amadanynt, ar bob metr sgwâr o arwyneb y Ddaear bob dydd. Cred rhai bod miliwn-gwaith mwy o firysau ar y Ddaear yn unig, nag o sêr yn yr holl fydysawd. Mae'n tywyllu.

Y CYNHAEAF (Dic Jones)

Pan ddelo'r adar i gynnar ganu
Eu halaw dirion i'm hail hyderu,
A pha ddaw'r amser i'r hin dyneru,
I braidd eni wyn, i briddyn wynnu,
Af innau i gyfannu - cylch y rhod
Yn ôl i osod a'r ddôl yn glasu.

A rhof fy ngofal i ddyfal ddofi
Gerwinder cyson gywreinder cwysi,
I roi yn waddod ei chyfran iddi
O'r wledd y llynedd a roes i'm llonni;
Y ddôl a'm cynhaliodd i - a'i lluniaeth,
I hadu'i holyniaeth hyd eleni.

Lle bu nhadau gynt yn rhwymyn trymwaith
Yn cerdded tolciau ar ddiwyd dalcwaith
Mae'r pridd yn ir gan hen gerti'r gwrtaith,
Ac yn llifeirio gan eu llafurwaith,
Ac mae cloddiau goreugwaith - eu dwylo
Eto yn tystio i'w saff artistwaith.

Goleua'r lleuad bellach, â Gwener yn cynig cymorth. Cau llygaid, ac ail-agor. Rhagor o sêr i ddatgelu’r gorffenol, â phelydrau’r golau’n teithio blynyddoedd drwy wactod y gofod i‘n cyraedd. Yr heliwr (Orion) yn glir. Golau o ddyddiau’r Gododdion daw o’r nebiwla yn ei gleddyf islaw Llathen Fair. Cyfnod Owain Glyndŵr gwelwn o seren lachar Betelgeuse ar ysgwydd dde’r dyn mawr. A phelydrau o 2011, blwyddyn tswnami Siapan (a dyrchafiad y Swans i’r uwch-adran!), cawn o Seren Y Ci (Siriws) nepell o’i droed chwith. Credwch neu beidio, gwêl y seryddwr â’i delescop yn ol i oes ymhell cyn creu’r Ddaear hyd yn oed, pum mil o filiynau o flynyddoedd yn ôl.

HYDREF (T. Llew Jones)

Hen wraig y tymhorau ydwyt
Ar waethaf pob gwadu ffôl,
Er tlysni'r breichledau melyn
A lliwiau dy barasol.

Hen wraig y tymhorau ydwyt,
Hen ladi anghynnes flêr,
Ar waetha'r dyfal ymbincio
A swyn dy aroglau pêr.

Hen wraig y tymhorau ydwyt
A'th ruddiau'n rhychiog a chrin,
A chlog dros lwydni di-angerdd
Yw'r minlliw o gochliw'r gwin.

Hen wraig y tymhorau, bellach
Rho heibio dy ffugio ffôl,
Mae hagrwch dy henaint yn amlwg
Drwy'r tyllau'n dy barasol.

Troi am adre, braidd yn gallu gweld llwybr. Pe bodolai un seren yn unig i ddatguddio’r dyfodol, tybed beth datgelai? Hoffwn feddwl y gwelwn ddatblygiad cymdeithas aeddfed. Cymdeithas gynhwysol, feddylgar gwerthfawrogai hawliau democrataidd a phrydferthwch y mawr a’r bach, a chyfoeth amrywiaeth. Er gafael yfory tra’n parchu ddoe. Cymdeithas gytbwys, gynaladwy gweithiai i ddileu poen ac anhegwch, gan anog dysg, dawn ac ymdrech. A gwên. A chariad di-amod at fywyd.

SALM 19

Y mae'r nefoedd yn adrodd gogoniant Duw, a'r ffurfafen yn mynegi gwaith ei ddwylo.
Y mae dydd yn llefaru wrth ddydd, a nos yn cyhoeddi gwybodaeth wrth nos.
Nid oes iaith na geiriau ganddynt, ni chlywir eu llais; eto fe â eu sain allan drwy'r holl ddaear
a'u lleferydd hyd eithafoedd byd.
Ynddynt gosododd babell i'r haul, sy'n dod allan fel priodfab o'i ystafell,
yn llon fel campwr yn barod i redeg cwrs.
O eithaf y nefoedd y mae'n codi, a'i gylch hyd yr eithaf arall; ac nid oes dim yn cuddio rhag ei wres.
Y mae cyfraith yr ARGLWYDD yn berffaith, yn adfywio'r enaid;
y mae tystiolaeth yr ARGLWYDD yn sicr, yn gwneud y syml yn ddoeth;
y mae deddfau'r ARGLWYDD yn gywir, yn llawenhau'r galon;
y mae gorchymyn yr ARGLWYDD yn bûr, yn goleuo'r llygaid;
y mae ofn yr ARGLWYDD yn lân, yn para am byth;
y mae barnau'r ARGLWYDD yn wir, yn gyfiawn bob un.
Mwy dymunol ydynt nag aur, na llawer o aur coeth, a melysach na mêl, ac na diferion diliau mêl.
Trwyddynt hwy hefyd rhybuddir fi, ac o'u cadw y mae gwobr fawr.
Pwy sy'n dirnad ei gamgymeriadau? Glanha fi oddi wrth fy meiau cudd.
Cadw dy was oddi wrth bechodau beiddgar, rhag iddynt gael y llaw uchaf arnaf.
Yna byddaf yn ddifeius, ac yn ddieuog o bechod mawr.
Bydded geiriau fy ngenau'n dderbyniol gennyt, a myfyrdod fy nghalon yn gymeradwy i ti,
O ARGLWYDD, fy nghraig a'm prynwr.

GWEDDI

Gweddïwn:

Pa Beth yw Dyn? (Waldo)

Beth yw byw? Cael neuadd fawr
Rhwng cyfyng furiau.
Beth yw adnabod? Cael un gwraidd
Dan y canghennau.

Beth yw credu? Gwarchod tref
Nes dyfod derbyn.
Beth yw maddau? Cael ffordd trwy'r drain
At ochr hen elyn.

Beth yw canu? Cael o'r creu
Ei hen athrylith.
Beth yw gweithio ond gwneud cân
O'r coed a'r gwenith?

Beth yw trefnu teyrnas? Crefft
Sydd eto'n cropian.

A'i harfogi? Rhoi'r cyllyll
Yn llaw'r baban.

Beth yw bod yn genedl? Dawn
Yn nwfn y galon.
Beth yw gwladgarwch? Cadw tŷ
Mewn cwmwl tystion.

Beth yw'r byd i'r nerthol mawr?
Cylch yn treiglo.
Beth yw'r byd i blant y llawr?
Crud yn siglo.

Diolchwn am y cyfle i ddod at ein gilydd unwaith eto fel teulu'r ffydd yn Salem.

Mae'r blynyddoedd diwethaf wedi bod yn gyfnod rhyfedd: Brecsit, COVID, rhyfel Ŵcrain, dirwasgiad economaidd ... cyfnod sy'n debygol o barhau. Cofiwn am rheini, y mae bywyd beunyddiol yn anodd iddynt. Rheini sy'n byw ag afiechyd, neu boen meddwl, neu iselder, neu â thristwch wedi profedigaeth. Cofiwn am rheini sy'n rhoi o'u hamser i helpu pobl mewn angen, heb ddisgwyl dim byd yn ôl. Cofiwn am rheini sy'n gweithredu fel glud yn ein cymdeithas, yn tynu bobl at ei gilydd, yn creu cyfleon cymdeithasol.

Meddyliwn yn arbenig am deulu a ffrindiau, a chyd-aelodau, sy'n gofidio ar hyn o bryd.
Gwyddwn fod gan Gymru a Phrydain broblemau gwleidyddol a chymdeithasol dybryd heddiw. Weithiau mae'n edrych yn o ddu arnom. Naturiol yw digaloni a theimlo fel rhoi'r ffidil yn y to. Gweddiwn y bydd ein harweinwyr yn gweld yn glir i roi buddianau'r gymdeithas o flaen eu buddianau personol nhw eu hunain, ac o flaen buddianau rhyw blaid wleidyddol. Gweddïwn y gwelwn ddyfodiad arweinwyr sy'n ceisio arwain serch y gymdeithas gyfan, nid yn unig serch y ganran o'r gymdeithas sy'n digwydd cytuno â'u credo gwleidyddol.

Diolchwn am adeg y cynhaeaf, a'r cyfle i fod yn ddiolchgar. Gofynwn am y nerth i ddweud diolch yn amlach, ac i weld y daioni sydd o'n cwmpas yn y byd, nid yn unig ein gofidiau.

Diolchwn am neges y Beibl, ac esiampl bywyd yr Iesu. Am arweiniad bywyd Iesu. Sylweddolwn fod yr atebion i ofidiau a phroblemau'r bywyd modern i'w canfod rhwng gloriau'r Beibl, ond i ni fod yn barod i edrych, i feddwl a myfyrio, i gredu a gweithredu.

Gweddiwn am y nerth i geisio byw yn dda. I fod yn ffrindiau a chymdogion caredig. I ofalu am ein gilydd, a gofalu am ein hunain. I drin eraill fel y byddem ni yn dymuno cael ein trin. I obeithio, ond yn fwy na hyny, i weithredu bob dydd i ddangos ein cariad at fywyd a'r ddynoliaeth a'r byd o'n cwmpas yn ddi-amod.

A-men

A gawn ni gyd-adrodd Gweddi'r Arglwydd, os gwelwch yn dda: Ein Tad, ...

CYHOEDDI A CHASGLU

A gawn ni barhau os gwelwch yn dda drwy gyd-ganu rhif yr emyn 157: Mae'r Arglwydd yn cofio ...

MYFYRDOD

Anodd yw bod yn wyddonydd ac yn Gristion. Mynna'r addysg wyddonol bod dyn yn canfod tystiolaeth uniongyrchol ddiamheuol cyn derbyn neu gredu unrywbeth o gwbl. Ond mae'r ffordd Gristnogol yn seiliedig ar ffydd: drwy ffydd y daw'r bywyd Cristnogol yn fyw. Yn ddiweddar, fe welais i ffilm ar Netflix o'r enw "A Week Away". "Musical" yw'r ffilm, yn sôn am wythnos ym mywydau criw o bobl ifanc mewn "summer camp" Cristnogol yn yr UD. Daw bachgen, sydd wedi colli ei ffordd am amryw o resymau, i weld fod 'na ffordd well. Mae'n gwneud ffrindiau gorau newydd, ac yn syrthio mewn cariad mewn mwy nag un ystyr. Mewn un olygfa, mae'r ddau brif gymeriad, y bachgen a'i gariad-i-fod, yn siarad am eu teuluoedd a'u ffydd. Esbonia'r ferch ei daliadau fel hyn: "I don't KNOW know; I just choose to believe; I mean, that's faith, right?". Hynny yw, er nad yw hi'n gallu profi tu hwnt i amheuaeth bod ei ffydd yn "iawn", neu'n "gywir", eto i gyd y mae wedi "dewis credu". Mor syml, mor drawiadol o syml. Dewis credu. Nid gorfodaeth, na disgwyliad, na fflach o weledigaeth, ... jyst dewis.

DewisCredu (20210423)

Llunydd llawenydd yw'm llyw, â'i neges
Anhygoel, unigryw;
Adwy mewn storom ydyw:
Da 'di cymodi â Duw.

Fe yw undeb cyfandod - rhith a hud
Anhraethiedig orfod;
Drwy faddau daw rhyfeddod:
"Gad e 'fynd, a 'gei di fod."

Heol drwy lyn amheuaeth, llusern yw
Gras Duw, gweledigaeth;
Agoriad cariad i'r caeth,
'Drwy ei gariad, rhagoriaeth.

I'r dŵr er fy mryderon - yn eisiau
Ias y ffrydiau bywion;
Yn llwyr, â'm henaid yn llon
Er oifad yn yr afon.

Mellten llachar a tharan eilaid gwyrth
Gweld y gwir o'r unman;

'Nawr y Gair yw gwefr y gân:
Cafell y cariad cyfan.

Gwefreiddiol fraint duwiolfryd ei gariad
O'm gwawrio i'm machlud;
Lloni, byw, yw'm lle'n y byd:
A-men i bob un munud.

Codi cyni meddwl cau - rhoi eigion
Y galon i'r golau;
Clir yw gwawr y gwir o'r gau:
Tad, dy gariad yw'r gorau.

Fe wyddom ni 'gyd mai swydd disgyrchiant neu "gravity" yw tynnu bodau â mas at ei gilydd, a chadw ein traed ar y ddaear yn llythrennol; ychydig yn llai o ddisgyrchiant a byddai Dan Biggar yn llwyddo â chiciau cosb o'i ddwy-ar-hugain ei hun! Gwelir canlyniadau disgyrchiant ym mhobman o'n cwmpas, ond yn syml, 'does neb yn gwybod beth yn union "yw" disgyrchiant. 'Does neb yn gwybod 'chwaith sut a phaham fod disgyrchiant yn "bodoli" yn y lle cyntaf. Gallwn ragweld ei effeithiau heb ei "weld" na'i "ddeall" yn iawn. Disgyrchiant sy'n tynnu popeth â mas ynghyd drwy'n bydysawd cyfan hefyd. Ond awgryma tystiolaeth o delescop Hubble bod ein bydysawd yn ehangu â chyfradd sy'n anghyson â'i fas a disgyrchiant. I esbonio arsylwadau fel rhai Hubble, dyfeisiodd y ffisegydd ddamcaniaeth sy'n cynnwys math newydd o fater o'r enw "dark matter" a math newydd o egni o'r enw "dark energy". Credwch neu beidio, yn ôl y ddamcaniaeth hon, dim ond 5% o gynnwys ein bydysawd yw'r "mater cyffredin" (cerrig a choed a 'sgwyddau Alun Wyn Jones) y gwelwn o'n cwmpas. "Mater tywyll" yw rhyw 27%, ac "egni tywyll" yw'r 68% sy'n weddill. Eto'n drawiadaol, mewn brawddeg, 'does neb yn gwybod beth yn y byd yw "mater tywyll" nag "egni tywyll". Hynny yw, 'does neb yn gallu "gweld" na "deall" 95% o gynnwys ein bydysawd. Esboniad arall i hyn i gyd yw bod ein dealltwriaeth o ddisgyrchiant yn sylfaenol wallus.

AMSER (D. Jacob Davies)

Mae'r sêr yn hen
ond newydd danlli yw eu golau hwy
ar lwybrau cariadon
fel ar feddau'r fynwent.

Mae'r ddaear ar ei thaith
er i'r mynyddoedd aros yn ddisyfl sownd;
llifo mae'r afon ar ei rhawd,
ond afon arall yn ei mynwes sydd
yn llifo'n hŷn na hon,
ynom ni mae honno
oes-oesoedd fynd i'r môr
y daeth ohono cyn ein bod.

YR HEN A ŴYR (T. Llew Jones)

Rwy'n ddigon hen i wybod erbyn hyn
Na phery prudd-der na dedwyddwch chwaith.
Cymysg yw'n bywyd ni, a'r du a'r gwyn
Yn dilyn yn eu tro ar hyd y daith.
Ni phery bri y dewr na'r cryf na'r chwim,
Ac eilun mwya'r dorf yn angof â;
Sêl pob gwrthryfel chwerw nid erys ddim -
Daw barrug hydre' i bylu gwres yr ha'.

Nid oes hirhoedledd i orchestion dyn
Nac i gywreinrwydd celf na chrefft na chân.
Ni phery serch godidog llanc a bun,
Bydd mynych borthi'r fflam yn difa'r tân.
Hiraeth ni phery byth; er oedi'n hir;
Ond hen yw'r sawl a ŵyr fod hynny'n wir.

Dywedodd y diweddar ffisegydd Carl Sagan un tro bod dyn fel pili-pala sy'n gwibio am ddiwrnod gan feddwl ei fod am fyw am byth. Fel Einstein o'i flaen, dywedodd hefyd fod y gwyddonol a'r ysbrydol yn cydfynd, a bod y gwyddonol yn ffynhonnell o'r ysbrydol: "Wrth gydnabod ein rhan mewn anferthedd o flynyddoedd-golau a hynt yr oesoedd, wrth amgyffred â chymhlethdod, harddwch a chynildeb bywyd, mae'r teimlad arwyrain, hediadol, yr ymdeimlad hwnnw o lawenydd a gostyngeiddrwydd ar y cyd, yn wirioneddol ysbrydol."

Y Tangnefeddwyr (Waldo)

Uwch yr eira, wybren ros,
Lle mae Abertawe'n fflam.
Cerddaf adref yn y nos,
Af dan gofio 'nhad a 'mam.
Gwyn eu byd tu hwnt i glyw,
Tangnefeddwyr, plant i Dduw.

Ni châi enllib, ni châi llaid
Roddi troed o fewn i'w tre.
Chwiliai 'mam am air o blaid
Pechaduriaid mwya'r lle.
Gwyn eu byd tu hwnt i glyw,
Tangnefeddwyr, plant i Dduw.

Angel y cartrefi tlawd
Roes i 'nhad y ddeuberl drud:
Cennad dyn yw bod yn frawd,

Golud Duw yw'r anwel fyd.
Gwyn eu byd tu hwnt i glyw,
Tangnefeddwyr, plant i Dduw.

Cenedl dda a chenedl ddrwg
Dysgent hwy mai rhith yw hyn,
Ond goleuni Crist a ddwg
Ryddid i bob dyn a'i myn.
Gwyn eu byd, daw dydd a'u clyw,
Dangnefeddwyr, plant i Dduw.

Pa beth heno, eu hystâd,
Heno pan fo'r byd yn fflam?
Mae Gwirionedd gyda 'nhad
Mae Maddeuant gyda 'mam.
Gwyn ei byd yr oes a'u clyw,
Dangnefeddwyr, plant i Dduw.

Rhufeiniaid 12

Peidiwch meddwl eich bod chi'n well nag ydych chi. Byddwch yn onest gyda chi'ch hun wrth ystyried faint o ffydd mae Duw wedi ei roi i chi.
Mae'r eglwys yr un fath â'r corff dynol — mae gwahanol rannau i'r corff, a dydy pob rhan o'r corff ddim yn gwneud yr un gwaith. Yn yr eglwys, rŷn ni gyda'n gilydd yn gwneud un corff. Mae pob un ohonon ni'n rhan o'r corff ac mae arnon ni angen pawb arall.
Mae Duw wedi rhoi doniau gwahanol i bob un ohonon ni. Os ydy Duw wedi rhoi'r gallu i ti roi neges broffwydol, gwna hynny pan rwyt ti'n gwybod fod Duw am i ti wneud.
Os mai helpu pobl eraill ydy dy ddawn di, gwna waith dda ohoni. Os oes gen ti'r ddawn i ddysgu pobl eraill, gwna hynny'n gydwybodol.
Os wyt ti'n rhywun sy'n annog pobl eraill, bwrw iddi! Os wyt yn rhannu dy eiddo gydag eraill, bydd yn hael.
Os oes gen ti'r ddawn i arwain, gwna hynny'n frwd. Os mai dangos caredigrwydd ydy dy ddawn di, gwna hynny'n llawen.
Rhaid i'ch cariad chi fod yn gariad go iawn – nid rhyw gariad arwynebol. Cariad sy'n casáu y drwg â chasineb perffaith, ac yn dal gafael mewn popeth sy'n dda.
Byddwch o ddifri yn eich gofal am eich gilydd, a dangos parch at eich gilydd.
Peidiwch byth â gadael i'ch brwdfrydedd oeri, ond bod ar dân yn gweithio i'r Arglwydd yn nerth yr Ysbryd Glân.
Byddwch yn llawen wrth feddwl am y cwbl sydd gan Dduw ar eich cyfer chi. Byddwch yn amyneddgar os 'dych chi'n dioddef, a daliwch ati i weddïo. Rhannwch beth sydd gynnoch chi gyda phobl Dduw sydd mewn angen. Ewch allan o'ch ffordd i roi croeso i ymwelwyr yn eich cartrefi bob amser.
Peidiwch melltithio'r bobl hynny sy'n eich erlid chi — gofynnwch i Dduw eu bendithio nhw. Byddwch yn llawen gyda phobl sy'n hapus, a crïo gyda'r rhai sy'n crïo.

Byddwch yn ffrindiau da i'ch gilydd. Peidiwch meddwl eich bod yn rhy bwysig i fod yn ffrindiau gyda'r bobl hynny sy'n 'neb'. Peidiwch rhoi'r argraff eich bod yn gwybod y cwbl.
Peidiwch byth talu'r pwyth yn ôl. Gadewch i bobl weld eich bod yn gwneud y peth anrhydeddus bob amser.
Gwnewch bopeth allwch chi i fyw mewn heddwch gyda phawb. Peidiwch mynnu dial ar bobl, ffrindiau, gadewch i Dduw ddelio gyda'r peth. Fel mae'r ysgrifau sanctaidd yn dweud: "Os ydy dy elyn yn llwgu, rho fwyd iddo; os ydy e'n sychedig, rho rywbeth i'w yfed iddo"
Paid gadael i ddrygioni dy ddal yn ei grafangau — mi drechi di ddrygioni trwy wneud daioni.

Yn ôl y gwybodusion, diffinnir diolchgarwch fel ***rhinwedd foesol sy'n dynodi ymddygiad da*** (McCullogh, Kilpatrick, Emmons a Larson, 2001). Hyny yw, ar ol rhyw brofiad - rhywbeth penodol sy'n digwydd i ni - 'da ni'n teimlo bod angen ***dangos*** ein bod yn cydnabod y budd a dderbyniom o'r profiad, a hyd yn oed teimlo bod rhaid dychwelyd y ffafr, fel petai.

Ond mae diolchgarwch yn cynhyrchu mwy ynom ni na jyst yr eisiau i gydnabod a dychwelyd y weithred dda. Mae seicolegwyr wedi cynal ymchwil i ddangos hyn: mewn un astudiaeth, ffurfir tri grŵp o bobl, a gwaith pob grŵp yw cadw dyddiadur. Mae'r grŵp cyntaf yn cyfnodi'r pethau roeddent yn ddiolchgar amdanynt; yr ail, yn cofnodi popeth oedd yn eu cythruddo; a'r trydydd grŵp yn canolbwyntio ar ddigwyddiadau niwtral. Ar ôl deng wythnos, ***roedd gan y grŵp diolchgar iechyd gwell*** na'r ddau grwp arall. Yn ol y gwyddonydd (Northrup 2012), pan ddown o hyd i rywbeth i fod yn ddiolchgar amdano, waeth pa mor fach, 'da ni'n cynal y teimlad o ddiolchgarwch am ryw 15 i 20 eiliad, ac **mae'n corff yn profi amryw o newidiadau ffisiolegol buddiol fel canlyniad**, sy'n: lleihau lefelau straen a chryfhau'r system imiwnedd; gwella llif gwaed; cysoni cyfradd curiad y galon; a'n galluogi i anadlu'n ddyfnach, gan gynyddu crynodiad ocsigen ym meinweoedd y corff.

Ond mae angen ymarfer er mwyn gallu datblygu'r grefft o fod yn ddiolchgar. Mae angen ewyllys a disgyblaeth. Mae ymarfer diolchgarwch yn gyson yn helpu'n gorfforol ac emosiynol. Mae modd gweld yr elfenau positif hyd yn oed mewn eiliadau o ddioddefaint.

Mae ymarfer diolchgarwch ***yn golygu mabwysiadu golwg gytbwys ar agweddau cadarnhaol a negyddol pob profiad*** (Moyano, 2011). Wrth wynebu digwyddiadau bywyd, gall ymateb o ddiolchgarwch fod yn strategaeth seicolegol sy'n ein galluogi i addasu i amgylchiadau o bob math, ac yn sylfaen i'r unigolyn ddehongli ei brofiadau beunyddiol yn gadarnhaol (McCullough & Emmons, 2003).

Gallwn ddechrau ymarfer diolchgarwch drwy dreulio ychydig funudau cyn cysgu, i feddwl am bopeth a ddigwyddodd yn ystod y dydd y gallwn ddiolch amdano - gweddio, os mynnwch chi. Diolch efallai am weld teulu a ffrindiau yn ystod y dydd, diolch bod y plant yn hapus, diolch am yr ymbarel 'na wnaeth ein cadw'n sych yn ystod y gawod wlaw, a'r wên 'na dderbyniom oddiwrth ddieithryn yng nghanol y prynhawn.

Diolch am yr holl brofiadau a phenderfyniadau a arweiniodd at y foment hon, yma yn Salem heno. Dyddiau, misoedd, blynyddoedd a degawdau o brofiadau a phenderfyniadau. Y profiadau da gwnaeth ini wenu, a'r rhai gwael a thrist rhoddodd ini aeddfedrwydd, dichlynder a'r gallu i gyd-ymdeilo'n ddiffuant. Y gyfres hir o brofiadau a phenderfyniadau a liniodd ni ein hunain.

Mae diolch yn ddidwyll yn arwain at fodlondeb personol, at berthynas well ag eraill, ac at iechyd - a iechyd meddwl - gwell. Dewch i ni dechrau heno!

MaeYnAmlwg
(20210428)

Clyw, rŷn ni'n fyw am ei fod. Duw yw awch, rheidrwydd y dechrau. Fe yw bri sŵ ffiseg. Ei fodd bu'r Glec Fawr.
Hynotaf yw deddfau ei natur. Daear a nef, o'i gariad ef y dônt. O'i logos, ein hesblygiad; ei grap fel map ym mhopeth. Rhoddodd wareiddiad.
Drwy ei nerth, dwi o werth, dwi'n wyrthiol.
A rhyfeddod cydnabod ein bod i gyd yn un; rhin pawb o'r un peth; heb amau, gwyrthiau rŷn ni 'gyd; diferion o'r un afon hefyd.
Ein credo, caru pob creadur; a neges pob planhigyn; llwybr ei swyn, gwefr holl bresenol. Gwerth dyn yw gweld gwyrthiau Duw.
Gwaith celfydd ei fysedd, nid mawredd drwy ymyryd. Achau rhyw undeb a chywreindod; nid niwed a newyn.
Dawn nid dinistr. Moes nid mellt. Duw têr nid iâwê taran. A diddig addewidion cyd-ddigwyddiadau.
Baich yw pob hen bechod, anochel yw'n pechu. Ond ein bodd, ein modd yw maddau. A naturiol yw, gofyn i Dduw am faddeuant. Rhanu geiryn, tra'n rhoi o'n gorau; a gwylio rhag ceisio'n rhy galed. Gwirioni bod o ddaioni i ddynion; a thirioni ni'n hunain; i'r hunain sydd orau ohonom.
Gyfeillion llon, rŷn ni'n fwy na digon da.
Gweld y byd â llygaid cyd-ddyn; bod yn was i ras yr Iesu; marwodd ac atgyfododd o'i fedd. Yn ol ethos Luther; ac angor cyngor Kant; cofio'n feunyddiol mai hudol yw cymodi! Yn gynes yn fy mynwes, golau mewnol; Duw mewn dyn, fel un rŷn ni 'nawr. Duw yw deall; a'i air yw fflam cariad.

Er mwyn ei enw, A-men

EMYN: A gawn ni ddyweddu'r oedfa drwy ganu rhif yr emyn E138 gyda'n gilydd: Deuwn ger dy fron yn awr ...

GWEDDI

Y Salmau 46:1-11 BCND

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. Y 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.
Dewch i weld gweithredoedd yr ARGLWYDD, fel y dygodd ddifrod ar y ddaear; gwna i ryfeloedd beidio trwy'r holl ddaear, dryllia'r bwa, tyr y waywffon, a llosgi'r darian â thân. Ymlonyddwch, a deallwch mai myfi sydd Dduw, yn ddyrchafedig ymysg y cenhedloedd, yn ddyrchafedig ar y ddaear. Y mae ARGLWYDD y Lluoedd gyda ni, Duw Jacob yn gaer i ni.

Dyma afon, ffrwd myfyr - hafod nwyd
Llif adnodau'r Llyfyr
A gylch adfyd, penyd pur
I'r rhai a geisia'i gysur.

Bydded i ras yr Iesu, a chariad Duw, a chwmni'r Ysbryd Glân, aros gyda ni i gyd, am byth, A-men.