Nodiadau pregeth:
Wythnos Cymorth Cristnogol

Dydd Sul 10 Mai 2020

Ysgrifennwyd y nodiadau pregeth hyn yng ngoleuni'r pandemig Coronafirws. Efallai y byddwch am ddefnyddio'r nodiadau ar gyfer eich gwasanaeth ar lein yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol, neu ar gyfer defosiwn personol. Gallwch ganfod mwy o adnoddau yn caweek.org/virtualresources

Salm 31:1-5, 15-16

- Daw'r salmau hyd yn oed yn fwy perthnasol yn ystod y cyfnod hwn pryd yr ydym yn delio gyda phandemig y Coronafirws. Er mai ond saith adnod a gynhwysir yn y Llithiadur, mae'n werth darllen yr holl salm. Nid yw'r cyd-destun yr ysgrifennwyd y salm ynddi'r un a'n cyd-destun ni heddiw, ond mae'n cyfleu'r teimladau gonest o alar a gofid y mae nifer ohonom yn eu teimlo heddiw. Mae adnod 24 ei hun yn un y gallwn fyfyrio trosti wrth inni ddisgwyl ar yr Arglwydd am nerth a dewrder y byddai fel arall yn anodd inni eu profi.

- Mae'r salmydd yn gweddïo, fel ag y gwnawn ni nawr, am ddiogelwch ac amddiffynfa Duw i'n cadw rhag yr hyn sy'n guddiedig ac anweledig inni ond a fyddai'n bygwth ein bywyd (adnodau 3 a 4). Er mai fel gweddi unigolyn yr ysgrifennwyd hi, mae'r salmydd yn ysbrydoli gweddi ar y cyd ar gyfer y gymuned fyd eang:

  Ti ydy'r graig ddiogel yna; ti ydy'r gaer.
  Cadw dy enw da,
  dangos y ffordd i mi ac arwain fi.
  Rhyddha fi o'r rhwyd sydd wedi ei gosod i'm dal i,
  Ie, ti ydy fy lle diogel i.
  Yn dy drugaredd, gwrando ein gweddi.

- Yn ystod y dyddiau hyn o ynysu, pryd y bu'n rhaid inni gilio i gestyll ein cartrefi, bydded inni ddeall o'r newydd yr hyn yw Duw fel amddiffynfa, y llecyn diogel hwnnw yr ydym yn troi ato mewn cyfnod o brawf. Nid amddiffynfa sy'n codi gwrthglawdd ydyw, ond un sy'n cryfhau ac atgyfnerthu, gan ein galluogi i ofalu am ein cymdogion bregus, ymhell ac agos - er o bosibl yn rhithiol neu o bellter diogel.

- Mae yna rywbeth gonest iawn yn y gweddïau galarus hyn sy'n mynegi teimladau go iawn i Dduw, ac mae hyn yn dangos inni fod Duw yn cymryd diddordeb yn ein dioddefaint ffisegol a'n lles corfforol. Mae hynny'n bwysig inni gofio'r dyddiau hyn. Mae'r disgrifiad am symptomau'r salmydd yn cyseinio gyda'n profiad nawr.

- Roedd Iesu hefyd yn troi at y salmau am nerth a chryfder pan oedd yn dioddef. Y bumed adnod yn y salm hon y mae Iesu'n ei dyfynnu ar y groes: 'Dw i'n rhoi fy mywyd yn dy ddwylo di.' Mae'r adnod hon yn berthnasol iawn heddiw, wrth inni wynebu'r posibilrwydd y gallai'r firws fygwth bywyd ein cymdogion ymhell ac agos. I ddwylo tragwyddol Dduw, yr ydym yn eu cyflwyno.

- Daw sut yr ydym yn gweld ein cymdogion yn y cyfnod bygythiol hwn i ffocws clir iawn yn adnod 11. Mae rhai wedi ei gweld hi'n haws gwahanu eu cymdogion a'u trin fel yr 'arall' allai fod yn cario'r firws, yn hytrach na gofalu amdanynt gyda thrugaredd. Neu fe allwn ni farnu'n cymdogion am brynu mwy o nwyddau na'u hangen am eu bod mewn panig, heb gofio mai ofn sy'n eu gyrru i wneud hynny. Mae ofn eraill wedi golygu ein bod wedi cau rhai allan o'n trugaredd a'n cymuned, neu hyd yn oed ein cau ein hunain oddi wrthynt hwy am ein bod ofni taenu'r firws.

- Ac eto, mae sut i fod yn gymdogion da yn greiddiol i Wythnos Cymorth Cristnogol. Ni fu erioed mor bwysig gofyn i ni'n hunain sut i ddangos y cariad nad yw byth yn methu i'n cymdogion, na'r flwyddyn hon.

- Mae'r cyfeiriad at ddwylo yn adnodau 5, 8 a 15 yn ingol inni heddiw, wrth inni ystyried fod ein dwylo ni a dwylo eraill yn gallu cynnwys bygythiad, neu'n bod yn colli cyffyrddiad tyner ar ein hysgwydd neu gofleidiad annwyl o gysur. Addas iawn yw gweddïo, gyda'r un ymddiriedaeth â'r salmydd, y bydd ein dyddiau yn nwylo Duw, a hefyd am achubiaeth rhag dwylo allai'n hanafu.

- Roedd absenoldeb y cyffyrddiad hwn yn her fawr i gymunedau yn Sierra Leone yn ystod salwch Ebola yn 2014 hefyd. Cafodd yr ymarfer diwylliannol o olchi cyrff y meirw ei atal, gan wneud y broses o ffarwelio ag anwyliaid yn llawer mwy anodd a phoenus. Ac fel y gwelwn weinidogion ein gwald ein hunain yn cynnig gofal a gwasanaethau ar lein i'w praidd, roedd gweinidogion Sierra Leone yn mynd allan i'r strydoedd i ofalu fod y neges iechyd cyhoeddus holl bwysig yn cyrraedd eu pobl gan sicrhau fod bywydau lawer yn cael eu harbed. Mae'r Parchedig Christiana Sutton Koroma, oedd yn allweddol wrth annog angladdau diogel ac urddasol, yn disgrifio ymateb yr arweinwyr ffydd yma: youtube.com/watch?v=D6ibrD1B130

- Wrth inni olchi'n dwylo'n amlach a'n fwy gofalus, gweddïwn ar i Dduw gynnal yr holl bobl hynny yr ydym wedi gafael yn eu dwylo, wedi eu cofleidio a'u cyffwrdd. Gallwn hefyd weddïo dros y bobl hynny na chawsom erioed mo'r cyfle i'w cofleidio, ond ein bod wedi estyn ein dwylo tuag atynt wrth roi'r hyn a allwn trwy ein hamlenni mewn cynifer o Wythnosau Cymorth Cristnogol ar draws y blynyddoedd. Ymunwch gyda ni mewn gweddi'r Wythnos Cymorth Cristnogol hon (10-16 Mai) yn https://www.christianaid.org.uk/get-involved-locally/wales/coronafirws

- Yma yn Cymorth Cristnogol rydym mor ddiolchgar am yr holl ddwylo sy wedi helpu i godi arian trwy rannu a chasglu amlenni dros y 60+ mlynedd diwethaf. Ac am yr holl ddwylo sy wedi gwneud cawl, tywallt paneidiau o de a choffi, paratoi Brecwast Mawr, gosod posteri a bynting, ac wrth gwrs cyfrif ân anfon yr arian ymlaen. Diolch i Dduw am yr holl ddwylo sy wedi gweithredu mewn cariad.

- Pobl dlotaf y byd sy'n fwyaf bregus i'r firws hwn. Maent yn llai gwydn, efo llai o fynediad i ofal iechyd a llai abl i wynebu'r effaith economaidd. Diolch i'ch cefnogaeth chi, rydym wedi sefyll mewn undod gyda hwy am 75 mlynedd. Byddwn yn parhau i wneud hyn trwy'r argyfwng hwn a thu hwnt. Yn awr, yn fwy nag erioed, os gwelwch yn dda rhannwch eich cariad gyda'ch cymdogion bregus o amgylch y byd trwy roi yn caweek.org/payin

- Diolchwch i Dduw a gweddïwch dros ddwylo pob un sy ar linell flaen yr ymateb meddygol i'r firws - pobl sy'n helpu i achub bywydau yng Nghymru a gweddill Prydain. Bydded i'w hamseroedd fod yn nwylo Duw a bydded i wyneb Duw lewyrchu arnynt. Bydded i gariad anorchfygol Duw fod yn gryfder iddynt (adnod 16).

Ioan 14:1-14

- Defnyddir addewidion y darlleniad hwn i gynnig cysur ac anogaeth mewn cyfnod o alar a byddant yn cyseinio i'r rhai hynny sy wedi colli anwyliaid yn ystod yr wythnosau a'r misoedd diwethaf. Rydym wedi credu mewn bywyd cyn marwolaeth, ac yn canfod yn y geiriau hyn o eiddo Iesu ysbrydoliaeth ar gyfer yr Wythnos Cymorth Cristnogol eithriadol hon.

- Llefarwyd y geiriau cysurlawn 'Peidiwch â gadael i ddim gynhyrfu'ch calonnau' gan Iesu i'w ddisgyblion, oedd a digon o reswm dros fod yn gynhyrfus. Mae'n eu dweud jest cyn y Swper Olaf, yn syth ar ôl golchi traed ei ddisgyblion, siarad am gael ei fradychu, a gwadiad Pedr (Ioan 13). Maent yn eiriau llawn cysur ar gyfer cyfnod ofnus ac mae gwerth inni wrth fyfyrio trostynt yn ein cyfnod heriol ni.

- Gyda llawer ohonom yn gorfod treulio llawer mwy o amser yn ein cartrefi, efallai fod helaethrwydd tŷ'r Tad, gyda'i aml drigfannau, yn swnio'n apelgar, yn enwedig i rai sy'n stryglo canfod lle iddynt eu hunain. Tydi 'trigfan' ddim yn air y defnyddir fawr ohono erbyn hyn, ond mewn cyfnod o ynysu gorfodol daeth ein cartref yn fwy o le i drigo ynddo nag y bu inni ddychmygu o'r blaen.

- Mae Iesu'n defnyddio'r gair 'trigo' pan mae'n siarad am y Tad sy'n trigo ynddo ef (adnod 10). A'r dyddiau hyn ble mae ein hadeiladau eglwysig yn gorfod bod ar gau ar gyfer gwasanaethau'r Sul, cawn ein cyflwyno gyda'r posibilrwydd o ddeall yn ddyfnach beth ydyw trigo ym mhresenoldeb y Tad ac i wybod beth ydyw cael yr Ysbryd yn trigo gyda ni.
- Wrth i nifer droi at ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod yn yr adeg bryderus hon, mae'r efengyl hon yn ein gwahodd i dreulio amser yn trigo ym mhresenoldeb Duw, ac i beidio â gadael i'n calon gynhyrfu. I'r rhai sy'n gallu darganfod lle, daw ein cartrefi yn gell ddirgel neu'n *poustinia* - trigfa ar gyfer encil ysbrydol - a phan ddaw'r amser pryd y cawn adael ein cartrefi, gallwn barhau i gario'r drigfa hon yn ein calon ble bynnag yr awn.

- Mae'r efengylau'n ein hatgoffa y byddai Iesu'n codi'n gynnar yn y bore i dreulio amser i drigo gyda ac yn Nuw. Efallai mai at yr amser hwn yn trigo gyda'r Tad y mae'n cyfeirio wrth siarad am y 'gwaith yr wyf yn ei wneud', yn ogystal â'r iachau, gweinidogaethu, llefaru'r gwir wrth y grymus. Yr amser hwn a dreulia'n trigo gyda'r Tad yw ffynhonnell ei holl lefaru a'i weithredu yn y byd. Bydded i ninnau dderbyn nerth oddi wrth ein hamser gyda Duw wrth inni ystyried be a wnawn i ymateb i'r cyfnod hwn.

- Mae gonestrwydd Thomas yn adnod 5, gonestrwydd a ailadroddodd wrth ymateb i'r atgyfodiad, i'w groesawu'n fawr yn y dyddiau anodd hyn. Rhannwn ei ansicrwydd gan na wyddwn be sy o'n blaen. Mae'r Coronafirws wedi newid trefn pob un ohonom. Rydym yn rhannu ei ansicrwydd gan na wyddom be sy'n o'n blaenau. Mae'r Coronafirws wedi chwalu'n trefn arferol ac 'ni wyddom y ffordd'. Mae anhrefn meddwl Thomas yn ein gwahodd i fod yn onest mewn gweddi gerbron Duw a gyda'n gilydd wrth inni geisio dilyn Iesu yn y dyddiau anodd hyn.

- Ar ryw bwynt, pan fydd yr argyfwng drosodd, bydd raid inni wynebu cwestiynau pwysig a godir gan y sefyllfa - cwestiynau ynghylch sut i drefnu'n byd mewn ffordd lle nad yw neb yn marw o heintiau y gellid eu hatal, y mae gennym frechiadau ar eu cyfer yn barod, heintiau sy'n lladd mwy na 7,500 o blant dan 5 oed bob dydd ar hyn o bryd. Mae cwestiynau o'r fath yn cyseinio fwyfwy yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol.

- Mewn ymateb i'w diffyg dealltwriaeth, mae ymateb Iesu: 'Fi ydy'r ffordd, yr un gwir a'r bywyd', yn cymryd ystyr newydd trwy lens y Coronafirws. Onid yw bywyd mor werthfawr wrth inni ystyried ein breuder ein hunain? Beth yw'r gwirioneddau newydd sy raid inni ei wynebu nawr bod y firws wedi disgleirio ei oleuni ar wendid a chraciau yn ein system economaidd? Beth yw'r ffordd newydd sy raid inni ei cherdded gyda'n gilydd er mwyn sicrhau bywyd cyflawn i bawb?

- Mae'r darn hwn o'r efengyl yn diweddu gyda galwad i weithredu yr ydym yn ei annog yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol ddigidol - galwad i weddïo. Yng nghanol y swper olaf, mae Iesu yn annog ei ddisgyblion i ofyn am unrhyw beth ganddo ac yn addo ei gyflawni. Geiriau anodd yw'r rhain i unrhyw un sy wedi gweddïo a heb dderbyn ateb yn y dyddiau hyn. Ac efallai eu bod yn anodd i'r disgyblion hefyd wrth ystyried y dyddiau oedd yn eu hwynebu hwythau.

- Dyma'r geiriau y mae Iesu am ei ddisgyblion, ei ddilynwyr, eu cofio pan na fydd bellach gyda hwy. Mae am iddynt ddod ato ef, fel y daw ef at y Tad, gyda phob achos, consyrn ac angen, er na allent fod gydag ef mewn person. Dyma eiriau gobaith ac addewid am gysylltiad â'r i bob un ohonom ac am bob amser, ond yn enwedig yn y dyddiau hyn o fod ar wahân, ond byth ein hunain. Tydi absenoldeb corfforol ac arwahanrwydd ddim yn golygu ein bod wedi'n gadael ein hunain, a thrwy fynd i mewn i drigfan Duw mewn gweddi, mae'n dod â ni'n ôl i'r ffordd, y gwir a'r bywyd, dro ar ôl tro.