Help! Rwy'n rhy brysur i weddïo!

O bryd i'w gilydd rydym yn teimlo nad oes digon o oriau yn y dydd i gyflawni pob peth. Yn ogystal, mae adegau pan fo pwysau gwaith yn anodd i'w ddioddef a'r straen yn ein profi i'r eithaf. Ar ben hyn i gyd, mae cymaint i dynnu ein sylw a llenwi bob munud o'r dydd, gyda'r holl ddatblygiadau technolegol sydd i fod i wneud bywyd yn haws. Dywed rhai nad ydym ni fel pobl y Gorllewin erioed wedi bod yn fwy prysur nag ydym ni nawr.

Yng nghanol prysurdeb y byd gwaith, rydym yn gwybod y dylem neilltuo amser i weddïo ar Dduw. Rydym yn gyfarwydd â'r dywediadau doeth megis '*Seven days without prayer makes one weak*'. Ond pryd gallwn ni weddïo?

Mae rhai diwrnodau mor brysur: rydym wedi blino'n lân erbyn diwedd y dydd, a'r peth olaf rydym yn teimlo fel gwneud cyn cwympo mewn i'r gwely yw gweddïo. Yn y bore, prin bod digon o amser i gael brecwast!

Beth yw'r ateb?

Wel, mae digon o gyngor ar gael sy'n ymdrechu i gynnig ateb a dydw i ddim yn bwriadu ychwanegu at hynny. Rwy wedi clywed am bobl yn gweddïo wrth eillio yn y bore; eraill yn mynd am dro i weddïo yn ystod yr awr ginio. Mae rhai gweithwyr yn dianc i'w ceir i weddïo yn ystod y dydd.

Dydw i ddim am ganolbwyntio ar sut i neilltuo amser na phryd y dylem weddïo. Yr hyn yr hoffwn bwysleisio yw'r un wers fawr yn y bywyd Cristnogol: **ein prif gymhelliad ar gyfer pob agwedd ar y bywyd Cristnogol yw Iesu Grist ei hun, ac yn sicr os ydym am fod yn ffyddlon mewn gweddi mae angen canolbwyntio ar Iesu, ar ei berson ac ar ei waith.**

Wrth gwrs, mae disgyblaeth yn allweddol os ydym am weddïo'n rheolaidd: i ddiffodd y teledu neu'r cyfrifiadur, i fynd i'r gwely'n gynnar, i godi'n gynnar, i beidio â gadael i bethau eraill dorri ar draws cyfnod penodedig o weddi, i sicrhau ein bod yn galw ar Dduw ar unrhyw adeg o'r dydd (nid yn unig yn y bore ac yn y nos). Ond eto, nid ydw i'n mynd i gael y ddisgyblaeth yma, na'r dymuniad i weddïo yn y lle cyntaf, os nad ydw i'n caru Iesu Grist. Ac mae gweddi a chariad tuag at Iesu Grist yn mynd law yn llaw: er mwyn i mi garu Iesu Grist yn fwy, mae angen i mi weddïo.

Trwy ddarllen y Beibl, megis Colosiaid 1: 15-20, gwelaf fod gen i

Waredwr heb ei ail – y gwir Dduw, yr Un a greodd bob peth, ac ynddo ef y mae pob peth yn cydsefyll, ac er ei fwyn ef y mae popeth yn bodoli. Fe yw pen corff yr eglwys, y dechreuad, y cyntaf-anedig oddi wrth y meirw ac ef sy'n blaenori ym mhob peth. Yn fwy na dim, sicrhaodd heddwch rhwng Duw a mi trwy waed ei groes!

Sut galla i beidio â gweddïo ar y Duw anhygoel hwn?

Alun Johnson

Mae Alun Johnson yn athro yn Ysgol Gymraeg Bro Allta, Ystrad Mynach, ac yn aelod yng Nghapel Bethel, Cefn Hengoed.