Sut i dderbyn tangnefedd

"A bydd tangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, yn gwarchod dros eich calonnau a'ch meddyliau yng Nghrist Iesu." (adn. 7)

Beth am ddarllen Philipiaid 4:1–9 ac yna myfyrio

Gan fod ein Harglwydd Iesu Grist wedi rhoi ei dangnefedd i ni, mae'n rhaid i ni ofyn y cwestiwn yma i ni ein hunain: Sut mae derbyn y tangnefedd yma? Mae un esboniwr yn awgrymu hyn: "Sefwch yn y ffordd i ganiatáu i dangnefedd lifo i mewn i chi. Mae tangnefedd yn cnocio ar y drws. Codwch y glicied a gadewch iddo ddod i mewn." Wel, haws dweud na gwneud, meddech chi. Dyma dystiolaeth un dyn ynglŷn â sut y dysgodd ei agor ei hun i'r tangnefedd mae Crist yn addo ei roi:

"Roedd arna i ofn byw ac roedd arna i ofn marw. Roedd arna i ofn pobl. Roedd arna i ofn popeth. Roedd arna i ofn codi yn y bore ac roedd arna i ofn mynd i'r gwely yn y nos. Un noson, mi ddarllenais i eiriau Iesu yn Ioan 20 pan ymddangosodd i'w ddisgyblion ac anadlu arnynt a dweud: "Tangnefedd i chwi!" Yn hollol annisgwyl, sylweddolais mai'r cyfan roedd yn rhaid i mi ei wneud oedd rhyddhau f'ofnau i Grist a chaniatáu iddo anadlu ei dangnefedd i'm calon. Y camgymeriad roeddwn wedi bod yn ei wneud oedd dyheu am i dangnefedd Duw ddod i mewn i mi cyn i mi ryddhau f'ofnau. Dangosodd i mi mai tangnefedd fyddai canlyniad rhyddhau f'ofnau – eu hildio iddo ef. Ni allai tangnefedd ddod i mewn wrth i mi ddal gafael ar f'ofnau. Roedd eu hildio yn rhoi lle i dangnefedd reoli fy nghalon. Ac fe wnaeth. Do yn wir!"

Ar un achlysur, dywedodd John Calvin, y Diwygiwr: "*God reduced my mind to a teachable frame*". Pan fydd eich meddyliau'n barod i ddysgu, byddwch yn agored ac yn fodlon ildio eich holl ofnau i ddwylo Crist. A phan fyddwch wedi rhoi popeth yn ei ddwylo ac yn fodlon agor eich calon yn llawn iddo, yna tangnefedd fydd y canlyniad anochel. Mae Iesu'n ewyllysio ei dangnefedd i chi.

Beth am fynd ymlaen i ddarllen:
Salm 46:1–3; Luc 12:22–32; 1 Tim. 2:1–6; 1 Pedr 5:7–11

Meddyliwch am y cwestiynau hyn:
1. Beth mae Iesu yn ei ddysgu am boeni?
2. Sut mae Paul yn cysylltu gweddi â 'bywydau heddychlon'?

Gweddi
Arglwydd Iesu Grist, dw i'n rhoi fy holl ofnau yn dy ddwylo di rŵan. Wna i ddim dal gafael ynddyn nhw, eu coleddu nhw, na'u mwytho mwyach. Maen nhw'n perthyn i ti. Rho dy dangnefedd i mi rŵan. Anadla dy dangnefedd i mewn i mi fel y gwnest ti i'th ddisgyblion. Amen.