**Poeni**

Mae poeni yn rhywbeth rydym bron yn cymryd yn ganiataol fel rhan naturiol o'n bywydau bob dydd. Oes rhaid iddo fod fel hyn? Ai hyn yw beth mae Duw yn bwriadu ar ein cyfer ni? Ydy'r Beibl yn dweud unrhyw beth i herio ein derbyniad o bryder fel rhywbeth arferol iawn yn yr 21ain ganrif?

Fel Cristion newydd yn 16 oed, y pennill cyntaf effeithiodd arna i gan ddangos i mi fod Duw yn siarad trwy'r Beibl oedd Mathew 6:34. Cynigiodd y geiriau tawel bersbectif newydd ar bryder, llanwodd fi gyda gobaith gan addo ffordd wahanol ymlaen.

*"Felly peidiwch poeni am yfory, cewch groesi’r bont honno pan ddaw. Mae’n well wynebu problemau un dydd ar y tro.” Math 6:34, beibl.net*

Erbyn canol fy arddegau, roeddwn yn barod yn berson oedd yn poeni am bopeth, yn arbennig wrth wynebu arholiadau a dewisiadau mawr. Roedd hyn yn dwyn fy heddwch, heb sôn am gwsg! Mae Mathew 6:25-34 yn rhoi tystiolaeth o Dduw sy'n gofalu am ei greadigaeth mewn modd mor gyflawn fel ein bod ni’n gallu ymddiried yn llwyr ynddo fo yn hytrach na phoeni.

Mae poeni yn faich go iawn, ond mae Salm 55:22 yn cynnig ffordd o ddelio â hyn :

*"Rho dy feichiau trwm i’r Arglwydd; bydd e’n edrych ar dy ôl di.”*

Wrth i ni fwrw ein gofalon a’n pryderon arno fo gallwn eu cyfnewid am ei heddwch:

*"Heddwch - dyna dwi’n ei roi yn rhodd i chi; yr heddwch go iawn sydd gen i, a neb arall, i’w roi. Dwi ddim yn rhoi heddwch yn yr un ffordd a’r byd. Peidiwch cynhyrfu a pheidiwch bod yn llwfr." Ioan 14:27*

Dydy rhoi ein pryderon i’r Arglwydd ddim yn ymarfer un tro mewn bywyd ond yn ddewis ac yn ddisgyblaeth ddyddiol i drosglwyddo ein pryderon am ei heddwch dwfn.  Gweddïwch y geiriau yn Philipiaid 4:6-7.

**Julie Edwards**

Mae Byw y Beibl  yn brosiect ar y cyd rhwng Cymdeithas y Beibl, Y Cyngor Ysgolion Sul a Gobaith i Gymru