**Straen**

Beth mae’r Beibl yn ei ddweud am Straen?

Mae yna rywbeth am ruthr ein cymdeithas gyfoes ni sy’n gwneud straen yn brofiad cyffredin iawn.  Rydyn ni i gyd yn profi’r wasgfa yma o bryd i’w gilydd - o blant ysgol a myfyrwyr sy’n wynebu arholiadau i bobl hŷn sy’n cael eu llethu gan bwysau gwaith neu gymhlethdodau bywyd.

Beth mae’r Beibl yn ei ddweud ydy fod Duw yna i’n cysuro a’n helpu bob amser.  Mae Dafydd yn dweud fel hyn yn un o’i Salmau:

*“Disgwyl di’n dawel am Dduw, fy enaid, achos fe ydy dy obaith di.  Fe ydy’r graig lle dw i’n ddiogel; lle i mi gysgodi sy’n hollol saff.  Mae Duw’n edrych ar ôl fy lles i, ac mae’n rhoi nerth i mi.” (Salm 62.5-7)*

Mae bywyd yn gallu bod yn anodd, ac mae amgylchiadau yn pwyso’n drwm o bryd i’w gilydd.  Mae un peth ar ôl y llall yn pentyrru ac yn achosi tensiynau sy’n bygwth ein torri ni.  Un ymateb cyffredin ydy cwyno a gweld bai ar eraill.  Yn aml rydyn ni’n meddwl fod rhaid i ni jest brwydro yn ein blaenau.  Ond pan mae straen bywyd yn ormod mae’r Beibl yn ein gwahodd i droi at Dduw.  Dwedodd Iesu,

*“Dewch ata i, bawb sy’n cael eich llethu gan feichiau trwm, a rhof fi orffwys i chi” (Mathew 11.28).*

Wrth wynebu’r groes roedd Iesu dan bwysau – straen y gwnawn ni byth ddod yn agos at ei brofi:

*“...dechreuodd deimlo tristwch ofnadwy a gwewyr meddwl oedd yn ei lethu” (Mathew 26.37).*

Yn wir, mae Luc yn dweud wrthon ni ei fod wedi dechrau chwysu gwaed, cymaint oedd ei boen meddwl.  Felly, ynddo’i hun, dydy profi straen ddim yn bechod nac yn dangos diffyg ffydd – mae’n un o brofiadau cyffredin bywyd.  Beth sy’n cyfrif ydy ein hymateb ni.  Gwahoddiad y Beibl ydy ar i ni droi at Dduw am help.

*“Peidiwch gadael i ddim byd eich poeni chi. Gweddïwch, a gofyn i Dduw am bopeth sydd arnoch ei angen” (Philipiaid 4.6)*

Gweddi ydy’r ymateb sy’n ein hatgoffa ble mae’n hunig obaith ni; ac mae rhannu’r baich drwy weddïo gydag eraill yn dangos nad ydy Duw am i ni droedio’r llwybrau garw yma ar ein pennau’n hunain.

Duw ydy’n “craig” ni, ac wrth i ni droi ato fo gallwn brofi cryfder all ein cynnal drwy drafferthion mwyaf bywyd.  Pan fyddwn ni’n teimlo ein bod ar ben ein tennyn, mae gwybod fod Duw yn teyrnasu yn ein hatgoffa nad oes disgwyl i ni gario unrhyw faich ar ein pennau ein hunain.

*“Rho dy feichiau trwm i’r Arglwydd; bydd e’n edrych ar dy ôl di” (Salm 55.22)*

**Arfon Jones**

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