Cymdeithas y Beibl

Myfyrdod ar Salm 23

GARDD
SALM 23

Yr ARGLWYDD yw fy mugail, ni bydd eisiau arnaf.
Gwna imi orwedd mewn porfeydd breision,
a thywys fi gerllaw dyfroedd tawel,
ac y mae ef yn fy adfywio.
Fe'm harwain ar hyd llwybrau cyfiawnder
er mwyn ei enw.
Er imi gerdded trwy ddyffryn tywyll du,
nid ofnaf unrhyw niwed,
oherwydd yr wyt ti gyda mi,
a'th wialen a'th ffon
yn fy nghysuro.
Yr wyt yn arlwyo bwrdd o'm blaen
yng ngŵydd fy ngelynion;
yr wyt yn eneinio fy mhen ag olew;
y mae fy nghwpan yn llawn.
Yn sicr, bydd daioni a thrugaredd yn fy nilyn
bob dydd o'm bywyd,
a byddaf yn byw yn nhŷ'r ARGLWYDD
weddill fy nyddiau.

Ystyriwch beth sydd ei angen arnoch chi ar hyn o bryd.
Beth ydych chi'n brin ohono?
Allwch chi ddychmygu sut deimlad fyddai cael yr angen hwnnw wedi'i ddiwallu?
Arhoswch yn y teimlad hwnnw.

Dychmygwch eich bod chi mewn porfeydd yn llawn o laswellt gwyrdd
Sylwch ar deimlad y glaswellt meddal oddi tanoch
ar arogl blodau gwylltion
ar yr heddwch
Rydych chi mewn man lle rydych chi'n ddiogel ac mae digon ar eich cyfer.
Mae yna fugail yn gwneud yn siŵr bod gennych chi'r hyn sydd ei angen arnoch chi

Dychmygwch eich hun yn dilyn y bugail hwn
a darganfod eich bod ar lan dyfroedd tawel
nant yn llifo'n ysgafn
yn glir, yn heddychlon
Mae dim ond edrych arni yn eich adfywio
Cymerwch hyn i mewn.

Gadewch i'r heddwch hwnnw ddod i adfer eich enaid.

Wrth i chi gerdded ymlaen yn eich dychymyg
gwnewch hynny'n hyderus eich bod yn cael eich arwain ar y trywydd cywir.
Mae'r llwybr rydych chi'n cael eich cymryd arno yn arwain i rywle da

Ond/Dychmygwch ei fod yn mynd yn dywyll yn sydyn.
Pa ofnau sy'n codi pan sylweddolwch eich bod yn y tywyllwch dyfnaf?
Beth mae'r 'ddyffryn tywyll du' yn ei olygu i chi?

Efallai mai marwolaeth neu brofedigaeth ydyw
Ond fe allai fod yn salwch, perthnasoedd wedi torri,
colli gobaith,
Efallai eich bod yn ofni methu â gweld o'ch blaen.
Efallai eich bod yn ofni bod ar eich pen eich hun.

Dychmygwch gerdded ymlaen yn y tywyllwch hwn
Yn ymwybodol o'ch ofnau mwyaf
Ac eto'n teimlo'n hollol dawel
Nid ydych yn ofni
Nid ydych ar eich pen eich hun
Rydych chi'n cael eich arwain gan y bugail
yr ydych yn ymddiried ynddo'n llwyr

Arhoswch yn y teimlad hwnnw

Dychmygwch eich hun yn dod allan o'r tywyllwch
Ac yn cyrraedd bwrdd wedi ei baratoi'n hardd
Estynnir cadair allan i chi ac rydych yn eistedd i lawr
Ac o'ch blaen fe welwch eich hoff bryd bwyd
Mae eich hoff ddiod yn cael ei dywallt i chi.
A'r bugail sydd wedi gwneud hyn i gyd.
Mae'n gysur i chi
Gadewch i unrhyw deimladau o ofn neu genfigen
syrthio i ffwrdd
yn ddiogel o wybod bod y Bugail Da yn meddwl
eich bod yn deilwng o'r anrhydedd uchaf

Mae croeso i chi bob amser yma, yn y lle hwn, gyda'r
gwesteiwr hwn
Arhoswch yn y teimlad hwnnw.

Wrth i chi fynd ymlaen gyda'ch diwrnod, ewch gyda'r hyder y bydd daioni a chariad yn sicr o'ch dilyn holl ddyddiau eich bywyd.

Darluniau o freepic.com