

Pendref, Dydd Sul 17 Mawrth 2013

Croeso cynnes i Bendref y bore 'ma, maddeuwch i fi os bydd pethe'n braidd yn ddi-drefn – gobeithio bydd y gwasanaeth o ryw fudd - i ni 'gyd!

A gawn ni ymdawelu am funed:

*Gweddiwn: am y nerth a'r doethineb i fod
yn bur, heb gymhellion anweddaidd,
yn heddychlon, heb gariad at gynnen,
yn dirion, heb sathru ar y gwan,
yn hawdd ymwneud â nhw,
yn llawn o drugaredd a ffrwythau daionus,
yn ddiragfarn ac yn ddiragrith.*

Emyn: E36 / T27 Wel, dyma hyfryd fan

Darllen: Isod

Emyn: E206 / T170 Tyred, Arglwydd Iôr, i lawr

Gweddi: Isod

Cyhoeddi a chasgliad: Alun

Emyn: E320 / T265 Iesu, Iesu, rwyt ti'n ddigon

Sgwrs: Isod

Emyn: E257 / T215 Rwyn gweld o bell y dydd yn dod

Gweddi wrth gloi:

*Yn ddefod, yn weddi ddwyfol – a iâs
Cael Iesu'n y canol,
Rho oslefy nefyn ôl
I'm mynwes, Olau Mewnol.*

Bydded i ras Ein Harglwydd Iesu Grist, a chariad Duw, a chymdeithas yr Ysbryd Glân aros gyda ni oll, Amen.

DARLLENIAD

Salm 139: Gofal Duw amdana i:

*O ARGLWYDD, rwyd ti'n fy archwilio i, ac yn gwybod popeth amdana i.
Ti'n gwybod pryd dw i'n eistedd ac yn codi; ti'n gwybod beth sydd ar fy meddwl i o bell.
Ti'n cadw golwg arna i yn teithio ac yn gorffwys; yn wir, ti'n gwybod am bopeth dw i'n wneud.
Ti'n gwybod beth dw i'n mynd i'w ddweud cyn i mi agor fy ngheg, ARGLWYDD.
Rwyd ti yna o'm blaen i a'r tu ôl i mi, mae dy law di arna i i'm hamddiffyn.
Ti'n gwybod popeth amdana i! Mae tu hwnt i mi — mae'n ddirgelwch llwyr, mae'n ormod i mi ei ddeall.*

*Ble alla i fynd oddi wrth dy Ysbryd? I ble alla i ddianc oddi wrthot ti?
Petawn i'n mynd i fyny i'r nefoedd, rwyd ti yno; petawn i'n gorwedd i lawr yn Annwn, dyna ti eto!
Petawn i'n hedfan i ffwrdd gyda'r wawr ac yn mynd i fyw dros y môr,
byddai dy law yno hefyd, i'm harwain; byddai dy law dde yn gafael yn dynn ynof fi.
Petawn i'n gofyn i'r tywyllwch fy nghuddio, ac i'r golau o'm cwmpas droi yn nos, dydy hyd yn oed tywyllwch ddim
yn dywyll i ti!
Mae'r nos yn olau fel y dydd i ti; mae goleuni a thywyllwch yr un fath!*

*Ti greodd fy meddwl a'm teimladau; a'm plethu i yng nghroth fy mam.
Dw i'n dy foli di, am fod dy waith di mor syfrdanol a rhyfeddol!
Mae'r cwbl rwyd ti'n wneud yn anhygoel! Ti'n fy nabod i i'r dim!
Roeddet ti'n gweld fy ffrâm i pan oeddwn i'n cael fy siapio yn y dirgel,
ac yn cael fy ngweu at ei gilydd yn nyfnder y ddaear.
Roeddet ti'n fy ngweld i cyn bod siâp arna i!
Roedd hyd fy mywyd wedi ei drefnu — pob diwrnod wedi ei gofnodi yn dy lyfr, a hynny cyn i un fynd heibio!*

*O Dduw, mae dy feddyliau di'n rhy ddwfn i mi; mae gormod ohonyn nhw i'w deall!
Petawn i'n ceisio eu cyfri nhw, byddai mwy nag sydd o ronynnau tywod!
Bob tro dw i'n deffro rwyd ti'n dal yna gyda mi!*

*O Dduw, pam wnei di ddim lladd y rhai drwg, a gwneud i'r dynion treisgar yma fynd i ffwrdd?
Maen nhw'n dweud pethau maleisus amdanat ti! Dy elynion di ydyn nhw! Maen nhw'n dweud celwydd!
O ARGLWYDD, mae'n gas gen i y rhai sy'n dy gasáu di! Mae'r bobl sy'n dy herio yn codi pwys arna i!
Dw i'n eu casáu nhw â chas perffaith! Maen nhw'n elynion i mi hefyd.*

*Archwilia fi, O Dduw, i weld beth sydd ar fy meddwl; Treiddia'n ddwfn, a deall fel dw i'n poeni.
Edrych i weld os ydwi i'n gwneud rhywbeth o'i le, ac arwain fi ar hyd yr hen lwybr.*

GWEDDI

Gadewch i ni gyd-fyfyrio:

*Dy enw'n llawn daioni – yn yr haul
Teimlwn wres dy gwmni;
A daw'r sêr i drysori
Dagrau tân dy gariad di.*

Diolchwn am y cyfle i ddod at ein gilydd yn yr oedfa y bore 'ma, i fyfyrio a rhannu awr yn nheulu'r eglwys ym Mhendref.

'Da ni'n byw mewn gwlad mor brydferth, gwlad Llynnau Cregennan a Chader Idris, gwlad Llyn y Fan a'r Mynydd Du, gwlad Cwm Idwal a'r Wyddfa. Â'r gwanwyn ar y gwynt, meddyliwn am fyd natur yn ail-gynnau. Coesynnau'r blodau'n torri'r tir a'r blagur yn dod i'r coed. A gweld yr ŵyn yn prancio unwaith eto yn nyffryn Clwyd.

Diolchwn am fendithion bywyd, a sylweddolwn pa mor ffodus i ni yng Nghymru i'w gymharu â llawer yn ein byd. 'Da ni'n diolch am ein hiechyd, am deulu a ffrindiau a chymdogaeth glos, ac am obaith a hapusrwydd bywyd. Meddyliwn am rheini yng Nghymru a thrwy'r byd sy'n byw â gofid, neu anobaith, neu unigrwydd neu afiechyd. Cofiw'n am deulu a ffrindiau sy'n sâl heddiw neu yn gaeth i'w haelwydydd. 'Da ni'n gwybod am ddegau o bobl byddai wrth eu bodd yn rhannu oedfa yma ym Mhendref, ac mewn capeli drwy Gymru'r bore hwn, ond yn methu.

Meddyliwn am rheini sy'n dioddef heddiw, yng Nghymru a ledled byd. Meddyliwn am rheini sy'n cael eu geni i fyd o rhyfel di-baid, ac yn gorfod ymdopi â chanlyniadau rhyfel gweddill eu bywydau. Meddyliwn am rheini sy'n byw o dan orthrwm. Meddyliwn am rheini sy'n byw ag afiechyd. Meddyliwn am rheini sy'n byw mewn newyn a thlodi. Meddyliwn am rheini sy'n dioddef o iselder ysbryd.

Diolchwn am bobl sy'n ddigon galluog a dewr i geisio gwella pethau yn ein byd. Pobl sy'n tynnu'n sylw at anghyfiawnderau o'n cwmpas, a phobl sy'n ceisio datrys anghydfod. Gweddiwn dros rheini sy'n rhoi o'u hamser i wella'n byd, a sylweddolwn fod llawer yn rhoi wythnosau, bynyddoedd a bywydau cyfan, heb yn wybod i ni, i wneud ein byd yn fwy cyfiawn a theg. Diolchwn am rheini sy'n cymwynasu bob dydd, fel nyrsis a meddygon sy'n rhoi gwellhad, a'n hathrawon sy'n addysgu'n plant a'n bobl ifanc.

Diolchwn am rheini sy'n gwneud y gorau o'u doniau ar lwyfan, ar dudalen – a heddi' arbennig – ar faes chwarae, gan ddod â boddhad ac ysbrydoliaeth i ni gyd.

Gweddiwn dros ein harweinwyr, y cewn nhw'r gallu i wneud penderfyniadau doeth mewn byd lle mae hawliau'r unigolyn fel petaent yn bwysicach na hawliau cymdeithas. Lle mae rhyddid yr unigolyn ambell waith yn caethiwo cymdeithas. Lle mae "fi" yn dechrau trechu "ni". Lle mae cyfalaf yn trechu cymuned, a materoldeb yn peryglu ysbryd. Lle mae "arian" yn boddi "anian". 'Da ni'n poeni am yr unigoledd, y myfiaeth, yr hunanoldeb sy'n rhemp yn ein cymdeithas. 'Da ni'n byw mewn bocs sy'n brysur dywyllu, yn methu gweld tuhwnt i furiau uchelgais personol, trachwant gyfalafol a'r farchnad rhydd. Gweddiwn am y goleuni. Gweddiwn dros ddedwyddwch a chydarddoldeb. Gweddiwn am y nerth i roi ein cyd-ddyn yn gyntaf, nid ni ein hunain.

Gweddiwn dros ein harweinwyr yn y Cynulliad, y cawn nhw'r hyder, y weledigaeth a'r dyfalbarhad i greu Cymru gyfartal, ddemocrataidd.

Meddyliwn am y Pab Ffransis yn dechrau ar ei waith. Dyn o gefndir syml fel ni'r Annibynnwyr, wedi cymryd cyfrifoldeb mawr ar ei ysgwyddau.

'Da ni'n poeni am ddyfodol ein Daear yn sgil y newid hinsawdd sydd ar droed. Gobeithiwn y bydd ein harweinwyr yn gweld yn ddoeth i gyd-weithio a chyd-aberthu er lles ein planed.

A diolchwn o'r newydd y bore 'ma am eiriau'r Testament Newydd, am ganllaw bywyd Iesu o Nasareth a gobaith a chariad neges Paul. Gofynnwn i neges yr Iesu fwydo'n bywydau ni, i buro'n calonnau ni, i gynnal ein fflam a gwneud i'n golau mewnol weni'n llachar a thyner, fel y gallwn ni ysbrydoli eraill, ac eraill ein hysbrydoli ni.

Chwiliwn am nerth i fyw'n addwyn a thrugarog. I fyw â chariad, llawenydd, tangnefedd, goddefgarwch, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder a hunan-ddisgyblaeth. A chwiliwn am y nerth i wneud gwahaniaeth, i fod yn gymwynasgar, i rhoi'r flaenaf yn olaf, a'r olaf yn flaenaf.

*Dilyn oen heb boen penyd – dilyn sarn
Nid rhagfarn ein drygfyd;
Dilyn bloedd y miloedd mud;
Maddau bai, meddu bywyd.*

Gofynnwn hyn yn enw'r un a'n dysgodd, pan yn gweddio, i ddweud gyda'n gilydd: Ein Tad yn y nefoedd, sancteiddier dy enw, ...

Sgwrs: Dedwyddwch a chydraddoldeb

Dw i'n dweud wrthoch chi sy'n gwrando: Carwch eich gelynion, gwnewch ddaioni i'r bobl sy'n eich casáu chi, bendithiwch y rhai sy'n eich mellithio chi, a gweddiwch dros y rhai sy'n eich cam-drin chi. Os ydy rhywun yn rhoi clatsien i ti ar un foch, tro'r foch arall ato. Os ydy rhywun yn dwyn dy gôt, paid â'i rwystro rhag cymryd dy grys hefyd. Rho i bawb sy'n gofyn am rywbeth gen ti, ac os bydd rhywun yn cymryd rhywbeth piau ti, paid â'i hawlio yn ôl. Dylech chi drin pobl eraill fel byddech chi'n hoffi iddyn nhw eich trin chi.

[Mynd i Lundain]

Nid yw teithio gyda'r gwaith bob amser yn bleser. Ond ambell waith, mae'n rhoi cyfle i ddyn weld pethau na fyddai oni bai am y gwaith - a'r teithio - yn cael amser na chyfle i'w gweld.

Os ewch chi i lawr i Lundain un diwrnod ar y trê, a bod gennych hanner awr sbâr, da chi, cerwch i Goleg Prifysgol Llundain.

Dim ond rhyw bum muned o Orsaf Euston, ar ddiwedd coridor hir yng nglâs deheuol y coleg, mewn cabinet ag ochrau gwydr - a elwir yn *wrth-eicon* - neu "anti-icon" - mae corff dyn. Ysgerbwd dyn go iawn â dillad wedi eu stwffio amdano, wedi ei osod mewn cabinet yn ôl dymuniad y gŵr ar ei farwolaeth. Corff gŵr hynod adnabyddus a dylanwadol ym myd athroniaeth. Corff Jeremy Bentham.

[Yr Hapusrwydd Mwyaf]

Roedd Jeremy Bentham yn ddyn diwylliedig ac eangfrydig dros ben am ei gyfnod - cyfnod cyffroes yn hanes y *Gorllewin* - cyfnod gwrthrhwyfel Ffrainc, annibynaeth i'r Unol Daleithau, athroniaeth Thomas Payne, syniadau economaidd Adam Smith a mathemateg Carl Fredrick Gauss. Credai Jeremy Bentham mewn rhyddid, mewn cymdeithas, a gweithredu er lles cymdeithas. Ymgyrchodd yn ddiwyd dros ddiwygiadau cyfreithiol a chymdeithasol. Bu'n ddylanwadol yng ngyrfa Robert Owen, y Cymro a fathodd y term *sosialaeth* ac a sefydlodd y *Mudiad Cydweithredol*.

Ond mae Jeremy Bentham fwyaf adnabyddus am ei syniadau ar ddedwyddwch neu hapusrwydd. Credai Bentham y dylasai bobl a chymdeithas ymddwyn mewn ffordd fyddai'n *Creu'r Dedwyddwch Mwyaf I'r Nifer Fwyaf* er lles cymdeithas yn gyffredinol - "utilitarianism" yw'r enw a roddir ar y syniad yn y Saesneg. Cafodd athroniaeth Bentham ddylanwad eang.

... A gyda llaw, cymerir pen Jeremy Bentham i gyfarfodydd pwyllgorau pwysig Coleg Prifysgol Llundain hyd heddiw - eto, yn dilyn ei ddymuniad.

[Richard Layard]

Yn 2005, ysgrifennodd yr economegydd Richard Layard - aelod Llafur yn Nhy'r Arglwyddi erbyn hyn - lyfr o'r enw "Happiness". Cymerodd syniadau Jeremy Bentham, a'u cymhwyso i'r byd sydd ohoni - llyfr o synwyr cyffredin sy'n codi calon dyn.

Yn ôl Layard, tan yn ddiweddar, bu syniadau'n debyg i'r *Dedwyddwch Mwyaf* yn rhan reddfol o'n diwylliant ni. Er efallai nad oeddem yn meddwl am ein daliadau yn nhermau'r *Dedwyddwch Mwyaf*, roedd gweithredu mewn ffordd gymdeithasol yn naturiol - yn rhan anatod o'n hagwedd, ein moesoldeb a'n bywyd bob dydd.

Yn ôl Layard, ein daliadau crefyddol a gynhaliai ein moesoldeb gynt. Erbyn heddiw, mewn byd Gorllewinol fwyfwy heb ffydd, collwyd congl-feini ein moesoldeb. Daeth *myfi-aeth*, unigoledd a hunanoldeb i lenwi'r bwlch a adawyd gan deimlad cymdeithasol. Unigoledd sy'n llywio'n penderfyniadau bellach. Unigoledd yw sylfaen ein *hawliau dynol*. Unigoledd sy'n llywio'n deddfau a'r drafodaeth wleidyddol. Unigoledd sy'n llywio cymdeithas.

*Annog elw'r unigolyn yw twyll
Tywyllwch bywydyn;
O wendid, ad-enid dyn
I'r golau: caru gelyn!*

Yn ôl Layard, mae pob un ohonom eisiau ymddiried mewn eraill - mae'n reddfod i ymddiried mewn eraill. Ond pa fodd ymddiried mewn eraill yn mynd myfiaeth?

Mae pob un ohonom angen teimlo'n ddiogel. Teulu, ffrindiau, milltir sgwâr, iechyd a gofal, lles a system les. Ond pa fodd teimlo'n ddiogel ym mynd myfiaeth?

Mae pob yr un ohonom ag anghenion, anghenion sylfaenol go iawn am fwyd a chysgod - "needs" i'r Sais - yn ogystal ag anghenion am bethau sydd yn *neis i'w cael* yn unig, ond yn ddianghenraid mewn gwirionedd - "wants" yn y Saesneg. Mae'n disgwyliadau parthed anghenion dianghenraid yn dibynnu i raddau helaeth ar feddiannau'n cymdogion. Oes mae gan Gwilym gar newydd, dwi'n teimlo fod angen car newydd arna i.

Mae unigoledd a hunanoldeb yn hybu cystadleuaeth ac anghydraddoldeb. Ac mae anghydraddoldeb yn hybu annedwyddwch.

Mae bobl o ffydd fel ni'r Cristnogion yn teimlo ym mên ein hesgyrn fod cydraddoldeb i'w drysori. Yr hyn sy'n drawiadol yw economegydd blaenllaw fel Layard yn taflu dogma'r dydd - dogma cyfalafiaeth, unigoledd a'r farchnad rhydd - i un ochr a gweld ffordd amgen, ffordd well.

*Rheswm yw torri oes y materol
A gafael ofer llaw gyfalafol;
Ein chwant: tyfiant byd dwyfol, amryliw;
Coder o heddiw oes y cydraddol!*

[*"The Spirit Level"*]

Yn 2009, cyhoeddwyd llyfr o'r enw'r "Spirit Level" gan yr epidemiolegwyr yr Athro Richard Wilkinson a'r Athro Kate Pickett. Is-deitl y llyfr yw *paham fod cydraddoldeb yn well i ni 'gyd*.

Ynndo, adroddir am arolwg o'r enw *Ysu am gydbwysedd* yn yr Unol Daleithiau, lle ceisiwd asesi barn bobl am fateroliaeth. Canfyddwyd *nad* yw bobl yn gyffredinol eisiau doddi pwyslais mawr ar gyfoeth na budd materol yn eu bywydau – er ei fod yn ymddangos yn arwynebol mai'r gwrthwyneb sy'n wir yn y byd sydd ohoni. Canfyddwyd fod dyn yn *rhyfeddu* o glywed *nad* yw ei gyd-ddyn ychwaith yn gwerthfawrogi'r pwyslais ar gyfoeth a budd materol. Mae ein cymdeithas fel petai yn gaeth mewn blwch, yn methu gweld na siarad am yr hyn sy'n amlwg.

*Mae gramadeg anhegwch yn gwyro
Ein geiriau, synhwyrwch;
Trallod pobl od mewn blwch
Na sylwant ar eu salwch.*

Aeth Wilkinson a Pickett ati *i brofi'n wyddonol* ac yn drylwyr fod anghydraddoldeb yn anfanteisiol i gymdeithas, drwy gasglu a dadansoddi ystadegau economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol o bedwar ban byd. Dangoswyd ganddynt fod cynyddu incwm gwladol y pen yn gwella disgwyliad oes mewn gwledydd tlawd fel yn Affrica. Ond, unwaith fod cynnydd incwm gwladol y pen yn cyrraedd rhyw deg mil dolar y flwyddyn, *nid* yw cynyddu incwm pellach yn gwella disgwyliad oes o gwbl. Mae disgwyliad oes Chile a'r Unol Daleithiau yr un peth, er fod incwm gwladol y pen yr Unol Daleithiau bron i bedair gwaith incwm y pen yn Chile. Nid cyfoeth sy'n gwella disgwyliad oes. Yr hyn sydd yn gwella disgwyliad oes yw lleihau anghydraddoldeb gwlad.

Yn yr un modd, nid yw cynyddu incwm gwladol y pen yn gwella dedwyddwch o fewn gwlad ddatblygiedig. Mae hapusrwydd bobl Nigeria yr un peth â hapusrwydd bobl yr Unol Daleithiau, ond mae incwm gwladol y pen yr Unol Daleithiau rhyw tri-deg gwaith incwm y pen yn Nigeria.

... Gyda llaw, mae'n hen ddadl nad yw'n bosib mesur dedwyddwch person yn wrthrychol. Ond mae datblygiadau meddygol niwrolegol a seicolegol diweddar yn awgrymu bellach bod modd gwneud hyn – neu y bydd modd gwneud hyn yn y dyfodol agos.

O gymharu gwledydd datblygiedig y Gorllewin, dangoswyd fod lefel problemau iechyd a chymdeithasol yn cwmpo wrth i anghydraddoldeb incwm leihau. Mae problemau iechyd a chymdeithasol llawer yr uwch mewn gwledydd anghyfartal fel yr Unol Daleithiau a Phrydain i gymharu â gwledydd mwy cyfartal fel Norwy, y

Ffindir, Sweden a Siapan. Yn hynod iawn, *nid yw* lefel absoliwt cyfoeth y gwledydd eu hun fel petai yn effeithio ar lefel problemau iechyd.

Ymestynwyd y cymariaethau i gynnwys afiechyd meddwl, cyfradd marwolaeth babanod, gor-dewdra, llwyddiant addysgiadol, llofryddiaethau, ymddiriedaeth yn y gymdeithas, canran y boblogaeth yn y carchar, statws y fenyw, camddefnydd alcohol a chyffuriau, ailgylchu gwastraff tŷ, ac yn y blaen, ac yn y blaen. Ymestynwyd y cymariaethau i gynnwys hapusrwydd. Yr un yw'r canlyniad heb eithriad: mewn gwledydd datblygiedig, lleihau anghydraddoldeb sy'n gwella cymdeithas - nid *tŵf* bondigrybwyll na chynydd cyfoeth.

... Gyda llaw, wyddoch chi sut i ddarogan faint o troseddi sydd mewn ardal? Hawdd: Cyfrifwch nifer y cyfeillion sydd gan drigolyn cyffredin o fewn milltir i'w gartref. Wrth i'r nifer o gyfeillion gynyddu, mae'r cyfradd troseddi'n disgyn.

Y neges sylfaenol yw hon: fod angen lefel o gyfoeth i godi unrhyw gymdeithas o newyn a thlodi. Ond, unwaith i'r lefel hon ei chyrraedd, nid yw rhagor o gyfoeth yn gwella cyflwr cymdeithas ryw lawer. Yr hyd *sydd* yn gwella cyflwr cymdeithas yw lleihau anghydraddoldeb ynddi. Dedwyddwch a chydraddoldeb yw'r ateb.

[Newid]

Arnom ni mae'r cyfrifoldeb o geisio creu newid. Ein gweithredoedd ni sy'n bwysig. Creu byd tecach, creu hapusrwydd, creu cydraddoldeb. *Caru ein gilydd*. Ar brydiau, ymddengys yn lwybr anodd – amhosib hyd yn oed. Ond fel ddywedodd Viktor Frankl, gŵr a oroesodd Auschwitz, *Gellid cymryd pob rhyddid oddiwrth ddyn, ond am un, sefyr agwedd y mae'n ei dewis mewn unrwy sefyllfa arbennig*. Ein dewis ni yw ein hagwedd tuगत y byd sydd ohoni, tuगत newid cymdeithas am y gorau, tuगत ddyfodol ein treftadaeth, ein hiaith a'n ffydd.

I newid er gwell, rhaid dechrau gartref – newid ni ein hunain. Dylsem gofio mai nid llwyddo'n faterol sy'n bwysig, ond byw'n dda. Er mwyn dangos tosturi at eraill, yn gyntaf rhaid dysgu dangos tosturi atom ni ein hunain. Fel ddywedodd John Maynard Keynes, *Fe'n hyfforddwyd am rhy hir i ymdrechu, nid i fwynhau'r hyn sydd gennym*. Mae'n amhosib fod yn ddedwydd heb agwedd gadarnhaol at fywyd – rhyw sicrwydd mewnol i'n hamddiffyn rhag ddigwyddiadau allanol - ein fflam, ein golau mewnol yn gweni'n llachar a thyner.

I newid er gwell, rhaid newid ein hagwedd tuगत eraill. Meddwl am eraill. Dodi'r cyntaf yn olaf, a'r olaf yn gyntaf. Yn ôl Leo Tolstoy, *Mewn unrwy sefyllfa, y person pwysicaf yn y byd yw'r un sy'n sefyll o'ch blaen chi* - hynny yw, y person sy'n roi ei sylw a'i amser i chi ar y pryd. Ysbrydolwch eraill, a gadewch i eraill eich hysbrydoli chi.

*Fy nghymar, bydd drugarog - 'da ni'n dau
I'n doeau yn daeog;
Medwn gariad cymydog
O rannu nyth Tir na nog.*

I newid er gwell, nid oes canllaw i gymharu â neges ein Cristnogaeth:

Dw i'n dweud wrthoch chi sy'n gwrando: Carwch eich gelynion, gwnewch ddaioni i'r bobl sy'n eich casáu chi, bendithiwch y rhai sy'n eich mellithio chi, a gweddiwch dros y rhai sy'n eich cam-drin chi. Os ydy rhywun yn rhoi clatsien i ti ar un foch, tro'r foch arall ato. Os ydy rhywun yn dwyn dy gôt, paid â'i rwystro rhag cymryd dy gryd hefyd. Rho i bawb sy'n gofyn am rywbeth gen ti, ac os bydd rhywun yn cymryd rhywbeth piau ti, paid â'i hawlio yn ôl. Dylech chi drin pobl eraill fel byddech chi'n hoffi iddyn nhw eich trin chi.

*Iâs o gyrraedd moesgarwch – rhydd ildio'i
Gydraddoldeb, tegwch!
Ar ôl byw heb lyw mewn blwch
Daw dyddiau'n llawn dedwyddwch.*

[Diweddglo]

Dewch i ni ddychweliad at Jeremy Bentham i orffen. Ychydig cyn ei farwolaeth, danfonodd Bentham lythr o gyngor at ferch ifanc i ffrind iddo. A dyma'r cyngor:

Creuwch gymaint o ddedwyddwch ag y gallwch ei greu. Cewch wared â chymaint o ddiflastod ag y gallwch cael gwared ohono. Pob diwrnod, cewch gyfle i gyfrannu at ddedwyddwch eraill, neu i leihau eu gofidion. Am bob hedyn o foddhad yr heuwch ym mywydau eraill, cewch gynhaef yn eich bywyd chi. Yn lle'r tristwch y gwaredwch o feddyliau a theimladau eraill, cewch heddwch a llawenydd yn noddfa'ch henaid.

Er mwyn Ei Enw - Amen.