

# Hen Roeg a Christnogaeth

Pendref, 6 Ebrill 2014

*Bore da i chi i gyd*, a chroeso i'r gwasanaeth.

*Gofynwn am y nerth a'r doethineb i fod  
Yn bur, heb gymhellion anweddaidd,  
Yn heddychlon, heb gariad at gynen,  
Yn dirion, heb sathru ar y gwan,  
Yn hawdd ymwneud â nhw,  
Yn llawn o drugaredd a ffrwythau daionus,  
Yn ddiragfarn ac yn ddiragrith.  
[O hen lyfr "Gweddio"]*

Gobeithio eich bod chi gyd mewn hwyliau da, wedi mentro drwy haul a glaw, yn barod i glywed am Socrates, Plato ac Aristotl! Am mai dyna sydd o'n blaenau heddiw. Meddwl am y cysylltiad rhwng ein Cristnogaeth, a daliadau ac athroniaeth Hen Roeg.

Ond cyn hyny, a gawn ni ddechrau drwy gyd-ganu *rhifyr emyn 36 (tôn 27 – Wel, dyma hyfryd fan)*.

## Darlleniad:

- "1 Blant, clywch beth mae'ch tad yn ei ddysgu i chi.  
Gwrandwch, i chi ddysgu sut i fod yn ddoeth.  
2 Dw i'n dysgu beth sy'n dda,  
felly peidiwch troi cefn ar beth dw i'n ddweud.  
3 Roeddwn i'n blentyn ar un adeg,  
yn unig blentyn, ac yn anwyl iawn yng ngolwg mam.  
4 Roedd dad yn fy nysgu i, ac yn dweud wrtho i,  
"Dal dy afael yn yr hyn dw i'n ddweud;  
Gwna beth dw i'n ei orchymyn, i ti gael bywyd da.  
5 Myna fod yn ddoeth, myna ddeall yn iawn;  
paid anghofio, na throi cefn ar beth dw i'n ddweud.  
6 Paid troi cefn ar ddoethineb — bydd hi'n dy warchod di;  
os gwnei di ei charu, bydd hi'n dy amddiffyn di.  
7 Myna fod yn ddoeth o flaen popeth arall!  
Petai'n costio popeth sydd gen ti — myna ddeall.  
8 Os byddi'n meddwl yn uchel ohoni, bydd hi'n dy helpu di;  
cofleidia hi, a bydd hi'n dod ag anrhydedd i ti.  
9 Bydd yn gosod torch hardd ar dy ben;  
coron fydd yn dy anrhydeddu di."  
10 Fy mab, gwranddo'n ofalus ar beth dw i'n ddweud,  
a byddi di'n cael byw yn hir.  
11 Dw i wedi dy ddysgu di i fod yn ddoeth;  
ac wedi dy osod di ar y llwybr iawn.  
12 Byddi'n cerdded yn dy flaen yn hyderus;  
byddi'n rhedeg heb faglu o gwbl.*

- 13 *Dal yn dynn yn beth wyt ti'n ddysgu, paid gollwng gafael.  
Cadw'r cwbl yn saff — mae'n rhoi bywyd i ti!*
- 14 *Paid dilyn llwybrau pobl ddrwg;  
paid mynd yr un ffordd â nhw.*
- 15 *Cadw draw! Paid mynd yn agos!  
Tro rownd a mynd i'r cyfeiriad arall!*
- 16 *Allan nhw ddim cysgu heb fod wedi gwneud drwg.  
Maen nhw'n colli cwsg os nad ydyn nhw wedi baglu rhywun.*
- 17 *Drygioni ydy'r bara sy'n eu cadw nhw'n fyw,  
A thrais ydy'r gwin maen nhw'n ei yfed!*
- 18 *Mae llwybr y rhai sy'n byw yn iawn yn ddisglair fel y wawr,  
ac yn goleuo fwyfwy nes mae'n ganol dydd.*
- 19 **Onid** *mae ffordd pobl ddrwg yn dywyll;  
dŷn nhw ddim yn gwybod beth fydd yn eu baglu nhw.*
- 20 *Fy mab, gwrando ar beth dw i'n ddweud;  
gwrando'n astud ar fy ngeiriau.*
- 21 *Paid colli golwg arnyn nhw;  
cadw nhw'n agos at dy galon.*
- 22 *Maen nhw'n rhoi bywyd i'r un sy'n eu cael,  
a iechyd i'r corff cyfan.*
- 23 *Gwarchod dy galon o flaen pob dim arall,  
achos dyna ffynhonell dy fywyd.*
- 24 *Paid dweud celwydd;  
paid dweud pethau i dwyllo pobl.*
- 25 *Edrych yn syth o dy flaen,  
cadw dy olwg ar ble wyt ti'n mynd.*
- 26 *Gwylia'r ffordd rwyt ti'n mynd,  
a byddi'n gwneud y peth iawn.*
- 27 *Paid crwydro i'r dde na'r chwith;  
cadw draw oddi wrth beth sy'n ddrwg."*

[Diarhebion Penod 4]

Diolchwn am y darllen a'r gwrando o'i air sanctaidd. A gawn ni barhau'r gwasanaeth drwy gyd-ganu ***rhifyr emyn 184 (tôn 155 - Dyro ini weld o'r newydd)***

**Gadwech i ni ymdawelu i fyfyrion gyda'n gilydd:**

Diolchwn am gael bod yn ran o'r gwasanaeth ar Sul arall yn hanes teulu Pendref. Mor braf yw dod drwy ddrws y festri a gweld gwynebau cyfarwydd croesawgar. Mor braf yw'r sicrwydd mai croesawgar fydd y gwynebau ar bob achlysur, er waethaf prysurdeb bywyd, digwyddiadau'r byd allanol, trafferthion a gofidion presonol a chymdeithasol.

Sylweddolwn pan mor ffodus ydym o gymharu â phobl sy'n byw o dan amodau llawer gwaeth na ni: O achos tlodi. O achos newyn. O achos gorthrwm gwleidyddol, corfforol a meddyliol. O achos iselder. O achos afiechyd. O achos anobaith, diffyg ffydd a chariad. Mor braf yw gwybod fod ffydd, gobaith a chariad yn gwenu ym Mhendref y bore 'ma.

Meddyliwn am rhyfeddod bywyd, rhyfeddod y greadigaeth. Anodd ymgyffred â'i faint, a'i gymlethdod a'i brydferthwch. Anodd coelio sut mae popeth yn y bydysawd yn gallu rhyngweithio fel y mae. Pethau'n anibynol, ond yn un. Cewri cochion, corod gwynion. Galaethau, sêr, planedau, lleuadau, tyllau duon, comedau ac asteroidau. Pethau mor wahanol, ond mor debyg. Coed a phlanhigion, anifeiliad a physgod, a dyn. Celloedd, molecylau, atomau, protonau, electronau a chwarcâu. Tonnau'n ronynau, a gronynau'n donnau. Mas yn egni, ac egni yn fas. Deuoliaeth berffaith. Mor anhygoel o gymleth, eto mor syml, mor gywrain.

*"Mae'r nefoedd faith uwchben yn datgan mawredd Duw,  
Mae'r haul a'r lloer a'r sêr i gyd yn dweud mai rhyfedd yw."*  
[Ieuan Ebbilig (Evan Griffiths, 1795 - 1873) Caniedydd yr Ysgol Sul]

Sylweddolwn na wyddom nemor ddim am ystyr ein bodolaeth, am ein realiti, na wyddom ddim am wirionedd.

Meddyliwn am rhyfeddod cymdeithas. Pobl yn cydweithio, yn cynorthwyo, yn cydymdeimlo. Er gwaethaf diffygion y ddynoliaeth, rhywffordd gwyddom y bydd pethau'n gwella'n ara' deg - yn y pen draw - efallai'n rhy araf i'n cenhedlaeth ni. Ond gwella mae, a gwella fydd. Meddyliwn sut mae gwareiddiad Ewrop wedi esblygu dros y miloedd o flynyddoedd diweddaraf. Diwylliant gynhwysfawr, goddefgar. Datblygiad cyd-ddealldwriaeth. Mae yna gamau'n ôl wrth gwrs, llanast presenol yr Iwcran er enghraifft, ond camau ymlaen hefyd fel gwledydd newydd yn ymuno â'r Undeb Ewropeaidd. Mae'n llawer haws deall ein cymdogion heddiw nag oedd hi canrif yn ôl. Mae'n profiadau yn debyg, ein dyheadau a'n gofidion yn debyg. Mae'n gwleidyddiaeth yn ymdebygu. Diolchwn wrth feddwl mor anodd fyddai dychmygu *rhyfel* eto yng Ngorllewin Ewrop.

Meddyliwn am rhyfeddod Cymru, ein gwlad. Sut mae Cymru'n esblygu, yn aeddfedu. Hawdd yw gweld yr ochr dywyll ar bethau, ond mae achos *amlwg* genym dros obaith am y dyfodol. Cam wrth gam enillwn ein hunan hyder, a *hygrededd* yng *ngolwg* eraill.

Ond gwelwn problemau cymdeithas hefyd. Trachwant gyfalafol, fi fi fi byd arian a byd busnes, myfiaeth ein gwleidyddion a'r wleidyddiaeth fodern. Cyflyru cymdeithas, cyflyru unigolion. Newyn ac anobaith ar strydoedd y dinasoedd mawrion. Gŵr busnes a chardotyn - yr un mor llwm â'r llall. R'yn ni'n byw mewn byd sy'n anog unigoliaeth ar unryw gyfrif, a gweld cywaith a chyd-ymdeimlad yn wendidau i'w hosgoi, neu yn wallau i'w cosbi. Does dim ryfedd fod cymaint o'n bobl ifanc, a chymaint mewn oed a dweud hyny, wedi troi eu cefnau ar *wleidyddiaeth etholiadol* hen ffasiwn. Anodd gwybod lle mae troi i gael golwg ar unryw oleuni, unryw obaith, unryw wirionedd y dyddiau yma - tan i ni gofio am y miloedd o flynyddoedd o ddoethineb a gronicldwyd rhwng cloriau'n Beibl. A'r esiampl bendigedig a rhoddwyd i ni yn hanes bywyd mab saer o Nasareth.

Gofynwn am y nerth i ddal ati, yn dryw i'n daliadau, i gadw'r ffydd. Gobeithiwn y bydd genym nerth i gadw'n golau mewnol - ein fflam - ynghyn, a'r weledigaeth i weld y goleuni mewn eraill o'n cwmpas - ac ynddom ni ein hunain. Ceisiwn o'r newydd i fyw yn ôl esiampl Crist. A chofio cyngor Paul. I geisio byw yn dda, i helpu eraill, i wneud ein gorau dros y gymdeithas a gwrthod cymryd mantais. I gredu a gweithredu. I gerdded y ffordd yn llawen â gwên ar ein gwynebau! I greu byd o'n cwmpas yr ydym yn falch ohono - byd y tybiwn sy'n dechrau gwireddu'r canrifoedd o ddyheadau y darllenwn amdanynt ar dudalenau'r Beibl - byd y byddwn yn falch o adael i'n plant, a phlant ein plant.

Gofynwn hyn oll yn enw'r hwn a roddodd y blaenaf yn olaf, a'r olaf yn flaenaf. Yr hwn a'n dysgodd, pan yn gweddio, i ddweud gyda'n gilydd: Ein Tad yn y nefoedd, ...

## Cyhoeddi a chasglu

Canwn ymhellach *rhifyr emyn 258 (tôn 216 – Cymer adain, fwyn Efengyl)*

*Dechrau'r stori hon*, fel nifer o'n sgysiau i, oedd derbyn llyfr yn anrheg Nadolig gan Katrin, yn dwyn y teitl “*Philosophy for life and other dangerous situations*”, gan *Jules Evans*. Llyfr gwerth ei ddarllen. Llyfr yn disgrifio gwellhad yr awdur ar ôl salwch meddwl, a'r cymorth y roddod CBT (sef *cognitive behavioural therapy*) iddo, yn ystod ei wellhad.

Salwch meddwl yw un o'r afiechydon mwyaf, o ran y nifer sy'n dioddef, yng Nghymru heddiw. Cyflwr sydd i raddau yn dal yn dabw cymdeithasol. Cyflwr sy'n anodd ei adnabod ar brydiau, ac yn anos fyth ei drin. Hona rhai fod cyfradd salwch meddwl yn y boblogaeth yn cynyddu â chynydd anghyfartaledd cymdeithasol, neu wrth i hapusrwydd a bodlonrwydd cymdeithas yn gyffredinol ddisgyn - mae yna ddigon o dystliolaeth feddygol i awgrymu fod yna wirionedd yn hyn. Rwyn siwr ein bod i gyd yn dioddef ar adegau o *iselder ysbryd*, i ryw raddau o leiaf. Ac yn sicr r'yn ni 'gyd yn nabod eraill sy'n dioddef.

Sut mae CBT - cognitive behavioural therapy - yn helpu, felly?

Damcaniaeth yw CBT i'n helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd, i ddeall ein emosiynau a'n hymatebion i ddigwyddiadau, cymorth i ddeall ni ein hunain yn well. Model CBT yw'r canlynol. Yn gyntaf, mae dyn yn profi ryw weithred, ryw ddigwyddiad. Yn ail, mae dyn yn naturiol yn dehongli'r digwyddiad yn ôl ei gredoau. Yn drydydd ac yn olaf, mae dyn yn adweithio'n emosiynol i'r digwyddiad yn ôl ei ddehongliad. Pan mae dyn yn dioddef o salwch meddwl, tuedda ei adwaith emosiynol fod yn eithafol neu'n abnormal. Y cwestiwn yw: sut mae gwella o'r cyflwr? Pe byddem yn dilyn *psychoanalysis* fel Freud, byddem yn dweud efallai mai problemau plentyndod oedd gwraidd salwch meddwl. Pe byddem yn meddwl fel *seiciatrydd*, dadlau mai nam cemegol yn yr ymenydd oedd gwraidd y salwch y byddem, ac mai cyffuriau yw'r ateb. Ond dadl CBT yw mai ein credoau sydd wrth wraidd y broblem - ac mae ein credoau yw'r ateb hefyd. Oes mae ein credoau o chwith, r'yn ni'n cam-ddehongli sefyllfaoedd ac felly yn adweithio'n afresymol iddynt. Ateb CBT felly yw i'n helpu i ddeall ein credoau ni ein hunain - i'n deall ni ein hunain yn y bôn - drwy drafodaeth agored. **Moddion trafodaeth agored.**

Dyweddodd Sisero gynt mai *athroniaeth yw moddion yr enaid*. Yw wir, seiliau CBT yw athroniaeth - athroniaeth yr hen Roegiaid. Rhain oedd y cyntaf y gwyddom andanynt - ynghyd â'r Iddewon, oherwydd yr ysgrifau a adawyd ar eu hôl - i feddwl o ddifrif am eu credoau, i ddehongli bywyd a'i bwrpas, i ddehongli marwolaeth. Wrth gwrs, i ni'r Cristnogion, ein credo yw calon ein bywyd ysbrydol. Mynychu'r gwasanaeth, gwranddo, gweddio, meddwl - credu - cwestiynu a dehongli yw calon ein ffydd. **Amau, cwestiynu a dehongli** yw cryfder ein Cristnogaeth.

Yn anffodus, lleiafrif yw'r Cristnogion yng Nghymru y dyddiau 'ma. Byddem yn synu hwyrach cyn lleied o'r boblogaeth sy'n meddwl, cwestiynu a dehongli yn gyffredinol heddiw, ar unrwyw bwnc. Rhyw gwsg-gerdded i alwad y farchnad a'r geiniog yw'r norm yng Nghymru erbyn hyn. Ymateb yw CBT i fwllch ysbrydol y byd modern, ymateb a seiliwyd ar athroniaeth yr hen Roegiaid.

Mae yna lun ar y wal y tu cefn i ni sy'n symbylu ein credoau a'n ffordd o fyw. Llun r'yn ni'n gweld pob tro y dewn i'r festri. Llun sy'n symbylu athroniaeth un dyn arbenig iawn, athroniaeth effeithiodd ar fywydau miliynau drwy'r byd am dros dwy fil o flynyddoedd. Mae yna lun arall, ffresco yn y Fatican, a beintiwyd yn y flwyddyn 1510 gan Raphael, o'r enw **Ysgol Athen**. Dyma lun bu yn destun meddwl ac ymchwil i mi yn ystod yr wythnosau diwethaf. Yn y llun, cewn olwg ar rhai o athronwyr mawr y Groegiaid. Yng nghanol y llun cawn Plato ac Aristotl yn trafod. O'u cwmpas mae Peithagoras, yn ysgrifenu hafaliadau, a Heraclitws yn ei ddwys feddyliau. Deigenes yn gorwedd ar lawr, a Socrates yn cydlynu'r cwbl. Comisynwyd y ffresco gan y Pab Iwliws yr Ail, penaeth yr Eglwys Gatholig. Hynod, er mai nid Cristnogion oedd yr athronwyr i gyd, fod y Pab yn gosod y fath bwysigrwydd arnynt. Pwysigrwydd athroniaeth y Groegiaid, a ddatblygodd ganoedd o flynyddoedd cyn Crist, ar ein credoau a'n hathroniaeth Cristnogol ni. **Dylanwad y Stoic a'r Sgepic ar y Saint**. A dyna fydd testun y sgwrs y bore yma.

*Yn daer, nid oes bwriad arall - rhinwedd*

*Pob athroniaeth diwall:*

*Ffoi bwch tywyllwch oed dall*

*A byw serch Duw a deall.*

[Socrates]

Socrates yn sicr oedd conglaen athroniaeth hen Roeg. Fe'i anwyd pedwar cant a haner o flynyddoedd cyn Crist. Nid Socrates oedd y cyntaf o athronwyr Groeg - bu Peithagoras canrif ynghynt - ond Socrates aeth ag athroniaeth **i'r bobl**. Socrates sefydlodd **athroniaeth y stryd**. Yn fab i saer maen a bydwraig, mynodd mai pwrpas athroniaeth oedd helpu bobl. Nid oedd ganddo **athroniaeth** benodol fel y cyfryw. Ei uchelgais oedd **deall ei hun a deall eraill**, a **thrafod y da** neu sut i fyw yn dda. Cwsg-gerdded drwy fywyd oedd y werin, tybiai, ac o'r herwydd ceisiodd gysylltu a'r werin yn uniongyrchol, a'i hanog i feddwl ac i ystyried ac i **fyw yn dda**. Nid ysgrifennodd yr un llyfr. Dim ond drwy ysgrifau eraill y gwyddom amdano. Eto dylanwadodd ar filiynau. Mae'r gyffelybaeth â'r gŵr yn y llun y tu ôl i ni yn drawiadol.

Gwelai Socrates ochor orau'r ddynoliaeth. Fod iachawdwriaeth dyn y tu mewn iddo. Fod ffordd y daioni ar gael i bob un. Yng ngeiriau Michel de Montagne, **gwnaeth Socrates gymwynas mawr a'r ddynoliaeth, drwy ddangos fod pob dyn yn gyfoethocach nag y dybiai** - ond iddo sylweddoli hyny.

*Nid yw neb sy'n adnabod*

*Heb ffydd mewn awydd newid*

*I ddiwigio'i ymddygiad*

*Serch blas ar gynfas gwynfyd.*

Sylweddolai Socrates mor hyblyg, mor arbenig yw enaid dyn. Gwelai fod modd i ddyn, yn gyntaf, i adnabod ei hun, a defnyddio rhesymeg i ddeall credoau a gwerthoedd. Gwelai, yn ail, fod modd i ddyn newid ei hun â rhesymeg yn unig. Gallai dyn newid ei gredoau a'i emosiynau. Yn drydydd, o sylweddoli hyn, gallai dyn newid ei arferion, ei ffordd o feddwl a'i ymddygiad. Yn olaf, drwy ymdrech yn unig, gallai dyn ganfod y bywyd da, a byw yn dda.

*Gwawl rhesymeg y neges o araith*

*Ag effaith dwys gyffes;*

*Deall uwch ydyw lloches*

*Dysg, gair y tad, Socrates.*

Yn ôl Aristotl, un o ddisgyblion Socrates, **arwydd dyn addysgiedig yw ei fod yn sylweddoli i ba fanylrwydd y dylid ymchwilio i bwnc arbenig, yn ôl rhinweddau'r pwnc hwnw i alluogi ymchwiliad llesol.** Mewn geiriau syml, ni allwn ddisgwyl ateb rhesymol i gwestiwn fel **Paham r'yn ni yma?, Paham mae bywyd?, Sut ddylsai ddyn fyw?**, ond efallai mai sylweddoli **na allwn** ddisgwyl ateb yw'r gwir wers. Efallai taw'r arferiad o amau, o gwestiynu a dehongli sydd wir o fudd i ddyn.

*“Dysg i'm weddio'n iawn,  
A dysg fi'r ffordd i fyw,  
Gwna fi yn well, yn well bob dydd,  
Fy mywyd, d'eiddo yw.”*  
[Caniedydd yr Ysgol Sul]

[Y Stoics]

Dilynwyd Socrates gan lu o athronwyr eraill yn datblygu eu syniadau mewn cyfeiriadau gwahanol. Creuwyd, os mynwch, enwadau athronyddol gwahanol. Un o'r enwadau yma oedd y **Stoics**. Datbygodd athroniaeth y Stoic mewn cyfnod lle roedd cryn anhrefn ac ansicrwydd yn ninasoedd Groeg. Ymgais i ymateb i'r anhrefn oedd athroniaeth y Stoic. Credai'r Stoic y medrai dyn ddefnyddio'i rhesymeg i ddatgysylltu ei hun o'r byd allanol, ac insiweiddio'i hun yn hollol. Y **bywyd mewanol** ysbrydol, felly, yn unig a gyfrai. Yn syml, rhaid yw derbyn fod digwyddiadau allanol y tu hwnt i'n gallu i'w rheoli. Ac yn wir, mai dim ond ein credoau sydd yn bosib ini eu rheoli'r llwyr. **Ni all neb ddwyn ewylllys rhydd**, er waethaf yr amgylchiadau.

*“Felly, dyma dw i'n ddweud — peidiwch poeni beth i'w fwyta a beth i'w yfed a beth i'w wisgo. Onid oes mwy i fywyd na bwyd a dillad? Meddyliwch am adar er enghraifft: D'yn nhw ddim yn hau nac yn medi nac yn storio mewn ysguboriau — ac eto mae eich Tad nefol yn eu bwydo nhw. D'ych chi'n llawer mwy gwerthfawr na nhw. Allwch chi ddim hyd yn oed gwneud eich bywyd eiliad yn hirach trwy boeni! “A pham poeni am ddillad? Meddyliwch sut mae blodau gwyllt yn tyfu. Dydy blodau ddim yn gweithio nac yn nyddu. Ac eto, doedd hyd yn oed y Brenin Solomon yn ei ddillad crand ddim yn edrych mor hardd ag un ohonyn nhw. Os ydy Duw yn gofalu fel yna am flodau gwyllt (sy'n tyfu heddiw, ond yn cael eu llosgi fel tanwydd fory), mae'n siwr o ofalu amdanoch chi! Ble mae'ch ffydd chi? Peidiwch poeni felly, a dweud, ‘Beth wnawn ni fwyta?’ neu ‘Beth wnawn ni yfed?’ neu ‘Beth wisgwn ni?’ Y paganiaid sy'n poeni am bethau felly. Mae'ch Tad nefol yn gwybod am bopeth sydd ei angen arnoch chi. Gwnewch yn siwr mai'r flaenoriaeth i chi ydy ymostwng i'w deyrnasiad e a gwneud beth sy'n iawn yn ei olwg, ac wedyn cewch y pethau eraill yma i gyd. Felly, peidiwch poeni am fory, cewch groesi'r bont hono pan ddaw. Mae'n well wynebu problemau un dydd ar y tro.”* [Mathew Penod 6]

Nid oes pwrpas poeni am bethau tu hwnt i'n rheolaeth. Nid oes pwrpas cosbi'n hunain am bethau na allwn ddylanwadu arnynt. Ond yn yr un modd, ni ddylsem daflu'r bau am ddigwyddiadau allanol ar eraill heb achos.

Gyda llaw, roedd y Stoics o blaid cadw'n gorfforol and yn feddyliol iach. Bwyta'n dda, ymarfer corff ac yn y blaen. Yn wir, roedd athronwyr Groeg yn gyffredinol yn pwysleisio iechyd y corff a'r meddwl. Roedd Socrates yn filwr dewr. Reslwr oedd Plato, a Cleanthes yn baffiwr. Roedd Diogenes yn ddigon ffit i gysgu mewn casgen!

Un o hoelion wyth y Stoics oedd Epictetws. Credai y dylsai dyn wneud ei orau glas, ond hefyd cydnabod fod ffiniau i'w allu a'i ddylanwad. Fod ffiniau i'r hyn sy'n bosib. Siaradai Epictetws yn

nhermau *cylch dylanwad* dyn, sef ei *sphere of influence* lle fedrai ddylanwadu, a'i *gylch gofid*, sef ei *sphere of concern* lle fyddai digwyddiadau yn effeithio ar ddyn, er nad oedd modd ganddo ddylanwadu arnynt o gwbl. Credai Marcws Awreliws, milwr enwog o Stoic, mewn cadw dyddiadur fel ffordd o *ddysgu byw yn dda*.

Credai Seneca – Stoic o'r un cyfnod â Christ - y dylsem holi'n henaid ar ddiwedd pob dydd â'r cwestiwn: *pa dda wnes di heddiw?*, a byw bywyd er mwyn gallu ateb y cwestiwn yn well bob dydd. Hunan-reolaeth serch hunan-wellhad. Erbyn heddiw, mae seicolegwyr yn hyderus fod hunan-reolaeth yn bwysicach na gallu meddyliol cynhenid (fel IQ) wrth ddarogan llwyddiant addysgiadol plentyn.

Roedd gan Seneca ddigon o gyngor parthed rheoli tymer ddrwg, hefyd! Dywedodd mai *eli tymer ddrwg yw pwyll*. Cynghorodd rheini ag unrhyw broblem i beidio cymysgu ag eraill â'r un broblem - cyngor da i wleidyddion y byd sydd ohoni, hwyrach!

*Wrth hel gwers dawel Stoic  
A'r tân dry ei gân yn gic,  
Ail-lenwir cylch dylanwad  
Â chroeso gwresog rhad.  
Arwahanir brynti'r brawd  
A'r poen yng ngeiriau penawd.*

*Dyn 'rôl sioc colli ffocws - a gafael  
Cylch gofid a rhoddws  
Gri o'i ddrysni wrth dy ddrws.  
Wyt ateb, Epictetws?*

*Yw'n ferw? Ni fyfyria.  
Anog hoe wnai Seneca:  
O'r eiddil, na cythrudda!  
Mor hawdd yw creu tymer dda.*

*O grwydro'r byd dramor draw - cainc Marcws  
Awreliws yw'r alaw  
Yn dyst i destun distaw:  
Cysur mewn dyddiadur daw.*

*Rhoi llonydd i'r allanol  
Fyd o frys a'i lidus lol  
Er mynu mwynder mewnol:  
Pob un at ei hun yn ôl.  
I frodor myn herio'r nos  
Ail-egyr corff a logos.  
Naid yr enaid a'r hunan  
O lin loes i'r galon lân.*

Credai'r Stoics mewn **bod holl-wybodus** a dreiddiai, cysylltai a chydlynai pob peth yn y byd. **Logos** oedd yr enw a roddwyd ar y bod yma yn gyffredinol, neu **Duw**. I'r Stoic, byw yn dda, **byw â rhinwedd**, oedd pwrpas bod.

*"Mae'r rhai sydd â chalon bur wedi eu bendithio'n fawr, oherwydd byddan nhw'n cael gweld Duw."*

[Mathew Penod 5]

Gwelsant drwy wendid dyn at ei wydnwch. Ei allu i wynebu'r gwaethaf ag urddas a dyfalbarhad. Yng ngeiriau enwog Henley:

*"Out of the night that covers me,  
Black as the Pit from pole to pole,  
I thank whatever gods may be  
For my unconquerable soul.*

*In the fell clutch of circumstance  
I have not winced nor cried aloud.  
Under the bludgeonings of chance  
My head is bloody, but unbowed.*

*Beyond this place of wrath and tears  
Looms but the Horror of the shade,  
And yet the menace of the years  
Finds, and shall find, me unafraid.*

*It matters not how straight the gate,  
How charged with punishments the scroll.*

*I am the master of my fate:  
I am the captain of my soul."*  
["Invictus", gan W. E. Henley]

[Cyfrinwyr, Sgeptics a Sinics]

Un o ofodwyr Apolo 14 oedd Ed Mitchell. Y chweched dyn i gerdded ar wyneb y Lleuad. Ar y ffordd adref yn Apolo 14 edrychodd allan drwy ffenest y llong ofod a gweld y Ddaear yn ei harddwch. A chael **teimlad ysbrydol ni allai ei ddisgrifio na'i esbonio**. Pob dwy funed gwelsai'r Ddaear, y Lleuad a'r Haul - panorama nefol – mewn undod. Popeth ynghlwm, â Mitchell ei hun yn rhan ohono. Cyfanwaith y cread. Y **big picture**. Yn Sanskrit mae'r gair **samadi** yn golygu: profi amgylchedd o fodau unigol, ond ar yr un pryd profi gwefr eu cydberthynas. Gwefr samadi profodd Mitchell yn y llun drwy ffenest Apolo 14. Erbyn hyn, mae Mitchell yn argyhoeddiedig mai profiad fel samadi yw hedyn pob crefydd ddynol. Profiad ysbrydol gyfriniol, bron uwch-naturiol, fod popeth - er ar wahan - yn un.

*"Ar y dechrau cyntaf, dyma Duw yn creu y bydysawd a'r ddaear. Roedd y ddaear yn anhrefn gwag, ac roedd hi'n hollol dywyll dros y dwr dwfn. Ond roedd Ysbryd Duw yn hofran dros wyneb y dwr. A dwedodd Duw, "Dw i eisiau golau!" a daeth golau i fod. Roedd Duw yn gweld bod hyn yn dda, a dyma Duw yn gwahanu'r golau oddi wrth y tywyllwch. Rhoddodd Duw yr enw "dydd" i'r golau a'r enw "nos" i'r tywyllwch, ac roedd nos a dydd ar y diwrnod cyntaf.*

Wedyn dwedodd Duw, "Dw i eisiau cromen o aer rhwng y dyfroedd, i wahanu'r dwr yn ddau." A dyna ddigwyddodd. Gwnaeth Duw gromen o aer, ac roedd yn gwahanu'r dwr oddi tani oddi wrth y dwr uwch ei phen. Rhoddodd Duw yr enw "awyr" iddi, ac roedd nos a dydd ar yr ail ddiwrnod.

Dwedodd Duw, "Dw i eisiau i'r dwr sydd dan yr awyr gasglu i un lle, er mwyn i ddaear sych ddod i'r golwg." A dyna ddigwyddodd. Rhoddodd Duw yr enw "tir" i'r ddaear, a "moroedd" i'r dwr. Roedd Duw yn gweld bod hyn yn dda. Yna dwedodd Duw, "Dw i eisiau i laswellt dyfu o'r tir, a phob math o blanhigion sydd â hadau ynddyn nhw, a choed ffrwythau. Bydd yr hadau ynddyn nhw yn gwneud i fwy o'r planhigion gwahanol hyn dyfu." A dyna ddigwyddodd. Roedd y tir wedi ei orchuddio gyda glaswellt a phlanhigion a choed o bob math, â'u hadau eu hunain ynddyn nhw. Roedd Duw yn gweld bod hyn yn dda, ac roedd nos a dydd ar y trydydd diwrnod.

Dwedodd Duw, "Dw i eisiau goleuadau yn yr awyr i wahanu'r dydd a'r nos. Byddan nhw hefyd yn arwyddion i fesur y tymhorau, y dyddiau a'r blynnyddoedd. Byddan nhw'n goleuo'r ddaear o'r awyr." A dyna ddigwyddodd. Gwnaeth Duw ddau olau mawr — yr haul a'r lleuad. Roedd yr un mwya disglair, sef yr haul, i reoli'r dydd, a'r golau lleiaf, sef y lleuad, i reoli'r nos. Gwnaeth Duw y sêr hefyd. Gosododd nhw i gyd yn yr awyr i oleuo'r ddaear, i reoli dydd a nos, ac i wahanu'r golau oddi wrth y tywyllwch. Roedd Duw yn gweld bod hyn yn dda, ac roedd nos a dydd ar y pedwerydd diwrnod.

Dwedodd Duw, "Dw i eisiau'r dyfroedd yn orlawn o bysgod a chreaduriaid byw eraill, a dw i eisiau i adar hedfan yn ôl ac ymlaen yn yr awyr uwchben y ddaear." Felly dyma Duw yn creu y creaduriaid enfawr sydd yn y môr, a'r holl bethau byw eraill sydd ynddo, a'r holl wahanol fathau o adar hefyd. Roedd Duw yn gweld bod hyn yn dda. A dyma Duw yn eu bendithio nhw, a dweud, "Dw i eisiau i chi gael haid o rai bach, nes eich bod chi'n llenwi'r dwr sydd yn y môr, a dw i eisiau llawer o adar ar y ddaear." Ac roedd nos a dydd ar y pumed diwrnod.

Dwedodd Duw, "Dw i eisiau i greaduriaid byw o bob math lenwi'r ddaear: anifeiliaid, ymlusgiaid a phryfed, a bywyd gwyllt o bob math." A dyna ddigwyddodd. Gwnaeth Duw bob math o greaduriaid gwyllt, pob math o anifeiliaid, ac ymlusgiaid a phryfed gwahanol i fyw ar y ddaear. Roedd Duw yn gweld bod hyn yn dda. Yna dwedodd Duw, "Gadewch i ni wneud pobl yn ddelw ohonon ni'n hunain, i fod yn debyg i ni; i fod yn feistri sy'n gofalu am bopeth — y pysgod yn y môr, yr adar yn yr awyr, yr anifeiliaid, y ddaear gyfan a'r holl greaduriaid a phryfed sy'n byw arni." Felly dyma Duw yn creu pobl ar ei ddelw ei hun. Yn ddelw ohono'i hun y creodd nhw. Creodd nhw yn wryw ac yn fenyw.

A dyma Duw yn eu bendithio nhw, a dweud wrthyn nhw, "Dw i eisiau i chi gael plant, fel bod mwy a mwy ohonoch chi. Llanwch y ddaear a defnyddiwch ei photensial hi; a bod yn feistr sy'n gofalu am y pysgod sydd yn y môr, yr adar sy'n hedfan yn yr awyr, a'r holl greaduriaid sy'n byw ar y ddaear." Dwedodd Duw, "Edrychwch. Dw i wedi rhoi'r planhigion sydd â hadau a'r ffrwythau ar y coed i gyd, i fod yn fwyd i chi. A dw i wedi rhoi'r holl blanhigion yn fwyd i'r bywyd gwyllt a'r adar a'r holl greaduriaid bach eraill sydd ar y ddaear — ie, pob un creadur byw." A dyna ddigwyddodd. Edrychodd Duw ar bopeth roedd wedi ei wneud, a gweld fod y cwbl yn dda iawn. Ac roedd nos a dydd ar y chweched diwrnod." [Genesis Penod 1]

Yn ôl Heraclitws, athronydd o'r chweched ganrif cyn Crist, y **logos** - y bod uwch-naturiol hollalluogal - a gydlynai holl ddigwyddiadau'r bydysawd. Logos sydd yn oes-oesoedd, yn dragywydd, logos sydd tu hwnt i ddeall dyn. Logos a greodd y cyfan. Y ddynoliaeth yw'r logos yn y cnawd. Duw a dyn yn un. Bwriad bywyd yw datblygu fflam ymwybyddiaeth, ed deall sut y **llywir popeth drwy bopeth**. Ymwybyddiaeth o'r hyn sydd tu hwnt i'n deall. Yn ôl Epictetws, dodwyd dyn ar y Ddaear i weld gwaith

Duw, ac **i ddehongli gwaith Duw**. Credai Plato hefyd mae pwrpas bod oedd datblygu'n hymwybyddiaeth i'r fath raddau y gallem **ddatgysylltu o'r materol er adnabod realiti dwyfol**. Credai Aristotl - y gwyddonydd mwyaf ymhlith athronwyr hen Roeg - hyd yn oed, mae pwrpas bywyd oedd **myfyrio am Dduw**.

*Dyma obaith cydymwybod - rhywle  
Fel gwynfe i ganfod  
Ein coed yng ngwedd rhyfeddod:  
Un pren pur yw wyneb bod.*

*"Y Gair oedd yn bod ar y dechrau cyntaf. Roedd y Gair gyda Duw, a Duw oedd y Gair. Roedd gyda Duw o'r dechrau cyntaf un. Trwyddo y crëwyd popeth sy'n bod. Does dim yn bodoli ond beth greodd e. Ynddo fe roedd bywyd, a'r bywyd hwnw'n rhoi golau i bobl. Mae'r golau yn dal i ddisgleirio yn y tywyllwch, a'r tywyllwch wedi methu ei ddiffodd."* [Ioan Penod 1]

Pwy na all ryfeddu ar harddwch a rhyfeddod ein bod o edrych ar y sêr gyda'r nos? Mae'n falm i'r galon, yn ysbrydoliaeth i'r enaid. Biliynau o filiynau o filiynau o sêr. Mae rhagleni teledu gwyddonwyr fel Carl Sagan a Brian Cox yn cyfleu'r rhyfeddod y teimlant hwy wrth eu gwaith. Â'u dealldwriaeth wyddonol ond fel petai wedi dwyshau eu teimlad o samadi, eu rhyfeddod at y logos. Wrth gwrs, mae gwyddonwyr eraill fel Stephen Hawking a Richard Dawkins – y soniwyd amdanynt genyf o'r blaen – fel petaent yn methu'r samadi yn gyfangwbl. Iddynt hwy, **goroesi ac atgynhedlu**, damcaniaeth Darwin yn unig yw pwrpas byw. Eu hateb i'r cwestiwn: **Pam rwyd ti yma?** fyddai esboniad yn debyg i **Codais y bore 'ma, cerddais allan drwy ddrws y tŷ, lan i Bendref, ac eistedd i lawr** – dyna iddynt yw hyd a lled y ddynoliaeth. Robotiaid cemegol-drydanol yn gaeth i reolau natur oer. Bywyd gwag, diystyr, di-rhyfeddod. Di-samadi, di-logos, di-obaith, di-bwrpas.

Barn y Sgeptics – athronwyr â Socrates yn ei plith – oedd y dylem fod yn hollol agored ynghylch yr hyn y gwyddom â sicrwydd, a'r hyn na allem wybod amdano. Sut y gwyddom fod cenin Pedr yn felyn, neu fod mel yn felys? Mae'n amhosib mewn gwirionedd i wybod hyn. Sut y gwyddom â sicrwydd fod yna Dduw? Sut y gwyddom y bydd yr haul yn machlud heno a chodi yfory? Os ydym yn hollol onest, mae ateb yr holl gwestiynau hyn yn amhosib. A bod yn hollol onest, ni allwn fod yn sicr o ddim, ond ein daliadau personol efallai. Cred y Sgeptic mai drwy gydnabod yr hyn na allwn ei wybod y daw dyn at dangnefedd **yr hyn sydd uwchlaw pob deall**. Dylanwadodd agwedd y Sgeptic yn fawr ar rai fel Descartes wrth geisio creu **adeiledd athronyddol resymegol**.

O'r hewydd, dadl y Sinics – athronwyr fel Diogenes – na ddylsem boeni am ddylanwadau allanol o gwbl. Gwell fyddai anghofio gwerthoedd ffyg cymdeithas a cheisio byw bywyd syml, moesegol rhydd a dedwydd. Poenwn ormod am feirniadaeth allanol yn lle ceisio boddhad mewnol. Awgrymant mai gwell yw gwynebu gofidion allanol yn uniongyrchol er mwyn eu dileu. Herio'r delweddu a'r syniadau sy'n creu gofid er mwyn eu tawelu. **Gwynebu'n Goliath, ein Diafolion**.

[Epiciwrws]

Ar ynys Samos, lle ganwyd Peithagoras, y ganwyd yr athronydd Epiciwrws hefyd, rhyw 350 mlynedd cyn Crist. Credo Epiciwrws oedd **byw serch boddhad**. Byw er hapusrwydd. Dywedodd mai boddhad yw **alpha ac omega bod**. Yn ôl Epiciwrws, nid yw da na drwg yn bodoli. Dim ond meddyliau a phenderfyniadau dyn sydd o bwys. Nid yw Duw yn bodoli yn ôl Epiciwrws, ac nid oes nefoedd. Ond mae gwyddoniaeth, ffiseg a seryddiaeth yn arbenig o bwysig. Credai mai casgliad o ronynau bychain

yw dyn, daeth at ei gilydd er mwyn ei ffurfio. Wedi marwolaeth, mae'r gronynau'n gwasgaru unwaith eto. Beirniada llawer un Epiciwrws - Cristnogion yn enwedig - gan honi mai byw serch plaser y corff oedd ei fwriad. Ond mae'n debyg fod y gwirionedd yn bur wahanol. Boddhad nid plaser oedd uchelgais Epiciwrws. **Boddhad a geid yn absenoldeb poen i'r corff a gofid i'r enaid.** Canlyniad rhesymu dwys yw boddhad, wedi ystyried dewisiadau a phenderfyniadau'n ofalus, wedi cael gwared o ddaliadau a chredoau sy'n gysylltiedig a phoen a gofid. Boddhad i fwynhau'r presenol a pheidio gofidio gormod am yfory.

*Y tras â blas ar bleser piau cawr:*

*Epiciwrws. Cymer*

*Hwn, caria'i bwn fel baner.*

*Rhanith bos athroniaeth bêr:*

*Rhoi paid ar gosb, rhaid ar sbri - ymryddhau*

*O'r dagrau i'r digri',*

*Rhoi gwên wrth droi o gyni:*

*Eithrio poen yw'r therapi.*

*Ffoi'r daith, ffoi gobaith. Ar goedd, ffoi gwendid*

*Hen ofid, ffoi'r nefoedd.*

*Ffoi o'r ras yw blas a bloedd*

*Apêl y mêl i'r miloedd.*

Yn y ddeunawfed ganrif, cafodd Epiciwrws crin ddylanwad ar Jeremy Bentham a'r **iwtilitariaid**, a'u syniad o fyw er creu hapusrwydd mwyaf i'r nifer fwyaf. Heddiw, mae Richard Layard yn awgrymu yn ei **bregeth ar hapusrwydd**, y dylsem adeiladu fframwaith ysbrydol seciwlar di-Dduw yn lle'n Cristnogaeth, yn seiliedig ar athroniaeth hapusrwydd a **ddeilliai** o ddaliadau hen Roeg.

[Peithagoras a Phlato]

Un o'r athronwyr cynharaf y gwyddom amadano oedd Peithagoras, yr enwyd rheol y triongl ar ei ôl. Bu fyw rhyw chwe chan mlynedd cyn Crist, yng Ngroeg ac yn yr Eidal. Dywedir mai Peithagoras oedd un o'r dylanwadau mawr ar waith Plato. Ond wyddoch chi, nid yw'n hysbys os y bodolodd Peithagoras hyd yn oed. Yn ôl y chwedl, disgynydd oedd o'r Duw Apolo Pythiws, Duw'r nadrod. Chwedl arall yw taw disgynydd o Apolo ei hun oedd – **mab Duw** fel petai. Credai mewn atgyfodiad.

Trefn fel mynachod mabwysiadwyd gan ddilynwyr Peithagoras. Dewisant neilltio'u bywyd i ddilyn ei athroniaeth. Nid hawdd oedd enill yr hawl i ymuno ag ysgol Peithagoras. Byddai ymgeiswyr yn cael eu gwrthod yn fwriadol ac wedyn yn cael eu dilyn dros gyfnod o flynyddoedd gan **fynachog** Peithagoras tan iddynt brofi eu dylusrwydd. Byw fel mynachod byddant wedyn, yn rhanu adnoddau a buddianau, a dilyn diwrnod strwythedig yn cynwys cerddoriaeth, ymarfer corff a myfyrio. Un o brif weithgareddau'r myfyrio oedd dysgu ac ail-adrodd priod-ddulliau – rhyw fath o wireddau amlwg neu adnodau fel "Duw Cariad Yw". "Gwna fi yn well, yn well bob dydd". Syniadau cadarnhaol. Credant, drwy ddysgu ac ail-adrodd neu drwy ganu eu priod-ddulliau y byddent yn creu **meddylfryd gadarnhaol**, yn newid eu credoau er y buddiol. **Positive thinking** i'r Sais. Canfod y cyfoeth mewnol oedd nôd dilynwyr Peithagoras, nid unryw gyfoeth allanol. Cawn syniadau tebyg iawn yn ein Cristnogaeth. Y gwynfydau, er enghraifft, neu geiriau'r Diarhebion a glywsom ar ddechrau'r gwasanaeth.

Fel y bodolai gwirionedd wyddonol a mathemategol, credai Plato hefyd y bodolai wirionedd moesol. Gwirionedd, Prydferthwch, Cyfiawnder. Credai y gellid ystyried enaid dyn fel tair rhan: yr hunan rhesymegol, fyfyrger. Yr hunan ysbrydol, emosiynol. A'r hunan reddfol, anifeilaidd. Credai hefyd fod modd i'r hunan resymegol ddysgu i reoli'r rhanau eraill. Credai mai gwaith bywyd oedd dysgu i gydlynu tair rhan yr enaid er mwyn cyrraedd dedwyddwch. Ceisio enill **undod cynulliad yr enaid**, â'r hunan feddylgar wrth y llyw, yn hwylio i baradwys, i iwtopia.

Yn llun **Ysgol Athen** y soniwyd amdano ar ddechrau'r sgwrs, edrych tua'r nefoedd mae Plato. Breuddwydiai am ei **Weriniaeth**, â'r athronydd-lywydd yn ben. Breuddwydiai am greu nefoedd ar y Ddaear. Nesagato saif Aristotl, yn edrych i lawr, yn ôl rhai i ddangos mai ef oedd dyn y manylion, dyn gwyddoniaeth. Dyn pragmataidd ymarferol. Yn ôl Aristotl, nid yw llwyr reoli'r emosiynol na'r greddfoll yn bosib, ac efallai hyd yn oed ddim yn ddymunol. Ond **mae'n bosib** i ddod o hyd **i'r tir canol** sy'n asu'r rhesymegol, yr emosiynol a'r greddfoll at ei gilydd. Mae **agweddau cymdeithasol** i fywyd da Aristotl. Ni all ddyn ganfod **dedwyddwch** wrth ei hun. Rhaid wrth hwyl a thymmer dda, amynedd ac ewyllys da. Rhaid wrth gyfeillgarwch. Cyd-weithio. Cyd-fyw. Cyd-ffynu. Gwir ddedwyddwch y bywyd da, **iwdaimonia** yn y Roeg. **Mae dyn yn ddedwydd pan mae ei gymuned yn ddedwydd**. Mewn gwir ddemocratiaeth, mae pob un yn feddylgar, mae pob un ar waith er gwella'i hun a gwella phawb arall. Dyn a chymdeithas yn cyd-flodeuo, yn un.

Mae genym gyfoeth o ddoethineb anhygoel rhwng cloriau'r Beibl. Hanes yr Iddewon yn yr Hen Destament, a hanes un Iddew yn arbenig yn y Testament Newydd. Yng nghymeriadau Ysgol Athen, ac yn arferion meddygaeth fodern fel **cognitive behavioural therapy**, gwelwn **yr un neges** yn cael ei hail-adrodd a'i hatgyfnerthu. **Amau, trafod, dehongli. Cymwynasu, cyd-weithio, cyd-fyw. Byw er canfod y da, er canfod Duw.**

*Oes i amau'n rhesymol,  
Oes o liw, o foes a lol.  
Rhugo'n cyffion ar y cyd  
Mae rhin asb'rin yr ysbryd;  
Rhyddhad i'r mad gymodi,  
Nirfana'n hafan yw hi.  
Dyma win iwdaimonia:  
**Arbed dyn i'r bywyd da.***

Er mwyn Ei enw, Amen.

A gawn ni ddiweddu'r oedfa drwy gyd-ganu **rhifyr emyn 161 (tôn 135 – Grâs, o'r fath beraidd sain)**

*Yn ddefod, yw weddi ddwyfol – a iâs  
Cael Iesu'n y ganol,  
Rho oslef y nef yn ôl  
I'm mynwes, Olau Mewnol.*

*"A bydded i ras ein Harglwydd Iesu Grist, a chariad Duw,  
a chymdeithas ei lân ysbryd, aros gyda ni oll. Amen."*

[~Yr Ail Lythr at y Corinthiaid Penod 13]

[Benthyg y sgwrs yn helaeth o waith Jules Evans, "Philosophy for life and other dangerous situations" Ebury Publishing, Random House (2012)]