

Neges Hen Roeg

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

*Ei enw yw paradwys wen, Paradwys wen yw enw'r byd,
Ac wylo 'rwyf o'i golli cyd A'i geisio hwnt i sêr y nen.*

*Nid draw ar bellbell draeth y mae, Nac obry yng ngwely'r perlau chwaith,
Ond milmil nes, a ber yw'r daith I dawel byrth y byd di-wae.*

*Tawelach yw na'r dyfnaf hun, Agosach yw na throthwy'r drws,
Fel pêr-welyau'r rhos o dlws - A'r allwedd yn fy llaw fy hun.*

[Gwynfyd, Crwys]

Gobeithio eich bod chi gyd mewn hwyliau da, 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 gyd-ganu **rhifyr emyn 36 (tôn 27 - Wel, dyma hyfryd fan)**.

Darlleniad: "1 Gwrandewch, blant, ar gyfarwyddyd tad, ac ystyriwch i chwi ddysgu deall.

2 Oherwydd yr wyf yn rhoi i chwi hyfforddiant da; peidiwch â gwrthod fy nysgeidiaeth.

3 Bûm innau hefyd yn fab i'm tad, yn annwyl, ac yn unig blentyn fy mam.

4 Dysgodd yntau fi, a dweud wrthyf, "Gosod dy feddwl ar fy ngeiriau; cadw fy ngorchmynion iti gael byw.

5 Paid ag anghofio na chilio oddi wrth fy ngeiriau. Cais ddoethineb, cais ddeall;

6 paid â'i gadael, a bydd hithau'n dy gadw; câr hi, a bydd yn d'amddiffyn.

7 Doethineb yw'r pennaf peth; cais ddoethineb; â'r cyfan sydd gennyf, cais ddeall.

8 Meddwl yn uchel ohoni, ac fe'th ddyrchefir ganddi; fe'th anrhydedda, os cofleidi hi.

9 Gesyd dorch brydferth ar dy ben, a rhoi coron anrhydedd iti."

10 Fy mab, gwrando, a dal ar fy ngeiriau, ac fe ychwanegir blynyddoedd at dy fywyd.

11 Hyfforddais di yn ffordd doethineb; dysgais iti gerdded llwybrau union.

12 Pan gerddi, ni rwystrir dy gam, a phan redi, ni fyddi'n baglu.

13 Glŷn wrth addysg, a hynny'n ddiollwng; dal d'afael ynnddi, oherwydd hi yw dy fywyd.

14 Paid â dilyn llwybr y drygionus, na cherdded ffordd pobl ddrwg;

15 gochel hi, paid â'i throedio, tro oddi wrthi a dos yn dy flaen.

16 Oherwydd ni allant hwy gysgu os na fyddant wedi gwneud drwg; collant gwsg os na fyddant wedi baglu rhywun.

17 Y maent yn bwyta bara a gafwyd trwy dwyll, ac yn yfed gwin gormes.

18 Y mae llwybr y cyfiawn fel golau'r wawr, sy'n cynyddu yn ei lewyrch hyd ganol dydd.

19 Ond y mae ffordd y drygionus fel tywyllwch dudew; ni wyddant beth sy'n eu baglu.

20 Fy mab, rho sylw i'm geiriau, a gwrando ar fy ymadrodd.

21 Paid â'u gollwng o'th olwg; cadw hwy yn dy feddwl;

22 oherwydd y maent yn fywyd i'r un sy'n eu cael, ac yn iechedd i'w holl gorff.

23 Yn fwy na dim, edrych ar ôl dy feddwl, oherwydd oddi yno y tardd bywyd.

24 Gofala osgoi geiriau twyllodrus, a chadw draw oddi wrth siarad dichellgar.

25 Cadw dy lygaid yn unionsyth, ac edrych yn syth o'th flaen.

26 Rho sylw i lwybr dy droed, i'th holl ffyrdd fod yn ddiogel.

27 Paid â throi i'r dde nac i'r chwith, a chadw dy droed rhag y drwg."

[Diarhebion Penod 4]

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

Gadwech i ni ymdawelu i fyfyrion gyda'n gilydd:

*Geiriau mud â grym eidyl – awr hudol
Guriadau'r hen bendyl;
Caniad cariad nid cweryl:
Da clywed soned y Sul.*

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 gwynebaw cyfarwydd croesawgar. Mor braf yw'r sicrwydd mai croesawgar fydd y gwynebaw 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 tloedi. 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 eto'n 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]

*Nodi'r oes mae'r cangau draw – eu trysor
Yw hwylio'r hen alaw;
Rhodd ystyr natur ddistaw:
Llun coed a lle'n cydio llaw.*

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 cenedlaeth ni. Ond gwella mae, a gwella fydd. Meddyliwn sut mae gwareddiad Ewrop wedi esblygu dros y miloedd o flynyddoedd diweddaraf. Diwylliant gynhwysfawr, goddefgar. Datblygiad cyd-ddealldwriaeth. Mae yna gamau'n ôl wrth gwrs, fel llanast presonol Brexit a thrueddiadau eithafol adain dde yn yr Eidal, yr Almaen a Ffrainc. Ond mae 'na gamau ymlaen hefyd; 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. Rhaid i ni gofio mai codi pontydd, nid walydd, yw'r ffordd Gristnogol.

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'n **hygrededd** yng **ngolwg** eraill.

Ond gwelwn broblemau cymdeithas hefyd. Trachwant gyfalafol, fi fi fi byd arian a byd busnes a myfiaeth ein gwleidyddion. Yr agendor cynyddol rhwng y cyfoethog a'r tlawd, a'r gwŷr sy'n ceisio troi dyn yn erbyn ei gyd-ddyn â'u **populism** bondigrybwyll. 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, cyfaddawd 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 groniclyd rhwng cloriau'n Beibl. A'r esiampl bendigedig a rhoddwyd i ni yn hanes bywyd mab saer o Nasareth.

Gweddiwn dros bawb sydd mewn angen o unryw fath. Diolchwn o waelod calon am bob cymorth y derbyniwn yn feunyddiol gan eraill. Gofynwn am y nerth i ddal ati ein hunain, 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 sylwi'r goleuni mewn pobl a phethau o'n cwmpas - ac ynom ni ein hunain; i weld gwaith Duw ym mhob peth:

*Mae'i ôl wyndedig mewn cegin, alaw
Aelwyd a chynefin;
Eli rhyw anhygoel rhin
Yn rhodio drwy'r cyffredin.*

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 yn nhudalenau'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 dabŵ 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; a r'yn ni'n 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 neu ei ddaliadau. 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. Amcan CBT felly yw ein helpu, i ddeall ein credoau ni ein hunain - i'n deall ni ein hunain yn y bôn - drwy drafodaeth agored. **Moddion trafodaeth agored.**

Dywedodd yr hen Roegiad Sisero gynt mai **athroniaeth yw moddion yr enaid**. Yw wir, seiliau CBT yw athroniaeth - athroniaeth yr hen Roegiaid. Rhain oedd y cyntaf y gwyddom â sicrwydd 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 cred yw calon ein bywyd ysbrydol. Cerdded y ffordd, 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 unrhyw bwnc. Faint ohonom sy'n cynal ein trafodaethau - o ddifrif' calon - â meddwl agored? 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 'na lun ar y wal, yma'n y festri, 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 biliynau drwy'r byd am dros dwy fil o flynyddoedd. Mae yna lun arall, ffresco yn y Fatican, a beintwyd yn y flwyddyn 1510 gan Raphael, o'r enw **Ysgol Athen**. Dyma lun bu yn destun meddwl ac ymchwil i mi o ddarlenn llyfr **Jules Evans**. 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. **Diogenes** 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 Sgeptic 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 bydwaig, 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 â'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 athronwyr eraill, y gwyddom amdano. Eto dylanwadodd ar filiynau. Mae'r gyffelybaeth â'r gŵr yn y llun yn y festri 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 â'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 fanylwydd 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 **ni allwn** ddisgwyl ateb yw'r gwir wers. Efallai taw'r arferiad o amau, o gwestiynu a dehongli sydd wir o fudd i ddyn. **Moddion trafodaeth agored**.

"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 mynwnch, enwadau athronyddol gwahanol. Un o'r enwadau yma oedd y **Stoic**. 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 insiwleiddio'i hun yn hollol. Y **bywyd mewdol** 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 ein hewyllys rhydd ni ein hunain**, er waethaf yr amgylchiadau.

“25 Am hynny rwy'n dweud wrthy, peidiwch â phryderu am eich bywyd, beth i'w fwyta na'i yfed, nac am eich corff, beth i'w wisgo; onid oes mwy i fywyd rhywun na bwyd, a mwy i'w gorff na dillad? 26 Edrychwch ar adar yr awyr: nid ydynt yn hau nac yn medi nac yn casglu i ysguboriau, ac eto y mae eich Tad nefol yn eu bwydo. Onid ydych chi yn llawer mwy gwerthfawr na hwy? 27 P'run ohonoch a all ychwanegu un funud at ei oes trwy bryderu? 28 A pham yr ydych chi yn pryderu am ddillad? Ystyriwch lili'r maes, pa fodd y maent yn tyfu; nid ydynt yn llafurio nac yn nyddu. 29 Ond rwy'n dweud wrthy, nid oedd gan hyd yn oed Solomon yn ei holl ogoniant wisg i'w chymharu ag un o'r rhain. 30 Os yw Duw yn dilladu felly laswellt y maes, sydd yno heddiw ac yfory yn cael ei daflu i'r ffwrn, onid llawer mwy y dillada chi, chi o ychydig ffydd? 31 Peidiwch felly â phryderu a dweud, 'Beth yr ydym i'w fwyta?' neu 'Beth yr ydym i'w yfed?' neu 'Beth yr ydym i'w wisgo?' 32 Dyna'r holl bethau y mae'r Cenhedloedd yn eu ceisio; y mae eich Tad nefol yn gwybod fod arnoch angen y rhain i gyd. 33 Ond ceisiwch yn gyntaf deyrnas Dduw a'i gyfiawnder ef, a rhoir y pethau hyn i gyd yn ychwaneg i chi. 34 Peidiwch felly â phryderu am yfory, oherwydd bydd gan yfory ei bryder ei hun. Digon i'r diwrnod ei drafferth ei hun.”[Mathew Penod 6]

Nid oes pwrpas poeni am bethau tu hwnt i'n rheolaeth. Nid oes pwrpas cosbi'n hunain am bethau ni 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 ynogystal ag iechyd y 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 dylasai 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. Credai **Marcws Awreliws**, milwr enwog o Stoic, mewn cadw dyddiadur fel ffordd o **ddyngu 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 yr un mor bwysig â 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 chythrudda!
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.

"Gwyn eu byd y rhai pur eu calon, oherwydd cânt hwy weld 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.

“1 Yn y dechreuad creodd Duw y nefoedd a'r ddaear. 2 Yr oedd y ddaear yn afluniaidd a gwag, ac yr oedd tywyllwch ar wyneb y dyfnder, ac ysbryd Duw yn ymsymud ar wyneb y dyfroedd. 3 A dywedodd Duw, 'Bydded goleuni.' A bu goleuni. 4 Gwelodd Duw fod y goleuni yn dda; a gwahanodd Duw y goleuni oddi wrth y tywyllwch. 5 Galwodd Duw y goleuni yn ddydd a'r tywyllwch yn nos. A bu hwyr a bu bore, y dydd cyntaf.

6 Yna dywedodd Duw, 'Bydded ffurfafen yng nghanol y dyfroedd yn gwahanu dyfroedd oddi wrth ddyfroedd.' 7 A gwnaeth Duw y ffurfafen, a gwahanodd y dyfroedd odani oddi wrth y dyfroedd uwchlaw iddi. A bu felly. 8 Galwodd Duw y ffurfafen yn nefoedd. A bu hwyr a bu bore, yr ail ddydd.

9 Yna dywedodd Duw, 'Casgler ynghyd y dyfroedd dan y nefoedd i un lle, ac ymddangosed tir sych.' A bu felly. 10 Galwodd Duw y tir sych yn ddaear, a chronfa'r dyfroedd yn foroedd. A gwelodd Duw fod hyn yn dda. 11 Dywedodd Duw, 'Dyged y ddaear dyfiant, llysiâu yn dwyn had, a choed ir ar y ddaear yn dwyn ffrwyth â had ynddo, yn ôl eu rhywogaeth.' A bu felly. 12 Dygodd y ddaear dyfiant, llysiâu yn dwyn had yn ôl eu rhywogaeth, a choed yn dwyn ffrwyth â had ynddo, yn ôl eu rhywogaeth. A gwelodd Duw fod hyn yn dda. 13 A bu hwyr a bu bore, y trydydd dydd.

14 Yna dywedodd Duw, 'Bydded goleuadau yn ffurfafen y nefoedd i wahanu'r dydd oddi wrth y nos, ac i fod yn arwyddion i'r tymhorau, a hefyd i'r dyddiau a'r blynyddoedd. 15 Bydded iddynt fod yn oleuadau yn ffurfafen y nefoedd i oleuo ar y ddaear.' A bu felly. 16 Gwnaeth Duw y ddau olau mawr, y golau mwyaf i reoli'r dydd, a'r golau lleiaf y nos; a gwnaeth y sêr hefyd. 17 A gosododd Duw hwy yn ffurfafen y nefoedd i oleuo ar y ddaear, 18 i reoli'r dydd a'r nos ac i wahanu'r goleuni oddi wrth y tywyllwch. A gwelodd Duw fod hyn yn dda. 19 A bu hwyr a bu bore, y pedwerydd dydd.

20 Yna dywedodd Duw, 'Heigied y dyfroedd o greaduriaid byw, ac uwchlaw'r ddaear eheded adar ar draws ffurfafen y nefoedd.' 21 A chreodd Duw y morfilod mawr, a'r holl greaduriaid byw sy'n heigio yn y dyfroedd

yn ôl eu rhywogaeth, a phob aderyn asgellog yn ôl ei rywogaeth. A gwelodd Duw fod hyn yn dda. 22 Bendithiodd Duw hwy a dweud, 'Byddwch ffrwythlon ac amlhewch a llanwch ddyfroedd y moroedd, a lluosoged yr adar ar y ddaear.' 23 A bu hwyr a bu bore, y pumed dydd.

24 Yna dywedodd Duw, 'Dyged y ddaear greaduriaid byw yn ôl eu rhywogaeth: anifeiliaid, ymlusgiaid a bwystfilod gwyllt yn ôl eu rhywogaeth.' A bu felly. 25 Gwnaeth Duw y bwystfilod gwyllt yn ôl eu rhywogaeth, a'r anifeiliaid yn ôl eu rhywogaeth, a holl ymlusgiaid y tir yn ôl eu rhywogaeth. A gwelodd Duw fod hyn yn dda.

26 Dywedodd Duw, 'Gwnawn ddyn ar ein delw, yn ôl ein llun ni, i lywodraethu ar bysgod y môr, ar adar yr awyr, ar yr anifeiliaid gwyllt, ar yr holl ddaear, ac ar bopeth sy'n ymlusgo ar y ddaear.' 27 Felly creodd Duw ddyn ar ei ddelw ei hun; ar ddelw Duw y creodd ef; yn wryw ac yn fenyw y creodd hwy. 28 Bendithiodd Duw hwy a dweud, 'Byddwch ffrwythlon ac amlhewch, llanwch y ddaear a darostyngwch hi; llywodraethwch ar bysgod y môr, ar adar yr awyr, ac ar bopeth byw sy'n ymlusgo ar y ddaear.'

29 A dywedodd Duw, 'Yr wyf yn rhoi i chwi bob llysieuyn sy'n dwyn had ar wyneb y ddaear, a phob coeden â had yn ei ffrwyth; byddant yn fwyd i chwi. 30 Ac i bob bwystfil gwyllt, i holl adar yr awyr, ac i bopeth sy'n ymlusgo ar y ddaear, popeth ag anadl einioes ynddo, bydd pob llysieuyn glas yn fwyd.' A bu felly. 31 Gwelodd Duw y cwbl a wnaeth, ac yr oedd yn dda iawn. A bu hwyr a bu bore, y chweched dydd.' [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 logos yn y cnawd. Duw a dyn yn un. Bwriad bywyd yw datblygu fflam ymwybyddiaeth, er 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 mai 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 **myfyrion am Dduw**.

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

Yn ôl y gwybodusion, **logos** yw y **gair** a sonir amdano ar ddechrau Efengyl Ioan:

"1 Yn y dechreuad yr oedd y Gair; yr oedd y Gair gyda Duw, a Duw oedd y Gair. 2 Yr oedd y Gair yn y dechreuad gyda Duw. 3 Daeth pob peth i fod trwyddo ef; hebddo ef ni ddaeth un dim sydd mewn bod. 4 Ynddo ef yr oedd bywyd, a'r bywyd, goleuni dynion ydoedd. 5 Y mae'r goleuni yn llewyrchu yn y tywyllwch, ac nid yw'r tywyllwch wedi ei drechu ef." [Ioan Penod 1]

Pwy na all synu at 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 wedi 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 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 rwyf 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, di-ystyr, 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 ni allem wybod amdano. Sut y gwyddom fod cenin Pedr yn felyn, neu fod mêl 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 unrhyw un o'r cwestiynau hyn yn amhosib. A bod yn hollol onest, ni allwn fod yn sicr o ddim, ond ein teimladau mewnol, ein bodolaeth personol ar yr amrant hwn, 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 – oedd na ddylsem boeni am ddylanwadau allanol o gwbl. Gwell fyddai anghofio gwerthoedd ffyg cymdeithas a cheisio byw bywyd syml, moesegol rhydd a dedwydd. Poenwn yn ormodol am feirniadaeth allanol yn lle ceisio boddhad mewnol. Awgryma's Sinic 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 – gyda llaw, erbyn hyn, gwyddom fod rhyw 37 miliwn miliwn o'r gronynau yma, sef atomau, mewn un corff dynol. Wedi marwolaeth, mae'r gronynau'n gwasgaru unwaith eto. Beirniada llawer un Epiciwrws - Cristnogion yn enwedig - gan honi mai byw serch pleser y corff oedd ei fwriad. Ond mae'n debyg fod y gwirionedd yn bur wahanol. Boddhad nid pleser 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 byddent 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, fyfyrar. 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 y dechrau, edrych tua'r nefoedd mae Plato. Breuddwydiai am ei *Weriniaeth*, â'r athronydd-lywydd yn ben. Breuddwydiai am greu nefoedd ar y Ddaear. Nesagato safai 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 greddfol 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 greddfol at ei gilydd. Mae *agweddau cymdeithasol* i fywyd da Aristotl. Ni all ddyn ganfod *dedwyddwch* wrth ei hun. Rhaid wrth hwyl a thymor dda, amynedd ac ewyllys da. Rhaid wrth gyfeillgarwch. Cyd-weithio. Cyd-fyw. Cyd-ffynu. Gwir ddedwyddwch y bywyd da, *iwdaïmonia* 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 i'r ysbryd;
Rhyddhad i'r mad gymodi,
Nirfana'n hafan yw hi.
Dyma win iwdaïmonia:
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 îas
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)]