Gwasanaeth Pendref, Sul 12 Ionawr 2020

Gair o groeso

Rwyn gwybod bod sawl un ohonom ni yn hoff iawn o fynd i Costa Coffee neu Cafe Nero neu Starbucks neu debyg am baned - rhai ohonom ar ôl gwasanaeth ym Mhendref! Mae'r siop fach newydd ar y sgwâr yn lle da hefyd! Welsom ni droeon ffordd mae'r person sy'n gwaenu yn ysgrifenu ar y cwpan papur: enw'r perchenog, manylion y diod, ac ambell waith ryw wên fach mewn beiro ... *smiley* yn ôl y Sais. Mae fel petai'r cwpan yn enill ryw barch, ryw bersonoliaeth iddo'i hyn, ryw bwysigrwydd personol i ni'r yfwr, wedi i'r arysgrifenu ddigwydd. Ac mae'r wên fach yn gallu codi calon yn aml iawn. Bron yn gynig o gysur neu o gyngor yng nghanol rialtwch bywyd.

Diddorol yw meddwl, pe byddai'r cyfle'n dod, am yr hyn y bydden chi'n ysgrifenu ar gwpan papur fel gair o anogaeth, neu o gysur neu o gyngor i yfwr diniwed! Dyma beth mae'r awdur Mark Manson yn awgrymu mewn llyfr a gyhoeddwyd yn ddiweddar. "Un diwrnod, fe fyddwch chi'n marw, a'ch anwyliaid i gyd yn marw. A thu hwnt i dô bach o bobl, am drawiad amrant yn unig, ni bydd dim y byddwch yn gwneud na dweud o bwys o gwbl. Dyma **wirionedd anghyffyrddus bywyd**. Yn wir, mae popeth y byddwn yn ei feddwl a'i wneud yn ystod ein bywydau fel petai'n ymgais gywrain i osgoi'r gwirionedd anghyffyrddus. Rydyn fel llwch cosmig amhwys, yn tori'n cwys mewn ryw gilfach gefn ar belen fach las yn saethu drwy'r gofod tywyll. Ffrwyth dychymyg goractif yn unig yw'n teimlad o bwysigrwydd. Ni ein hunain sydd wedi creu pwrpas i'n hunain. Yr ydym fel dim."

A dyma fydd testun y gwasanath y bore 'ma: **y gwirionedd anghyffyrddus**, a sut i'w wynebu. Pwysigrwydd **ffydd, gobaith a chariad**. A chydnabyddiaeth fod gobaith yn unig, er yn bwysig, ddim yn bopeth; fod byw mewn gobaith yn unig, ddim yn ddigon; mai <u>caru</u> bywyd - <u>caru</u> byw yn ddi-amod - yw'r ateb.

Yn hyn o beth, mae 'na dipyn yn gyffredin rhwng yr hyn fyddai'n ceisio sôn amdano heddiw, â'r hyn soniodd Brian amdano'r Sul diwethaf.

Ond cyn bwrw 'mlaen, dewch i ni gyd-ganu rhif yr emyn 91.

Emyn 91 / Tôn 73 Hamburg

Darlleniad (Mathew 6)

1 "Byddwch yn ofalus i beidio gwneud sioe o'ch crefydd, er mwyn i bobl eraill eich gweld chi. Os gwnewch chi hynny, chewch chi ddim gwobr gan eich Tad yn y nefoedd.
2 "Felly, pan fyddi'n rhoi arian i'r tlodion, paid trefnu ffanffer er mwyn gwneud yn siŵr fod pawb yn gwybod am y peth. Dyna mae'r rhai sy'n gwneud sioe o'u crefydd yn ei wneud yn y synagogau ac ar y strydoedd. Maen nhw eisiau i bobl eraill eu canmol nhw. Credwch chi
fi, dyna'r unig wobr gân nhw! 3 Pan fyddi di'n rhoi arian i'r tlodion, paid gadael i'r llaw
chwith wybod beth mae'r llaw dde yn ei wneud. 4 Dylai pob rhodd fod yn gyfrinach. Bydd dy Dad, sy'n gweld pob cyfrinach, yn rhoi dy wobr i ti.
5 "A pheidiwch gweddïo fel y rhai sy'n gwneud sioe o'u crefydd. Maen nhw wrth eu boddau pan mae pobl yn edrych arnyn nhw yn codi i weddïo yn y synagogau neu ar strydoedd
prysur. Credwch chi fi, dyna'r unig wobr gân nhw! 6 Pan fyddi di'n gweddïo, dos i ystafell
o'r golwg, cau y drws, a gweddïo ar dy Dad sydd yno gyda ti er dy fod ddim yn ei weld.

Wedyn bydd dy Dad, sy'n gweld pob cyfrinach, yn rhoi dy wobr i ti. 7 A phan fyddwch chi'n
gweddïo, peidiwch mwydro ymlaen yn ddiddiwedd fel mae'r paganiaid yn gwneud. Maen
nhw'n meddwl y bydd Duw yn gwrando am eu bod yn gweddïo mor hir. 8 Peidiwch chi â
bod fel yna. Mae'ch Tad chi'n gwybod yn union beth sydd ei angen arnoch chi cyn i chi
ddweud gair. 9 "Dyma sut dylech chi weddïo: 'Ein Tad sydd yn y nefoedd, rŷn ni eisiau i dy
enw di gael ei anrhydeddu. 10 Rŷn ni eisiau i ti ddod i deyrnasu, ac i'r cwbl sy'n dda yn dy
olwg di ddigwydd yma ar y ddaear fel mae'n digwydd yn y nefoedd. 11 Rho i ni ddigon o
fwyd i'n cadw ni'n fyw am heddiw. 12 Maddau i ni am bob dyled i ti yn union fel rŷn ni'n
maddau i'r rhai sydd mewn dyled i ni. 13 Cadw ni rhag syrthio pan fyddwn ni'n cael ein
profi, ac achub ni o afael y drwg.'""
14 "Os gwnewch chi faddau i bobl pan maen nhw wedi gwneud cam â chi, bydd eich Tad
nefol yn maddau i chi hefyd. 15 Ond os na wnewch chi faddau i'r bobl sydd wedi gwneud
cam â chi, fydd eich Tad ddim yn maddau'ch pechodau chi.
16 "Pan fyddwch chi'n ymprydio, peidiwch gwneud i'ch hunain edrych yn drist er mwyn
gwneud sioe; mae'r bobl sy'n gwneud hynny yn cuddio'u hwynebau er mwyn i bobl sylwi eu
bod yn ymprydio. Credwch chi fi, dyna'r unig wobr gân nhw! 17 Pan fyddi di'n ymprydio,
rho olew ar dy ben, criba dy wallt a golcha dy wyneb. 18 Wedyn fydd neb yn gallu gweld dy
fod ti'n ymprydio. Dim ond dy Dad, sy'n anweledig, fydd yn gweld; a bydd dy Dad, sy'n
gweld pob cyfrinach, yn rhoi dy wobr i ti.
19 "Peidiwch casglu trysorau i chi'ch hunain yn y byd yma. Mae gwyfyn a rhwd yn gallu eu
difetha, ac mae lladron yn gallu dod â'u dwyn. 20 Casglwch drysorau i chi'ch hunain yn y
nefoedd – all gwyfyn a rhwd ddifetha dim byd yno, a does dim lladron yno i ddwyn dim
byd. 21 Lle bynnag mae dy drysor di y bydd dy galon di.
22 "Y llygad ydy lamp y corff. Felly, mae llygad iach (sef bod yn hael) yn gwneud dy gorff
yn olau drwyddo. 23 Ond mae llygad sâl (sef bod yn hunanol) yn gwneud dy gorff yn
dywyll drwyddo. Felly os ydy dy oleuni di yn dywyllwch, mae'n dywyll go iawn arnat ti!
24 "Does neb yn gallu gweithio i ddau feistr gwahanol ar yr un pryd. Mae un yn siŵr o gael
y flaenoriaeth ar draul y llall. Allwch chi ddim bod yn was i Dduw ac i arian ar yr un pryd.
25 "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? 26 Meddyliwch am adar er enghraifft: Dŷn
nhw ddim yn hau nac yn medi nac yn storio mewn ysguboriau – ac eto mae eich Tad nefol
yn eu bwydo nhw. Dych chi'n llawer mwy gwerthfawr na nhw. 27 Allwch chi ddim hyd yn
oed gwneud eich bywyd eiliad yn hirach drwy boeni!
28 "A pham poeni am ddillad? Meddyliwch sut mae blodau gwyllt yn tyfu. Dydy blodau
ddim yn gweithio nac yn nyddu. 29 Ac eto, doedd hyd yn oed y Brenin Solomon yn ei
ddillad crand ddim yn edrych mor hardd ag un ohonyn nhw. 30 Os ydy Duw yn gofalu fel
yna am flodau gwyllt (sy'n tyfu heddiw, ond yn cael eu llosgi fel tanwydd fory), mae'n siŵr
o ofalu amdanoch chi! Ble mae'ch ffydd chi? 31 Peidiwch poeni felly, a dweud, 'Beth wnawn
ni fwyta?' neu 'Beth wnawn ni yfed?' neu 'Beth wisgwn ni?' 32 Y paganiaid sy'n poeni am
bethau felly. Mae'ch Tad nefol yn gwybod am bopeth sydd ei angen arnoch chi. 33 Y
flaenoriaeth i chi ydy gadael i Dduw deyrnasu yn eich bywydau a gwneud beth sy'n iawn yn
ei olwg; wedyn byddwch yn cael y pethau eraill yma i gyd. 34 Felly, peidiwch poeni am
fory, cewch groesi'r bont honno pan ddaw. Mae'n well wynebu problemau un dydd ar y tro.

A gawn ni barhau os gwelwch yn dda drwy gyd-ganu rhif yr emyn 286.

Emyn 286 / Tôn 241 Farrant

A gawn ni ymdawelu am ychydig funedau:

Gweddi

Eiliad o hedd trugareddus - eiliad
Mynwes haul diflanus;
Eiliad ddistaw, draw o'r drys
Yn gwau'r cymylau melus.

Dolchwn am y cyfle i ddod at ein gilydd unwaith eto ym Mhendref, ar ddechrau blwyddyn newydd, a degawd newydd, yn ein hanes. Diolchwn am lawenydd y Nadolig, am neges y geni, am ail-gynnau'r fflam. Diolchwn am bresantau o dan y goeden, am ffrindiau a theulu yn galw draw, am yr hwyl, a'r sbort a'r sbri. Cofiwn yr holl liwiau prydferth yn gloywi'r goeden, am y tinsel a'r addurniadau. Mor braf oedd cael y teulu ynghyd, a sylwi ar fywydau anwyliaid yn aeddfedu, yn parchu trig amser. Diolchwn am gyfle i bwyllo, a myfyrio am wir ystyr y Nadolig.

Diolchwn am y fraint o gael eistedd ar ben y Silff, yn edrych lawr ar ddyffryn Clwyd, â'r haul yn machlud dros Eryri yn y cefndir. Diolchwn am y caeau bras, y coedwigoedd dyfnion a'r bryniau a'r mynyddoedd gogoneddus. Am y Berwyn, am Gader Idris, yr Aran Fawddwy, yr Wyddfa a'r Carneddau. Am fryniau Clwyd. Diolchwn am rheini sy'n gweithio i gynnal ein gwlad. Am y ffermwyr sy'n trin y tir, am beirianwyr a gwyddonwyr sy'n cynnal a chadw'r amgylchedd. Meddyliwn am newid hinsawdd, a'r cynhesu byd eang sydd ar droed. Tybed beth yw goblygiadau hyn i gyd i'n ffordd ni o fyw yng Nghymru heddiw? Welwn ni fwy o blanu coedwigoedd a thyfu grawn, a llai o fagu anifeiliaid tybed? Chwiliwn am y gras i weld fod newid yn angenrheidiol, fod newid yn dod, a bod rhaid symud gyda'r amser. Ond gobeithiwn weithredu hyn heb golli cymeriad cefn gwlad.

Diolchwn am y fraint o gael gweld y lleuad yn codi i oleuo'r nen gyda'r lloer a'r sêr, a'r gwynt yn gostegu wrth iddi nosi. Meddyliwn am sŵn yr awel yn treiddio i'r eithin. Diolchwn am dawelwch nos i gael meddwl a gorffwys.

Diolchwn am gael gweld goleuni'r ceir yn mynd a dod ar hyd y dyffryn. Rhai'n teithio o achos gwaith, rhai i ymweld â theulu a ffrindiau, a siopa. Diolchwn am lawenydd bywyd bob dydd, am y rhyddid i fyw, a charu byw. Diolchwn am bob un sy'n gweithio i wneud ein bywyd beunyddiol yn haws, yn bleser. I'r meddygon a'r nyrsis, i'r athrawon, i bobl y cyngor sir, i bobl y siop, i ddyn y garej sy'n trwsio'r car.

Cofiwn am rheini, y mae bywyd beunyddiol yn anodd iddynt. Rheini sy'n byw ag afiechyd, neu boen meddwl, neu iselder, neu â thristwch wedi profedigaeth. Cofiwn am rheini sy'n rhoi o'u hamser i helpu pobl mewn angen, heb ddisgwyl dim byd yn ôl. Cofiwn am rheini sy'n gweithredu fel glud yn ein cymdeithas, yn tynu bobl at ei gilydd, yn creu cyfleon cymdeithasol. Meddyliwn yn arbenig am deulu a ffrindiau, a chyd-aelodau, sy'n gofidio ar hyn o bryd.

Gwyddwn fod gan Gymru a Phrydain broblemau gwleidyddol a chymdeithasol dybryd heddiw. Weithiau mae'n edrych yn o ddu arnom. Naturiol yw digaloni a theimlo fel rhoi'r ffidil yn y to. Gweddiwn y bydd ein harweinwyr yn gweld yn glir i roi buddianau'r gymdeithas o flaen eu buddianau personol nhwn eu hunain, ac o flaen buddianau rhyw blaid wleidyddol. Gweddïwn y gwelwn ddyfodiad arweinwyr sy'n ceisio arwain serch y

gymdeithas gyfan, nid yn unig serch y ganran o’r gymdeithas sy’n digwydd cytuno â’u credo gwleidyddol.

Diolchwn am neges y Beibl, ac esiampl bywyd yr Iesu. Am arweiniad bywyd Iesu. Sylweddolwn fod yr atebion i ofidiau a phroblemau’r bywyd modern i’w canfod rhwng gloriau’r Beibl, ond i ni fod yn barod i edrych, i feddwl a myfyrio, i gredu a gweithredu.

Gweddiwn am y nerth i fyw yn dda. I fod yn ffrindiau a chymdogion caredig. I ofalu am ein gilydd, a gofalu am ein hunain. I drin eraill fel y byddem ni yn dymuno cael ein trin. I obeithio, ond yn fwy na hyny, i weithredu bob dydd i ddangos ein cariad at fywyd a’r ddynoliaeth a’r byd o’n cwmpas yn ddi-amod.

Gofynwn hyn yn enw’r hwn a’n dysgodd, pan yn gweddïo, i ddweud gyda’n gilydd: **Ein Tad yn y nefoedd, sancteiddier …**

Cyhoeddi a chasglu

A gawn ni barhau, os gwelwch yn dda, drwy gyd-ganu rhif yr emyn 592.

Emyn 592 / Tôn 495 Aberafan

Sgwrs

Nadolig arall wedi mynd, a blwyddyn a degawd newydd yn aros amdanom. Fel y gwyddoch chi’n dda bellach, dwi’n hoff iawn o dderbyn llyfrau gan y plant yn enwedig fel anrhegion Nadolig. Bues i’n ffodus iawn y Nadolig hwn i dderbyn tri llyfr da iawn. Un am hanes seiclo yn Ffrainc, a’i ddylanwad a’i ryngweithiad â’r feddylfryd Ffrengig. Un arall yn trafod personoliaethau gwahanol, sut i adnabod eich personoliaeth chi eich hunan a phersonoliaethau’r rheini sy’n agos atoch - llyfr grêt i ddechrau dadl boeth! Ac yn olaf, llyfr â theitl braidd yn anweddus yn gyfystyr â **Mae popeth ar chwâl** gan yr Americanwr Mark Manson. Mae’r rhaid i mi ddweud mod i braidd yn ddrwgdybus o’r llyfr wedi gweld dim ond y teitl. Ond rhaid cyfaddef ei fod yn lyfr diddorol dros ben - peidied barnu’r llyfr wrth y clawr, chwedl y Sais, ondife - nag wrth y teitl ychwaith.

Dadl y llyfr yw fod bywyd - pob bywyd - yn hollol ddi-ystyr. Mae bodolaeth y ddynoliaeth o ddim gwerth o gwbl. Fel mae’r awdur yn dweud: “Un diwrnod, fe fyddwch chi’n marw, a’ch anwyliaid i gyd yn marw. A thu hwnt i dô bach o bobl, am drawiad amrant yn unig, ni bydd dim y byddwch yn gwneud na dweud yn eich bywyd cyfan o bwys o gwbl. Dyma **wirionedd anghyffyrddus bywyd**. Yn wir, mae popeth y byddwn yn ei feddwl a’i wneud yn ystod ein bywydau fel petai’n ymgais gywrain i osgoi’r gwirionedd anghyffyrddus. Rydyn fel llwch cosmig amhwys, yn tori’n cwys mewn ryw gilfach gefn ar belen fach las gyffredin yn saethu drwy’r gofod tywyll. Ffrwyth dychymyg goractif yn unig yw’n teimlad o bwysigrwydd. Ni ein hunain sydd wedi creu pwrpas i’n hunain. Yr ydym fel dim.”

Bwriad y llyfr yw darbwyllo’r darllenydd i dderbyn y gwirionedd anghyffyrddus; ac wedyn, wedi derbyn fod dim pwrpas go iawn i fywyd, i anog y darllenydd i garu bywyd yn ddi-amod fel ryw fath o eli, rhyw *remedy* seicolegol; fel ffordd i **greu ystyr** i fywyd. Yn arbennig mae’r llyfr yn dadlau fod gobeithio am y gorau ddim yn ateb: rhaid byw bywyd fel rŷn ni’n meddwl y dylsai gael ei fyw, a hyny un dydd ar y tro. Dwi ddim yn dweud fy mod i’n cytuno

â phopeth mae'r awdur yn ei ysgrifenu, ond diddorol iawn yw ystyried ein daliadau Cristnogol yng ngoleuni'r llyfr.

Mae'r athronydd Nietzsche yn enwog am ei osodiad fod **Duw wedi marw**. Yn ol y gwybodusion, bwriad Nietzsche wrth ddweud hyn oedd mynegu ei bryder am ddyfodol y ddynoliaeth. Mewn byd â'r gwirionedd anghyffyrddus yn fwy-fwy amlwg, â datblygiadau gwyddonol a thechnegol chwildroadol cynyddol, credai Nietzsche y byddai dyn yn anghofio am y crefyddau traddodiadol. Yn eu lle, credai y byddai bobl yn creu credoau newydd, **duwiau newydd** - gwleidyddiaeth, cenedlaetholdeb, rhywiaeth, yr amgylchedd, hiliaeth, hanes, dosbarth cymdeithasol - ac y byddai'r credoau newydd yn achosi mwy o drafferth fyth i'n cymdeithas. Anodd dadlau â fe o weld y byd sydd ohoni.

Ffydd, gobaith, cariad

Yn ol Manson, mae bodolaeth y ddynoliaeth yn ddi-ystyr ac anealladwy. Er mwyn ymdopi â'r gwirionedd anghyffyrddus hwn, mae dyn yn ceisio **creu ystyr** i fywyd, er mwyn deall yr anealladwy, esbonio'r anesboniadwy. Heb ystyr, nid oes pwrpas cario ymlaen o ddydd i ddydd. Heb ystyr, nid oes pwrpas ymdrechu o gwbl. Heb ystyr, nid oes **gobaith**. Gobaith yw tanwydd y dychymyg. Heb obaith, rŷn ni fel petai yn farw'n feddyliol. Anobaith yw gwrthwyneb hapusrwydd.

Er mwyn cynal ystyr, rŷn ni'n creu storïau neu **naratif** sy'n tyfu ac addasu, yn aeddfedu trwy'n bywydau. Mae'n naratif personol yn newid wrth i ni gael profiadau newydd, profi methianau a phrofedigaethau, gweld ffaeleddau a gwendidau, a phrofi hapusrwydd. Os bod genym naratif iach, rŷn ni'n debygol o deimlo'n iach a hapus. Os nad oes genym naratif dda, rŷn ni'n debygol o ddioddef iselder ysbryd, anhwylder meddyliol ac yn y blaen. Mae yna lawer o dystiolaeth bod bobl o **ffydd** yn llai tebygol o ddioddef afiechydol seicolegol. Mae ein ffydd yn gosod rhwydwaith o ddaliadau, o arferion, o gyd-gredinwyr, i'n helpu i greu naratif dda. Nid crefydd ffurfiol fel Cristnogaeth neu Iddewiaeth neu Islam yn unig sy'n creu naratif - gall ffydd mewn tîm pêl-droed helpu hefyd ... ond hwyrach bod enill ar y Sadwrn ambell waith yn bwysig! Dros amser, mae ein rhwydwaith o storïau personol, ein naratif, yn dod yn gyfystyr â'n **hunaniaeth** ni. Ein naratif yw ein diffiniad ni, o ni ein hunain: ein hunaniaeth, ein *identity*.

Dadl llyfr Mark Manson yw bod meddu ar naratif iach yn elfenol bwysig, a bod byw â ffydd a gobaith hir-dymor cynaladwy yn angenrheidiol er mwyn sefydlu'r naratif. Heb naratif, mae bywyd yn wag. *Nihilism* yng ngeiriau'r Sais. Grym, serch grym yn unig. Llwyddiant, serch llwyddiant yn unig. Arian, serch ariangarwch. Dim pwrpas uwch. Dim gobaith. Dim ystyr. A dadl y llyfr yw bod un peth yn uwch na ffydd a gobaith, sef y gallu i garu bywyd, a **charu byw**, yn ddiamod.

Anobaith

Yn y degawdau diweddar, mae safon byw bobl gwledydd y gorllewin wedi gwella heb os. Mae'n lefelau addysg ac iechyd yn cynyddu'n barhaol. Mae llai a llai o drais mewn cymdeithas. Mae lefelau hiliaeth, ymddygiad gwrth-gymdeithasol, rhagfarn ar sael rhyw yn gostwng. Yn fyd-eang, mae dros haner poblogaeth y Ddaear â chysylltiad i'r rhyngrhwyd. Mae lefelau tlodi eithafol yn gostwng. Mae llai o rhyfeloedd. Mae cyfradd marwolaethau plant yn gostwng. Rŷn ni'r rheoli neu ymdopi â mwy a mwy o afiechydon. Ond dyma'r

syndod: mae pawb yn gwybod am y gwellianau hyn, ond er waethaf y gwellianau, nid yw lefelau boddhad bobl yn gyffredinol yn gwella.

Paham? Mae'r seicologedd yn dweud fod angen tri peth er mwyn cael boddhad, er mwyn cael gobaith. A'r rhain yw: ymdeimlad o **reolaeth**, ymdeimlad o **werth**, ymdeimlad o **gymuned**. Heb y teimlad fod pethau o dan reolaeth, for pethau'n chwerth-chweil, heb yr ymdeimlad o gyd-weithio gydag eraill, mae'n amhosib i ni fod yn obeithiol.

Mae'r ymdeimlad personol o hunan-reolaeth yn beth dyrys. Yn ôl y seicolegydd, mae gan pob un ohonom ddau feddwl gwahanol iawn: meddwl **rhesymegol** a meddwl **emosiynol**. Mae'r meddwl emosiynol yn adweithio'n gyflym ac ystwyth, a dyma paham mai'r meddwl emosiynol sy'n tueddu rheoli'r ffordd rŷn ni'n ymateb i unryw sefyllfa. Mae'r meddwl rhesymegol llawer yn arafach a mwy pwyllog wrth ymateb; mae'n llawer mwy llafurus, wedi gwerthuso'r gwahanol opsiynau sydd ar gael cyn dod i benderfyniad. Ond gwaetha'r modd, y meddwl emosiynol (neu'r meddwl teimladwy neu anifeliaidd) sy'n rheoli'n hadweithiau. Mae rhai'n cymharu'r ddau feddwl â marchog ar gefn eliffant: yr eliffant mawr yw'r meddwl emosiynol, a'r marchog ar ei gefn yw'r meddwl rhesymegol. Mae'r marchog yn gallu cocsio'r eliffant i newid cyfeiriad o bryd i'w gilydd, ond mae gan yr eliffant ei hen arferion, ei feddwl mwy greddfol ei hun, a hwn sy'n enill y ddydd gan fanychaf - onibai bod hyfforddiant hir o dan law'r marchog wedi digwydd ymlaen llaw. Er mai'r meddwl emosiynol sy'n rheoli'r adwaith tymor-byr, y meddwl rhesymegol sy'n gyfrifol am strwythuro, creu ystyr, creu synwyr, creu'r esboniad, y naratif o'r digwyddiadau. Yn hyn o beth, yn y tymor hir, gall y meddwl rhesymegol **feirioli**'r meddwl emosiynol.

Beth mae hyn i gyd yn ei olygu? Wel, i ddechrau, rhaid bod yn ofalus iawn wrth feirniadu eraill am ymateb greddfol mewn unryw sefyllfa. Llawer tecach yw beirniadu bobl am eu hymatebion hir-dymor. Cywaith rhwng yr emosiynol â'r rhesymegol yw ein teimlad o hunan-reolaeth. Er ein bod o dan yr argraff mai'r rhesymegol sy'n arwain, nid fel-'na mae yn gyffredinol: y meddwl emosiynol sy'n arwain.

Fel arfer, mae'r cydbwysedd rhwng y meddwl rhesymegol â'r emosiynol yn weddol iach; mae ein naratif personol yn iach. Yn y sefyllfa hon, os mae rhywun yn ymddwyn yn angharedig tuagatom, teimlwn ein bod wedi cael cam. Teimlwn nad ydym yn **haeddu'r** fath ymddygiad. Ond os rydym wedi dioddef sefyllfaoedd anodd yn y gorffenol, megis trais meddyliol neu gorfforol, neu anhegwch tymor hir, mae'r cydbwysedd rhwng y rhesymegol â'r emosiynol yn drysu; mae'r ystyr a'r naratif yn mynd ar gyfeiliorn. Gallwn deimlo ein bod yn haeddu'r hyn sy'n digwydd i ni - hyd yn oed ein bod yn haeddu dioddef - yn enwedig pan rydym wedi dioddef dros gyfnod hir yn barod: mae ein naratif wedi **normaleiddio** tuagat anhegwch. Mae'r teimlad o **haeddiant**, fod pethau'n **haeddianol**, yn sylfaenol i'n hymdeimlad o degwch a hunan-werth.

Nawr meddyliwch am yr anghyfiawnder yn ein byd, y cynydd cynyddol yn y gwahaniaeth rhwng y tlawd a'r cyfoethog ym Mhrydain, yng Nghymru. Ydi'r cyfoethog yn haeddu eu cyfoeth? Ydi'r cyfoethog yn haeddu gwell gofal iechyd na'r gweddill ohonom? Ydi hi'n deg bod ffodusion cymdeithas yn cael cyfleon, a'r lleill ddim? Ydi cymdeithas y byd sydd ohoni yn deg? Meddyliwch am dlodi'r trydydd byd. Ydi bobl yn haeddu hyn? Meddyliwch am fyddin America yn lladd bobl ar hap mewn gwledydd tramor â'r *drones* bondigrybwyll. Oes rhyfedd fod pobl yn colli gobaith?

Yn yr Unol Daliaethau, mae lefelau iselder ysbryd wedi bod yn cynyddu ers dros wythdeg mlynedd, â mwy o bobl ifanc yn profi blinder meddwl yn enwedig. Mae mwy o bobl yn camddefnyddio cyffuriau. Mae mwy o bobl yn cymryd eu bywydau eu hun. Mae bron i haner poblogaeth yr Unol Daliaethau yn cyfaddef i deimlo'u unig, yn teimlo eu bod nhw rhywffordd wedi cael eu arwahanu oddiwrth cymdeithas. Yn fyr, yr yr Unol Daleithiau, y gymdeithas bresonol yw'r mwyaf diogel a'r mwyaf llewyrchus yn hanes y ddynoliaeth, ond eto-i-gyd, mae bobl yn teimlo'n fwy-fwy digalon.

Mae rhywbeth yn bwysicach na gobaith

Gobaith yw'r gred fod pethau'n gallu newid er budd yr unigolyn sy'n gobeithio. Ond tybed ai gobaith yw'r ateb i broblemau cymdeithas yn y byd sydd ohoni? Gall gobaith fod yn beth drwg? Wedi'r cwbl, gobaith am greu ryw ymerodraeth Almeinig newydd oedd sbardyn Hitler a'r Ail Rhyfel Byd. Heb obaith, ni fyddai Boris Johnson wedi mentro cynal yr etholiad cyffredinol yn ddiweddar. Ai'r un gobaith sy'n peri llawenydd yn ein bywydau a'r holl drystwch? Byddai angen gobaith mewn byd da? Os yna rhywbeth yn bwysicach na gobaith?

"Ar hyn o bryd mae gynnoch chi dri peth sy'n aros: ffydd, gobaith a chariad. Ond y mwya ohonyn nhw ydy cariad."

Credai Nietzsche fod rhaid edrych y tu hwnt i obaith er mwyn deall y natur ddynol yn well. Rhaid edrych y tu hwnt i'n naratif personol. Rhaid i ni ddatblygu i ryw gyflwr sydd y **tu hwnt i ddaioni a drygioni**. Credai Nietzsche yn gyntaf bod rhaid datblygu i garu bywyd fel y mae. Yn Lladin, *amor fati*. Nid derbyn ein ffawd, ond ei garu. Caru popeth fel y mae. *Amor fati*. Caru diamod. Caru rhyddid, llawenydd, poen a gofid. Gobeithio am yr hyn sydd yn bod yn barod. Unwaith i ni lwyddo yn hyn, gallwn fyw y gorau gallwn ni ymhob eiliad, ymhob awr, pob diwrnod. Nid gobeithio gwella, ond **bod yn well**. Gan garu'n gilydd nawr, gan gymryd cyfrifoldeb nawr. A byw bob eiliad nawr y gorau gallwn ni.

30 Os ydy Duw yn gofalu fel yna am flodau gwyllt (sy'n tyfu heddiw, ond yn cael eu llosgi fel tanwydd fory), mae'n siŵr o ofalu amdanoch chi! Ble mae'ch ffydd chi? 31 Peidiwch poeni felly, a dweud, 'Beth wnawn ni fwyta?' neu 'Beth wnawn ni yfed?' neu 'Beth wisgwn ni?' 32 Y paganiaid sy'n poeni am bethau felly. Mae'ch Tad nefol yn gwybod am bopeth sydd ei angen arnoch chi. 33 Y flaenoriaeth i chi ydy gadael i Dduw deyrnasu yn eich bywydau a gwneud beth sy'n iawn yn ei olwg; wedyn byddwch yn cael y pethau eraill yma i gyd. 34 Felly, peidiwch poeni am fory, cewch groesi'r bont honno pan ddaw. Mae'n well wynebu problemau un dydd ar y tro.

Dy gynllun, derbyn y daith - anhawster
Creu ystyr; cydeffaith
Gwybod i ddwysau gobaith;
Gwel leudid gofid y gwaith.

Credai Nietzsche for dyn fel rhaff sydd wedi ei glymu rhwng bwystfil ar un pen, a ryw goruwch-ddyn (*superman*) ar y pen arall, yn hongian dros ddyfnder eang, ryw bwll diwaelod, ryw *abyss*. Credai mai **pont** yw'r ddynoliaeth, siwrnai nid pen taith yn ei hun. Dylid caru'r ddynoliaeth am ei bod fel rhagarweiniad, yn agorawd i rywbeth gwell.

Ffo rhag hil yr anghenfilyn – d'angau
'Di hongian fel cortyn,
Yn ddiobaith dros ddibyn;
Awcha Dduw, dy goruwch ddyn.

Mae'r seicolegydd wedi creu damcaniaeth o ddatblygiad plentyn yn ddyn sy'n adlewyrchu tipyn o feddylfryd Nietsche. Mae plentyn ifanc yn gweithredu er mwyn **cael gwobr** neu bleser uniongyrchol yn syth. Mae plentyn hŷn yn dysgu bod egwyddorion yn bodoli, ac yn gweithredu'n egwyddorol, yn benodol er mwyn enill y wobr. Mae'r oedolyn yn gweithredu yn ôl egwyddorion, heb ddisgwyl gwobr o gwbl. Hyny yw, mae'r oedolyn yn gweithredu yn ddi-amod. Mewn ffordd, mae'r oedolyn yn datblygu tuagat y goruwch-ddyn..

Credai'r athronydd Immanuel Kant bod y ddynoliaeth felly yn unigryw, am mai dim ond dyn fedrai **ddeall gwerth** a **chreu ystyr**. Credai mai dyletswydd pob dyn oedd parchu'r ymwybod (*consciousness*) dynol uwch na dim. Dyfeisiodd yr hyn a elwid yn **fformiwla'r ddynoliaeth** (*The formula for humanity).* Mae yna **ddiben** (sef *end*) i bob gweithred, ac mae yna **fodd** (sef *means*) i wireddu'r ddiben. Wedyn, mae fformiwla'r ddynoliaeth yn dweud: "Mewn unryw weithred, rhaid bod dynoliaeth (ein dynoliaeth ni ein hunan, a dynoliaeth unryw berson arall sy'n gysylltiedig â'r weithred) yn ddiben yn ei hun, a byth yn unig fel modd i wireddu diben."

Peri ystyr yw'n peiriant - ein harfaeth,
Dynoliaeth yw'n helwant;
Y bri hwn yw ein breiniant;
Anhepgor yw cyngor Kant.

Hyny yw, rhaid ystyried canlyniadau unryw weithred yn nhermau'r effeithiau ar bob person sy'n gysylltiedig â'r weithred. Yn hyn o beth, y broblem â gobaith yn benodol yw ei fod yn **amodol**: rhyw **fargen** rhwng heddiw a 'fory y bydd pethau'n gwella. I esgyn i dir uwch, y tu hwnt i obaith fel petai, rhaid gweithredu'n **ddi-amod**, fel oedolyn. Rhaid caru eraill heb ddisgwyl, heb obeithio am gariad yn ôl. Rhaid parchu eraill heb ddisgwyl, heb obeithio am parch yn ôl. Dylid siarad yn ddiffuant heb ddisgwyl adwaith gadarnhaol. Dylid dderbyn cyfrifoldeb, ac wynebu gofidion, yn ddi-amod.

Mae 'na adlewyrchiad amlwg o eiriau Nietzsche fan hyn: nid mewn gobaith yn unig y mae byw dyn; ni ddylid ddibynu ar amodau allanol, na bargeinio ag eraill, nac aros tan yfory. Rhaid byw bob eiliad gystal ag y gallwn ni, 'nawr. Yn syml: nid yw gobeithio am fywyd gwell yn ddigon; yn hytrach, rhaid **bod yn well**!

"Felly, peidiwch poeni am fory, cewch groesi'r bont honno pan ddaw. Mae'n well wynebu problemau un dydd ar y tro."

Colli aeddfedrwydd

Beth sy'n bod ar gymdeithas yn y gwledydd gorllewinol felly? Cynig Mark Manson yw fod rhai unigolion yn methu datblygu o gyflwr y "plentyn hŷn" i gyflwr "oedolyn" hyd yn oed pan mewn oed. I'r fath berson, cyfres o gytundebau yw bywyd, a bwriad pob cytundeb yw enill gwobr. Nid yw'r fath berson byth yn sylweddoli fod yna **rhywbeth mwy** i fywyd na hyn. Anodd peidio â meddwl am ambell i arweinydd gwleidyddol yn y cyswllt hwn!

Digon hawdd hefyd yw meddwl mai dyma efallai beth sydd o'i le â'r gymdeithas yn y byd sydd ohoni. Mae fel petai bod cymdeithas yn **colli ei haeddfedrwydd**, yn mynd yn fwy plentynaidd. Ein hamodau materol personol <u>ni</u> yw'r gorau mae'r dynoliaeth byth wedi eu profi. Ond rŷn ni'n byw drwy argyfwng yr ymwybod, argyfwng rhinwedd, argyfwng aeddfedrwydd. Rŷn ni'n byw mwy fel plant nag oedolion. Mae bobl yn anghofio fformiwla'r ddynoliaeth, ac yn defnyddio'i gilydd mwyfwy fel **modd -** rywbeth i'w egsploitio - nid derbyn mai'r ddynoliaeth yw **diben** bywyd. Nid de yn erbyn chwith, nid cyfalafiaeth yn erbyn comiwnyddiaeth, nid Cristnogaeth yn erbyn Iddewiaeth nag Islam nag anffyddiaeth. Aeddfedrwydd yn erbyn anaeddfedrwydd yw'r frwydr nawr, â bywyd fwy-fwy yn gyfres o gytundebau, gwobrau a phleserau, nid yn lwybr tuagat oleuni ymwybyddiaeth a chariad.

Mae tyrau oed materol yn crafu,
Yn crefu'n dyfodol;
Nefoedd eiliad feddyliol
Yw'r wyrth bydd genym ar ôl.

Y smotiau glas

Mae yna brawf seicolegol enwog. Dangosir cyfres o smotiau lliwgar i'r unigolyn, sy'n gwybod ymlaen llawn faint o smotiau glas ddylsai fod yn y gyfres yn gyffredinol. Pan mae lliwiau'r smotiau yn amlwg (megis smotiau glas a smotiau gwyn), mae'r unigolyn yn amcangyfrif y ganran o smotiau glas yn gywir, yn anibynol o'r ganran mae'r unigolyn yn <u>meddwl</u> dylsai fod yno - o'r wybodaeth y derbyniodd ymlaen llaw. <u>Ond</u>, os bod y gwahaniaeth yn lliwiau'r smotiau yn llai amlwg (megis graddiant o liwiau rhwng glas a phorphor), mae'r unigolyn yn tueddu dweud fod y ganran o smotiau glas yn cyfateb â'r ganran a wnaethpwyd yn hysbys ymlaen llaw. Hyny yw, mae'r unigolyn yn ymateb mewn ffordd sy'n cyfateb â'i ddisgwyliadau personol ar ddechrau'r arbrawf, ta waeth y gwirionedd am liwiau'r smotiau. Mae'r unigolyn yn tueddu addasu ei ddiffiniad o'r lliw "glas" er mwyn "gweld" y ganran cywir o smotiau glas. Mae'r un yn wir â hapusrwydd personol. Yn gyffredinol, pan mae unigolyn yn ateb y cwestiwn "Ar raddfa o un i ddeg, pa mor hapus wyt ti?", mae'n tueddu rhoi'r ateb "saith". Mae hyn yn wir mewn diwylliannau o bob cwr o'r ddaear. Wrth gwrs, o bryd i'w gilydd mae gofidiau, afiechydon, profedigaethau - a llwyddianau, dathliadau a genedigaethau - yn effeithio ar y sgôr yn y tymor byr. Ond yn ddigon buan wedyn, bydd y sgôr yn dychwelid i "saith".

Mae goblygiadau hyn yn amlwg. Mae ymdeimlad dyn o hapusrwydd, o ofid, o boen, yn tueddu aros yr yn fath er waethaf yr amgylchiadau, tu fewn i ryw derfynau. Ffolineb felly yw osgoi profiadau bywyd - llanw a thrai bywyd - gan nad ydynt yn effeithio ar ein hapusrwydd yn y tymor canol. Yn wir, gellid ystyred fod <u>osgoi profiadau</u> yn fwriadol fel ryw gaethiwed dibwrpas.

Ond mae'n waeth na hyny. Rydym yn teimlo fel "saith" gan fanychaf. Eto i gyd, mae'r rhan fwyaf ohonom eisiau'r brofiad o deimlo fel "wyth", neu fwy, o leiaf ambell waith. Rydym yn gobeithio am "ddeg", yn ysu am "ddeg", gan wybod yn iawn mai "saith" fydd yr ateb yn gyffredinol ta waeth yr amgylchiadau.

<u>A wedyn</u>, ar yr adegau - prin efallai - pan fod bywyd <u>wirioneddol</u> yn mynd yn hollol hwylus, dylsem fod yn teimlo fel "deg". Ond na, yn y sefyllfa hon rŷn ni'n tueddu chwilio am fanion i achwyn amdanynt er mwyn tynu'r sgôr yn ôl i "saith".

I’r gwrthwyneb, pan mae bywyd yn anodd, dylsem deimlo fel “tri” neu “bedwar”; yn y sefyllfa hon, rŷn ni’n tueddu i anghofio am y pethau bach sydd o’i lle, er mwyn codi’n sgôr yn ôl i “saith”.

Yn y blynyddoedd diweddar, mae’r gymdeithas orllewinol fel petai wedi drysu rhwng pwysigrwydd hawliau dynol â phwysigrwydd dymunoldeb peidio â theimlo gofid o gwbl. Rŷn ni’n mynu’r hawl i leisio barn, ond ar yr un pryd yn amharod i wynebu a derbyn unrhyw feirniadaeth na barn gwahanol. Rŷn ni’n disgwyl yr amhosib: rhyddid di-amod ar yr yn pryd â chydraddoldeb di-amod. Rŷn ni’n dal i gwrso “deg” hyd yn oed pan fod hyn yn hollol hyrt, yn amhosib ei gyraedd. Oes rhyfedd fod bobl yn anhapus?

Wrth gwrs, mae yna **ofidion difrifol** sy’n wirioneddol newid cyflwr bywyd dyn. Meddyliwn am afiechyd, neu newyn, neu rhyfel, neu profedigaeth. Drwy leddfu’r rhain - os yn bosib - mae bywyd dyn yn gwella heb os. Ond mae yna lu o “ofidion” eraill sydd mewn gwirionedd ddim eisiau poeni amdanynt; llawer gwell byddai byw gyda’r rhain, eu profi’n llawn, eu mwynhau bron. Meddyliwch am yr holl “ofidion” dychmygol rŷn ni’n eu creu. Pa anrheg Nadolig i brynu i Dilys? Pwy fydd yn pregethu ym Mhendref yn 2051? Dylsen ni brynu car coch neu gar glas? Car dîsl, petrol neu drydan? Beth mae’r cymdogion yn meddwl pan rwyn canu tra’n garddio? Neu’n gweiddu pan fod y Swans yn sgori ar y radio? Beth rŷch chi’r gynulleidfa’n meddwl wrth i fi ddarllen hwn? Dylswn i ateb ebyst y gwaith ar y penwythnos? Nid gofidion go iawn yw’r rhain, dim ond ryw drawstyniad, ryw *distraction* er osgoi meddwl a gwynebu pethau pwysicach. Rhyw fath o **ofidion ffug** neu **rhyddid ffug** yw’r holl ddewisiadau yma, gan nad oes wir ganlyniadau o bwys i’r penderfyniadau y gwnawn yn eu cylch. Mewn ffordd, yr unig gwir rhyddid sydd genym yw’r rhyddid i ymwrthod rhag rialtwch yr holl fân-ddewisiadau yma, ymwrthod rhag y gofidion ffug a’r rhyddid ffug; ac wynebu bywyd beunyddiol - heb *filters* dianghenraid fel petai - yn ei grynswth. Yr unig gwir rhyddid yw’r rhyddid i **hunan-gyfyngu**, *self-limit* i’r Saes.

“Byddwch yn ofalus i beidio gwneud sioe o'ch crefydd.” “Pan fyddwch chi'n ymprydio, peidiwch gwneud i'ch hunain edrych yn drist er mwyn gwneud sioe.” “Peidiwch casglu trysorau i chi'ch hunain yn y byd yma.” “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?” “Peidiwch poeni am fory, cewch groesi'r bont honno pan ddaw.”

Byw yn well

Fel Cristnogion, rŷn ni mor ffodus fod neges y Beibl, a’r Testament Newydd yn enwedig yn cynig yr union arweiniad parthed hunan-reolaeth, hunan-werth a’r gymuned Gristnogol rŷn ni ei angen. Meddyliwn am y chweched benod o efengyl Mathew, darllenwyd ar ddechrau’r oedfa. Meddyliwn am lythyr cyntaf Paul at y Corinithiaid, am ffydd, gobaith a chariad - â chariad yn ben. Meddyliwn am hanes bywyd yr Iesu. Mae’r neges yn glir ond i bwyllo a gwrando arni. Mae’r neges yno i bawb.

Felly, ar ddechrau’r flwyddyn 2020, dyma ddiwedd ar fyw mewn ffydd a gobaith **yn unig** y bydd ‘fory’n well. A dyma ddechrau ar fyw yn iawn heddi’, a phob diwrnod. Ceisiwn aeddfedrwydd. Ceisiwn wir rhyddid drwy hunan-gyfyngu, a chanolbwyntio ar y pethau pwysig. Fel Kant, pwysleisiwn yr ymwybod a’r ddynoliaeth. Fel Nietzsche, ceisiwn dir uwch lle gallwn dderbyn a gwerthfawrogi bywyd fel y mae. A chofiwn am y smotiau glas: mae’n ocei i fod yn “saith”. Ac fel cenhedlaethau o Gristnogion o’n blaenau, ceisiwn y doethineb, y dyfalbarhad, a’r cariad i dynu’r cwbl ynghyd, heddi’. Wedyn wnaiff ‘fory ofalu amdano’i hyn.

Addewid dwys, a ffydd y Tad – dawn dyn,
Daioni yn fwriad;
Byth mwy yng ngrym gobaith mad,
Yma ‘nawr, gwawr gwir gariad.

Er mwyn Ei Enw, A-men.

A gawn ni ddiweddu’r oedfa drwy gyd-ganu rhif yr emyn 692.

Emyn 692 / Tôn 571 Hursley

Y Fendith

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

Bydded i ras ein harglwydd Iesu Grist, a chariad Duw, a chymdeithas yr Ysbryd Glân fod gyda ni oll, A-men.