

Sgwrs Capel 2026: Mae popeth yn dda!

Gweddï agoriadol

*Cyfiawnder Crist a'i waed yn lli
Yw unig sail fy ngobaith i.
Nid ymddiriedaf yn fy nerth,
Ond yn ei enw ef a'i werth.*

*Pan guddia'r t'wyllwch wyneb Duw,
Fe bwysaf ar ei ras sy'n driw;
Ac ym mhob storm a thywydd cas
Fy angor i fydd Duw pob gras.*

*Cyfamod Crist a'i air a'i waed
Fu'n gryfder ym mhob storm a gaed;
Pan fydd fy enaid i yn wan
Crist fydd fy Ngobaith i a'm Rhan.*

*Pan seinia'r utgorn ar ei ddod,
Yng Nghrist yn unig rwyf am fod;
Yn ei gyfiawnder, a dim llai,
Gerbron ei orsedd yn ddi-fai.*

*Ar Grist, y gadarn Graig, y saf,
Ar bob tir arall, suddo wnafl;
Ar bob tir arall, suddo wnafl.*

[Edward Mote (1797-1874), cyfieithiad John Pritchard]

Bore da, a chroeso i'r oedfa. Mae'n neis i gael bod yma gyda chi unwaith eto. Dewch i ni ddechrau drwy gyd-ganu rhif yr emyn 721, "O na bawn yn fwy tebyg".

[1:00]

Cwestiynau anodd

Yn ddiweddar, soniodd ein gweinidog ym Mhendref, Y Parch. Brian Evans, am brofiad a gafodd wrth wasanaethu teulu oedd yn galaru, wedi marwolaeth anwylyn a'n gadawodd tipyn cyn ei amser yn ôl fy neall. Tra'n gyrru'r car gydag aelodau'r teulu yn gwmni, gofynnwyd iddo yn ddiffuant: "Paham fod Duw wedi gadael i hyn i ddiwydd? Beth rwy' fod i wneud 'nawr? ". Cyfaddefodd ein gweinidog ei fod wedi ei ffeindio'n anodd i ateb y cwestiwn o dan yr amgylchiadau, ac i gynnig unrhyw eiriau call o gysur. Ac aeth ymlaen i ofyn i fynychwyr yr oedfa ym Mhendref, beth bydden nhw wedi dweud. Rhoddwyd sawl barn, pob un yn gytbwys ac ystyrllon. A daethpwyd i'r canlyniad mai'r unig ateb oedd cyfaddef, heb y gallu i esbonio ymhellach, fod agweddau o fywyd pob yr un ohonom yn hynod o anodd, ac yn greulon hyd yn oed. A'r unig beth i wneud o dan yr amgylchiadau oedd "Cario 'mlaen. Dyfalbarhau".

Ffordd mae ymdopi â'r fath gwestiynau? Oes 'na bwrpas hyd yn oed meddwl amdanynt o ddifrif? Ar wefan Cristnogaeth 21, mae 'na addasiadau Cymraeg o wahanol benodau o'r gyfrol "Living the Questions" gan y diweddar Barch. Vivian Jones o Bontardawe. I godi'n hwyliau ychydig, dyma ysgrifennodd ar y pwnc: cwestiynau am Dduw:

*Un diwrnod gofynnodd Iddew i'w rabi, "Pam mae pob rabi yn ateb cwestiwn â chwestiwn arall?" Ateb y rabi [fel yn sicr y gallwch ddychmygu] oedd, "**Beth sydd o'i le â chwestiwn?**" Mae crefydd yn codi cwestiynau mawr am Dduw sy'n galw am atebion sylweddol, rhai gonest ac agored. Mae gan atebion gor-symbl, caeëdig, duedd i gynnig math o sicrwydd a all rwystro twf ein deall am Dduw.*

[Vivian Jones, Byw'r Cwestiynau, Pennod 2]

[2:50]

Â ymlaen i drafod union y fath gwestiwn anodd derbyniodd ein gweinidog yn ei siwrnai yn y car:

Ond i lawer, y gallu mwyaf y gellid ei ddychmygu yw gallu Duw i drefnu pob peth sy'n digwydd yn y byd. Yn ôl Calfin, "Nid oes dim byd yn digwydd ond drwy orchymyn neu ganiatâd Duw." A dyna broblem. Pan ddigwydd rhyw drychineb anesboniadwy i ni neu i eraill wedyn, gellid gofyn, "Pam wnaeth Duw hwn i mi?" neu "Pa reswm dwyfol all fod tu ôl i hyn?" Os gall Duw wneud pob peth, oni ddylai popeth fod yn dda? Sut felly mae esbonio'r drwg naturiol sy'n y byd, mewn llifogydd a daeargrynfeydd, er enghraifft, neu glefydau gwael dynol. Beth mae e'n ei ddweud am Dduw os yw'n hollalluog ac eto'n caniatáu damweiniau a heintiau a thrychinebau naturiol ofnadwy? A beth am ein penderfyniadau ni ein hunain weithiau i beidio â gwneud ein gorau? A ydyw Duw'n caniatáu drygioni dynol dim ond er mwyn i ni gael ewylllys rydd?

*Ond mae ffyrdd eraill o feddwl am Dduw heblaw fel un sy'n 'rheoli' popeth. Yn wir, nid yw'r model 'brenhinol' hwnnw ond **un ymdrech dila** i ddelio â syniad y mae'n amhosibl i'n meddyliau ni ei feddiannu. Cynigia'r Beibl amrywiaeth o syniadau a delweddau am Dduw. Gyda'i gilydd tystiant i greadigrwydd awduron yr holl lyfrau gwahanol yn y Beibl, ac i fywiogrwydd meddylgarwch diwinyddol dros y canrifoedd, ac i ehangder golygyddion y Beibl yn cynnwys cynifer ohonynt. Os dilynwn y syniadau a'r delweddau hynny byddwn wedi mynd dipyn ar hyd y ffordd i feddwl yn ddiwinyddol, a gall hynny'n harwain at lefel arall a gwell o ddirnad y Duwdod.*

[4:40]

Ydi bywyd i fod yn hawdd?

Mae dyn yn poeni weithiau fod strwythurau'n ffydd yn ein cysgodi'n ormodol rhag realiti bywyd, a realiti ffydd. Efallai mai nid "walk in the park" y dylai bywyd a ffydd fod? Efallai ein bod yn methu llawnder a helaethrwydd bywyd, drwy gocsio y dylai fod wastad yn hwylus? Efallai mai drwy wynebu'r argyfwng, yr ansicrwydd, yr anwybodaeth, y daw ein ffydd yn fyw. Efallai mai nid "walk in the park" yw'r bywyd gorau?

Am hynny, yr wyf yn ymhyfrydu, er mwyn Crist, mewn gwendid, sarhad, gofid, erledigaeth, a chyfyngder. Oherwydd pan wyf wan, yna rwyf gryf.

[2 Corinthiaid 12:10 BCND24]

Yn y gymdeithas sydd ohoni, mae cyfnodau anodd bywyd fel petai'n cael eu gweld fel methiant personol. Mewn cyswllt meddygol, er enghraifft, ar ddarganfod afiechyd difrifol mewn claf, yr adwaith naturiol yw i geisio gwellhad. A rydym yn hynod ddiolchgar a dyledus i staff y Gwasanaeth Iechyd am eu hymdrechion diflino drosom. Ond ambell waith mae cyflwr yr afiechyd gynddrwg, nad oes gobaith a dweud y gwir – a siŵr o fod bod y meddygon o leiaf yn synhwyro hynny. Ac a bod yn onest weithiau, gall y driniaeth waethygu rhinwedd bywyd y claf i'r fath raddau efallai ei fod yn well ei osgoi. Ai gobaith y driniaeth boenus sydd gallaf, neu derbyn bod bywyd yn dod i ben, a gwneud y gorau o'r amser sy'n weddill? Nid bai personol yw fod yn sâl. Nid bai neu fethiant personol yw dewis hepgor y driniaeth o dan y fath amgylchiadau. Ambell waith, mae pethau'n digwydd inni sy'n gyfan-gwbl tu hwnt i'n gallu i'w rheoli na dylanwadu arnynt. Yng ngeiriau anfarwol capten y Starship Enterprise, Jean-Luc Picard yn y gyfres deledu "Star Trek: Next Generation":

Mae'n bosibl peidio â gwneud yr un camgymeriad, ond dal i gollu.

Nid gwendid yw hynny, ond bywyd.

[Jean-Luc Picard, capten y Starship Enterprise, yn Star Trek: Next Generation]

[6:35]

Gweddi

Gadewch inni droi at Dduw mewn gweddi:

Yn arwynebol o leiaf, mae'n edrych yn dywyll arnom heddiw. Clywn fel petai'n ddi-stop am y gynnuau a'r rocedi, y drônau a'r bomiau. Gwelwn y lluniau o ladd yn Iran, Irac, Syria, Afghanistan, Congo, Nigeria, Swdan a De Swdan, Wcráin, Israel, Libanus a Phalestina, Gweriniaeth Canolbarth Affrica, El Salvador, Honduras a Guatemala.

Gweddiwn am heddwch rhwng Rwsia ac Wcrain, dwy wlad, cymdogion, ag achau Cristnogol. Ti yw Duw Abraham a Sarah, a'r tair crefydd fawr a ddeilliodd ohonynt. Gweddiwn am heddwch rhwng Iddew a Mwslim; rhwng Cristion a Mwslim; rhwng y Swni a'r Shia.

Gweddiwn am drafodaethau a all fynd at wraidd gwrthdaro hanesyddol. Gweddiwn am ymrwymiad i urddas a sancteiddrwydd bywyd. Gweddiwn am ymyrraeth ryngwladol effeithiol i sicrhau cydbwysedd mewn cyfiawnder. Gweddiwn am gymorth dyngarol, ac ail-ailadeiladu lle mae dinistr wedi digwydd.

Mae trais yn parhau i fod yn gudd mewn cymaint o gartrefi a theuluoedd ledled y byd – gan gynnwys cam-drin plant a merched - yma yng Nghymru fel ym mhobman arall. Gweddiwn am lonyddwch, am gyfiawnder, ac am heddwch o'r diwedd. A gweddiwn am gydraddoldeb.

'Da ni 'gyd yn ffaeledig. 'Da ni'n pechu. Ond 'da ni'n gobeithio wir ein bod yn trio i wneud ein gorau.

Gwelwn y casineb sy'n rhannu cenedl wrth genedl, hil wrth hil, dosbarth wrth ddosbarth. Teimlwn chwantau pobloedd a chenhedloedd i feddu ac i feddiannu yr hyn nad yw'n eiddo iddynt. Cydnabyddwn y trachwant sy'n manteisio ar waith llaw dyn ac yn difetha'r ddaear. Gwelwn y cenfigen at les a hapusrwydd eraill, a'r difaterwch at drafferthion y caeth, y carcharor, y digartref a'r ffoadur. Poenwn am y chwantau sy'n difrio cyrff dynion, menywod a phlant, a'r balchder sy'n ein harwain i ymddiried ynom ein hunain yn unig, ac nid ynot Ti.

Poenwn am ymddygiad arweinwyr gwledydd mawr y byd, yn gwyro fwyfwy tuag at unbennaeth.

Ceisiwn fod yn garedig wrth ein gilydd, yn dyner ein calonnau, gan faddau i'n gilydd, fel y mae Duw yn b maddau inni. A diolchwn i ti am gadw'n golau mewnol ynghyn, yn uchelfannau bywyd, ac yn ei ddyfnderoedd.

Rho'r dewrder i ni fod yn Gristnogion da. I dderbyn yr amheuaeth, ac i gadw'r ffydd er waethaf ein diffygion a'n camweddu. Rho'r dewrder i ni geisio rhoi'r cyntaf yn olaf, a'r olaf yn gyntaf. Rho'r dewrder inni herio rheini, boed yn gymdogion, yn wleidyddion neu'n arweinwyr crefyddol, sy'n arddel gwerthoedd a syniadau sy'n groes i neges cariad, sy'n groes i neges cydraddoldeb. Rho'r dewrder inni wynebu'r cwestiynau mawr â meddwl agored, craff. Rho'r egni a'r ysbrydoliaeth inni geisio gwneud gwahaniaeth mewn byd cythryblus. Rho'r dewrder inni weithredu yn ystyrlon, yn ofalus, yn gariadus, fel bod dylanwad neges cariad yn lledu wrthym drwy sffêr ein rheolaeth, i sffêr ein dylanwad a sffêr ein gofid. Drwy ddyfalbarhau, drwy weithredu yn raslon a chyson a chariadlon, mae newid byd er gwell. Drwy geisio byw y fersiwn oraf posib o'n bywydau, bydd popeth yn dda.

Gofynnwn hyn yn enw'r hwn a'n dysgodd, pan yn gweddïo, i ddweud gyda'n gilydd: Ein Tad,

[10:20]

Cyhoeddi a chasglu

Emyn: Gadewch inni barhau drwy gyd-ganu rhif yr emyn 243, "Bywha dy waith".

Byw y byd fel y mae

Sut fydddech chi'n ateb y cwestiwn a ofynnwyd i'r gweinidog yn y car? Paham mae Duw yn gadael i bethau erchyll ddigwydd, a beth 'da ni fod i wneud fel canlyniad? Ydi strwythurau ac arferion ein cymdeithas a'i heconomi, a strwythurau ac arferion ein ffydd yn cynnig gobaith i ni ar gam? Oni fyddai'n well bod yn onest ac agored am bob sefyllfa, ta waeth pa mor amhleserus yw hynny, yn lle cau'n llygaid i'r gwirionedd? Os bosib, dim ond wrth wynebu gwirionedd y byd **fel y mae** y daw ffordd gall ymlaen yn glir?

Fel rwy' wedi sôn mewn sgysiau o'r blaen, gwelai'r diwinydd Dietrich Bonhoeffer reolau crefydd yr ugeinfed ganrif fel rhwystr i esblygiad ein ffydd - a bod angen datblygiad rhywbeth a elwir gan rhai yn "Gristnogaeth digrefydd" – newid arall, yn debyg i'r hyn a ddigwyddodd dwy fil o flynyddoedd yn ôl, a drodd cyffion strwythurau caeth yr Hen Destament yn lawenydd Cristnogaeth, llawenydd y Testament Newydd.

*Ôl Dy waith fel golau dydd - rhyw ddwyster
Rhydd ystyr ac awydd
I enaid ffôl ganfod ffydd
Drwy ddianc crafanc crefydd.*

Ysgrifennodd Bonhoeffer fod yn rhaid i'r Cristion fyw'n aeddfed a chyfrifol yn y byd **fel y mae**. Byw trwy ras Duw, nid trwy ideoleg.

Neu fel y dywedodd John V. Taylor, cyn-egob Caerwynt (Winchester):

Nid yw Duw yn poeni rhyw lawer, a yw dyn yn grefyddol neu beidio. Yr hyn sy'n bwysig i Dduw yw, a yw dyn yn fyw neu beidio. Os bod ffydd yn bywhau dyn, wel mae Duw yn sicr yn rhan o'i fywyd. Ond os bod crefydd dyn yn ei rhwystro rhag fyw, neu yn gwneud iddo rhedeg wrth fywyd, gallwn fod yn sicr fod Duw yn ei erbyn, a'r Iesu hefyd.

[John V. Taylor]

[12:00]

Os **na** wynebwn realiti bywyd, pa obaith sydd gennym fentro camu'n ddoeth i'r dyfodol? Dim ond o weld ac ystyried lle y buom, a lle 'da ni 'nawr, y gallwn gynllunio'r daith. Mae hyn yn wir i bob copa walltlog ohonom, gan gynnwys yr enwog ffisegydd Albert Einstein ...

Roedd yr hen Albert unwaith yn teithio ar drên pan ddaeth y dyn tocynnau i lawr y cerbyd i wirio'r tocynnau. Pan ddaeth at Einstein, ni allai Einstein ddod o hyd i'w docyn. Chwiliodd ym mhob pced, yn ei fag, ar y sedd, ar y llawr, ond nid oedd sôn ohono. Dywedodd y dyn tocynnau, 'Dr Einstein, rwy'n gwybod pwy ydych chi. Rwy'n siŵr eich bod wedi prynu tocyn dilys. Peidiwch â phoeni amdano.' Yna symudodd y dyn tocynnau ymlaen, ond wrth iddo fod ar fin mynd i mewn i'r cerbyd nesaf, edrychodd yn ôl a gweld yr enwog Einstein yn cropian o gwmpas ar y llawr ar ei ddwylo a'i ben-gliniau. Rhuthrodd yn ôl mewn siom a dywedodd eto, 'Peidiwch â phoeni, Dr Einstein. Nid yw'n broblem. Rwy'n gwybod pwy ydych chi.' Edrychodd Einstein arno a dweud, 'Dyn ifanc, fel chi, rwy'n gwybod pwy ydw i. Yr hyn nad wyf yn ei wybod yw ble rwy'n mynd.'

[13:15]

Cydraddoldeb

Felly, i ble dylem ni geisio mynd fel cymdeithas? Mae'r epidemiolegwyr Richard Wilkinson a Kate Pickett yn eu llyfr "The Spirit Level" (a gyhoeddwyd yn 2009) yn cyflwyno canlyniadau blynyddoedd o ymchwil ganddyn nhw eu hunain a llu o wyddonwyr cymdeithasol eraill. Nid rhoi barn cofiwch, ond cyflwyno ffeithiau caled, fel pob gwyddonwyr da. Mae'r data yn dangos bod bron pob problem gymdeithasol a phob problem iechyd yn gwaethygu mewn cymdeithasau lle mae bwlch mawr rhwng y cyfoethog a'r tlawd. Mae hyn yn cynnwys iechyd corfforol a meddyliol, lefelau trais a throsedd, defnydd o gyffuriau, beichiogrwydd ymhlith pobl ifanc a symudedd cymdeithasol (social mobility).

Unwaith bydd gwlad wedi cyrraedd lefel benodol o gyfoeth (fel yng ngwledydd "Y Gorllewin"), nid yw mwy o arian yn ei boced yn gwneud dyn yn hapusach nac yn iachach. Yr hyn sy'n bwysig yw sut mae'r arian hwnnw yn cael ei rannu yn y gymdeithas. Mae gwledydd mwy cyfartal a chydaddol (fel Norwy neu Japan) yn hapusach a iachach na gwledydd anghydaddol ac anghyfartal. O'r gwledydd datblygedig, yr Unol Daleithiau yw'r wlad mwyaf anghydaddol yn y byd. Mae gwledydd Llychlyn (Norwy a Sweden ac yn y blaen) gyda'r mwyaf cydraddol (ac felly yr hapusaf a'r mwyaf iach). Fel rwy'n siŵr eich bod yn gwybod, yn y rhan fwyaf o gymariaethau a wnelir, yn drist iawn, Prydain Fawr yn hawdd yw'r wladwriaeth sydd agosaf o ran anghydaddoldeb i'r Unol Daleithiau. Prydain Fawr sydd â chanlyniadau gyda'r gwaethaf yn Ewrop ar draws ystod eang o gymariaethau. Nid damwain yw hwn yn ôl Wilkinson a Pickett, ond canlyniad anochel polisïau llywodraethau Prydeinig (o bod lliw) dros degau o flynyddoedd i ymwrthod rhag mynd i'r afael ag anghydaddoldeb cymdeithasol systemig.

Mae anghydaddoldeb yn niweidiol i **bawb**, nid y tlawd yn unig. Mae hyd yn oed y rhai cyfoethog mewn cymdeithasau anghyfartal yn tueddu i fod â lefelau uwch o straen a gor-bryder oherwydd y pwysau i gynnal statws. Dyma un o ddarganfyddiadau mwyaf syfrdanol y llyfr. Mewn cymdeithasau anghyfartal, mae'r cyfoethog yn poeni mwy am sut mae eraill yn eu gweld; mae pobl yn tueddu i ymddiried llai yn ei gilydd, gan wanhau cymunedau; a mae yna fwy o bwysau i "gadw i fyny â'r Jonsis," sy'n arwain at fwy o ddyled a gorweithio.

Neges di-flewyn-ar-dafod y "Spirit Level" yw mai cyfrifoldeb llywodraeth gwlad dylai fod lleihau'r bwlch rhwng y cyfoethog a'r tlawd, yn hytrach na cheisio tyfu'r economi yn ddi-ben-draw yn unig.

Cymdeithas Dda

Ein pos, rhyw anhapusrwydd - hwn a ddaw

O dduwch ansicrwydd;

Rhyddhad? Goleuad a lwydd:

Deigryn o garedigrwydd.

Ffaela hoen drwy ffolineb dadfeilio

Wrth rodio ystrydeb;

Trasiedi adnabu'r neb

O weld yr anghydaddoldeb.

Ein harf yw troi o derfysg - o ludded

Boblyddol, at awchus

Ganfyddiaeth, maeth yn ein mysg:

Undod rhyddid drwy addysg.

*Ein swydd yw'r da sy'n llwyddo - swydd go wir,
Er mae hir pob aros;
Gorau foes ein hoes heb os
Awch i ddatrys yr achos.*

Gyda llaw, mae Kate Pickett wedi cyhoeddi llyfr arall yn ddiweddar o dan y teitl "The Good Society" sydd hefyd gwerth ei ddarllen. I mi, mae neges y Spirit Level yn gwbl Gristnogol, yn union Gristnogol.

[17:00]

Bydded i frawdgarwch barhau. Peidiwch ag anghofio lletygarwch, oherwydd trwyddo y mae rhai, heb wybod hynny, wedi rhoi llety i angylion. Cofiwch y carcharorion, fel pe byddech yn y carchar gyda hwy; a'r rhai a gam-drinnir, fel pobl sydd â chyrff gennych eich hunain.

Byddwch yn ddi-ariangar yn eich dull o fyw; byddwch yn fodlon ar yr hyn sydd gennych. Oherwydd y mae ef wedi dweud, "Ni'th adawaf fyth, ac ni chefnaf arnat ddim." Am hynny dywedwn ninnau'n hyderus: "Yr Arglwydd yw fy nghynorthwywr, ac nid ofnaf; beth a wna pobl i mi?"

Peidiwch â chymryd eich camarwain gan athrawiaethau amrywiol a dieithr; oherwydd da yw i'r galon gael ei chadarnhau gan ras, ac nid gan fwydydd na fuont o unrhyw les i'r rhai oedd yn ymwneud â hwy.

Peidiwch ag anghofio gwneud daioni a rhannu ag eraill; oherwydd ag aberthau fel hyn y rhyngir bodd Duw.

[Hebreaid 13:1-3, 5-6, 9, 16]

[18:05]

Mae Cristnogaeth yn gwneud synnwyr

Darllenais lyfr John Pritchard, cyn esgob Rhydychen, yn dwyn y teitl "Ten: Why Christianity makes sense". Mae gan Pritchard gyngor doeth ar ystod helaeth o bynciau, gan gynnwys yr anghydfod mae rhai gwyddonwyr (ac eraill yn ein byd seciwlar) yn ceisio ei greu rhwng ffydd a gwyddoniaeth. Fel Cristnogion, rhaid inni wrthod y dadleuon seciwlar diog sy'n cael eu gwthio gan ambell un ddylai wybod yn well. Chwedl y biologydd Richard Dawkins yw: *Gellir dadlau mai Duw'r Hen Destament yw'r cymeriad mwyaf annymunol yn hanes ffuglen: yn falch o fod yn genfigennus; yn ffiائد wrth rheoli, yn anghyfiawn, ac yn anfaddeuol; glanhawr ethnig dialgar, sychedig am waed; bwli llawn casineb, homoffobig, hiliol, baban-laddol, hil-laddol, plentyn-laddol; crëwr plâu; megalomaniad sadomasochistaidd, mympwyol faleisus.* Pechod nad yw bobl fel Dawkins wedi darllen geiriau Vivian Jones y dyfynnais ynghynt. Gyda llaw, ymateb John Pritchard i osodiadau Dawkins yw: *Byddai Duw o'r fath wir* [h.y. Duw yn ôl dehongliad Dawkins] *yn erchyll. Yn anffodus, nid yw Dawkins yn darllen y Beibl gyda'r aeddfedrwydd y byddai'n ei ddisgwyl gan rywun sy'n darllen testunau gwyddonol.*

Mae Pritchard yn poeni hefyd am y cyfryngau cymdeithasol:

*Ni fedraf ymddiried mewn cymdeithas sy'n gweld llwyddiant mewn pethau arwynebol fel enwogrwydd a chyfoeth dynion golygus a'u dyddiaduron llawn. Nid yw llwyddiant yn golygu dweud **ie** i bopeth, oherwydd wedyn fe ganfyddwn nad oes dim yn gallu'n bodloni. Rwy'n gweld rhywbeth sy'n agosáu at anhrefn cyntefig, "chaos", mewn rhannau o'n diwylliant, yn canolbwyntio ar lwyddiant a'r awydd am arian, yn cyflyru a rhannu'n cymunedau. Llawer gwell gen i edrych nol at hoelion wyth y ffydd, y seintiau a'r meddylwyr mawr gynt, i ddod o hyd i ddoethineb ar gyfer y tymor hir. Meincnod [neu "benchmark"] gwael yw llwyddiant, mewn diwylliant cystadleuol, materol.*

[Ten: Why Christianity makes sense, gan John Pritchard]

A dyma gyngor Pritchard ar gyfer eglwys y dyfodol:

Fel arfer, rydym yn chwilio am atebion hawdd eu datrys i gael gwared ar ein poen; tueddwn redeg am loches, ond doethach fyddai inni aros i wynebu'r poen yn uniongyrchol. Dywed David Runcorn: "Ar daith yr enaid, mae'n debyg fod y Cristion yn teithio gyflymaf yn ystod y nos." Hynny yw, tyfwn lawer mwy pan fo rhaid i ni frwydro, na phan fo bywyd yn felys. Felly, bydd angen i eglwysi fod yn lleoedd o realaeth, meddylgarwch, ymholiad ac amheuaeth, yn ogystal â chanolfannau ysbrydolrwydd dwfn. Ni ddylem dwyllo bobl drwy gynnig atebion arwynebol cyflym i gwestiynau anodd; gall y perl gwerthfawr fod yn sownd yng nghraciau'r palmant a bydd angen ei dynnu allan yn ofalus iawn. Mae angen i bregethau ysgogi cwestiynau ac awgrymu ymholiad dyfnach. Mae angen i glerigwyr fod yn fentoriaid a hyfforddwyr yn fwy nag athrawon awdurdodol. Dyma oes doethineb go iawn [, oes i gyfoeth llyfrau'r Diarhebion, Job, Y Pregethwr, Caniad Solomon a'r Salmau].

[Ten: Why Christianity makes sense, gan John Pritchard]

[21:30]

Aros Mae

*Diogel yw'n diwygiad - bwyha'n ffydd,
O Lywydd goleuad;
I fyd heb gysur, tyrd, Tad
Yw'n gweddi, rho ddatguddiad.*

Byd mewn picil a'r Datguddiad

Does dim dwywaith fod y byd mewn picil. Mae gennym ni eithafwyr fel arlywydd yr Unol Daleithiau a Rwsia, â'u hunig diddordeb yw cadw grym a chasglu trysorau materol. Mae cyflwr Tsieina a'r India ddim llawer gwell. Mae'r byd yn wynebu risgiau di-ben-draw. Yn Fforwm Economaidd y Byd yn 2022, fe gafodd y risgiau eu rhestru fel a ganlyn:

1 newid hinsawdd

2 tywydd eithafol

3 colli bioamrywiaeth

4 erydu cydlyniant cymdeithasol

5 argyfwng amodau byw

6 afiechydon heintus

7 difrod dynol i'r amgylchfyd

8 argyfyngau adnoddau naturiol

9 argyfwng dyled, a

10 gwrthdaro rhwng gwledydd oherwydd argyfwng economaidd.

[Adroddiad Fforwm Economaidd y Byd, 2022]

Hawdd iawn meddwl am esiamplau diweddar o bob un o'r risgiau yma. Ac mae'r tebygrwydd rhwng y rhestr risgiau a'r hyn a ragwelir gan lyfr olaf y Testament Newydd, Y Datguddiad, yn frawychus braidd. Fel y gwyddom, llyfr rhyfedd yw Datguddiad Ioan: yn ôl y sôn, mae rhai yn ofni ei ddarllen! Mae'n rhaid i mi gyfaddef imi ei gael yn anodd i'w ddeall heb gymorth dehongliadau gan eraill ohono, dros y blynyddoedd. Fe'i ysgrifennwyd ym mhob tebyg gan Gristion o'r enw Ioan oedd yn alltud ar Ynys Patmos, un o ynysoedd Groeg heddiw. Yn y bôn, oedd yn alltud am iddo wrthod, fel Cristion, addoli'r ymerawdwr Rhufeinig.

Mae tair pennod gyntaf y Datguddiad yn sôn am yr Iesu'n ymddangos i Ioan mewn gweledigaeth ogoneddus ac yn rhoi negeseuon penodol i saith eglwys yn Asia Leiaf (sef Twrci heddiw). Mae Ioan yn canmol yr eglwysi am eu ffydd ond hefyd yn eu rhybuddio am eu gwendidau. Wedyn daw wyth pennod lle mae Ioan yn cael ei gipio i'r nefoedd i weld gorsedd Duw. Deallwn mai dim ond yr Oen (sef yr Iesu) sy'n deilwng i agor y saith sêl ar y sgrôl sy'n dal tynged y byd. Wrth i'r seliau gael eu hagor, mae cyfres o ddyfarniadau yn dod ar y ddaear, gan gynnwys y Pedwar Marchog. Wedyn daw saith pennod o wrthdaro cosmig. Gwêl Ioan y Ddraig (sef Satan) yn ymladd yn erbyn y wraig (sef Israel a'r Eglwys) a'i phlentyn (yr Iesu). Mae'r Ddraig yn colli, ond yn galw ar Fwystfil y Môr (yn gynrychioli grym gwleidyddol gorthrymus)

a'r Proffwyd Ffug. Mae'r proffwyd ffug yn gorfodi pobl i dderbyn ei nod; hynny yw, i gydymffurfio â gofynion grym gwleidyddol gorthrymus y dydd.

Ond nid yw'r bwystfilod yn llwyddo – mae stori'r Datguddiad yn gorffen gyda chwymp Babilon fawr (sef systemau llygredig y byd). Ym mhedair pennod olaf y Datguddiad daw'r diwedd glo bendigedig. Mae Iesu'n dychwelyd fel Brenin y Brenhinoedd i orchfygu drygioni. Mae nefoedd newydd a daear newydd yn cael eu creu, lle nad oes poen, marwolaeth, na dagrau mwyach, a'r ddinas sanctaidd, y Jerusalem Newydd, yn disgyn o'r nefoedd.

[24:25]

Mae rhai o efengylwyr yr Unol Daleithiau yn dehongli'r Datguddiad yn llythrennol. Mae rhai yn honni mai dylanwad yr efengylwyr ar lywodraeth Trump sydd tu ôl i'r gwrthdaro yn y Dwyrain Canol. Eu bwriad yn llythrennol yw creu'r amodau daw â'r "Armageddon" yn nes, daw â diwedd y byd yn nes – ac felly â'r Jerusalem newydd yn nes. Anodd tu hwnt yw derbyn dilysrwydd y dehongliad hwn, o gofio mai dod â neges o gariad i'r byd gwnaeth yr Iesu, nid neges o drais. Mae 'na rhaglen ardderchog ar BBC iPlayer yn y gyfres "Storyville", gyda llaw, â hanes mudiadau fel "Christians United For Israel".

Yn ei sgwrs i Gynhadledd Yr Annibynwyr yn 2022, siaradodd y Parch. Gethin Rhys hefyd am y tebygrwydd rhyfedd rhwng y risgiau mae'n byd seciwlar yn ei wynebu heddiw, a neges y Datguddiad. Yn ei ddadl ef, y risgiau mae'n byd seciwlar yn eu wynebu heddiw, newid hinsawdd, tywydd eithafol, dadfeiliad cymdeithasol ag yn y blaen yw'r union bethau all ddymchwel ein "hymerodraeth gyfalafol", fel y rhagfynegwyd yn Llyfr Y Datguddiad. Gofynna fel canlyniad, os mai'r rhain yw'r union ddatblygiadau gall droi ein nos yn ddydd? Yn ei eiriau:

[25:35]

A dyna'r hyn rydym ni'n ei chael hi'n anodd i'w ddirnad yn Llyfr y Datguddiad. Mae pobl o fewn y byd Cristnogol yn dweud byth a hefyd wrth feddwl am gyflwyno materion megis newid hinsawdd a difwyno byd natur i oedfaon, "ond mae'n rhaid i ni gynnig gobaith i bobl". Ac felly, yn fuan iawn, fe gawn ein hatgoffa y gallwn "wneud y pethau bychain", y bydd ailgylchu mwy o blastig yn helpu, bod rhywbeth y gallwn ni ei wneud, rhag i bobl golli gobaith. Ond am beth mae'r Cristion yn gobeithio mewn gwirionedd? Nid deunaw pennod o anobaith gydag ambell bennod o obaith ar y diwedd yw Llyfr y Datguddiad. Mae'r cyfan yn obaith! Does dim gobaith i'r byd oni bai fod ymerodraeth Babilon yn syrthio. Tra mae hi'n sefyll mae pethau'n dywyll iawn. Ond dim ond yn y tywyllwch y gallwn wynebu realiti ac y cawn ein gobaith:

*Mae nos a Duw yn llawer gwell
Na golau ddydd a Duw ymhell.*

Mae Llyfr y Datguddiad yn ein gwahodd ni i gamu'n hyderus i ofnadwyaeth y nos, i hunllef ein byd, i dywyllwch ein hoes, gan gredu fod Duw yno. Dyna yw craidd ein gobaith, nid y gall rhyw bolisi yma neu ryw fasnachwr goleuedig fan draw ddatrys newid hinsawdd, ond mai dim ond o ganol y tywyllwch y teimlwn agosatwydd Duw a'r gobaith sydd ynddo.

[Gethin Rhys, 2022 o wefan Cristnogaeth 21]

[27:00]

Symudiad newydd

Yn 2025, ysgrifennodd Roni Roberts a Cynog Dafis erthygl er hybu sefydlu "symudiad" newydd i ailgyfeirio Cristnogaeth Gymraeg, gan osod argyfwng byd natur yng nghanol y genhadaeth:

"Hanfod argyfwng byd natur yw bod un rhywogaeth, dynol-ryw, wedi cynyddu i raddau anghymesur a thra'n gwneud hynny wedi ymddwyn mewn ffordd sy'n rhwym o ddifrodi'r amgylchedd naturiol y mae'n rhan ohono ac y mae'n ddibynnol arno er mwyn goroesi a ffynnu: hinsawdd sefydlog, cynefinoedd amrywiol-gyfoethog i blanhigion a chreaduriaid, priddoedd ffrwythlon a choedwigoedd helaeth, er enghraifft.

Ymateb llawer o bobl (nid dim ond eu harweinyddion) i'r pryderon hyn yw naill ai gwadu bod problem, neu anobeithio. Mae eraill, y mwyafrif efallai, yn ymddiried yn nyfeisgarwch technolegol dyn i fynd i'r afael â'r argyfwng. Ein barn ni yw na all y tech-fix bondigrybwyll, er angenrheidiol yw, fod yn ddigon. Rhaid newid cyfeiriad hanes y ddynoliaeth, gyda'r nod o fyw mewn cytgorod â Natur, gan dderbyn ei gyfyngiadau yn hytrach na'i drin fel cronfa o adnoddau i'w hecsbloetio.

Beth sy a wnelo hyn oll â chrefydd, Cristnogaeth yn benodol? Hanfod Cristnogaeth, yng ngeiriau Paul, yw Ffydd, Gobaith a Chariad, a hanfod ei moeseg, yn ôl Waldo Williams, a Karen Armstrong hithau, yw Cydymdeimlad. Mae taer angen cymhwyso'r gwerthoedd creiddiol yma, a hwythau yn y byd sydd ohoni o dan gymaint o fygythiad â Christnogaeth ei hun, at yr argyfwng pennaf fe ddichon, argyfwng byd natur, a wynebodd y ddynoliaeth erioed. Heb newid diwylliannol gwaelod-i-fyny o'r fath, ofer disgwyl am y newid gwleidyddol ac economaidd y mae rhaid wrthyn nhw yn ogystal."

"Agwedd arall ar argyfwng yr oes yw'r ymddieithrio oddi wrth ein gilydd y mae unigolyddiaeth, hedonistiaeth gonsiwmeraidd a symudoledd diorffwys yn ei achosi. Yn eironig ddigon, nid llaesu ond dwysáu'r ffenomen hon y mae'r 'cysylltedd' y mae'r cyfryngau digidol yn ei gynnig. Ond rhaid byw mewn ffydd yn adnoddau moesol y ddynoliaeth a gobaith yn ei gallu i newid cyfeiriad, gan orseddu cariad yn ei pherthynas â chyd-ddyn ac â chreadigaeth Duw."

[<https://www.cristnogaeth21.cymru/post/oes-angen-symudiad-newydd>]

Gwae Fi

*Oer elw, materoliaeth - rhain yw cryd
Byd o anwybodaeth
Haerllucaf gyfalafiaeth;
Fy llw, ni wyddwn ffordd waeth.*

[28:20]

Entropi

Yn fras, mae ail ddeddf thermodynameg yn mynnu bod anhrefn unrhyw system ffisegol yn cynyddu gydag amser, oni bai bod rhyw ymdrech yn cael ei wneud ac egni yn cael ei wario i atal hynny. Wrth ollwng gwydriad o ddŵr drwy ddamwain i'r llawr, mae'r gwydr yn chwalu a'r dŵr yn mynd i bobman! Fel canlyniad, mae anhrefn yn gegin (ac ym meddwl y wraig) yn cynyddu! Byddai angen tipyn go lew o ymdrech ac egni (ac amynedd) i ddodi'r gwydr yn ôl at ei gilydd, a'r dŵr i gyd yn ôl ynddo. Mae angen ymdrech ac egni i greu pob strwythur naturiol yn ein byd. Pob creadur a phlanhigyn byw, pob craig a chrystal a phluen eira. Heb yr ymdrech a'r egni, ni fyddai 'na unrhyw strwythur na chywreindeb i'n byd.

Fe gredaf i fod deddf debyg yn ddilys ar gyfer systemau dynol hefyd: heb ymdrech, aiff popeth ar chwâl o reidrwydd. Peidiwch da chi â disgwyl y bydd pethau yn aros yr un fath, yn aros gystal, heb ymdrech. Heb ymdrech, cawn anhrefn. Hyd yn oed pan fyddwn yn ymdrechu, os nad yw'n hymdrechion wedi eu hystyried yn gall, a'u cydlynu'n resymegol, aiff popeth ar chwâl. Ond, wrth i ddyn ymdrechu ar ei ben ei hun neu wrth gyd-ymdrechu ystyrlon ag eraill, mae newid er gwell yn bosib.

[29:50]

Gyda f'enaid mae'n dda

Ym 1870, roedd Horatio Gates Spafford yn gyfreithiwr llwyddiannus yn Chicago, gyda phob rheswm i fod yn ddiolchgar ac yn Gristion ffyddlon. Ym 1871, bu farw ei fab pedair oed o'r twymyn 'sgarlad. Yn yr un cyfnod, collodd ei fuddsoddiadau yn Nhân Mawr Chicago a'r dirwasgiad ariannol a ddilynodd. Fel cyfle i ymdopi â'r galar, trefnwyd y byddai Anna, gwraig Horatio a'u pedair merch yn mynd ar fordaith, yn rhannol mae'n debyg i gefnogi'r cenhadon Americanaidd Dwight Moody ac Ira Sankey ar un o'u teithiau pregethu. Gorfodwyd i Horatio aros yn Chicago oherwydd yr argyfwng busnes.

Yng nghanol Môr yr Iwerydd, mewn gwrthdrawiad â llong arall, suddodd llong Anna a'r merched, gan golli dros dau gant o deithwyr a chriw. Diwrnodau'n ddiweddarach derbyniodd Horatio deigram gan ei wraig, a ddanfonwyd – credwch neu beidio – o Gymru, yn dweud: “Saved Alone”. Bu farw’u pedair merch. Ysgogodd y drychineb ar i Horatio gyfansoddi un o’r emynau godidocaf a ysgrifennwyd erioed, ac iddo ef ac Anna – ar ôl geni bachgen a merch arall iddynt – fynd yn genhadon Cristnogol eu hunain i Israel.

“All is well with my soul”

*Pan ddaw heddwch fel afon i liwio’r siwrnai hir,
Neu dristwch fel mor-donnog bla;
Gwaeth beth ddaw i’r rhan, rhoddaist sicrwydd i mi
Weld yn glir: gyda f’enaid mae’n dda.*

*Gyda f’enaid mae’n dda;
Mae yn glir, gyda f’enaid mae’n dda.
Drwy stormydd dieflig ac anawsterau’n haid;
Hwn yw y gred a’r bywba:
Bod Iesu’n arsylwi fy niymadferth daith;
Drwy Ei waed; gyda f’enaid mae’n dda.*

*Gyda f’enaid mae’n dda;
Drwy Ei waed, gyda f’enaid mae’n dda.*

*Ond Arglwydd, dy ddewis yw dod i achub dyn;
Y nef nid y bedd a’n rhyddha;
Ar alwad yr angel, ar gyfarch fy Nuw,
Sanctaidd hun; gyda f’enaid mae’n dda.*

*Gyda f’enaid mae’n dda;
Sanctaidd hun, gyda f’enaid mae’n dda*

*O Dduw, brysiar bore, caf weld dy neges di
Fel heulwen drwy’r niwl a’r glanha;
Â chynnwrf yr anthem, â chariad y Gair,
Llenwa fi; gyda f’enaid mae’n dda.*

*Gyda f’enaid mae’n dda;
Llenwa fi; gyda f’enaid mae’n dda.
[Horatio Spafford, gyfieithiad PHJ]*

Rwy’n siŵr fod yr emyn Saesneg – a’r dôn gan Philip Paul Bliss – yn gyfarwydd ichi. Mae ‘na fersiwn a cappella gan griw o fyfyrwyr o Brifysgol Brigham Young yn Utah ar YouTube sydd gwir gwerth gwrando arno: https://youtu.be/FexGqNDBK3g?si=6UkSr_6DUhZXb7Bl .

[32:00]

Sut mae ymateb i argyfwng y byd, neu argyfwng personol?

Rhaid inni gymryd y cyfrifoldeb fel Cristnogion i wneud ein gorau glas er mwyn ceisio newid byd er gwell, ac ymdopi’n ystyrion ag argyfyngau personol. Rhaid inni fod yn ddewr. Hwyrach mai dim ond “pethau bychain” sy’n bosib gennym, ond er hynny, â digon o bobl yn ceisio am newid, gwelwn effaith ffenomenon porthi’r pum mil hwyrach, rhyw “tipping point” â digon o bobl yn dylanwadu’r gadarnhaol

ar y cyd, nes bod creu dyfodol mwy gobeithiol i'w weld yn waith llawer llai llafurus a beichus nag y tybiwyd yn wreiddiol. Ond ar yr un pryd, rhaid fod yr uchelgais gennym i geisio pethau mwy, a'r bwriad i wneud gwahaniaeth.

Sul y Priordy: Mae'r Parch. Beti Wyn James ac Alun Lenny o Gaerfyrddin yn cyhoeddi gwasanaethau wythnosol ar-lein o dan yr enw "Sul Y Priordy". Maent wedi bod yn fendithiol tu hwnt i griw bach ein heglwys ni ym Mhendref ers y pandemig. Soniodd Beti Wyn mewn un gwasanaeth y llynedd am ei thaith i Gynhadledd Eglwys Rhyddion yng Ngwlad Thai, a dyfynnodd eiriau treiddiol cennad o Syria ar swyddogaeth y Cristion yn y byd sydd ohoni:

Nid ceisio gweld y golau ar ddiwedd y twnnel, ond creu golau yng nghanol y twnnel.

[Cennad o Syria yng Nghynhadledd Eglwys Rhyddion yng Ngwlad Thai a fynychwyd gan Beti Wyn James]

[33:15]

"Total Perspective Vortex"

Y "Total Perspective Vortex" yw'r peiriant poenydio mwyaf ofnadwy yn y bydysawd! Mae'n ymddangos yn hanes "The Hitchhiker's Guide to the Galaxy" gan Douglas Adams, a berfformiwyd gyntaf fel drama radio ar Radio 4 ar ddiwedd saithdegau'r ganrif ddiwethaf.

Mae'r peiriant yn gweithio drwy ddangos i berson, sy'n cael ei orfodi i fynd i mewn iddo fel cosb, holl anfeidredd y greadigaeth i gyd mewn un fflach o weledigaeth a llwyr-wybodaeth. Ar yr amrantiad hwnnw, mae'r person yn sylweddoli ac amgyffred yn berffaith â maint a chymhlethodd a chywreindeb anhygoel y bydysawd. Ac yn rhywle yn y greadigaeth aruthrol, ryfeddol, annirnadwy honno, mae'r person yn gweld smotyn bach microsgopig gyda'r geiriau "You are here" nesagato. Mae'r ymdeimlad caiff y person o fod mor fach, mor ddi-nod a hollol ddbwys yn llythrennol chwythu ei feddwl a'i dychymyg yn syth.

Yn yr "Hitchhiker's Guide", math o gosb, y gosb eithaf a dweud y gwir, yw'r "Total Perspective Vortex". Ond gellir ei weld hefyd fel ffynhonnell o ryddhad ac o ryddid perffaith. Fel ffynhonnell o'r sicrwydd, ar raddfa'r bydysawd, nad oes gennym obaith trwch asgell gwybedyn o newid dim o gwbl. Ond mewn ffordd, dyma'r union rheswm y dylem wneud ein gorau glas i newid ein hunain a'n byd er gwell; nid oes disgwyliadau mawr; does dim byd i'w golli; a dychmygwch pe byddem yn llwyddo!

Sfferau ein rheolaeth, ein dylanwad a'n gofid

Mae'r seicolegydd yn sôn am sfferau ein rheolaeth, ein dylanwad a'n gofid; "spheres of control, influence and concern" yn yr iaith fain. Yn sffêr ein rheolaeth, ni yw'r bôs. Mae gennym y grym i orfodi fod pethau fel y mynnom. Fy newis i yw cefnogi tîm pêl-droed Abertawe, neu beth i gael i'w yfed amser te. Fy newis i yw mynd allan i redeg, fel ffwl yn ôl y wraig, mewn storom. Neu i fynd i nofio yn y môr yng nghanol gaeaf. Fy newis i yw bod yn Gristion. Ein dewis ni yw'r hyn sy'n digwydd yn ein bywyd mewnol, meddyliol. Ein dewis ni yw cadw'r byd yn ei le yn y bywyd mewnol hwn.

[Ond wrth ddweud hyn, dychmygwch pa mor anodd yw hi i rywun sydd yn gyfarwydd â sffêr reolaeth gadarn, gyfoethog, pan fod salwch meddwl neu gorfforol, neu henaint, yn dechrau cyfyngu neu grebachu sffêr ei reolaeth yn llwyr.] Mae'n hagwedd, ein geiriau, ein hymatebion, y gwaith ry'n ni'n ei wneud, sut ry'n ni'n trin eraill i gyd yn gorwedd yn sffêr ein rheolaeth.

Mae sffêr ein dylanwad llawer yn fwy na sffêr ein rheolaeth, ac yn ei chynnwys yn llwyr. Yn sffêr ein dylanwad, mae gennym lais i roi barn a cheisio darbwyllo. Ond nid ni yw'r bôs mwyach. Mae dewisiadau teuluol yn enghreifftiau da. Gorwedd ein henw da, ein perthnasoedd, a'n hiechyd (i raddau) yn sffêr ein dylanwad. Mae'r sgwrs hon rwy'n ei chynnig i chi heddiw yn enghraifft arall: rwy'n ceisio eich darbwyllo i weld mai anghydraddoldeb cymdeithasol sy'n achosi nifer helaeth o'n problemau cymdeithasol

heddiw yng Nghymru a thu hwnt. Rwy'n ceisio eich dylanwadu i fod yn agored i fod dderbyn fwy o gyfrifoldeb dros ledus neges cariad yn ein cymuned. Rwy'n ceisio eich dylanwadu i herio'r rheini sy'n cynnig dyfodol rhanedig, anghydraddol, heb gariad at gyd-ddyn. Ac fe allwch dderbyn yr her, neu ei wrthod – eich dewis chi wrth gwrs yw hynny. Ac rwy'n ceisio eich argyhoeddi, yn y bôn, fod popeth yn dda, hyd yn oed yn yr oriau tywyllaf, neu hwyrach **yn arbennig** yn yr oriau tywyllaf.

Wedyn mae 'na sffêr ein gofid. Hwn yw'r sffêr fwyaf, sy'n cynnwys sfferau dylanwad a rheolaeth. Mae'r hyn a digwydd yn sffêr ein gofid tu hwnt i'n rheolaeth a'n dylanwad. Os bydd Trump neu Putin yn penderfynu bomio Rhuthun, ni allwn wneud dim am y peth. Yn wir, yn ein byd modern cyd-gysylltiedig, efallai fod **popeth** yn rhan o sffêr ein gofid. Mae treulio gormod o amser yn “dŵm-scrolio” ar wefan y BBC neu'r Guardian, neu ar y cyfryngau cymdeithasol, er enghraifft, yn arwain at deimlad o anobaith. Gofynnwch i'ch hunan: “A oes unrhyw beth y gallaf ei wneud am hyn?” Os mai'r ateb yw "na", ceisiwch ail-gyfeirio eich sylw yn ôl at y pethau y gallwch eu newid yn sfferau eich rheolaeth a'ch dylanwad. Mae afiechyd difrifol yn sicr yn perthyn i sffêr ein gofid. Ond nid bai yw salwch – jyst bywyd. Ac nid bai yw profedigaeth – jyst bywyd. Nid bai 'chwaith yw gwendid nac amheuaeth pan mewn poen – jyst bywyd.

Meddyliwch am fechgyn tîm rygbi Cymru yn ddiweddar. Nid yw canlyniad gêm rhyngwladol tu fewn i sffêr eu rheolaeth, er yn sicr ei fod yn sffêr eu dylanwad a'u gofid. Ond ... a dyma'r pwynt sylfaenol seicolegol, mae **perfformiad** y tîm i raddau helaeth o fewn sffêr eu rheolaeth. Felly cyngor y seicolegydd yw i ganolbwyntio ar y perfformiad (sydd o dan reolaeth y bechgyn) yn hytrach na'r canlyniad, ac wedyn gobeithio gydag amser y daw canlyniadau da ... o'r diwedd.

Digon tebyg **yn gyffredinol** hefyd, felly: y cyngor yw y dylem ganolbwyntio'r rhan fwyaf o'n hymdrechion ar sffêr ein rheolaeth, gan fod gobaith gennym ynddi a thrwyddi i wneud gwahaniaeth, i ni ein hunain ac i'n cymdeithas. Mewn ffordd, drwy geisio gwneud yn siŵr fod “popeth yn dda” yn ein “byd bach ni ein hunain”, gallwn fagu hyder yn ein hunain a gobeithio dylanwadu'n bositif ar eraill. A gwell fyth, fe fyddwn hefyd mewn cyflwr da i dderbyn a manteisio ar ddylanwadau cadarnhaol gan eraill.

Mae yna wastad ffordd ymlaen, er gwaethaf yr amgylchiadau, hyd yn oed o waelod y pwll duaf un:

Wele, yr wyf yn sefyll wrth y drws ac yn curo; os bydd i rywun glywed fy llais ac agor y drws, deuaif i mewn ato a chyd-wledda ag ef, ac yntau gyda minnau.

[Datguddiad 3:20]

[39:30]

O sylweddoli hyn, dechreuwn ddeall cysyniad y Groegiad Stöic, “amor fati”: caru eich ffawd. Carwch eich tynged, a derbyniwch bethau fel y maent. A dechreuwn ddeall bwriad G. K. Chesterton yn y geiriau:

Gall angylion hedfan gan eu bod yn cymryd eu hunain yn ysgafn

[G. K. Chesterton]

Mae cariad yr Iesu yno inni wastad. Nid oes rhaid inni boeni. Er waethaf yr amgylchiadau, “mae popeth yn dda”, a “gyda f'enaid mae'n dda” ond inni ganolbwyntio ar wneud ein gorau i newid ein hunain, ein byd ni a phawb a phopeth ynddo, er gwell, drwy garu Duw a charu cyd-ddyn, gan gynnwys ni ein hunain.

[40:15]

Y Nef Newydd a'r Ddaear Newydd

Yna gwelais nef newydd a daear newydd; oherwydd yr oedd y nef gyntaf a'r ddaear gyntaf wedi mynd heibio, ac nid oedd môr mwyach. [Gyda llaw, i'r awdur, roedd y môr yn cynrychioli anhrefn, yn wahanol iawn i'r ddelwedd mwy cadarnhaol ohono sydd gennym yng Nghymru heddiw!] *A gwelais y ddinas sanctaidd, Jerwsalem newydd, yn disgyn o'r nef oddi wrth Dduw, wedi ei pharatoi fel priodferch wedi ei thecáu i'w gŵr. Clywais lais uchel o'r orsedd yn dweud, “Wele, y mae preswylfa Duw gyda'r ddynoliaeth; bydd ef yn preswyllo gyda hwy, byddant hwy yn bobloedd iddo ef, a bydd Duw ei hun gyda hwy, yn Dduw*

iddynt. Fe sych bob deigr yn o'u llygaid hwy, ac ni bydd marwolaeth mwyach, na galar na llefain na phoen. Y mae'r pethau cyntaf wedi mynd heibio."

Yna dywedodd yr hwn oedd yn eistedd ar yr orsedd, "Wele, yr wyf yn gwneud pob peth yn newydd." Dywedodd hefyd, "Ysgrifenna, oherwydd dyma eiriau ffyddlon a gwir." A dywedodd wrthyf, "Y mae'r cwbl ar ben! Myfi yw Alfa ac Omega, y dechrau a'r diwedd. Rhoddaf i'r sychedig ddiod yn rhodd o ffynnon dŵr y bywyd. Caiff y rhai sy'n gorchfygu etifeddu'r pethau hyn; byddaf yn Dduw iddynt, a byddant hwythau'n blant i mi. Ond y llwfr, y di-gred, y ffiadd, y llofruddion, y puteinwyr, y dewiniaid, yr eilunaddolwyr, a phawb celwyddog, eu rhan hwy fydd y llyn sy'n llosgi gan dân a brwmstan, hynny yw yr ail farwolaeth."

Y Jerwsalem Newydd

Daeth un o'r saith angel oedd â'r saith ffiol ganddynt yn llawn o'r saith bla diwethaf, a siaradodd â mi. "Tyrd," meddai, "dangosaf iti'r briodferch, gwraig yr Oen." Ac aeth â mi ymaith yn yr Ysbryd i fynydd mawr ac uchel, a dangosodd imi'r ddinas sanctaidd, Jerwsalem, yn disgyn o'r nef oddi wrth Dduw, a gogoniant Duw ganddi. Yr oedd ei llewyrch fel llewyrch gem dra gwerthfawr, fel maen iasbis, yn disgleirio fel grisial. Yr oedd iddi fur mawr ac uchel a deuddeg porth, ac wrth y pyrth ddeuddeg angel, ac enwau deuddeg llwyth plant Israel yn ysgrifenedig ar y pyrth. Yr oedd tri phorth o du'r dwyrain, tri o du'r gogledd, tri o du'r de, a thri o du'r gorllewin. I fur y ddinas yr oedd deuddeg carreg sylfaen, ac arnynt enwau deuddeg apostol yr Oen.

Yr oedd gan yr angel oedd yn siarad â mi ffon fesur o aur, i fesur y ddinas a'i phyrth a'i mur. Yr oedd y ddinas wedi ei llunio'n betryal, ei hyd yn gyfartal â'i lled. Mesurodd ef y ddinas â'r ffon. Yr oedd yn ddwy fil, dau gant ac ugain o gilomedrau, a'i hyd a'i lled a'i huchder yn gyfartal. A mesurodd ei mur. Yr oedd yn gant pedwar deg a phedwar cufydd, yn ôl y mesur dynol yr oedd yr angel yn mesur wrtho. Iasbis [sef jasper] oedd defnydd y mur, a'r ddinas ei hun yn aur pur, gloyw fel gwydr. Yr oedd sylfeini mur y ddinas wedi eu haddurno â phob math o emau gwerthfawr: iasbis oedd y garreg sylfaen gyntaf, saffir yr ail, chalcedon y drydedd, emrallt y bedwaredd, sardonyx y bumed, sardion y chweched, eurfaen y seithfed, beryl yr wythfed, topas y nawfed, chrysoprasos y ddegfed, hyacinth yr unfed ar ddeg, amethyst y ddeuddegfed. A deuddeg perl oedd y deuddeg porth; pob porth wedi ei wneud o un perl. Ac yr oedd heol y ddinas yn aur pur, fel gwydr tryloyw.

A theml ni welais ynndi, oherwydd ei theml hi yw'r Arglwydd Dduw, yr Hollalluog, a'r Oen. Nid oes ar y ddinas angen na'r haul na'r lleuad i dywynnu arni, oherwydd gogoniant Duw sy'n ei goleuo, a'i lamp hi yw'r Oen. A bydd y cenhedloedd yn rhodio yn ei goleuni hi, a brenhinoedd y ddaear yn dwyn eu gogoniant i mewn iddi. Byth ni chaeir ei phyrth y dydd, ac ni bydd nos yno. A byddant yn dwyn i mewn iddi ogoniant ac anrhydedd y cenhedloedd. Ni chaiff dim halogedig, na neb sy'n ymddwyn yn ffiadd neu'n gelwyddog, fynd i mewn iddi hi, neb ond y rhai sydd â'u henwau'n ysgrifenedig yn llyfr bywyd yr Oen.

[Datguddiad 21]

[41:00]

Er Garwed Y Gwyntoedd

*Arfau elw'r oes rhyfela - oes frau
Heriad ofnau dyfna';
Â'r hiraeth ar ei waetha'
O Dduw, mae popeth yn dda.*

*Yn y gwely'r oriau gwaela' - byw oes
O boenau, iseldra;
Â'r driniaeth ar ei waetha'
O Dduw, mae poeth yn dda.*

*Min burum yn y bara yw Duw,
Y deall sy'n para;
Gwyn pob gwryn a'th gara
O Dduw: mae poeth yn dda.*

[41:30]

Afon y Bywyd

Yna dangosodd yr angel imi afon dŵr y bywyd, yn ddisglair fel grisial, yn llifo allan o orsedd Duw a'r Oen, ar hyd canol heol y ddinas. Ar ddwy lan yr afon yr oedd pren y bywyd, yn dwyn deuddeg cnwd, gan roi pob cnwd yn ei fis; ac yr oedd dail y pren er iachâd y cenhedloedd. Ni bydd dim mwyach dan felltith. Yn y ddinas bydd gorsedd Duw a'r Oen, a'i weision yn ei wasanaethu; cânt weld ei wyneb, a bydd ei enw ar eu talcennau. Ni bydd nos mwyach, ac ni bydd arnynt angen na golau lamp na golau haul, oherwydd bydd yr Arglwydd Dduw yn eu goleuo, a byddant hwy'n teyrnasu byth bythoedd.

[Datguddiad 22:1-5]

Gwynfyd

*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 bell-bell draeth y mae,
Nac obry yng ngwely'r perlau chwaith,
Ond mil-mil nes, a bër 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.*

[Crwys]

Er mwyn Ei Enw, Amen.

[42:45]

Emyn: A gawn ni ddiweddu'r oedfa drwy ganu rhif yr emyn 205, "Dyma gariad fel y moroedd".

Diweddglo

*Yn ddefod, yw weddi ddwyfol – a ias
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, aros gyda ni oll.
Amen.