

Taith gerdded yn codi miloedd at Apêl Wcráin

Cyffyrddodd yr hyn sy'n digwydd yn Wcráin â chalonnau canran uchel o bobl ein gwlad. Yn eu mysg, wrth reswm, yr oedd eglwysi ein hardaloedd. Aeth nifer ati'n ddiymdroi i drefnu casgliadau er mwyn helpu trueiniaid y rhyfel, gan anfon eu cyfraniadau drwy Apêl DEC neu elusennau eraill. Trefnu taith gerdded a wnaeth y Parch. Geraint Morse, gweinidog Croesgoch, Berea a Harmoni, Pencaer, gan roi gwahoddiad i eraill ymuno gyda hwy.

O Harmoni i Hermon

Gwawriodd dydd Sadwrn, 9 Ebrill, yn ddiwrnod braf, heulog, gydag awyr las ddigwmwl ac arfordir Sir Benfro yn ei ogoniant. Ymgasglodd tua 25 o gerddwyr yn llawn cyffro tu faes i gapel Harmoni, Pencaer, i ddechrau'r daith gerdded i gapel Hermon, Abergwaun, taith tua phedair milltir a hanner. Bu raid iddynt wneud nifer o symudiadau unigol ac mewn grŵp i blesio criw *Dechrau Canu*, *Dechrau Canmol*, oedd wedi troi lan i ffilmio rhannau o'r daith. Welodd neb y daith yn bell oherwydd y sgwrsio difyr a'r hwyl yn y cerdded, gyda nifer yn cymryd tro i gario baner las a melyn Wcráin. Ymlaen yr aeth y daith, trwy groesffordd Hener, i lawr rhiw Wdig cyn cael seibiant byr ar y Parrog. Yna, un ymdrech fach arall, lan y steps i Abergwaun, rownd y sgwâr cyn mynd mewn i gapel Hermon.

Cynhaliwyd oedfa fer yn Hermon o dan arweiniad pedwar gweinidog! Llywyddwyd yr oedfa gan y Parch. Huw George. Cafwyd darlleniad gan y Parch. Tom Defis, cyn i'r Parch. Geraint Morse gyflwyno neges fer am holl bwrpas y daith gerdded, sef dangos cefnogaeth i ddiodefwr y brwydro yn Wcráin. Y Parch. Aled Jenkins offrymodd y fendith ar y diwedd. Roedd aelodau cylch Blaen-ffos, Bethabara, Pen-y-bryn a Seion, Crymch, wedi cerdded ar y Sadwrn cynt hefyd i gefnogi'r un fenter. Braf oedd gweld cynrychiolwyr o gylch Blaen-ffos wedi ymuno yn y cyfarfod ac wedi dod â'u cyfraniadau i'r apêl.

Cafwyd croeso cynnes gan aelodau Hermon gyda phaned i bawb ar y diwedd. Cyhoeddwyd ar y dydd fod tua £3,800 wedi dod i mewn i gronfa'r apêl, ond daeth tipyn mwy o arian i mewn yn y dyddiau canlynol.

Cyflwyno sic y daith gerdded

Braint oedd cael bod yn bresennol yng Nghapel Caersalem, Cilgwyn, ar 4 Mai i longyfarch Mrs Bonni Davies ar ei dyrchafiad i fod yn Llywydd Cenedlaethol Mudiad Cenhadol y Chwirydd (Y Senana). Cafwyd rhannau arweiniol bendithiol gan chwirydd Caersalem, gyda chyfarfodion yn dilyn gan gynrychiolwyr y Senana oedd wedi teithio, rhai yn bell iawn. Cyflwynodd y Parch. Geraint Morse sic o £5,860 i Mrs Bonni Davies ar gyfer gwaith Mudiad Cenhadol y Bedyddwyr. Dyma'r arian a ddaeth i mewn



Y cerddwyr ar eu taith

wedi'r daith gerdded gan eglwysi cylch Blaen-ffos ac eglwysi cylch Croesgoch, Harmoni a Hermon. Yn dilyn adroddiad am waith y BMS (Baptist Missionary Society), cyflwynodd Mrs Bonni Davies ei neges, sef Anerchiad y Llywydd, yn urddasol, yn gynnes, yn dreiddgar ac yn heriol. Clo ar y dydd oedd cymdeithas hyfryd o gwmpas y byrddau yn Llwyngwair a phryd o fwyd sbesial.



Canlyniad y cerdded gan griw ardal o gwmpas Pencaer, Croesgoch ac Abergwaun ynghyd â chriw arall o gylch eglwysi'r Parch Rhosier Morgan oedd casglu'r swm anrhydeddus o £5,860. Daeth cyfle i gyflwyno'r sic i Bonni Davies, trysorydd Pwyllgor Cenhadol Bedyddwyr Cymanfa Penfro, yng Nghyfarfod Senana Cymru yng Nghaersalem, gyda'r cyfanswm yn mynd at Apêl Wcráin y BMS.

O'r byd a'r betws

Dihidrwydd neu ddiffyg difrifoldeb?

Pryd bynnag yr agorwn y papurau dyddiol neu roi sylw i unrhyw lwyfan newyddion ar y teledu neu'r cyfryngau torfol, bydd y newyddiadurwyr yn chwilio am stori. Bydd y gohebwy'r yn teithio i'r amrywiol ardaloedd ac yn holi barn y bobl, sy'n ddigon teg. Ond a oes gan y 'bobl' farn, neu ai dim ond ailadrodd y farn y byddant wedi ei chlywed ar y cyfryngau yn y lle cyntaf maen nhw? Pwy sy'n llunio ac yn llywio'r farn gyhoeddus? Bydd amgylchiadau cyfredol Prif Weinidog Prydain yn destun trafod, pan nad oes gan y cyhoedd lawer o farn, mae'n ymddangos. Pam mae helyntion 'sêr' y ffilmiau fel Johnny Depp yn cael cymaint o sylw rhaglenni newyddion, pan mae'n anodd credu bod gan y werin ddiddordeb na dealltwriaeth yn eu bywydau personol?

Yn yr etholiadau lleol diweddar, roedd y ganran a bleidleisiodd i lawr i draean o'r boblogaeth, sydd yn gwneud i rywun ofyn y cwestiwn a oes gan y cyhoedd wir ddiddordeb yn y broses ddemocrataidd. Efallai fod canran uwch yn yr Etholiad Cyffredinol Prydeinig, ond prin fod 35–42% yn ganran uchel. Ai dihidrwydd yw'r achos am hyn, neu nad yw gwleidyddiaeth yn ymddangos yn berthnasol i fywyd pobl yn gyffredinol? Gwelwyd bod canran uchel o etholwyr Ffrainc wedi pleidleisio yn yr etholiad diweddar yno, a bod dros 70% o'r boblogaeth wedi bwrw pleidlais yn yr etholiadau hyn yn ystod yr hanner can mlynedd diwethaf.

Mewn 23 o wledydd y byd mae pwysau cyfreithiol yn cael eu gosod ar yr etholwyr i fynd i fwrw eu pleidlais. Roedd y nifer a bleidleisiodd yn etholiad cyffredinol diweddaraf Awstralia dros 90% o'r boblogaeth gyfan, ac mae canran debyg yn bwrw pleidlais mewn gwledydd eraill hefyd. Ystyriaeth wahanol arall yw ymarferoldeb pleidleisio digidol yn hytrach na mynd i ganolfan bleidleisio ar ddiwrnod penodol. Faint o bobl sy'n byw o dan ormes a heb fodd democrataidd o ddylanwadu ar lywodraeth eu gwledydd heddiw? Mae'n anodd dyfalu, ond mae'r dihidrwydd yn ein plith yn ffenomen arswydus, a dylai hawlio ystyriaeth ddifrifol gan gymdeithas yn gyffredinol.



O edrych ar wleidyddiaeth yn gyffredinol, rhaid gofyn yr un cwestiwn yn ein cylchoedd crefyddol. Prin bod ein cyfundrefnau eglwysig yn gweithredu'n frwdfrydig, ac onid lleiafrif bychan sy'n penderfynu ar ran y cyrff cyfan. Pan ofynnir i'r teulu Bedyddiedig ethol llywydd, bydd y broses yn cydnabod nad oes gan fwyaf yr eglwysi farn ar y mater, ac mae'n siŵr fod hyn yn wir ar draws y cyfundebau eraill. Pan fydd gofyn i'r aelodau ymgynnull mewn Cwrdd Eglwys, i ffurfio barn ar ddewis gweinidog neu swyddogion, yna nodwn fod canran uchel yn esgusodi eu hunain o'r broses. Pam felly? Mae gweithredu democrataeth yn tarddu o gyfeiriad argyhoeddiad a chredo sylfaenol. Nid cadw drws y capel ar agor ddylai'r flaenoriaeth fod ond sicrhau addoliad, cymdeithas a chenhadaeth eglwys. Bydd achub adeilad crefyddol a'r celfi yn ymddangos yn bwysig i'r sawl sy'n mynegi barn, heb boeni beth sy'n digwydd i'r aelodau, ac yn waeth fyth i drigolion y cymunedau hynny sydd bellach heb gynulliad Cristnogol o gwbl. Aethom yn warchodwyr adeiladau a chyfundrefnau, heb boeni am 'achub' eneidiau neu arwain pobl at Grist.

Pan gwyd yr hen gwestiwn oesol: 'ai ceidwad fy mrawd wyf i?', beth yw ein hateb? Bu clywed am eglwysi'n ymateb yn gadarnhaol o blaid cynnig ymgeledd i drigolion Wcráin, Affganistan a Syria yn werthfawr, ac roedd cefnogi apêl Cymorth Gristnogol yn fraint. Bydd clywed am eglwysi'n trefnu neu'n cefnogi banciau bwyd yn achos gweddïau o ddiolchgarwch. Ond beth

am ddangos awydd i ddweud wrth eraill am 'Grist, y cyfaill gorau' a sôn amdano fel 'Gwardwr byd' yn ein cymunedau ni? Mae angen herio dihidrwydd ac ymrwymo i weithredu o blaid yr achos, heb ymboeni'n ormodol am warchod yr etifeddiaeth. I'r gad, gyfeillion, i'r gad.

Denzil John

Cristnogaeth 21

Encil y Pentecost

Dydd Sadwrn, Mehefin 18
yn Eglwys y Santes Fair,
Porthaethwy

**Y gwynt sy'n chwythu
lle y mynno
(Ioan 3.8)**

yng nghwmni

Y Gwir Barchedig Andy John,
Archesgob Cymru

Y Parch Sara Roberts,
Y Parch Aled Lewis Evans

Manon Llwyd a Cefyn Burgess
Cost £25 yn cynnwys bwffe

Cofrestrwch yn fuan
(nifer cyfyngedig)

Catrin Evans: [catrin.evans@
phonecoop.coop](mailto:catrin.evans@phonecoop.coop)
01248 680858

Cyfarfod Joe a Jack ac Elliott

Wedi cyfnod heriol yng Nghanolfan Plant ac Ieuenctid Coleg y Bala dros y pandemig, rydym yn falch o gael dweud bod prysurdeb wedi dychwelyd i'r ganolfan wrth i gyrsiau fel Miri Mai gael eu cynnal yn ddiweddar i blant 8–11 oed, Cwrs Aduniad ac Arfogi i rai hŷn, yn ogystal â chysiau Cyflwyno'r Pasg i ysgolion a deithiodd yma i'r ganolfan cyn y Pasg. Eleni fe benderfynwyd cynnal cyrsiau'r Pasg dros gyfnod o bythefnos, ac fe lanwyd pob diwrnod yn syth bin.

Rydym yn hynod falch o holl staff y Ganolfan a Gwasanaeth Ieuenctid yr Eglwys Bresbyteraidd sydd wedi gweithio mor galed i gael pethau yn ôl ar eu traed wedi cyfnod y pandemig, yn ogystal â chadw pethau i fynd yn ystod y cyfnod hwnnw.

Rhan allweddol o'r tîm yn y Ganolfan yw myfyrwyr y cynllun bwyddyn gap; hebddyn nhw, fyddai'r Coleg ddim yr un fath. Ers mis Medi mae Elliott Keen yn ein cynorthwyo ac yn ennill profiad yn y Ganolfan. Hefyd, ers mis Mai mae Joseff Griffiths a Jack Hanmer wedi ymuno â ni fel Myfyrwyr Gap Haf. Rydym wedi dweud yr un peth drwy gydol yr 16 mlynedd diwethaf ers inni fod yma fel rheolwyr, sef bod gweithgarwch y Coleg wedi ei gyfoethogi'n fawr gan waith ein myfyrwyr gap. Maen nhw'n dod ag egni, bywyd a syniadau rhagorol iddo. Mae hi hefyd wedi bod yn hyfryd cael parhau i fentora a chefnogi sawl un o'n cyn-fyfyrwyr gap a'n myfyrwyr presennol drwy'r cyfnod ansicr sydd ohoni. Rydym yn ddiolchgar i Adran Hyfforddi Eglwys Bresbyteraidd Cymru am barhau i gefnogi'r cynllun gwerthfawr hwn.

Os ydych chi â diddordeb mewn bod yn fyfyrwr BLWYDDYN GAP, neu os gwyddoch chi am rywun allai fod â



Elliott, Joe a Jack efo'i gilydd ar y Cynllun Gap dros yr Haf

diddordeb, [cysylltwch](#) â Choleg y Bala am wybodaeth bellach a sgwrs neu lawrlwythwch y [ffurflen gais](#).

Siân ac Owain Edwards

* * *

Gair gan y myfyrwyr sydd ar y Cynllun Blwyddyn Gap yng Ngholeg y Bala eleni

Elliott Keen ydy f'enw i a dwi wedi bod yma ers mis Hydref y llynedd ar y cynllun Blwyddyn Gap. Dwi wedi mwynhau lot fawr wrth baratoi a gwneud y cyrsiau efo'r plant, a dwi'n gobeithio mod i wedi gallu helpu'r plant sy'n dod yma.

Dwi'n hoffi technoleg a dwi wedi bod yn helpu efo hynny ar y cyrsiau a'r gwasanaethau ar y Sul hefyd. Dwi'n edrych ymlaen i weld beth fedraf i ei wneud efo fy sgiliau dros yr amser sydd ar ôl i mi ar y cynllun. Mae pawb wedi bod yn garedig

iawn imi yma a dwi wedi dysgu lot fawr o bethau yn ystod fy nghyfnod yma yng Ngholeg y Bala.

Dwi'n dod o dde-ddwyrain Lloegr yn wreiddiol ac fe ddaru ni symud yn 2016 i'r ardal fel teulu. Ers hynny dwi wedi bod yn dysgu Cymraeg, ac mae'r cyfnod diwethaf yma wedi bod yn help mawr i mi o ran hynny wrth fod yn siarad Cymraeg o ddydd i ddydd. Dwi'n gobeithio defnyddio a datblygu fy sgiliau technoleg y flwyddyn nesaf hefyd wrth i mi ddechrau gweithio ym mis Medi i gwmni gosod mastiau ffonau symudol yn Ewrop. Cofiwch amdanaf yn y gwaith hwnnw ac y caf i gyfleon i fod yn helpu pobl yn enw Iesu Grist hefyd.

* * *

Helô, pawb. Fy enw i ydy **Joseff Griffiths**. Dwi'n 19 oed, a newydd ymuno fel myfyrwr blwyddyn gap yng Ngholeg y Bala. Fe wnes i orffen fy lefel A yn y Bala y llynedd ac rwy'n cymryd y flwyddyn yma i dyfu a datblygu cyn dechrau yn y brifysgol yn Nottingham i astudio meddygaeth.

Rwyf wedi bod yn ffodus iawn o gael llawer o wahanol gyfleoedd eleni ar fy mlwyddyn gap, yn cynnwys gwirfoddoli am dri mis yn Tanzania mewn ysbyty gwledig, gweithio a dysgu efo YWAM (Youth with a Mission) am bum mis yn Ffrainc a Camerŵn, yn ogystal â mynd ar daith ddringo yn Nepal i godi arian at bobl Wcráin. Nawr rwy'n gorffen fy mlwyddyn gap yma yn y Coleg ac rwy'n

[\(parhad ar y dudalen nesaf\)](#)



Edrych ymlaen at gael hwylio ar gwrs Miri Mai



Wedi cyrraedd copa'r Arennig Fawr

Cyfarfod Joe a Jack ac Elliott

(parhad o dudalen 3)

hynod o gyffrous a hapus i fod yn rhan o'r gwaith gwych yma!

Bachgen lleol ydw i, ac rwyf wedi bod yn mynd i'r Coleg ers o'n i'n fach iawn. Mae'r Coleg wedi bod yn elfen sylfaenol mae Duw wedi ei defnyddio i dyfu fy ffydd dros y blynyddoedd. Wrth fynychu clybiau wythnosol, addoliad ar y Sul, yn ogystal â chyrsgiau yn ystod y flwyddyn, roeddwn i wrth fy modd efo'r mawl a chael f'arfogi efo gair Duw, ymdeimlad o deulu, cwrdd â phobl ifanc eraill a chael fy ysbrydoli gan ffydd ein harweinwyr. Ac felly, mae'n bleser ac yn fendith medru ymuno yng ngwaith y Coleg yma yn ystod y misoedd hyn cyn mynd i'r brifysgol. Rwy'n ymuno efo Elliott, sydd wedi bod yn rhan o'r prosiect ers mis Hydref, a Jack, sy'n helpu yma hefyd dros yr haf, yn ogystal â staff y Coleg, ac wrth fy modd yn cael gweithio efo pobl mor anhygoel.

Rwy'n gweld gweithio yma fel un ffordd o fod yn rhan o waith Duw yn fy nghymuned



Joe Griffiths ar y daith nodedig i Nepal



Ar y ffordd i ben yr Arennig Fawr ar gwrs cerdded mis Mai

leol ac ymysg plant ac ieuentid. Mae hefyd yn ffordd o roi yn ôl i'r Coleg am yr holl fudd dwi wedi'i gael o'r gwaith yma. Ar hyn o bryd rydyn ni'n brysur yn cynllunio clybiau a chyrsgiau sydd ar y gorwel agos ac rwy'n llawn cyffro amdanynt.

Diolch am ddarllen, ac os buasech yn fodlon gweddio dros y gwaith hwn, buasem i gyd mor ddiolchgar o'ch gweddïau – y bydd plant ac ieuentid yn cael yr un profiadau dwfn efo ein Tad nefol ag a ges i yma a bod y Coleg yn oleuni i'n cymuned leol, yma ac yn ehangach. Diolch, a chymerwch ofal.

* * *

Jack Hanmer-Roberts ydw i, a dwi'n dod o bentre bach tu allan i'r Bala o'r enw Llandderfel. Dwi wedi bod yn dod i Goleg y Bala ers blynyddoedd ar gyrsiau ac wedi cael y cyfle i arwain cyrsiau plant megis Anhrefn Awst a chyrsgiau ieuentid dros y blynyddoedd diwethaf. Dwi wedi tyfu yn

fy ffydd gymaint oherwydd Coleg y Bala ac felly wedi dewis gwneud y flwyddyn gap yma i gael siawns i roi yn ôl a gweld Cristnogion ifanc eraill yn tyfu yn eu ffydd. Cefais glosio at Iesu yn ystod y flwyddyn yr oeddwn i yma i ddechrau'r cwrs, a rŵan dwi'n ôl dros yr haf ac yn cael y siawns i arwain mwy o gyrsiau a chlybiau. Mi fyddwn yn gwerthfawrogi eich gweddïau yn fawr. Diolch.



Criw Miri Mai yn barod i fynd ar Lyn Tegid

Taro'r Post

Annwyl Olygydd,

Yn ei erthygl O'r Beibl:1 yn Rhifyn 65 o [Cenn@d](#), dywed Gwilym Tudur fod esboniad da yn gymorth wrth ddarllen y Beibl. Mae'n siŵr gen i y byddai darllenwyr [Cenn@d](#) yn cytuno â hynny wrth iddynt fynd i'r afael â thestunau'r Ysgrythurau a'r byd heddiw.

Ond, mae'r erthygl yn ein harwain wedyn trwy ddolen ar drywydd penodol a di-ri o esboniadau sy'n ffrwyth ysgolheictod geidwadol-efengylaidd. Yn fy marn i, dylai'r awdur, er cwrteisi i'r darllenwyr, fod wedi nodi hynny yn ei erthygl.

Fel y gŵyr darllenwyr [Cenn@d](#), mae llawer o esboniadau eraill mwy goleuedig ar gael sydd, yn fy marn i, yn werthfawr ac adeiladol i ffydd o'u darllen ochr yn ochr â'r Beibl. Enghreifftiau

Cymraeg diweddar a ddaw i'r meddwl yn syth yw llyfrau'r diweddar Elfed ap Nefydd Roberts. Yn Saesneg hoffwn nodi dwy enghraifft, sef *The Oxford Bible Commentary* a olygwyd gan John Barton a John Muddiman (2001) a *The Gospel of John* gan David F. Ford (2021).

Yn ddiffuant,

Eurwen Salisbury
Tregeiriog

Gobaith y Cristion

Fforwm Ffydd – Undeb Athrofa'r Bala

Testun arbennig ar gyfer cyfarfod cyntaf Fforwm Ffydd (Undeb Athrofa'r Bala) ers tair blynedd oedd 'Gobaith y Cristion'. Gosodwyd sail gadarn i'r diwrnod gan y Parchedig John Owen yn y defosiwn ar ddechrau'r dydd. Cawsom ein hatgoffa o reolau'r bywyd Cristnogol fel y cyflwynodd Paul nhw i'r Rhufeiniaid: 'Llawenhewch mewn gobaith. Safwch yn gadarn dan orthrymder. Daliwch ati i weddio.'

Sail bellach ac, yn wir, yn crynhoi thema'r dydd yr oedd geiriau Jürgen Moltmann ar y daflen, 'Mwyach, ni all y rhai sydd â'u gobaith yng Nghrist oddef y sefyllfa fel ag y mae'. Cawsom ymdrin â rhai o'r testunau sydd yn ein poeni fel Cristnogion Cymraeg y dyddiau hyn, sef gobaith ac iaith a diwylliant, gobaith ac iechyd meddwl, a gobaith a'r eglwys yn ein cymdeithas.

Fe'n harweiniwyd ym mhob maes gyda chyflwyniadau pwrpasol a bendithiol gan dair arbenigwraig yn y meysydd hyn. Roedd trafodaeth agored yn dilyn pob cyflwyniad, a chafodd y diwrnod ar ei hyd ei arwain yn ddoeth a chelfydd gan Lywydd Pwyllgor Fforwm Ffydd, y Parchedig Eric Jones.



Dr Ruth Richards

Gobaith ac Iaith a Diwylliant

Dr Ruth Richards, Prif Weithredwr Dyfodol i'r Iaith, agorodd y gynhadledd, gan ymdrin â 'Gobaith ac Iaith a Diwylliant'. Wedi talu teyrnged i'r diweddar Aled Roberts, gan gyfeirio at ei ddyhead ef, fel pob un ohonom, i weld y Gymraeg yn perthyn ac yn gyfrwng i bawb yng Nghymru, rhoddodd ddarlun clir a chyflawn i ni o'r sefyllfa mewn gwahanol feysydd megis economi, gwleidyddiaeth, addysg, swyddi, tai, amaeth, twristiaeth ac ati yn ein gwlad a'n byw o ddydd i ddydd.

Argyhoeddodd ni o'r diffygion sydd yn bod yn ein gwlad ddwyieithog ar hyn o bryd a gwneud i bawb ohonom sylweddoli'r gwaith sydd o'n blaenau os ydym am obeithio llwyddo! Ni fu Ruth, chwaith, yn swil o'n hatgoffa o'n cyfrifoldeb a'n dyletswydd fel unigolion yn y maes hwn a gwneud hynny mewn gobaith a chyda balchder. Cawn ein hatgoffa o wers yn Llyfr Job fod gobaith i bren, er ei dorri, flaguro eto.

Gobaith ac Iechyd Meddwl

Iechyd meddwl yw maes arbenigol yr Ymgynghorydd Seiciatryddol o Ysbyty Aneurin Bevan Dr Elin Ellis Jones, a chawsom ein hatgoffa o bwysigrwydd gobaith yn ein bywydau yn gyffredinol. Mae ffydd yn y presennol tra mae gobaith yn ein cadw a'n cyfeirio at y dyfodol. Mae anobaith yn sympton mawr o iselder ac yn gallu arwain at hunanladdiad. Oherwydd eu cefndir eglwysig, awgrymodd yn garedig nad ydy Cristnogion bob amser y bobl hawsaf i ymdrin â nhw yn y sefyllfa oedd hyn.

Mentrodd Elin nodi nifer o ffyrdd y medr aelodau'r eglwys helpu'r cleifion yma, yn arbennig drwy i bawb ddangos parch at arbenigedd ei gilydd – meddygon, cleifion, cymdeithasau



Y Parchgn Olwen Williams ac Eric Jones ynghyd â'r Parch. Beti Wyn James a Dr Elin Ellis Jones

elusennol ac eglwysi. Mae'r maes iechyd meddwl wedi newid dros y blynyddoedd ond mae stigma yn parhau i berthyn i'r salwch hwn mewn cymdeithas. Er hynny, ni ellir ond edrych yn obeithiol i'r dyfodol gydag ymchwil gwyddonol, technolegol, ac estyn gobaith drwy ein perthynas â'r cleifion.

Gobaith a'r Eglwys

Y Parchedig Beti Wyn James, Gweinidog Gofalaeth y Priordy, Caerfyrddin, gafodd y dasg o'n harwain yn y drydedd sesiwn, sef 'Gobaith a'r Eglwys'. Wrth ddiffinio'r teitl, cynigiodd mai'r Eglwys ydy 'the gang that Jesus left behind to finish his job', a bod gobaith Cristnogol yn argyhoeddi drwy gariad. Cawsom hanes Beti yn ystod y cyfnod clo yn gweithio tuag at radd uwch MTh, drwy ymarfer gwahanol ddulliau digidol. Gwelodd nad oedd raid i'r ymbellhau cymdeithasol fod o anghenraid yn ymbellhau ysbrydol.

Daeth Zoom, YouTube, Facebook, yn ogystal â gwefannau eraill, yn rhan o'n bywydau bob dydd a bu raid i bawb ohonom addasu a dysgu yn sydyn iawn! Er bod pawb yn cyfaddef bod cymdeithas fyw yr Eglwys yn hanfodol, ni ddylid cyfyngu ar y dechnoleg ddigidol newydd wrth wynebu'r dyfodol i rannu Efengyl Iesu Grist yn yr unfed ganrif ar hugain. Mae hyblygrwydd y digidol yn agor drysau ac yn cynnig cyfleoedd newydd – yr argyfwng yn creu cyfle! Ym mhrofiad yr eglwys yng Nghaerfyrddin, ni welir, wedi'r ailagor, hyd yma fod y gwasanaeth digidol wedi tynnu oddi ar y gwasanaethau byw. Tybed ydy profiad Gofalaeth Caerfyrddin yn eithriad ymhlith ein heglwys yn gyffredinol?

Ie, diwrnod amrywiol o ran themâu a phob sgwrs yn ysgogi meddwl a thrafodaeth ymysg y gwrandaewyr. Oes lle i fod yn obeithiol yn y meysydd arbennig a drafodwyd? Gyda'r geiriau ffydd, gobaith a chariad yn ganolog yn ein crefydd, does dim lle i'r 'gang' sy'n proffesu galw ein hunain yn Gristnogion fod yn anobeithiol oherwydd, yng ngeiriau'r emyn a ganwyd ar ddechrau'r cyfarfod:

Saif ein gobaith yn yr Iesu,
Brenin nef, goleuni'r byd;
ei ddoethineb a'i ddaioni
a ffrwythlonia'n gwaith i gyd;
llawenhawn, drwyddo cawn
holl adnoddau Duw yn llawn.

Diolch i swyddogion y Fforwm Ffydd am eu gweledigaeth yn dewis testun i'n hysgogi a'n hysbrydoli wedi'r clo mawr.

Dilys Hughes

O'r Beibl: 3

Diogel yn yr Arglwydd

Darllen: Salm 121

Salm 121 yw un o'r rhai mwyaf adnabyddus yn llyfr y Salmau. Mae'n amlwg i'r Salmydd ysgrifennu'r salm hon yn ystod cyfnod heriol a chythryblus yn ei fywyd. Mae'n bosibl ei fod yn teithio ar ei ben ei hun trwy diroedd unig Israel i gyfeiriad Jerwsalem pan ysgrifennodd y salm. Wynebodd nifer o beryglon wrth deithio ar hyd y ffordd. Roedd anifeiliaid rheibus yn bygwth ei larpio; roedd ei elynion yn bygwth ei niweidio; roedd yr afonydd a'r clogwyni y byddai'n rhaid iddo eu croesi a'u dringo yn rhai peryglus a serth.

Wrth iddo gerdded ar hyd y ffordd, mae'r Salmydd yn edrych tua'r mynyddoedd ar y gorwel gan ofyn y cwestiwn: 'o ble y daw cymorth i mi?' (Salm 121:1) Cwestiwn haniaethol yw hwn gan fod y Salmydd yn gwybod yr ateb: 'Daw fy nghymorth oddi wrth yr ARGLWYDD, creawdwr nefoedd a daear. Nid yw'n gadael i'th droed lithro, ac nid yw dy geidwad yn cysgu' (Salm 121:2).

Er gwaetha'r holl beryglon y byddai'n eu hwynebu wrth deithio i Jerwsalem, mae'r Salmydd yn gwybod ei fod yn ddiogel. Pam? Oherwydd bod Duw – yr hwn sy'n Greawdwr y nefoedd a'r ddaear – yn ei gadw'n saff. Wrth iddo gerdded ar hyd y llwybr, ni fyddai'r Arglwydd yn cysgu ond byddai'n ei amddiffyn ddydd a nos. Wedi'r cyfan, yr Arglwydd yw ei 'geidwad', hynny yw, yr un sy'n ei gadw, beth bynnag a ddaw.

Yn debyg i'r Salmydd, mae'r Cristion heddiw yn gallu wynebu cyfnodau heriol a chythryblus yn ystod ei oes. Mae'r Cristion yn gallu teimlo'n ansicr, yn bryderus, yn amhendant, yn ofnus. Mae'n bosibl ein bod yn teimlo fel hyn heddiw wrth i ni stryglu gyda sefyllfa bersonol neu wrth i ni wyllo'r newyddion trychinebus ar y teledu. Os ydym yn teimlo fel hyn heddiw, mae'n bwysig cofio fod yr Arglwydd yn geidwad ffyddlon. Nid yw Ef yn addo y bydd y Cristion yn cael bywyd hawdd, ond mae yn addo y bydd Ef *gyda'r* Cristion beth bynnag a ddaw. Bydd yn ei gynnal ac yn ei gadw ar hyd ei oes. Wedi'r cyfan, mae'r Cristion yn gwbl ddiogel yn nwylo'r Arglwydd Iesu:

Duw'r Tad osododd safon,
Duw'r Mab a dalodd lawn,
a Duw yr Ysbryd Sanctaidd
sy'n rhoi'r llawenydd llawn;
O cadw ni rhag llithro
dan bwysau unrhyw faich
o fendith fawr dy gariad
a gafael gref dy fraich.

Siôn Aled

Gwilym Tudur

I'w drafod:

- Pa beryglon a wynebwn heddiw fel Cristnogion ac eglwysi?
- Myfyriwch am greadigaeth ryfeddol Duw a'r grym a'i creodd. Yr un 'pŵer aruthrol wnaeth godi'r Meseia yn ôl yn fyw' yn ôl Paul yn ei weddi fawr dros yr eglwys yn Effesus (Effesiaid 1:20). A ydym wir yn ystyried ac yn cofio bod y grym yma ar gael inni ac ar waith o'n plaid heddiw?
- Sut yr awn ati i godi ein golwg at yr Arglwydd a chofio bob dydd am ei amddiffyn a'i ddiogelwch drosom



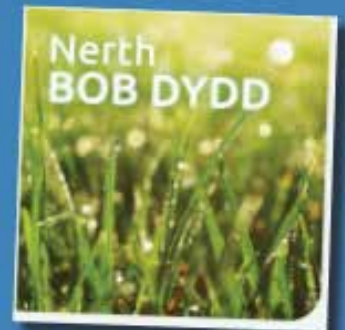
NERTH BOB DYDD

Gobaith am bob dydd, a nerth am bob amgylchiad. Llyfryn bychan gydag adnodau ar gyfer pob dydd o'r mis, sy'n gofyn am help Duw, ac yn sôn am addewidion Duw.

Mae Gweddi'r Arglwydd a thair Salm ar ei ddiwedd.

COPIAU AM DDIM AR WEFAN

www.lifewords.global



S4C

Dechrau Canu, Dechrau Canmol

Sul, 12 Mehefin, am 7.30yh

(ailldarlledir am 11:30yb y Sul canlynol)

Bydd Nia yn ymweld â Chapel Soar-y-mynydd, lleoliad arbennig iawn sy'n dathlu ei ben-blwydd yn 200 oed eleni. Cawn gipolwg ar y gwasanaeth cyntaf yn y capel ers cyn y pandemig, a mwynhau perfformiad hyfryd gan Bronwen Lewis o'r emyn-dôn 'Gwahoddiad'.

Dyma gopi o [gylchlythyr Dechrau Canu, Dechrau Canmol](#) am fisoedd Mehefin a Gorffennaf.

BBC radio cymru

Caniadaeth y Cysegr

Sul, 12 Mehefin, am 7:30yb a 4.30yb

Yng nghanol harddwch Cwm Gwaun saif eglwys Jabes sy'n dathlu ei daucanmlwyddiant eleni. Alwyn Daniels sy'n ein hannog i ymuno yn y dathlu.

Oedfa Radio Cymru

Sul, 12 Mehefin, am 12:00yp

Gwasanaeth dan ofal Pam Cram, Clydach

Diolch am gyfraniad y capel yng Ngharmel, Treffynnon

Ar ôl bod yn cydaddoli ym Mro Treffynnon ers blynyddoedd maith ac yn sgil uno eglwysi Presbyteriaidd Carmel a Threffynnon, fe gafwyd cyfarfod fore Sul, 15 Mai, yn Neuadd Bentref Carmel i ddiolch am gyfraniad y capel yn y fro. Symudwyd cofeb i'r diweddar Llewelyn Edwards, a fu'n flaenor yn y capel ac yn gynghorydd dros yr ardal, i'r neuadd bentref a'i dadorchuddio ar ddechrau'r cyfarfod. Lluniwyd emyn ar gyfer yr achlysur gan Norman Closs-Parry, a fu'n flaenor yn yr eglwys ers dros 40 mlynedd.

Bu'r gwasanaeth olaf yng nghapel Carmel ar ddechrau'r pandemig ar 8 Mawrth 2020 dan ofal y Parch. Huw Powell-Davies. Ef hefyd gyflwynodd neges yn y gwasanaeth hwn ar Iesu, yr Alfa a'r



Capel Carmel: Darlun dyfrlliw o Gapel Carmel gan Delyth Jones

Omega. Soniodd am rai o'r dyddiadau ynglŷn a'r achos: 1765 – dechrau cynnal cyfarfodydd pregethu yn ffermy'r Golch; 1813 – codi'r capel cyntaf yn y pentref; a 1900 – codi'r capel presennol ar safle tri thŷ a brynwyd er mwyn eu harbed rhag mynd i ddwylo'r Catholigion!

Er cau'r capel, mae addoliad a thystiolaeth Gymraeg yn parhau yn y fro, ac addoliad yn Saesneg hefyd yn parhau yn y pentref, a enwyd ar ôl y capel, wrth i eglwys gwrdd yn Neuadd y Pentref bob nos Sul. Yn dilyn yr oedfa, cafwyd y baned gyntaf fel cynulleidfa ers cyn y pandemig a chyfle i gyfrannu at Apêl Wcráin Cymorth Cristnogol a phori dros hen lyfrau cofnodion a bedyddiadau'r eglwys.



Gruff Edwards, Norman Closs-Parry a Tom Williams

Emyn i ddiolch am gyfraniad Capel Carmel yn y Fro

Diolch am roi lle i ddiolch,
Diolch am hen noddfa'r oes,
Diolch am wrhydri'r werin
Gredant yma 'ngwyrth y Groes.
Cofio yr 'ychydig' gawsant,
'Pethau da' y bywyd hwn,
Cofio sawl cymwynas wnaethpwyd,
Cofio hwyl a chofio'r pwn.

Cofio'r saint fu'n arwain ardal,
gwŷr a gwragedd syml, tlws,
Cofio llusern Porth i'r Bywyd,
Cofio'r Gŵr fu'n curo'r Drws.
Dyma'r gyrchfa ar y Suliau,
'Band o' Hope' ar noson waith,
Amser caled, amser cwmwl,
Amser Beibl mewn hen iaith.

Newid ddaeth i batrwm dyddiau,
Gwag y seddau - fesul un,
Ond bydd ysbryd cant o flwyddi
Yn rhoi hwb i'n weld y llun.
Ymwrolwn wrth i'n uno
Arddel yno enw Duw.
Gwarchod wnawn yr egwyddorion,
Gwarchod 'iaith' fydd eto'n fyw.

Norman Closs-Parry



Y gofeb a adleolwyd i'r neuadd

Hadau Gobaith yn Llanfair-pwll

Cafwyd penwythnos hyfryd ar 14/15 Mai yn Llanfair-pwll wrth gefnogi apêl Hadau Gobaith Cymorth Cristnogol. Roedd y tywydd yn braf dros y penwythnos ac yn berffaith i gydgerdded â'r Llywydd, y Parch. Evan Morgan, wrth iddo ymweld â Henaduriaeth Môn – a phawb wedi mwynhau'r cwmni a'r paned oedd yn dilyn.

Ar y dydd Sul, bu'r ysgol Sul yn weithgar gyda'r prosiect #HadauGobaith#PlannuGobaith i godi arian tuag at yr apêl. Cafwyd sgwrs gan Mrs Llinos Roberts o Gymorth Cristnogol, amser i greu wal gweddi dros Kenya, ac yna allan i blannu hadau mewn cawgiau arbennig wrth ddrysau ffrynt Eglwys Unedig Rhos y Gad. Diolch i bawb am eu cefnogaeth, ac edrychwn ymlaen at weld yr hadau'n eginu cyn bo hir!

Alun Thomas



Dyma gyfarfod hyfryd iawn

Sul y Drindod

Darllen Salm 8 neu gellir canu *Salmau Cân Newydd*, <https://www.bible.com/bible/1364/PSA.8.SCN>

Gweddi

'Arglwydd ein lôr ni, mor ardderchog yw dy enw'. Mor ogoneddus wyt – yn Dad, yn Fab, yn Ysbryd Glân. Yr wyt yn destun cân addoliad holl lu'r nef ac yr wyt yn sanctaidd, sanctaidd a sanctaidd. Llawn yn wir yw'r 'nefoedd o'th ogoniant, / llawn yw'r ddaear, dir a môr'. Cyfaddefwn a chyffeswn, fodd bynnag, na allwn 'weld' dy ogoniant a bod ynom wacter yng nghanol ein bywydau am nad wyt yn cael llenwi ein bryd, boddhau ein calonnau, na rhebio'n synhwyrau. Tyrd atom, Arglwydd Dduw, a gogonedda dy hun eto heddiw yn ein plith. Amen.

Emyn 573: 'Ysbryd y gwirionedd, tyred'

Darlleniad: Ioan 16:12–15

Mae ein darlleniad cyntaf yn ein tywys at ddirgelion dyfnaf cymeriad a hanfod Duw ei hun. Gan hynny, mae'n briodol ein bod yn dod mewn gostyngeddwrwydd mawr i drafod geiriau Iesu.

Er na ddefnyddir y gair 'Drindod' yn yr adnodau (nac yn y Testament Newydd chwaith o ran hynny!), ni ellir gwadu nad yw geiriau Iesu ei hun yn ein harwain at brofiad ac at ddealltwriaeth Drindodaidd o Dduw. Cyfeirir at y Tad (adn. 15), a dywed Iesu amdano'i hun fod 'pob peth sydd gan y Tad yn eiddo i mi' (adn. 15) a bod yr Ysbryd Glân yn 'cymryd o'r hyn sy'n eiddo i mi ac yn ei fynegi i chwi' (adn. 14, 15)

I'r Cristion felly, nid cwestiwn athronyddol, na phroblem fathemategol ddryys, yw credu mai'r 'Tri yn Un a'r Un yn dri, / yw'r Arglwydd a addolwn ni'. Dirgelwch yw'r 'Drindod' na ellir ymgyrraedd ato drwy ein hymresymu pitw ein hunain. Dim ond Duw all ddatguddio Duw. Synnu ac addoli a wnawn ni!

Yn Iesu Grist, y gair a ddaeth yn gnawd, datguddiwyd dirgelion calon Duw. Yr Unig-anedig, yr hwn sydd ym mynwes y Tad, yw'r hwn a ddatgelodd drwy ei eiriau a'i weithredoedd gariad a gweithgarwch achubol ac adferol Duw yn y byd. Hanes arall am ferthyr dewr ond dinod yw hanes Iesu heb ddatguddiad parhaus drwy'r Ysbryd Glân mai buddugoliaeth yr Arglwydd dros 'Dywsog y byd hwn' yw Calfaria. Drwy'r Ysbryd hwn down i weld

bod yr Atgyfodiad mewn gwirionedd yn goncwest a enillwyd ar ein rhan, gan Iesu, dros angau a'r bedd. Y mae dyfodiad yr Ysbryd Glân yn arwyddo bod grymoedd adferol y dyddiau diwethaf wedi cael eu rhyddhau yn enw Iesu.

Addawodd Iesu nad fel grym annelwig neu amheronol y deuai'r Ysbryd Glân atom. 'Daw Ef' yn fod personol; gallwn ei adnabod ef ac fe ellir adnabod ôl ei waith ynom, ac yn ei eglwys. Ef yw'r un sy'n 'argyhoeddi'r byd o gyfiawnder, o bechod ac o farn'. Gall wneud hyn am ei fod yn Ysbryd Glân, yn 'Ysbryd y Gwirionedd' sy'n tywys ei bobl i'r holl wirionedd am aberth, am goncwest, am arglwyddiaeth Iesu Grist ac amcanion y Tad.

Nid Bod annibynnol mo Ysbryd y gwirionedd hwn. Fel yr oedd Iesu yn gwneud yr hyn a welai'r Tad yn ei gyflawni (Ioan 5:19), byddai Ysbryd y Gwirionedd ar ei ddyfodiad yn cymryd yr hyn 'sy'n eiddo i mi' ac 'yn fy ngogoneddu i'.

Hyd heddiw, adnabyddwn bresenoldeb Ysbryd y Gwirionedd drwy ei weithgarwch: mae bob amser yn gogoneddu Iesu ac yn dyrchafu'r Tad. Gallwn fod yn sicr o hyn hefyd. Nid yw'r Ysbryd Glân yn arddel cynulleidfaoedd, na phregethu, na gweithgarwch nad yw'n gogoneddu'r Tad drwy'r Mab.

Emyn 571: 'Tyrd, Ysbryd Glân, i'n c'lonnau ni'

'Am nad yw Duw'r Cristion yn Dduw sydd wedi ei ynysu, ond yn hytrach yn gymundeb o dri pherson, mae ffydd yn tywys bodau dynol i mewn i'r cymundeb dwyfol. Ni allwn, fodd bynnag, fod mewn cymundeb hunan-gaeedig gyda'r Duw sy'n Dri yn Un; cawn 'bedwarawd' ... gan nad yw Duw'r Cristion yn fod dwyfol preifat. Y mae cymundeb gyda'r Duw yma hefyd yr un pryd yn gymundeb gydag eraill sydd hefyd wedi ymddiried eu hunain drwy ffydd i'r un Duw. Felly, mae'r un weithred o ffydd yn gosod person mewn perthynas â Duw a gyda phawb sy'n sefyll mewn cymundeb â Duw.' (Miroslav Volf)

Darlleniad: Rhufeiniad 5:1–5

Gwelsom oll enghreifftiau o sut y medr tor priodas ddifa perthynas glôs, neu sut gall gair anffodus ddigio a siomi cyfaill, neu sut y gall camddealltwriaeth neu drais arwain at ddiethrwch rhwng aelodau o'r un teulu.

Weithiau, lle mae awydd gan y ddwy blaid i oresgyn rhwystrau, gellir adfer perthynas. O bryd i'w gilydd gall balchder rwystro adferiad. Gall clwyfau bryd arall fod mor ddwfn fel nad oes modd adfer y berthynas a dorrwyd o gwbl. Bydd yn rhaid i'r rhai a glwyfwyd fyw gydag euogrydd, siom, dicter, dieithrwch, a chreithiau fydd yn boenus iddynt hyd ddiwedd eu hoes.

Gwyddom, bob un ohonom, yn nyfnder ein calonnau fod ein perthynas gyda'r Arglwydd Dduw yn berthynas sydd wedi ei thorri. Mae euogrydd a chywilydd a gwacter ein heneidiau'n tystio i'r ffaith!

Ac eto, nid swildod a chywilydd a 'gobeithio byddwn ni'n iawn' yw hanfod efengyl Iesu Grist. Drwy Iesu Grist fe gawn ein 'cyfiawnhau', ein gosod mewn perthynas iawn gyda Duw, heb i'n troseddau mynych gael eu cyfrif i'n herbyn. Gras, rhodd anhaeddiannol Duw, ddarparodd hyn ar ein cyfer. Gras ddarparodd drysor. Maddeuant ac adferiad yn ein perthynas â Duw yw'r trysor. Ffydd yw'r allwedd i'r drysorfa!

Un peth yw dweud ein bod am ddychwelyd at Dduw drwy ffydd, ond erys y cwestiwn: sut ydym yn gwybod y cawn dderbyniad ganddo? Y mae'r Arglwydd yn cynnig arwydd *gwrthrychol* a *sêl oddrychol* i ni.

Yn *wrthrychol*, tystia aberth Iesu Grist drosom, pan oeddem yn dal i 'bechu' ac ymladd yn erbyn cariad Duw, i'w gariad difesur. Telir ein dyled, chwelir ein heuogrydd, gorchfygir ein hofnau 'wrth edrych, Iesu, ar dy groes'.

Yn *oddrychol*, caiff y rhai sy'n mentro at Dduw drwy ffydd yn Iesu Grist dystiolaeth fewnol eu bod wedi eu derbyn ganddo. Daw'r Ysbryd Glân i fyw yn eu bywydau. Caiff ffydd ei phlannu ynom drwy'r Ysbryd Glân, ynghyd â gobaith sicr y cawn rannu gogoniant Duw. Canlyniad hyn yw gorfoledd a'r gallu i ymddal mewn treialon o bob math. Caiff yr Ysbryd Glân ei 'dywallt' ynom yn dystiolaeth sicr o'n mewn y cawsom ein derbyn gan y Tad.

Gweddi

Arglwydd, pâr i'r holl bethau a glywsom symud o'n clyw, i'n deall, i'n calonnau. Amen.

Emyn 612: 'Un sylfaen fawr'

RWJ

Cyhoeddir *Cenn@d* ar y cyd gan Eglwys Bresbyteraidd Cymru ac Undeb Bedyddwyr Cymru. Oni nodir yn wahanol, nid yw barn cyfranwyr *Cenn@d* yn cynrychioli barn swyddogol Eglwys Bresbyteraidd Cymru nac Undeb Bedyddwyr Cymru. Gallwch anfon eich cyfraniadau / gohebiaethau / ymholiadau at:

watcyn@cennad.cymru | hww@cennad.cymru | aled@ysgolsul.com

www.cennad.cymru | [f CennadCymru](https://www.facebook.com/CennadCymru) | [t @CennadCymru](https://twitter.com/CennadCymru)