Cenn@d

MAWRTH 11 2026 YN CYNNWYS *Y GOLEUAD* A *SEREN CYMRU* RHIF 263

Rhoddaf orffwys ichi, dewch

Mudiad eciwmenaidd byd-eang a arweinir gan ferched yw Dydd Gweddi'r Byd. Paratowyd y gwasanaeth eleni gan ferched Cristnogol yn wynebu erledigaeth yn Nigeria. Roedd eu straeon o ffydd yn wyneb gorthrwm a braw wedi ysbrydoli merched a dynion ar hyd a lled Cymru a gymerodd ran yn y digwyddiad yn eu cylchoedd eu hunain.

Ardal Colwyn a Llandrillo-yn-Rhos

Capel Seion, Dre-fach

Yorath, Cwmgïedd

Soar-Nercwys

Ebeneser, Llangybi

Eglwys Dewi Sant, Caerdydd

Eglwys Llandre, Ceredigion

Eglwysi Cynwyl Elfed, Hermon a Chwmdwyfran

Elinor Wyn Reynolds yn arwain cyfarfod yng Nghyngor Undeb yr Annibynwyr

Gofalaeth Thomas Charles, yr Annibynwyr, ac Eglwys Crist, y Bala

Y Groes yn Uwch na'r Faner? Myfyrdod ar gyfer y Grawys
Tudalen 3

O Gefn Gwlad
Tudalen 5

Pynciau Perthnasol – colofn Rosa Hunt
Tudalen 7

Cymorth Cristnogol yn galw am gadoediad brys yn y Dwyrain Canol er mwyn gwarchod bywyd sifiliaid a pharchu cyfraith ddyngarol ryngwladol

Dyma ddywedodd William Bell, Pennaeth Polisi ac Eiriolaeth yn y Dwyrain Canol dros Gymorth Cristnogol:

‘Rhaid i lywodraeth y Deyrnas Unedig weithio ar frys er mwyn dwyn y rhyfel hwn i ben cyn i’r dioddefaint cynyddol a achosir ar draws y rhanbarth gynyddu i fod yn greisis byd-eang heb unrhyw ddiwedd clir iddo mewn golwg.

‘Gyda’r rhan fwyaf o ffiniau Gaza wedi eu cau, mae teuluoedd mewn perygl gwirioneddol o fod heb gynhaliaeth bwyd. Mae’r dadleoli pellgyrhaeddol ar draws Lebanon yn golygu bod brys mawr ar ein partneriaid i geisio asesu sut orau i gefnogi cymunedau, tra bo trais gan wladychwyr yn erbyn Palestiniaid yn cynyddu yn y Llain Orllewinol.’

Galwad am heddwch parhaol a chyfiawn

Wrth i’r rhyfel barhau yn y Dwyrain Canol, ac i nifer di-rif o deuluoedd wynebu ofn, colled ac ansicrwydd, mae Cymorth Cristnogol, fel nifer helaeth o fudiadau eglwysig a dyngarol ar hyd a lled y byd, yn galw am gadoediad brys ac am weddïo taer am heddwch.

Dywedodd y mudiad: ‘Fel erioed, pobl gyffredin ddiniwed sy’n talu’r pris am ddegawdau o ddiffyg atebolrwydd a methiant gwleidyddol rhyngwladol yn y Dwyrain Canol. Ar yr adeg beryglus hon ar gyfer yr holl fyd, rhaid i lywodraeth y Deyrnas Unedig ddangos arweiniad a dewrder moesol.’

Daw’r newyddion yma, a rennir gan Gymorth Cristnogol, gan bartneriaid y mudiad yn y rhanbarth sy’n adrodd am y sefyllfa lethol a achosir wrth i bobl gael eu dadleoli. Dywed y partneriaid hynny ei bod yn amhosibl cynnig dihangfa i rai achosion brys, er enghraifft, i bobl oedrannus a rhai ag anableddau. Mae hyn yn ychwanegol at y prinder bwyd oherwydd bod y ffiniau wedi’u cau.

Mae Cymorth Cristnogol yn ein hannog i gadw ein llygaid a’n meddyliau ar yr hyn sy’n digwydd yn y Dwyrain Canol, ac i rannu beth fedrwn ni ar y cyfryngau cymdeithasol i genfogi eu partneriaid yn y rhanbarth.

- Mae Cymorth Cristnogol wedi ychwanegu tudalen at eu gwefan gyda gweddïau ac adnoddau ar gyfer cefnogwyr ac eglwysi sy’n chwilio am ffyrdd o gefnogi’r rhai sy’n cael eu heffeithio gan y gwrthdaro presennol: [Pray with us for the Middle East | Christian Aid]. Ceir dolen yno hefyd at: [Apêl Dyngarol y Dwyrain Canol | Christian Aid].

- Rhannwyd y weddi hon gan Gymorth Cristnogol yn Gymraeg a Saesneg ar eu tudalen Facebook. Mae croeso i chithau ei rhannu oddi yno hefyd: [Cymraeg Gweddi dros heddwch].

Pa beth a wnawn?

Wrth imi sgrifennu hwn, mae newyddion Al Jazeera ar y teledu (gyda’r sain wedi ei ddiffodd). Mae mwy nag arfer o awyrennau’r Fali yn hedfan uwchben, a’r lluniau o’r Dwyrain Canol yn amlhau ac yn gwaethygu.

Mae Prif Weinidog Prydain yn cael ei labyddio’n eiriol gan Trump am beidio bod yn ddigon brwd i gefnogi’r ymosodiad ar Iran. A dwi newydd glywed y Trump hwnnw’n rhoi cynnig arall ar gyfiawnhau’r ymosodiad: ‘Roeddem mewn trafodaethau efo’r *lunatics* yn Iran. Ond fe wyddwn eu bod yn bwriadu ymosod arnon ni, ac felly mi benderfynais ymosod arnyn nhw gyntaf.’ A hynny heb ddweud wrth y Gyngres, na thrafod efo’i blaid ei hun hyd yn oed. Mae Arlywydd America yn amlwg wedi ailddyfeisio democratiaeth ac wedi ailddiffinio cyfraith ryngwladol – ac mae miloedd lawer o bobol ddiniwed a phlant yn mynd i dalu’r pris am hynny.

Mae iaith rhyfel a militariaeth orchestol wedi disodli iaith diplomyddiaeth a dealltwriaeth yn llwyr, a dyw iaith cymod a chariad a chydymdeimlad ddim yn y ras o gwbl. A’r cwestiwn a ofynnwn i ni ein hunain – os ydym yn credu fod yna ffordd amgenach a chywirach a thecach o ddatrys problemau’r ddynoliaeth – yw: ‘Beth fedrwn ni ei wneud?’

Does yna’r un ateb amlwg, gan fod y sianeli arferol sydd i fod i hwyluso trafodaeth resymol a chall wedi eu cau, a’r gwleidyddion wedi eu dallu a’u cornelu gan wallgofrwydd unllygeidiog Donald Trump a Netanyahu. Grym arfau ac arian sy’n rheoli bellach, ac mae mawredd gwladweinydd yn cael ei fesur yn nifer y targedau a fomiwyd, a nifer y taflegrau a saethwyd. ‘Mae gennym ddigon o arfau,’ meddai Trump, gan lafoerio, ‘i ymladd y Rhyfel Tragwyddol’ (*The forever war* yw’r ymadrodd cwbl ddychrynllyd a ddefnyddiodd y Cristion honedig hwn). Y peth lleiaf fedrwn ni ei wneud fel Cristnogaeth 21 yw datgan yn hollol eglur nad ei Grist ef yw ein Crist ni.

Ar wahân i’r colledion annirnadwy mewn bywydau, agwedd dristaf hyn oll yw nad oes fawr sôn am gost y cyfan. Fe wyddom fod ‘costau byw’ yn dal i godi, a bod mwy a mwy o deuluoedd yn byw mewn tlodi. Mae arian yn brin ar gyfer addysg ac iechyd, yr henoed a’r celfyddydau. Mae gwasanaethau ar gyfer yr ifanc yn cael eu torri, ac mae awdurdodau lleol wrthi’n torri eu cyllidebau ers ugain mlynedd a mwy.

Ond beth am gostau arfau a rhyfel? Dim problem! Mae Llywodraeth Prydain newydd gyhoeddi cynnydd aruthrol yn ei chyllid ar gyfer arfogi – heb ymgynghori na thrafodaeth gynhwysol o fath yn y byd. Mae miliynau o bunnoedd o’n harian prin yn cael eu gwario’n ddyddiol i gynnal system ddiwerth Trident, ac mae pob un o’r awyrennau a saethwyd i lawr gan *friendly fire* (o – yr eironi!) yn Kuwait yn ddiweddar hefyd yn werth miliynau lawer. Mae yna rym anochel yn perthyn i’r fasnach arfau na ellir ei atal – ac un canlyniad sydd iddo, sef RHYFEL. Dyna’r unig ffordd i ddiwallu’r anghenfil hwn.

Os oes unrhyw ystyr i Gristnogaeth o gwbl, pledio achos heddwch yn erbyn yr ysfa i ryfela yw hwnnw. Mawr yw ein braint i ddal ati i godi llais dros hawl gwerinoedd y byd i fyw mewn rhyddid a heddwch a llawenydd.

Dafydd Iwan
gyda diolch i wefan Cristnogaeth 21

Y Groes yn Uwch na'r Faner? Myfyrdod ar gyfer y Grawys

Testunau: Luc 4:5–8; Marc 12:17; Galatiaid 3:28

Dyma ni yng nghyfnod y Grawys, a newydd ddathlu Gŵyl Ddewi. Cyn hir, daw gŵyl nawddsant arall, un Lloegr ar 23 Ebrill. A bydd etholiad Senedd Cymru yn ein disgwyl y mis ar ôl hynny.

Mae baneri wedi dod yn bethau amlwg iawn ym myd gwleidyddiaeth y dyddiau hyn. Mewn protest a gorymdeithiau, gwelwn faner nawddsaint Cymru a Lloegr yn amlach nag erioed. Ac ar y ddwy faner mae yna groes – croes aur ar faner Dewi Sant, croes goch ar faner Lloegr.

'Nôl yn 2003 holwyd Tony Blair, Prif Weinidog Prydain ar y pryd, gan newyddiadurwr am ei ffydd. Yn sydyn, torrodd ei ymgynghorydd, Alistair Campbell, ar ei draws gyda'r geiriau enwog: 'We don't do God.' Dros ugain mlynedd yn ddiweddarach, mae rhywbeth rhyfedd wedi digwydd. Mae gwleidyddion ar draws y byd, o Washington i Westminster, o Budapest i Fae Caerdydd nid yn unig yn 'gwneud Duw' bellach, ond yn ei ddefnyddio'n fwriadol er mwyn ymgyrchu.

Mae Iesu wedi dychwelyd i'r sgwâr cyhoeddus. I'r llwyfan. I'r bocs sebon.

Ond y cwestiwn plaen sy'n rhaid i ni ei ofyn yw hwn: Pa Iesu yw hwnnw?

Yr Iesu sy'n sefyll ar lwyfan ralïau gwleidyddol – yn cysegru ffiniau, yn bendithio byddinoedd, yn gwahaniaethu ar sail cenedl a llwyth? Neu'r Iesu hwnnw a safodd gerbron Peilat – yn ddistaw, yn ddiymadferth, wedi'i fradychu gan y rhai oedd yn hawlio'i enw?

Nid cwestiwn academaidd mo hwn. Mae'n gwestiwn sy'n ein cyffwrdd ni yng Nghymru ac yn Lloegr yn 2026 – ac mae'n gofyn i ni ddewis pa Iesu rydym ni'n ei ganlyn.

1. Y Demtasiwn – Luc 4:5–8
Yn nhymor y Grawys, cofiwn am yr Iesu a wynebodd brawf ar ôl prawf gan Satan yn yr anialwch: 'Yna aeth y diafol ag ef i fyny a dangos iddo holl deyrnasoedd y byd … "Os addoli di fi, dy eiddo di fydd y cyfan."' (Luc 4:5, 7)

Yr hyn sy'n drawiadol yw nad oedd y diafol yn cynnig rhywbeth ffug. Yr oedd yn cynnig grym gwirioneddol dros y byd. Gallai Iesu fod wedi defnyddio'r grym hwnnw er daioni – a dyna oedd y trap. Oherwydd nid telerau Duw oedd y telerau, ond telerau'r diafol.

Dyna union demtasiwn yr hyn y gallem ei alw'n 'wleidyddiaeth y faner' – cymryd rhywbeth gwerthfawr, cariad at genedl, a'i droi'n arf. Defnyddio iaith Crist i sancteiddio ofn. Gosod ffiniau ac addo hunaniaeth hawdd mewn byd cymhleth: y **ni** yn erbyn **nhw**.

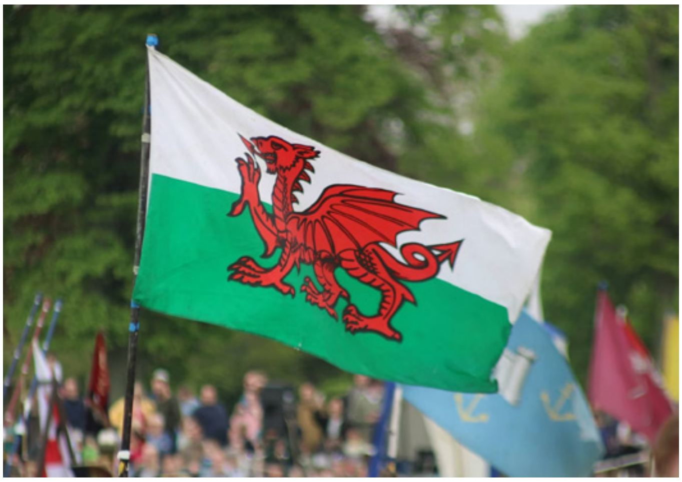
A yw cariad at Gymru, neu at Loegr, yn beth gwerthfawr? Wrth gwrs ei fod. Ond a all y peth da hwnnw, os gosodir ef uwchlaw popeth arall, droi'n demtasiwn?

Ateb pendant a digamsyniol yr Iesu oedd: 'Yr Arglwydd dy Dduw a addoli, ac ef yn unig a wasanaethi.'

Nid gwrthod y byd a wnaeth yr Iesu – ond gwrthod addoli'r byd.

2. Y Cwestiwn o Awdurdod – Marc 12:17
Gofynnodd y Phariseiaid i'r Iesu: 'Ydy'n iawn i ni dalu trethi i lywodraeth Rhufain?'Dyma ateb sy'n treiddio i galon y berthynas rhwng ffydd a gwladwriaeth:
'Talwch bethau Cesar i Gesar, a phethau Duw i Dduw.' (Marc 12:17)

Nid oedd yr Iesu'n ddall i realiti gwleidyddol. Roedd yn deall fod Cesar yn hawlio'r denariws – yr arian. Ond gwrthododd adael i Gesar hawlio'r enaid. Ac yma y mae'r llwybr main ar hyd tir peryglus bob ochr. Gallwn garu ein gwlad. Gallwn gymryd rhan yn y



drafodaeth gyhoeddus. Gallwn bleidleisio, protestio, a dadlau dros gyfiawnder. Ond ni allwn adael i'r genedl feddiannu'r lle sydd yn perthyn i Dduw yn unig.

Pan fo gwleidydd yn hawlio bendith Duw ar ei bolisïau, pan fo'r Groes yn cael ei chario fel prop ar lwyfan etholiad, pan fo ffydd yn cael ei defnyddio i gyfiawnhau casineb at y dieithryn – Cesar sydd yn estyn ei law ac yn cymryd yr hyn nad yw'n eiddo iddo.

Y cwestiwn a erys yw: sut mae Cristion yn cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth heb i wleidyddiaeth gymryd ei ffydd drosodd?

3. Y Weledigaeth Ehangach – Galatiaid 3:28
'Nid oes rhagor rhwng Iddewon a Groegiaid, rhwng caeth a rhydd, rhwng gwryw a benyw, oherwydd un person ydych chwi oll yng Nghrist Iesu.' (Galatiaid 3:28)

Nid dileu gwahaniaeth yw neges Paul yma: yr oedd yn ysgrifennu at gymunedau o wahaniaethau diwylliannol go iawn. Ond mae'n datgan nad yw'r gwahaniaeth hwnnw'n diffinio pwy sydd yn cael bod yn rhydd a phwy sydd yn gaeth yng ngolwg Duw. Mae'r Efengyl yn torri'r hierarchaeth honno i lawr.

Roedd traddodiad gorau anghyd-ffurfiaeth Cymru yn deall hyn. Dysgodd y capeli bobl i ddarllen, i gwestiynu grym, ac i gredu fod yr Efengyl ar ochr y gwan – nid yr ymerodraeth. Oedd, yr oedd cariad at Gymru yn rhan o'r gwead hwnnw, ond cariad oedd yn ymwybodol o'i derfynau ei hun ac yn ateb i awdurdod uwch.

Pryd mae Cristion yn croesi'r ffin o wasanaethu ei wlad i addoli ei wlad? Sut rydym ni'n adnabod y ffin honno ym mywyd yr eglwys heddiw?

Galwad y Grawys
Mae'r Grawys yn gwahodd pob un ohonom i fwrw heibio'r hyn sy'n ein rhwystro rhag Duw. Efallai mai galwad y Grawys eleni yw ein bod yn bwrw heibio'r demtasiwn o adael i unrhyw faner – genedlaethol, wleidyddol, ddiwylliannol – fwrw ei chysgod dros le'r Groes neu ei meddiannu.

Nid yw hyn yn golygu tewi ynghylch Cymru, na rhoi'r gorau i'r frwydr dros gyfiawnder. Mae'n golygu sicrhau mai Crist sy'n arwain – nid ein hofnau, nid ein hawch am sicrwydd syml. Fel y dywedodd Dewi Sant, yn ôl y traddodiad: 'Gwnewch y pethau bychain.' Nid geiriau cenedlaetholwr yn chwilio am rym, ond geiriau gŵr a wyddai mai yn y gwasanaeth tawel, cyfrifol a thyner y mae Teyrnas Dduw yn tyfu.

(parhad ar y dudalen nesaf)

Y Groes yn Uwch na'r Faner? Myfyrdod ar gyfer y Grawys

(parhad o dudalen 3)

Croesawn unrhyw wleidydd sy'n cymryd ac yn 'gwneud Duw' o ddifrif. Ond y prawf yw hwn – nid pa enw a lefara, ond pa dduw a wasanaethir: y Duw sy'n rhyddhau, ynteu'r duw sy'n gwasanaethu grym? Gall y Groes addurno baner. Gall enw Crist addurno araith. Ond ni ellir addurno'r gwirionedd; dim ond ei fyw neu ei fradychu.

Gweddi
Ein Tad,
Yn nhymor y Grawys, deuwn â'n hunain a'n hunaniaeth ger dy fron; deuwn â'n cariad at ein gwlad, ein hiaith a'i phobl.
Dysga ni i'w caru heb eu haddoli, i wasanaethu ein cenedl heb golli ein henaid.
Ti, yn Iesu, a safodd yn ddistaw gerbron grym y byd, heb blygu, heb fradychu'r gwirionedd – rho i ni'r dewrder hwnnw.

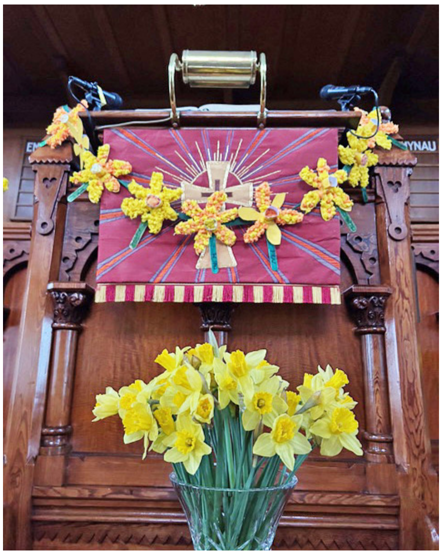
Pan fo lleisiau'r byd yn cynnig sicrwydd rhwydd a hunaniaeth syml, cadw ni'n ffyddlon i'r Groes sydd yn uwch na phob baner, ac yn ehangach na phob ffin.

Rho i ni ddewrder i sefyll gyda'r gwan, i wrthsefyll ofn, a chofio mai dy deyrnas Di – nid un ddynol – sydd yn para am byth: 'Talwch bethau Cesar i Gesar, a phethau Duw i Dduw.'

Arglwydd, cadw ni rhag cymysgu'r faner â'r groes.
Cadw ni rhag galw ofn yn ffydd, cadw ni rhag gwneud ein cenedl yn eilun.
A dysg ni i garu Cymru, nid fel peth absoliwt ond fel tir lle rydym wedi ein galw i wasanaethu, dan arwydd y groes.
A chydag aberth dy Fab yn fyw yn ein calonnau, boed i ni fyw yn deilwng o'r rhodd fwyaf honno.
Er mwyn ei enw. Amen.

Thomas Williams
Caerdydd

Dathlu Gŵyl Ddewi yng Nghaerfyrddin



Bu'n draddodiad ers blynyddoedd i gynnal oedfaon Gŵyl Ddewi undebol yng Nghaerfyrddin. Cychwynnwyd penwythnos y dathlu gyda pharêd drwy'r dref, ac roedd cynrychiolwyr o gapeli ac eglwysi'r dref yn bresennol.

Yna ar y Sul, 1 Mawrth, tro'r Priordy oedd rhoi cartref i'r oedfa deulu eleni, a hynny dan arweiniad plant pedair o ysgolion Sul Cymraeg y dref, sef Babell Zion Newydd; Eglwys Crist; Elim, Ffynnon-ddrain a'r Priordy. Cyflwynodd y plant eu gwaith yn arbennig a chafwyd neges bwrpasol gan Mererid Hopwood. Hyfryd oedd cael cwmni Maer y Dref, y Cynghorydd Heledd ap Gwynfor (ac aelod o'r Priordy), a gyflwynodd ddarlleniad o'r Testament Newydd yn yr oedfa. Band y Priordy oedd yn cyfeilio, a lluniwyd sgript yr oedfa gan y Parchg Beti-Wyn James.

Yna yn yr hwyr, cynhaliwyd oedfa gymun undebol yn Elim, Ffynnon-ddrain, gyda chynrychiolwyr o eglwysi a chapeli Cymraeg y dref yn cymryd rhan. Y pregethwr gwadd oedd y Parchg Randolph Thomas. Gwnaed casgliad yn y ddwy oedfa tuag at brynu Beiblau Cymraeg i ddisgyblion ysgolion Cymraeg y dref.

Do, bu'n benwythnos arbennig yn ein tref. Parhaodd y dathliadau am rai diwrnodau wedyn gan ei bod yn 'Wythnos y Daffodil' yng Nghaerfyrddin. Roedd presenoldeb yr eglwysi a'r capeli yn amlwg ym mhob agwedd o'r dathliadau – o giniawau Gŵyl Ddewi i Dalwrn y Beirdd. Diolch am bob cyfle ac am bob cefnogaeth i'r ŵyl eleni eto.

S4C

S4C Dechrau Canu, Dechrau Canmol
Sul, 15 Mawrth, am 18.45yh
Ar Sul y Mamau, ymunwch â Lowri Morgan yn Llanrwst ar gyfer gwledd o emynau a pherfformiad Siriol Elin o glasur 'Y Darlun'.

BBC radio cymru

Caniadaeth y Cysegr
Sul, 15 Mawrth, am 7:30yb a 4:30yp
Rhaglen yng nghwmni rhai o aelodau Eglwys Ebeneser, Caerdydd, sydd yn dathlu 200 mlynedd ers ei sefydlu.

Oedfa Radio Cymru
Sul, 15 Mawrth, am 12:00yp – Y Grawys o Gaernarfon – Sul y Mamau
Oedfa dan arweiniad Mererid Mair

O Gefn Gwlad

Nac Ofnwch

A minnau wedi sgrifennu am y gynghanedd y mis d'wetha, mi fûm yn trafod y gair yn ein Cylch yng Nghefnddwysarn, a chyn y Sul hwnnw yn ceisio darganfod a oedd y gair yn y Beibl. Ac wrth chwilio am wybodaeth benodol mi ddowch yn aml ar draws llawer o bethau eraill diddorol hefyd, a rhai pethau sy'n eich siomi. Ac felly y bu yn achos y gair cynghanedd.

Do, diolch i 'Eiriadur Charles' (sef Thomas Charles, y Bala) mi gefais yr ateb. Mae o ym Meibl William Morgan unwaith: Efengyl Luc, pennod 15, Dameg y Mab Afradlon, adnod 25: 'Ac yr oedd ei fab hynaf ef yn y maes, a phan ddaeth efe a nesáu at y tŷ, efe a glywai **gynghanedd** a dawnsio.' Synnais yr un pryd mai yn Efengyl Luc yn unig y mae'r ddameg hon. Doeddwn i erioed wedi sylweddoli hynny, mae'n rhaid. Synnu – am ei bod yn ddameg mor adnabyddus.

Gan mod i wedi fy nghalonogi gan y darganfyddiad, dyma fynd ati i chwilio a oedd yna enghreifftiau o linellau cynganeddol yn y Beibl. Mi wyddwn am ddwy, a dyma'u nodi rhag ofn fod rhai ohonoch heb wybod:

- efe a'm tywys **gerllaw y dyfroedd tawel** (cynghanedd lusg) – Salm 23, adnod 2;
- **Yng nghanol ei heol hi** (cynghanedd sain) – Datguddiad 22, adnod 2.

Oes rhagor, tybed? Wn i ddim, ond wrth ymchwilio fel hyn cefais siom hefyd.

Mae fersiynau'r Beibl Cymraeg Newydd a beibl.net wedi dileu'r gair 'cynghanedd' o'r adnod yn Luc. Maen nhw hefyd wedi difetha'r ddwy linell gynganeddol yn llwyr wrth ailysgrifennu'r rhannau hyn o'r Beibl, ac felly wedi methu parchu fersiwn glasurol yr Esgob William Morgan. Fel y dywedodd Tom Parry amdano: 'Yn naturiol mynnodd William Morgan yr iaith goethaf yn wisg i Air Duw.' Dyna'i fwriad a thrwy wneud hynny a seilio'r iaith honno ar Gymraeg clasurol y beirdd fe gyfrannodd yn helaeth, os anfwriadol, at ei chadwraeth dros y canrifoedd.

O fod wedi dyfynnu Tom Parry, mae'n syn na chadwyd y gynghanedd yn y ddwy linell a ddyfynnais gan mai fo oedd Cadeirydd Panel y Beibl Cymraeg Newydd, a fo yn ei gyfnod a wyddai fwyaf am y traddodiad barddol.

Un sylw pellach am orchest William Morgan. Rai blynyddoedd yn ôl, bûm yn angladd Dr Gwyn Thomas, Bangor. Roedd o wedi dweud beth amser cyn ei farw mai o Feibl William Morgan y dylai'r darlleniad yn ei angladd fod ac nid o unrhyw fersiwn arall, ac fe nodwyd ei ddewis ar y daflen a'i barchu yn y gwasanaeth.

Ond nid negyddol popeth a ganfyddir wrth chwilio. Felly, gwell symud at y cadarnhaol a theitl yr erthygl hon: 'Nac ofnwch'. Wrth chwilio, mi ddois ar draws y ffaith ryfeddol fod yr ymadrodd hwn neu fersiynau gwahanol o gyfeirio at ofn i'w gael yn y Beibl 366 o weithiau. Ie, unwaith am bob dydd o flwyddyn naid. Ac mi es ati i edrych ymhellach am rai o'r enghreifftiau o achlysuron eu llefaru.

Ffurf gysurlon sydd i'r un yn y teitl, a'r ffurfiau hynny yw'r rhai gorau, yn fy marn i, gan fod ofn yn brofiad y mae pob copa walltog fu ar y ddaear yma erioed wedi ei brofi. Falle ein bod ni wedi dysgu ei reoli yn well na chreaduriaid y maes sydd i bob ymddangosiad yn byw ar ofn, ond nid yw fyth ymhell yn ein hanes ninnau.

Dyma ambell enghraifft (o Feibl William Morgan wrth gwrs!):

- A'r angel a ddywedodd wrthynt, Nac ofnwch: canys wele, yr wyf fi yn mynegi i chwi newyddion da o lawenydd mawr (geiriau'r angel wrth y bugeiliaid; Luc 2:10)
- Nac ofna, braidd bychan: canys rhyngodd bodd i'ch Tad roddi ichwi y deyrnas (geiriau Crist wrth ei ddisgyblion; Luc 12:32).

Dyna ddwy enghraifft o gysuro, nid un person, ond criw. Felly hefyd pan gysurwyd y gwragedd gan yr angel yn dilyn yr atgyfodiad a chan Grist ei hun: 'A'r angel … a ddywedodd wrth y gwragedd, nac ofnwch …' (Mathew, pennod 28). Ac yn nes ymlaen: 'Yna y dywedodd yr Iesu wrthynt, Nac ofnwch …'

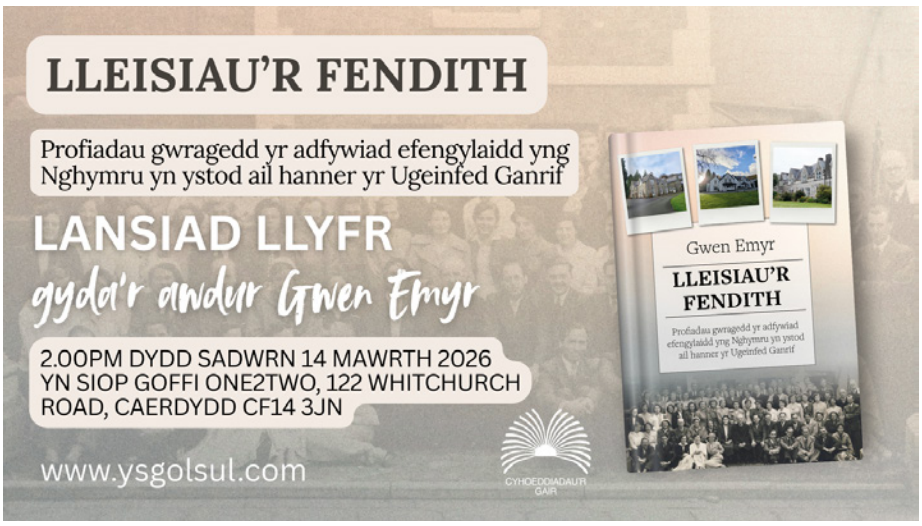
Cysuron torfol yw'r rhain i gyd, sydd mor bwysig hefyd yn ein traddodiad o gynnal gwasanaethau.

Dwi wedi crybwyll o'r blaen fy mod erbyn hyn wedi gwrando ar gannoedd o bregethau. Mi gofiaf rai ar 'Cyflog pechod yw marwolaeth', ar 'Ac yr oedd hi yn nos' ac ar 'Gwna yn llawen, ŵr ieuanc, yn nyddiau dy ieuenctid ... ond gwybydd y geilw Duw di i'r farn' (a chanu hefyd, gyda llaw, ar 'Dduw mawr, pa beth a welaf draw/ Diwedd a braw yr hollfyd!' A 'draw' i mi oedd dros foncyn Tŷ Nant ger fy nghartref – a minnau'n cysgu'r nos yn ei olwg!).

Dwi 'rioed, gyda llaw, yn cofio pregeth ar 'Nac ofnwch'.

Ryden ni'n cwyno o hyd fod capeli wedi gwagio dros y blynyddoedd, ac mae hynny mor wir. A allai hyn fod yn un rheswm, tybed?

Elfyn Pritchard



Y GRAWYS – WYTHNOS 4

Creu Mannau Gras

Darlleniad

Iago 1:19–27

Myfyrdod

Pan fyddwn yn wynebu sgwâr cyhoeddus dig a swnllyd, gallwn gael ein temtio i encilio i chwilio am fannau diogel. Gall y modd y mae'r byd ar-lein yn trin pethau a'u camgynrychioli deimlo'n arbennig o fygythiol.

Wrth i ni fyfyrio ar ein darlleniad ar gyfer heddiw, cawn ein hysgogi i feddwl ynglŷn â sut mae ein ffydd yn llunio sut y byddwn yn cyfathrebu ac ymgysylltu ag eraill. Nid yw'n syndod y rhoddir pwyslais mawr ar bwysigrwydd gwrando cyn i ni weithredu – ar Air Duw ac ar ein gilydd – fel y bydd cynnwys ein cyfathrebu yn adlewyrchu ein gwerthoedd a'n galwad fel disgyblion.

Gall encilio i siambrau adlais roi ymdeimlad o ddiogelwch. Nid yw hyn bob amser yn rhywbeth negyddol. Yn aml yn ein sgyrsiau eciwmenaidd mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn dweud eu bod yn gwerthfawrogi'r undod a brofwyd wrth dreulio amser gyda'r rhai sy'n rhannu ein gwerthoedd a'n consýrn am gymdeithas. Gall hon fod yn ffynhonnell o gefnogaeth ac anogaeth sydd mawr ei hangen er mwyn cryfhau ein hymrwymiad yng ngwaith cyfiawnder cymdeithasol mewn cyd-destun ehangach. Mae rhoi sylw i'r cyd-destun ehangach hwn yn hanfodol oherwydd ei fod yn ein gwneud yn agored i wahanol safbwyntiau, yn herio ein rhagdybiaethau, ac yn ein helpu i wneud asesiadau cytbwys o sefyllfaoedd cymhleth.

Mewn cyd-destun eglwysig ar hyn o bryd, mae cryn fyfyrio a deialog ynglŷn ag ymgysylltu â llwyfannau cyfryngau cymdeithasol. Mae rhai eglwysi wedi penderfynu tynnu'n ôl o lwyfannau penodol, neu ohirio ymwneud â nhw, oherwydd pryderon am arferion anfoesegol a niweidiol, a'r effaith ar les unigolion a chymunedau. Mae eraill wedi gwneud penderfyniad ymwybodol i gadw a buddsoddi yn eu presenoldeb ar y llwyfannau hyn er mwyn ymdrechu i gynnig lle ar gyfer tystiolaeth Gristnogol ddilys, gan estyn gwahoddiadau i ddeialog a gweddi.

Cafwyd dau brif edefyn i'n hargymhellion yn ein sgyrsiau. Yn gyntaf, y byddwn yn archwilio gyda'n gilydd y posibiliadau a gynigir gan gyfryngau cymdeithasol ar gyfer cysylltu, estyn allan 'gwrando cymdeithasol' – gan ddefnyddio'r llwyfannau hyn fel ffordd o glywed pryderon na fyddai fel arall yn ein cyrraedd, ac i rannu ein negeseuon. Mae angen cefnogi'r ymgysylltiad hwn gydag addysg ynglŷn â risgiau, peryglon a chamgynrychioliadau cyfryngau cymdeithasol. Gallai mwy o gydweithredu ar draws gwahanol eglwysi a gyda phartneriaid eraill ein galluogi i ymhelaethu ar negeseuon ac ymateb yn strategol ar adegau o fygythiad, megis pan fydd cymunedau neu sectorau o gymdeithas yn cael eu camgynrychioli. Mae profiadau cadarnhaol diweddar yn y maes hwn i CTBI yn cynnwys cydweithio ar draws gwahanol sectorau o gymdeithas i gyfathrebu neges o undod i ffoaduriaid a cheiswyr lloches.

Ceir argymhelliad yr un pryd y byddai eglwysi yn helpu i herio ein gorddibyniaeth ar gyfryngau cymdeithasol a'r amgylchedd ar-lein, gan greu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu personol a chysylltiad go iawn. Gall yr amgylchedd ar-lein deimlo'n llawer mwy diogel oherwydd gallwn gael mwy o reolaeth dros sut y byddwn yn rhyngweithio, ond gall y posibiliadau ar gyfer mwy o gysylltiad ac effaith orbwyso risgiau ymgysylltu personol.

Boed ar-lein neu'n bersonol, ni ddylem danbrisio'r cyfraniad y gallwn ei wneud i osod y tôn ar gyfer sgwrs, creu mannau gras ac ymgysylltiad llawn ffydd, wedi'u seilio ar wrando, lle mae ein cyfraniad at ddeialog yn adlewyrchu'r gwerthoedd sy'n deillio o'n ffydd.

Cwestiynau i fyfyrio arnynt a'u trafod

- A yw eich defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi newid yn ystod y blynyddoedd diwethaf? Pa ffactorau sydd wedi dylanwadu ar unrhyw newidiadau?
- Pa mor effeithiol y mae'r Eglwys yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn eich cyd-destun?
- Sut hoffech chi weld cyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio ar gyfer cysylltu ac estyn allan?

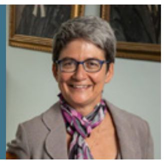
Gweithredu

- Ystyriwch a allech chi ddatblygu neu addasu strategaeth cyfryngau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes yng nghyd-destun eich eglwys i gefnogi cydweithrediad eciwmenaidd wrth i chi rannu negeseuon negeseuon o wahoddiad, estyn allan a chroeso i'r sawl a allai fod yn teimlo fel eu bod heb eu clywed neu wedi eu dieithrio?
- A allech chi rannu rhai enghreifftiau o bethau sydd wedi eich pryderu yn ddiweddar ar y cyfryngau cymdeithasol? Sut mae'r Eglwys wedi bod yn ymateb i'r heriau hyn a beth mwy y gellid ei wneud?
- Allech chi nodi partneriaid posibl y tu hwnt i'r eglwysi sy'n cyfathrebu'n effeithiol mewn ffyrdd sy'n ceisio adeiladu pontydd a hyrwyddo cynhwysiant a helpu i ymhelaethu'r negeseuon hyn?

Gweddi

Dduw cariadus,
Gweddïwn y byddwn bob amser yn cofio
treulio amser yn gwrando ar dy Air,
a gwrando ar ein gilydd,
gyda chalonnau agored i glywed dy gynllun ar ein cyfer.
Boed i ni dy gadw di
wrth galon ein holl gyfarfyddiadau,
boed yn bersonol neu ar-lein
ac y bydd ein ffydd yn ein harwain
yn y modd y byddwn yn cyfathrebu
gan greu mannau gras
yng nghanol dicter
a gwrthdaro.
Amen.

Pynciau Perthnasol – colofn Rosa Hunt



Mae grŵp o bobl ifanc a minnau newydd dod yn ôl o Lesotho, lle gwnaethon ni dreulio wythnos anhygoel yng nghwmni ein partner eglwys Sefika yn y brifddinas, Maseru. Yn gyflym iawn daeth hi'n amlwg bod ein criw ni o Gymru mor debyg i bobl eglwys Sefika mewn cymaint o ffyrdd: roedden nhw'n gerddorol iawn ac wrth eu boddau'n canu. Mae pobl ifanc Sefika'n meddwl ac yn poeni am berthnasoedd a gwaith, fel ein pobl ifanc ni. Roedd strwythur a chynnwys eu hoedfa nhw yn debyg iawn i'n hoedfa ni, er bod ei hoedfa nhw'n llawer mwy bwyiog. Ac rydyn ni'n canu'r un emynau – rhif 308 yn eu llyfrau nhw yw 'Gwahoddiad', er enghraifft.

Ond, serch hynny, mae gwahaniaethau amlwg hefyd, ac mae llawer o dlodi yno. Pan wnes i ofyn i'r bobl ifanc o Gymru beth oedd yn anodd iddyn nhw ei weld, yn aml iawn roedden nhw'n sôn am y tlodi, cyflwr gwael y tai, yr ysgolion a'r ysbyty, babanod yn dioddef o ddifyg maeth yn yr ysbyty, diweithdra ymysg pobl ifanc ac yn y blaen. Ond pan ofynnais iddynt beth oedd wedi'u taro nhw fwyaf, beth oedd wedi sefyll allan, yn aml iawn rhywbeth cadarnhaol oedd yr ateb. Yr hyn oedd yn sefyll allan oedd llawenydd a ffydd pobl Lesotho.

Nawr, mewn sawl ffordd mae cyd-destun a diwylliant y Testament Newydd yn agosach at ddiwylliant Lesotho na diwylliant Cymru. Ac yn llythyr Paul at yr eglwys yn Philipi rydym yn gweld disgrifiad o'r math o ffydd a llawenydd a welson ni yn Lesotho:

> "Byddwch yn llawen bob amser am eich bod yn perthyn i'r Arglwydd ... Peidiwch gadael i ddim byd eich poeni chi ... Byddwch chi'n profi'r heddwch perffaith mae Duw'n ei roi ... dw i wedi dysgu bod yn fodlon beth bynnag sy'n digwydd i mi ... Dw i'n gwybod sut mae byw pan dw i'n brin, a sut beth ydy bod ar ben fy nigon. Dw i wedi dysgu'r gyfrinach o fod yn hapus beth bynnag ydy'r sefyllfa – pan mae gen i stumog lawn, a phan dw i'n llwgu, os oes gen i hen ddigon neu os nad oes gen i ddim. Dw i'n gallu wynebu pob sefyllfa am fod y Meseia yn rhoi'r nerth i mi wneud hynny." (Philipiaid 4:4–13; beibl.net)

Dwi'n meddwl bod y llawenydd yma yn deillio o'u ffydd nhw. Oherwydd eu bod nhw wir yn credu bod Duw yn bodoli, bod

Duw yn eu caru nhw, ac y bydd Duw yn edrych ar eu holau nhw mewn ffordd ffyddlon, garedig a graslon, maen nhw wedi dysgu peidio â phryderu cymaint. Yn lle pryder, mae eu calonnau nhw'n llawn llawenydd.

Ond pam mae hynny mor anodd i ni, tybed? Pam mae hi mor anodd i ymddiried cymaint yn Nuw, i adael i'n pryderon gael eu disodli gan lawenydd? Efallai achos bod gennym ormod: gormod o nerth, gormod o arian, gormod o bethau, gormod o freintiau. Mae' n llawer anos dibynnu ar Dduw pan mae'n bosibl i ni ddibynnu ar bethau sy'n teimlo'n fwy sylweddol. Dyma pam mae Iesu'n dweud yn Efengyl Luc: "Gwyn eich byd chwi'r tlodion", neu, yn fersiwn beibl.net: "Dych chi sy'n dlawd wedi'ch bendithio'n fawr, oherwydd mae Duw yn teyrnasu yn eich bywydau." Does dim byd hyfryd o gwbl am fod yn dlawd; mae tlodi'n beth ofnadwy ac anghyfiawn. Ond, drwy ffydd, mae'n gallu creu cyfle i ymddiried yn y pethau na fydd yn siglo neu'n diflannu, sef cariad a gofal Duw. Ac yn nameg yr heuwr, mae Iesu'n sôn am had sy'n syrthio ymhlith y drain ac yn cael ei dagu gan y drain, gan esbonio: "Yna'r rhai syrthiodd i ganol drain ydy'r bobl sy'n clywed y neges, ond mae poeni drwy'r adeg am bethau fel cyfoeth a phleserau yn eu tagu, a dŷn nhw ddim yn aeddfedu." (Luc 8:14; beibl.net)

Mae gan bob un ohonom ddewis: ymddiried mewn pethau fel arian neu ymddiried yn Nuw. Mae'n anodd gwneud y ddau. I bobl dlawd, mae llai o ddewis: mae'n anodd ymddiried mewn arian os nad oes arian gennyt. Felly, efallai ei bod hi'n well dweud bod dewis gwahanol gan bobl dlawd: rhwng ymddiried yn Nuw ac anobaith.

Ni fydd llawer o bobl yng Nghymru'n profi tlodi fel tlodi pobl Lesotho, ac mae hyn yn amlwg yn fendith go iawn. Ond bydd bron pob un ohonom yn wynebu sefyllfaoedd lle rydym ni'n hollol ddi-rym. Er enghraifft, pan fyddwn ni'n colli ein gwaith neu'n cael diagnosis o salwch difrifol. I ni hefyd, wedyn, bydd yna ddewis: y dewis rhwng anobeithio neu ymddiried yn Nuw. Ac addewid y Beibl yw hyn: gwyn eu byd y rhai sy'n dewis ymddiried yn Nuw, achos byddan nhw'n profi llawenydd.

Gair o'r Unol Daleithiau – wythnos i'w chofio

Fis yn ôl, ar y teledu yma yn Washington DC, buom yn gwylio tair dynes ifanc yn y Senedd yn adrodd eu storïau personol am beth ddigwyddodd iddyn nhw yn Minneapolis wythnos ynghynt, pan wnaeth ICE eu hwynebu ar wahanol adegau.

Tynnwyd un, o'r enw Aliya, allan o'i char ganddynt, er ei bod yn dweud – na, yn gweiddi – ei bod yn Americanes, a bod ganddi anabledd ayyb. Doedd hi ddim wedi torri'r gyfraith mewn unrhyw ffordd.

Roedd yn anodd gwylio a gwrando arni. A rhaid oedd edmygu ei dewrder i ail-fyw'r hunllef. Fe gafodd ei thrin fel petai'n anifail gwyllt, ac fe'i cadwyd mewn cell dros nos. Ac eto, wrth siarad o flaen aelodau'r Senedd, fe lwyddodd i gyfleu ei dewrder aruthrol a'i chred ym mhwysigrwydd parchu pob unigolyn.

Y bore canlynol cawsom neges oddi wrth un o'n plant ni yn gofyn a oeddem yn cofio Aliya, chwaer fawr un o'u ffrindiau yn Dhaka, Bangladesh, lle buom yn byw am dair blynedd yn y 90au. Trwy rwydwaith ffrindiau cysylltais â mam Aliya, ac fe ysgrifennodd ataf i rannu, er gwaethaf y gamdriniaeth gafodd ei merch, ei bod yn cyfri ei bendithion a'i bod yn ddiolchgar fod ei merch yn fyw. Rhyddhawyd Aliya.

Ychydig ddyddiau wedyn, ar yr 11eg o'r mis, aeth nifer o'n capel ni i ymuno â'r pererinion Bwdïaidd sydd wedi cerdded dros 2,000 o filltiroedd o Texas i Washington DC. Buon nhw'n pererindota drwy eira a rhew, a gwneud hynny mewn tawelwch llwyr am y rhan fwyaf o'u pererindod. Mae miloedd ar filoedd wedi eu croesawu ac wedi cyd-gerdded gyda nhw y rhan o'r ffordd. Roedd eu neges yn syml, ac yn bwysig tu hwnt – pwysigrwydd caredigrwydd, cydymdeimlad, cariad, cydweithio a gobaith.

Aethom i sefyll ar y Mall yn Washington DC i'w gwylio yn cerdded yn droednoeth heibio i ni. Roedd golygfa dda o ble roeddem ni'n sefyll – nes i'r heddlu, ar eu beiciau, sefyll rhyngom, fel mai prin y gallem weld y pererinion. Ar ôl iddynt gerdded heibio, fe wnaethom ymuno â'r miloedd eraill i gerdded yn ôl traed y pererinion, mewn tawelwch.

Mae eu tawelwch, eu symlrwydd, eu geiriau prin, a'u doethineb wedi ysbrydoli miloedd ar filoedd dros y tri mis diwethaf.

Bu'n wythnos ryfeddol a'm cyffyrddodd yn ddwfn.

(*addaswyd o flog Cristnogaeth 21, 15 Chwefror*)

Ers i mi ysgrifennu'r uchod mae'r Unol Daleithiau wedi dechrau rhyfel ar Iran, ac yn fuan iawn mae wedi lledu i rannau eraill o'r Dwyrain Canol … Pan oeddwn i yn fy arddegau roedd Capel Seilo yn Aberystwyth yn cynnal noson i groesawu myfyrwyr oedd wedi dod i Aber i astudio yn y Brifysgol. Roeddem ni, aelodau clwb y capel, yn mwynhau'r noson honno yn arw! Yn eu plith un flwyddyn roedd dyn ifanc, priod, tad i ddau oedd yn dod o Iran … Y diwrnod canlynol aeth Mam i gyfarfod y teulu bach, a dyna ddechrau cyfeillgarwch oes. Ar ôl iddyn nhw ddychwelyd i Iran fe aeth Nia, fy chwaer, a minnau ar y bws, o Aberystwyth i Iran yn 1967.

Profiad bythgofiadwy oedd byw gyda theulu o Fwslemiaid, am chwe wythnos. Chafodd neb groeso gwell gan unrhyw un. Ar ôl clywed fod yr Unol Daleithiau wedi bomio Iran, fe ffoniais y dyn ifanc a'i wraig , sydd bellach yn eu hwythdegau, ar ôl clywed y newyddion … a chael yr un croeso ag erioed. Tydw i heb fyw yng Nghymru ers dros 40 mlynedd, ond rydw i'n mawr obeithio fod y capeli a'r eglwysi yn dal i hau had heddwch heddiw.

Ann Griffith
Washington DC

Gair o gydymdeimlad

Estynnwn ein cydymdeimlad dwysaf â'r Parchedig Athro John Tudno Williams a theulu'r ddiweddar Mrs Ina Tudno Williams, Capel Seion, Aberystwyth. Meddyliwn yn arbennig am Haf a Mike, Tomos a Gwawr, yr wyrion a'r wyresau, a'i brawd, Geraint. Gwnaeth Ina gyfraniad eithriadol fel athrawes ac arolyges yr ysgol Sul ac ysgrifennydd ei heglwys leol yng Nghapel Seion. Bu'n weithgar gyda phwyllgor Plant ac Ieuenctid yr Henaduriaeth, yn Llywydd Sasiwn Genhadol Chwiorydd y De a hi oedd Cadeirydd Pwyllgor Bugeiliol Gofalaeth y Garn. Diolchwn i Dduw am ei gwaith a'i chyfraniad nodedig.

Os ydych yn poeni am unigolyn neu sefyllfa ac angen cyngor diogelu, cysylltwch â'r Panel Diogelu Cydenwadol 01745817584 / 07957510346 yn ystod oriau swyddfa

post@panel.cymru panel.cymru

neu Thirtyone:eight 0303 003 1111
(am gyngor tu allan i oriau swyddfa)

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:
huw@cennad.cymru | aled@ysgolsul.com
www.cennad.cymru CennadCymru @CennadCymru