

Pwerau'r Pentecost

A minnau'n fachgen ffyddlon yn hen Ysgol Sul Moriah, Caernarfon gynt, ac wedi fy magu ar y *Rhodd Mam* cofiwn mai "Ysbryd yw Duw".

Hawdd i blentyn ddychmygu Duw Dad, a'i Fab Iesu ond anodd oedd amgyffred yr Ysbryd am ei fod yn anweledig. Cymerodd tipyn o aeddfedu i sylweddoli, fel llawer o ddoniau ein Duw, Ei fod bob amser yn bresennol gyda'i bobl er nad ydym ninnau bob amser yn ymwybodol o hynny.

O astudio'r hen Destament gwelwn Dduw yn ymddangos fel fflamau yn y berth yn hanes galw Moses (Exodus 3) "Edrychodd yntau a gweld y berth ar dân ond heb ei difa!"



Sebastien Bourdon, (1616-1671) "Y berth yn llosgi" trwydded cc

Yn yr un modd yn hanes y proffwydi mae'r Ysbryd ar dro yn cyffwrdd â'u genau. Yna gwelwn yn fwy amlwg yn y Testament Newydd, doniau'r Ysbryd yn llenwi'r apostolion cyntaf ar ddydd y Pentecost (Actau 2) "Ymddangosodd iddynt dafodau fel o dân yn ymrannu ac yn eistedd un ar bob un ohonynt!"

Wrth i ninnau gofio diwrnod y Pentecost unwaith eto eleni rhyfeddwn ers y digwyddiad hwnnw na fu i'n Harglwydd adael ei hun heb dyst mewn unrhyw genhedlaeth ac mae'r Ysbryd ar waith yn ein plith hyd heddiw, os ydym yn ymwybodol o hynny ai peidio!

Mae pob un o'r eglwys

Presbyteraidd yn cydnabod lle canolog yr Ysbryd yn eu harwyddluniau. Ac i ninnau yn Eglwys Bresbyteraidd Cymru mae'r golomen (arwydd o'r Ysbryd) i'w gweld yn glir yn syrthio ar y Beibl agored, h.y. mae trwy ddylanwad yr Ysbryd mae'r geiriau yn troi yn Air Duw i ni.

Wrth drafod natur yr Ysbryd gyda rhai yn y Llynges cefais ddarlun da. Wrth ystyried yr hen longau hwylio yn ôl y dywedwyd – "Nid yr hwyliu uchel ond y gwynt anweledig sydd yn gyrru'r llong drwy'r dyfroedd".

Mae hyn yn wir am long yr Eglwys Fawr a'n Cyfundeb ni – rydym yn hollol ddibynnol ar nerth anweledig yr Ysbryd i'n gyrru ymlaen.

Byddaf yn hoff iawn o'r pennill canlynol gan Williams, Pantycelyn:

"Tyrd, Ysbryd Sanctaidd, Iedia'r ffordd,
bydd imi'n niwl a than;
ni cherdda' i'n gywir hanner cam
oni byddi di o'm blaen."

Wedi trafod ymweliadau'r Ysbryd mewn gwynt a than efallai y dylem ddweud mwy am ei ddylanwad, a'r ffordd mae'n

effeithio ar y rhai sydd yn profi ei bwerau. Dyma restr ryfeddol o Galatiaid 5: ad 22 ymlaen – "Ffrwyth yr Ysbryd yw cariad, llawenydd, tangnefedd, goddefgarwch, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder, hunanddisgyblaeth. Nid oes cyfraith yn erbyn rhinweddau fel y rhain."



Parch Marcus Wyn Robinson

Gan gofio i'r Pentecost ddigwydd pan "yr oeddynt oll ynghyd yn yr un lle" deun yn 2020 yng nghanol amgylchiadau rhyfedd yr ynysu i weddio ac i brofi o'r newydd o ddylanwadau'r Ysbryd. Mae bellach yn draddodiad i'r Llywydd bob blwyddyn ffurfio Gweddî'r Pentecost a dyma awgrymaf fel gweddî medrwn y medrwn ni oll ei ddefnyddio eleni:

Gweddî'r Pentecost 2020

Deun yn ostyngedig ger dy fron o Arglwydd tragwyddol, yn nirgelwch dy berson, yn Dad, Mab, ac Ysbryd Glân. Plygwn yn ddisgwyllgar fel dy ddisgyblion cyntaf gan wybod na allwn gyflawni dy ewyllys heb brofi o arweiniad dy Ysbryd. Gad i ni brofi o'r newydd o dân dy gariad yn llosgi ynom a nerth dy wynt nefol yn ein nerthu i dy wasanaethu'n gywir.

Mewn cyfnod pan mae dy pobl yn dioddef ac yn ymdrin â haint rheibus ac ofnadwy tyrd i'n plith fel y Diddanydd addawodd yr Iesu i'w bobl. Bydd yn nerth i bawb sy'n dangos dy dosturi at y gwael a'r gwan, a chysura y galarus yn eu hiraeth.

Boed i'w Ysbryd barhau i'n trawsffurfio gan ein gwneud yn ddisgyblion sy'n alluog i gyflawni dy waith yn y Gymru sydd ohoni heddiw.

Yn unol â phrofiad dy bobl ar hyd y canrifoedd:-

Dyro i ni lawnder dy gariad a'r llawenydd sydd yn tarddu o atgyfodiad ein Ceidwad.

Dyro i ni'r tangnefedd sydd yn llonyddu ein pryder ac yn cadarnhau gwaith dy drugaredd a'th ras.

Dyro i ni'r gallu i fod yn oddefgar gan gofio maint dy faddeuant atom.

Dyro i ni ddangos y caredigrwydd tuag at bob cymydog fel yr wyt yn ein cymell yn dy ddysgeidiaeth.

Dyro i ni ddangos dy ddaioni i eraill fel tystiolaeth sicr i'w Efyngyl.

Dyro i ni ffyddlondeb cyson yn dy wasanaeth.

Dyro i ni ddangos dy addfwynder tuag at dy holl greadigaeth.

Dyro i ni'r hunanddisgyblaeth i ddefnyddio dy holl ddoniau yn effeithiol wrth gyflawni dy ewyllys.

"Yn ôl d'addewid fawr ei gwerth, O Arglwydd, tywallt di dy Ysbryd Sanctaidd gyda nerth i weithio arnom ni."

Hyn oll a ofynnwn yn enw ac yn haeddiant ein Harglwydd Iesu Grist. Amen.

Parch Marcus Wyn Robinson
Llywydd y Gymanfa Gyffredinol

Mair Fadlen mewn diwylliant poblogaidd

O ystyried nad yw'r Testament Newydd yn dweud llawer am Mair Magdalen, mae'n rhyfeddod iddi fod yn gymeriad canolog mewn diwylliant poblogaidd, boed y celfyddydau cain, barddoniaeth, nofelau neu ffilmiau, o gyfnod yr Oesoedd Canol tan heddiw. Tybir yn gyffredinol mai Mair Magdalen a olchodd draed yr Iesu, ond mewn gwirionedd nid yw'n cael ei henwi yn y Testament Newydd fel yr un a gyflawnodd y weithred honno. Yn ôl Mathew a Marc, gwraig ddiennw a eneiniodd ei *ben*, yn ôl Luc "gwraig o'r dref oedd yn bechadures" a eneiniodd ei *draed* ac yn ôl Ioan, Mair chwaer Martha a Lasarus, a eneiniodd ei *draed*. Nid yw'r efengylwyr chwaith yn gytûn ar ba bryd y digwyddodd yr eneinio. Dywed Mathew a Marc iddo ddigwydd yn ystod yr wythnos sanctaidd ond yn ôl Luc a Ioan roedd y digwyddiad wedi cymryd lle ynghynt.

Yr unig ffeithau am Mair Magdalen yn y Testament Newydd yw ei bod yn un o ddilynwyr Crist ac iddi gael saith gythraul wedi eu bwrw allan ohoni (Lc. 8:2); iddi weld y croeshoeliad o hirbell (Mth. 27:56; Mc. 15.40) ac mai hi oedd y gyntaf i weld Crist ar ôl iddo atgyfodi (Mth. 28-1. Mc. 16 .9, Lc. 24:10 a Io. 20.18). Mae'r apostol Paul hefyd yn cyfeirio at rywun o'r enw Mair yn ei Epistol at y Rhufeiniaid (16 6) ac yn anfon ei gyfarchion ati fel un "a fu'n ddiffin ei llafur" ar eu rhan, ond ni wyddys ai Mair Magdalen oedd honno ai peidio. Y tebyg yw nad hi oedd, gan nad oes tystiolaeth hanesyddol na chwedlonol amdani'n ymweld â Rhufain. Roedd Mair yn enw poblogaidd iawn ar ferched y cyfnod hwnnw ac i wahanaethu rhyngddynt, cyfeirid atynt fel perthynas i rywun arall – dyn gan amlaf: Mair mam Iesu, Mair mam Iago, Mair chwaer Martha a Lasarus, Mair gwraig Cleopas a Mair mam Ioan. Mair Magdalen yw'r unig un y cyfeirir ati heb i'w henw fod yn gysylltiedig â pherthynas, ond yn hytrach â'r lle yr hanna'i ohono – Magdala, pentref ar lan môr Galilea, mae'n debyg. Awgryma hynny ei bod yn wraig ddibriad ac efallai yn gefnog, gan ei bod yn cael ei disgrifio gan Luc fel un o'r rhai a oedd yn cefnogi'r disgyblion "o'u hadnoddau ei hunain."

Sut felly y daeth Mair Magdalen i gael ei phortreadu fel putain a oedd wedi cael ei hachub? Gellid rhoi'r bai ar y Pâb, Gregori I neu Gregori Fawr, gan iddo ddweud yn ei bregeth ar 14 Medi 1591 mai'r un un person oedd Mair Magdalen, Mair chwaer Martha a'r wraig bechadurus a enwir gan Luc.

Tua diwedd y bedwaredd ganrif ar ddeg, darganfuwyd yn yr Aifft efengyl gnostig sy'n cael ei hadnabod fel *The Gospel of Mary*, a ddyddiwyd gan ysgolheigion beiblaidd i'r ail ganrif. Fe'i prynwyd gan ysgolhaig o Almaenwr, Dr Carl Reinhardt, yn 1896 ac aethpwyd â hi i'r Almaen, ond oherwydd nifer o resymau, gan gynnwys y ddau ryfel byd, nis cyhoeddwyd tan 1955. Erbyn hynny darganfuwyd efengylau eraill a'r rheiny yn helpu i lenwi rhai o'r bylchau yn yr un gyntaf. Yn yr efengyl hon portreedir Mair Magdalen fel disgybl a ddewiswyd gan Grist i dderbyn ei ddysgeidiaeth.



"Noli Me Tangere" gan Titian (m.1576)

Pan yw'r disgyblion eraill yn digalonni ac yn galaru oherwydd marwolaeth Crist, mae Mair Magdalen yn ceisio eu cysuro, gan eu hatgoffa bod Crist yn dal i fod gyda hwy. Pan ofynna Pedr iddi beth oedd hi'n ei gofio o eiriau Crist, nid yw hi'n dwyn i gof yr hyn a gofiai am ei sgysiau gyda Iesu yn y gorfennol ond yn datgan bod Crist wedi siarad â hi y diwrnod hwnnw mewn gweledigaeth. Nid yw'n plesio Pedr i glywed hyn, am na allai dderbyn bod Iesu wedi datguddio'i ddysgeidiaeth i *ddynes*, ond mae Lefi yn cefnogi Mair ac yn annog y disgyblion i fynd allan a phregethu'r efengyl.

Ond yr hyn sydd yn ddiddorol i ni'r Cymry yw bod Mair Magdalen wedi bod yn destun llenyddiaeth yng Nghymru yn yr Oesoedd Canol hefyd a cheir chwedl o'r enw *Buchedd Mair Fadlen* yn *Llyfr Coch Talgarth* (Lansteffan 27), llawysgrif a ysgrifennwyd tua 1400. Yn hon ceir

hanes Mair Magdalen yn cael ei gyrru allan o'i gwlad gan yr Iddewon mewn llong heb hwyliau na rhwyfau na rhaffau. Caiff y llong ei dryllio a glanio ym Marsli (Marseilles yn ne Ffrainc) ond doedd neb yn fodlon rhoi lloches iddi hi na'i chyfeillion, sef ei chwaer Martha a'i brawd Lasarus. (Gwelir yn y cyfuniad o'r ddwy Fair fel yr oedd datganiad y Pab Gregori wedi ei dderbyn). Gyda hwy hefyd roedd dyn a elwir Maximinus, a gyflwynwyd fel un o hen ddisgyblion yr Arglwydd, ond y tebyg yw mai Maximinus esgob Trier tua 332 AD oedd ym meddwl y storiwr. Nid oedd cywirdeb dyddiad yn poeni ryw lawer ar storiwr y cyfnod hwnnw.

Yn ôl y chwedl, wedi glanio ym Marsli, doedd neb yn fodlon rhoi lloches iddynt ond pan welodd Mair bobl yn aberthu i'r gau dduwiau, aeth ati i bregethu iddynt. Disgrifir hi yn y testun fel un oedd yn ddoeth ei hymadrodd ac yn deg ei phryd. Ymhen ysbaid fe wnaeth Tywysog a Thywysoges Marsli weld Mair mewn breuddwyd yn eu ceryddu am adael iddi hi a'i chyfeillion newynu. Aeth y tywysog ati i roi lloches iddynt a dweud y byddai'n credu yn ei duw hi pe baent yn cael etifedd. Wedi i Mair weddio beichiogodd y dywysoges a phenderfynodd y tywysog fynd i Rufain i ymghynghori â Phedr. Mynnodd y dywysoges fynd gydag ef ond mewn storm enbyd esgorodd ar fab a bu farw. Aethpwyd â'r ddau i ynys a welsant tywysog ymlaen i Rufain, lle y cafodd groeso mawr. Yna aeth Pedr

ag ef i Gaersalem iddo gael gweld lle bu Iesu yn pregethu ac yn cyflawni gwyrthiau. Ymhen dwy flynedd dychwelodd y tywysog i'w wlad ei hun ond galwodd heibio'r ynys lle y gadawsai ei wraig a'i fab. Er syndod iddo, gwelodd blentyn bach yn chwarae. Roedd ei fab wedi ei gadw'n fyw drwy gymorth Mair Fadlen. Gweddiodd y tywysog arni i atgyfodi ei wraig ac felly y gwnaethpwyd. Wedi dychwelyd i Marsli, dinistriodd y tywysog deml y gau dduwiau ac adeiladodd eglwys i Grist yn ei lle a phenodi Lasarus brawd Mair yn esgob arni.

Mae *Buchedd Mair Fadlen* yn fwy o chwedl i ddifyrru'r gynulleidfa (pererinion, efallai) nag o homili, fel y mae *The Gospel of Mary*, ond mae'r ddau destun yn awgrymu bod merched yn chwarae rôl mwy gweithredol yn yr eglwys fore nag oedd yr offeiriaid yn fodlon ei gyfaddef.

Pat Williams

AR DAITH DRWY'R HEN DESTAMENT

Canllaw ar gyfer astudiaeth a thrafodaeth mewn grŵp bychan, gan gynnwys gwrs oedolion yr ysgol Sul neu fel deunydd myfyrdod personol (Seilledig ar y gyfrol *Geiriau Ffydd 3* gan y Parch. John Treharne, sef gwrslyfr ysgol Sul yr oedolion am 2019/20)

Paratowyd gan y Parch. Hywel Rh. Edwards

Gwers 37 – Sul, 7 Mehefin

NAHUM

‘Ti yw f’amddiffynfa gadarn’

“Y mae'r ARGLWYDD yn dda – yn amddiffynfa yn nydd argyfwng; y mae'n adnabod y rhai sy'n ymddiried ynddo.”

(Nahum 1:7; tud. 279 yn y Gwerslyfr)

Darllen: Nahum 1:1–15; Ioan 10:1–18

Gwedd:

O am nerth i dreulio 'nyddiau
yng nghyteddoedd tŷ fy Nhad,
byw ynghanol y goleuni,
t'wyllwch obry dan fy nhraed;
byw heb fachlud haul un amser,
byw heb gwmwl, byw heb boen,
byw ar gariad anorchfygol,
pur y croeshoeliedig Oen

(*Caneuon Ffydd*, 732)

Fe ddes i ar draws rhywbeth annisgwyl yr wythnos yma: canfod fod IKEA wedi cynhyrchu cynlluniau sut i greu 'den' allan o flanced a dodrefn ar gyfer plant. Dyfais farchnata wrth gwrs, ond gwnaeth i mi feddwl gymaint o hwyl ydi creu a chwarae mewn ffasiwn guddfan, neu 'amddiffynfa'. Gall dychymyg plentyn ymgolli a dysgu llawer o brofiad fel hyn, ac mae 'lockdown' yn gystal adeg â dim i'w ymarfer.

Ond nid yw'r ysfa yma am 'amddiffynfa' yn ein gadael ar hyd ein hoes: mae teimlo'n ddiogel yn angen creiddiol ynom. Yn wir, mae'n deillio o'n gwneuthuriad ar lun a delw ein Creawdwr, mai ynddo ef mae ein lloches a'n hamddiffyn llwyraf.

Efallai fod llyfr Nahum yn ddiethr i ni, a bod thema dinistr Ninefe ac ymerodraeth Asyria yn eistedd yn anesmwyth mewn oes ôl dau Ryfel Byd. Ond allwn ni ddim osgoi'r angen am ddiogelwch sy'n gyrru cynifer o weithredoedd y ddynolryw; wedi'r cyfan, onid yw fy niogelwch i yn fygythiad i ryddid rhywun arall. Does ond rhaid sylwi ar y tensiynau a grëwyd gan Covid-19 i weld bod hyn yn wir.

Proffwyd o'r 7fed ganrif CC oedd Nahum, ac roedd yn proffwydo wedi

cwmp Israel, sef teyrnas y gogledd, a chyn cwmp Jwda. Sylwch sut mae'n dechrau: “Duw eiddigeddus ac un sy'n dial yw'r ARGLWYDD” (1:7). Mae'n taro ein clust yn chwithig ar y dechrau, ond does ond rhaid edrych o bersbectif arall i weld mor hanfodol gywir ydyw.

Rydym yn naturiol yn meddwl am eiddigedd fel 'peth drwg', ond gellir cyfieithu'r Hebraeg yma lawn cystal fel 'Duw llawn sêl'. Yn wir, dyma'r union air sydd yn Eseaia 9:7, “Bydd sêl ARGLWYDD y Lluoedd yn gwneud hyn”. Ymhellach, fe ddaw'r gair 'sêl' o'r Groeg *zelos* sy'n wraidd i 'jealous' a 'zealous' yn y Saesneg. Fe welwn felly mai teimlad angerddol dros rywbeth sydd yma. Ac onid yw'n gysur bod Duw yn angerddol trosom?

Ond i ba ddiben y mae Duw yn teimlo'n angerddol trosom os yw Duw yn 'whimp'? “Gwyn eu byd y rhai addfwyn” – ie; er hynny, nid gwendid yw addfwynder Duw, ond nerth sy'n golygu ei fod yn medru bod yn 'araf i ddigio' (adn. 3). Ac yn adnod ein testun fe welwn ei fod yn dda ac yn amddiffynfa i'r rhai sy'n ymddiried ynddo mewn argyfwng. Pa iws o gwbl fyddai amddiffynfa dila ar adeg felly? Mae'n Dad y gallwn ymddiried ynddo oherwydd fe wyddom, os yw'n gweithredu o'i sêl dros ei bobl, yna daioni sy'n wraidd iddo. Llauer gwell ei fod Ef yn amddiffynfa na gwag a ffaeledig bethau'r llawr. Dydi Duw ddim yn ymddwyn ar sail aniscrwydd, ond ar sail cyfiawnder.

Mynegiad llwyraf hyn yw cadernid addfwyn Iesu yng Ngethsemane, yn yfed y cwpan i'r gwaelod ar Galfaria, ac yn llwyr chwalu angau a'r bedd fore'r Pasg. Ac “mae'n adnabod y rhai sy'n ymddiried ynddo”, ac yn eu galw wrth eu henw (Ioan 10:3–5).

Trafod ac ymateb:

1. Beth yw eich 'amddiffynfa' chi? A yw'n dal yn y storm bresennol? (*Caneuon Ffydd*, 740)
2. A wyddoch chwi fod Duw yn wirioneddol dda, ac yn alluog i'ch cadw? Pa dystiolaeth sydd gennych, yn eich profiad ac yn y Gair?
3. Myfyriwch ar eiriau Iesu ar y Groes, yn enwedig “Gorffennwyd”, a'u perthnasedd i'r adeg bresennol.



Y Sulgwyn, 31 Mai

Bydd **Oedfa Dechrau Canu, Dechrau Canmol** am 11:00yb yng ngofal y Parch Dorrien Davies.

Dechrau Canu, Dechrau Canmol 7:30yh

Yr wythnos yma, saith wythnos wedi dydd Sul y Pasg, rydym yn dathlu'r Sulgwyn. Cawn glywed am bwysigrwydd y Sul yma gan y Parchedig Dyfrig Lloyd. Daw'r canu cynulleidfaoi o bob rhan o Gymru, a chawn fwynhau perfformiad o gan Gôr Ysgol Bro Teifi.



Caniadaeth y Cysegr

Sul, 31ain Mai
7:30yb a 4:30yp

Mae rhifyn y Sul hwn o raglen *Caniadaeth y Cysegr* ychydig yn wahanol i'r arfer. Dan amodau arferol byddai hon yn ddechrau wythnos Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd yn Sir Ddinbych. Oherwydd Covid-19 nid yw honno'n cael ei chynnal, ond mae'r rhaglen hon am ddo ag ychydig o naws yr Eisteddfod i'ch cartrefi. Mae nifer fawr o gymanfaoedd ar hyd y wlad ers blyneddodded yn gwahodd unawdwy, deuawdwy, partiön a chorau i berfformio a chyfrannu. Yn amlach na pheidio, plant a phobl ifanc yw'r rhain – a nifer ohonyn nhw'n wynebau cyson ar lwyfannau ein heisteddfodau. A rhai o'r rhain glywch chi'n canu emynau a chaneuon crefyddol yn y rhaglen hon. Steffan Rhys Hughes, gŵr ifanc o Sir Ddinbych, sy'n cyflwyno.

Mae Radio Cymru wedi newid trefn y ddarpariaeth grefyddol ar y Sul bellach ers mis Ebrill, gyda'r arlwy yn edrych fel hyn bellach:

7:30yb Caniadaeth y Cysegr
12:00yp Yr oedfa
12:30yp Bwrw Golwg
16:30yp Caniadaeth y Cysegr
(ailddarllediad)

Y Parchedig Ddr Adrian Morgan, Gorseinon, sydd yn arwain yr oedfa am 12:00 ar Radio Cymru.

Hefyd, am 12:30 o'r gloch ceir rhifyn arbennig o *Bwrw Golwg*, pryd y bydd John Roberts yn holi'r digrifwr Ifan Gruffydd, Tregaron, am berthynas ffydd ac adloniant.

Yfed i ymdopi?

Mae **Andrew Misell** – pennaeth yr elusen Alcohol Change UK yng Nghymru, ac aelod o Gwrdd Crynwyr Caerdydd – yn trafod y demtasiwn i droi at y ddiod er mwyn ymdopi â phwysau argyfwng Covid-19 a'r cyfyngiadau ar ein bywydau yn ei sgil.

Perthynas gymhleth fu erioed rhwng y ddynoliaeth a'r ddiod gadarn. “Arfer ychydig win, er mwyn dy gylla a’th fynych wendid,” meddai Paul wrth Timotheus. “Na feddwer chwi gan win,” meddai wrth yr Effesiaid. Gwybod ble i dynnu'r ffin rhwng cymedroldeb a gormodedd yw'r broblem.

O ystyried yr anhawster, nid yw'n syn bod cymaint o Gristnogion ar hyd y blynyddoedd wedi pleidio'r achos dirwestol. Roedd fy enwad i – y Crynwyr – yn danbaid dros lwyrymwrthod ar un adeg. Pan adeiladodd y Crynwr mawr George Cadbury ei bentref delfrydol i weithwyr ei ffatri siocled yn Bournville ar ddechrau'r ugeinfed ganrif, roedd y lle yn gyfuriog o goed a gerddi ac yn gwbl amddifad o dafarndai. Mae'r rhod wedi troi ers hynny, a dangosodd ymchwil ychydig flynyddoedd yn ôl fod Crynwyr erbyn hyn yn yfed yr un fath â thrwch y boblogaeth.

Mae'n debyg fod yr un peth yn wir am enwadau eraill.

Mae'r rhan fwyaf o Gristnogion yn derbyn bellach na ddaw fawr o niwed o fwynhau diod neu ddwy ambell waith. Ond os byddwn ni'n hollol onest â ni ein hunain, gwyddom hefyd mai ymadrodd go lithrig yw “diod neu ddwy ambell waith”. Mae'r rhai ohonom sy'n ei ddefnyddio'n swnio weithiau dipyn bach yn rhy amddiffynnol, fel pe baem yn trio osgoi'r ffaith anghyfleus ein bod ni weithiau'n mwynhau mwy na dwy ddiod, yn amlach nag ambell waith.

Peidied neb â'm camddeall. Ni chewch chi gennyf i yma bregeth am beryglon goryfed. Byddai'n ddiflas, ac yn fwy na hynny, yn ddbwrpas. Pe bai dweud wrth bobl am yfed llai yn gweithio, byddwn i wedi hel fy mhac ers blynyddoedd gan na fyddai rhagor i mi ei wneud. Fel y dywedais ar y dechrau, er mai cemegyn syml iawn yw alcohol, mae ein perthynas ni ag ef yn un gymhleth tu hwnt.

Mae'r Cymry yn cynhyrchu alcohol ac yn ei yfed ers rhyw bedair mil o flynyddoedd. Ar hyd y canrifoedd daeth yn fodd i ddatlu, cymdeithasu, cysuro,

croesawu, a boddi gofidiau. Cafodd ei ddisgrifio gan y Sefydliad Iechyd Meddwl yn 2006 fel un o “hoff ddulliau ymdopi” pobl yr ynysoedd hyn. Does ryfedd, felly, fod cynifer ohonom yn teimlo'r awydd i gymryd mwy ohono ar hyn o bryd. Yn ôl arolwg a gynhaliodd Alcohol Change UK, mae un ymhob pump ohonom yn dweud ein bod yn yfed mwy yn ystod argyfwng y coronafeirws. Gan fod tuedd gyson i bobl dangyfrif faint maen nhw'n ei yfed, mae'r gwir gyfanswm yn debygol o fod yn uwch.



Efallai i rai ohonom sylwi ein bod yn yfed mwy, neu'n fwy aml, ers i'r byd droi ar ei ben ym mis Mawrth. Efallai ein bod yn dymuno gwneud rhywbeth amdano ond heb wybod sut. Er nad oes byth “atebion” syml i'r fath gwestiynau, mentraf yma gynnig ambell awgrym. Bydd rhai darllenwyr yn synnu, o bosib, nad yw'r rhan fwyaf ohonynt yn ymwneud yn benodol ag alcohol. Yn fy mhrofiad i, gan fod goryfed yn aml yn ffrwyth ein hamgylchiadau a'n hymateb ni iddynt, ceisio newid y ffyrdd rydym ni'n ymdrin â bywyd, yn aml, yw'r ffordd orau o fynd ati.

Yn bennaf oll, wrth i amgylchiadau gadw llawer ohonom yn bell o'n gilydd, mae'n hollbwysig i ni gadw ein cysylltiadau. Anifeiliaid cymdeithasol ydym ni ac “nid da bod y dyn ei hunan”. Nid yw'r we na'r ffôn hanner cystal â chwrdd wyneb-yn-wyneb, ond maen nhw'n well na cholli pob cysylltiad. O'm rhan i, er gwaethaf fy nhechnoffobia cynhenid, rwy'n dod i arfer yn raddol â Chwrdd Addoli trwy Zoom bob bore Sul. Ochr arall y geiniog yw ei bod yn bwysig peidio ag ymgolli ym myd y sgrin. Mae'r

cyfryngau electronig yn wych ond maen nhw hefyd yn ffrwd ddi-baid o newyddion digon di-sail sy'n bwydo ein pryderon. Cyngor yr elusen Mind yw i ni beidio â sbio arnynt fwy na dwywaith y dydd.

Yn ogystal â chysylltu, mae eisiau i ni ofalu: “dwyn beichiau ein gilydd”. Er bod amynedd pawb yn prinhaus o bryd i'w gilydd, mae'n bwysicach nag erioed i ni fod yn “hirymaros a chymwynasgar”, gyda'n teuluoedd, gyda'n cymdogion, a chyda dieithriaid. Fel rhan o hynny, mae angen i ni gofio bod yn garedig i ni ein hunain hefyd. Mae'r sefyllfa yn eithriadol a rhaid i ni beidio â bod yn rhy galed arnom ein hunain os byddwn ni'n methu cyflawni cymaint ag roeddem ni o'r blaen.

O ran alcohol ei hunan, mae rhai pobl yn hoffi cadw at reolau pendant – fel peidio ag yfed ond ar y penwythnos. O'm rhan i, fy mhrif reol yw peidio â chadw gormod ohono yn y tŷ, gan fy mod i'n dueddol o'i yfed os yw e yno. Credaf hefyd ei bod wastad yn werth gofyn i chi'ch hunan pam rydych chi'n yfed. Digon hawdd yw tywallt diod oherwydd hen arfer neu ddiffyg dim byd gwell i'w wneud. Byddaf i'n meddwl pa ddiodydd rwy'n eu mwyhau fwyaf, prynu'r rheini, a'u llymeitian yn araf o wydr neis, gan geisio gwneud yr achlysur yn un arbennig.

Peth arall a fu'n help mawr i mi yn y blynyddoedd diwethaf yw'r lluo o opsiynau di-alcohol i oedolion sydd ar gael erbyn hyn. Bydd pobl o'm hoedran i'n cofio'n rhy dda gwrw di-alcohol annymunol yr 1980au, ond mae'r safon a'r amrywiaeth wedi gwella'n aruthrol ers hynny. Mae'r rhan fwyaf o'r archfarchnadoedd mawr bellach yn cynnig llond silffoedd o gwrw, seidr, gwin a choctêls gyda chryfder o 0.5% neu lai, ac ar wefan Alcohol Change UK, mae mwy na chant a hanner o adolygiadau, yn Gymraeg, i'ch helpu chi i ddewis a dethol.

Ac un peth a ddwedwn i wrth gloi yw, os ydych chi'n poeni o ddiffri am faint rydych chi, neu rywun arall, yn ei yfed, mae cymorth wastad ar gael: arlein a thros y ffôn ar hyn o bryd, ac wyneb-yn-wyneb yn nes ymlaen, pan fydd y rheolau'n caniatáu hynny. Mae pob dim yn gyfrinachol. Does dim angen petruso, ac yn sicr does dim angen teimlo cywilydd nac embaras. Gallwch chi ddod o hyd i wasanaethau alcohol yn eich bro ar wefan bwrpasol Llywodraeth Cymru, DAN 24/7.

Hau hadau gobaith yr Efengyl ym mhrifysgolion Cymru

Elin Bryn Williams sy'n rhoi hanes yr Undebau Cristnogol cyn y cyfyngiadau yn sgil Covid-19

Er ein bod yn byw mewn cyfnod ansicr ar hyn o bryd, mae hi'n braf gweld sut mae'r gymdeithas wedi codi i annog ein gilydd ac i rannu newyddion da a phethau i godi'n calonnau. Yr hyn sydd yn codi ein calonnau fwyaf fel Cristionogion ydy clywed sut mae Duw ar waith yn y cyfnod yma. Mae hi'n anhygoel gweld ymateb rhai i fyfyrddodau neu bregethau ar y We – pobl sydd, efallai, fel arfer yn brysur hefo pob math o bethau, neu rai oedd ar y cyrion a ddim wir wedi dod i'r afael efo'r efengyl. Gwyddom nad yw unrhyw beth yn rhwystr i'r Arglwydd ac i ledaeniad ei efengyl. Felly, llawen-hawn, er gwaethaf poen a thristwch effaith Covid-19, fod gobaith i ni yng Nghymru drwy rym aberth Iesu Grist.

Erthygl yw hon i rannu ychydig o hanes am y gobaith hwn a sut mae Duw wedi bod ar waith ymysg myfyrwyr prifysgol yma yng Nghymru. Felly, gadewch i ni edrych yn ôl i gyfnod cyn y *lock-down*, pan oedd cyfarfodydd i'w mynychu wyneb yn wyneb, i gyfnod cyn bod neb wedi clywed unrhyw sôn am Zoom.

Yn ystod mis Chwefror cynhaliodd Undeb Cristnogol Bangor wythnos o weithgareddau cenhadol yn y brifysgol. Roedd hi'n wythnos lawn iawn, felly roedd digon o waith gwahodd a pharatoi! Siaradwyr ffyddlon yr wythnos oedd Alun Thomas, James Sibley a Peter Harris.

Roedd Duw ar waith, ac erbyn diwedd yr wythnos roedd ffrind un o aelodau'r UC wedi dod i gredu! Roedd wedi dod i sawl digwyddiad ac i ambell gyfarfod UC cyn yr wythnos hon. Ond ar y 14 Chwefror, fe benderfynodd ymddiried a dilyn Iesu. Roedd ei ffrind, oedd wedi bod yn tystiolaethu iddo'n ffyddlon ers blynnyddoedd, dan deimlad wrth brofi gras Duw fel hyn a'r ateb i'w weddi. Noson fythgofiadwy! Mi oedd hi'n gymaint o fraint cael bod yn rhan o'r dathlu! Clod a diolch i Dduw!

Bob mis Mawrth mae Undebau Cristnogol Cymru yn ymgynnull ynghyd i dderbyn dysgeidiaeth a hyfforddiant gan UCCF (mudiad ambarél yr undebau Cristnogol ym

Mhrydain) ynglŷn â'u cyfrifoldeb yn arwain eu hundebau Cristnogol. Roedd hi'n andros o ryddhad i ni fel tîm ein bod wedi gallu cynnal y penwythnos cyn y cyfyngiadau! Bu'r penwythnos yn un bendithiol iawn wrth i ni addoli Duw gyda'n gilydd o dan ei Air ac ar gân ac wrth iddynt ddysgu mwy am eu cyfrifoldebau newydd.

Rydw i mor ddiolchgar i'r Arglwydd am ffordd y bendithiodd y criw a finnau dros y penwythnos. Un o'r uchafbwyntiau i mi oedd cael y cyfle i wrando ar y criw yn rhannu sut oedd Duw wedi bod yn siarad hefo nhw a phrofi eu cyffro ynglŷn â mynd yn ôl i rannu'r efengyl. Yn fy nghyfarfod olaf hefo pwyllgor UC Bangor, roedden nhw yn dal i ddyfynnu'r hyn oedden nhw wedi ei ddysgu.



Yn y llun uchod gwelir cynrychiolaeth o UC Bangor, UCCB a UC Wrecsam Glyndŵr. (Elin sydd ar y pen ar y dde).

Roedd Llio a Gwion wedi dod o UC Cymraeg Aberystwyth hefyd, ond pan dynnwyd y llun roedden nhw hefo criw Aberystwyth. Braf iawn oedd cael clywed gan Llio sut oedd hi wedi derbyn bendith hefyd. Fy ngobaith a'm gweddi ydy y bydden nhw i gyd yn gallu dod i Fforwm ar ddiwedd yr haf, gan obeithio y bydd pethau wedi gwella erbyn hynny!

Llwyddodd UC Bangor i fynd i aros mewn carafan i Llanllechid dros y penwythnos cyn y cyfyngiadau i drefnu ar gyfer y flwyddyn ganlynol. Treuliwyd y cyfnod cyntaf yn myfyrion ar bennod 12 yn y llythyr at y Rhufeiniaid. Bu hyn yn gychwyn da cyn cynllunio gan iddo rhoi sylfaen gadarn i'r sgwrs, a throi'n golwg yn ôl at yr hwn a ddangosodd y fath dosturi tuag atom ni.

“Am hynny, yr wyf yn ymbil arnoch, gyfeillion, ar sail tosturiaethau Duw, i'ch offrymu eich hunain yn aberth byw, sanctaidd a derbynol gan Dduw. Felly y rhowch iddo addoliad ysbrydol.”

Drwy'r cynllunio roedd yr adnod hon yn dod â ni yn ôl, dro ar ôl tro, at y 'pam' tu ôl yr holl weithgareddau.

Cafodd UCCA gwis ar y 13eg o Chwefror, a daeth ffrind un o'r criw. Mae yntau wedi dod i dipyn o'r gweithgareddau o'r blaen hefyd. Roedd yna dipyn o hwyl i gael yn y cwis, a rhannodd Prysor air yn cyflwyno'r efengyl. Gweddiwch, os gwelwch yn dda, dros y ffrind, mae ganddo ryw faint o ddiddordeb. Gweddiwch y bydd y cyfnod mwy tawel yma yn rhoi cyfle iddo ystyried yr hyn mae o wedi'i glywed.

Mae hi wedi bod yn gymaint o galonddid clywed am sut mae'r gwaith yn datblygu draw yn Wrecsam. Mae Nicholas wedi bod wrthi yn galed yn sicrhau bod yr UC yn ailddechrau, a chyn y cyfyngiadau, roedd yna ychydig o rai newydd wedi ymuno. Mae Siwan ac Iain (cyn weithwyr myfyrwyr Cristnogol) sy'n byw yn lleol, wedi bod yn gefn a chymorth arbennig i'r criw ac wedi bod wrth law i osod Nic ar ben ffordd. Diolch i Dduw fod y gwaith yn ailgychwyn!

Gweddiwch, os gwelwch yn dda, y bydd Nic yn cael cyfle i fyfyrion ar yr hyn a ddysgodd yn Fforwm Cymru, ac y bydd yn dal ati i geisio arwain dros y we.

Rwyf i erbyn hyn, fel sawl un arall 'dw i'n siŵr, ar *furlough*. Mae gen i hiraeth am y myfyrwyr, yn enwedig am yr astudiaethau Beiblaidd hefo nhw. Ond mae hi'n gysur mawr bod Duw a'i law arnynt, yn eu harwain ac yn eu bendithio. Rydw i wedi bod wrth fy modd yn eu gweld yn dal ati, yn ceisio annog ei gilydd dros y we a rhannu gobaith yr efengyl. Mi fydd yr Arglwydd yn dwyn ei ffrwyth o'r cyfnod hwn, felly, a wnewch chi, os gwelwch yn dda, ymuno â mi wrth i mi weddio dros yr hadau sydd wedi eu plannu, y bydd cyfle iddyn nhw dyfu rŵan, oddi wrth holl brysurdeb bywyd coleg, ac y cânt dir da heb ddim i'w tagu na'u cipio.

Ymgyrch frys ar Aelodau Senedd San Steffan i osod sancsiynau ar Israel



Ddechrau Mai, fe lansiodd y mudiad heddwch EAPPI (The Ecumenical Accompaniment Programme in Palestine and Israel) weithred ymgyrchu wedi'i thargedu at Aelodau Seneddol y Deyrnas Unedig ynghylch cynlluniau Israel i gyfeddiannu rhannau helaeth o'r Lan Orllewinol (gan gynnwys Dyffryn Iorddonen) o Orffennaf 1af.

Mae llywodraeth Israel wedi cyhoeddi y bydd yn cyflwyno deddfwriaeth o l Gorffennaf ymlaen i atodi rhannau sylweddol o Balesteina dan feddiant yn ffurfiol ac yn anghyfreithlon. Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i gondemnio'n rhyngwladol. Yn y Deyrnas Unedig, mae bron i 140 o Aelodau Seneddol wedi llofnodi llythyr trawsbleidiol yn galw ar y Prif Weinidog i osod sancsiynau ar Israel os cyflawnir y cynlluniau hyn.

Fe drefnodd Prif Weinidog Israel, Benjamin Netanyahu, hawl i atodi

rhannau o'r Lan Orllewinol o l Gorffennaf yn y fargen glymbleidiol a arwyddodd gyda phlaidd Kahol Lavan Benny Gantz yn dilyn ei ailethol yn ddiweddar. Ond credir ei fod yn aros am gymeradwyaeth gan weinyddiaeth Trump cyn penderfynu ar ei symudiad nesaf. Mae'r Arlywydd Trump yn awyddus i weld atodi'r tiroedd hyn yn cael ei gynnwys yn y cynllun heddwch a luniwyd gan ei fab yng nghyfraith, Jared Kushner, y llynedd.

Yn y llythyr, a drefnwyd gan y Cyngor er Hybu Dealltwriaeth rhwng

Arabiaid a Phrydain (Caabu), mae'r llofnodwyr yn mynegi dichter at gynllun sydd wedi'i ddatgan gan lywodraeth newydd Israel i atodi ardaloedd o diriogaethau a feddiannodd ym mis Mehefin 1967, gan ddisgrifio'r symudiad 'fel ergyd farwol i'r cyfle am heddwch rhwng Israeliaid a Palestiniaid yn seiliedig ar unrhyw ddatrysiad rhwng dwy wladwriaeth hyfyw'.

Fe'n hanogir gan gyfeillion ac aelodau EAPPI i gymryd camau brys heddiw i helpu i atal y bwriad hwn i atodi neu gyfeddiannu'r tiroedd hyn. Gellir gweld manylion pellach am yr ymgyrch a'r llythyr trawsbleidiol sydd wedi'i anfon at yr Ysgrifennydd Tramor a sut i gysylltu â'ch Aelodau Seneddol, p'un a ydynt wedi arwyddo'r llythyr neu beidio, er mwyn eu hysbysu o'ch consŷrn, drwy ddilyn y ddolen isod ar y we: <https://www.sabeel-kairos.org.uk/eappi-urgent-campaign-action-to-mps>

Meudwyaeth

Annwyl Bawb,

Wrth imi hunanynysu yma yn y tŷ, aeth fy meddwl ar grwydr at yr hunanynyswraig fwyaf dawnus a welodd y byd yma erioed. Rwy'n sôn am Emily Dickinson, bardd anhygoel o wreiddiol ei threiddgarwch. Am ugain mlynedd olaf ei bywyd, anaml iawn y deuai allan o'i hystafell, heb sôn am fynd allan o'r tŷ. Yno y byddai gyda'i myfyrdodau a'i llythyrau a'i cherddi. O'i dyddiau ysgol gwrthododd blygu i dderbyn Calfiniaeth. Eithr datblygodd ryw gyfriniaeth bersonol, gan ei gweld ei hun mewn perthynas agos gyda Duw a Christ. O ran ei chrefydd yr oedd hi'n gwbl arbennig:



Llun:
Emily Dickinson
(Wikipedia)

Some keep the Sabbath going to church,
I keep it staying at home
with a Bobolink for a chorister
and an orchard for a dome.

Meddai hi wedyn am y ffordd y byddai pobol gynt yn credu:

Those dying then knew where they went,
They went to God's right hand;
That hand is amputated now
And God cannot be found.

Mewn un llythyr mae'n dweud, 'Does gen i ddim parch at athrawiaethau':

We both believe and disbelieve
a hundred times an hour.

Meddai am Iesu mewn cerdd arall:

He strained my faith ...
Hurled my belief ...
Wrung me with anguish ...
Stabbed [me] while I sought His sweet
forgiveness.

Ychydig sydd wedi canu am Iesu mewn ffordd mor rymus. Ond go brin fod neb ychwaith, ar wahân i Ann Griffiths, wedi dangos y fath gariad tuag at Iesu. Lawer gwaith mae ei cherddi yn llawn sôn am fod yn briod â Iesu. Bydd rhai yn honni iddi wisgo gwyn bob dydd oherwydd ei bod am chwarae'r rhan yna, yn briodferch y Gwaredwr. Yr oedd ei charwriaeth gyda Christ yn angerddol, ond yn amhosib.

Chwilio am Iesu wnâi hi, a chael dysgeidiaeth ac athrawiaeth yn hollol ofer. Mewn un gerdd y mae hi'n dweud, pan fo pob cred wedi methu, o leiaf mae gweddi ar ôl:

At least to pray at last is left,
Oh Jesus in the Air,
Your room I know not which it is –
I'm knocking everywhere.

A dyna chi ar unwaith yn cofio ymchwil Ann Griffiths:

Byw dan ddisgwyl am fy Arglwydd,
bod, pan ddêl, yn effro iawn
i agoryd iddo'n ebrwydd
a mwynhau ei ddelw'n llawn.

Roedd Emily Dickinson, fel Ann Griffiths, yn defnyddio'r un ddelwedd, ei gweld ei hun yn briodferch i'r Iesu.

I am ashamed – I hide – I hide,
What right have I to be a bride.

Eto, gwyddai fod ganddi addewid Duw y byddai hi'n dod i'r briodas honno:

To that new Marriage, Justified
through Calvaries of Love.

Dim ond athrylith a allai ganfod 'Calfaria' yn y lluosog i ddisgrifio cariad diddiwedd Duw yng Nghrist. Ac wrth wynebu nosau a dyddiau diddig yn fy unigrwydd, bydd gweledigaethau Emily Dickinson yn gwmni a fydd yn fy syfrdanu ar bob tudalen.

Cadwch yn ddiogel,

John Gwilym Jones

Ymddangosodd gyntaf ar ffurf e-fwletin Cristnogaeth21 (3 Mai): www.cristnogaeth21.cymru

Cyfeiriad Golygydd Y PEDAIR TUDALEN

Huw Powell-Davies

pedair.tudalen@gmail.com

neu Llifor, 60 Ffordd Rhuthun,
Yr Wyddgrug, CH7 1QH

Anfonwch eich erthyglau, hysbysebion
a.y.b. i'r cyfeiriad uchod.

Mae'r Pedair Tudalen Gydenwadol yn cael eu cynnwys yn rhan o bapurau wythnosol tri enwad, sef *Y Goleud* (Eglwys Bresbyteriaidd Cymru), *Seren Cymru* (Undeb Bedyddwyr Cymru) a'r *Tyst* (Undeb yr Annibynwyr Cymraeg).

Ffydd... a diwylliant

Llamu mewn llawenydd!

Wna'i ddim ymddiheuro am fynd yn ôl dros hen dir. Oherwydd, er mod i wedi trin a thrafod yr adnod yma yn y golofn hon cyn hyn, mae hi wedi magu ystyr newydd dros yr wythnosau diwethaf yma.

Mae'r Beibl yn llawn o adnodaau yr ydan ni wedi hen golli adnabod ar eu hystyr nhw yng nghyd-destun cymdeithas, diwylliant a chrefydd eu dydd, a fedrwn ni ond dyfalu a dehongli a dysgu be allwn ni am y cyd-destun hwnnw.



Ond weithiau mae ambell i adnod yn mynegi profiad sy'n gwbl ddigryfned.

Profiad felly sy yn fy hoff adnod i. Un o'r adnodaau olaf yn y cyfieithiad newydd o'r Hen Destament, sydd am unwaith yn rhagori ar William Morgan.

Ail adnod pedwaredd bennod Malachi ydy hi. Pedair adnod arall sy rhyngddi hi a'r Testament Newydd.

Mae yna ddau hanner iddi. Yr hanner cyntaf ydy: 'ond i chwi sy'n ofni fy enw fe gyfyd haul cyfiawnder â meddyginiaeth yn ei esgyll'.

Efallai fod hwn yn ddisgrifiad byw i unrhyw adarwr sy wedi gwyllo aderyn yn codi'n ddiog ar donnau anweledig o wres y dydd. Fe welais i'r Condor anferth yn codi fel hyn o ddyfnderoedd ceunant tywyll ym Mheriw. Eisteddodd yno a disgwyl i

olau dydd gynhesu'r creigiau o'i gwmpas, a chodi a dim ond gwres yr haul dan ei esgyll.

Ond er bod hwnnw'n digwydd bod yn brofiad byw i mi dydy o ddim yn cymharu ag ail hanner yr adnod,

'[...] ac fe ewch allan a llamu fel lloi wedi eu gollwng.'

Mae unrhyw un sy wedi gweld lloia'n cael eu gollwng o gaethiwed y cwt am y tro cyntaf yn y gwanwyn yn gwybod yn ei galon nad ydy'r profiad yna wedi newid yn y miloedd o flynyddoedd ers i'r geiriau yna gael eu sgwennu.

A pha well pont rhwng yr Hen Destament a'r newydd?

Mae hi cymaint gwell na chynnig William Morgan sy'n dweud, 'chwi a ewch allan, ac a gynyddwch megis lloi pasgedig'.

Pa mor wahanol all dwy ddelwedd fod? Dau gyfieithiad o'r un testun yn union. Dau ddehongliad ieithyddol o'r un geiriau. Y llythrennau sy'n tansellio llythrenoldeb! Y naill yn ddelwedd lethol, drom, o anifail yn barod ar gyfer ei dranc a'r llall yn ddelwedd yn byrlymu o fywyd a'r gorfoledd eithriadol hwnnw na all neb ond y sawl sy wedi gweld llo'n cael ei ollwng allan yn y gwanwyn ei werthfawrogi.

Mae'r cyfnod hwn fel petai yn cynnig ffenest arall i ni ddarllen y Beibl drwyddi, ffenest sy'n bwrw lliw gwahanol eto fyth ar y geiriau. Ac er bod William Morgan dipyn nes at fy nisgrifio i y dyddiau hyn dwi am gydio yn y cyfieithiad newydd. Pa well delwedd allen ni gael i gydio ynddi tra dan ni yng ngafael y Gofid Mawr a'i Gaethiwed? Delwedd sy'n cynnig y byddwn ninnau cyn bo hir yn llamu fel lloia wedi eu gollwng ac yn profi haul cyfiawnder o dan ein hesgyll?

Arwel Rocet Jones

Capel Bro Tegla

Ers rhai blynyddoedd bellach mae aelodau Pisgah (Annibynwyr) ac aelodau Bethania (Presbyteriaid) wedi uno i gydaddoli ym Mhisgah. Gweddnewidwyd Pisgah i fod yn gapel amlbwrpas ac fe'i gelwir yn "Capel Bro Tegla". Bu'r fenter yn llwyddiannus mae pawb yn hapus ac yn cydweithio'n dda dan arweiniad ein Gweinidog, y Parch



Trefor Jones Morris. Mis Mawrth cawsom achos i ymlawenhau oherwydd bod dau o'n haelodau yn dathlu eu penblwydd yn 100 oed.

Bu Mrs Gwen Hughes, a ddaeth yn wreiddiol o Gricieth, yn aelod ffyddlon ym Mhisgah wedi ei phriodas â Hugh Hughes, Trefydd Bychain. Bu'r teulu yn aelodau ffyddlon trwy'r blynyddoedd, Hugh Hughes yn ddiakon a Gwen

yn ddiwyd a chefnogol i bopeth, yn mynychu'r oedfaon tra y gallai.

Bu Tudor Beech yn aelod yn Bethania ar hyd ei oes, yn flaenor ac ysgrifennydd am flynyddoedd, roedd teulu Perthi Chwarae yn golofn i'r achos a Tudor yn ffyddlon i'r oedfaon nes i hynny fod yn anodd iddo. Trwy ei garedigrwydd cawsom cadeiriau newydd i'r capel.

Bwriadwyd dathlu'r achlysur hwn mewn gwasanaeth arbennig, dan arweiniad ein Gweinidog yn dilyn efo pawb yn ymgynnull o gwmpas y byrddau i gael sgwrsio a hel atgofion. Ond oherwydd yr amgylchiadau bu'n rhaid gohirio y dathlu. Cawsom gyfle i'w cyfarch a'u anrhegu gartref ac edrychwn ymlaen i'w croesawu atom pan ddaw'r argyfwng yma i ben.



R. Tegla Jones

Dyma gyfarfod hyfryd iawn...

Yn ystod y cyfnod hwn gwerthfawr yw oedi a threulio amser yn myfyrio ar air Duw yng nghwmni'n gilydd.

Yr ydym yn dilyn awgrymiadau gan y Llithiadur Diwygiedig Cyffredin ar gyfer y Sul.

GWEDDI:

Ysbryd y Tragwyddol Dduw, disgyn arnom ni... (601)

EMYN – 571 (Caneuon Fydd)

DARLLENIAD

Eseciel 37:1-14; Ioan 20:19-23

Heddiw cawn gyfle o'r newydd i ymuno gydag Eglwys Iesu Grist, ym mhob cynulleidfa, ym mhob cenedl, ym mhob oes, ac ar bob cyfandir. Mawr yw ein braint. Cawn y fraint ryfeddol o nodi a dathlu mwy na "phenblwydd" yr Eglwys ar ddydd y Pentecost am fod yr hyn a ddathlwn hyd yn oed yn fwy na hynny. Mae'n ddatganiad o fwriadau grasol Duw i'r byd drwy ei bobl yn Iesu Grist ac yng ngallu'r Ysbryd Glân. A dechreuwn sylweddoli drachefn bod ein dirnadaeth o natur ein haddoliad ac o ddiben a phwrpas ein cynnull yn aml mor arwynebol a bâs.

Ni fyddwn yn troi at y darlenniadau arferol ar gyfer heddiw – sef yr adnodau yn nechrau Actau 2. Byddwn yn hytrach yn troi ein sylw at adnodau yn efengyl Ioan sy'n sôn am Iesu'n anadlu ei Ysbryd Glân ar ei ddisgyblion. Darn o'r ysgrythur ydyw sydd yn ôl rhai esbonwyr yn cyfateb o ran ei arwyddocâd i ddisgrifiad Luc yn Actau am ddyfodiad yr Ysbryd Glân.

Yr ofn sy'n caethiwo

Dywedir wrthym bod y disgyblion cyntaf yn "cuddio" y tu ôl i ddrysau oedd wedi eu cloi (ad 19). Ar draws y byd heddiw bydd miloedd o Gristnogion yn cyfarfod o dan amodau tebyg gan ofni eu cyfoedion. Ac fe wyddom ninnau bod ein drysau ninnau wedi eu cau oherwydd Covid 19 ac mae "ofn" ar gerdded yn ein plith. Bellach mae llefydd arferol ein cyd ymgynnull oll ar gau. Nid gormod yw dweud mai rhagflas yw'r hyn a welwn heddiw o'r hyn fydd tynged anorfod ein cenedl gyda chymunedau cyfain heb dystiolaeth Gristnogol ynddynt o gwbl oni bai i'r Arglwydd drugarhau wrthym.

Rhyddhwr caethion

I ganol eu hofnau daeth yr Arglwydd Iesu at ei bobl. Nid yw drysau caeedig yn rwystr i'w ogoniant. Dwy waith cyfarchodd ei ddisgyblion gyda'r un cyfarchiad Shalom – Tangnefedd i chwi. Unwaith cyfarchodd eu hofnau – "tangnefedd i chi". A'r eildro yng nghanol eu llawenydd meddai, "tangnefedd i chi".

Ar wefusau Iesu maent yn fwy na chyfarchiad bob dydd. Gwyddom o ddarllen yr ysgrythurau Iddewig bod y cyfarchiad yn medru ymddangos cyn i'r person sy'n derbyn y cyfarchiad dderbyn datguddiad neu ddealltwriaeth newydd am weithgarwch Duw, e.e. Daniel 10:19.

Rhodwr tangnefedd

Roedd Iesu, wedi'r cwbl, wedi addo'i dangnefedd, ei heddwch i'w ddisgyblion. "Yr wyf yn rhoi i chwi fy nhangnefedd i fy hun..." (Ioan 14:27) Ychydig yn ddiweddarach wedi i'r Eglwys gael amser i fyfyrto ar arwyddocâd croes ac atgyfodiad ac esgyniad Iesu gallent dystio "y mae gennym heddwch â Duw trwy ein Harglwydd Iesu Grist..." (Rhuf. 5:1) Perchennog heddwch yw'r un a enillodd heddwch i'w bobl yn eu perthynas â Duw ei hun.

Pan welsant yr Arglwydd – nid yn unig ei weld gyda'i llygaid ond ei weld fel Arglwydd – ffrydiodd llawenydd. Ond ni chawsant gyfle i eistedd a mwynhau'r profiadau "cyfriniol" am yn hir. Oherwydd cawsant eu comisiynu ar unwaith a'u hanfon gan Iesu i'r byd yr oeddynt yn cuddio rhagddo.

Cymdeithas ddirgel y Duwdod

Mae geiriau Iesu'n tynnu'r llen er mwyn i'w bobl adnabod cymdeithas dragwyddol a dirgel y Duwdod. "Fel y mae'r Tad ... Derbyniwch yr Ysbryd Glân ..." Nid oes amheuaeth mai yr Arglwydd Iesu Grist, Mab Duw yw'r cyfryngwr sy'n ein dwyn at y Tad a'r Ysbryd Glân.

Ond mae dyfodiad dirgel/cuddiedig/cyhoeddus Iesu nid yn unig yn ddatguddiad, yn ymgawdoliad o ras Duw. Ei ddyfodiad ef yw rheswm bodolaeth yr Eglwys ac ef, ein gwaredwr, yw patrwm tystiolaeth yr Eglwys ym mhob oes. "Fel y mae'r Tad wedi fy anfon i" – i adlewyrchu, i ymgawdoli'r Deyrnas, mewn gostyngeddwrwydd, i gyhoeddi, i batrymu bywyd newydd, i weinidogaethu i'r gwan a'r clwyfus a'r methodig ar anghenus; i gyhoeddi gras ein harglwydd Iesu Grist sy'n caru mewn modd hunan aberthol hyd yr eithaf – "felly yr wyf yn eich anfon chwi." Doedd dim rhyfedd bod angen iddynt glywed y neges "Tangnefedd" ddwy waith! Tangnefedd yw cyflawnder perffaith presenoldeb Duw yn gorchfygu drwg, dioddefaint a marwolaeth ynghyd â holl achosion dioddefaint, drygioni a marwolaeth.

Anadla anadl lôr

Ac yna anadlodd arnynt. Symbol o'r hyn fyddai'n digwydd ar adeg y Pentecost oedd hwn.

Cyflawniad addewidion Duw ydoedd.

Byddai'r apostolion wedi cofio'n syth wrth iddo "anadlu" arnynt am weledigaeth yr esgyrn sychion yn Eseciel 37 a'r modd y creodd yr Arglwydd Dduw pan anadlodd arnynt bobl newydd iddo'i hun o sgerbydau difwydd, oedd wedi eu gwasgaru ar lawr y dyffryn. A byddent wedi cofio am yr Arglwydd yn anadlu "anadl einioes" i lwch y ddaear a chreu iddo'i hun, yn Adda ac Efa, delw fyw ohono'i hun i'w fwynhau a'i glodfori ac adlewyrchu ei haelioni grasol.

Yn awr, mae'r "greadigaeth newydd" yng Nghrist wedi dechrau. Yn awr mae hil a chenedl sanctaidd sy'n cyflawni'r gobeithion. Yn awr, yn nyfodiad yr Ysbryd Glân ar ei eglwys mae yna gymdeithas sydd i fod yn brofiadol o'i atgyfodiad yn batrwm gweladwy, yn arwyddbyst, yn oleuni i'r byd, yn fynegbyst i dragwyddol ras a gallu Duw.

Derbyniwch yr Ysbryd Glân.

GWEDDI

Arglwydd Iesu Grist, a ddeui di yn awr atom ni, a'n drysau ninnau'n gaeedig. Gweddïwn dros eglwysi ar draws y byd sy'n dioddef erledigaeth ar hyn o bryd. Cadarnha dy bobl a chaniatâ i'th Ysbryd Glân eu diddanu.

O Ysbryd Glân, tyrd atom a thyrd i orffwyso drachefn yn ein bywydau. Anadla dy fywyd adnewyddol, newydd arnom. Dysg ni o'r newydd sut yr ydym i fyw gan gofio ein bod ninnau wedi ein hanfon i'r byd, i rannu ac i fod yn gyfryngau bywyd a gwerthoedd a gobaith newydd. Arglwydd ti yw'n creawdwr – helpa ninnau i fod yn greadigol wrth i ni weini i'n gilydd, wrth i ni gynllunio patrwm ein cynulleidfaoedd a'n bywydau i'r dyfodol. Ysbrydola ni i fod yn ysbrydoliaeth i eraill. A chaniatâ i ni fod yn bobl sy'n adeiladu yn hytrach nag yn drist ac yn tynnu i lawr. Adnewydd na oherwydd yr ydym yn flinedig ac yn lluddedig ac ar goll. Anadla arnom o Arglwydd Iesu dy Ysbryd Glân er mwyn gogoneddu'r Tad yr hwn sydd gyda thi yn Un Duw, yn oes oesoedd, Amen.

EMYN – 573 (Caneuon Fydd)

Os na nodir yn wahanol nid yw barn y cyfranwyr o angenrheidrwydd yn farn y golygydd na'r Gymanfa Gyffredinol.

Anfoner pob gohebiaeth, newyddion, ysgrifau, a.y.y.b. at y Parch. Ddr. R. Watcyn James, Eryl, Capel Bangor, Aberystwyth SY23 3LZ. e-bost: goleuad@ebcpw.cymru

Cyhoeddwyd gan Eglwys Bresbyteriaid Cymru ac argraffwyd gan Wasg y Bwthyn, Caernarfon.