

Cadeirio archesgob newydd Cymru yr Eglwys yng Nghymru



Yn dilyn ymddeoliad yr Archesgob John Davies, etholwyd archesgob newydd i'w olynu fis Rhagfyr diwethaf. Ac ar 30 Ebrill eleni cafodd Andrew John, sef esgob Bangor, ei gadeirio'n archesgob newydd yr Eglwys yng Nghymru yng Nghadeirlan Deiniol Santym Mangor. Gyda phlant a phobl ifanc yn cael lle amlwg yn y gwasanaeth, cerdd mewn Ffrangeg, cerddoriaeth oedd wedi ei chyfansoddi'n arbennig ar gyfer yr achlysur, côr y gadeirlan ar ei orau a chadeirlan yn llawn o dystion i ddymuno'n dda iddo, bu'n ddiwrnod i'w gofio.

Cafwyd pregeth arbennig gan yr Archesgob, ac oedfa yn ei chyfanrwydd oedd yn wledd i'r llygad a'r glust. Yng Nghapel Mair yn y gadeirlan gwnaed y Datganiad Cadeirio Synodaidd gan yr Archesgob, gan ddatgan, 'Yr wyf fi, Andrew, Archesgob Cymru, trwy Ragluniaeth Ddwylol, yn ddirifol yn datgan y byddaf yn ufuddhau i gyfansoddiad, canonau, cyfreithiau

ac arferion cymeradwy yr Eglwys yng Nghymru yn weddus, ac y byddaf hyd eithaf fy ngwybodaeth, fy ngallu a'm nerth yn cynnal ac yn amddiffyn hawliau a rhyddfrefnau ei Chorff Llywodraethol.'

Mae modd gwyllo'r gwasanaeth yn ei gyfanrwydd ar sianel Youtube [Esgobaeth Bangor](#). Un a oedd yn y gwasanaeth oedd Aled Davies, a chafodd gyfle i holi'r archesgob newydd ar ran *Cenn@d* am ei obeithion a'i weledigaeth.

Yn y lle cyntaf, llongyfarchiadau ar gael dy ethol yn Archesgob Cymru, a dymunwn yn dda i ti ar ddechrau'r bennod newydd hon. Wrth gychwyn ar y daith, tybed beth yw dy weledigaeth a'th brif obeithion wrth ymgymryd â dyletswyddau archesgob?

Un o fy mhrif obeithion a'm gweledigaeth fel archesgob yw y gall Cymru adnabod cariad achubol Iesu Grist, yn enwedig yn

y tymor hwn, cyfnod y Pasg – gwledd fawr a gŵyl gobaith. Credwn yng ngrym cariad dros gasineb a bywyd dros farwolaeth. Mae'r pŵer i ddewis, i gyfeirio ein hunain at y ffordd hon o fyw, yn wirioneddol drawsnewidiol. Fy ngobaith, fy ngweddi yw ein bod ni yma yng Nghymru yn byw'r newyddion da hyn yn y penderfyniadau mawr a llai a wnawn.

Amen i hynny, a heb os mae honno'n weledigaeth sy'n perthyn i ni i gyd, gobeithio. Ond gwyddom nad yw'r gwaith yn hawdd yn y cyfnod rydym yn byw ynddo ar hyn o bryd. Beth yn dy farn di fydd y prif heriau fydd yn wynebu'r eglwysi dros y degawd nesaf?

Mae sawl her yn wynebu ein heglwysi a'n cymdeithas dros y degawd nesaf. Mae mater newid hinsawdd, a hynny'n gwbl briodol,

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

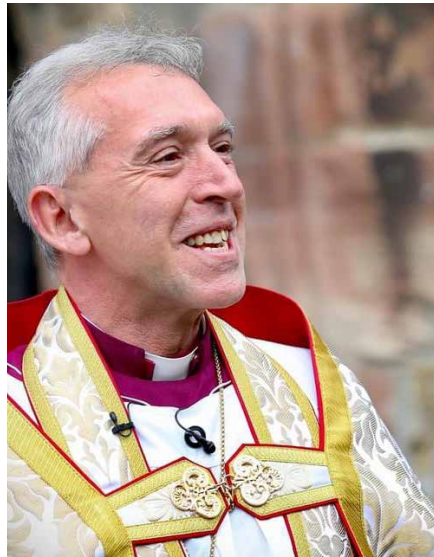
Cadeirio archesgob newydd Cymru

(parhad o dudalen 1)

ar frig agenda ein cenedl, ac mae'r Eglwys yng Nghymru wedi penodi ei Hyrwyddwr Newid Hinsawdd cyntaf. Yng nghyfarfod ein Corff Llywodraethol yr wythnos hon cymeradwywyd fframwaith digarbon sy'n annog ein holl eglwysi i symud yn gyflym at sero net. Rydym hefyd yng nghyd-destun rhyfeloedd parhaus a gwrthdaro chwerw mewn gwahanol leoedd yn y byd. Mae'r tywallt gwaed yn Wcráin, a ganiatawyd mewn modd dychrynlyd gan ran o'r Eglwys, wedi ein hatgoffa ei bod yn fwy anodd cadw'r heddwch na dechrau rhyfel. Mae dadlau am y gwir yn gostus. Pan fydd cyfiawnder dan fygythiad, rydyn ni'n dod yn rhan o gydweithredu â drygioni. Mae'r rhain yn ein hatgoffa ein bod yn byw mewn cyfnod bregus.

Wrth sôn am gyfnod bregus, rydym i gyd yn ymwybodol o'r lleihad a welwyd yn nifer y plant a theluoedd o fewn ein cynulleidfaoedd. Tybed a oes gan yr Eglwys yng Nghymru gynlluniau i geisio ymestyn allan er mwyn cyrraedd a denu'r to iau i mewn i fywyd yr eglwys?

Bydd gan bob esgobaeth o fewn yr Eglwys yng Nghymru ei chynlluniau ei hun ar gyfer plant a theluoedd. Yma, yn Esgobaeth Bangor, un o'n blaenoriaethau yw croesawu plant, pobl ifanc a theluoedd. Mae'r Prosiect Plant, Pobl Ifanc a Theluoedd yn yr esgobaeth yn anelu at alluogi gweinidogaethau newydd yn y maes hanfodol hwn o'n bywyd a'n cenhadaeth. Mae Grŵp Elen wedi'i sefydlu i ddod ag arweinwyr a gwirfoddolwyr y weinidogaeth hon ynghyd o bob rhan o'r



esgobaeth i rannu newyddion a syniadau da ac i weddio gyda'n gilydd. Mae gennym nifer o Weinidogion Teulu Trwyddedig Lleyg yn gweithio o fewn Ardaloedd Gweinidogaeth i ddatblygu'r gwaith hwn ymhellach.

Mae'n dda iawn clywed am gynlluniau newydd a mentergarwch. Wrth ystyried ein tystiolaeth Gristnogol yn y Gymru gyfoes, ôl-Covid, tybed a wyt yn credu bod angen mwy o gydweithio rhwng yr enwadau yng Nghymru? Mewn cyfnod lle rydyn ni'n gweld eglwysi a chapeli'n cau, ac ambell gymuned bellach heb yr un addoldy yn y pentref, a oes yna le i ddatblygu cydweithio a chydaddoli yn lleol rhwng cynulleidfaoedd enwadol, er mwyn sicrhau bod yna dystiolaeth Gristnogol yn parhau o fewn y gymuned?

Yn fy anerchiad yn y gwasanaeth cadeirio, pwysleisiais ein bod hefyd wedi gweld



cydweithio fel eglwysi, ar unrhyw beth mwy na bywyd lleol, yn broblematic. O'm rhan i, rwyf am wahodd cyd-weithwyr i sgwrs am ffyrdd y gallwn, gyda'n gilydd, fendithio pobl Cymru – yn ein hymrwymiad ar y cyd, yn ein dwy iaith, i'n holl gymunedau. Byddaf yn ysgrifennu at eglwysi, hen a newydd, yn fuan iawn ar gyfer cael sgwrsiau gonest am ble yr ydym a sut y gallwn wneud cariad achubol Iesu Grist yn fwy gweladwy ar draws y wlad hon. Ac i'm cyfeillion annwyl o ffydd arall, yr wyf finnau hefyd yn gwneud y gwahoddiad hwn: mae arnom angen ein gilydd a gallwn wneud mwy gyda'n gilydd nag ar wahân. Tybed beth sydd gan y dyfodol i'n gwahanol gymunedau ffydd a sut y gallwn reoli dyfodol sy'n profi'n well na'n gorffennol?

Diolch o galon, Andrew, am y sgwrs, a gobeithio'n wir y gwelwn wireddu llawer o'r hyn a rannwyd yma. Bendith Duw ar dy waith.



Llwyddiant Jerina



Ar ddechrau Wythnos Cymorth Cristnogol, dyma stori un person a lwyddodd i newid ei bywyd

Yn ganolog i stori Wythnos Cymorth Cristnogol eleni y mae addasu dulliau amaethu er mwyn sicrhau y gall teuluoedd fwydo'u hunain. Mae'r argyfwng hinsawdd, y teimlir ei effeithiau o amgylch y byd, yn golygu fod tyfu bwyd wedi mynd yn her anferth, ac weithiau'n amhosibl. Mae'r rhyfel yn Wcráin wedi dwysáu'r broblem hon.

Ond wrth inni sefyll ar drothwy Wythnos Cymorth Cristnogol, mae stori Jerina damaid yn wahanol.

Yn ei siaced las, mae'n dal grindar yn ei llaw. Nid addasu fel ffermwr y mae Jerina wedi ei wneud – ond hyfforddi fel weldiwr. Fel merch, mae'n torri tir cwbl newydd yn Zimbabwe.

Fel nifer o ferched yn y wlad, roedd Jerina'n ei chael hi'n anodd ennill bywoliaeth yn y sychder. Roedd pob diwrnod yn golygu ymdrech galed i oresi.

'Yn y sychder, roedd pethau mor anodd,' meddai. 'Doedd gen i ddim i'w werthu – dim nionod, dim tomatos. Bob bore roedd fy mhlant yn disgwyl bwyd gen i, ond doeddwn i ddim yn gallu rhoi dim iddyn nhw. Roeddwn i'n gorfod dweud wrthyn nhw, "Gadewch inni yfed dŵr a mynd i gysgu." Roedden ni'n mynd i'r gwely heb fwyta ers deuddydd.

'Roedd sylweddoli nad oedd gen i ddim i'w roi i'r plant yn torri fy nghalon. Roeddwn i'n wylo pan oedd pethau'n ddrwg. Ond byddwn yn sychu fy nagrau ac yn dweud wrthyf fy hun y byddai popeth yn iawn. Bydd bywyd yn newid.'

Allai Jerina ddim rhoi'r gorau i obeithio. Gyda chryfder, dygnwch a dyfalbarhad mam, newidiodd ei bywyd.

Diolch i gefnogaeth pobl fel chi, cafodd Jerina'r cyfle i hyfforddi fel weldiwr. Nawr mae'n falch o allu gwneud gwaith mae hi wrth ei bodd yn ei wneud, ac mae'n gallu gofalu am ei phlant.



Jerina a'i grindar

Wrth iddi weithio metel yn ei gweithdy, mae ei gŵr yn gweithio yn ei hymyl hefyd yn llawn balchder. Mae'n weldio fframiau ffenestri ar gyfer y tŷ y maent yn ei adeiladu. Gan wenu, meddai, 'Gallaf weld pethau'n newid i mi a fy nheulu.'

Yr Wythnos Cymorth Cristnogol hon, gallwch chi helpu mwy o bobl fel Jerina i newid eu bywyd eu hunain.

Mae'r arian a godir yn ystod yr Wythnos yn mynd tuag at waith datblygu tymor hir fel yn achos Jerina. Mae gwaith fel hwn yn hollbwysig os ydym am sicrhau y bydd pobl yn fwy gwydn yn wyneb argyfyngau sydyn fel sychder neu lifogydd.

Ar hyd a lled Cymru, bydd grwpiau bach a mawr o Gristnogion yn codi arian yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol. Bydd rhywbeth at ddant bawb - o foreau coffi, i deithiau noddedig, i ganu cymunedol. Mae'r ymdrechion hyn mor allweddol i waith Cymorth Cristnogol ac yn eu tro, i bobl fel Jerina yn Zimbabwe. Dyma ddolen i adnoddau a gwasanaeth Wythnos Cymorth Cristnogol eleni: [CAW22-order-of-service-welsh.docx \(live.com\)](https://www.cymorthcristnogol.org.uk/service-welsh.docx)

Cymorth Cristnogol yn penodi Prif Weithredwr newydd

Mae Cymorth Cristnogol wedi penodi Patrick Watt fel ei brif weithredwr newydd. Patrick oedd Cyfarwyddwr Polisi, Cysylltiadau Cyhoeddus ac Ymgyrchu'r mudiad cyn iddo lenwi swydd y prif weithredwr dros dro wedi ymadawid Amanda Mukwashi.

Ymunodd Patrick â Chymorth Cristnogol yn 2019, gan arwain gwaith polisi ac ymgyrchu'r mudiad yn y Deyrnas Gyfunol ar nifer o faterion, gan gynnwys cyfiawnder economaidd a hinsawdd.

Mae gan Patrick brofiad helaeth o fewn y trydydd sector. Bu'n gweithio i Oxfam, Action Aid ac Achub y Plant ar faterion fel addysg, iechyd byd-eang, dyled a masnach, a pholisi cymorth.

Dywedodd Cadeirydd Pwyllgor Cenedlaethol Cymorth Cristnogol yng Nghymru ac aelod o fwrdd ymddiriedolwyr

y mudiad, Nan Powell-Davies, 'Rwy'n hynod falch fod Patrick Watt wedi ei benodi fel prif weithredwr. Mae'n berson sydd â phrofiad eang yn y maes ac mae'n teimlo'n angerddol dros gyfiawnder byd-eang. Bydd Cymorth Cristnogol mewn dwylo da.'

Meddai Mari McNeill, Pennaeth Cymorth Cristnogol yng Nghymru, 'Rydym yn croesawu Patrick fel ein prif weithredwr newydd. Edrychwn ymlaen at gael ei gwmpni yma yng Nghymru yn fuan.'

Ychwanegodd y prif weithredwr newydd, 'Rwy'n teimlo'n hynod freintiedig o gael derbyn y cyfle hwn i arwain mudiad mor wych ar ran nesaf y daith o fynd i'r afael ag achosion gwraidd tldi a hybu urddas, cydraddoldeb a chyfiawnder. Rwy'n edrych ymlaen at gael gweithio gyda'n staff, ein cefnogwyr, ein partneriaid ac eglwysi ymroddedig i wireddu ein gwledigaeth.



Patrick Watt

'Wynebwn heriau mawr: effaith economaidd Covid, yr argyfwng hinsawdd, a'r rhyfel yn Wcráin, sydd gyda'i gilydd yn gwthio miliynau o bobl i dlodi.

'Mae dileu anghyfiawnder tldi angen syniadau ffres sydd yn cryfhau lleisiau pobl ac yn herio camddefnyddio grym. Rwy'n edrych ymlaen at gael y cyfle i weithio fel rhan o fudiad ehangach dros newid.'



100
1922 - 2022



**Neges Heddwch
ac Ewyllys Da**

**Peace and
Goodwill Message**

Sut i gefnogi Neges Heddwch Argyfwng Hinsawdd ar 18 Mai 2022

Ym mlwyddyn canmlwyddiant yr Urdd rydym eich angen chi i sefyll gyda'n pobl ifanc, i godi llais ar draws y byd ac i ddatgan eich cefnogaeth i beidio gohirio'r agenda argyfwng hinsawdd.



Twitter: [@Urdd](https://twitter.com/Urdd)



Instagram: [@UrddGobaithCymru](https://www.instagram.com/UrddGobaithCymru)



Facebook: [urddgobaithcymru](https://www.facebook.com/urddgobaithcymru)

Cefnogwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol ar 18 Mai.

#Heddwch100



Cefndir:

Gwaith dyngarol yr Urdd, cefnogi ffoaduriaid a pheidio gohirio'r agenda argyfwng hinsawdd:

Urdd Gobaith Cymru yw mudiad ieuencid cenedlaethol mwyaf Cymru, ac ers 1922, mae'r Urdd wedi darparu cyfleoedd unigryw i fwy na 4 miliwn o blant a phobl ifanc Cymru, mewn gweithgareddau chwaraeon, celfyddydol, gwirfoddol, dyngarol, preswyl, awyr agored a phrentisiaethau.

Bob blwyddyn ers canrif mae pobl ifanc Cymru wedi rhannu neges o heddwch, gyda'r nod o uno plant a phobl ifanc, i leihau rhagfarn ac anwybodaeth a phwysleisio'r hyn sy'n gyffredin rhwng holl bobl ifanc y byd. Mae'n gwbl unigryw i Gymru.

Mae hyrwyddo brawdgarwch rhwng gwledydd a darparu cymorth dyngarol wrth wraidd gwerthoedd yr Urdd ers ei sefydlu. Ac yn ddiweddar bu un o Wersylloedd yr Urdd yn lloches i ffoaduriaid o Affganistan, a nawr, o dan gysgod rhyfel eto mae'r Urdd yn agor ei ddrysau i ffoaduriaid o Wcráin.

Argyfwng Hinsawdd:

Law yn llaw wrth estyn cymorth i'r rhai sy'n dioddef o achos y rhyfel mae'r Urdd am dynnu sylw at bwysigrwydd peidio gohirio'r agenda argyfwng hinsawdd. Gobeithiwn yn fawr gallwch ein cefnogi yn 2022.

Mae ein neges argyfwng hinsawdd yn alwad ar y byd i weithredu, i

ddefnyddio pwysigrwydd a phŵer ein llais i erfyn ar lywodraethau a chorfforaethau mawr i weithredu ar frys er mwyn atal newid hinsawdd.

Crëwyd Neges Heddwch ein canmlwyddiant mewn cydweithrediad gyda myfyrwyr Prifysgol Aberystwyth. Gellir ei darllen [yma](https://www.yma.org.uk).

Cyrhaeddiad ac effaith y neges:

Mae'r ymateb twymgalon sy'n dod gan blant a phobl ifanc ar draws y byd pob blwyddyn yn brawf o effaith a chyrraedd y Neges Heddwch. Mae esiamplau i'w gweld [yma](https://www.yma.org.uk). A bob blwyddyn mae cyrraedd y neges wedi tyfu. Cafodd Neges 2021 ar y thema o Gydraddoldeb i Ferched ei chyfieithu i 65 o ieithoedd, ei gweld mewn 59 gwlad a chyrraedd dros 84 miliwn o bobl ledled y byd.

Rhannwyd y neges gan wleidyddion, sefydliadau ac enwogion ar draws y byd gan gynnwys:

- [Hillary Clinton](https://www.yma.org.uk)
- [UN Women](https://www.yma.org.uk)
- [Cerys Matthews](https://www.yma.org.uk)
- [Michael Sheen](https://www.yma.org.uk)
- [Catherine Zeta Jones](https://www.yma.org.uk)
- [Matthew Rhys](https://www.yma.org.uk)

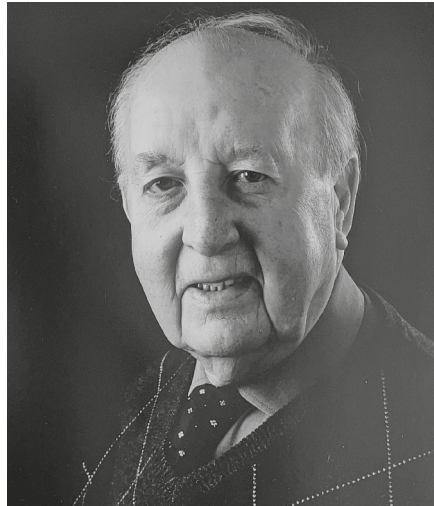


Y Parchedig T Leonard Williams – coffâd

Ganed TL ar 23 Awst 1930, yr hynaf o bum plentyn a anwyd i Dafydd a Vera Williams, Garth Celyn, Penrhyndeudraeth, tyddyn bychan o ryw bum neu chwe erw. Yr oedd yn aelwyd gynnes, lawn hiwmor a diwylliant, a chapel Nasareth yn atalnodi ei hwythnosau a'i blynyddoedd, a hynny yn nyddiau'r ddwy oedfa, yn ychwanegol at yr Ysgol Gân a'r Ysgol Sul, ynghyd â chymdeithas a seiat ganol wythnos. Dyna fyd y dyddiau hynny, a thristwch cyfnod TL oedd gweld y llewyrch hwnnw'n troi yn adfeilion y dyddiau hyn, heb fedru deall yn iawn beth oedd wedi digwydd.

Cawsom sawl sgwrs ddirdynnol am drefn pethau, a'r naill na'r llall ohonom yn deall, ond y naill a'r llall yn galaru am golli rhywbeth gwerthfawr a phrydferth.

Cafodd addysg yn y Penrhyn cyn symud i Ysgol Ramadeg y Bermo, ac yna mynd i wasanaethu ar fferm y Fuches Wen yn Nhalsarnau, cyn ei alw i'w wasanaeth milwrol yn yr awyrlu yn ddeunaw oed. Yna, yn ôl i wasanaeth amaethyddol gyda'i gefnder Harri Gwynn yn Nhyddyn Cwcallt, Rhos-lan. Tra oedd yno, ym mis Medi 1951, clywodd am farw ei dad yn bump a deugain, gan adael ei fam i fagu'r tri phlentyn oedd yn dal ar yr aelwyd. Symudodd TL wedyn i wasanaethu ar ffermydd yn Llŷn, gan gynnwys y Betws Fawr, cyn-gartref Robert ap Gwilym Ddu, ac yno y dechreuodd y meddyliu



a arweiniodd at ei ordeinio'n weinidog yn 1959.

Yn ystod ei gyfnod yn y Coleg Diwinyddol yn Aberystwyth, derbyniodd gyhoeddiad i bregethu yng nghapel Ponterwyd, ac yno y cyfarfu â Jen, digwyddiad pwysicaf ei fywyd, a phriodwyd y ddau yr un flwyddyn ag y cafodd ei ordeinio. Cawsant bron i drigain mlynedd o briodas, a buont fyw i'w gilydd. Bu'n briodas hapus a llwyddiannus, a beth bynnag oedd meddwl TL o weinidogaeth ac eglwys, Jen oedd ei briod, ei gariad, a'i fywyd. Roedd hynny yn glir ddigon.

Cychwynnodd y ddau eu gweinidogaeth yn ardal Cemaes, dyffryn Dyfi, a

gadawsant ôl eu gwaith a'u cymwynas yn yr ardal honno. Ond wedyn, daeth pennod nad wyf erioed wedi ei deall yn iawn, wrth i'r ddau, y naill o'r Penrhyn a'r llall o Bonterwyd, godi pac a chrwydro'r byd, wrth i TL fynd yn gaplan yn y fyddin. Gwrandewais yn gegrwth ar brofiadau TL yn yr Almaen, Aden a Hong Kong, a chofiaf y llun hwnnw ar wal y stafell gefn yn Gartherwyd o TL yn ei wisg ffurfiol, a Jen yn ferch ifanc, hardd wrth ei fraich, ar eu ffordd i ryw ddawns filwrol ym mhen draw'r byd, a'r ddau yn edrych yn hapus ac yn llawn bywyd.

Dychwelyd wedyn i Gymru, ac i Gellifor yn Nyffryn Clwyd, a gwneud tro da o waith yn yr Henaduriaeth honno.

Ar ei ymddeoliad ffurfiol, symud o'r Glasfryn i Gartherwyd ym Mhwll-glas, a chael croeso gofalgar cymuned y pentref, a theulu Capel y Rhiw.

Wedi ymddeol, fu o ddim yn segur yn hir, wrth iddo ef ac Eifion Jones, y Fron, wfftio pob rheol, a chynnig gwasanaeth i eglwys Bro Edeyrnion, a fyddai wedi bod heb wasanaeth fel arall. Yr oedd ganddo ofal mawr a chariad mawr, ac fe wnaeth dro da o waith yn yr ardal, a bu aelodau'r eglwys yn hynod o gefnogol a thriw iddo. Cafodd ddathlu 60 mlynedd fel gweinidog ordeiniedig, a llanwodd y blynyddoedd hynny gyda llafur a gofal. Melys goffa am was da a ffyddlon, ac eled bellach i'w wobwr.

Morris P Morris

Llywydd newydd i Henaduriaeth Gorllewin Gwynedd

Yng nghyfarfod Henaduriaeth Gorllewin Gwynedd, a gynhaliwyd yng Nghapel y Porth, Porthmadog, ddydd Mawrth, 3 Mai, trosglwyddwyd llywyddiaeth yr Henaduriaeth i'r llywydd newydd, sef Mr Gerallt Wyn Hughes, Arthog, gan y cyn-lywydd, y Parchedig R. O. Roberts, Morfa Nefyn.

Yn y llun gwelir y Parchedig R. O. Roberts yn cyflwyno Beibl y Llywydd i Mr Hughes.

Wrth dderbyn y Beibl, diolchodd Mr Hughes i'r Parchedig R. O. Roberts am ysgwyddo'r llywyddiaeth am gyfnod estynedig oherwydd argyfwng y Covid ac am ei arweiniad cadarn mewn cyfnod anodd.



Fforwm Ffydd (Undeb Athrofa'r Bala)

Cynhelir

Y GYNHADLEDD FLYNYDDOL
yn Seilo, Eglwys Unedig Llandudno,

Dydd Mawrth, Mai 17eg, 2022

I ddechrau am 9.45am

GOBAITH

Darlithwyr/Siaradwyr

Gobaith ac Iaith a Diwylliant:
Dr Ruth Richards,
Prif Weithredwr, Dyfodol i'r Iaith

Gobaith ac Iechyd Meddwl:
Dr Elin Ellis Jones, Ymgynghorydd
Seiciatryddol, Ysbyty Aneurin Bevan

Gobaith a'r Eglwys:
Y Parch Beti-Wyn James,
Gweinidog Gofalaeth y Priordy,
Caerfyrddin

Gweddi'n magu perthynas

Darllen: Luc 11:1–13; Datguddiad 3:20

Pe byddwn i'n cael punt am bob tro mae rhywun yn dweud wrthyf ei fod yn ffeindio gweddi yn anodd, mi fyddai yna dipyn o bres gen i yn y banc! Mae gweddi yn un o'r pethau yna rydyn ni fel Cristnogion yn gwybod ei fod o'n bwysig i ni ei wneud, ond eto rydym yn ei gael mor anodd. Efallai ein bod yn teimlo fod Duw yn bell a'n bod ni ddim yn gwybod sut i siarad ag ef, ac efallai hyd yn oed yn gofyn y cwestiwn, 'Ydy o'n gwneud gwahaniaeth, beth bynnag?' Ac felly, yn hytrach na restlo efo hyn, rydym yn rhoi'r gorau iddi ac yn cario mlaen gyda'r gwaith o'n blaenau ni.

Ond efallai ein bod wedi camddeall beth yw gweddi. Dydy gweddi ddim yn rhywbeth sych rydym yn gorfod ei wneud ond yn berthynas rydym yn ei magu. Rydym wedi cael ein creu i fod mewn perthynas. Dyma pwy ydyn ni. Dyna pam mae pobl yn priodi, yn gwneud ffrindiau gydag eraill, yn ymuno â chlybiau ayyb. Mae rhai'n ei chael hi'n haws nag eraill ond rydym i gyd yn dyheu am adnabod eraill a chael ein hadnabod. Duw mewn perthynas sydd gennym ni hefyd, sef: y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân. Pan ddeuwn yn fyw yng Nghrist, rydym yn cael ein gwahodd i mewn i'r berthynas yma hefyd.

Sut allwn ni fagu'r berthynas yma? Dyma dair allwedd i'n helpu ni ar y ffordd:

1. Dod â'r person cyfan i mewn i'r berthynas

Pan ydyn ni'n dod at Dduw mewn gweddi, os ydyn ni'n dod â rhestr o anghenion pobl eraill yn unig neu os ydyn ni'n gofyn am help pan fyddwn mewn argyfwng yn unig, dim ond un rhan fach o'r berthynas ydy hynny. Ydy, mae hyn yn weddi, ond eto dim ond rhan fach o'n perthynas ni gyda Duw ydyw.

Meddylwch am berthynas: rydym yn rhannu meddyliau, yn rhannu ein teimladau, yn rhannu profiadau ac yn rhannu dyheadau. Weithiau rydym yn dawel yng nghwmni cyfaill agos, ac yn yr un modd ag rydym yn rhannu ag eraill, mae eraill yn rhannu gyda ni.

Mae'r pethau yma i gyd yn bresennol yn ein perthynas ni gyda Duw. Ond mae 'na wahaniaeth mawr yn y berthynas

yma. Does dim angen i ni guddio dim byd, achos rydym yn cael ein derbyn yn llwyr. Fydd 'na ddim byd fedrwn ni ei wneud fydd yn peri i Dduw droi ei gefn arnom. Yn ogystal â hyn, mae perthynas ag eraill yn gallu bod yn straen weithiau a gallwn deimlo baich perthynas. Ond yn ein perthynas â Duw rydym yn gallu dod i orffwys, fel mewn porfa hyfryd. Ef sydd yn cymryd ein beichiau ac yn rhoi gorffwys i ni. Ac mae yna gymaint mwy fedrwn ni ei ddweud am ein Duw sydd yn ffrind fel neb arall.

Os nad ydyn ni'n dod â'r person cyfan i mewn i'r berthynas, yna dydy'r berthynas ddim yn gallu mynd yn ddwfn iawn, ac mae'n teimlo'n rhwystredig ac yn sych. Dydy hyn ddim yn digwydd dros nos; mae'n broses sy'n datblygu dros amser. Ond os nad ydyn yn rhoi amser i'r berthynas, fydd hi byth yn dyfnhau.

2. Nid ydym yn gallu datblygu perthynas ar frys

Nid yw perthynas yn cael ei chreu heb rhoi amser iddi, ac mae hyn yn wir gyda Duw hefyd.

Dychmygwch fwrdd bwyd wedi cael ei osod, gydag Iesu yn eistedd ar un ochr a lle wedi ei osod i chi ar yr ochr arall. Mi fedrwn chi fynd at y bwrdd amser brecwast a dweud helô wrth Iesu, cymryd darn o dost oddi ar y bwrdd a cherdded i ffwrdd i wneud gwaith y diwrnod. Neu mi fedrwn ni eistedd i lawr a bwyta a threulio amser yn siarad a gwrando ar Iesu. Mae'n dda i'r corff os ydyn yn stopio i fwyta, ac mae'n dda i'n henaid hefyd i stopio a bwyta bwyd ysbrydol. Ychydig oriau'n ddiweddarach rydym yn dod yn ôl at y bwrdd i gael cinio, ac wedyn te a swper hyd yn oed. Yn yr un modd ag rydym yn mynd yn ôl ac ymlaen at y bwrdd bwyd i gael nerth i'r corff, fe fedrwn ni fynd yn ôl ac ymlaen at y bwrdd i gael cymdeithas gyda'r Iesu fydd yn nerthu ein henaid.

Rydym yn gallu teimlo'n euog weithiau yn treulio'r amser yma gydag Iesu oherwydd bod yna gymaint o bethau i'w gwneud. Ond wrth i ni gymryd yr amser yma, rydym yn cael cymdeithas felys sy'n rhoi nerth i ni, ac yn y lle yma rydym yn dysgu pwy yw Duw a phwy ydyn ni ynnddo ef. Mae ein gweithredoedd

wedyn yn llifo allan o berthynas fyw yn hytrach nag o ddyletswydd. Mae hyn yn newid popeth.

3. Dod fel plentyn

Mewn bywyd, rydym yn aml yn gorfod edrych fel petaen ni'n gwybod beth rydyn ni'n ei wneud, er efallai ein bod yn teimlo'n ansicr tu fewn! Ond gyda Duw, does dim raid i ni esgus ein bod yn gwybod beth rydym yn ei wneud. Mae hwn yn lle hollol saff i ni fod yn fregus ac yn ansicr achos mae Duw wrth ei fodd yn ein dysgu ni. Fe ddywedodd Iesu fod yn rhaid i ni ddod fel plant beth bynnag yw ein hoed, ac mae 'na gymaint o rhyddid yn hynny.

Mae yna arwyddocâd newydd i hyn yn y cyfnod rydym ni ynnddo fo nawr. Fy argyhoeddiad i yw ein bod wedi cychwyn ar 'oes' newydd yng Nghymru, ac rydym yn dechrau gweld Duw yn symud trwy ein gwlad mewn grym unwaith eto. Ond gan fod hwn yn gyfnod newydd, mae'n rhaid i ni agosáu a buddsoddi yn ein perthynas gyda Duw, a dod fel plant yn ostyngedig oherwydd mae angen i ni fel pobl Dduw gael ein paratoi. Meddylwch am stori Noa pan adeiladodd yr arch cyn i'r storm ddod, a chyn i unrhyw un ddeall beth oedd glaw! Roedd ei gymdogion yn meddwl ei fod yn jôc, ond roedd Noa wedi clywed Duw ac roedd yn barod am yr hyn oedd i ddod. Yn yr un modd, rydym eisieu dod yn agos fel ein bod yn gallu clywed a deall beth yw strategaeth Duw, ac yn aml dydy strategaeth Duw yn ddim byd tebyg i'n strategaeth ni.

Ac felly, gyfeillion, teimlwn fod Duw yn symud yn ein gwlad ni unwaith eto, ac mae 'na wahoddiad i ni ddod yn agos fel plant a threulio amser gyda'n creawdwr a'n hachubwr. Mae'r gymdeithas yn felys ac yn y lle hwn rydym yn cael ein paratoi ar gyfer y deffroad ysbrydol sydd wedi cychwyn yn ein gwlad annwyl ni. Mae 'na ddyddiau syfrdanol o'n blaenau; ond er mwyn i ni fedru cerdded y daith mewn buddugoliaeth, mae'n rhaid i ni fod yn barod. Dim ond Duw sy'n gallu gwneud hynny, ac felly dewch fel Mair i eistedd wrth draed yr Iesu i ddysgu oddi wrtho, mwynhau ei gwmni a chlywed beth yw ei strategaeth ar gyfer y camau nesaf.

*Anna Mari Huws
Y Bala*

(O sgwrs a roddwyd fel rhan o Wyl Llanw yn Aberystwyth wedi'r Pasg)

S4C

Dechrau Canu, Dechrau Canmol

Sul, 15 Mai, am 7.30yh (ailddarlliedir am 11:30yh y Sul canlynol)

Bydd Ryland yn cwrdd â phennaeth Cymorth Cristnogol yng Nghymru, Mari McNeill, i glywed am waith dyngarol yr elusen a bydd yn ymuno mewn taith gerdded yn Sir Benfro gyda chriw sy'n benderfynol o wneud gwahaniaeth. Daw'r canu mawl o leoliad awyr agored sy'n dangos prydfwerthwch y rhan hon o'r byd ar ei orau, Eglwys y Santes Fair, Talbenny.

BBG radio cymru

Caniadaeth y Cysegr

Sul, 15 Mai, am 7:30yb a 4:30yp

Mererid Hopwood yn trafod emynwyr a cherddorion o amrywiol wledydd sydd wedi cyfrannu tuag at ein hemynyddiaeth

Sul, 15 Mai, am 12:00yp

Sul Cymorth Cristnogol – gwasanaeth dan ofal staff a chefnogwyr Cymorth Cristnogol

'Tu ôl i'r Blwch' – arddangosfa newydd Cefyn Burgess yn Storiel, Bangor

Yn ystod mis Ebrill fe gafodd arddangosfa newydd o waith celf gwreiddiol ei hagar yng nghanolfan Storiel ym Mangor. Ffrwyth llafur un artist dros y ddwy flynedd ddiwethaf yw'r gwaith hwn, ond mae'n cyflawni dyhead oes wrth i'r artist Cefyn Burgess deithio i Ogledd-ddwyrain India yn ystod Chwefror 2020, cyn y pandemig, er mwyn gweld yno beth oedd i'w gael y 'Tu ôl i'r Blwch' cenhadol yna yr oedd yn ei gofio fel plentyn yn ysgol Sul Capel Jerwsalem, Bethesda.

Bu'n teithio ar y bryniau yno am bythefnos gan gymryd sylw o'r dirwedd, y bensaerniaeth a'r bobl – popeth yn wahanol, ond llawer yr un fath wrth iddo sylwi ar fythynnod bychain â dwy ffenestr a drws yn y canol, gardd lysiau wedi ei gosod allan yn daclus o'u blaen, a lliidiart a llwybr yn arwain at y drws fel hen fwthyn yng Nghymru y byddai rhai ohonom yn ei gofio o'n hieuenctid. Gwelodd gapeli â thoeau sinc, ond wedi eu gosod allan fel capeli yng Nghymru, a bryniau serth, coediog, a phobl oedd yn hoffi canu ac yn dysgu tonau mewn tonic sol-ffa.

'Mae Bryniau Casia–Jaintia yn nhalaith Megalaya a thalaith Mizoram, neu Lushai gynt, yn enwau cyfarwydd a gafodd eu gosod yn fy nghof i fel plentyn a chenedlaethau o blant eraill a fu'n casglu arian i blant yn India ac at waith yr ysbyty yn Shillong ac ati wrth fynychu ysgol Sul y capel,' meddai Cefyn wrth gofio am yr enwau hynny sy'n dal yn ei gof.

Cafodd y dirwedd a bywyd ym mryniau Casia eu cofnodi a'u darlunio mewn dyfrliwiau a llythyrau gan y cenhadon Cymreig dros y blynyddoedd. Felly, mae'r darluniau a'r dogfennau hyn yn ganllawiau a chyflwyniad i'r amgylchedd, y bensaerniaeth a bywyd yn gyffredinol ym mryniau Gogledd-ddwyrain India.



Cefyn ar agoriad yr arddangosfa yn Storiel, Bangor

Daeth Cefyn ar draws nifer o arteffactau a dogfennau cyn mynd yno: sleidiau gwyrdd o arddangosfa genhadol yr arferid ei defnyddio er mwyn dweud tipyn o hanes y genhadaeth yn India wrth blant yng Nghymru o droad yr ugeinfed ganrif, a llythyrau gan nyrs ifanc yn ysbyty genhadol Shillong at ei ffrind oedd yn nyrsio adref yng Nghymru. Roedd yr hanes yn ei ysbrydoli: dewrder y merched, cymaint ohonyn nhw'n ifanc iawn, a gyflwynai eu bywydau i fynd i fod yn nyrsys ac yn athrawon ar y bryniau yng Ngogledd-ddwyrain India.

Roedd yna ddyinion a gweinidogion a wnaeth wahanuaeth ac a gafodd ddylanwad mawr, pobl fel y Thomas Jones gwreiddiol o Beriw yn Sir Drefaldwyn a aeth gyntaf i Fryniau Casia a chofnodi eu hiaith a rhoi gwyddor iddi ar sail yr un Gymraeg. Ond mae hanes myrdd o ferched ifanc yn rhan o'r berthynas yma rhwng India a Chymru. Mae'r sleidiau i'w gweld yn yr arddangosfa a'r llythyrau wedi eu gwau yn rhan o'r gwaith ynghyd â'r blychau casglu cenhadol a fu'n gymaint rhan o'i fagwraeth yn yr ysgol Sul.

Mae'r berthynas a'r hanes a rennir ers dros 180 o flynyddoedd rhwng Cymru a Bryniau Casia–Jaintia a Mizoram a thaleithiau ac ardaloedd eraill yn ddiweddarach yn cynnig mewnwelediad unigryw a chyfle i brofi rhan wahanol o India sydd â'i thraddodiadau, ei

hieithoedd a'i diwylliannau amrywiol ei hun. Gorfu i'r cenhadon Cymreig ffoi oddi yno yn chwedegau'r ganrif ddiwethaf ac esgorodd hynny ar gyfnod newydd o sefyll ar eu traed eu hunain. Mae'r berthynas yn parhau, ac mae'r arddangosfa hon, sydd i'w gweld yn Storiel, Bangor, hyd 3 Gorffennaf, yn dystiolaeth i barhad y berthynas a'r cydweithio sydd wedi datblygu rhwng rhai o Gymru a bryniau Gogledd-ddwyrain India.

'Cam cyntaf i mi yw'r casgliad a'r arddangosfa yma o waith wrth i mi ddilyn yn ôl traed y cenhadon cynnar o Gymru ac wrth geisio deall y stori a'r berthynas rhwng Cymru a phobloedd y Khasi a'r Mizo,' meddai Cefyn. Edrychwn ymlaen at yr hyn a ddaw eto wrth iddo roi amser pellach a bod yn rhan ei hun o ddatblygiad y berthynas unigryw hon.

Mae'r arddangosfa i'w gweld yng nghanolfan Storiel, Bangor, hyd 3 Gorffennaf. Bydd Cefyn hefyd yn cyflwyno sesiwn grefft yn stondin yr eglwysi a Chytûn ddydd Llun, 30 Mai, yn Eisteddfod yr Urdd, Dinbych.

(Gol. HP-D)



Blychau cenhadol wedi eu gosod fel dinas ar y bryniau yn rhan o'r arddangosfa



Golygfa o Aizawl ym Mizoram yn dangos tirlithriad diweddar



Golygfa o Shillong gyda llyfr emynau yn gefndir



Bwthyn Glas yn Soha, Bryniau Casia

Dyma gyfarfod hyfryd iawn

Pob peth yn newydd

Eryn 116: 'Nef a daear, tir a môr'

Gwedd

Arglwydd Dduw, rhyfeddol yw dy allu mawr. Unwn oll gyda 'nef a daear, tir a môr' i ddyrchafu dy enw grasol. Diolchwn i ti, mewn byd mor drist a thralloddus, dy fod wedi addo creu pob peth o'r newydd yn Iesu Grist, dy Fab, a thrwyddo Ef. Drwy dy Ysbryd Glân, erfyniwn arnat i symud dros y tryblith mawr a chwblhau dy addewidion grasol. 'Deled dy deyrnas' yw ein cri. Amen.

Darllen: Datguddiad 21:1-8

Rhyfeddol yw meddwl am ddedwyddwch a gogoniant yr eglwys (sy'n cynnwys pobloedd o bob llwyth ac iaith) pan fydd yr Arglwydd yn cyflawni ei addewid ac y bydd 'ef yn preswyllo gyda hwy' am byth.

Gwfreiddiol yw'r weledigaeth a'r gobaith a gyhoeddir yn Salm 148. Yma gwahoddir pob creadur a phob rhan o'r creadigaeth i ymuno ym mawl yr Iôr.

Darllen: Salm 148 neu ganu *Salmau Cân Newydd* ar y dôn 'Hengoed': <https://www.bible.com/bible/1364/PSA.148.SCN>

Cyflwyniad

Yn ein darlenniad cyntaf o Lyfr yr Actau gwelwn y math o gamddealltwriaeth neu o wrthdaro sy'n medru codi pan fydd ein rhagdybiaethau diwyllianol a'r hyn a gredwn yn angerddol yn cael eu herio gan waith gras.

Ar y dechrau roedd yr eglwys yn ei hystyried ei hun yn sect Iddewig ac roedd yr awdurdodau Rhufeinig hefyd yn fodlon ei thrin felly. Wynebodd yr Eglwys Fore her wrth i'r eglwys ymledu y tu hwnt i ffiniau Iddewig. Nid arferai Iddewon selog gyfeillachu â chenedl-ddynion. Arwydd o'u harwahanwydd, oherwydd cyfmod Duw, oedd eu bod yn enwaedu pob gwryw Iddewig. Sut felly, neu ar ba amod, yr oedd pobl nad oeddynt yn Iddewon yn cael dod i berthyn i 'bobl y Ffordd' oedd yn fwyafrifol Iddewig?

Credai rhai yn yr eglwys yn gryf iawn y dylai Cristnogion nad oeddynt o dras Iddewig gael eu henwaedu a dod yn 'Iddewon' Cristnogol. Wedi'r cyfan, fel cyflawniad o'r addewidion a wnaed gan Dduw gyda'u tadau am Waredwr i'r byd y cyhoeddodd yr Eglwys Fore'r newyddion da am Iesu Grist, ei groes a'i atgyfodiad. Beth felly ddylai'r berthynas fod rhwng Cristnogion Iddewig a Christnogion nad oeddynt yn Iddewon?

Mynegrir y tensiynau a fodolai yn y cyhuddiad fod Pedr, oedd yn Iddew, wedi torri gofynion y ffydd y magwyd ef ynddi: 'Buost yn ymweld â dynion dienwaededig, ac yn cyd-fwyta gyda hwy.'

Eryn 135: 'Diolchwn oll i Dduw'

Darllen: Actau 11:1-18

Atebodd Pedr bryderon ei gyd-Iddewon Cristnogol drwy egluro iddynt sut y newidiwyd ei feddwl a'i galon yntau gan weledigaeth amgen i'w ragdybiaethau crefyddol ei hun. Disgrifiodd y weledigaeth a gafodd yn Jopa a'r 'hwyl' oedd yn llawn o anifeiliaid oedd yn 'aflan' yn ôl y gyfraith Iddewig a gafodd eu cynnig yn fwyddo. Fel Iddew cydwybodol, gwrthododd Pedr â bwyta'r arlwy. Ond wedi gweld yr un weledigaeth a chlywed yr un gorchymyn deirgwaiith dealodd Pedr: 'Yr hyn y mae Duw wedi ei lanhau, paid ti â'i alw'n halogedig.'

Cafodd eglurhad am ystyr y weledigaeth yng Nghesarea, yng nghartref Cornelius, Rhufeiniwr, canwriad oedd yn 'ofni Duw' (Actau 10). Roedd Cornelius wedi gweld 'angel', negesydd a'i cynghorodd i anfon i Jopa i gyrchu Pedr. Byddai Pedr, meddai'r angel, yn llefaru 'geiriau wrthyt, a thrwyddyt hwy achubir di a'th holl deulu'.

Mor arwyddocaol yw'r manylyn syml hwn. Fe allai'r angel ei hun fod wedi rhannu'r neges ar y pryd gyda Cornelius, ac fe fyddai hanes Cornelius wrth iddo rannu ei dystiolaeth wedi medru adrodd hanes dramatig a chofiadwy!

Ond roedd angen i Pedr, a'r eglwys drwy Pedr, ddysgu gwers bwysig iawn am weithgarwch grasol yr Arglwydd. A'r wers gyntaf oedd nad oedd - ac nad yw - yr Arglwydd yn cael ei gaethiwo gan gyfyngderau ein dealltwriaeth, ein harferion crefyddol na'n disgwyliaid diwyllianol ni. Nid ydym i wadu'r rhai y mae'r Arglwydd yn eu cyhoeddi'n 'lân'.

Yn ail, cafodd yr eglwys ddysgu mai ei braint a'i chyfrifoldeb, ei phleser a'i hamcan yw cyhoeddi'r neges achubol a gyhoeddwyd i Cornelius, a hynny er mwyn i ogoniant a mawl yr Arglwydd ledaenu i bob cwr o'r byd.

Ond nid y profiad 'dramatig' yw'r llinyn mesur i adnabod gweithgarwch Duw yn yr eglwys. Nid techneg chwaith, na dawn Pedr ddygodd teulu Cornelius i ffydd. Yr

hyn a'i harweiniodd i wir ffydd oedd bod cyhoeddiad y Gair - neges y newyddion da am Iesu - yn cael ei fywghau gan yr Ysbryd Glân.

Cyn i Pedr ymweld â Cornelius, 'Clywodd yr apostolion a'r credinwyr yn Jwdea fod y Cenedloedd hefyd wedi derbyn gair Duw' (10:1). **Gair Duw**, neges benodol am Iesu Grist a greodd, a gynhaliodd ac sy'n cynnal yr eglwys. Wrth glywed y gair, yn nerth yr Ysbryd Glân, argyhoeddwyd a dwysbigwyd calonnau ar ddydd y Pentecost. Daeth yr eunuch o Ethiopia i ffydd yn Iesu Grist wrth iddo gael ei gyfarwyddo gan Philip i ddeall yr hyn a ddarllenai. Parhad yn y Gair yw'r hyn sy'n cyfarwyddo'r eglwys. Meddai Pedr, wrth iddo geisio deall yr hyn y bu'n dyst iddo, 'Cofiais air yr Arglwydd' (adn. 16).

Ond nid digon geiriau i fywghau unigolion na chynulleidfaeodd. Ym mhob profiad dilys o ras, mae ôl **gwaith uniongyrchol yr Ysbryd Glân**.

Rhyfeddodd Pedr; 'nid cynt y dechreuais lefaru nag y syrthiodd yr Ysbryd Glân arnynt hwy fel yr oedd wedi syrthio arnom ninnau ar y cyntaf'. Yr un ysbryd ag a genhedlodd ffydd ynddynt hwy yw'r Ysbryd Glân, a weithiodd yn ei eglwys drwy'r canrifoedd. Yr un Ysbryd Glân sy'n gweithio yn ein bywydau ni heddiw i'n hargyhoeddi o'n hangen, a'n tywys hefyd i'r 'edifeirwch a rydd fywyd' ac i ogoneddu Iesu ynom ni.

Nid tras, ond gras, ddaeth â Cornelius i edifeirwch ac ufudd-dod ffydd. Mynegiant o'r ufudd-dod ffydd hwnnw oedd gweld Cornelius a'i deulu'n cael eu bedyddio yn enw Iesu a dod i berthyn i'w eglwys.

Dysgodd Pedr, Cornelius a'r Eglwys Fore fod **gair** yr Arglwydd, yn **nerth** yr Arglwydd, yn rymus, yn fywiol ac yn **creu cymuned** o ffydd neilltuol, sy'n unigryw yn hanes y byd. Yn ôl Iesu ei hun, cymuned sy'n 'caru' mewn modd hunanaberthol yw ei eglwys.

Darllen: Ioan 13:31-5

Gwedd

Arglwydd, yng ngoleuni dy gariad drosom ar Galfaria dysga ninnau hefyd i adnabod gwaith dy ras ac i groesawu'r rhai nad ydynt efallai yn dechrau nac yn rhannu ein rhagdybiaethau diwyllianol ni. Dysga ni beth yw ystyr caru dy eglwys. Amen.

Eryn 871: 'Dyry dy gariad i'n clymu'

RWJ

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

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

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