Cenn@d

RHAGFYR 03 2025 YN CYNNWYS *Y GOLEUAD* A *SEREN CYMRU* RHIF 249

‘Awn i Fethlem, bawb dan ganu’

Yn y calendr eglwysig, rydym bellach yn nhymor yr Adfent – y ‘Dyfodiad’ – y pedwar Sul sy’n arwain at y Nadolig. Mae’r pedwar i fod i’n hatgoffa yn eu tro am bedwar dyfodiad Iesu Grist:

- ei eni’n faban ym Methlehem
- ei eni’n ysbrydol yng nghalon y Cristion
- ei ddyfodiad i bawb yn awr marwolaeth
- a’i ailddyfodiad buddugoliaethus yn niwedd y byd.

Arfer gyffredin yng nghyfnod yr Adfent yw cael torch fytholwyrdd a phedair cannwyll arni. Mae’r canhwyllau hynny’n cael eu goleuo yn eu tro o Sul i Sul, yn arwydd ein bod, adeg y Nadolig, yn cofio am eni’r Hwn a ddatganodd mai Ef yw Goleuni’r Byd.

Mae sôn am ganhwyllau yn ein harwain yn naturiol at y Ficer Prichard, a oedd yn byw yn ardal Llanymddyfri bedwar can mlynedd yn ôl. Lluniodd gannoedd o benillion bach syml i hyfforddi’r bobl yn hanfodion y ffydd Gristnogol – i fod yn rhyw fath o oleudy ysbrydol iddynt. Pan gasglwyd y penillion ynghyd yn gyfrol, rhoddwyd y teitl *Cannwyll y Cymry* arni, a dyna un o lyfrau mwyaf poblogaidd a dylanwadol y Gymraeg am flynyddoedd lawer wedyn.

Carol o waith y Ficer sy’n dal yn boblogaidd heddiw yw’r un sy’n dechrau:

Awn i Fethlem, bawb dan ganu,
Neidio, dawnsio, a difyrru,
I gael gweld ein Prynwr c’redig,
Aned heddiw, ddydd Nadolig.

Gair o fyd y ddawns yw ‘carol’ yn wreiddiol, a chlywn yn y garol sionc hon sŵn dawnsio a gorfoleddu, sŵn dathlu pen-blwydd. A’r nodyn arall sy’n cael ei daro drwyddi draw yw un o ryfeddod, wrth feddwl pwy oedd yr Un a aned ym Methlehem – y Duw Hollalluog, yr Un sy’n bod erioed, Creawdwr nef a daear, a Chynhaliwr y bydysawd. A hwnnw yr un pryd yn faban bach diymadferth ar lin ei fam. Neu, fel y dywedodd y Ficer:

Awn i Fethlem i gael gweled
Mair a Mab Duw ar ei harffed;
Mair yn dala rhwng ei dwylo
Y Mab sy’n cadw’r byd rhag cwympo!

Mae’r garol yn un hir, yn 26 pennill yn y fersiwn gwreiddiol. Mae 16 o’r penillion hynny yn agor â’r anogaeth daer ‘Awn’ – ‘Awn i Fethlem …’ weithiau ac ‘Awn i weld …’ dro arall. Nid rhyfedd hynny o ystyried pa mor rhyfeddol yw’r Un y cofiwn ei eni ym Methlehem, nid yn unig o ran ei berson, ond hefyd o ran ei waith.

Dyma, meddai’r Ficer, ‘y Pensaer gorau’, a wnaeth y nefoedd fawr, ysblennydd, ‘yn gorwedd yn y stabal’; ‘Tad goleuni yn ddyn bychan newydd eni’; ‘Concwerwr angau wedi ei rwymo mewn cadachau’. Roedd ‘y grasol Frenin’ nefol ac ‘unig Geidwad ein heneidiau’ ar fraich Mair; ‘yr Oen bendigaid […] a ddaeth mewn pryd i dynnu i ffwrdd bechodau’r byd’.

Ac yn wyneb ‘y rhyfeddod mwyaf a wnaethpwyd’ (chwedl y Ficer), sef ‘Duw’r gogoniant’ yn dod ‘yn ddyn naturiol i gael marw dros ei bobol’, gadewch i ninnau fynd at y Prynwr y Nadolig hwn i’w addoli mewn ffydd ac edifeirwch. Boed cân o glod a mawl ar ein gwefusau ac yn ein calonnau:

Aeth y Doethion i gyflwyno
Ac i roi anrhegion iddo;
Aur a thus a myrr o’r gorau,
A’u cyflwyno ar eu gliniau.

Yn lle aur, rhown lwyrgred ynddo,
Yn lle thus, rhown foliant iddo,
Yn lle myrr, rhown wir ’difeirwch,
Ac fe’u cymer trwy hyfrydwch.

E. Wyn James
Caerdydd

(*Ymhelaethiad ar sgwrs ‘Munud i Feddwl’, BBC Radio Cymru, dydd Llun, 2 Rhagfyr 2024*)

O Ddesg y Llywydd
Tudalen 2

Her newydd i ni fel eglwysi
Tudalen 4

O Gefn Gwlad
Tudalen 7

O Ddesg y Llywydd

Stori o gynnig lle diogel yw stori'r eglwys wedi bod ar hyd y canrifoedd maith. Mewn dyddiau o derfysg a chwyldro cymdeithasol, fe ddaeth mynachlogydd yn fannau lle gallai pobl fyw bywydau gwahanol, a thyfodd nifer o'n cadeirlannau a'n heglwysi o wreiddiau mynachaidd. Ar adegau bu'r eglwys yn lloches, yn wir yn noddfa, i unigolion oedd yn ffoi rhag erledigaeth. Gŵyr y rhai ohonom sydd wedi arfer mynd ar encil am y fendith sy'n dod o gael amser a lle i ymneilltuo – yng ngeiriau'r Salmydd: i ymlonyddu a deall 'mai myfi sydd Dduw' (Salm 46:10).

I ni, mae'r eglwys wedi bod yn lle diogel drwy fod yn gymuned o bobl sy'n addoli Duw ac yn caru eu cymydog, pobl sy'n cefnogi ei gilydd mewn hawddfyd ac adfyd. Mae'r gymdeithas honno gydag unigolion hael a charedig yn cynnal pob un ohonom ac yn galluogi'r eglwys i fod yr hyn ddylai hi fod.

A dyna pam yr ydym yn synnu'n ddirfawr ac yn cael ein tristáu gan yr adegau hynny pan nad yw'r eglwys yn lle diogel i unigolion. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf hyn, mae diogelu wedi dod yn amlwg yn ein trafodaethau, a hynny'n gwbl briodol. Mae'n canolbwyntio ar sicrhau bod pawb yn teimlo'n ddiogel ac mae hefyd yn annog rhai i ddweud os nad ydynt.

Cefais y fraint o fynychu Corff Llywodraethol yr Eglwys yng Nghymru yn ddiweddar. Maent wedi bod yn mynd trwy gyfnod o ymgynghori ynghylch a fyddant, ar ddiwedd eu cyfnod prawf pum mlynedd, yn parhau i fendithio partneriaethau o'r un rhyw, yn dod â'r Gwasanaeth Bendithio hwnnw i ben neu'n mynd ymhellach ac yn cynnig Gwasanaeth Priodas. Ac yn yr ymgynghori hwnnw maent wedi cynnal 'Diwrnodau Gwrando' mewn esgobaethau ac ardaloedd gweinidogaeth. Wrth wraidd y drafodaeth, a hynny rhwng rhai o safbwyntiau hollol groes i'w gilydd, yr oedd y nod o ddarparu man diogel lle gellir clywed safbwyntiau gan ddangos parch. O ran y drafodaeth yng nghyfarfod y Corff Llywodraethol, teimlais fod y gwaith paratoi wedi arwain at wrando gyda pharch ar wahanol safbwyntiau. Ac roedd un strategaeth yn sefyll allan i mi: bod yn rhaid i rywun oedi ac aros am dri deg eiliad ar ôl i'r siaradwr blaenorol orffen, i greu'r hyn a ddiffiniwyd fel 'Gofod Duw'. Yn y cyfnod hwnnw o ddeg eiliad ar hugain rhwng cyfraniadau i'r drafodaeth, roedd amser i Dduw siarad ac iacháu.

Gobeithio fy mod yn anghywir wrth ofni y bydd mwy o aflonyddwch cymdeithasol yn y dyfodol agos a rhagor o densiynau yn ein cymunedau. Fy ngweddi yw y bydd yr Eglwys yn lle o obaith ac iachâd – man diogel y bydd pobl yn barod i uniaethu ag ef ac yn estyn ato, er mwyn dod o hyd i gymorth a chyfeillgarwch, ac i addoli Duw, ffynhonnell ein cariad. Rydym bob amser wedi gweld hynny fel ein nod ac efallai y bydd hyd yn oed yn fwy angenrheidiol yn y dyfodol.

Rwy'n meddwl am yr holl ymwneud cymunedol yn ein heglwysi trwy weithgareddau wythnosol rheolaidd. Mae ein gwaith estyn allan cymdeithasol yn cynnwys Banciau Bwyd, gweinidogaeth ddillad, lloches i'r digartref, canolfannau llesiant, mynediad at wasanaethau cymorth a llawer mwy. Mae ein heglwys newydd ddiweddaraf ym Mhontypridd yn croesawu'n benodol y rhai ag anghenion dysgu ychwanegol ac yn cynnig iaith arwyddion i'r gymuned fyddar, yn ogystal ag addoli yn y Gymraeg a'r Saesneg.

Gweddïwn y bydd ein holl ymdrechion yn dwyn ffrwyth – y bydd Duw yn cymell pobl dros y trothwy ac y byddan nhw wedyn yn gweld yr eglwys fel man diogel lle gallant gael cymundeb â Duw a chymdeithas gydag eraill.

Yr Eglwys yn yr Adfent – bod yn obaith i'r byd

Un o'r breintiau pennaf i mi fel llywydd ydi cael cymdeithas gyda Christnogion o enwadau a mudiadau eraill. Fe soniais eisoes am fynychu corff llywodraethol yr Eglwys yng Nghymru, ac yn y mis diwethaf cefais gyfle i dreulio diwrnod yn Synod Cymru yr Eglwys Ddiwygiedig Unedig yn y Fenni. Hefyd, mynychais orseddiad Archesgob newydd yr Eglwys yng Nghymru yng Nghasnewydd, yn ogystal â dathlu ymweliad Ysgrifennydd Cyffredinol Cyngor y Genhadaeth Fyd-Eang (CWM) yn Nhrefeca.

Bydd cael cymdeithas gyda Christnogion eraill yn ehangu ein golygon. Mae hyn yn arbennig o wir yn ein partneriaeth gyda CWM. Un ymhlith 36 o eglwysi ledled y byd yw ein heglwys ni – rhai'n tyfu, eraill dan fygythiad o erledigaeth, ond i gyd yn un yn eu cenhadaeth I'r byd.

Glynis Owen yn derbyn anrheg o Gorea gan Jooseup Keum ar ran yr eglwys

Glynis Owen a Nan Powell-Davies yn croesawu Jooseop Keum i dŷ Howell Harris yn Nhrefeca

Heriodd y Parch. Ddr Jooseop Keum, Ysgrifennydd Cyffredinol CWM, ni i fyfyrio ar yr hyn ydi bod yn ddynol, wedi ein gwneud ar lun a delw Duw, a hynny yn wyneb y bygythiad a'r realiti bod Deallusrwydd Artiffisial (AI) bellach yn cymryd at filoedd o swyddi mewn llawer o wledydd, swyddi a gâi eu cyflawni gan weithwyr dynol gynt. Sut mae hynny'n siapio ein gwaith ni o genhadu?

Mae'r rhaglenni sy'n cael eu cynnig gan CWM yn fyd-eang yn mynd i'r afael â nifer o faterion sydd o bwys inni yn y byd heddiw. Yn eu mysg y mae newid hinsawdd, caethwasiaeth yn ei amrywiol ffurfiau, yr angen am heddwch a chyfiawnder cymdeithasol, a hyfforddi pobl i ddarparu'r rhaglenni hyn.

Yr oedd hi nid yn unig yn dda inni glywed am y rhan y gallwn ni fod yn ei chymryd yn hyn i gyd, ond hefyd am y bwriad i'n cynnwys ni, ynghyd â'n partneriaid eraill yng Nghymru, yn y gwaith o drefnu ar gyfer eu Cynhadledd Gyffredinol nesaf ym mlwyddyn eu hanner canfed jiwbilî sy'n dechrau yn 2027. Mwy na thebyg mai yng Nghaerdydd y bydd honno.

Roedd amseriad ein cyfarfod yn Nhrefeca yr adeg yma cyn y Nadolig yn ymddangos yn addas am ei bod yn adeg o'r flwyddyn pryd y byddwn yn meddwl yn fyd-eang. Cofiwn mai ar gyfer y byd yn gyfan yr oedd Newyddion Da'r Ymgnawdoliad, nid ar gyfer un carfan o bobl neu un rhan o'r ddaear. Mae ymddangosiad y Doethion yn ehangu ein golygon ymhellach, a bydd gweinidogaeth Iesu yn y man yn tynnu muriau i lawr ac yn galw am gynnwys y rhai sydd ar y cyrion.

Felly, dathlwn obaith yr Adfent a llawenydd y Nadolig gyda'n ffrindiau Cristnogol a'n partneriaid yng Nghymru a thrwy'r byd. Diolchwn i Dduw am y naill a'r llall – am yr hyn y gallwn ni ei ddysgu oddi wrth ein gilydd, a'r hyn y gallwn ni ei wneud gyda'n gilydd.

Nadolig bendithiol i chi i gyd, pan ddaw.

GLYNIS OWEN yw Llywydd Cymanfa Gyffredinol EBC.

Arthur Meirion Roberts (17 Mai 1926–27 Hydref 2025)

Fe fagwyd Arthur Meirion Roberts yn ardal Pendleton, Manceinion, ac yng Nghapel Cymraeg Pendleton yr addolai ei deulu. Bu i ryfel 1939–45 darfu ar ei addysg, ond gan fod ardal Pendleton wedi ei datblygu'n ddiwydiannol ers dechrau'r 19eg ganrif, roedd digon o gyfleoedd i fachgen ifanc deallus ym myd diwydiant. Eto o fewn diwydiant, symudodd Arthur i Birmingham i weithio, ac yno daeth o dan ddylanwad gweinidog carismataidd Capel Cymraeg Suffolk St, John Smith. Fel canlyniad, cafodd Arthur ei dderbyn yn ymgeisydd i'r weinidogaeth, gan gychwyn ei hyfforddiant academaidd yng Ngholeg Clwyd. Yno y cyfarfu â'i gyfaill cyntaf yng Nghymru, sef Alan Wyn Roberts. Y cam nesaf i Arthur wedyn oedd symud ymlaen i Brifysgol Bangor, ac yna cwblhau ei gwrs yn y Coleg Diwinyddol yn Aberystwyth.

Roedd Arthur yn weinidog a gredai nad oedd ffydd yn aros y tu mewn i furiau'r eglwys. Roedd yn personoli geiriau'r Archesgob William Temple: bod yr Eglwys yn bodoli er mwyn y rhai nad oeddent eto'n perthyn iddi ar y pryd. Deallai Arthur yr Efengyl fel galwad i gysuro'r rhai toredig a herio cydwybod cymdeithas. Gwnaeth hyn yn ei bregethu ac fel swyddog mewn gwahanol gyfrifoldebau eglwysig, yn enwedig wrth gadeirio Bwrdd Cenhadaeth yr Eglwys. Wrth i rai ohonom diwnio ein radios i wahanol sianeli, roedd calon Arthur wedi'i thiwnio i sefyll dros dosturi a chyfiawnder yn ein cymdeithas. Deallodd yr adnodau yn Efengyl Mathew pan mae Iesu'n dweud am y rhai mewn angen a'r rhai sy'n dioddef yn y gymdeithas: 'Yn wir, rwy'n dweud wrthych, beth bynnag a wnaethoch i un o'r lleiaf o'r brodyr a'r chwiorydd hyn i mi, gwnaethoch i mi.'

Nid yn unig yr oedd gan Arthur galon dros rai mewn angen, yr oedd yn fwy na theimlad, roedd yn weithredol. Mae Arthur a Morfydd, ei wraig, ill dau wedi gweithio'n hael ddiflino, ochr yn ochr â sefydliadau fel Cymorth Cristnogol ynghyd â sefydliadau dyngarol eraill. Fel gweinidog, boed yn ymweld â'r cleifion neu'n sefyll ochr yn ochr â'r rhai oedd ar ymylon cymdeithas, gwelodd Arthur wyneb Crist ym mhob person y cyfarfu ag ef. A dyma oedd ei aelodau a'r rhai y tu allan i'r eglwys yn ei adnabod ac yn ei ddeall ynddo.

Ac eto, roedd hefyd yn ddyn o baratoad dwfn. Mae'r rhai a'i clywodd yn pregethu yn gwybod pa mor ofalus oedd ei baratoi ar gyfer y pulpud, gyda'r oriau a dreuliai mewn astudiaeth, a hynny hyd at ei flynyddoedd olaf. Roedd pob pregeth wedi'i llunio'n weddigar a phob gair wedi'i bwyso'n ofalus. Credai fod pregethu yn waith cysegredig, ei fod yn mynnu'r gorau o'i galon, ei feddwl a'i ysbryd.

Dros bron i ganrif, gwelodd Arthur fyd yn newid. Cafodd ei eni wyth mlynedd yn unig ar ôl y Rhyfel Byd Cyntaf a 13 mlynedd cyn yr Ail Ryfel Byd, mewn cyfnod pan fyddai wedi gweld tlodi mawr o amgylch ei gartref ym Manceinion. Roedd dirwasgiad economaidd diwedd y 1920au a'r 1930au yn gefndir i'w blentyndod a'i arddegau cynnar. Eto, drwy'r cyfan, ni simsanodd ei ffydd erioed. Addasodd i amseroedd newydd, ond heb golli golwg ar wirioneddau'r ffydd. Roedd ei weinidogaeth wedi'i hangori mewn cariad, gostyngeiddrwydd, a'r argyhoeddiad bod gras Duw yn ehangach nag y medrwn fyth ei ddychmygu.

Doedd Arthur ddim yn ofni dod â newyddion da'r Efengyl i sefyllfaoedd anodd, er enghraifft, pan oedd yn weinidog ifanc yn Ysgoldy, ger Deiniolen, yn ystod epidemig Clwy'r Traed a'r Genau yn niwedd yr 1950au, ac wedyn yr heriau amlwg yn ardal ddiwydiannol Port Talbot. Erbyn canol yr 1960au gweithiai fel caplan diwydiannol cyntaf y Cyfundeb ar safle niwclear newydd yr Wylfa, Ynys Môn, cyn symud eto fel caplan diwydiannol yng nogledd-ddwyrain Cymru. Gwnaeth waith arloesol wedyn fel warden yng Ngholeg Trefeca, cyn derbyn galwad i Bwllheli yn 1982.

Rydym yn diolch am ei fywyd, ei esiampl, a'i weinidogaeth. Atgoffodd ni nad astudio a siarad yn unig yw pregethu'r Efengyl ond mynd i'r afael â Gair Duw mewn gwirionedd, a hynny er budd ysbrydol y rhai oedd dan ei ofal. Daw geiriau Gweddi'r Arglwydd i'r meddwl yma: 'Gwneler dy ewyllys, megis yn y nef, felly ar y ddaear hefyd.'

Gorffennodd Arthur Meirion Roberts ei waith; ymladdodd frwydr dda, gan gadw'r ffydd.

Rydym yn cydymdeimlo â'i wraig, Morfydd, ei fab, Rhys, a'i gymar, Hilary, a'i wyres, Carys, a chofiwn hefyd am ei ddiweddar fab, Dewi.

(Yn ei angladd ar 15 Tachwedd 2025 yng Nghapel y Drindod, Pwllheli, darllenwyd Salm 1, Datguddiad 21:1–4 a 22:1–5, a Mathew 5:3–10.)

W. Bryn Williams

Her newydd i ni fel eglwysi

Cynhaliwyd cyfarfod arbennig yn Eglwys Gadeiriol Llandaf nos Fercher, 15 Hydref, dan y teitl 'Cymru a'r Gair', wedi ei drefnu gan Siân Wyn Rees (Trefnydd Cymdeithas y Beibl yng Nghymru). Da oedd gweld cynrychiolaeth dda o blith yr enwadau Cymraeg yn bresennol, er mai cyfarfod Saesneg oedd hwn i bob pwrpas. Roedd yn cael ei hysbysebu fel 'dathliad o waith Cymdeithas y Beibl yng Nghymru'. Roedd Dr Andrew Ollerton yn cyflwyno dau adnodd sydd newydd eu rhyddhau ganddo, sef y 'Bible Course' ar ei newydd wedd – i'w ryddhau yn y Gymraeg yn y flwyddyn newydd, a llyfr arall ganddo sy'n edrych ar 'saith pwnc anoddaf y Beibl', sef *God's Book*.

Arfon Jones a Neil ('Studge') Rees yn sôn am Ap Beibl, yr adnodd Cymraeg a gefnogir gan Gymdeithas y Beibl

Diwygiad tawel

Cafwyd cyflwyniadau gan Dai Woolridge o'i farddoniaeth lafar ogleisiol a heriol. Soniwyd am lwyddiant yr ap ffonau symudol Cymraeg, Ap Beibl, a'r llu o adnoddau sydd arno bellach. Ond efallai mai'r prif ffocws oedd y 'diwygiad tawel'. Yn 2018 ac eto yn 2024 roedd Cymdeithas y Beibl wedi defnyddio YouGov i ymchwilio i sefyllfa'r eglwysi Cristnogol yng Nghymru a Lloegr. Holwyd dros 19,000 o unigolion am eu harferion yn mynychu eglwysi, darllen y Beibl, gweddïo a'u hagweddau cymdeithasol, ac mae'r canlyniadau wedi bod yn annisgwyl, a dweud y lleiaf. Yn y pum mlynedd gwelwyd cynnydd yn y niferoedd sy'n mynychu addoliad, yn arbennig ymhlith pobl ifanc rhwng 18 a 24 mlwydd oed – dynion ifanc yn bennaf. Yr eglwysi Pentecostaidd a'r eglwys Gatholig sydd wedi gweld y cynnydd mwyaf. Mae cynnydd hefyd wedi bod yn nifer y bobl sy'n darllen y Beibl yn rheolaidd ac yn gweddïo.

Nerys Siddall a Mike Otter, Pennaeth Materion Addysg Cymdeithas y Beibl, yn rhannu adnoddau ar ddiwedd y cyfarfod

Heriau

Ond roedd heriau hefyd. Mae traean o'r bobl ifanc a holwyd yn cyfaddef eu bod yn stryglo i ddeall a dehongli rhannau o'r Beibl. Felly, mae'n amlwg fod yr adnoddau newydd y soniais amdanynt uchod yn hynod bwysig. Roedd her i ninnau Gristnogion hŷn hefyd – i fod yn bobl sydd yn gallu helpu'r genhedlaeth newydd o gredinwyr i ddeall a byw yr hyn sydd yn yr Ysgrythur. Roedd Andrew Ollerton yn defnyddio hanes Philip a'r Ethiopiad yn Llyfr yr Actau i gyflwyno'r her hon i'r eglwysi. Cwestiwn yr Ethiopiad oedd, 'Sut alla i ddeall heb i rywun ei esbonio i mi?'

Roedd rhywun yn gadael y cyfarfod yn ymwybodol iawn fod yna symudiad newydd ar droed, ond yn gorfod gofyn: 'Ydyn ni fel eglwysi ac enwadau Cymraeg yn agored ac yn barod ar gyfer y newidiadau hyn?'

Arfon Jones

(O'r *Tyst*, 6 Tachwedd)

Llyffetheiriau'r Enaid Dynol

CARE | Y CYNGOR AR ALCOHOL A CHYFFURIAU ERAILL ELUSEN AR GYFER DIBYNIAETH, ADFERIAD A GALLUOGI | THE COUNCIL ON ALCOHOL AND OTHER DRUGS THE CHARITY FOR ADDICTION, RECOVERY AND EMPOWERMENT

Yr ymlyniad (attachment) sy'n ein cadw rhagom ein hunain

Mae bywyd y dosbarth canol yn aml yn cynhyrchu ei ffurf ei hun o ddibyniaeth – y ddibyniaeth dawel honno sy'n ymddangos fel petaem yn rhydd. Mae llawer yn byw o fewn y math diogel hwn o ddibyniaeth: gyrfaoedd sy'n gweithio ar yr wyneb, perthnasoedd parchus eu golwg, ac arferion sy'n cadw'r bywyd allanol yn daclus, hyd yn oed wrth i'r bywyd mewnol ddadfeilio. Dyma'r bobl sy'n dweud wrth y byd eu bod yn "iawn"; ac oherwydd eu bod yn ymddangos yn "iawn", maen nhw'n argyhoeddi eu hunain nad oes angen unrhyw gymorth arnynt. Mae'r hunan-dwyll hwn yn un o'r rhwystrau mwyaf i dwf ysbrydol.

Mae ymlyniad bob amser yn ein diffinio cyn ein dinistrio

Mae ymlyniad yn dweud wrthym pwy sydd gennym hawl i fod, ac yn sibrwd sut y dylem deimlo a meddwl. Ac eto, hyd yn oed pan wyddom fod yr ymlyniad yn disbyddu ein bywioldeb, yn niweidio ein perthnasoedd ac yn rhwystro'r llwybr at Dduw, mae rhywbeth o'n mewn yn ein hatal rhag gollwng gafael arno. Rydym yn glynu wrtho fel pe bai'n achubiaeth, ond mewn gwirionedd dyma'r pwysau sy'n ein tynnu i lawr i ddifancoll.

Pensaernïaeth fregus hunanddelwedd

Mae nifer yn ofni y byddai cyfaddef gwirionedd eu dibyniaeth yn cracio'r hunaniaeth y maen nhw wedi treulio oes yn ei chreu. Ni all eu synnwyr o'r hunan – cryf, cyson, hunanddigonol – ddioddef ymyrraeth oddi wrth unrhyw beth sy'n ogleuo o wendid. Mae adferiad yn gofyn iddyn nhw ddweud, "Rwy'n ddi-rym, yn ddiymadferth", ac mae hynny'n teimlo fel ymosodiad ar sylfeini eu bodolaeth. Tybiant ei bod yn well iddyn nhw ddioddef yn dawel na mentro dymchwel y ddelwedd ffals y maen nhw'n ei dangos i'r byd.

Dibyniaethau parchus

Nid yw pob dibyniaeth yn edrych fel dinistr. Mae rhai'n gwisgo dillad normalrwydd:

- potel o win yn cael ei hyfed bob min nos fel esgus i "ymlacio"
- gwaith sy'n cael ei wneud bob munud o'r dydd, yn cael ei ganmol fel ymroddiad
- cysur materol sy'n ffugio fel sefydlogrwydd
- dibyniaeth ar gymeradwyaeth, perffeithrwydd neu gyrhaeddiad sy'n cael eu hystyried fel uchelgais.

Mae'r dibyniaethau hyn yn cael eu cuddio'n gymdeithasol ac felly'n ysbrydol farwol. Oherwydd eu bod yn 'barchus' nid ydyn nhw'n arwydd o argyfwng; does dim galwad i ddeffro na gwaelod dramatig iddynt. Maen nhw'n dawel yn gwahanu person oddi wrth ei enaid ei hun.

Bagl deallusrwydd

Mae ymwadiad (denial) ymysg y dosbarth canol yn aml yn fater soffistigedig. Gall meddwl galluog, craff greu rhesymoliadau mor gain fel eu bod bron yn ymdebygu i ddoethineb. Gall person felly feddwl yn well ac yn gyflymach nag eraill a chreu drysfa gymhleth o esboniadau i osgoi'r gwir syml: nid yw fy mywyd yn gweithio.

Ni all unrhyw un fod yn rhy dwp i adfer, ond gall rhywun fod yn rhy glyfar o'r hanner!

Yr ofn dan pob ofn

Mae dibyniaethau'n parhau oherwydd eu bod yn cuddio rhywbeth dyfnach – clwyf nad yw wedi'i fynegi, gwacter sydd wedi'i hir osgoi, atgof rhy boenus i'w gyffwrdd. Byddai wynebu'r ddibyniaeth yn golygu wynebu'r hyn sy'n gorwedd oddi tano. Mae nifer yn ofni, petaen nhw'n agor y drws hwnnw, y byddai eu byd mewnol cyfan yn torri'n deilchion.

Felly, maen nhw'n dewis y dioddefaint cyfarwydd oherwydd ei fod yn teimlo'n fwy diogel na'r rhyddid anghyfarwydd.

Cysur fel tawelydd

Gall cysur materol a chymdeithasol achosi diffyg teimlad ysbrydol. Mae'n cynnig dim ond digon i gadw person rhag byth gyrraedd yr anobaith sy'n arwain at ildio. Maen nhw'n dioddef, ydyn - ond dim ond yn araf, sy'n ddigon i gadw i fynd ac i osgoi unrhyw newid. Ac felly, mae eu henaid yn aros, yn dioddef yn dawel, y tu mewn i fywyd sydd i bob pwrpas yn ymddangos yn llawn yn allanol.

Gwarth cael eich gweld

Mae cywilydd yn sibrwd ei gelwydd: "Petai unrhyw un yn gweld y gwirionedd, bydden nhw'n troi i ffwrdd oddi wrthym."

Ac felly, mae person yn cadw ei ddioddefaint yn breifat – yr union beth sy'n caniatáu iddo barhau. Mae'n ysu am wella ond yn gwrthsefyll yr union fregusrwydd fyddai'n gwneud gwella'n bosibl.

Pam dewis dioddef yn lle llawenydd?

Oherwydd bod dioddefaint yn gyfarwydd. Yn ddisgwyliadwy. Yn sicr.

Mae llawenydd yn gofyn am ildio.

Mae rhyddid yn gofyn am farwolaeth yr hunan ffals.

Ac mae hyn, i'r ego, yn teimlo fel difodiant.

Ond y gwirionedd ysbrydol mawr yw nad yw ildio'n farwolaeth. Mae'n enedigaeth – aileni'r gwir hunan sydd wedi'i gladdu o dan haenau o ofn, ymwadiad ac ymlyniadau dirifedi.

Dywed yr ymlyniad, "Ni allwch fyw hebof fi."

Etyb yr enaid, "Ni allwch fyw oni bai eich bod yn gollwng gafael – a hynny'n gyfan gwbl."

Wynford Ellis Owen

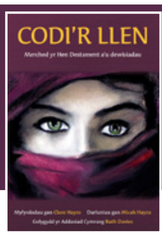
Prif Weithredwr y Cyngor ar Alcohol a Chyffuriau Eraill, ac Ymgynghorydd Cwnsela Arbenigol Cynnal a'r Stafell Fyw

Ffôn: 07796464045 / 029 2063 0993; ebost: wynford@recovery-council.org

www.cyngor-adferiad.org; www.cynnal.uk; www.stafell-fyw.uk

Codi'r Llen: merched yr Hen Destament a'u dewisiadau

Maes Llafur i oedolion 2025/26



Codi'r Llen 8 – Ymson y weddw o Sareffath

Bu'r misoedd diwethaf yn anodd – stopiodd y glaw a sychodd y ddaear yn grimp. Roedd y dŵr yn brin, y potyn blawd yn gwagio, a dim ond y mymryn lleiaf o olew olewydd ar ôl yn y jwg. Wrth ddeffro bob bore, yr un cwestiwn oedd yn fy mlino: oedd y diwedd yn dod?

Y bore hwnnw, ro'n i'n casglu coed tân ac yn mesur popeth yn fy meddwl: yr ychydig goed, y llond llaw o flawd, dropyn bach o olew. Do'n i ddim yn siŵr oedd gen i ddigon i dawelu griddfan newynog fy mab. Marw o newyn a sychder – dyna fyddai'n digwydd inni ein dau. Erbyn hyn ro'n i wedi dysgu derbyn ein ffawd.

Yn sydyn daeth llais i dorri ar draws fy meddyliau. Wedi codi 'mhen, gwelais ddyn â llwch ar ei glogyn a blinder yn ei lygaid. Syllais arno mewn anghrediniaeth pan ofynnodd imi am ddŵr. Oedd o'n hurt? Ond eto, roedd rhywbeth arbennig yn ei lais, rhyw gadernid. Ac yna, cyn imi gael cyfle i yngan gair i'w ateb, fe ofynnodd am damaid o fara!

Bara – dyna air hyfryd, gair oedd yn tynnu dŵr i'm dannedd. Ond roedd y dyn hwn yn gofyn am yr amhosibl! Y tro yma atebais, gan ddweud nad oedd gen i fawr o flawd o gwbl ar ôl. Esboniais mai dim ond digon o goed tân i baratoi un byrbryd olaf oedd gen i. A dyna fi wedi dweud y gwirionedd trist ar goedd.

Daliodd i syllu arnaf, gan edrych i fyw fy llygaid. Yna, heb simsanu, gofynnodd imi wneud bwyd iddo fe'n gyntaf a dweud na ddylwn ofni. Peidio ofni? Ro'n i'n byw mewn ofn drwy'r amser. Siaradodd eto, a'r tro hwn roedd ei lais yn ddwfn. Dywedodd y byddai'r Arglwydd Dduw yn sicrhau na fyddai'r cyflenwad blawd na'r olew yn dod i ben. Beth? Byddai hynny'n wyrthiol, ond pwy oeddwn i i ddadlau? Ro'n i wedi colli pob gobaith ers peth amser, ond doedd gen i ddim i'w golli. Es ati i baratoi'r mymryn lleia o fara; crynai fy nwylo wrth wneud, ond cariais ymlaen. Fel mam dda, feiddiwn i ddim anwybyddu llygedyn o obaith. Ac fe gafodd ei fara.

Wedi dychwelyd, ro'n i'n syfrdan pan welais y potyn blawd wedi'i lenwi, a'r jwg olew'n llawn hefyd. Ac felly y bu: waeth faint a ddefnyddiwn, roedd mwy yn dod ac roedd popeth yn well. Ond un diwrnod daeth ergyd arall – trawyd fy mab yn wael. Daeth pwl mawr o banig drosof ac roedd un peth yn troi a throi yn fy meddwl: mae'n rhaid bod rhywun yn dial arna i. Pan stopiodd anadlu, rhedais draw at Elias a'i fytheirio. Yn union fel y tro cyntaf y des i wyneb yn wyneb ag o, roedd yn fyr iawn o eiriau. Plediais arno i wneud rhywbeth. Daeth gyda mi a chymryd fy mab yn ei freichiau, yna ei roi i orwedd, a gweddïo. Nid gweddi fach ysgafn oedd hi; na, llefodd ar Dduw i'w achub. Ac ymhen munudau, gwelais ei enaid yn dychwelyd i'w gorff a dechreuodd anadlu eto!

Cyn imi gwrdd ag Elias, do'n i ddim wedi adnabod Duw. Wyddwn i ddim amdano. Ond nawr rwy'n gwybod hyn: ynghanol y llwgu a'r teimlad fod popeth yn darfod, fe'm llenwodd â gobaith a bywyd. Diolch iddo!

Holi

• Gofynnodd Elias i'r weddw roi mwy nag oedd ganddi. A deimlwn ni weithiau fod Duw yn gofyn inni roi mwy a mwy o'n hunain i achos Crist? Ydy hyn yn creu tensiwn ynom?

• Sut mae'r cyflenwad gwyrthiol o flawd ac olew yn cymharu â'n gweddi, 'Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol'? Ydych chi'n credu bod Duw yn ein hannog i gymryd 'un dydd ar y tro' neu i ganolbwyntio ar ei gariad fel gwarant a diogelwch hirdymor?

• Ydych chi'n credu na 'fethodd gweddi daer erioed / â chyrraedd hyd y nef'? Ai dyfalbarhad neu taerineb sy'n peri i Dduw ateb ein cri?

• Roedd y weddw'n wynebu difancoll, ond cafodd ei dewis i fod yn dderbynnydd ac yn rhan o waith gwyrthiol Duw. Sut mae'r stori hon yn adlewyrchu'r modd y gallwn deimlo'n obeithiol ynghanol diymadferthedd pobl (oddi mewn ac oddi allan i'n heglwysi)?

Gweddi

Siarad â ni, O Dduw. Dwêd wrthym beth yw dy ddymuniad ar ein cyfer, a gad inni glywed dy lais yn galw arnom. Sibrwd yn ein clust, a rho inni'r awyddfryd dwfn i glywed dy neges. Symud ein calon, fel bo unrhyw ddiflastod yn diflannu. Symbyla ein henaid, fel na fyddom yn ddiymadferth yn ein ffydd. Amen.

Siân Meinir

S4C

Dechrau Canu, Dechrau Canmol
Sul, 7 Rhagfyr, am 7:30yh – Golau'r Gannwyll
Lisa Gwilym yn cyflwyno detholiad o garolau'r Nadolig yng ngolau'r gannwyll o Eglwys Sant Grwst, Llanrwst. Cawn ddysgu mwy am arwyddocâd y gannwyll a'r goleuni yn nhymor yr Adfent. Mae'r canu mawl dan arweiniad Trystan Lewis a chawn fwynhau perfformiad gan Ensemble CantiLena.

BBC radio cymru

Caniadaeth y Cysegr
Sul, 7 Rhagfyr, am 7:30yb a 4:30yp
Amrywiaeth o emynau yng nghwmni Andrew Settatree

Oedfa Radio Cymru
Sul, 7 Rhagfyr, am 12:00yp
Oedfa dan arweiniad Jeff Williams, Aberhonddu

O Gefn Gwlad

Hanes am eni

Y mae hanes am eni
A'r nos ar ein daear ni,
Hanes awr geni seren
O lain y niwl yn y nen.
A llywiodd hithau'i llewych
At yr Iôr yn llety'r ych.

Jâms Nicholas yw'r bardd ac Eisteddfod Genedlaethol Wrecsam 1977 oedd yr achlysur. Ie, bron hanner can mlynedd yn ôl erbyn hyn a minnau'n canu yng nghystadleuaeth y triawd neu'r pedwarawd cerdd dant efo dwy chwaer o'r Sarnau. Bras gof sy gen i o eiriau'r cywydd erbyn hyn, ar wahân i'w ddechrau a'r cwpled cynta un – cwpled trawiadol iawn am ei fod yn sôn am y nos, symbol o anobaith yn aml ac am eni seren – symbol o obaith.

Nid bod y ddeuair yn ddieithr i'w gilydd chwaith, yn enwedig ym myd ffermio. Wn i ddim a yw'n bod o hyd, ond credai ffermwyr erstalwm yn bendant fod buchod yn debycach o roi genedigaeth i'w lloeau yn y nos, cred arweiniodd at lawer noson ddi-gwsg i aelodau'r frawdoliaeth honno. Credid hefyd mai ar ben llanw y byddai'r geni'n digwydd mewn ffermydd ger y môr.

Af i ddim i ystyried y rhesymau am hyn, ond edrych yn hytrach ar wirionedd alegorïaidd y cwpled.

Y mae i'r nos ei bendithion amlwg: cyfle i orffwyso, i ymlacio wedi lludded a gwres y dydd, amser gorffwys i gorff a meddwl. Yn anffodus, fodd bynnag, y mae i'r gair ei ystyron drwg hefyd, yn aml yn symbol o dywyllwch a drygioni. A phwy all wadu nad yw'r tywyllwch hwn yn teyrnasu dros rannau helaeth o'r byd y funud hon. Mae'r bomiau'n dal i ddisgyn, ac adeiladau yn cael eu malu'n chwilfriw, llawer ohonyn nhw'n gartrefi, a'r marwolaethau sy'n dilyn trais yn amlhau bron ymhobman.

Ydi, y mae hi'n nos mewn sawl gwlad yn y byd, ac ysbryd Herod yn fyw o hyd. Ac os nad yw cysgod rhyfel yn hofran uwch ein pennau ni, y mae cysgod drwgweithredu uwchben strydoedd ein trefi a'n dinasoedd. Felly y mae hi, felly yr oedd hi – ac felly y bydd hi, meddai'r pesimist ynof.

Nid pesimist oedd Jâms Nicholas, fodd bynnag. Nid wrth gyfeirio at y nos y mae o'n dechrau ei gywydd ond gyda golau'r seren yn arwain i Fethlem. Af i ddim i ystyried nac amau gwirionedd holl fanylion stori'r geni, fel y mae rhai yn hoffi ei wneud. Mae hi'n stori dda, yn stori i'r optimist, yn stori sy'n rhoi genedigaeth nid yn unig i faban ond i obaith a llawenydd hefyd. A hynny yn y nos.

Cafodd yr emynwyr hwyl arni wrth osod yr enedigaeth yn oriau'r tywyllwch. 'Yn hedd y dawel nos' yr oedd y bugeiliaid yn gwylio'u praidd, meddai W. Rhys Nicholas. Dod i Fethlem gyda'r hwyr wnaeth Joseff a Mair, meddai mewn carol arall, ac fe'n sicrhawyd gan Rhys Prichard y byddai seren yn ein harwain at y crud. 'Rhoi llewych gwan wnâi'r lleuad,' meddai T. Arfon Williams, a gwylio'u praidd drwy noson hir yr oedd y bugeiliaid, meddai geiriau gan awdur anhysbys. Tawel oedd dinas Bethlem a hithau'n nos, meddai sawl un; byddai rhialtwch y dydd wedi boddi cân yr angylion a gorfoledd y bugeiliaid. Ac ni fyddai modd yn y dydd weld, heb sôn am ddilyn, y seren oedd yn arwain pawb a fynnai fynd yno i Fethlem.

Mae dwy fil o flynyddoedd a mwy wedi mynd heibio ers y Nadolig cynta, ond mae'r hanes am hwnnw wedi goroesi pob gwawd, pob amheuaeth, a phob anghrediniaeth. Wedi goroesi er mwyn dwyn i bawb a'i myn neges gobaith, neges tangnefedd, neges ewyllys da. 'Sut Nadolig fydd hi 'leni yn dy gartre di?' hola llinell o gerdd. Pawb â'i ddyheadau, pawb â'i syniadau, pawb â'i ddymuniadau. Amrywiaeth ffyrdd o ddathlu, mae'n siŵr. Codwn ein calonnau wrth gofio, os oes nos ar ein daear ni a thywyllwch yn taflu ei gysgod drosom, fod yna hefyd hanes am seren ac am eni.

Elfyn Pritchard

Testunau llawenydd yng Nghefn Nannau (Henaduriaeth Conwy Dyfrdwy)

Mr Eryl Evans (Llywydd yr Henaduriaeth) a Dr Graham Thomas

Y Parch. Chris Prew (Llywydd y Gymdeithasfa) a Miss Eirlys Owen

Yng nghapel Cefn Nannau, Llangwm, y cynhaliwyd cyfarfodydd Henaduriaeth Conwy Dyfrdwy, ddydd Mawrth, 18 Tachwedd 2025. Yn y ddau gyfarfod fe gafwyd cryn lawenydd wrth longyfarch dau aelod ar gwblhau cwrs i leygwyr i weinyddu'r sacramentau – y bedydd a'r cymun – a hefyd ordeinio tri o flaenoriaid newydd.

Mr Gwyndaf Jones, blaenor ffyddlon yn Eglwys Cefn Nannau, a'n harweiniodd yn y defosiwn ar ddechrau cyfarfod y prynhawn. Yna cafodd Mr Eryl Evans, Llywydd yr Henaduriaeth, yr hyfrydwch o longyfarch a chyflwyno tystysgrif i Dr Graham Thomas, blaenor yn Eglwys Unedig Tegid a Llanfor, y Bala, ar gwblhau'r cwrs i weinyddu'r sacramentau. Diolchodd iddo am ei lafur a'i ymroddiad wedi cyfnod o waeledd.

Deellir i'r cwrs gynnwys chwe sesiwn yn y Gymraeg ac iddo ddysgu a thrafod ar-lein, gyda chyfres byr o erthyglau ysgrifenedig i'w cyflawni a'u marcio ar y diwedd. Tystiodd Dr Thomas i'r cwrs fod yn fuddiol iawn ac yn agoriad llygad i ddyfnder a pherthnasedd y ddau sacrament. Diolchwyd i Rhys Bebb-Jones am y trefniadau ac i'r Parch. Eifion Roberts am ei dywys hyd y daith fel y gall weinyddu'n lleol yn yr Henaduriaeth.

Hefyd, cyflwynwyd hanes yr achos yng Nghefn Nannau gan y gweinidog, y Parchedig Huw Dylan Jones. Diolch hefyd am wasanaeth Mrs Llinos Hughes wrth yr organ.

Yng nghyfarfod yr hwyr cafwyd yr un fraint wrth i'r Parch. Christopher Prew, Llywydd y Gymdeithasfa, gyflwyno tystysgrif i Miss Eirlys Owen, aelod yn Eglwys Seion, Heol Scotland, Llanrwst, hithau hefyd wedi dilyn a chwblhau yr un cwrs, ond drwy gyfrwng y Saesneg, a hynny'n llwyddiannus iawn. Diolchwyd iddi hithau am ei brwdfrydedd a'i dygnwch wrth geisio cyflawni'r gwaith amhrisiadwy yma dros ein Harglwydd.

Llawenydd mawr arall oedd ordeinio tri blaenor newydd, aelodau o Gapel Tŷ Mawr, Cwmpenanner, sef Mrs Eleri Jones, Mrs Iona Mair Ellis a Mr Alun Jones. Cymerwyd rhan yn y gwasanaeth agoriadol gan y Llywydd, Mr Eryl Evans, yn ogystal â Mr Alwyn Williams, y Parchedig Huw Dylan Jones, Mrs Linda Morris a Mrs Nerys Jones, gyda Mrs Elin Owen wrth yr offeryn.

Ordeinio Mrs Iona Mair Ellis; Mrs Eleri Jones a Mr Alun Jones yn flaenoriaid

Cyflwynwyd cyngor iddynt gan y Parchedig Christopher Prew a chafwyd oedfa i'w chofio.

Diolchodd Mr Eryl Evans i bawb a gyfrannodd mewn unrhyw fodd yn ystod y dydd, heb anghofio chwiorydd caredig yr eglwys am baratoi lluniaeth blasus a derbyniol iawn rhwng y ddau gyfarfod.

Diolch yn arbennig hefyd i Mrs Bethan Trenchard, Ysgrifenyddes yr Henaduriaeth, am y gwaith y mae'n ei baratoi a'i gyflawni'n rheolaidd ar gyfer holl waith yr Henaduriaeth.

Eryl Edwards
Llanuwchllyn

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