

## **Pŵer Geiriau : Sgwrs Y Dyffryn / Gellifor, 24 Mai 2022**

### **SGWRS1**

*“Gwyn eu byd y rhai sy'n dlodion yn yr ysbryd, oherwydd eiddynt hwy yw teyrnas nefoedd. Gwyn eu byd y rhai sy'n galaru, oherwydd cânt hwy eu cysuro. Gwyn eu byd y rhai addfwyn, oherwydd cânt hwy etifeddu'r ddaear. Gwyn eu byd y rhai sy'n newynu a sychedu am gyfiawnder, oherwydd cânt hwy eu digon. Gwyn eu byd y rhai trugarog, oherwydd cânt hwy dderbyn trugaredd. Gwyn eu byd y rhai pur eu calon, oherwydd cânt hwy weld Duw. Gwyn eu byd y tangnefeddwyr, oherwydd cânt hwy eu galw'n blant i Dduw. Gwyn eu byd y rhai a erlidiwyd yn achos cyfiawnder, oherwydd eiddynt hwy yw teyrnas nefoedd.”*

*“Gwyn eich byd pan fydd pobl yn eich gwaradwyddo a'ch erlid, ac yn dweud pob math o ddrygair celwyddog yn eich erbyn, o'm hachos i. Llawenhewch a gorfoleddwch, oherwydd y mae eich gwobr yn fawr yn y nefoedd;...”*

*“... boed i'ch goleuni chwithau lewyrchu gerbron eraill, er mwyn iddynt weld eich gweithredoedd da chwi a gogoneddu eich Tad, yr hwn sydd yn y nefoedd.”*

*“Clywsoch fel y dywedwyd, ‘Câr dy gymydog, a chasâ dy elyn.’ Ond rwyf fi'n dweud wrthyh: carwch eich gelynion, a gweddiwch dros y rhai sy'n eich erlid; felly fe fyddwch yn blant i'ch Tad sydd yn y nefoedd, ...”*

Mathew 5:3-16, 43-48 BCND

*“Ond ffrwyth yr Ysbryd yw cariad, llawenydd, tangnefedd, goddefgarwch, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder, hunanddisgyblaeth.”*

Galatiaid 5:22 BCND

Bore da i chi ‘gyd, a diolch am y gwahoddiad a’r croeso i’r Dyffryn / i Gellifor y bore ‘ma. Fel yn sicr rŷch chi’n sylweddoli, dwi ddim yn weinidog, a does gen i ddim addysg ddiwinyddol nac athronyddol arbenig felly ‘chwaith. Ond fel chi rwyn Gristion, ac yn fodlon iawn cael rhanu awr yn trafod ein ffydd.

Digon anodd yw dechrau’r broses o baratoi sgwrs ar gyfer y Sul. Ond ar ol peth pendroni, fel y cewch glywed yn y munedau nesaf, dechreuais weld ychydig o oleuni! Testun y sgwrs y bore ‘ma yw “pŵer geiriau”.

Ond cyn bwrw ‘mlaen, dewch i ni ganu geiriau Gwilym Hiraethog; rhif yr emyn 205 [Dyma gariad fel ...]

*“Y mae geiriau teg fel diliau mêl, yn felys i'r blas ac yn iechyd i'r corff.”*  
Diarhebion 16:24

*“Y mae geiriau yn ddyfroedd dyfnion, yn ffrwd yn byrlymu, yn ffynnon doethineb.”*  
Diarhebion 18:4

*“Mae gen i freuddwyd y gwelaf y genedl hon yn codi ryw ddydd i fyw yr hyn a ddywed un o erthyglau ei chyfansoddiad: 'Daliwn fod y gwirionedd hwn yn eglur, fod pob dyn yn gydradd'.*  
*Mae gen i freuddwyd y bydd fy mhedwar plentyn yn medru byw, ryw ddydd, fel rhan o genedl lle bydd cymeriad yn bwysicach na lliw croen.”*  
MLK

*“Bydded iddo oleuo llygaid eich deall, a'ch dwyn i wybod beth yw'r gobaith sy'n ymhlyg yn ei alwad, beth yw cyfoeth y gogoniant sydd ar gael yn yr etifeddiaeth y mae'n ei rhoi i chwi ymhlith y saint,”*  
Effesiaid 1:18

Yn ddiweddar, cysylltodd Glyn Davies o'r Tabernacl yn Rhithun â fi, a gofyn wrthyf i gyfranu at erthygl i'r Bedol yn trafod dyfodol capeli'r fro, a chau drysau yn arbenig. Dwi'n 'nabod Glyn yn weddol; mae 'da ni “gysylltiadau gwaith” mewn ffordd, er bod Glyn tipyn yn hŷn na fi - roedd ar fin ymddeol, neu wedi ymddeol yn barod, pan ddechreuais ar fy ngyrfa - a dwi innau bron â chyraedd oed yr addewid erbyn hyn. Anodd byddai gwrthod cynig Glyn fel canlyniad, er fy mod i'n naturiol yn amheus o gamu mewn lled-anwybodaeth i ryw drafodaeth ddyrys. Â bod yn onest, roeddwn yn poeni braidd am adwaith andwyol i'r hyn roeddwn eisiau ei ysgrifenu, gan wybod nad oes genyf unrhyw arbenigedd ar y fath bwnc.

*“Y sawl sy'n gwylio ei enau a'i dafod, fe'i ceidw ei hun rhag gofidiau.”*  
Diarhebion 21:23

*“Yr ydym yn rhoi'r ffrwyn yng ngenau'r march i'w wneud yn ufudd inni, ac yna gallwn droi ei gorff cyfan. A llongau yr un modd; hyd yn oed os ydynt*

*yn llongau mawr, ac yn cael eu gyrru gan wyntoedd geirwon, gellir eu troi â llyw bychan iawn i ba gyfeiriad bynnag y mae'r peilot yn ei ddymuno. Felly hefyd y mae'r tafod; aelod bychan ydyw, ond y mae'n honni pethau mawr."*

Iago 3:3-6

Ond maen rhaid i mi ddweud i mi fwynhau ysgrifenu'r erthygl dros wyliau'r Nadolig; esgus i gilio i'r ty haul am awr fach o bryd i'w gilydd, er cuddio o'r rialtwch teuluol! Ond mae'n rhaid i mi gyfaddef mod i'n dal i amau bod siarad yn gyhoeddus (neu ar papur) am y fath bethau â barn personol, am ffydd yn gyffredinol, neu am grefydd ymarferol ac edwino anghydfurfiaeth Gymreig yn arbenig, yn creu fwy o drafferth nag y mae'n datrys.

*"Oherwydd wrth dy eiriau y cei dy gyfiawnhau, ac wrth dy eiriau y cei dy gondemnio."*

Mathew 12:37

*"Y mae'r tafod yn gallu rhoi marwolaeth neu fywyd, ac y mae'r rhai sy'n ei hoffi yn bwyta'i ffrwyth."*

Diarhebion 18:21

Mae derbyn fod newid mawr ar droed yn anodd mewn unrhyw agwedd o fywyd. Mae cau drysau fy nghapel i - Pendref - rhyw ben - i'w weld yn anochel; a'r un yw'r dyfodol i bod un o gapeli Cymraeg Dyffryn Clwyd hyd y gwelaf i. Mae derbyn newid i rywbeth mor sylfaenol â'r ffordd o ymarfer ein ffydd bron yn amhosib ei wynebu. Mae'n gwneud i ddyn feddwl, ac amau'r sylfaeni. Byddai'n bosib i mi fod yn Gristion heb gapel? Heb ganu? Gallwn droi'n Gatholig os mai dim ond eglwys Gatholig fydd ar ol yn Rhuthun? Gallwn addoli yn y Saesneg?

*"Wele, yr wyf yn sefyll wrth y drws ac yn curo; os clyw rhywun fy llais ac agor y drws, dof i mewn ato, a bydd y ddau ohonom yn cydfwyta gyda'n gilydd."*

Datguddiad 3:20 BCND

Ond efallai nid oes angen digaloni. Ar y pryd, dylem lawenhau fod drysau Pendref, y Dyffryn, Gellifor a dwsinau o gapeli lleol ar agor. Nid oes pwrpas petruso am bethau sydd y tu hwnt i'n gallu i'w rheoli: digon i bob diwrnod ei drafferth ei hun. Neu yn ôl athroniaeth Tao, a chysyniad "w-we", nid oes

pwrpas ymladd yn ormodol yn erbyn bywyd: ceisio deall a dilyn ei lif yw'r doethaf.

*“Yng ngeiriau'r Ysgrythur: “Yr hwn sy'n ewylllysio caru bywyd a gweld dyddiau da, rhaid iddo atal ei dafod rhag drwg, a'i wefusau rhag llefaru celwydd;”*

1 Pedr 3:10

Fel Cristnogion ac anghyddfurfiwyr, credwn mai'r berthynas bersonnol rhwng Duw a dyn yw sail ffydd. Myfyrio ar y Beibl a neges Crist, a cheisio gweld yn eang drwy ddarllen, gwrando a thrafod, a meddwl ac ail-feddwl am y cwestiynnau mawr. Ceisio caru cyd-ddyn, rhannu baich a gwên a maddeuant. A cheisio byw bob dydd, er gwaethaf môr ffaeleddau, amheuan a thrafferthion, â llawenydd a gras, a gwneud rhywfaint o wahaniaeth. Wrth gwrs, daw'r wên yn gynt i'r wyneb yng ngwmni'r rhai sy'n cydsynio. Daw cwrdd a thrafod mewn oedfa yn y capel â boddhad, a rhywbeth sbesial i mi yw awyrgylch gwasanaeth ar fore Sul ym Mhendref. Ond mewn gwirionedd, oes angen adeilad arnom i fod yn Gristnogion? Dywedodd Dietrich Bonhoeffer mai drwy ymollwng yn llwyr i weithgareddau bywyd y mae canfod ffydd, ac adnabod Duw.

*“Wele, yr wyf yn sefyll wrth y drws ac yn curo; os clyw rhywun fy llais ac agor y drws, dofi i mewn ato, a bydd y ddau ohonom yn cydfwyta gyda'n gilydd.”*

Datguddiad 3:20 BCND

... neu yng ngeiriau anfarwol Maria Rilke o Lyfr Yr Oriau:

*Sieryd Duw â phob un ohonom wrth orffen ein creu, a chyd-gerdda'n dawel â ni allan o'r nos. Dyma'r sibrydion y clywn:*

*Tydi, anfonwyd allan y tu hwnt i'th gof, cer i derfynau dy hiraeth. Ymgorffora fi. Enyna fel fflam, â chysgodion mawr y caf symud ynddynt.*

*Gad i bopeth ddigwydd i ti: prydferthwch ac arswyd. Dalia ati. Nid oes teimlad sy'n derfynol. Paid â gadael i'th hun fy ngholli. Gerllaw mae'r wlad a elwir bywyd. Adweini hi wrth ei difrifoldeb.*

*Rho im' dy law.*

Mae gen i ffrind da sy'n Babydd, ac wrth gwrs mae'r ple yn troi at grefydd yn weddol aml! Gwyddoch chi ei fod yn bosib ymuno ag offeren Gatholig mwy

neu lai unrhyw awr, unrhyw ddydd o'r flwyddyn, gan fod cymaint ohonynt o bedwar ban byd i'w cael ar y we! Wrth gwrs bod cwrdd yn y cnawd yn y capel yn hyfryd, ond hwyrach bod rhaid meddwl yn wahanol wrth wynebu heriau'r dyfodol.

Wrth ddarllen i baratoi'r erthygl, dës ar draws app i'r ffôn neu'r iPad o'r enw YouVersion. Gwyddwn eisioes fod safle we [www.bible.com](http://www.bible.com) yn cynig testun y Beibl yn y Gymraeg yn ol fersiynau William Morgan, y Beibl Cymraeg Newydd Diwigiedig, a beibl.net . Ond mae hefyd yn cynig y testun mewn ieithoedd di-rif eraill. Bellach mae'r app YouVersion wedi cyfuno'r holl destunau Beiblaidd â llu o fyfyrddodau - yn y Gymraeg, yn arbenig - ac mae'r cyfan ar gael yn rhad ac am ddim. Mae'n adnodd anhygoel i'r Crisition, ac yn enwedig i rywun sy'n diddori mewn iaith, ac esblygiad arddull, cystrawen a dehongliad Beiblaidd dros y blynyddoedd mewn ieithoedd gwahanol.

Erbyn hyn rwy wedi dilyn sawl myfyrdod, pob un dros gyfnod rhwng tri diwrnod a phythefnos. Pum muned pob dydd. A digwydd bod mai testun un myfyrdod diweddar oedd "pŵer geiriau" ... sef testun y sgwrs heddi'.

Ond cyn mynd ymhellach, gadewch i ni droi at Dduw mewn gweddi.

## GWEDDI

Gweddiwn

*Nadir hil, hil meidrolyn - nod dynsawd,*

*Dawnsio ar y dibyn;*

*Yng ngŵydd yr ansicrwydd syn,*

*Ein harf yw dwy law'n erfyn.*

PhJ

*"Bydd fy ngwefusau'n tywallt moliant am iti ddysgu i mi dy ddeddfau. Bydd fy nhafod yn canu am dy addewid, oherwydd y mae dy holl orchmynion yn gyfiawn."*

Y Salmau 119:171-172

Dolchwn am y cyfle i ddod at ein gilydd unwaith eto fel teulu'r ffydd yn y Dyffryn / Gellifor.

Diolchwn am y fraint o gael byw mewn gwlad fach mor brydferth, a'r gwanwyn yn ei hanterth erbyn hyn. Diolchwn am gael byw mewn gwlad fach â chyfoeth ieithyddol a diwyllianol, gwlad fach sy'n dechrau canfod ei thraed yn wleidyddol o'r diwedd.

Gofynnwn am y nerth i ddefnyddio geiriau'n ddoeth. Ac i fanteisio ar y cyfle i helpu eraill drwy'n geirau a'n gweithredoedd.

Cofiwn am rheini, y mae bywyd beunyddiol yn anodd iddynt. Rheini sy'n byw ag afiechyd, neu boen meddwl, neu iselder, neu â thristwch wedi profedigaeth. Cofiwn am rheini sy'n rhoi o'u hamser i helpu pobl mewn angen, heb ddisgwyl dim byd yn ôl. Cofiwn am rheini sy'n gweithredu fel glud yn ein cymdeithas, yn tynu bobl at ei gilydd, yn creu cyfleon cymdeithasol. Meddyliwn yn arbenig am deulu a ffrindiau, a chyd-aelodau, sy'n gofidio ar hyn o bryd.

Gwyddwn fod gan Prydain ac Ewrop a'r byd broblemau gwleidyddol a chymdeithasol dybryd heddiw. Weithiau mae'n edrych yn o ddu arnom.

Gweddiwn dros bobl Yr Wcrain. Meddyliwn am erchyllderau Mariupol - "Dinas y Forwyn Fair" yn y Gymraeg, gyda llaw - a'r holl ddioddefaint a cholli bywyd diangen.

A gweddiwn dros y miliynau yn Rwsia a thrwy'r byd sy'n cael eu camarwain, eu twyllo a'u cyflyru gan wleidyddion, i feddwl y gellir cyfiawnhau llofruddiaeth a chreulondeb anisgrifiadwy dan faner rhyfel.

Naturiol yw digaloni a theimlo fel rhoi'r ffidil yn y to. Gweddiwn y bydd ein harweinwyr yn gweld yn glir i roi buddianau'r gymdeithas o flaen eu buddianau personol nhwn eu hunain, ac o flaen buddianau rhyw blaid neu greddo gwleidyddol. Gweddiwn y gwelwn ddyfodiad arweinwyr sy'n ceisio arwain serch y byd cyfan, y gymdeithas gyfan, nid yn unig serch y ganran o'r gymdeithas sy'n digwydd cytuno â'u blaenoriaethau personol.

Diolchwn am neges y Beibl, ac esiampyl bywyd yr Iesu. Am arweiniad bywyd yr Iesu. Sylweddolwn fod yr atebion i ofidiau a phroblemau'r bywyd modern i'w canfod rhwng gloriau'r Beibl, ond i ni fod yn barod i edrych, i feddwl a myfyrio, i gredu a gweithredu.

Heddiw, diolchwn am neges adnewyddiad y Pasg yn enwedig. Am neges hunan-aberth y groes. Am neges Crist: caru Duw a'i greadigaeth, caru cyd-ddyn - a gelyn yn enwedig, a charu ni ein hunain - caru byw ein bywyd.

*“Yr wyf yn gwbl sicr na all nac angau nac einioes, nac angylion na thywysogaethau, na'r presennol na'r dyfodol, na grymusterau nac uchelderau na dyfnderau, na dim arall a grewyd, ein gwahanu ni oddi wrth gariad Duw yng Nghrist Iesu ein Harglwydd.”*

Rhufeiniaid 8:38-39 BCND

*“Ond ceisiwch yn gyntaf deyrnas Dduw a'i gyfiawnder ef, a rhoir y pethau hyn i gyd yn ychwaneg i chwi.”*

Mathew 6:33

*Ni bwyf lwth ddiawg, ni bwyf lesg ofnawg,  
Ni bwyf weithredawg cam weithredau,  
Ni bwyf gyhuddgar, ni bwyf ymladdgar,  
Ni bwyf anhygar yn hogi gau,  
Ni bwyf heodl gywall o wethred arall,  
Ni bwyf ŵr angall erbyn angau.  
Gruffydd ab yr Ynad Goch*

Gweddiwn am y nerth i fyw yn dda, ac i ddefnyddio pŵer ein geiriau yn ddoeth, er gwell. I fod yn ffrindiau a chymdogion caredig. I ofalu am ein gilydd, a gofalu am ein hunain. I drin eraill fel y byddem ni yn dymuno cael ein trin. I obeithio, ond yn fwy na hyny, i weithredu bob dydd i ddangos ein cariad at fywyd a'r ddynoliaeth a'r byd o'n cwmpas yn ddi-amod.

*“Bydded geiriau fy ngenau'n dderbyniol gennyt, a myfyrddod fy nghalon yn gymeradwy i ti, O ARGLWYDD, fy nghraig a'm prynwr.”*

Y Salmau 19:14

*Dwy law yn erfyn sydd yn y darlun Wrth ymyl fy ngwely i;  
Bob bore a nos mae'u gweddi'n un dlos,  
Mi wn er na chlywaf hi.*

*Pan af i gysgu, mae'r ddwy law hynny wrth ymyl fy ngwely i  
Mewn gweddi ar Dduw i'm cadw i'n fyw,  
Mi wn er na chlywaf hi.*

*A phan ddaw'r bore, a'r wawr yn ole wrth ymyl fy ngwely i,  
Mae'r weddi o hyd yn fïwsig i gyd,  
Mi wn er na chlywaf hi.*

*Rhyw nos fach dawel fe ddwg yr awel o ymyl fy ngwely i y weddi i'r sêr, fel  
eos o bêr,  
A minnau'n ei chlywed hi.*  
Thomas Rowland Hughes 1903-49

A-men.

Dewch i ni gyd-adrodd Gweddi'r Arglwydd.

## CYHOEDDI A CHASGLU

A gawn ni barhau drwy ganu rhif yr emyn 550 [Pan oedd Iesu ...]

## SGWRS2

*“Y mae dy air yn llusern i'm troed, ac yn oleuni i'm llwybr.”*  
Y Salmau 119:105

Geiriau yw'r un o'r pethau mwyaf grymus sydd ar gael i ni fel dynoliaeth. Gallwn ddewis eu defnyddio'n adeiladol, i gynorthwyo eraill, neu yn ddinistriol i'w tynnu drwy'r baw. Ond ychydig eiriau sydd eu hangen i frifo rhywun; bydd y clwyfau'n gwella ond y creithiau'n aros. Mae gan ein geiriau bŵer enfawr i helpu a niweidio, i wella a brifo, i godi a dinistrio, i gefnogi a thramgwyddo, i gadarnhau a dieithrio, i gysuro a beirniadu.

*“Rhaf creulon, calon yn cau - rhaf chwerw'n  
Carcharu'r synhwyrâu;  
Dwyn o ras i dynu'r iau:  
Peryg oer pŵer geiriau.”*  
PhJ

*“Nid dim llai na chwyldroad yw adfer yr iaith Gymraeg yng Nghymru  
heddiw. Trwy ddulliau chwyldro yn unig mae llwyddo.”*  
SL



Wrth gwrs, mae sawl un dros y canrifoedd wedi deall y gellid manipiwleiddio poblogaeth gwlad yn fwriadol â phŵer geiriau. Joseff Goebbels dywedodd

*“Os ddywedwch celwydd digon mawr a dal i'w ailadrodd, daw pobl i'w gredu yn y pen draw. Caiff y celwydd ei gynnal ond tra bo'r Wladwriaeth yn celu'r bobl rhag canlyniadau gwleidyddol, economaidd a milwrol y celwydd. Felly, mae'n hanfodol bwysig i'r Wladwriaeth ddefnyddio ei holl bwerau i ladd ar unrhyw anghydfurfio; y gwirionedd yw gelyn y celwydd, ac felly drwy estyniad, y gwirionedd yw gelyn mwyaf y Wladwriaeth.”*

A dyma ymateb Martin Niemöller yn ei anallu i sefyll yn erbyn y Natsïaid:

*“Daethant yn gyntaf am y Comiwnyddion;  
Dywedais mo'r un gair  
Am nad oeddwn yn Gomiwnydd.  
Daethant wedyn am y Sosialwyr;  
Dywedais mo'r un gair  
Am nad oeddwn yn Sosialydd.  
Daethant wedyn am y undebwyr llafur;  
Dywedais mo'r un gair  
Am nad oeddwn yn undebwr.  
Daethant wedyn am yr Iddewon;  
Dywedais mo'r un gair  
Am nad oeddwn yn Iddew.  
Yna daethant amdanaf i,  
Ac nid oedd neb ar ôl i siarad drosaf.”*

Mae'n anodd peidio â meddwl am agwedd sinigaidd arweinyddion fel Boris Johnson a Priti Patel, a Putin yn Rwsia tuagat eiriau a'r gwirionedd, a chyflafan Yr Wcrain, wedi darllen geiriau Goebbels a Niemöller.

*“Troi y pethau gorau'n gur - daw gafael  
Digofaint yng ngwewyr  
Dyddiau gwarth gweithredoedd gwŷr  
Â'u bryd ar fwrddro'u brodyr.”*  
PhJ

*“Dyma hefyd y ddoethineb a welais dan yr haul, ac yr oedd yn hynod yn fy ngolwg: yr oedd dinas fechan, ac ychydig o bobl ynnddi; ymosododd brenin nerthol arni a'i hamgylchynu ac adeiladu gwarchae cryf yn ei herbyn. Yr oedd ynnddi ddyn tlawd a doeth, ac fe waredodd ef y ddinas trwy ei ddoethineb; eto ni chofiodd neb am y dyn tlawd hwnnw. Ond yr wyf yn dweud bod doethineb yn well na chryfder, er i ddoethineb y dyn tlawd gael ei dirmygu, a neb yn gwranddo ar ei eiriau. Y mae geiriau tawel y doethion yn well na bloedd llywodraethwr ymysg ffyliaid. Y mae doethineb yn well nag arfau rhyfel, ond y mae un pechadur yn difetha llawer o ddaioni.”*

Y Pregethwr 9:13-18

Mae'r geiriau a siaredir genym yn ein cartrefi yn cael effaith ddwys a syfrdanol ar ieched meddwl a lles. Gall rhieni wneud niwed sylweddol i'w plant â geiriau esgeulus. Gall y goblygiadau fod yn llethol a dinistriol.

*“Chwi epil gwiberod, sut y gallwch lefaru pethau da, a chwi eich hunain yn ddrwg? Oherwydd yn ôl yr hyn sy'n llenwi'r galon y mae'r genau'n llefaru.”*

Mathew 12:34

Mae'r geiriau rŷn ni'n eu defnyddio wrth siarad 'da ni ein hunan - y llais mewnol os mynnwch - yr un mor arwyddocaol. Mae'n hysbys fod hunan-wrando a hunan-siarad cadarnhaol - gweddïo, os mynnwch chi - yn cynyddu hunanhyder a gostegu emosiynau negyddol. Mae geiriau cadarnhaol yn dda i'n hiechyd gan eu bod yn helpu i gynyddu ein hyder, i wella ein hwyliau a dileu straen. Credir bod pobl sy'n gallu meistrolï hunan-siarad cadarnhaol yn fwy hyderus, yn hapusach, yn fwy bodlon.

*“Wele, yr wyf yn sefyll wrth y drws ac yn curo; os clyw rhywun fy llais ac agor y drws, dof i mewn ato, a bydd y ddau ohonom yn cydfwyta gyda'n gilydd.”*

Datguddiad 3:20.

*“Un cam bach i ddyn, naid enfawr i'r ddynoliaeth.”*

NA

Wrth gwrs mae 'na hunan-siarad negyddol hefyd, sydd angen ei reoli. Bendith byddai cael gwared â hunan-siarad negyddol, a chanolbwyntio ar y newydd da sydd wastad o'n cwmpas, ond inni agor ein calonau.

*“Ei enw yw Paradwys wen,  
Paradwys wen yw enw'r byd,  
Ac wylo rwyf o'i golli cyd,  
A'i geisio hwnt i sêr y nen.  
Nid draw ar bell-bell draeth y mae,  
Nac obry 'ngwely'r perlau chwaith,  
Ond mil-mil nes a ber yw'r daith  
I ddistaw byrth y byd di-wae.  
Tawelach yw na'r dyfnaf hun,  
Agosach yw na throthwy'r drws,  
Fel pêrwelyau'r rhos o dlws,  
Ar allwedd yn fy llaw fy hun.”*  
Crwys

*“A pheidiwch â chydymffurfio â'r byd hwn, ond bydded ichwi gael eich trawsffurfio trwy adnewyddu eich meddwl, er mwyn ichwi allu canfod beth yw ei ewylllys, beth sy'n dda a derbyniol a pherffaith yn ei olwg ef.”*  
Rhufeiniaid 12:2

Hawdd gweld effeithiau'r cyfryngau cymdeithasol ar ein hunan-siarad negyddol. Mae Facebook a Twitter ac Instagram yn ffynhonellau hapusrwydd, deall a chysylltiad, ond mae'n nhw'n gallu bod yn greulon tu hwnt, yn bwydo anwiredd ac amheuan.

*“Y mae tafod tyner yn bren bywiol, ond tafod garw yn dryllio'r ysbryd.”*  
Diarhebion 15:4

Mor hawdd rhoi llais byrbwyll i'n teimladau; fodd bynnag, mae gofyn rheolaeth, cryfder a doethineb i fynegi ein hunain mewn ffordd gadarnhaol waeth beth y sefyllfa. Aros, anadlu, cyfrif i ddeg cyn adweithio ar y cyfryngau cymdeithasol.

*“Peidiwch defnyddio iaith aflan. Dylech ddweud pethau sy'n helpu pobl eraill – pethau sy'n bendithio'r rhai sy'n eich clywed chi”.*  
Effesiaid 4:29

*“Â'r tafod yr ydym yn bendithio'r Arglwydd a'r Tad; â'r tafod hefyd yr ydym yn melltithio'r rhai a luniwyd ar ddelw Duw...”*  
Iago 3:9-12

Mae gan pob yr un ohonom rym geiriau anhygoel. Grym i ddylanwadu ac ysbrydoli'r rheini 'da ni'n rhannu bywyd â nhw, yn deulu, yn ffrindiau, yn gymdogion - ac ysbrydoli'r dieithryn sy'n clywed neu darllen ein geiriau.

*“Yn y dechreuad yr oedd y Gair; yr oedd y Gair gyda Duw, a Duw oedd y Gair. Yr oedd ef yn y dechreuad gyda Duw. Daeth pob peth i fod trwyddo ef; hebddo ef ni ddaeth un dim sydd mewn bod. Ynddo ef yr oedd bywyd, a'r bywyd, goleuni dynion ydoedd. Y mae'r goleuni yn llewyrchu yn y tywyllwch, ac nid yw'r tywyllwch wedi ei drechu ef.*

*Daeth dyn wedi ei anfon oddi wrth Dduw, a'i enw Ioan. Daeth hwn yn dyst, i dystiolaethu am y goleuni, er mwyn i bawb ddod i gredu trwyddo. Nid ef oedd y goleuni, ond daeth i dystiolaethu am y goleuni. Yr oedd y gwir oleuni, sy'n goleuo pawb, eisoes yn dod i'r byd. Yr oedd yn y byd, a daeth y byd i fod trwyddo, ac nid adnabu'r byd mohono. Daeth i'w gynefin ei hun, ac ni dderbyniodd ei bobl ei hun mohono. Ond cynifer ag a'i derbyniodd, rhoes iddynt hwy, y rhai sy'n credu yn ei enw, hawl i ddod yn blant Duw, plant wedi eu geni nid o waed nac o ewylllys cnawd nac o ewylllys gŵr, ond o Dduw. A daeth y Gair yn gnawd a phreswyllo yn ein plith, yn llawn gras a gwirionedd; gwelsom ei ogoniant ef, ei ogoniant fel unig Fab yn dod oddi wrth y Tad.”*

Ioan 1:1-14

*“Pan fyddai'n cael ei ddifeniwi, ni fyddai'n difeniwi'n ôl; pan fyddai'n dioddef, ni fyddai'n bygwth, ond yn ei gyflwyno'i hun i'r Un sy'n barnu'n gyfiawn. Ef ei hun a ddygodd ein pechodau yn ei gorff ar y croesbren, er mwyn i ni ddarfod â'n pechodau a byw i gyfiawnder. Trwy ei archoll ef y cawsoch iachâd.”*

1 Pedr 2:23-24 BCND

Hwyrach dylem ganolbwyntio'n geiriau ar y pethau gwerthfawr, nid rialtwch arwynebol y bywyd modern, wedyn o leiaf byddwn yn meddwl am bethau o bwys.

Hwyrach mai trysor mwyaf bywyd yw'r cyfle i ddod i adnabod a charu Duw yn nudalenau'r Beibl, yng ngwên a gwaedd a dagrau'n cyd-ddyn, ym mhrydferthwch a manylder y byd gwyrthiol o'n cwmpas.

*Mae'r nefoedd faith uwchben  
Yn datgan mawredd Duw,  
Mae'r haul a'r lloer a'r sêr i gyd  
Yn dweud mai rhyfedd yw.*

*Fe draetha dydd i ddydd  
A nos i nos o hyd  
Ymhob rhyw iaith, ymhob rhyw le,  
Am Grëwr doeth y byd.*

*Ond yn ei gyfraith lân  
Fe'i dengys Duw ei hun  
Yn Dduw mewn cymod drwy ei Fab  
A gwael, golledig ddyn.*

*O boed fy ngeiriau oll  
A'm calon, O fy Nuw,  
Yn gymeradwy ger dy fron  
Tra bwy'n y byd yn byw.  
Ieuan Ebbli 1795-1873*

*“Y mae pob Ysgrythur wedi ei hysbrydoli gan Dduw ac yn fuddiol i  
hyfforddi, a cheryddu, a chywiro, a disgyblu mewn cyfiawnder.”  
2 Timotheus 3:16*

*“Llawenhewch yn yr Arglwydd bob amser; fe'i dywedaf eto, llawenhewch.  
Bydded eich hynawsedd yn hysbys i bob dyn. Y mae'r Arglwydd yn agos.  
Peidiwch â phryderu am ddim, ond ym mhob peth gwneler eich deisyfiadau  
yn hysbys i Dduw trwy weddi ac ymbil, ynghyd â diolchgarwch. A bydd  
tangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, yn gwarchod dros eich calonnau  
a'ch meddyliau yng Nghrist Iesu. Bellach, gyfeillion, beth bynnag sydd yn  
wir, beth bynnag sydd yn anrhydeddus, beth bynnag sydd yn gyfiawn a  
phur, beth bynnag sydd yn hawddgar a chanmoladwy, pob rhinwedd a  
phopeth yn haeddu clod, myfyriwch ar y pethau hyn. Y pethau yr ydych  
wedi eu dysgu a'u derbyn, eu clywed a'u gweled, ynof fi, gwnewch y rhain; a  
bydd Duw'r tangnefedd gyda chwi.”  
Philipiaid 4:4-9 BCND*

*Er mwyn Ei Enw - A-men.*

I ddiweddu'r oedfa, dewch i ni ganu rhif yr emyn 721 [O na bawn yn ...].

## GWEDDI I DDIEWDDU

*“Y mae Duw yn noddfa ac yn nerth i ni, yn gymorth parod mewn cyfyngder. Felly, nid ofnwn er i'r ddaear symud ac i'r mynyddoedd ddisgyn i ganol y môr, er i'r dyfroedd ruo a therfysgu ac i'r mynyddoedd ysgwyd gan eu hymchwydd.*

*Y mae afon a'i ffrydiau'n llawenhau dinas Duw, preswylfa sanctaidd y Goruchaf. Y mae Duw yn ei chanol, nid ysgogir hi; cynorthwya Duw hi ar doriad dydd. Y mae'r cenhedloedd yn terfysgu a'r teyrnasoedd yn gwegian; pan gwyd ef ei lais, todda'r ddaear. Y mae ARGLWYDD y Lluoedd gyda ni, Duw Jacob yn gaer i ni.*

*Dewch i weld gweithredoedd yr ARGLWYDD, fel y dygodd ddifrod ar y ddaear; gwna i ryfeloedd beidio trwy'r holl ddaear, dryllia'r bwa, tyr y waywffon, a llosgi'r darian â thân. Ymlonyddwch, a deallwch mai myfi sydd Dduw, yn ddyrchafedig ymysg y cenhedloedd, yn ddyrchafedig ar y ddaear. Y mae ARGLWYDD y Lluoedd gyda ni, Duw Jacob yn gaer i ni.”*

Y Salmau 46:1-11 BCND

Bydded i ras yr Iesu, a chariad Duw, a chwmni'r Ysbryd Glân, aros gyda ni i gyd, am byth,  
A-men.