

## ***Gwasanaeth, Dydd Sul 15 Ionawr 2017***

### **Rhagarweiniad**

Bore da – a blwyddyn newydd dda - i chi gyd, a chroeso cyntes iawn i'r gwasanaeth y bore 'ma. A gawn ni ymdawelu am funed:

*Gweddiwn am y nerth a'r doethineb  
i fod yn bur, heb gymhellion anweddaidd,  
yn heddychlon, heb gariad at gynen,  
yn dirion, heb sathru ar y gwan,  
yn hawdd ymwneud â nhw,  
yn llawn o drugaredd a ffrwythau daionus,  
yn ddiragfarn ac yn ddiragrith.*

### **["Disclaimer"]**

Pan mae dyn yn prynu teclyn newydd – teledu neu thegell efallai – yn ddi-os daw 'na lyfryn bach o gyfarwyddid yn y cwydyn pastig – yr "instructions". Hyny yw, daw darn o bapur o esboniad o'r hyn y dylsech – a'r hyn na ddylsech - chi wneud 'da'r teclyn. "Dos and Dents" fel petai. "Disclaimer" hwyrach. Ac mae gen i gair o rybudd i chi y bore 'ma cyn dechrau – rhyw fath o "disclaimer" crefyddol am yr hyn 'da chi'n mynd i glywed y bore 'ma. Fel rwyn siwr mae'r rhan fwyaf ohonoch chi'n gwybod, dwi ddim yn weinidog nac yn bregethwr. Ond, fel chi, dwi'n Gristion, ac yn hoff iawn o ddarllen, o syniadau, o drafod. Gyda'r dydd, dwi'n wyddonydd – yn fathemategydd – ac mae'r cysylltiadau rhwng syniadau a datblygiad gwyddoniaeth a syniadau ffydd o ddiddordeb arbenig i fi.

Testun y gwasanaeth y bore 'ma – ar ddechrau blwyddyn arall - yw "Dedwyddwch drwy gydraddoldeb". Rhyw uchelgais, rhyw ysbrydoliaeth – agwedd newydd ar gyfer y flwyddyn newydd. Ond mwy am hyny nes ymlaen.

Am y tro, a gawn ni barhau drwy gyd ganu rhif yr emyn 36.

**Emyn:** **E36 / T27:** Wel, dyma hyfryd fan

**Darllen:** **Salm 139:** Gofal Duw amdana i

*O ARGLWYDD, rwyd ti'n fy archwilio i, ac yn gwybod popeth amdana i.  
Ti'n gwybod pryd dw i'n eistedd ac yn codi; ti'n gwybod beth sydd ar fy meddwl i o bell.  
Ti'n cadw golwg arna i yn teithio ac yn gorffwys; yn wir, ti'n gwybod am bopeth dw i'n  
wneud. Ti'n gwybod beth dw i'n mynd i'w ddweud cyn i mi agor fy ngheg, ARGLWYDD.*

*Rwyd ti yna o'm blaen i a'r tu ôl i mi, mae dy law di arna i i'm hamddiffyn.  
Ti'n gwybod popeth amdana i!*

*Mae tu hwnt i mi — mae'n ddirgelwch llwyr, mae'n ormod i mi ei ddeall.*

*Ble alla i fynd oddi wrth dy Ysbryd? I ble alla i ddianc oddi wrthot ti?*

*Petawn i'n mynd i fyny i'r nefoedd, rwyf ti yno; petawn i'n gorwedd i lawr yn Anwn, dyna ti eto! Petawn i'n hedfan i ffwrdd gyda'r wawr ac yn mynd i fyw dros y môr, byddai dy law yno hefyd, i'm harwain; byddai dy law dde yn gafael yn dyn ynof fi.*

*Petawn i'n gofyn i'r tywyllwch fy nghuddio, ac i'r golau o'm cwmpas droi yn nos, dydy hyd yn oed tywyllwch ddim yn dywyll i ti!*

*Mae'r nos yn olau fel y dydd i ti; mae goleuni a thywyllwch yr un fath!*

*Ti greodd fy meddwl a'm teimladau; a'm plethu i yng nghroth fy mam. Dw i'n dy foli di, am fod dy waith di mor syfrdanol a rhyfeddol!*

*Mae'r cwbl rwyf ti'n wneud yn anhygoel! Ti'n fy nabad i i'r dim! Roedd det ti'n gweld fy ffrâm i pan oeddwn i'n cael fy siapio yn y dirgel, ac yn cael fy ngweu at ei gilydd yn nyfnder y ddaear.*

*Roedd det ti'n fy ngweld i cyn bod siâp arna i!*

*Roedd hyd fy mywyd wedi ei drefnu — pob diwrnod wedi ei gofnodi yn dy lyfr, a hynny cyn i un fynd heibio!*

*O Dduw, mae dy feddyliau di'n rhy ddwfn i mi; mae gormod ohonyn nhw i'w deall! Petawn i'n ceisio eu cyfri nhw, byddai mwy nag sydd o ronynau tywod!*

*Bob tro dw i'n deffro rwyf ti'n dal yna gyda mi!*

*O Dduw, pam wnei di ddim lladd y rhai drwg, a gwneud i'r dynion treisgar yma fynd i ffwrdd?*

*Maen nhw'n dweud pethau maleisus amdanat ti! Dy elynion di ydyn nhw! Maen nhw'n dweud celwydd!. O ARGLWYDD, mae'n gas gen i y rhai sy'n dy gasáu di! Mae'r bobl sy'n dy herio yn codi pwys arna i!*

*Dw i'n eu casáu nhw â chas perffaith! Maen nhw'n elynion i mi hefyd.*

*Archwilia fi, O Dduw, i weld beth sydd ar fy meddwl; Treiddia'n ddwfn, a deall fel dw i'n poeni. Edrych i weld os ydw i'n gwneud rhywbeth o'i le, ac arwain fi ar hyd yr hen lwybr.*

Bendithied y gwrando a'r darllen o'r Salm 136. A gawn ni barhau'r oedfa drwy ganu rhif yr emyn 206

**Emyn:**

**E206 / T170** Tyred, Arglwydd lôr, i lawr

## Gweddi:

Gadewch i ni gyd-fyfyrto:

*Dy enw'n llawn daioni – yn yr haul  
Teimlwn wres dy gwmni;  
A daw'r sêr i drysori  
Dagrau tân dy gariad di.*

Diolchwn am y cyfle i ddod at ein gilydd yn yr oedfa y bore 'ma, i fyfyrto a rhanu awr yn nheulu'r ffydd.

Diolchwn am y fraint o gael mewn gwlad mor brydferth, gwlad Llynau Cregenan a Chader Idris, gwlad Llyn y Fan a'r Mynydd Du, gwlad Cwm Idwal a'r Wyddfa, gwlad Bryniau Clwyd a Phincyn Llys.

Diolchwn am fendith y Nadolig. Am weld teulu a ffrindiau'r aduno. Am yr hwyl a'r rialtwch, am neges gobaith y geni. Â'r Nadolig a'r Calan yn atgofion bellach, cyn hir fydd y gwanwyn ar y gwynt. meddyliwn am fyd natur yn ailgynau. Coesynau'r blodau'n torri'r tir a'r blagur yn dod i'r coed. A gweld yr ŵyn yn prancio unwaith eto yn nyffryn Clwyd.

Diolchwn am fendithion bywyd, a sylweddolwn pa mor ffodus i ni yng Nghymru i'w gymharu â llawer yn ein byd. 'Da ni'n diolch am ein hiechyd, am deulu a ffrindiau a chymdogaeth glos, ac am obaith a hapusrwydd bywyd. Meddyliwn am rheini yng Nghymru a thrwy'r byd sy'n byw â gofid, neu anobaith, neu unigrwydd neu afiechyd. Cofiwn am deulu a ffrindiau sy'n sâl heddiw neu yn gaeth i'w haelwydydd. 'Da ni'n gwybod am ddegau o bobl byddai wrth eu bodd yn rhanu oedfa yma heddiw, ac mewn capeli drwy Gymru'r bore hwn, ond yn methu.

Meddyliwn am rheini sy'n dioddef heddiw, yng Nghymru a ledled byd. Meddyliwn am rheini sy'n cael eu geni i fyd o rhyfel di-baid, ac yn gorfod ymdopi â chanlyniadau rhyfel gweddill eu bywydau. Meddyliwn am rheini sy'n byw o dan orthrwm. Meddyliwn am rheini sy'n byw ag afiechyd. Meddyliwn am rheini sy'n byw mewn newyn a thlodi. Meddyliwn am rheini sy'n dioddef o iselder ysbryd.

Diolchwn am bobl sy'n ddigon galluog a dewr i geisio gwella pethau yn ein byd. Pobl sy'n tynu'n sylw at anghyfiawnderau o'n cwrpas, a phobl sy'n ceisio datrys anghydfod. Gweddiwn dros rheini sy'n rhoi o'u hamser i wella'n byd, a sylweddolwn fod llawer yn rhoi wythnosau, bynyddoedd a bywydau cyfan, heb yn wybod i ni, i wneud ein byd yn fwy cyfiawn a theg. Diolchwn am rheini sy'n cymwynasu bob dydd, fel nyrsis a meddygon sy'n rhoi gwellhad, a'n hathrawon sy'n addysgu'n plant a'n bobl ifanc.

Diolchwn am rheini sy'n gwneud y gorau o'u doniau ar lwyfan, ar dudalen, ar faes chwarae, gan ddod â boddhad ac ysbrydoliaeth i ni gyd.

Gweddiwn dros ein harweinwyr, y cewn nhw'r gallu i wneud penderfyniadau doeth mewn byd lle mae hawliau'r unigolyn fel petaent yn bwysicach na hawliau cymdeithas. Lle mae rhyddid yr unigolyn ambell waith yn caethiwo cymdeithas. Lle mae "fi" yn dechrau trechu "ni". Lle mae cyfalaf yn trechu cymuned, a materoldeb yn peryglu ysbryd. Lle mae "arian" yn boddi "anian". 'Da ni'n poeni am yr unigoledd, y myfiaeth, yr hunanoldeb sy'n rhemp yn ein cymdeithas. 'Da ni'n byw mewn bocs sy'n brysyr dywyllu, yn methu gweld tuhwnt i furiau uchelgais personol, trachwant gyfalafol a'r farchnad rhydd. Gweddiwn y daw neges cariad i feddwl mwy na checru Brexit a thrydaru Donald Trump. Gweddiwn dros ein harweinwyr yn y Cynulliad, y cawn nhw'r hyder, y weledigaeth a'r dyfalbarhad i greu Cymru gyfartal, deg.

Gweddiwn am y goleuni. Gweddiwn dros ddedwyddwch a chyd-raddoldeb. Gweddiwn am y nerth i roi ein cyd-ddyn yn gyntaf, nid ni ein hunain.

'Da ni'n poeni am ddyfodol ein Daear yn sgil y newid hinsawdd sydd ar droed. Gobeithiwn y bydd ein harweinwyr yn gweld yn ddoeth i gyd-weithio a chyd-aberthu er lles ein planed.

A diolchwn o'r newydd y bore 'ma am eiriau'r Testament Newydd, am ganllaw bywyd Iesu o Nasareth a gobaith a chariad neges Paul. Gofynwn i neges yr Iesu fwydo'n bywydau ni, i buro'n calonau ni, i gynnal ein fflam a gwneud i'n golau mewnol weni'n llachar a thyner, fel y gallwn ni ysbrydoli eraill, ac eraill ein hysbrydoli ni.

Chwiliwn am nerth i fyw'n addwyn a thrugarog. I fyw â chariad, llawenydd, tangnefedd, goddefgarwch, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder a hunan-ddisgyblaeth. A chwiliwn am y nerth i wneud gwahaniaeth, i fod yn gymwynasgar, i rhoi'r flaenaf yn olaf, a'r olaf yn flaenaf.

*Dilyn oen heb boen penyd – dilyn sarn  
Nid rhagfarn ein drygfyd;  
Dilyn bloedd y miloedd mud;  
Maddau bai, meddu bywyd.*

*Gofynwn hyn yn enw'r un a'n dysgodd, pan yn gweddio, i ddweud gyda'n gilydd: Ein Tad yn y nefoedd, sancteiddier dy enw, ...*

**Cyhoeddi a chasglu**

[Diolch o galon am y croeso. Dwi 'di sefyll yn y set fawr 'ma droion, ond i ganu 'da'r côr nid ceisio arwain gwasanaeth. Maddeuwch i fi felly os bydd pethe'n braidd yn ddi-drefn – ond gobeithio bydd y gwasanaeth o ryw fudd - i ni 'gyd!]

**Emyn:** **E320 / T265** Iesu, Iesu, rwyf ti'n ddigon

**Sgwrs:** **Dedwyddwch a chydraddoldeb**

*Dw i'n dweud wrthoch chi sy'n gwrando: Carwch eich gelynion, gwnewch ddaioni i'r bobl sy'n eich casáu chi, bendithiwch y rhai sy'n eich melltithio chi, a gweddiwch dros y rhai sy'n eich cam-drin chi. Os ydy rhywun yn rhoi clatsien i ti ar un foch, tro'r foch arall ato. Os ydy rhywun yn dwyn dy gôt, paid â'i rwystro rhag cymryd dy grys hefyd. Rho i bawb sy'n gofyn am rywbeth gen ti, ac os bydd rhywun yn cymryd rywbeth piau ti, paid â'i hawlio yn ôl. Dylech chi drin pobl eraill fel byddech chi'n hoffi iddyn nhw eich trin chi.*

### [Mynd i Lundain]

Nid yw teithio gyda'r gwaith bob amser yn bleser. Ond ambell waith, mae'n rhoi cyfle i ddyn weld pethau na fyddai oni bai am y gwaith - a'r teithio - yn cael amser na chyfle i'w gweld.

Os ewch chi i lawr i Lundain un diwrnod ar y trênn, a bod genych haner awr sbâr, da chi, cerwch i Goleg Prifysgol Llundain: "*UCL, University College London*".

Dim ond rhyw bum muned o Orsaf Euston, ar ddiwedd coridor hir yng nghlâs deheuol y coleg, mewn cabinet ag ochrau gwydr - a elwir yn *wrth-eicon* - neu "anti-icon" - mae corff dyn. Ysgerbwd dyn go iawn â dillad wedi eu stwffio amdano, wedi ei osod mewn cabinet yn ôl dymuniad y gŵr ar ei farwolaeth. Corff gŵr hynod adnabyddus a dylanwadol ym myd athroniaeth. Corff Jeremy Bentham.

### [Yr Hapusrwydd Mwyaf]

Roedd Jeremy Bentham yn ddyn diwylliedig ac eangfrydig dros ben am ei gyfnod - cyfnod cyffroes yn hanes y *Gorllewin* - cyfnod gwrthryfel Ffrainc, anibynaeth i'r Unol Daleithau, athroniaeth Thomas Payne, syniadau economaidd Adam Smith a mathemateg Carl Fredrick Gauss. Credai Jeremy Bentham mewn rhyddid, mewn cymdeithas, a gweithredu er lles cymdeithas. Ymgyrchodd yn ddiwyd dros ddiwygiadau cyfreithiol a chymdeithasol. Bu'n ddylanwadol yng ngyrfa Robert Owen, y Cymro a fathodd y term *sosialaeth* ac a sefydlodd y *Mudiad Cydweithredol*.

Ond mae Jeremy Bentham fwyaf adnabyddus am ei syniadau ar ddedwyddwch neu hapusrwydd. Credai Bentham y dylasai bobl a chymdeithas ymddwyn mewn ffordd fyddai'n *Creu'r Dedwyddwch Mwyaf I'r Nifer Fwyaf* er lles cymdeithas yn gyffredinol - "utilitarianism" yw'r enw a roddir ar y syniad yn y Saesneg. Cafodd athroniaeth Bentham ddylanwad eang.

... A gyda llaw, cymerir pen Jeremy Bentham i gyfarfodydd pwyllgorau pwysig Coleg Prifysgol Llundain hyd heddiw - eto, yn dilyn ei ddymuniad.

### [Richard Layard]

Yn 2005, ysgrifennodd yr economegydd Richard Layard - aelod Llafur yn Nhy'r Arglwyddi erbyn hyn - lyfr o'r enw "Happiness". Cymerodd syniadau Jeremy Bentham, a'u cymhwyso i'r byd sydd ohoni – llyfr o synwyr cyffredin sy'n codi calon dyn.

Yn ôl Layard, tan yn ddiweddar, bu syniadau'n debyg i'r *Dedwyddwch Mwyaf* – y “greatest common good” - yn rhan reddfol o'n diwylliant ni. Er efallai nad oeddem yn meddwl am ein daliadau yn nhermau'r *Dedwyddwch Mwyaf*, roedd gweithredu mewn ffordd gymdeithasol yn naturiol - yn rhan anatod o'n hagwedd, ein moesoldeb a'n bywyd bob dydd.

Yn ôl Layard, ein daliadau crefyddol a gynhaliai ein moesoldeb gynt. Erbyn heddiw, mewn byd Gorllewinol fwy- fwy heb ffydd, collwyd congl-feini ein moesoldeb. Daeth *myfi-aeth*, unigoledd a hunanoldeb i lenwi'r bwlch a adawyd gan cyd-deimlad cymdeithasol. Unigoledd – “individualism” - sy'n llywio'n penderfyniadau bellach. Unigoledd yw sylfaen ein *hawliau dynol*. Unigoledd – hawliau'r unigolyn - sy'n llywio'n deddfau a'r drafodaeth wleidyddol. Unigoledd sy'n llywio cymdeithas. Ond beth am hawliau cymdeithas?

*Anog elw'r unigolyn yw twyll  
Tywyllwch bywydyn;  
O wendid, ad-enid dyn  
I'r golau: caru gelyn!*

Yn ôl Layard, mae pob un ohonom eisiau ymddiried mewn eraill - mae'n reddfol i ymddiried mewn eraill. Ond pa fodd ymddiried mewn eraill yn mynd myfiaeth?

Mae pob un ohonom angen teimlo'n ddiogel. Teulu, ffrindiau, milltir sgwâr, iechyd a gofal, lles a system les. Ond pa fodd teimlo'n ddiogel ym mynd myfiaeth?

Mae pob yr un ohonom ag anghenion, anghenion sylfaenol go iawn am fwyd a chysgod - "needs" i'r Sais - yn ogystal ag anghenion am bethau sydd yn *neis i'w cael* yn unig, ond yn ddianghenraid mewn gwirionedd - "wants" yn y Saesneg. Mae'n disgwyliadau parthed anghenion dianghenraid yn dibynu i raddau helaeth ar feddianau'n cymdogion. Oes mae gan Gwilym gar newydd, dwi'n teimlo fod angen car newydd arna i.

***Mae unigoledd a hunanoldeb yn hybu cystadleuaeth ac anghydraddoldeb. Ac mae anghydraddoldeb yn hybu anedwyddwch.***

Mae bobl o ffydd fel ni'r Cristnogion yn teimlo ym mên ein hesgyrn fod cydraddoldeb i'w drysori. Yr hyn sy'n drawiadol yw economegydd blaenllaw fel Layard yn taflu dogma'r dydd - dogma cyfalafiaeth, unigoledd a'r farchnad rhydd - i un ochr a gweld ffordd amgen, ffordd well.

*Rheswm yw torri oes y materol  
A gafael ofer llaw gyfalafol;  
Ein chwant: tyfiant byd dwyfol, amryliw;  
Coder o heddiw oes y cydraddol!*

## **[“The Spirit Level”]**

Yn 2009, cyhoeddwyd llyfr o'r enw'r “Spirit Level” gan yr epidemiolegwyr yr Athro Richard Wilkinson a'r Athro Kate Pickett. Is-deitl y llyfr yw *paham fod cydraddoldeb yn well i ni 'gyd*.

Ynndo, adroddir am arolwg o'r enw *Ysu am gydbwysedd* yn yr Unol Daleithiau, lle ceisiwd asesi barn bobl am fateroliaeth - “materialism”. Canfyddwyd *nad* yw bobl yn gyffredinol eisiau doddi pwyslais mawr ar gyfoeth na budd materol yn eu bywydau – er ei fod yn ymddangos yn arwynebol mai'r gwrthwyneb sy'n wir yn y byd sydd ohoni. Canfyddwyd fod dyn yn *rhyfeddu* o glywed nad yw ei gyd-ddyn ychwaith yn gwerthfawrogi'r pwyslais ar gyfoeth a budd materol. Mae ein cymdeithas fel petai yn gaeth mewn blwch, yn methu gweld na siarad am yr hyn sy'n amlwg.

*Mae gramadeg anhegwch yn gwyro  
Ein geiriau, synhwyrwch;  
Trallod pobl od mewn blwch  
Na sylwant ar eu salwch.*

Aeth Wilkinson a Pickett ati *i brofi'n wyddonol* ac yn drylwyr fod anghydraddoldeb yn anfanteisiol i gymdeithas, drwy gasglu a dadansoddi ystadegau economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol o bedwar ban byd. Dangoswyd ganddynt fod cynyddu incwm gwladol y pen yn gwella disgwyliad oes mewn gwledydd tlawd fel yn Affrica. Ond, unwaith fod cynyddu incwm gwladol y pen yn cyrraedd rhyw deg mil dolar y flwyddyn, *nid* yw cynyddu incwm pellach yn gwella disgwyliad oes o gwbl. Mae disgwyliad oes Chile a'r Unol Daleithiau yr un peth, er fod incwm gwladol y pen yr Unol Daleithiau bron i bedair gwaith incwm y pen yn Chile. Nid cyfoeth sy'n gwella disgwyliad oes. Yr hyn sydd yn gwella disgwyliad oes yw lleihau anghydraddoldeb gwlad.

Yn yr un modd, nid yw cynyddu incwm gwladol y pen yn gwella dedwyddwch o fewn gwlad ddatblygiedig. Mae hapusrwydd bobl Nigeria yr un peth â hapusrwydd bobl yr Unol Daleithiau, ond mae incwm gwladol y pen yr Unol Daleithiau rhyw tri-deg gwaith incwm y pen yn Nigeria.

... Gyda llaw, mae'n hen ddadl nad yw'n bosib mesur dedwyddwch person yn wrthrychol. Ond mae datblygiadau meddygol niwrolegol a seicolegol diweddar yn awgrymu bellach bod modd gwneud hyn – neu y bydd modd gwneud hyn yn y dyfodol agos.

O gymharu gwledydd datblygiedig y Gorllewin, dangoswyd fod lefel problemau iechyd a chymdeithasol yn cwmpo wrth i anghydraddoldeb incwm leihau. Mae problemau iechyd a chymdeithasol llawer yr uwch mewn gwledydd anghyfartal fel yr Unol Daleithiau a Phrydain i gymharu â gwledydd mwy cyfartal fel Norwy, y Ffindir, Sweden a Siapan. Yn hynod iawn, *nid* yw lefel absoliwt cyfoeth y gwledydd eu hun fel petai yn effeithio ar lefel problemau iechyd.

Ymestynwyd y cymariaethau i gynnwys afiechyd meddwl, cyfradd marwolaeth babanod, gor-dewdra, llwyddiant addysgiadol, llofruddiaethau, ymddiriedaeth yn y gymdeithas, canran y boblogaeth yn y carchar, statws y fenyw, camddefnydd alcohol a chyffuriau, ailgylchu gwastraff tŷ, ac yn y blaen, ac yn y blaen. Ymestynwyd y cymariaethau i gynnwys hapusrwydd. Yr un yw'r canlyniad heb eithriad: mewn gwledydd datblygiedig, lleihau anghydraddoldeb sy'n gwella cymdeithas - nid *tŵf* bondigrybwyll na chynydd cyfoeth.

... Gyda llaw, wyddoch chi sut i ddarogan faint o troseddi sydd mewn ardal? Hawdd: Cyfrifwch nifer y cyfeillion sydd gan drigolyn cyffredin o fewn milltir i'w gartref. Wrth i'r nifer o gyfeillion gynyddu, mae'r cyfradd troseddi'n disgyn.

Y neges sylfaenol yw hon: fod angen lefel o gyfoeth i godi unrhyw gymdeithas o newyn a thlodi. Ond, unwaith i'r lefel hon ei chyrraedd, nid yw rhagor o gyfoeth yn gwella cyflwr cymdeithas ryw lawer. Yr hyd sydd yn gwella cyflwr cymdeithas yw lleihau anghydraddoldeb ynddi. Dedwyddwch a chydraddoldeb yw'r ateb.

## [Newid]

Arnom ni mae'r cyfrifoldeb o geisio creu newid. Ein gweithredoedd ni sy'n bwysig. Creu byd tecach, creu hapusrwydd, creu cydraddoldeb. *Caru ein gilydd*. Ar brydiau, ymddengys yn lwybr anodd – amhosib hyd yn oed. Ond fel ddywedodd Viktor Frankl, gŵr a oroesodd Auschwitz, *Gellid cymryd pob rhyddid oddiwrth ddyn, ond am un, sef yr agwedd y mae'n ei dewis mewn unrhyw sefyllfa arbenig*. Ein dewis ni yw ein hagwedd tuagat y byd sydd ohoni, tuagat newid cymdeithas am y gorau, tuagat ddyfodol ein treftadaeth, ein hiaith a'n ffydd.

I newid er gwell, rhaid dechrau gartref – newid ni ein hunain. Dylsem gofio mai nid llwyddo'n faterol sy'n bwysig, ond byw'n dda. Er mwyn dangos tosturi at eraill, yn gyntaf rhaid dysgu dangos tosturi atom ni ein hunain. Fel ddywedodd John Maynard Keynes, *Fe'n hyfforddwyd am rhy hir i ymdrechu, nid i fwynhau'r hyn sydd genym*. Mae'n amhosib fod yn ddedwydd heb agwedd gadarnhaol at fywyd – rhyw sicrwydd mewnol i'n hamddiffyn rhag ddigwyddiadau allanol - ein fflam, ein golau mewnol yn gweni'n llachar a thyner.



I newid er gwell, rhaid newid ein hagwedd tuagat eraill. Meddwl am eraill. Dodi'r cyntaf yn olaf, a'r olaf yn gyntaf. Yn ôl Leo Tolstoy, *Mewn unryw sefyllfa, y person pwysicaf yn y byd yw'r un sy'n sefyll o'ch blaen chi* - hynny yw, y person sy'n roi ei sylw a'i amser i chi ar y pryd. Ysbrydolwch eraill, a gadewch i eraill eich hysbrydoli chi.

*Fy nghymar, bydd drugarog - 'da ni'n dau  
I'n doeau yn daeog;  
Medwn gariad cymydog  
O ranu nyth Tir na nog.*

I newid er gwell, nid oes canllaw i gymharu â neges ein Cristnogaeth:

*Dw i'n dweud wrthoch chi sy'n gwrando: Carwch eich gelynion, gwnewch ddaioni i'r bobl sy'n eich casáu chi, bendithiwch y rhai sy'n eich melltithio chi, a gweddiwch dros y rhai sy'n eich cam-drin chi. Os ydy rhywun yn rhoi clatsien i ti ar un foch, tro'r foch arall ato. Os ydy rhywun yn dwyn dy gôt, paid â'i rwystro rhag cymryd dy grys hefyd. Rho i bawb sy'n gofyn am rywbeth gen ti, ac os bydd rhywun yn cymryd rywbeth piau ti, paid â'i hawlio yn ôl. Dylech chi drin pobl eraill fel byddech chi'n hoffi iddyn nhw eich trin chi.*

*Iâs o gyrraedd moesgarwch – rhydd ildio'i  
Gydraddoldeb, tegwch!  
Ar ôl byw heb lyw mewn blwch  
Daw dyddiau'n llawn dedwyddwch.*

### [Diwedd glo]

Wrth gloi, dewch i ni ddychweliad at Jeremy Bentham i orffen. Ychydig cyn ei farwolaeth, danfonodd Bentham lythr o gyngor at ferch ifanc i ffrind iddo. A dyma'r cyngor:

*Creuwch gymaint o ddedwyddwch ag y gallwch ei greu. Cewch wared â chymaint o ddiflastod ag y gallwch cael gwared ohono. Pob diwrnod, cewch gyfle i gyfranu at ddedwyddwch eraill, neu i leihau eu gofidion. Am bob hedyn o foddhad yr heuwch ym mywydau eraill, cewch gynhaef yn eich bywyd chi. Yn lle'r tristwch y gwaredwch o feddyliau a theimladau eraill, cewch heddwch a llawenydd yn noddfa'ch henaid.*

Er mwyn Ei Enw - Amen.

I gloi'r gwasanaeth, a gawn ni gyd-ganu rhif yr emyn 257.

**Emyn:** **E257 / T215** Rwyn gweld o bell y dydd yn dod

**Gweddi wrth gloi:**

*Yn ddefod, yn weddi ddwyfol – a iâs  
Cael Iesu'n y canol,  
Rho oslef y nef yn ôl  
I'm mynwes, Olau Mewnol.*

*Bydded i ras Ein Harglwydd Iesu Grist, a chariad Duw, a chymdeithas yr Ysbryd Glân aros  
gyda ni oll, Amen.*