



Iacháu Calonnau, Trawsnewid Cenhedloedd

Rôl yr Eglwys mewn Iacháu, Maddau a Chymodi

Dr. Rhiannon Lloyd

Awdur yn cyfrannu – Y Parchedig Joseph Nyamutera

Iacháu Calonnau, Trawsnewid Cenhedloedd

(Yn flaenorol 'Iacháu Clwyfau Gwrthdaro Ethnig')

gan Dr. Rhiannon Lloyd
gyda chyfraniadau gan Y Parchedig Joseph Nyamutera

Chweched Argraffiad

Cyfieithiad Cymraeg: John a Gwen Emyr

Adolygiad: Arfon Jones

Cedwir pob hawl.

Gellir argraffu'r deunydd hwn i'w ddefnyddio'n bersonol mewn seminarau cymodi, ond nid er elw.

Daw'r dyfyniadau Ysgrythurol o beibl.net., Hawlfraint © Gobaith i Gymru 2015; Y Beibl Cymraeg
Newydd: Argraffiad Diwygiedig © Cymdeithas y Beibl 2004; Y Beibl Cysegr-lân © BFBS 1992

Os hoffech gyfieithu'r llawlyfr hwn i iaith arall, e-bostiwch i geisio caniatâd.

E-bost: rhiannon@healingthenations.co.uk

Cydnabyddiaeth

Dwi'n ddiolchgar iawn am gyfraniadau nifer o bobl a'i gwnaeth yn bosib i ni gynhyrchu'r llawlyfr diwygiedig hwn:

Y Parch. Joseph Nyamutera (Rwanda)
am lawer o oriau a dreuliodd yn gwerthuso a diwygio'r deunydd gwreiddiol.

Y Parch. Anastase Sabamungu (Rwanda)
am ei gyfraniadau gwerthfawr yntau tuag at yr addysgu.

Cathy Froehlich (Genefa)
wnaeth helpu i ysgrifennu adrannau yn Iacháu Clwyfau Mewnol yn yr Atodiad
yn ogystal â chyfieithu'r llawysgrif i'r Ffrangeg.

Kristine Bresser (UDA, Genefa a Rwanda cyn hynny)
a roddodd gymorth gwerthfawr yn y gwaith o lunio'r argraffiad cyntaf, oedd yn sylfaen i'r llawlyfr
hwn, ac yna golygu a fformadu argraffiadau diweddarach,

Asiantaethau Cymodi yn Cenia, Gweriniaeth Ddemocrataidd Congo a De Affrica
a roddodd awgrymiadau gwerthfawr.

Les Roberts (Cymru) a Mada Engelbrecht (De Affrica)
a wnaeth waith golygu gwerthfawr.

Nifer o gyfeillion o eglwys Antioch (Gogledd Cymru) sydd wedi gwiro'r cyfeiriadau Ysgrhythurol yn
ofalus.

Christine Garbutt, Grit Kunig, John Wright, Eileen Dohrau and Chris Taylor
a roddodd y lluniau ardderchog i ni.

Y Parch. Hywel Rhys Edwards (Cymru)
a dreuliodd nifer o oriau yn fy helpu drwy roi cyngor diwinyddol a fformadu a golygu'r llawlyfrau
cynharach.

Wayne Platt, Andy Leavers a David Coleman a helpodd i fformadu'r argraffiad diweddaraf.

Le Rucher Ministries, Genefa, a'r holl gyfeillion o nifer o wledydd wnaeth weddio'r llawlyfr hwn i
fodolaeth.

Pumed a Chweched argraffiad

Y Parch. George de Vuyst wnaeth dreulio oriau yn gweithio gyda ni ar Skype ac yn rhoi cyngor
amhrisiadwy i ddiwygio'r deunydd hwn.

Llawer o ddiolch i chi i gyd!

Cynnwys

| | |
|---|-----------|
| Cyflwyniad | 1 |
| Esbonio Diagram y Tŷ | 2 |
| Adran 1: Gosod y Sylfaen | 3 |
| 1. Bwriad Gwreiddiol Duw ar gyfer Perthynas | 4 |
| 2. Pŵer Ofnadwy Rhagfarn: Gwreiddiau Chwerw | 7 |
| 3. Y Genedl Sanctaidd | 12 |
| 4. Yr Eglwys yn Gyfrwng Newid | 17 |
| 5. Dioddefaint a Duw Cariad | 20 |
| 6. Adnabod Duw yn Dad Cariadus | 25 |
| Adran 2: Adeiladu'r Muriau | 30 |
| 7. Y Lleidr | 31 |
| 8. Y Galon Glwyfus | 35 |
| 9. Duw i Ddioddefaint Dynol | 41 |
| 10. Gweithdy'r Groes | 47 |
| Adran 3: Gosod y Nenfwd | 50 |
| 11. Maddau i'r Troseddwr | 51 |
| 12. Grym Trawsnewidiol Gofyn am Faddeuant | 56 |
| 13. Cyffes Uniaethol | 60 |
| Adran 4: Nawr am y To! | 66 |
| 14. Cyhoeddi Bendithion | 67 |
| 15. Sut y gall eglwys wedi'i hiachau effeithio ar ein cymuned | 69 |
| Atodiad | 72 |
| A. Meddwl Ymhellach am 'Ddioddefaint a Duw Cariad' | 72 |
| B. Darganfod eich Tad Nefol Rhyfeddol | 76 |
| C. Mwy o feddyliau am glwyfo | 77 |
| CH. Deall Trawma a Phrofedigaeth | 80 |
| D. Iacháu Clwyfau Mewnol | 84 |
| DD. Gweinidogaethu i Bobl ag Anghenion Penodol | 91 |
| E. Casgliad o Ysgrythurau | 94 |

Cyflwyniad

Lle bynnag rydyn ni'n edrych yn ein byd heddiw, rydyn ni'n gweld gwrthdaro. Mae brwydrau am rym yn ffrwydro rhwng grwpiau gwahanol, gan arwain weithiau at hil-laddiad hyd yn oed. Mewn gwledydd fel Cenia, hyd yn oed, oedd yn arfer cael ei hystyried yn wlad sefydlog, gwelwyd trais llwythol dychrynlyd yn ffrwydro'n sydyn.

Oes yna ateb i'r holl boen yma? Oes yna unrhyw obaith i'n byd pechadurus a dolurus? Rydyn ni'n credu bod yna obaith oherwydd bod Duw yn Dduw gobaith! Mae'n rhan o'i gymeriad – dydy o ddim yn gallu bod fel arall. Strategaeth Duw ydy i ddefnyddio ei eglwys i fod yn gyfrwng gwella a chymodi yn y gwahanol wledydd. Ond, yn gyntaf, rhaid i'r eglwys gael ei hiacháu.

Dechreuodd y deunydd yma ddatblygu yn Rwanda yn sgil yr hil-laddiad arswydus yn 1994. Ar ymweliad cychwynol, daeth arweinwyr Cristnogol o wahanol enwadau a grwpiau at ei gilydd i siarad am fethiant yr eglwys a'r anghenion a ddaeth i'r golwg. Cafodd cwestiwn pwysig ei ofyn: Mewn gwlad lle mae 85% o'r boblogaeth yn mynd i eglwys, pa rôl ddylai'r eglwys ei chwarae yn y dasg o iacháu'r wlad? Wrth geisio ateb i'r cwestiwn, fe ddaethon nhw eu hunain i brofi cariad iachael Duw. Dechreuodd gwyrthiau iacháu a chymodi ddigwydd. Allan o hyn daeth gweledigaeth i fod – sef, dod ag arweinwyr eglwysig o bob enwad at ei gilydd i edrych ar rôl yr eglwys yn y gwaith o ddod ag iachâd, maddeuant a chymod.

Oherwydd ymateb cadarnhaol yr arweinwyr eglwysig i'r sesiynau treialu hynny a'u croeso brwdfrydig i'r ddysgeidiaeth gael ei chlywed ym mhob tref yn Rwanda, cafodd seminarau tridiau eu cynnal ar gyfer arweinwyr eglwysig.

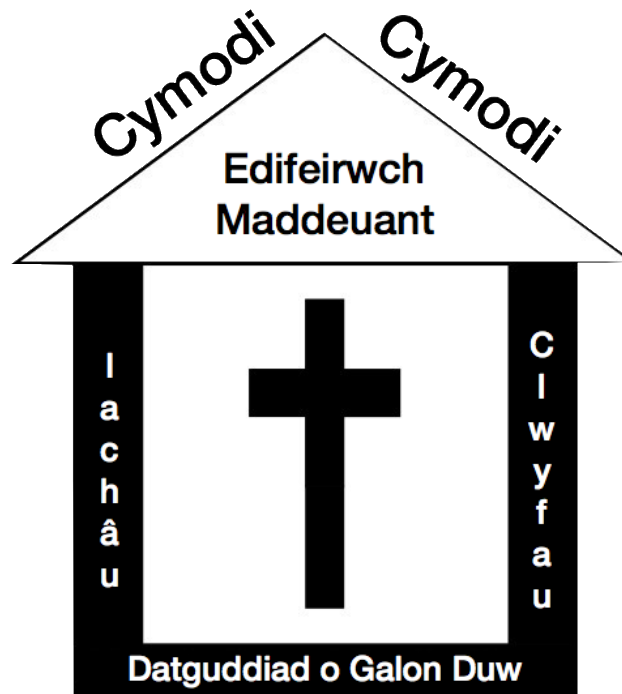
Cafodd y deunydd ei ddatblygu ymhellach yn Ne Affrica i'w ddefnyddio ymysg y grwpiau ethnig amrywiol. Wrth drafod testun hil yn Ne Affrica, daethom i'r casgliad na ddylai hil fod yn broblem gan mai dim ond un hil ddynol sydd. Er hynny, rydym yn deall fod pobl mewn rhai rhannau o'r byd yn credu mai hiliaeth ydy gwraidd pob rhanriad a gwrthdaro. Felly rydym wedi ceisio sicrhau bod y deunydd hwn yn gynhwysol.

Erbyn hyn mae'r weinidogaeth wedi gwreiddio hefyd yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo, Bwrwandi, Cenia, Wganda, y Traeth Ifori, India ac Wcráin, lle mae timau cenedlaethol yn awr yn rhedeg y gweithdai hyn. Mae'r un gwyrthiau iacháu a chymodi yn digwydd yno. Mae gweithdai *Iacháu Clwyfau Gwrthdaro Ethnig*, sy'n cael eu galw'n awr yn *Iacháu Calonnau, Trawsnewid Cenedloedd*, wedi cael eu cynnal hefyd mewn nifer o wledydd eraill, ac mae'r gwaith yn dal i ledu.

Ein gweddi ydy y bydd y deunydd hwn o help mewn unrhyw sefyllfa o wrthdaro ethnig (neu'n wir unrhyw wrthdaro arall). Rydyn ni'n ei gynnig yn ostyngedig i chi i'r pwrpas o hybu iachâd a chymod.

Esbonio Diagram y Tŷ

Rydyn ni wedi dysgu dros nifer o flynyddoedd fod y Gweithdy *Iacháu Calonnau, Trawsnewid Cenhedloedd* yn fwyaf effeithiol pan mae'n cael ei ddysgu yn y drefn gywir. Allwn ni ddim rhuthro at bynciau anodd fel maddau i'r troseddwr, edifarhau a chymodi. Yn gyntaf, rhaid symud y rhwystrau a gosod sylfaen cywir. Rydwn ni wedi canfod fod symbol adeiladu tŷ yn gymorth wrth i bobl geisio cyflawni iachâd a chymod.



Gosod y Sylfaen

Rydyn ni'n credu mai'r unig sylfaen sy'n arwain at iacháu parhaol ydy datguddiad dyfnach o galon Duw. Rydwn ni darganfod beth oedd bwriadau gwreiddiol Duw pan wnaeth ein creu, a'r ffordd y cafodd y bwriadau hynny eu hystumio a'u colli. Rydwn ni angen aiddarganfod ei gariad a'i dosturi yng nghanol ein dioddefaint, a dechrau ei brofi fel Tad cariadus.

Adeiladu'r Waliau

Bydd adnabod ein Duw a'i gymeriad yn paratoi ein calonnau i'w gwneud hi'n bosib i ni wynebu ein poen a'i ddwyn ato am iachâd. Prif ffynhonnell iachâd ydy Croes Crist.

Gosod y Nenfwd

Pan mae'r galon yn llawn o boen, mae'n anodd iawn maddau. Pan ydyn ni'n darganfod Iesu fel yr un sy'n cymryd ein poen a phan dywalltwn ein poen i mewn i'w galon, rydwn ni'n darganfod rhyddid newydd i allu maddau. Yn yr un ffordd, pan ydyn ni'n trosglwyddo ein heuogrwydd iddo drwy ffydd, rydwn ni'n darganfod rhyddid newydd i edifarhau.

Ychwanegu'r To

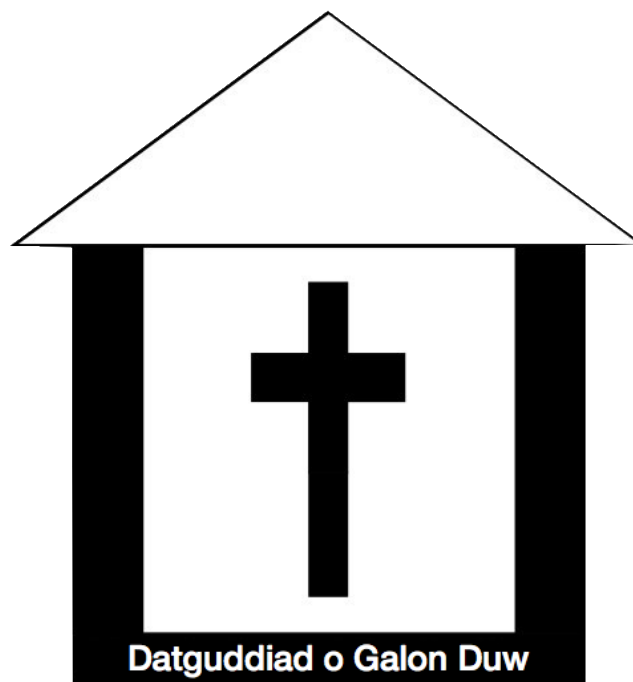
Lle bynnag mae yna edifeirwch a maddeuant, mae cymod yn gallu dechrau llifo.

Adran 1: Gosod y Sylfaen

Deall a phrofi calon Duw

Mae pob gwaith adeiladu'n dechrau gyda gosod sylfaen. Os nad ydyn ni'n gosod sylfaen cywir, allwn ni ddim adeiladu unrhyw beth cryf a pharhaol. Sylfaen pob iacháu ydy darganfod calon Duw. Rydyn ni angen darganfod ei fwriadau o ar gyfer ymwneud pobl â'i gilydd, o'r dechrau hyd heddiw. Hefyd rydyn ni angen datguddiad o'i galon o pan mae popeth yn mynd o chwith. Duw ydy'r un cyntaf rydyn ni angen cael ein cymodi ag o. Mae angen hyn ar Gristnogion hyd yn oed, achos mae mynd trwy ddiodefaint anghyfiawn yn gallu achosi i ni feio Duw am beidio ymyrryd. Os ydyn ni'n ei weld o fel awdur ein diodefaint, fyddwn ni ddim eisiau dod ato am iachâd. Mae'n bwysig felly ein bod yn wynebu cwestiynau caled ynglŷn â ble mae Duw pan fyddwn ni yng nghanol diodefaint ac anghyfiawnder, ac yn wynebu unrhyw gyhuddiadau yn ei erbyn, cyhuddiadau a fydd o bosib yn llechu yn ein calonnau. Yn aml mae angen i Gristnogion gael caniatâd i leisio'u hamheuron, eu cwestiynau a'u dicter yn erbyn Duw, ac mae hynny'n gallu bod yn ddechrau eu hiachâd.

Mae angen hefyd i ni ddelio â doluriau plentyndod, doluriau sydd, efallai, wedi niweidio ein dealltwriaeth o Dduw fel Tad, oherwydd mae hynny hefyd yn gallu ein rhwystro rhag mynd ato yn hyderus a rhydd. Heb iacháu clwyfau plentyndod, mae'n anodd iacháu clwyfau gwrthdaro. Mae clwyfau plentyndod yn gwneud pob clwyf diweddarach yn waeth. Hefyd, dydy hi ddim yn bosib iacháu gwlad ac atal gwrthdaro pellach heb yn gyntaf iacháu teuluoedd. Mae magwraeth wedi'i niweidio yn gallu golygu nad ydyn ni'n deall beth ydy cymod. Mae'r rhai sy ddim wedi profi cariad rhieni yn llawer mwy tebygol o godi arf yn erbyn cyd-ddyn, achos yn ein teuluoedd y mae ein cymeriadau'n cael eu ffurfio.



1. Bwriad Gwreiddiol Duw ar gyfer Perthynas

Deall sut berthynas roedd Duw wedi'i bwriadu rhwng unigolion a grwpiau o bobl

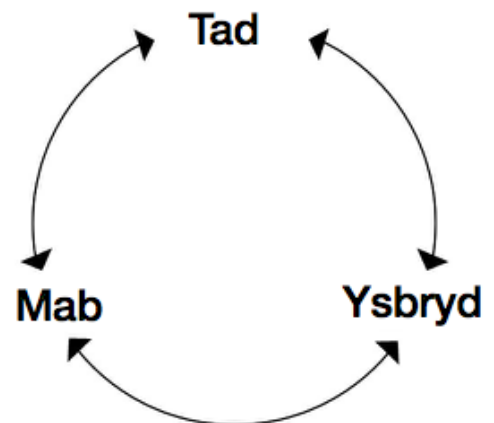
Ym mhob sefyllfa o wrthdaro, mae'r berthynas rhwng pobl a'i gilydd yn torri. Mae pobl yn cael eu clwyfo ac yn digio ac am ddadlau, trafod, cyhuddo neu gyfiawnhau. Cyn i ni ddechrau edrych ar iacháu unrhyw berthynas sydd wedi torri, mae'n bwysig ein bod yn darganfod beth mae Duw eisiau. Beth ydy cymod? Sut ydyn ni'n gwybod bod cymod wedi digwydd? Gadewch i ni fynd yn ôl i'r cychwyn cyntaf, cyn i'r un ohonon ni gael ei greu.

1) Y Drindod – model perffaith o berthynas

Cyn dechrau'r byd, roedd y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân yn byw mewn cylch rhyfeddol o berthynas dragwyddol.

Ystyriwch rai o nodweddion y ffordd y maen nhw'n ymwneud â'i gilydd:

- cariad
- ymddiriedaeth
- anwyldeb
- mwynhau a dathlu ei gilydd
- undod perffaith
- cefnogi ei gilydd
- gweithio gyda'i gilydd tuag at yr un amcanion
- hyder yn ei gilydd
- diddordeb yn ei gilydd
- gwaith tîm – cyd-weithio
- cyfathrebu agored gyda'i gilydd
- anrhydeddu a pharchu ei gilydd
- bod ar gael i'w gilydd bob amser
- gwaith gwahanol ond yn dibynnu yn llwyr ar ei gilydd



Yr hyn rydyn ni'n ei weld yma ydy cariad perffaith a phob un yn cefnogi'r llall. Er eu bod yn un o ran sylwedd, yn eu Person dydyn nhw ddim yr un fath. Ond doedd bod yn wahanol erioed yn broblem – dyna'r hyn sy'n eu gwneud yn Dad, Mab ac Ysbryd Glân! Yr hyn rydyn ni'n ei weld yn ei ffurf fwyaf perffaith ydy undod mewn amrywiaeth. Mae hefyd yn ddefnyddiol ystyried beth sydd DDIM yn bresennol yn eu perthynas. Does dim awydd i gystadlu, dim brwydro am bŵer, dim un yn cael ei fygwth gan un arall, dim un yn ceisio rheoli'r llall, dim un yn eiddgeddus tuag at un arall, dim gwrthdaro buddiannau. Dyma fodel o berthynas berffaith, yn mwynhau ei gilydd drwy dragwyddoldeb.

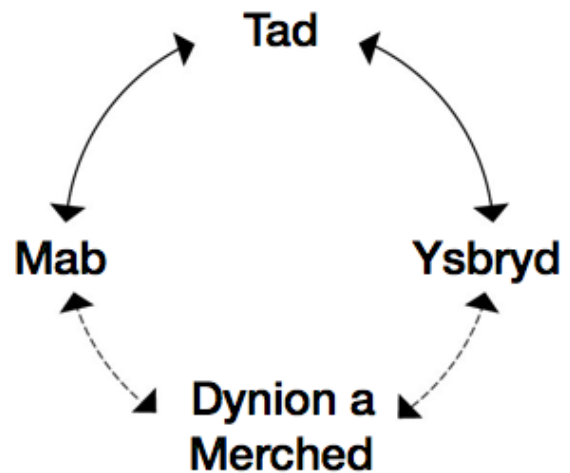
Os oedd perthynas personau'r Duwdod â'i gilydd mor hyfryd, pam wnaethon nhw benderfynu ein creu ni?

Un o nodweddion cariad ydy ei fod bob amser eisiau atgynhyrchu. Roedd yna awydd i rannu ag eraill ansawdd hyfryd y berthynas roedd Personau'r Drindod yn ei brofi eisoes. Roedd yn rhy dda i'w gadw iddyn nhw eu hunain. Fel petai Duw yn dweud, 'Gadewch i ni ehangu'r cylch. Gadewch i ni greu bodau dynol ar ein delw ni, iddyn nhw hefyd rannu yn y berthynas hyfryd yma gyda ni a

gyda'i gilydd.' Meddylwch am funud am ryfeddod hyn. Fe gafon ni ein geni i fod mewn perthynas ogoneddus â'n gilydd!

Felly beth ydy nod cymod? Dim llai nag adfer pobl i bwrpas gwreiddiol Duw.

Rydyn ni'n gwybod bod tri Pherson y Duwdod wedi cael rhan yn y gwaith o'n creu. *Sut oedden nhw'n teimlo pan oedden nhw'n ein creu?* Rydyn ni'n gwybod o bennod gyntaf Genesis eu bod nhw wedi eu plesio; roedd yna hefyd yn sicr ddisgwyliad brwd, ac awydd i gael perthynas â'r rhai a gafodd eu creu. Gan fod perthynas yn nodwedd yn y Duwdod, gallwn gasglu bod delw Duw yn cael ei gweld gliriaf (neu ddim yn cael ei gweld) yn ansawdd ein perthynas â'n gilydd. Mae hynny'n cynnwys pob math o berthynas rhwng pobl a grwpiau o bobl.



2) Gwahanol grwpiau o bobl – bendith neu felltith?

Ond beth am y gwahanol grwpiau o bobl? Oedden nhw hefyd yn rhan o gynllun Duw? Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd wedi dioddef gwrthdaro ethnig yn rhy barod i ddefnyddio Genesis 11 i awgrymu mai barn Duw ar wrthryfel pobl ydy'r gwahanol grwpiau ethnig a'r gwahanol ddiwylliannau. Eto mae **Actau 17:26** yn dweud wrthyn ni fod Duw wedi creu pob grŵp o bobl o un dyn.¹ Syniad Duw oedd amrywiaeth. Yn Effesiaid 3:15, mae'r gair 'teulu' yn gallu golygu hefyd grŵp o bobl, ethnigrwydd neu hil. Ddylai hyn ddim ein synnu, gan ei bod yn glir bod Duw yn caru amrywiaeth. Rydyn ni'n gweld hynny wrth edrych ar ei greadigaeth (Rhufeiniaid 1:20). Mae gogoniant Duw mor fawr fel nad ydy hi'n bosib i un grŵp o bobl ei gyfleu. Yn Genesis 1:28, dywedodd Duw wrth Adda ac Efa, 'Dw i eisiau i chi gael plant, fel bod mwy a mwy ohonoch chi. Llanwch y ddaear a defnyddiwch ei photensial hi.' Byddai hyn yn sicr wedi arwain at amrywiaeth – wrth i bobl fod ar wahân a datblygu eu diwylliannau eu hunain. Byddai hyd yn oed ymddangosiad corfforol pobl yn newid. Yn ei ddoethineb, gofalodd Duw fod rhai o'n nodweddion corfforol yn cael eu haddasu (er enghraifft, lliw croen; trwch gwallt) i fod yn fwy addas i amgylchedd y rhan o'r byd a ddewisodd ar ein cyfer.

Gwahanol ond o'r un gwerth

Rydyn ni'n wahanol ond o'r un gwerth yng ngolwg Duw. Pan greodd Duw ddynoliaeth, doedd gan Dduw ddim ffefrynnau. (**Actau 10:34-35**)¹. Rhoddodd drysor arbennig ym mhob grŵp o bobl, gan fwriadu iddyn nhw ddatblygu eu cymeriad unigryw. Cynllun Duw oedd ein bod i gyd yn caru, gwerthfawrogi, parchu a mwynhau ein gilydd, gan ystyried eraill yn well na ni ein hunain. Mae **Philipiaid 2:3-4** yn heriol iawn. Mae Duw eisiau i ni edrych ar ein gilydd fel ffynhonnell i gyfoethogi a bendithio'n bywydau. Ewch yn ôl at y rhestr ar y dudalen flaenorol. Dyma'r ffordd roedd Duw yn dymuno i'r grwpiau gwahanol o bobl drin ei gilydd!

Mae diemwnt â'i wahanol wynebau yn llawer mwy gwerthfawr na chwarel o wydr, sydd ag un wyneb yn unig. Po fwyaf y nifer o wynebau, y mwyaf prydferth y mae, gan fod pob wyneb yn adlewyrchu'r goleuni mewn ffordd ychydig yn wahanol. Mae'n gryfach o lawer hefyd. Yn yr un

¹ Y gair am genhedloedd yn y Testament Newydd ydy *ethnos*, sef grwpiau o bobl, nid gwledydd fel y deallwn ni wledydd heddiw.

modd, roedd Duw eisiau i bob grŵp o bobl fod yn wyneb sbesial mewn diemwnt enfawr gwych, gyda phob grŵp gwahanol yn adlewyrchu ei ogoniant mewn ffordd unigryw. Mae **Datguddiad 21:24-26** yn dweud bod Duw wedi rhoi gogoniant ac ysblander yn yr holl grwpiau o bobl¹, ac mae eisiau iddyn nhw i gyd gael eu dwyn i mewn i'r Jerwsalem newydd.

3) Beth aeth o'i le?

Yn drasig, daeth pechod i mewn i greadigaeth hardd Duw. Fe wnaeth pobl bellhau oddi wrth Dduw, oddi wrth ei gilydd ac oddi wrth y greadigaeth. Yn Genesis 11, gwrthododd y ddynoliaeth orchymyn Duw i lenwi'r ddaear a'i darostwng. Yn lle hynny fe ddaethon nhw at ei gilydd mewn gwrthryfel i adeiladu tŵr yn estyn i fyny i'r nefoedd (adnod 4), ac roedd rhaid i Dduw eu gorfodi i wasgaru, fel bod ei bwrpas gwreiddiol yn cael ei gyflawni.

Byth ers hynny, yn lle dathlu nodweddion arbennig ein hamrywiaeth ac anrhydeddu pobl o wahanol grwpiau, rydyn ni'n teimlo dan fygythiad ganddyn nhw. Rydyn ni'n gwrthod y gwerth cyfartal a roddodd Duw i bob grŵp o bobl ac yn dechrau gwrthdaro gyda'r rhai a welwn yn wahanol. Mae rhai grwpiau'n dechrau ystyried eu hunain yn uwchraddol ac yn dewis tra-arglwyddiaethu ar eraill. Hyn i gyd sydd wrth wraidd anghyfiawnder yn y gymdeithas a rhwng pobloedd. Yn lle bod yn rhywbeth sy'n cyfoethogi a bendithio bywyd, mae amrywiaeth yn troi'n rhywbeth sy'n clwyfo. Doedd hynny ddim erioed yn fwriad gan Dduw! Mae'n tristáu'r Ysbryd Glân oedd yn hofran dros y ddaear. Mae Duw'n casáu pob anghyfiawnder, pleidgarwch a rhagfarn.

I gloi, fe welwn mai cynllun gwreiddiol Duw ar gyfer perthynas ddynol oedd i wahanol grwpiau o bobl ymwneud â'i gilydd mor gytûn â'r Drindod ei hun. Ond mae'r ddynoliaeth wedi syrthio'n fyr o'i fwriadau da. Dyna pam y daeth Duw ei hun i'n byd ym mherson Iesu i'n cymodi ag o'i hun ac â'n gilydd.

Syniadau Allweddol

- Y Drindod ydy'r model ar gyfer perthynas iach rhwng pobl.
- Cafodd grwpiau o bobl eu cynllunio gan Dduw i ddangos gwahanol agweddau ar ei ogoniant.
- Ei gynllun o oedd y byddai yna undod mewn amrywiaeth, wrth i ni anrhydeddu a dathlu'r gwahaniaethau rhwng pob grwp o bobl. Ond daeth pechod i mewn i'r galon ddynol i ddinistrio cynllun daionus Duw.

Ei wneud yn bersonol

- Beth sy'n eich rhwystro chi rhag credu bod Meistr ar ei Grefft wedi'ch llunio, a'i fod wedi'i blesio â'r hyn a wnaeth?
- Beth sy'n fy rhwystro rhag gweld fy ngrŵp i o bobl a grwpiau eraill o bobloedd fel rhywbeth gafodd ei drefnu'n arbennig gan Dduw i fod yn fendith?
- Beth sy'n gallu fy helpu i a'm pobl i weld pobl sy'n wahanol i ni fel bendith bosib yn hytrach na bygythiad?

2. Pŵer Ofnadwy Rhagfarn: Gwreiddiau Chwerw Helpu pobl i ddeall perygl rhagfarn ac i droi cefn ar eu rhagfarnau

Os ydych chi'n gofyn i bobl pam y mae gwrthdaro yn digwydd mor aml yn y byd, mae'r rhan fwyaf yn tueddu i siarad am faterion ynglŷn â thir, anghyfiawnder economaidd neu gymdeithasol, achosion allanol, ac yn y blaen, ond ychydig iawn sy'n sôn am wenwyn rhagfarn. Yn achos Rwanda, gallwn gymharu rhagfarn i ffrwydryn tir wedi'i gladdu ac yn disgwyl i rywun gamu arno. Mewn ffordd glyfar, defnyddiodd gwleidyddion yr elfen o ofn i godi 'hen gythreuliaid' casineb, gan fwstro miloedd o bobl ifanc i gasáu a lladd.

Mae yna lawer o wreiddiau sy'n achosi gwrthdaro rhwng grwpiau o bobl – gwreiddiau fel llywodraethu gwael, tlodi, gwrthdaro yn y gorffennol sydd heb ei ddatrys, dysgeidiaeth anghywir mewn eglwysi, polisi 'rhannu a rheoli' pwerau sy'n coloneiddio, yn ogystal â dylanwad eilunaddoliaeth.² Ond mae rhagfarn yn un o'r ffactorau pennaf. Mae'r ddysgeidiaeth yma yn edrych ar ragfarn ethnig a hiliol.

1) Diffiniad – beth ydy rhagfarn?

Gallwn ddiffinio rhagfarn fel barn wedi ei llunio sy'n debygol o fod yn niweidiol i grŵp arall neu i hawliau grŵp arall. Mae pob gwrthdaro rhwng grwpiau o bobl yn dechrau yn ein meddyliau, felly mae angen i ni ddeall yn well pa mor ddinistriol ydy rhagfarn. Mae'r canlyniadau'n gallu bod yn ddifaol.

Nodwedd ofnadwy mewn rhagfarn ydy ei bod yn **cyffredinoli**. Efallai ein bod yn sylwi ar agwedd negyddol mewn unigolyn, ac yna'n dweud bod y grŵp cyfan – sy'n cael ei gynrychioli gan yr unigolyn – yr un fath. Mae'r grŵp cyfan yn cael ei gondemnio a'i farnu. Mae rhagfarn yn mynd yn waeth pan fydd trais wedi digwydd. Wedyn mae pobl yn ei chael yn anodd i wahaniaethu rhwng beth sy'n wir am *rai* a beth sy'n wir am *bawb* sy'n perthyn i 'grŵp y gelyn'. Pan fydd un grŵp yn ennill grym ac yn gallu gweu eu rhagfarnau i'r systemau cyfreithiol, gall yr anghyfiawnderau mae'r lleill yn eu dioddef fynd ymlaen am genedlaethau, fel y gwelwyd, er enghraifft, gydag apartheid De Affrica.

Mae rhagfarn cyn hyned â'r Beibl. Roedd Iesu ei hun wedi dioddef canlyniadau rhagfarn. Pan glywodd Nathanael fod Iesu'n dod o Nasareth, gofynodd, 'Nasareth? Ddaeth unrhyw beth da o'r lle yna erioed?' (**Ioan 1:46**). Roedd yna ddigon o ragfarn rhwng yr Iddewon a'r Samariaid hefyd (**Ioan 4:9**).

2) Canfod a chyfaddef y rhagfarnau

Os ydyn ni'n onest, mae'n rhaid i ni i gyd gyfaddef ein bod yn tueddu i ragfarnu. Ym mhob gwlad, i bob golwg, mae pobl yn tueddu i feddwl bod rhyw grŵp yn llai gwerthfawr na nhw eu hunain. Beth sy'n dod i'ch meddwl chi nawr, yn eich sefyllfa chi?

Yn aml, mae'r jôcs rydyn ni'n eu dweud am grwpiau eraill yn profi bod gynnon ni ragfarn. Mae hyn, i bob golwg, yn digwydd ar hyd a lled y byd! Daw cliw i ni hefyd o'r enwau a roddwn i grŵp arbennig (er enghraifft, roedd yr Hwtws yn arfer galw'r Twtsis yn chwilod a nadroedd yn ystod yr hil-laddiad yn Rwanda yn 1994).

² Er enghraifft, yn Rwanda, roedd eilun o'r enw Rukarabankaba (ystyr ei enw ydy 'golchi'r dwylo â gwaed') yn cael ei addoli.

Ym mhob gwlad lle rydyn ni wedi gweithio, fe welon ni lawer o ragfarn. Mae gan bob grŵp rywbeth negyddol i'w ddweud am y grwpiau eraill! Er enghraifft, yn Ne Affrica, dywedwyd bod y Gwynion i gyd yn ormeswyr hiliol, y Duon i gyd yn araf a threisgar, yr Indiaid i gyd yn anonest, a'r Bobl Liw i gyd yn feddwon.

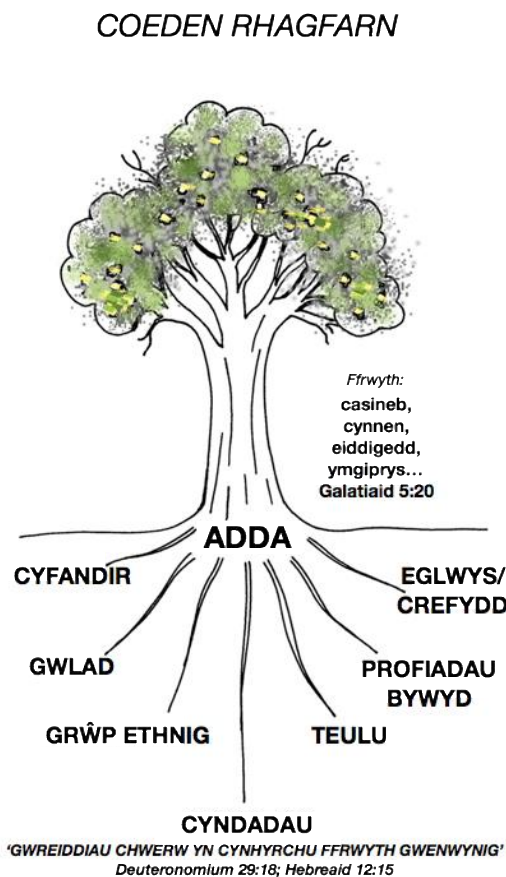
Yn Rwanda, nid grwpiau ethnig go iawn ydy'r Hwtws, y Twtsis a'r Twa, ond er hynny maen nhw'n gallu bod yn rhagfarnllyd iawn yn erbyn ei gilydd. Cafodd yr Hwtws eu galw'n dwp, yn dda i ddim ond ffermio, eu bod yn bwyta gormod, a'u bod yn hyll ac yn lladdwyr. Cafodd y Twtsis eu galw'n falch, cyfrwys, rhagrithiol a diog – gan adael i'r Hwtw wneud yr holl waith. Cafodd y Twa eu galw'n bobl fudr, yn gardotwyr heb ymennydd, a hyd yn oed yn is na dynol.

3) Ble ddysgon ni ein rhagfarnau a'n credoau a arweiniodd at berthnasoedd gwael?

Ydych chi erioed wedi ystyried beth sydd wedi eich gwneud chi yr hyn ydych chi, gyda'ch credoau am fywyd, eich barn am hyn a'r llall ac yn arbennig eich rhagfarnau?

Ystyriwch y ddelwedd o goeden i gynrychioli ein bywydau

Mae'r Beibl yn aml yn defnyddio delwedd o goeden i ddisgrifio ein bywydau (Salm 1:3; 92:12; Eseia 61:3b; Jeremeia 11:16, 17:8). Gadewch i ni ddefnyddio'r ddelwedd hon i ddeall yn well beth ydy tarddiad ein rhagfarnau a'r ffrwyth y mae rhagfarn yn ei greu yn ein bywydau.



Rydyn ni i gyd yn dod o un dyn. Fe gafon ni i gyd ein creu ar ddelw Duw. Mae gan bob un ohonom gydwybod. Rydyn ni'n gallu ymarfer ein hewyllys. Gallwn wneud dewisiadau. Gallwn garu a chael perthynas gyda Duw. Rydyn ni i gyd wedi etifeddu'r pethau da hyn oddi wrth Adda. Bwriad Duw oedd i ni fod fel coed sy'n cynhyrchu ffrwyth da. Fel y gwelon ni yn y bennod flaenorol, roedd Duw yn awyddus i ni fwynhau, anrhydeddu a dathlu'r gwahaniaethau rhyngom. Ond fe bechodd Adda a chafodd bwriadau da Duw eu dinistrio. Mor aml, rydyn ni'n sylwi bod ein ffrwyth, yn lle bod yn dda, yn chwerw a sur. Mae yna duedd ynon ni tuag at ragfarn, amheuaeth a hyd yn oed gasineb ac anghydfod.

Mae gwreiddyn i bob ffrwyth. Er mwyn deall pam ein bod yn cynhyrchu ffrwyth chwerw, mae'n rhaid i ni fynd yn ôl at y gwreiddiau. Roedd Duw wedi bwriadu i'r gwreiddiau fod yn dda, yn sugno i mewn faeth iach o'r pridd. Ond oherwydd pechod Adda, mae'r Beibl yn dweud ein bod ni wedi etifeddu tuedd Adda i bechu (Rhufeiniaid 5:12-21). Drwy hyn cafodd Satan ddod i mewn i bob agwedd ar ein bywyd, ac yn

awr mae'r holl lefydd sy'n bwydo'r gwreiddiau wedi eu llygru gan bechod.

Ystyriwch pa ragfarnau sy'n bodoli rhwng cyfandiroedd, gwledydd, grwpiau ethnig/hil a grwpiau crefyddol, a rhwng dynion a merched. Allwch chi restru rhai o'ch profiad eich hun? Sut mae'r rhain yn cael eu trosglwyddo i lawr oddi wrth ein cyndadau? Pa ragfarnau a ddysgoch chi gartref, lle, mae'n debyg, y dysgon ni y rhan fwyaf o'n rhagfarnau. Pa brofiadau o fywyd wnaeth gadarnhau'r rhagfarnau hyn i chi? Beth am eich profiadau yn yr eglwysi? Ydyn nhw'n rhydd o ragfarn?

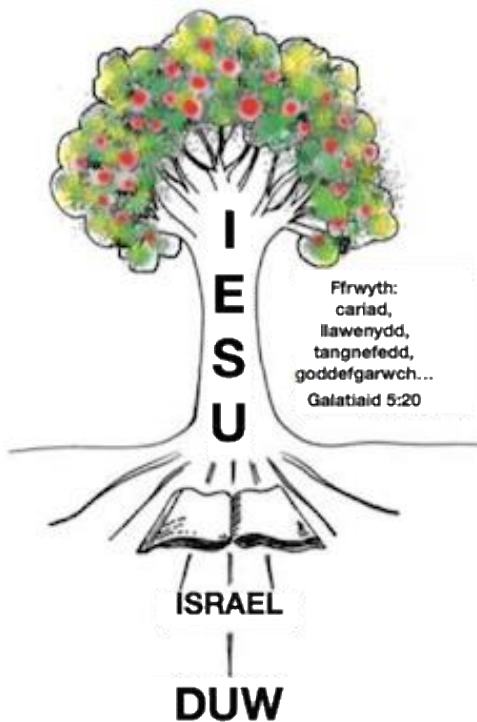
Bydd rhagfarn yn cynhyrchu ei ffrwyth: casineb, anghytgord, uchelgais hunanol, anghydfod ac yn y blaen – y llwyr wrthwyneb i ffrwyth yr Ysbryd (Galatiaid 5:19-23).

Mae Deuteronomium 29:18 yn sôn am chwerwder yn ein gwreiddiau yn cynhyrchu ffrwyth gwenwynig. Mae'r un syniad i'w weld yn **Hebreaid 12:14-15**, sy'n dweud wrthon ni fod chwerwder yn heintus ac yn llygru llawer o bobl.

Mae rhagfarn yn bechod gan ei fod yn ffurf ar farn. Mae'n ddifrifol am ei fod yn gwadu delw Duw ar eraill. Mae'n gwrthod cynllun Duw o undod mewn amrywiaeth. Mae'n amharchu eraill, yn eu bychanu, ac yn groes i ddysgeidiaeth yr Ysgrythur sy'n dweud wrthon ni am ystyried eraill yn well na ni'n hunain (Philipiad 2:3). Mae rhagfarn yn condemnio grwpiau cyfan o bobl mae Duw'n eu caru a bu Iesu farw drostyn nhw, ac mae'n diystyru gorchmynion Iesu i ni garu'n gilydd (Ioan 15:12) a "thrin pobl eraill fel y byddech chi'n hoffi iddyn nhw'ch trin chi" (Mathew 7:12).

4) Iesu – rhywun heb ragfarn

IESU - GWRAIDD YN NUW



Gadewch i ni edrych ar goeden arall – rhywun nad oes ganddo unrhyw ragfarn, rhywun y mae ei fywyd yn cynhyrchu ffrwyth da cariad, llawenydd, heddwch a holl lawnder ffrwyth yr Ysbryd.

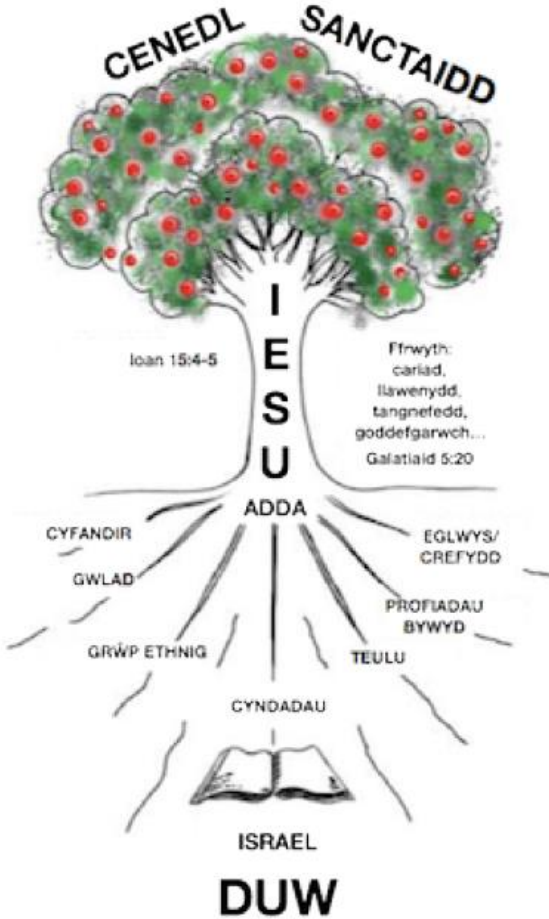
Does dim rhagfarn na chwerwder yn Iesu oherwydd mae o wedi'i wreiddio yn y Duw a'n creodd i gyd i fod o'r un gwerth ac sy'n dymuno'r gorau ar gyfer pawb. Yn Ioan 4 fe welwn Iesu'n sgwrsio gyda gwraig o Samaria ac yn rhannu gwirioneddau dwfn gyda hi. Mae hynny'n dangos nad oedd ganddo unrhyw ragfarn yn erbyn Samariaid na gwragedd, yn wahanol i nifer o'i gydwladwyr. Yn Luc 7 rydyn ni'n ei weld o, o'i wirfodd, yn iacháu gwas canwriad Rhufeinig, er mai gelynion i'r Iddewon oedd y Rhufeiniaid. Yn Marc 7 cawn hanes am Iesu'n ymwneud â gwraig o Syro-Phoenicia. Ar yr olwg gyntaf, mae'r hanes yn awgrymu rhagfarn, ond yr hyn roedd Iesu'n ei wneud oedd tynnu ffydd allan ohoni hi. Unwaith y gwelodd Iesu fod ganddi hi ffydd i dderbyn ganddo, cafodd foddhad mawr yn iacháu ei merch.

5) Gobaith am newid drwy fyw yn Iesu

Hyd yn oed os oes chwerwder yn ein gwreiddiau, yn cynhyrchu ffrwyth gwenwynig, does dim rhaid i bethau aros felly. Mae Rhufeiniaid 12:2 yn dweud wrthon ni fod angen i ni gael ein trawsffurfio drwy adnewyddu ein meddyliau. Dydyn ni ddim i gydymffurfio â gwerthoedd y gymdeithas rydyn ni'n byw ynddi, ond bod a'r un agwedd a'r Meseia (Philipiad 2:5; 1 Corinthiaid 2:16). Mae ein meddyliau yn bwerus iawn. Mae pob ymddygiad yn dechrau yn y meddwl. Roedd yr eglwys fore yn cael trafferth gyda hyn. Cymerodd amser hir iddyn nhw sylweddoli fod pob crediniwr mor werthfawr â'i gilydd yng ngolwg Duw. Yn Actau 6:1 darllenwn fod y gweddwon

Iddewig oedd wedi mabwysiadu iaith a diwylliant Groeg yn cael eu hanwybyddu wrth ddisbarthu bwyd. Roedd hi'n amlwg fod rhagfarn yn eu herbryn oedd angen ei chywiro.

CAEL EIN TRAWSNEWID DRWY EIN HADNEWYDDU YNG NGRHIST



Roedd hyd yn oed Pedr angen newid meddwl radical. Darllenwn yn Actau 10 fod angen gweledigaeth ddwyfol arno i newid ei feddwl. Doedd o'n dal ddim wedi sylweddoli fod y neges am deyrnas Dduw i bawb. Gwelodd gynfas yn dod i lawr o'r nefoedd yn llawn anifeiliaid oedd yr Iddewon yn eu hystyried yn "afan" a llais yn dweud wrtho am ladd a bwyta. "Ti ddim o ddifri, Arglwydd!" oedd ei ateb. Ond dywedodd Duw wrtho am beidio galw dim mae Duw wedi'i lanhau yn afan. Dim ond ar ôl i'r canwriad Rhufeinig, Cornelius, ddod i'w weld yn syth wedyn, am ei fod eisieu adnabod Duw, y deallodd Pedr ystyr y weledigaeth. Doedd dim rhagfarn i fod yn erbyn rhywun gwahanol.

Mae gobaith! Mae Iesu yn ein gwahodd i ddod i fyw ynddo fo, a gadael i'r Ysbryd Glân yn gynyddol ein trawsnewid ni i'w ddelw ef. Yn y trydydd diagram gwelwn ein coeden fach ni y tu mewn i goeden fawr Iesu, yn cynrychioli ein bywyd yn Iesu. Pan fyddwn wedi deall go iawn ein bod ni'n rhan o'r goeden dda hon byddwn yn dechrau cynhyrchu ffrwyth iachus

da (Ioan 15:4-5). Yma gall ein holl wreiddiau gael eu glanhau, a gallwn feithrin credoau ac agweddau newydd.

Dydy newid ein hen arferion a phatrymau byth yn hawdd, ac mae'n debyg y bydd angen i ni ddal i ddod yn ôl at Dduw i edifarhau. Mae angen i ni hefyd fyw ein hedifeirwch mewn ffridd ymarferol trwy feithrin perthynas a gweithio gyda'r grŵp(iau) "eraill", hyd yn oed os nad ydy'n grŵp ein hunain yn hoffi beth rydyn ni'n ei wneud. Yn lle byw allan o'n rhagfarn, rydyn ni nawr yn bendithio a chadarnhau pobl o'r grŵp(iau) "eraill". Mae datgan bendith arnyn nhw yn dangos newid agwedd. Byddwn yn dysgu mwy am hyn ym mhennod 14.

Pan ddown yn Gristnogion trwy edifarhau a chredu yn Iesu, rydyn ni hefyd yn dod yn ddinasyddion y Genedl Sanctaidd (1 Pedr 2:9). Yn anffodus, mae'r wedd yma ar fywyd yng Nghrist yn aml yn cael ei hesgeuluso yn ein heglwysi. Byddwn yn edrych ar hyn yn fanylach yn y bennod nesaf.

Syniadau Allweddol

- Mynegi barn yn erbyn grŵp cyfan ydy rhagfarn.
- Rydyn ni'n dysgu ein rhagfarnau o nifer o wahanol ffynonellau.
- Mae rhagfarn yn beth dinistriol iawn. Dyna sy'n cychwyn pob rhyfel a rhwyg.

Ei wneud yn bersonol

Cymerwch amser i ystyried eich gwahanol wreiddiau, ac atebwch y cwestiynau hyn:

- Pa ragfarnau sydd gen i, ac yn erbyn pa grwpiau?
- Pa gamau ymarferol wna i eu cymryd tuag at adnewyddiad a newid?

3. Y Genedl Sanctaidd

Dysgu byw fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd

Mewn gwlad lle bu gwrthdaro neu anghyfiawnder, effeithir ar hunaniaeth pawb, y gorthrymwr a gorthrymedig, ac mae pawb angen hunaniaeth sydd wedi'i hiacháu a'i hadfer. Ffocws y sesiwn hon ydy ein hunaniaeth ethnig yng nghyd-destun y Genedl Sanctaidd, ond bydd yr un egwyddorion yn berthnasol i bob agwedd ar ein hunaniaeth.

Er bod pawb yn canmol yr eglwys Affricanaidd am dyfu mewn niferoedd, testun dryswch i lawer ydy hyn: ei bod hi'n ddiffygiol yn y frwydr yn erbyn llwytholdeb. Beth sydd o'i le hyd yn oed yn y gwledydd sy'n cael eu galw'n rhai wedi eu 'Cristioneiddio'? – a dydy hyn ddim yn gyfyngedig i Affrica. Mae'n bryd i'r eglwys gael datguddiad pellach o gynllun Duw. Dydy'r eglwys ddim yn gwybod beth i'w wneud ag ethnigrwydd. Pan ddown yn Gristnogion, ydyn ni'n anghofio am ein hunaniaeth naturiol? Bydd y pwnc hwn yn help i ni ddarganfod y cydbwysedd cywir rhwng ein hunaniaeth naturiol a'n hunaniaeth yng Nghrist.

1) Gwahaniaethu yn yr eglwys

Er i Dduw ein creu ar ei ddelw ei hun i brofi undod mewn amrywiaeth, ychydig sydd wedi deall ei fwriadau ar ein cyfer, hyd yn oed yn yr eglwys, sef ein bod i anrhydeddu a chyflawni ein gilydd. Mae yna lawer o eglwysi mono-ethnig lle dydy pobl o grwpiau ethnig eraill ddim yn teimlo'u bod yn cael croeso. Hyd yn oed mewn eglwysi lle mae gwahanol grwpiau ethnig yn cydfodoli, yn aml mae arweinwyr a swyddogion eglwysig eraill yn cael eu dewis oherwydd eu grŵp ethnig ac nid oherwydd eu doniau. Mae priodi rhywun o grwp ethnig gwahanol yn destun gwng, neu wrthwynebiad agored, hyd yn oed. Ar adegau o wrthdaro o fewn y wlad, mae'r eglwys yn aml yn rhan o'r broblem yn lle bod yn rhan o'r ateb, ac rydyn ni'n gweld yr un rhwygiadau a chasineb yn bodoli o fewn yr eglwys ag sydd i'w gweld yn y gymuned. A dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn gweld fod hynny'n beth anghywir o gwbl! Eto, fel y gwelon ni ym mhennod 1, mae hyn yn gwbl groes i gynllun da Duw.

Ateb Duw i hyn ydy llunio cenedl arbennig/grŵp ethnig newydd o'r bobl y mae o wedi'u dewis.

2) Y Genedl Sanctaidd – pobl a ddewisodd Duw

Yn yr Hen Destament

Dechreuodd cynllun Duw gydag Abraham. Galwodd Duw ef allan o'i wlad, ei bobl a thŷ ei dad i fod yn ddechrau cenedl newydd. Y genedl hon fyddai'r bobl wedi'u neilltuo gan Dduw iddo'i hun, pobl a fyddai'n ei garu, yn ufuddhau iddo, ac yn dangos i'r cenedloedd o'u cwmpas harddwch y bywyd sanctaidd (**Genesis 12:1-3**) drwy eu ffordd o fyw ac o ymwneud â'i gilydd. Cafodd hyn ei gadarnhau yn **Exodus 19:5-6**, pan ddaeth plant Israel allan o'r Aifft.

Mae llawer o Ysgrythurau'n dangos yn glir mai pwrpas Duw oedd i genedl Israel fod yn fendith i'r byd. Er enghraifft, mae Eiseia 51:1-4 yn gorffen gyda'r geiriau 'Gwrandwch arna i, fy mhobl; daliwch sylw, fy nghenedl. Achos bydda i'n dysgu pobl, a bydd fy nghyfiawnder yn olau i'r bobloedd.' Mae Eiseia 42:6 a 49:6, sy'n ddarnau proffwydol ynglŷn ag Israel a'r Meseia, yn cadarnhau hyn hefyd.

Yn y Testament Newydd

Yn **1 Pedr 2:9**, rydyn ni'n gweld Pedr yn cyfeirio'n ôl at Exodus 19:5-6 ond yn ei gymhwyso mewn ffordd wahanol. Mae'n cyfarch credinwyr mewn llawer o wahanol genhedloedd (**1 Pedr 1:1**) ac yn dweud wrthon nhw, 'dych chi'n bobl sydd wedi'ch dewis yn offeiriaid i wasanaethu'r brenin, yn

genedl sanctaidd.' Mae credinwyr o bob cefndir, gyda'i gilydd, yn 'gorff Crist', yn Genedl Sanctaidd ac yn deulu Duw. Drwy ffydd rydyn ni i gyd yn blant Abraham nawr (**Galatiaid 3:28-29**; Rhufeiniaid 4:16), ac yn ysbrydol, mae Duw yn gorchymyn i ni adael ein gwlad, ein pobl a thŷ ein tad, er mwyn dod yn ddinasyddion yn y Genedl Sanctaidd.

Trwy ei farwolaeth ar y groes mae Iesu wedi chwalu pob wal o gasineb. Yn **Effesiaid 2:14-22**, rydyn ni'n darllen, fod y 'ddau yn dod yn un corff sy'n cael ei gymodi gyda Duw drwy beth wnaeth e ar y groes'. Dyma sut mae Duw yn creu grŵp o bobl newydd ac arbennig o gredinwyr sy'n lldewon a phobl o genhedloedd eraill. Dyma ei Genedl Sanctaidd, lle mae'n bosib profi a dangos o'r diwedd harddwch ei gynllun o undod mewn amrywiaeth.

Felly sut mae'r eglwys wedi colli'r gwirionedd pwysig yma? Rydyn ni wedi gweld yn y bennod ddiwethaf bod dod i ffydd yn Iesu hefyd yn golygu ymuno â theulu newydd rhyngwladol, rhyng-ethnig lle rydyn ni i gyd yn parchu ac anrhydeddu ein gilydd. Yr unig ffordd i ddangos i Dduw ein bod yn ei garu ydy drwy garu ein brodyr a'n chwiorydd, beth bynnag ydy eu cefndir ethnig (1 Ioan 4:19-21). Dydyn ni mwyach ddim yn ystyried pobl o safbwynt dynol (2 Corintiaid 5:16-19). Rydyn ni'n dod yn dangnefeddwyr (pobl sy'n hyrwyddo heddwch), yn llysgenhadon y Genedl Sanctaidd, yn bobl sy'n dangos gwerthoedd y Deyrnas ym mhob agwedd ar fywyd. Fel roedd disgynyddion Abraham i ddangos goleuni Duw i'r cenhedloedd, rydyn ni hefyd, fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd, i wneud yr un fath.

Mae hyn yn rhan o'r hyn sy'n dod o iachawdwriaeth! Mae Satan yn lladrata neges hanfodol o'r eglwys.

Mae'r holl grwpiau o bobl yn cael eu cynnwys

Mae'r Genedl Sanctaidd hon yn genedl arbennig iawn, achos y bobl sy'n perthyn iddi ydy'r rhai o bob grŵp ethnig sy'n caru Duw (Datguddiad 5:9-10). Mae'n genedl ryngwladol, rymhiliol, rynglwythol. Mae'r holl ddiwylliannau gwahanol yn cael eu cynrychioli ynddi ac mae pob grŵp ethnig yn dod â'i ysblander ei hun (Datguddiad 21:24-27). Dydyn ni ddim yn colli ein hunaniaeth ethnig naturiol wrth i ni ymuno â'r Genedl Sanctaidd. Ond mae ein hunaniaeth ethnig yn dod yn rhan o'r hunaniaeth uwch, a llawer mwy gogoneddus, sy'n eiddo i ddinasyddion y Genedl Sanctaidd. Dydy ein hunaniaeth ethnig ddim yn cael ei cholli ond mae'n canfod ei lle cywir oddi mewn i'n prif hunaniaeth fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd. Bellach mae ein teyrngarwch i'n cyd-Gristnogion yn gryfach na'n teyrngarwch i'n grŵp ethnig neu i'n gwlad ein hunain.

Mae pawb o werth cyfartal

Fe welon ni yn y bennod gyntaf bod Duw wedi ein creu i gyd â gwerth cyfartal. Y Genedl Sanctaidd ydy'r lle y mae'n bosib, o'r diwedd, i roi ar waith berthynas iach rhwng y gwahanol grwpiau ethnig. Yn y Genedl Sanctaidd does neb yn ei lordio hi dros unrhyw un arall. Does neb yn cystadlu yn erbyn unrhyw un arall. Does neb yn cael ei fygwth gan unrhyw un arall. Yma mae lle i bawb. Yma mae rhwygiadau'n diflannu tra bo arbenigrwydd grwpiau yn cael ei barchu. Gallwn dderbyn ein gilydd a dathlu'r amrywiaeth.

3) Beth sy'n cael ei brynu'n ôl yn y Genedl Sanctaidd?

Mae cymaint y gallem ei ddweud am ein prynedigaeth, ond fe ganolbwyntiwn yma ar rai agweddau sy'n arbennig i'r Genedl Sanctaidd.

Hunaniaeth wedi'i phrynu'n ôl

Un o'r anghenion dynol sylfaenol ydy cael hunaniaeth iach. Rydyn ni i gyd angen gwybod pwy ydyn ni mewn perthynas â gweddill y byd, a'n bod ni'n dderbyniol. Fe ddysgw'n ein hunaniaeth o nifer o ffynonellau gwahanol: teulu, cymuned, crefydd ac yn y blaen. Dydy'n hunaniaeth ddim yn

aros yr un fath drwy gydol ein bywyd – gall newid yn ôl ein profiadau neu o ganlyniad i'r hyn a wnawn yn dda neu beidio. Yn y Gorllewin, mae'n ymddangos bod ein hunaniaeth yn reit unigolyddol; ond yn Affrica mae ein hunaniaeth yn dibynnu fwy ar y grŵp rydyn ni'n perthyn iddo. Mae llawer ohonon ni'n stryglo gyda'n hunaniaeth, yn arbennig os oes elfen o gywilydd ynghlwm wrtho, gan gredu bod ein cefndir neu ein diffyg llwyddiant yn annerbyniol.

Yng Nghrist gall hynny i gyd newid. Gallwn gofleidio ein hunaniaeth newydd fel meibion a merched annwyl Duw, wedi'n mabwysiadu i'w deulu (Rhufeiniaid 8:14-17, 29; Galatiaid 4:6-7; Hebreaid 2:11-12). Gallwn lawenhau bod lesu wedi cymryd ein holl gywilydd yn ogystal â'n pechod arno'i hun ar y Groes. Yn lle byw allan o hunaniaeth o gywilydd a gwrthodiad, gallwn fyw allan o le o anrhydedd a derbyniad oherwydd bod Duw yn ein derbyn yn llwyr drwy aberth iawnol lesu. Mae Duw hefyd yn ein gwneud yn dderbyniol ym mhob ffordd fel ein bod yn gallu bod yn hyderus ynghylch pwy ydyn ni ynddo fo.

Ethnigrwydd wedi'i brynu'n ôl

Mae ethnigrwydd yn rhan bwysig o'n hunaniaeth ni. I lawer o bobl sy'n byw mewn gwlad lle mae gwrthdaro ethnig, mae hunaniaeth ethnig yn fater poenus. Rydyn ni'n cael ein huniaethu un ai gyda'r gorthrymwr neu gyda'r sawl sy'n cael ei orthrymu. Mae'r ddwy hunaniaeth yn llawn cywilydd. Allwn ni ddim mwynhau bod yr hyn y mae Duw wedi'n creu ni i fod. Rydyn ni'n teimlo, o bosib, ein bod yn israddol neu'n uwchraddol. Yn aml mae pobl o hil gymysg yn dioddef mwy, gan eu bod yn teimlo nad ydyn nhw'n perthyn i unrhyw le.

Mae Duw eisiau i gredinwyr ddathlu a byw eu hunaniaeth newydd fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd. Ond dydy perthyn i'r Genedl Sanctaidd ddim yn ein dieithrio oddi wrth ein hunaniaeth ethnig. Dyma lle mae ein hunaniaeth ethnig yn cael ei phrynu'n ôl a'i hadfer. Gallwn dderbyn ein hunain am yr hyn ydyn ni, a gallwn gael mynediad llawn i'r hyn a fwriadodd Duw ar ein cyfer fel grŵp ethnig. Dyma lle gallwn ni fendithio a chyflawni ein gilydd. Mae Datguddiad 22:2 yn dweud wrthon ni fod 'dail y coed yn iacháu'r cenedloedd³. Pwrpas Duw ydy iacháu'r grwpiau ethnig, nid cael gwared ohonyn nhw. Mae gan bob grŵp ethnig bwrpas i'w fodolaeth – ffordd unigryw o fod yn fendith i'r byd a gwella bywyd ar y ddaear. Yn aml iawn mae Satan yn llygru'r hyn mae Duw wedi'i fwriadu er daioni. Felly mae Satan yn gwyrddroi ein dirnadaeth. Rydyn ni i gyd angen ein glanhau a phrofi maddeuant Duw, ailddarganfod pa ddoniau a galwad a roddodd Duw i'n grŵp ethnig a dechrau magu hyder i fyw felly er ei ogoniant.

Diwylliant wedi'i brynu'n ôl

Cynllun Duw oedd i'r Genedl Sanctaidd fod yn gyfoethog a lliwgar, gan gynnwys pob mynegiant diwylliannol amrywiol. Mae rhai o ethnigrwydd cymysg yn gallu dod â'r gorau o bob diwylliant maen nhw'n eu cynrychioli. Yn y gorffennol, fe wnaethon ni gamgymeriad drwy feddwl bod diwylliant yn ddrwg (os nad oedd yn Orllewinol!) a bod rhaid cefnu arno wrth ddod yn Gristnogion. Roedd eglwysi'n credu nad oedd lle i fynegiant diwylliannol oddi mewn i'w drysau. Y dyddiau hyn, diolch am hynny, rydyn ni'n sylweddoli bod yna rywbeth gwerthfawr ym mhob diwylliant y bwriadodd Duw ddangos ei ogoniant drwyddo.

Er hynny, gan ein bod yn byw mewn byd syrthiedig, mae Satan yn aml yn gwyrddroi a herwgipio'r hyn a fwriadodd Duw i fod yn dda yn ein diwylliannau. Wrth i ni ddod i mewn i'r hyn mae Duw wedi ei fwriadu ar ein cyfer yn y Genedl Sanctaidd, gallwn ofyn i Dduw brynu'n ôl ein diwylliannau, a'n hadfer i'w fwriad gwreiddiol o wneud ein diwylliannau'n fendith. Yn Jeremeia 12:15 mae Duw'n addo y bydd yn 'troi ac yn dangos trugaredd atyn nhw, a rhoi eu hetifeddiaeth a'u tir yn ôl iddyn nhw i gyd.' Ond mae'n rhaid i ni hefyd ddefnyddio dirnadaeth a gwahanu'r efrau

³ yn llythrennol, *ethnos*

oddi wrth y gwenith. Dydy popeth yn ein diwylliannau ddim yn unol â Gair Duw. Yn y Genedl Sanctaidd mae ein hethnigrwydd yn cael ei fireinio a'i buro. Dim ond y trysor arbennig a roddodd Duw ynddo sy'n cael ei gynnwys. Rhaid gosod i lawr wrth y Groes unrhyw beth sy'n gysylltiedig â dewiniaeth ac eilunaddoliaeth, ac unrhyw werthoedd diwylliannol a moesol sy'n groes i werthoedd beiblaidd (Datguddiad 21:26-27). Rhaid i'n dinasyddiaeth yn y Genedl Sanctaidd a diwylliant y Deyrnas gymryd blaenoriaeth.

4) Pwrpas wedi'i adnewyddu

Fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd, 'dyn ni ddim yn unig yn ennill hunaniaeth newydd wedi'i hiachau, mae'n pwrpas gwreiddiol wedi'i adnewyddu hefyd, mewn ffordd gyffrous. Yn union fel roedd gan y Genedl Sanctaidd gyntaf (Israel) neges broffwydol i'r byd ("hwn ydy'n Duw ni, a dyma sut rydyn ni'n byw fel ei bobl"), mae gan y Genedl Sanctaidd newydd yr un neges broffwydol i'w rhannu, yn arbennig felly mewn gwlad lle mae gwrthdaro. Dyma pam mae'n rhaid i'r eglwys arwain y ffordd drwy ddangos yr undod rhyfeddol sy'n bosibl rhwng grwpiau gwahanol. Gallwn ddangos i'r byd beth ydy cariad!

Gadewch i ni atgoffa ein hunain o fwriad yr Un yn Dri wrth ein creu – i rannu eu cariad rhyfeddol a'u hundod nhw gyda ni. Wrth i ni ddechrau byw fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd, bydd hyn yn effeithio ar y gymdeithas gyfan, a gellir dechrau gwireddu bwriadau y Drindod. Mae yna lawer o ddysgeidiaeth yn yr Hen Destament am sut mae Duw eisiau i gymunedau weithredu – gyda chyfiawnder, gofal cariadus am bawb, dim tlodi ac ati. Gwelir un enghraifft o hyn yn Deuteronomium 15. Wrth gwrs, gwnaeth Iesu hyn yn gliriach fyth, yn enwedig yn Mathew penodau 5-7. Mae byw fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd yn dangos i'r byd sut fywyd sydd yn nheyrnas Dduw, bywyd fel roedd Duw bob amser wedi bwriadu iddo fod.

Roedd yr hyn wnaeth Duw â'r Israeliaid yn yr Hen Destament, felly, yn rhaglun neu gysgod o'r hyn fyddai'n ei wneud â'i blant (yn Iddewon a Cenhedloedd) yn y Testament Newydd. Mae'r Genedl Sanctaidd yn ei thro yn rhaglun neu gysgod o'r Jerusalem Newydd!

5) Trychineb peidio deall gwirionedd Cenedl Sanctaidd Duw

Byddwn yn fyr ein golwg os na fyddwn yn deall y darlun llawnach o gynllun Duw ar gyfer y Genedl Sanctaidd. Byddwn yn canolbwyntio ar ein grŵp/cenedl ethnig ein hunain, a bydd hynny'n troi'n ddiben ynddo'i hun. Gall y pethau canlynol ddigwydd:

- Rydyn ni'n dal i fyw allan o'n hunaniaeth naturiol gyda'i helpen glwyfus, ei balchder, ac yn y blaen, yn hytrach na byw allan o hunaniaeth newydd dinasyddion brenhinol yng Nghenedl Sanctaidd Duw lle mae pawb yn cael eu gwerthfawrogi'n gyfartal. Mae Eiseia 54:2 yn sôn am yr angen i ni fyw allan o le mwy eang, yn hytrach na lle cyfyng.
- Rydyn ni'n mynd yn falch iawn o'n grŵp. Gan dybio mai hwn ydy'r gorau, rydyn ni am wasgu ein rhagoriaeth ar eraill. Rydyn ni'n ddall i ddiwylliannau a rhinweddau grwpiau eraill.
- Rydyn ni'n mynd yn ddall i wendidau a diffygion ein grŵp ni, ac yn methu gweld beth sy'n arbennig, y da a'r drwg, o fewn ein diwylliant/grŵp. Hefyd rydyn ni'n methu gwerthfawrogi diwylliannau/grwpiau ethnig neu hiliau eraill, ac yn methu gweld eu bod nhw yr un mor ddilys a gwerthfawr.
- Rydyn ni'n camddehongli'r Ysgrythur i gefnogi ein syniadau ein hunain, gan syrthio i heresi (fel yn achos apartheid yn Ne Affrica).

- Os ydyn ni wedi tyfu i fyny mewn grŵp o bobl a gafodd eu gorthrymu ac sydd wedi profi elfen glwyfus a diffyg cael eu derbyn, rydyn ni'n tueddu tuag at un o'r canlynol:
 - Magu teimlad o israddoldeb. Mae hyn yn amlygu'i hun mewn diffyg hyder a gallu i fod yn flaengar, a hynny'n arwain at agwedd oddefol a thuedd i ymostwng i'n ffawd.
 - Gwneud iawn drwy wneud eilun o'n hil/ethnigrwydd/cenedl/diwylliant ein hunain. Mae ein holl egni'n mynd i hyrwyddo neu ennill cydraddoldeb i'n grŵp ni ein hunain.
 - Gorffen drwy droi'n orthrymwyr ein hunain. Mae hyn yn tueddu i ddigwydd pryd bynnag rydyn ni'n methu dal gafael yng ngras Duw sy'n iacháu a maddau.

6) Mae perthyn i'r Genedl Sanctaidd yn dod â rhyddid newydd

Erbyn hyn mae miloedd o Gristnogion wedi darganfod rhyddid newydd wrth dderbyn eu dinasyddiaeth yn y Genedl Sanctaidd. Gyda'i gilydd maen nhw wedi dod yn lleisiau proffwydol cryf yn eu gwlad, gan ddangos ffordd well o fyw. Yn lle rhagfarn, drwgdybiaeth, amheuaeth, rhwygiadau, anghydraddoldeb anghyfiawn, maen nhw'n byw bywyd o undod newydd lle maen nhw'n anrhydeddu ei gilydd ac yn dathlu amrywiaeth yn union fel y bwriadodd Duw o'r cychwyn.

Syniadau Allweddol

- Mae ein hunaniaeth ethnig yn wyrgam yn aml, ac mae angen ei phrynu'n ôl a'i hadfer.
- Fel dinasyddion mewn Cenedl Sanctaidd, gallwn ddarganfod ein gwir hunaniaeth.
- Yng Nghrist rydyn ni i gyd o werth cyfartal, a gallwn dderbyn, cofleidio a chyflawni ein gilydd, er ein bod yn dod o wahanol gefndiroedd.

Ei wneud yn bersonol

- Pa agweddau ar fy niwylliant i sy'n gallu cael eu prynu'n ôl a'u defnyddio i ongeddu Duw yn y Genedl Sanctaidd?
- Pa agweddau negyddol sydd yn fy ethnigrwydd/diwylliant i? (Er enghraifft: balchder, israddoldeb, gwneud eilun o'ch ethnigrwydd, ac yn y blaen.)
- Pa wahaniaeth fyddwn i'n ei weld petai'r holl gredinwyr yn fy ngwlad yn byw fel cyd-ddinasyddion yn y Genedl Sanctaidd?
- Beth allwn i ei wneud i helpu hyn i ddod yn realiti?

4. Yr Eglwys yn Gyfrwng Newid

Helpu'r eglwys i oresgyn ei methiant a derbyn ei chyfrifoldeb i fod yn gyfrwng Duw dros newid.

Gan fod Duw wedi bwriadu i'r eglwys fod yn 'golofn a sylfaen y gwirionedd' (1 Timotheus 3:15) ym mhob gwlad, pan mae pethau'n mynd o chwith, yr eglwys yn aml sy'n cael y bai. Weithiau mae'r eglwys yn adweithio drwy roi'r bai ar y llywodraeth. Credwn mai'r eglwys ydy cyfrwng Duw i iacháu unrhyw wlad. Mae angen iddi fod yn eglwys sydd wedi ei hiacháu a'i chymodi ac sydd wedi ailddarganfod ei chenhadaeth fel Cenedl Sanctaidd Duw. Er bod yr eglwys wedi methu mewn llawer o wledydd, hi o hyd ydy gobaith Duw i bob gwlad.

1) Cynllun Duw ar gyfer yr Eglwys

Bwriad Duw o'r dechrau oedd i'w Eglwys ddangos i'r byd sut i fwy. Ei ddymuniad oedd i bobl, grwpiau ethnig, a chymunedau ymwneud â'i gilydd drwy fyw allan o'u hunaniaeth fel Cenedl Sanctaidd Duw.

Bwriad Duw hyd heddiw ydy i'r holl gredinwyr gael eu codi yn rhan o un adeilad lle bydd o'n byw. (Effesiaid 2:21-22).

Mae plant Duw i fod yn halen a goleuni yn y gymuned

Dyweddodd Iesu, 'Fi ydy golau'r byd' (Ioan 8:12), ond yn **Mathew 5:14-16**, dywedodd hefyd, 'Chi ydy'r golau sydd yn y byd.' Pan mae Iesu yn byw mewn pobl, maen nhw'n dod yn oleuadau sy'n disgleirio yn eu cymunedau (Philipiaid 2:14-16). Mae gwahaniaeth sylfaenol rhwng goleuni a thywyllwch. Dydyn nhw ddim yn gallu cyd-fyw, achos bod goleuni yn symud tywyllwch.

I fod yn wahanol i'r tywyllwch, rhaid i ni gael ein newid drwy chwyldroi ein ffordd o feddwl am bethau (**Rhufeiniaid: 12:2**). Yn lle cael ein cydymffurfio â'r gymdeithas lle rydyn ni'n byw, a magu'r un rhagfarnau, drwgdybiaeth a chasineb, gan oddef anghyfiawnder, ac yn y blaen, rydyn ni angen meddwl Crist. Mae angen i ni feddwl meddyliau Duw a gweld popeth o'i bersbectif o. Os ydy ein meddyliau yn newid, bydd ein hymddygiad yn newid hefyd. Mae gweddill y llyfr hwn yn esbonio sut mae Duw yn glanhau, iacháu a thrawsnewid ein meddyliau a'n persbectif ar fywyd. Mae ein bywydau, sydd wedi eu trawsnewid, yn adlewyrchu goleuni Crist yn ein cymunedau, gan ddatguddio bwriadau da Duw a dangos lle mae ein cymdeithasau'n syrthio'n fyr (Eseia 60:1-3).

Dyweddodd Iesu hefyd ein bod yn halen y ddaear (**Mathew 5:13**):

- Ni sydd i fod i warchod safonau a gwerthoedd Duw yn ein cymdeithas.
- Ni sydd i fod â rôl o buro yn ein cymunedau, drwy ddangos y ffordd y mae Duw eisiau i ni fyw.
- Ni sydd i greu syched am gyfiawnder.
- Ni sydd i roi blas ac ystyr i fywyd, i wneud gwahaniaeth.
- Fel y mae Iesu'n eiriol droson ni, rydyn ni hefyd i eiriol dros ein cymunedau.
- Mae'r eglwys i godi llais yn broffwydol pryd bynnag mae polisïau anghyfiawn yn ymddangos, ac i sefyll i fyny yn erbyn pob drygioni.

Yr eglwys fel llais proffwydol

Yn yr Hen Destament, siaradodd Duw drwy ei broffwydi pryd bynnag roedd eisiau cyfathrebu neges i'r brenin neu i'w bobl. (Hebreaid: 1:1). Ond yn Hebreaid 1:2 darllenwn, '... yn y cyfnod olaf hwn, mae wedi siarad â ni drwy ei Fab'. Ac yn **Effesiaid 3:10-11** gwelwn mai'r 'eglwys sy'n dangos hynny iddyn nhw. Dyma oedd cynllun Duw ers i amser ddechrau, ac mae'r cwbl yn cael ei gyflawni yn y Meseia Iesu'.

Felly, dan y Cyfamod Newydd, cynllun Duw ydy i siarad â phobl drwy ei eglwys. Mae'r proffwydi, offeiriaid, credinwyr, ac weithiau brenhinoedd, nawr yn rhan o'r eglwys gyda Iesu yn Ben (Effesiaid 5:23). Dymuniad Duw ydy defnyddio'r eglwys i ddangos i'r wlad sut i fyw. Dylai'r eglwys felly *fod yn llais proffwydol ym mhob gwlad*.

Yr eglwys yn hyrwyddo heddwch

Dyweddod Iesu, "Gwyn eu byd y tangnefeddwyr, oherwydd cant hwy eu galw'n blant i Dduw" (Mathew 5:9 - BCND). Pam? Am mai Duw ydy'r tangnefeddwr (neu 'hyrwyddwr heddwch') mwyaf erioed! Byddwn fel ein Tad, sy'n caru ei elynion, fel roedd Iesu yn ein hannog yn Mathew 5:43-48. Dylai'r eglwys ar y ddwy ochr i wrthdaro weithio gyda'i gilydd i helpu i leihau rhagfarn, dicter, tensiwn a thrais. Dylai'r eglwys siarad yn erbyn pob math o anghyfiawnder. Yr eglwys ydy asiant Duw i newid pethau! Os nad ydy'r eglwys yn modelu maddeuant, cymod, a chyfiawnder, pa obaith sydd i'n cymunedau?

I gloi, cynllun Duw ar gyfer yr eglwys yw i'r eglwys fyw allan o'i hunaniaeth newydd yng Nghrist a chyflawni ei galwad i fod yn Genedl Sanctaidd. Yna bydd yr eglwys yn dangos undod mewn amrywiaeth ac yn dychwelyd at fwriad gwreiddiol Duw o gael rhannu yng nghariad y Drindod.

2) Cynllun Satan

Yn rhan fwyaf o'r gwledydd lle mae gwrthdaro, mae'r eglwys wedi bod yn wan iawn yn y cyfrifoldeb o fynd i'r afael ag achosion o raniadau ac anghyfiawnder. Yn lle hynny, mae'r eglwys wedi canolbwyntio nail ai ar y nefoedd neu ar faterion enwadol.

Mae Satan eisiau diffodd goleuni'r eglwys. Ei fwriad ydy gwneud yn siŵr nad oes dim gwahaniaeth rhwng yr eglwys a'r gymuned o'i chwmpas fel bod yr eglwys ddim yn dylanwadu ar y gymuned. Mae Satan yn gwneud hyn drwy hau yn yr eglwys yr un pethau ag y mae'n eu hau yn y gymuned – yr un pechodau, yr un rhagfarnau, yr un trachwant, yr un ymrafael am bŵer, anfoesoldeb, ac yn y blaen. Pan does dim gwahaniaeth i'w weld rhyngddynt, yna does gan yr eglwys ddim byd i'w ddweud.

Mae gan Satan wahanol strategaethau mewn gwahanol wledydd, ond mae'r egwyddor yr un. Mewn gwledydd lle mae gwrthdaro difrifol wedi digwydd, dydy'r eglwys yn aml ddim wedi codi llais yn erbyn yr anghyfiawnderau, ac weithiau mae hyd yn oed wedi bod â rhan yn y gwrthdaro. Yn y Gorllewin, mae seciwlareiddio cymdeithas yn aml wedi cael troedle yn yr eglwys hefyd, fel bod y gred yng ngallu goruwchnaturiol Duw wedi ei wario'n ddifrifol. Yr unig ffordd y gall yr eglwys fod yn wahanol i'r gymuned ydy iddi brofi bywyd Duw ei hun yn llifo drwyddi.

Mae bwlb golau yn eglureb dda. Pwrpas y bwlb trydan ydy rhoi golau trwy gael ei gysylltu â ffynhonnell cynhyrchu trydan. Ar ei ben ei hun, all o ddim cynhyrchu goleuni. Gallwn gael bylbiau golau o wahanol faint, siâp a lliw, a hyd yn oed dreulio amser yn eu sgleinio nhw, ond os nad ydyn nhw wedi eu plwgio i mewn i ffynhonnell drydan maen nhw'n ddiwerth. Mae'r eglwys fel bwlb golau. Mae Satan eisiau ein datgysylltu ni o'r bywyd sydd yn Nuw, fel na fyddwn ni'n gwneud unrhyw wahaniaeth i'r tywyllwch.

3) Mae gan Dduw obaith o hyd i'w eglwys

Sut fath o grŵp o bobl wnaeth Iesu ymddangos iddyn nhw wedi ei atgyfodiad? Oedd o'n grŵp buddugoliaethus? Na, grŵp digalon ac ofnus oedd o, grŵp oedd yn boenus o ymwybodol o'i fethiant ac a oedd wedi colli pob gobaith a gweledigaeth ar gyfer y dyfodol. Pan ymddangosodd Iesu y tu mewn i'r drysau caeedig, wnaeth o ddim ceryddu'r rhai oedd yn bresennol, a dweud, 'O,

dwi mor siomedig ynoch chi! Dych chi'n gymaint o fethiant! Dwi wedi buddsoddi tair blynedd o fy mywyd ynoch chi ac edrychwch ar y canlyniadau!' Beth ddywedodd oedd, 'Shalôm! Yn union fel anfonodd y Tad fi, dwi hefyd yn eich anfon chi' (**Ioan 20:21**). Drwy ddweud hyn roedd yn dangos bod Duw ddim wedi newid ei gynllun. Roedd yn dal i gredu yn ei eglwys a'i bobl. Ac yna anadlodd yr Ysbryd Glân arnyn nhw. Yn ddiweddarach, bedyddiodd nhw'n llwyr yn yr Ysbryd Glân. Yna aeth y grŵp anhebygol yma ymlaen i newid y byd!

- Mae Duw yn Dduw gobaith ym mhob sefyllfa. Gallwn ninnau hefyd gael gobaith (**Rhufeiniaid 15:13**).
- Crist ynoch chi a'ch perthynas chi gyda'ch gilydd ydy'r gobaith y bydd gogoniant Duw yn cael ei ddangos yn glir yn eich cymunedau (**Colosiaid 1:27**).
- Pam fod gan Dduw y fath obaith ar gyfer yr eglwys? Ffynhonnell gobaith Duw ydy gwaith gorffenedig Crist ar y Groes. Roedd Duw yn gwybod y byddai gwaith Iesu ar y Groes yn ddigonol i ddod â phobl yn ôl at ei fwriadau gogoneddus. (Hebreaid 2:10).
- Mae Duw wedi addo goruchafiaeth derfynol i'r eglwys. (Mathew 16:18).

Mae gan Dduw weddill ffyddlon bob amser (fel Noa, neu'r 7,000 yn ystod amser Elias). Drwy'r bobl hyn mae o'n gallu adeiladu ei safonau a'i gyfiawnder o'r newydd. Rydyn ni'n cydnabod ac yn anrhydeddu arwyr y ffydd ym mhob sefyllfa o ryfel a gwrthdaro ethnig.

Mae Duw yn Dduw sy'n calonogi a byth yn anobeithio yn ei eglwys. Mae'n hyderus y gall orffen y gwaith sydd wedi cael ei ddechrau ynon ni (Philipiad 1:6). Mae wrth ei fodd gyda'i eglwys (Seffaneia 3:17). Dyma beth mae'n ei ddweud wrthon ni:

- 'Chi ydy goleuni'r byd!'
- 'Chi ydy gobaith eich gwlad!'
- 'Dwi'n credu ynoch chi!'

Mae Pennod 15 yn rhoi syniadau ymarferol i chi sut y gall eglwys sydd wedi ei hiacháu effeithio ar y gymuned. Ond yn gyntaf gadewch i ni ddeall mwy am Dduw, a sut mae Duw eisiau iacháu'r eglwys.

Syniadau Allweddol

- Cynllun Duw ydy i'r eglwys ym mhob gwlad fod yn gyfrwng i Dduw ddod ag iachâd, ac adfer y wlad honno i'w fwriadau.
- Mae Satan yn gwrthwynebu cynllun Duw, ond mae Duw yn parhau i obeithio yn ei eglwys.
- Cyn y gall yr eglwys fod yn gyfrwng iachâd, rhaid i'r eglwys i ddechrau gael ei hiacháu o'i rhwygiadau a'i chlwyfau mewnol.

Ei wneud yn bersonol

- Cymerwch amser i dderbyn gobaith Duw o'r newydd i'ch sefyllfa.
- Beth ydy'r arwyddion fod yr eglwys angen cael ei hiacháu i ddechrau, cyn y gall fod yn gyfrwng iachâd yn fy nghymuned leol?
- Beth alla i ei wneud i helpu fy eglwys i fod yn asiant newid?

5. Dioddefaint a Duw Cariad

Trystio'r Duw cyfiawn a chariadus mewn byd llawn dioddefaint.⁴

Cyn y gall pobl ddod at Dduw am iachâd, mae angen iddyn nhw wybod nad ydy Duw yn gyfrifol am eu dioddefaint. Yn y rhan fwyaf o wledydd Affrica, lle mai'r gred waelodol ydy tyngedfennaeth, mae llawer yn cyhuddo Duw o fod yn esgeulus neu'n ddi-hid. Weithiau mae Duw yn cael ei feio am yr holl ddrygioni. Mae eraill yn dweud bod pob dioddefaint yn rhan o gario ein croes.

Mae'r athrawiaeth yma wedi helpu llawer i leisio eu hamheuron neu ddicter, ond yna i sylweddoli bod Duw wedi bod gyda nhw yn ystod y dioddefaint. Mae datguddiad o'r gwirionedd hwnnw wedi'i gwneud hi'n haws i lawer ddod â'u poen ato.

1) Effaith dioddefaint ar ein gallu i drystio Duw

Pan mae pobl yn mynd drwy ryw fath o ddiodefaint, gall cwestiynau godi yn eu calonnau: 'Ydy Duw yn fy ngharu i go iawn? Pam felly mae'n gadael i bethau drwg ddigwydd i mi?', 'Ydy o yn erbyn ein grŵp ni?' Gallwn ganu caneuon am Dduw cariadus, da a charedig, ond gweld ein hunain yn profi rhywbeth gwahanol. Er bod ein gwefusau yn canu, gall ein calonnau fod yn fud, neu hyd yn oed yn ddig. Ond rydyn ni'n ofni mynegi ein hamheuron rhag ofn i ni gael ein condemnio, ein ceryddu neu gael pobl yn dweud wrthon ni i edifarhau.

Yn aml mae cael amheuron heb eu lleisio yn ein calonnau yn achosi i ni 'wisgo mwgwd' gan roi'r argraff fod popeth yn iawn. Ond o dan yr wyneb mae yna lot o boen a brwydro mewnol sy'n methu cael eu mynegi. Mae hyn yn gallu gwneud i ni deimlo'n unig iawn. Gan fod y teimladau hyn yn anghyfforddus, gallwn hyd yn oed wadu mai dyma mewn gwirionedd rydyn ni'n ei deimlo. Eto fe wnaeth llawer o bobl dduwiol yn y Beibl wynebu'r un brwydrau. Darllenwch Salmau 22:1; 74:1,10-11; **Habacuc 1:2**.

Mae'r ddynoliaeth wedi ymdrechu erioed i geisio gwneud synnwyr o ddiodefaint, yn arbennig gan fod Duw i fod yn gyfiawn a chariadus. Rydyn ni'n gallu ymateb i hyn mewn ffyrdd gwahanol. Gallwn dderbyn ein tynged, 'O wel, rhaid jyst derbyn pethau fel y maen nhw. Beth arall allwch chi ei wneud?' Gallwn geisio bod yn ysbrydol iawn a cheisio darganfod pwrpas ym mhopeth, neu efallai ein bod yn anobeithio yn ddistaw, gan golli pob gobaith am y dyfodol. Ond yn aml, o ganlyniad i fynd drwy ddiodefaint ac anghyfiawnder, gall ein calonnau ddechrau cyhuddo Duw, 'Wnaeth o gynllunio hyn i gyd? Os wnaeth ddim cynllunio hyn, pam wnaeth o ddim camu i mewn i roi stop ar y peth? Tasai o'n ein caru, byddai wedi stopio hyn rhag digwydd.' Rydyn ni'n gymysglyd ac mewn poen. Am ryw reswm rydyn ni'n credu mai swydd-ddisgrifiad Duw ydy i wneud bywyd yn hapus a theg, a nawr rydyn ni'n teimlo ei fod wedi ein bradychu a'n gadael. Yn ddwfn yn ein calonnau, mae hyn yn gallu troi'n gyhuddiad fod Duw yn ddi-hid o'n dioddefaint.

Dydyn ni ddim yn rhoi llais i'r teimladau hyn. Rydyn ni'n ceisio ymddwyn fel Cristnogion neis, ond yn ddwfn yn ein calonnau gall fod llawer o gyhuddiadau a llawer o boen. Pan mae Duw yn dweud wrthon ni yn Jeremeia 31:3 ei fod o bob amser wedi ein caru, rydyn ni'n aml yn ymateb yn ein calonnau gyda, 'Paid gofyn i mi gredu hynny. Mae gen i ormod o dystiolaeth sy'n awgrymu rhywbeth gwahanol iawn!' Gallwn fod yn gweld Duw fel awdur ein problemau a'n poen. Mae angen i'r eglwys fod yn fan diogel lle gallwn leisio ein brwydrau a'n hamheuron, hyd yn oed os na

⁴ **Noder:** mae hwn yn bwnc anodd iawn a chymhleth. I'r rhai hynny sydd eisieu darllen yn ddyfnach, gweler Atodiad A. Meddwl Ymhellach am 'Ddiodefaint a Duw Cariad'.

allwn ganfod yr holl atebion. Ond mae angen i ni gofio nad oes gynnon ni hawl i ddeall pethau'n llawn yn y bywyd hwn.

2) Rhai cyhuddiadau cuddiedig allai fod yn ein calonnau

- a. *Mae Duw yn anghyfiawn ac mae'n ffafrio rhai grwpiau dros eraill.*
- b. *Mae Duw yn greulon. Fo ydy awdur ein dioddefaint. Ewyllys Duw ydy hyn. Mae yn ein herbyn ni ac yn mwynhau ein gwyllo yn dioddef.*
- c. *Mae Duw yn ddi-rym ac yn bell. Dydy o ddim yn rhwystro pechaduriaid. Felly rhaid bod Satan yn gryfach nag o.*
- ch. *Mae Duw yn ddi-hid, a does dim ots ganddo pan mae'r diniwed yn dioddef.*

Ydych chi wedi brwydro gyda chyhuddiadau fel hyn? Mae cyhuddiadau o'r fath wedi eu geni fel arfer mewn poen, ac maen nhw'n dod allan o galonnau clwyfedig, felly rydyn ni angen mwy nag atebion diwinyddol. Rydyn ni angen datguddiad gan yr Ysbryd Glân am gymeriad Duw. Rydyn ni angen lleisio ein cwestiynau a'n hamhevon a thywallt ein poen i galon Duw. Byddwch yn dysgu mwy am hyn yn ddiweddarach yn y llyfr hwn. Ond mae chwilio am y gwirioneddau yn y Beibl yn gallu bod o gymorth hefyd.

3) Dyma rai egwyddorion beiblaidd sy'n gallu ein helpu ni

(Mae pob pwynt isod yn ymateb i'r cyhuddiad cyfatebol uchod.)

a. Mae Duw yn gyfiawn ac yn caru cyfiawnder

Mae'r Ysgrythur yn glir iawn am hyn. 'Mae e fel craig, a'i waith yn berffaith; mae bob amser yn gwneud beth sy'n iawn. Bob amser yn deg ac yn onest – yn Dduw ffyddlon sydd byth yn anghyfiawn.' (Deuteronomium 32:4).

“Dyma beth dw i eisiau i chi wneud: Dwedwch y gwir wrth eich gilydd. Hybu cyfiawnder a thegwch yn y llysoedd barn. Peidio bwriadu drwg i'ch gilydd. Peidio dweud celwydd ar lw. Dwi'n casáu pethau fel yna,” meddai'r Arglwydd' (Sechareia 8:16-17).

Dydy Duw ddim yn gallu bod yn awdur anghyfiawnder. Mae i bobl ddweud fod unrhyw anghyfiawnder mewn gwlad yn ewyllys Duw yn anghyson â chymeriad Duw.

Pam felly fod bywyd mor anghyfiawn? I ddeall sut y gall Duw fod yn gyfiawn tra mae bywyd yn anghyfiawn, rhaid i ni'n gyntaf ddeall mwy am ewyllys Duw.

b. Mae Duw yn dda ac yn garedig. Dydy popeth sy'n digwydd DDIM yn ewyllys Duw achos:

Un o roddion Duw i ddynion a merched oedd y gallu i wneud dewisiadau moesol

Mae gynnon ni urddas a gwerth drwy'r gallu i ddewis yn rhydd. Nid robotiaid ydyn ni. Yn ein rhyddid mae Duw eisiau i ni ddewis bywyd (Deuteronomium 30:15-19). Pam wnaeth Duw gymryd y risg o roi'r rhyddid i ddewis i ni?

Heb ryddid i ddewis, does yna ddim cariad. Dydy robotiaid ddim yn gallu caru. Mae ewyllys rydd yn gyfystyr â chariad! Roedd rhaid i Dduw gymryd y risg o roi rhyddid i ddewis i ni, hyd yn oed os oedd hynny'n golygu y bydden ni wedyn yn gwneud dewisiadau anghywir. Tasen ni'n robotiaid, fyddai yna ddim perthynas gariadus a dim gwerth i'n bywydau.

Mae Duw yn casáu pechod (Diarhebbion 6:16-19)

Dydy pechod DDIM yn ewyllys Duw. Mae dweud fod popeth yn ewyllys Duw yn gwneud Duw yn gyfrifol am bechod! Mae Iago 1:13-17 yn dweud yn glir fod pobl yn gyfrifol am eu holl ddewisiadau pechadurus, a dim ond rhoddion da y mae Duw yn eu rhoi.

Mae yna ganlyniadau difrifol i anufuddhau i Dduw. Mae'r Beibl yn llawn rhybuddion am ddiodefaint sy'n ganlyniad i wrthod gwrando ar Dduw. Mae'r Ysgrythur yn Iago yn dweud fod pechod yn y diwedd yn arwain at farwolaeth.

Nodyn: Dydyn ni DDIM yn dweud bod diodefaint bob amser yn ganlyniad i'n dewisiadau anghywir ni. Nid ein penderfyniadau anghywir ein hunain ydy unig achos ein diodefaint – gallwn ddiodefaint yn ofnadwy oherwydd penderfyniadau anghywir pobl eraill. Os ydy arweinwyr gwlad yn gwneud dewisiadau anghywir, bydd llawer o bobl ddiniwed yn dioddef.

Mae ein dewisiadau anghywir yn brifo Duw (Genesis 6:5-6)

Roedd ei galon wedi llenwi â phoen. Drwy'r Ysgrythur gallwn glywed cri calon Duw:

- Salm 81:10-14 Tasech nhw ond yn gwrando! Yna fe allen nhw brofi bendith.
- Eiseia 48:17-18 Tasech chi ond wedi rhoi sylw! Yna byddai eich heddwch fel afon.

Dydy'r ffaith fod Duw yn gwybod fod rhywbeth yn mynd i ddigwydd ac yn ei ganiatáu ddim yn golygu ei fod yn rhan o'i ewyllys.

Gwnaeth Iesu yn hollol glir yn Luc 13:34 a Luc 19:41-44 mai ei ewyllys o oedd caru ac amddiffyn ei bobl ond doedden nhw ddim am ddod ato. Roedd o'n rhagweld canlyniadau eu dewisiadau a cholodd ddagrau am y peth. Nid dyma roedd o eisiau ei weld yn digwydd.

Yng Ngweddi'r Arglwydd, dysgodd Iesu ei ddisgyblion i weddio

'Rydyn ni eisiau i ti ddod i deyrnasu, ac i'r cwbl sy'n dda yn dy olwg di ddigwydd yma ar y ddaear fel mae'n digwydd yn y nefoedd' (Mathew 6:10). Does yna ddim anghyfiawnder, pechod, poen a diodefaint yn y nefoedd. Yn amlwg, dydy ei ewyllys o ddim yn cael ei gwneud ar y ddaear y rhan fwyaf o'r amser!

c. Mae Duw yn hollalluog, ond:

Dydy o ddim yn tynnu i ffwrdd y rhyddid i ddewis a roddodd i bobl

Tasai o'n ein gorfodi i beidio pechu (er enghraifft, drwy ladd neu barlysu llofruddion neu eu gorfodi i feddwl yn wahanol) fydden ni ddim mwy yn gyfryngau rhydd wedi'u creu ar ei ddelw.

Dydy o ddim yn rhoi diwedd ar bechaduriaid fan hyn ac yn awr

Mae 2 Pedr 3:7-13 yn ein dysgu bod Duw yn gohirio ei farn. Mae llawer o'r Ysgrythurau, yn yr Hen Destament a'r Testament Newydd, yn dweud wrthon ni am farn Duw. Ond ar yr un pryd maen nhw'n cyhoeddi ei fod yn araf i ddigio ac yn amyneddgar tuag at bechaduriaid. Dydy ein Duw ni ddim yn cael boddhad wrth farnu pechaduriaid, ond mae'n hiraethu am gael eu gweld yn edifarhau (Eseciel 18:23). Mae o'n garedig a hael wrth y rhai sy'n edifarhau (Micha 7:18).

Ond fe fydd yna ddydd o farnu. 'Achos bydd pob un ohonon ni'n cael ein barnu gan y Meseia ryw ddydd. Bydd pawb yn derbyn beth mae'n ei haeddu am y ffordd mae wedi ymddwyn, pa un ai da neu ddrwg.' (2 Corinthiaid 5:10). Bydd y rhai sydd wedi dod i berthynas newydd gyda Duw ac wedi edifarhau yn derbyn trugaredd, a bydd y rhai sydd heb ddod i berthynas newydd gyda Duw ac heb edifarhau yn cael eu barnu. Tan hynny rydyn ni'n byw yn nydd gras pryd y mae yna, drwy drugaredd Duw, gyfle i bawb ddod i gredu a gofyn am faddeuant.

Wrth gwrs, bydd canlyniadau o hyd i bechod. 'Peidiwch twyllo'ch hunain: Allwch chi ddim chwarae gemau gyda Duw. Mae pobl yn medi canlyniadau hynny, sef dinistr; ond bydd y rhai sy'n byw i blesio'r Ysbryd yn medi bywyd tragwyddol o'r Ysbryd.' Hyd yn oed os ydyn ni wedi dod i berthynas newydd gyda Duw ac wedi derbyn maddeuant tragwyddol Duw, bydd yn rhaid i ni o hyd wynebu canlyniadau'r hyn rydyn ni wedi'i wneud yn y byd yma (Galatiaid 6:7-8).

Mae'r Duw cyfiawn, cariadus, graslon a thrugarog, sydd byth yn newid, wedi rhoi'r cyfrifoldeb i'r eglwys ei gynrychioli yn y byd

Er bod Duw weithiau'n ymyrryd yn wyrthiol mewn ateb i weddi (gweler yr atodiad), ei flaenoriaeth ydy gweithio drwy ei eglwys. Felly gall yr eglwys a'r gymuned gael eu trawsnewid. I'r rhai sy'n ei garu, mae'n rhoi'r cyfrifoldeb i:

- ddangos sut mae o eisiau i ni fyw.
- eiriol dros ein gwlad.
- codi llais yn erbyn pob anghyfiawnder, hyd yn oed os ydy hynny'n peryglu ein bywyd.
- caru ein cymydog fel ni ein hunain, beth bynnag ydy eu hethnigrwydd.
- amddiffyn y rhai sy'n cael eu gormesu.
- gwneud beth bynnag mae cariad yn ei ofyn ym mhob sefyllfa.
- bod yn gyfryngau iddo dros gymod ac iachâd.

ch. Mae Duw yn gariad ac mae'n llawn tosturi. Mae'n ofid calon ganddo pan mae'r diniwed yn dioddef

Mae gan Dduw gonsyrn pan mae'n gweld ei blant yn dioddef (Exodus 3:7) ac mae'n ceisio anfon ei weision i helpu ar ei ran (Eseia 6:8). Nifer o weithiau yn yr Efengylau rydyn ni'n darllen am Iesu yn 'cael ei gyffwrdd i'r byw' yn wyneb dioddefaint. Duw ydy'r 'Tad sy'n tosturio a'r Duw sy'n cysuro' (2 Corinthiaid 1:3-4). Mae'n ein cysuro ni ynghanol ein holl drafferthion.

Mae Duw yn gofidio pan does yna neb i ymyrryd ar ran y rhai sy'n dioddef o achos anghyfiawnder (Eseia 59:15-16; Eseciel 22:30).

Mae'n rhannu ein poen. Ymhell o fod yn ddi-hid, mae Duw mewn gwirionedd yn dioddef gyda ni (Eseia 63:9; Eseia 43:2; Salm 139:7-8). Hyd yn oed pan dydy o ddim yn ymyrryd yn y ffordd y bydden ni'n dymuno, dydy hynny ddim yn golygu ei fod yn ddi-hid o'n teimladau.

Ei ddymuniad ydy troi ein colled yn ennill. Fo ydy'r Duw sy'n gallu troi melltith yn fendith. (Deuteronomium 23:5). Fe ddysgwn fwy am hyn ym mhennod 9.

I gloi, mae Hebraeid 1:3 yn dweud fod Iesu yn "dangos i ni'n berffaith sut un ydy [y Tad]." Dywedodd Iesu ei hun wrth ei ddisgyblion, "Mae pwy bynnag sydd wedi fy ngweld i wedi gweld y Tad" (Ioan 14:9). Felly Iesu ydy'r datguddiad terfynol a mwyaf clir o gymeriad Duw. All ein dealltwriaeth o bwy ydy Duw fyth wrth-ddweud yr hyn a welwn ac a brofw'n yn Iesu.

Syniadau Allweddol

- Yn aml, gall dioddefaint effeithio ar ein perthynas gyda Duw a'n gallu i drystio Duw.
- Mae Duw yn dda a chyfiawn, a dydy o ddim yn awdur unrhyw anghyfiawnder
- Mae Duw yn llawn cariad a thosturi ac mae'n dioddef gyda ni.

Ei wneud yn bersonol

- Ym mha amgylchiadau ydw i wedi amau cariad Duw tuag ataf?
- Pa gyhuddiadau yn erbyn Duw allai fod yn cuddio yn fy nghalon?
- Sut mae'r pwnc hwn wedi fy helpu?

6. Adnabod Duw yn Dad Cariadus

Deall sut mae Duw eisiau iacháu clwyfau a gafon ni gan ein rhieni daearol, a gwneud iawn am unrhyw ddiffyg

Er bod Duw wedi bwriadu i bawb dyfu i fyny mewn teulu cariadus sy'n batrwm o'i gariad o, ychydig iawn o bobl sy'n profi hyn go iawn. Mae llawer yn ddall i galon dadol Duw o achos profiadau'r gorffennol. Bydd hyn yn eu hatal rhag gallu dod at Dduw am iachâd i'w clwyfau eraill.

Mae canlyniadau hyn yn aruthrol. Nid yn unig y mae'n effeithio ar fywydau unigol ond hefyd ar wledydd. Cyn y gall gwledydd gael eu hiacháu rhaid i deuluoedd gael eu hiacháu. Mae cymodi yn dechrau yn y cartref.

1) Mae Iesu yn dangos y Tad i ni

Mae llawer o Ysgrythurau'n siarad am Dduw yn Dad. Mae rhai ohonyn nhw yn yr Hen Destament (Salm 68:5; Eiseia 63:16; 64:8; Jeremeia 3:19), ond mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw yn y Testament Newydd oherwydd, yn fwy na neb arall, Iesu ydy'r un sy'n ein datguddio'r Tad i ni. Mae **Ioan 1:18** yn dweud wrthon ni fod Iesu wedi dod o 'fynwes y Tad'. Roedd yn byw bob amser yng nghoflaid y Tad. Yn **Ioan 17:24**, mae Iesu'n dweud ei fod am i ni fod gydag o lle mae o, sy'n golygu ei fod eisiau ein cymryd i goflaid y Tad. Dyna pam y daeth i'r ddaear. Dywedodd nad oes neb yn dod at y Tad ond drwyddo fo. Iesu ydy'r Ffordd, a chael ein cofleidio gan y Tad ydy diwedd y daith. Daeth Iesu i dalu'r pris am ein pechodau ac agor y ffordd at y Tad, ac mae'n ein sicrhau bod y Tad yn union fel fo (Ioan 14:9).

2) Beth sy'n ein rhwystro rhag rhedeg i freichiau Duw?

Mae Iesu eisiau i ni brofi perthynas lawn, gariadus ac agos gyda Duw yn Dad cariadus. Eto i gyd mae llawer ohonon ni yn ymguddio yn y pellter, yn ofni agosáu ato, heb sôn am redeg i'w freichiau. Mae yna resymau am hyn. Er enghraifft:

- a) diwinyddiaeth wyrgam sy'n cyflwyno Duw yn unben creulon
- b) ei weld o fel awdur clwyfau ac anghyfiawnderau bywyd
- c) ein profiad negyddol gyda'n tadau daearol

Mae hyn yn digwydd ym mhob diwylliant dros yr holl fyd. Yn y bennod hon, byddwn yn canolbwyntio ar y trydydd rhwystr – ein profiad negyddol gyda'n tad daearol. Ond i ddechrau, gadewch i ni ystyried beth mae pob bod dynol ei angen.

3) Anghenion dynol sylfaenol

Mae pawb yn cael eu geni i'r byd gydag anghenion: corfforol (bwyd, dillad, to uwch eu pen, ac yn y blaen), meddyliol (addysg), ac ysbrydol. Mae Duw yn cymryd yr holl anghenion hyn o ddifri a dylen ninnau wneud yr un fath. Mae gan bawb hefyd anghenion y galon, sydd yr un mor bwysig â'r anghenion eraill, ond yn aml maen nhw'n cael eu camddeall neu eu hesgeuluso. Beth ydy'r anghenion hyn?

Diogelwch

Mae'r holl blant sy'n cael eu geni i'r byd angen gwybod bod y byd yn lle diogel iddyn nhw fyw ynddo. Gall plant yn aml deimlo yn anniogel oherwydd:

- roedd diffyg cariad rhwng eu rhieni.

- eu bod wedi cael eu cam-drin gan eu rhieni mewn rhyw ffordd, neu fod eu rhieni wedi disgwyl gormod ganddyn nhw.
- bod yna salwch neu farwolaeth yn y teulu.
- eu bod wedi profi tlodi eithafol.
- bod yna wrthdaro yn y teulu neu'r gymuned.

Bob dydd, mae Jehofa Shalôm, Duw Heddwch, yn siarad heddwch yn ein bywyd (Salm 91, Eseia 41:10).

Arwyddocâd, gwerth a phwrpas

Arwyddocâd, gwerth a phwrpas ydy cri pob calon ddynol. Mae pawb angen gwybod bod yna bwrpas i'w bywyd. Mae angen i blant wybod bod ganddyn nhw rywbeth i'w gyfrannu i'r byd a bod y byd yn lle mwy cyfoethog oherwydd eu bod nhw yma. Byddai rhywbeth ar goll pe baen nhw ddim yma. Mae hyn yn arbennig o wir os ydy plentyn yn fethedig mewn rhyw fodd. Ein gwerth ydy'r hyn rydyn ni yn Nuw ac nid yn yr hyn rydyn ni yn ei wneud neu ddim yn ei wneud. Mae gan Dduw bwrpas i bob bywyd.

a. Sut mae plant yn derbyn gwerth?

Maen nhw'n cael eu gwerthfawrogi drwy glywed hynny, cael eu cydnabod, cael eu galw wrth eu henwau, cael cyfle i ddewis, a chael cyfle i roi eu barn.

b. Sut maen nhw'n cael eu dibrisio?

Drwy gael eu sarhau, cael eu cosbi yn gyhoeddus, peidio cael yr hawl i chwarae, profi brawd neu chwaer yn cael ei ffafrio yn fwy na nhw, cael eu gorfodi i eistedd gydag ymwelwyr, peidio cael caniatâd i eistedd wrth y bwrdd.

c. Sut mae Duw yn rhoi gwerth i ni?

Drwy ein creu ar ei ddelw ei hun, rhoi'r hawl i ni ddewis, partneru gyda ni (2 Corinthiaid 6:1), talu'r fath bris am ein hiachawdwriaeth (1 Pedr 1:18-19), ein galw'n ffrindiau (Ioan 15:15).

Cariad

Mae angen i bawb deimlo eu bod yn cael eu caru. Mae'r cariad mae Duw yn ei ddangos i ni yn gariad diamod; dydy o ddim yn dibynnu arnon ni yn gwneud pethau neu'n ymddwyn mewn ffordd arbennig. Siaradodd Duw am ei gariad (Eseia 49:15; Jeremeia 31:3) a'i ddangos drwy anfon ei Fab – hyd yn oed cyn i ni edifarhau (Rhufeiniaid 5:8; Effesiaid 2:4). Dymuniad Duw ydy ein bod yn dysgu cariad diamod gan ein rhieni.

Fel arfer pan dydy rhieni ddim wedi derbyn cariad eu hunain, dydyn nhw ddim yn gallu ei roi, dydyn nhw chwaith ddim yn sylweddoli bod angen iddyn nhw lenwi'r angen sylfaenol hwn yn eu plentyn. Yn aml maen nhw'n ceisio ei ddangos drwy ateb anghenion materol, ond dydy hyn ar ei ben ei hun ddim yn ddigon i ddangos y cariad mae Duw am i ni ei ddysgu. I fod yn gredadwy mae angen i gariad gael ei fynegi mewn geiriau a ffyrdd emosiynol, ac wedyn cael ei danlinellu drwy ateb anghenion corfforol a meddyliol.

Mae yna ffyrdd gwahanol i gyfathrebu cariad.

a. Drwy eiriau

Mae plant yn gallu gwybod eu bod yn cael eu caru drwy glywed geiriau o garedigrwydd, canmoliaeth a gwerthfawrogiad. Ond mewn sawl diwylliant mae'n anodd i rieni ddweud, 'Dwi'n dy garu di', 'Dwi'n falch ohonot ti'. Maen nhw'n teimlo'n chwithig neu'n ofni y byddan nhw'n difetha'r plentyn os byddan nhw'n mynegi eu cariad mewn ffyrdd felly. Mae absenoldeb geiriau tyner yn gallu cael effaith yr un mor negyddol â geiriau drwg (Diarhebion 12:18; 15:4; 18:21). Dydy

Duw byth yn amharod i ddweud, 'Dwi'n dy garu di!' Ni ydy ei drysor arbennig. (Deuteronomium 7:6)

b. Drwy hoffter

Fe wnaeth Duw hefyd ein creu ni gydag angen i dderbyn hoffter corfforol. Unwaith eto, mae hyn yn gallu bod yn anodd mewn rhai diwylliannau, ac eithrio yn achos plant ifanc iawn, un ai oherwydd chwithdod neu ofn y gallai roi awgrym o ystyr rhywiol. Mae hyn yn drist iawn achos rydyn ni i gyd angen cael cwtsh.

c. Drwy dreulio amser ystyrlon gyda'n gilydd

Mae tad neu fam sy'n cymryd amser i wrando ar eu plant, chwarae â nhw, neu fod yn eu cwmni, yn rhoi gwybod iddyn nhw 'rwy't ti'n bwysig i mi', 'rwy't ti'n deilwng o gael fy amser a'm sylw.' Mae rhieni'n cyfathrebu neges bwysig a gwerth i'w plentyn pan maen nhw'n dangos diddordeb yn y plentyn. Mae'n arbennig o bwysig i arweinwyr eglwysig ddangos cariad at eu plant. Yn aml mae'r plant yn cael eu hesgeuluso achos fod pobl yn yr eglwys yn cael sylw eu rhieni. Mae'n anodd i'r plentyn deimlo'n bwysig pan mae'n teimlo, 'Mae 'nhad yn rhoi sylw i bawb ond fi.'

4) Anghenion heb eu cyflawni

Cynllun Duw oedd bod yr holl blant sy'n cael eu geni i'r byd hwn yn profi'r anghenion sylfaenol hyn i gyd drwy eu rhieni. Gwaetha'r modd, mae'r rhan fwyaf ohonon ni wedi profi rhywbeth sy'n syrthio'n fyr o fwriadau gwych Duw ar gyfer ein teuluoedd. Ac yn wir mae rhai ohonon ni wedi profi'r gwrthwyneb yn llwyr. Er enghraifft:

- Collodd rhai eu rhieni
- Tyfodd rhai mewn teuluoedd di-hid
- Roedd rhai rhieni yn anwybodus ynglŷn â'r anghenion a sut i ymateb
- Roedd gan rai rhieni galonnau gwag (heb dderbyn cariad eu hunain)

Yn aml dydyn ni ddim yn sylweddoli bod yna unrhyw beth o'i le, gan feddwl bod ein magwraeth yn normal ar sail beth a wyddon ni o'n diwylliannau ein hunain. Ond dydy Duw ddim yn ei alw'n normal!

Clwyfau a gawn wrth dyfu i fyny

Mae'n hawdd i ni ddeall bod magu plant mewn ffordd greulon a chaled yn gallu bod yn niweidiol iawn. Ond efallai dydyn ni ddim yn deall bod diffyg yn ein magwraeth yn gallu bod mor niweidiol â thrawma – yn fwy felly os ydy o'n parhau am gyfnod hir. Mae peidio cael cariad rhiant, am ba reswm bynnag, yn cael effaith hynod o ddwfn ar ein bywydau. Mae'n effeithio'n ddifrifol ar ein hunan-barch a hyder. Pan mae yna fan o glwyfo yn ein bywydau, mae hynny'n rhoi pwynt mynediad i'r gelyn i ddod i mewn gyda'i gelwyddau: 'Dwyt ti ddim yn annwyl, does gen ti ddim gwerth, fyddi di byth yn llwyddo', ac yn y blaen. Wedyn mae hyn yn aml yn effeithio ar ein hymddygiad fel ein bod ninnau yn niweidio pobl eraill. Gall hyn hefyd ein handwyo fel oedolion rhag gallu rhoi cariad i'n teuluoedd ein hunain.

Mae'r clwyfo yn aml yn cael ei basio ymlaen i'n plant a'n teuluoedd

Os na dderbyniwn ni iachâd Duw, fel arfer dydyn ni ddim yn gwybod sut i roi i'n plant yr anghenion sylfaenol na chafon ni. Yn y diwedd rydyn ni'n atgynhyrchu yr un clwyfau yn ein teuluoedd ein hunain, ac mae cylch y clwyfo'n cael ei ailadrodd o genhedlaeth i genhedlaeth.

Yr effaith ar ein gwlad

Dylai'r teulu fod yn lle ar gyfer dysgu sut beth ydy caru a chael ein caru, ac anrhydeddu a pharchu ein gilydd. Pan mae teuluoedd yn camweithredu, mae hynny'n effeithio ar fywyd ein cymunedau.

Os ydy plant wedi profi diffyg cariad neu drais go-iawn yn eu cartrefi, maen nhw'n llawer mwy tebygol o godi arf i fod yn dreisgar. Pan mae gwrthdaro ac anghyfiawnder yn ein gwledydd, mae clwyfau heb eu hiacháu ers plentyndod yn gallu rhwystro'n fawr ein gallu i wella ar ôl trawma ac i faddau.

Yr effaith ar gredoau ein calon am Dduw

Mwy na thebyg, dyma'r effaith mwyaf difrifol. Heb sylweddoli, rydyn ni'n datblygu'r un disgwyliaid yn ein perthynas â Duw â'r hyn a brofon ni gyda'n tadau daearol. Os oedd ein tad yn greulon a gormesol, rydyn ni'n disgwyl i Dduw fod yn unben creulon. Os doedd ein tad daearol byth yn ein cysuro, mae'n anodd i ni gredu Duw pan mae'n dweud, 'Fi, fi ydy'r un sy'n eich cysuro chi!' (Eseia 51:12). Mae mynd ato am gysur ymhell o'n meddwl, achos rydyn ni wedi arfer bod heb gysur, neu wedi arfer ateb ein hangen am gysur mewn ffyrdd eraill sy'n amhriodol. Os dydyn ni erioed wedi profi cael ein caru, gallwn hefyd amau a ydy Duw yn ein gwir garu ni.

Mae diffygion a brofwn yn ein plentyndod yn datblygu'n aml yn fannau o anghrediniaeth sy'n ein rhwystro ni rhag mynd at ein Tad Nefol i dderbyn yr hyn rydyn ni ei angen. Mae hynny fel iaith dydyn ni erioed wedi dysgu ei siarad. Efallai fod ein hathrawiaethau yn gywir iawn, ond yn ddwfn oddi mewn rydyn ni'n ymdrechu i wir gredu a phrofi cariad rhyfeddol Duw.

5) Mae Duw yn hiraethu am roi cariad y Tad perffaith i ni

'Bydda i'n Dad i chi' (2 Corinthiaid 6:18)

Mae Duw eisiau adfer i ni unrhyw beth oedd yn ddiffygiol yn ein profiad dynol. Mae Duw yn dweud, 'Dwi eisiau bod yn Dad i ti. Beth bynnag roeddet ti'n brin ohono, dwi eisiau adfer hynny i ti. Os na wnaeth neb erioed ddweud, "Dwi'n dy garu, dwi'n falch ohonot ti", dwi eisiau dweud y pethau hyn wrthyt ti.' Mae darganfod calon ryfeddol ein Tad Nefol perffaith yn iacháu ein clwyfau. Fo ydy'r Tad gorau y gallwn ni ei ddychmygu. (Gallwch weld rhestr o rai o'i nodweddion rhyfeddol yn yr atodiad.)

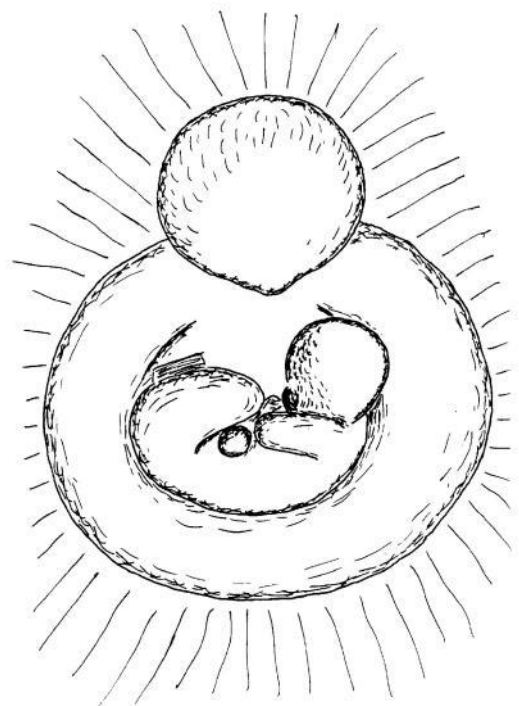
Mae hefyd yn rhoi cariad mam i ni

(Eseia 49:15-16; Eseia 66:13)

Does dim angen i neb deimlo dan anfantais achos eu bod wedi cael eu magu mewn ffordd amherffaith. Mae angen i ni faddau i'n rhieni am bob ffordd roedden nhw'n methu cyflawni ein hanghenion, ac yna dod at yr unig un sy'n gallu gwneud hynny! Mae ein Tad Nefol yn gallu llenwi'r twll gwag tu mewn. Mae o'n gallu adfer, a mwy nag adfer, popeth oedd yn ddiffygiol yn ein profiad (**Salm 27:10**).

Mae cariad Duw yn dragwyddol a diamad

Mae Duw yn Dduw sy'n ein caru ni yn ddiamod. Mae hynny'n ymddangos yn rhy dda i fod yn wir, ond dyna neges glir y Beibl. Mae Duw yn dweud wrthon ni ei fod wedi ein caru â chariad sy'n para am byth (**Jeremeia 31:3**). Does dim y gallwn ni ei wneud neu beidio ei wneud i newid ei gariad tuag aton ni. Dyma neges gras. Efallai ein bod wedi cael dysgeidiaeth anghytbwys iawn am gymeriad Duw, dysgeidiaeth oedd yn



pwysleisio ei sancteiddrwydd, ei ddieter yn erbyn pechod, ei farn ac yn y blaen, ond cafodd dieter Duw yn erbyn pechod ei dywallt ar Iesu ar y Groes.

Ar ddiwrnod niwlog, a'r haul o dan gwmwl, mae'r tywydd yn aml yn llwydaidd, glawog ac annifyr o dan y cymylau. Os ydy hyn yn parhau ddydd ar ôl dydd, byddwn yn dechrau meddwl tybed ydy'r haul wedi diflannu. Ond pe baech yn mynd i awyren ac yn hedfan uwchlaw'r cymylau, byddech yn darganfod bod yr haul yno o hyd! Dydy'r cymylau ddim yn gallu rhwystro'r haul rhag tywynnu, ond maen nhw'n gallu rhwystro i bobl ar y ddaear gael ei gynhesrwydd a'i ddisgleirdeb. Mae'r cymylau fel pechod ac anghrediniaeth ym mywyd yr unigolyn. Mae'r haul fel cariad Duw, sydd byth yn peidio tywynnu, ond mae pechod heb ei gyffesu ac anghrediniaeth yn ein bywydau – fel y cwmwl – yn ei atal rhag ein cyrraedd.

Dangos cariad Duw i'n gilydd

Un o'r ffyrdd y mae Duw yn dangos ei gariad tuag aton ni ydy drwy ein gilydd. Fel eglwys mae gynnon ni gyfle gwych i fod fel tad neu fam i blant amddifad, neu i'r rhai sydd heb gael cariad rhieni am ba reswm bynnag. Ond yn gyntaf mae'n rhaid i'n calonnau gael eu llenwi â chariad Duw, neu ychydig iawn fydd gynnon ni i'w roi.

Syniadau Allweddol

- Mae adfer gwlad sydd wedi ei rhwygo gan gynnen yn dechrau gydag adfer y teulu.
- Rydyn ni wedi cael ein creu gydag angen am gariad rhieni, wedi'i fodelu ar gariad Duw tuag aton ni. Ond gan ein bod yn byw mewn byd syrthiedig, yn aml fydd ein rhieni ddim yn gallu rhoi'r cariad rydyn ni ei angen.
- Mae hyn yn gallu achosi i ni bellhau oddi wrth Dduw Dad, ond mae Duw yn Dad perffaith sy'n gallu bodloni holl anghenion y galon.

Ei wneud yn bersonol

Sut i ddarganfod iachâd:

- Sut brofiad ges i gyda'm teulu?
- Beth fyddwn i wedi hoffi ei dderbyn gan fy rhieni oedden nhw'n methu ei roi i mi?
- Sut mae hyn wedi dylanwadu ar y ffordd dw i'n gweld pwy ydy Duw, a'm gallu i ymwneud â phobl eraill?
- Myfyriwch ar 2 Corinthiaid 6:18; Salm 103: 1-6, 13
- Gwahoddwch Dduw i fod yn Dad i chi a derbyniwch ganddo gariad, heddwch a gwerth.
- Maddeuwch i rieni sydd wedi methu yn eu perthynas â chi.
- Edifarhewch am yr holl niwed rydych chi wedi ei achosi i eraill oherwydd eich diffygion eich hun.
- Ystyriwch a oes yna unrhyw rai y gallwch chi ddangos cariad tadol neu famol Duw tuag atyn nhw.

Adran 2: Adeiladu'r Muriau

Mae'n bwysig ein bod yn cymryd amser i weld beth rydyn ni wedi ei golli er mwyn i ni ddeall y niwed a gafon ni a bod yna elyn byd-eang y tu ôl i'n holl golledion. Hefyd mae angen i ni ystyried bod y Beibl yn siarad yn ddifrifol iawn am yr elfen glwyfus. Mae gan Dduw gonsyrn dwfn am hyn. Mae llawer yn credu bod Iesu wedi dod i'r ddaear i ddelio â'n pechod yn unig, ond roedd hefyd eisiau iacháu ein clwyfau. Mae'r Groes yn delio â'r ddau.

Cyn y gallwn ni brofi iachâd, rhaid i ni yn gyntaf wynebu ein poen a rhoi mynegiant iddo, gan orchfygu ein gwrthwynebiad i wneud hynny. Mae clywed am brofiadau poenus ein gilydd a gweddïo am ein gilydd ar draws gwahaniaethau ethnig yn help mawr i ni gael iachâd. Ond y peth mwyaf effeithiol o ddigon wedyn ydy trosglwyddo ein poen i Iesu, sef yr un sy'n ysgwyddo'r boen, ac ymddiried ynddo i brynu'n ôl ddoluriau bywyd.



7. Y Lleidr

Helpu pobl i ddeall a chydabod eu colledion ac ennill gobaith adferiad

Un darn o'r Ysgrythur sydd wedi dod i olygu llawer i ni yn y gweithdai Iacháu Calonnau, Trawsffurfio Cenhedloedd ydy **Ioan 10:10**: 'Mae'r Lleidr yn dod gyda'r bwriad o ddwyn a lladd a dinistrio. Dw i wedi dod i roi bywyd i bobl, a hwnnw'n fywyd ar ei orau.'

Mae'r Lleidr wedi dwyn oddi arnon ni fel unigolion ac fel grwpiau. Yn y bennod hon byddwn yn canolbwyntio ar ein colledion corfforaethol. Mae pobl sy'n cymryd rhan mewn gwrthdaro yn credu'n aml mai colledion eu grŵp nhw ydy'r colledion mwyaf, neu hyd yn oed mai nhw ydy'r unig ddiodefswyr. Mae'n bwysig i ni glywed storïau ein gilydd er mwyn gallu deall yn well a chael mwy o dosturi tuag at ein gilydd. Yma rydyn ni'n dangos bod pawb yn colli mewn rhyw ffordd oherwydd fod yna leidr sy'n dal ar bob cyfle i ladrata bwriad Duw ar gyfer dynoliaeth, yn arbennig undod cariadus y Genedl Sanctaidd.

1) Mae'r Lleidr yn lladrata dynoliaeth

Wrth i ni edrych o'n cwmpas ar y byd pechadurus a llawn clwyfau, gallwn weld fod Satan, y lleidr, wedi bod yn hynod o brysur. Wedi iddo goll'i holl freintiau drwy falchder a gwrthryfel, mae o nawr yn ceisio lladrata oddi arnon ni y cyfan mae Duw yn bwriadu i ni ei gael. Mae'r golled hon yn wir am bawb, pob grŵp, pob gwlad a phob cyfandir. Mae'r effaith ar ein bywydau unigol ac ar fywyd ein grwpiau a'n gwlad yn aruthrol. Eto mae llawer ohonon ni'n byw gan wrthod derbyn y gwir, gan geisio perswadio ein hunain nad oes gynnon ni broblem. Rydyn ni hefyd yn anwybodus ynghylch colledion pobl eraill. Mae cydnabod ein colledion a'r celwyddau sy'n dilyn o hynny, yn gam pwysig yn y broses o gael ein hiacháu. Mae hefyd yn bwysig i ni ddechrau deall colledion pobl eraill.

Mewn diwylliant o weld bai, mae'n beth da ein bod yn edrych y tu hwnt i'r drosedd a gweld bod yna rywun y tu ôl i'r cyfan, rhywun sydd â'i fryd ar ddinistrio'r holl hil ddynol a rhwystro dibenion Duw rhag cael eu cyflawni. Dydy hyn, wrth gwrs, ddim yn rhyddhau unrhyw un o'i gyfrifoldeb ei hun drwy feio Satan. Wnaeth Duw ddim hyd yn oed caniatáu i Adda ac Efa wneud hynny.

2) Wynebu a derbyn ein colledion

Rydyn ni'n awgrymu gwahanol ffyrdd ymarferol y gall grŵp eu defnyddio i brosesu'r colledion y maen nhw wedi eu profi:

a. Canolbwyntio ar lefelau gwahanol o golledion

Gallm ddechrau gyda'r cyfandir, gan geisio nodi'r colledion sydd wedi cael eu profi yno. Yna symud ymlaen i'r wlad, y grwpiau ethnig a'r eglwys. Rydyn ni eisoes wedi ystyried y teulu.

b. Gwneud tabl o'r colledion a'r canlyniadau

- Colledion materol yn ystod gwrthdaro. Mae'r rhain yn hawdd i'w hadnabod
- Colledion mewnol, er enghraifft, cariad; ymddiriedaeth; heddwch; ac yn y blaen
- Y canlyniadau, yn arbennig wrth feddwl am y colledion mewnol

c. Wynebu a derbyn colledion ein grwpiau

Mae'n gallu bod yn effeithiol i bobl pob grŵp ystyried eu colledion nhw a gwneud eu rhestr eu hunain. Gallai fod o gymorth hefyd i rannu'r rhestr yn adrannau hanesyddol, er enghraifft: yn ystod adegau trefedigaethol; cyn, yn ystod, ac ar ôl apartheid; yn ystod tensiynau mawr, ac yn y blaen. Ar waelod y rhestr, peth buddiol ydy nodi unrhyw gredoau mewnol anghywir am Dduw ac

amdany'n nhw eu hunain y mae pobl pob grŵp wedi eu derbyn. (Er enghraifft, yn Ne Affrica, un gred anghywir ydy fod Duw yn anghyfiawn, yn ffafrio'r gwynion, a bod y grwpiau ethnig eraill wedi eu melltithio.) Ar y diwedd, cymorth mawr ydy gwneud rhestr o'r colledion sy'n gyffredin i bob grŵp (er enghraifft, gwirionedd; diogelwch; perthnasoedd iach ac yn y blaen). Mae hyn yn dangos nad does yna ddim enillwyr o safbwynt Duw.

3) Rhai o'r colledion cyffredin a'u canlyniadau sy'n brofiad yn ystod gwrthdaro

Gwirionedd

Y prif beth sydd wedi'i ladrata oddi wrthon ni ydy gwirionedd. Dyna pam mai 'tad pob celwydd' (Ioan 8:44) oedd disgrifiad Iesu o'r lleidr, sef y diafol. Rydyn ni eisoes wedi nodi pŵer arbennig rhagfarn mewn gwrthdaro. Pen draw hynny ydy ein bod ni'n credu llawer o gelwyddau sy'n dylanwadu ar bob agwedd o fywyd. Mae Satan hyd yn oed yn ceisio cipio Gair Duw o'n calonnau (Mathew 13:19). Mae'n ceisio gosod pobl mewn caethiwed a charcharu eu meddyliau ond wnaeth o ddim llwyddo gyda Iesu (Ioan 14:30).

Ymddiriedaeth

Lle does yna ddim ymddiriedaeth, does dim perthynas ystyrion. Rydyn ni'n mynd yn ddrwgdybus, yn ofnus, neu'n hunanamddiffynol. Mae hyd yn oed cymdeithas sy rhyngon ni fel plant Duw yn torri i lawr, ac mae cyfathrebu'n troi'n rhywbeth arwynebol. Pan ydyn ni'n rhy ofnus i rannu beth sydd ar ein calon, rydyn ni'n troi yn unig ac ynysig, hyd yn oed os oes llawer o bobl o gwmpas.

Cariad

Lle does yna ddim cariad, mae hunanoldeb. Rydyn ni'n ymgolli yn ein diddordebau ein hunain heb falio am anghenion pobl eraill. Mae teimladau negyddol tuag at bobl eraill yn gallu datblygu'n gasineb. Mae hyn yn agor y drws i bob math o bechod a drygioni.

Heddwch a diogelwch

Mae diffyg heddwch allanol a mewdol yn creu anesmwythyd; ofn; pryder ac anallu i ymlacio, i deimlo'n ddiogel neu gysgu'n dda.

Gobaith

Mae colli gobaith yn mygu ein gweledigaeth am gynllun Duw a'i bwrpas ar gyfer ein bywyd. Mae'r dyfodol yn edrych yn ddigalon. Does gynnon ni ddim diddordeb mewn dim, dim cymhelliad, dim egni i weithio tuag at newid, dim ewyllys i ddal ati. Fel golau'n yn cael ei ddiffodd y tu mewn i ni.

Urddas

Mae'r gorthrymedig a'r gorthrymwyr yn colli'r gwir ddynoliaeth y gwnaeth Duw ei bwriadu ar eu cyfer. Felly maen nhw'n colli eu hurddas. Mae Satan bob amser eisiau dibrisio bodau dynol. Mae o'n casáu bwriadau Duw ar ein cyfer. Mae o am ein llusgo ni i lawr i'w lefel ei hun.

Safonau Moesol

Pan ydyn ni'n colli safonau moesol Duw ar gyfer ein cymdeithas, mae hynny'n agor y drws i bob math o ddrygioni. Mae ein cydwybod yn cael ei 'serio gyda haearn poeth' (1 Timotheus 4:2) fel ein bod yn methu gwahaniaethu rhwng da a drwg. Mae eraill yn colli'r dewrder i wrthwynebu drygioni. Rydyn ni'n ildio i ofn, casineb a balchder.

Cyfiawnder

Mae anghyfiawnder yn creu dicter ac ymdeimlad o ddigofaint yn ein calonnau. Mae Duw hefyd yn casáu pob math o anghyfiawnder. Mae anghyfiawnder cyson yn bechod difrifol yn erbyn unrhyw wlad neu unigolyn. Mae'n erydu ein dynoliaeth. Mae dicter cynyddol yn aml yn ffrwydro'n drais.

Ffydd

Y peth mwyaf gwerthfawr sydd gynnion ni ydy'n ffydd. Mae'n fwy gwerthfawr nag aur. (1 Pedr 1:7). I Gristnogion, ffydd ydy'r allwedd i bopeth – mae'n allwedd i iachawdwriaeth, i gariad Duw, i obaith ar gyfer y dyfodol. Ffydd ydy'r hyn y mae Satan eisiau ei gymryd ymaith oddi wrth bawb. Os ydyn ni wedi colli ffydd mewn Duw cariadus, rydyn ni wedi colli popeth.

Canlyniad hyn i gyd ydy clwyf neu friw yn y galon, i unigolion ac i wlad. Ond y canlyniad gwaethaf ydy colli ffydd mewn Duw cariadus achos hyn ydy sylfaen pob iachâd. Os ydy Satan wedi lladrata oddi arnon ni y gobaith a'r gred fod Duw yn Dduw da sy'n ein caru, yna rydyn ni'n cael ein torri i ffwrdd oddi wrth ffynhonnell iachâd ac adferiad.

4) Gobaith adferiad

Gallwn ganmol Duw am ail ran Ioan 10:10, 'Dw i wedi dod i roi bywyd i bobl a hwnnw'n fywyd ar ei orau.' Dydy'r lleidr ddim yn cael y gair olaf! Mae Iesu yn dweud, 'Dw i'n gallu adfer i chi beth mae'r lleidr wedi ei ddwyn oddi arnoch. Dw i'n gallu rhoi mwy i chi na'r hyn oedd gynnoch chi i ddechrau! Dwi'n gallu rhoi bywyd llawn i chi.'

Mae angen i ni egluro nad ydy hi'n bosib adfer popeth. Dydy ein hanwyliaid sydd wedi marw ddim yn cael eu hadfer yn y bywyd hwn, ond mae Duw yn gallu adfer perthnasoedd ystyrion a chariadus i ni. Efallai ein bod yn darganfod nad ydy ein pethau materol yn cael eu hadfer. Ond os ydyn ni'n edrych eto ar yr hyn rydyn ni i gyd wedi ei golli drwy ladrad (gwirionedd, perthnasoedd ac yn y blaen), rydyn ni'n gweld bod y rhain yn bethau mae Duw yn dyheu am eu hadfer i bob un ohonon ni. Dyma drysorau'r galon; y pethau sy'n cyfri go iawn.

Mae Mathew 12:29 yn sôn am rwymo'r 'dyn cryf', mynd i mewn i'w gartref a dwyn ei eiddo. Ar y groes, gwnaeth Iesu rwymo'r 'dyn cryf'. Gwaith ei eglwys yn awr ydy adfer beth mae'r lleidr wedi ei gymryd oddi arnon ni.

Mae **Mathew 16:18** yn dweud y bydd Iesu'n adeiladu ei eglwys 'a phyrth uffern nis gorchfygant hi.' Mae llawer yn credu bod hyn yn golygu na fydd uffern, pan fydd yn ymosod ar yr eglwys, yn llwyddo. Ond pryd y gwnaeth pyrth ymosod ar unrhyw un? Onid yr ystyr ydy hyn: pan fydd yr eglwys yn dod yn erbyn pyrth uffern, i adfer y pethau gafodd eu dwyn, dydy'r pyrth hynny ddim yn gallu aros ynghau? Dyma'r her i ni sy'n blant Duw.

Yn **1 Samuel 30:1-8, 18-19** cawn stori Dafydd a'i ddynion yn dod adre o frwydr. Maen nhw'n gweld bod eu cartrefi wedi cael eu llosgi, bod eu gwragedd a'u plant wedi cael eu cipio a bod eu heiddo wedi cael ei ddwyn. Maen nhw'n wylo'n uchel nes methu wylo mwy. Yna, er dychryn i Dafydd, mae ei ddynion yn troi arno fo; roedden nhw am ei labyddio! Yna darllenwn y geiriau rhyfeddol hyn: 'Ond cafodd Dafydd nerth gan yr Arglwydd ei Dduw.' Gweddiodd am arweiniad Duw, ac awgrymodd eu bod yn ceisio adennill popeth gafodd ei ddwyn oddi arnyn nhw. Yn ddiweddarach yn y bennod gwelwn fod popeth wedi ei adennill. Gallwn ddysgu llawer o'r stori hon. Gallwn eistedd a galaru am ein colledion am byth. Gallwn ddechrau beio ein harweinwyr. Neu gallwn godi, yng ngoleuni buddugoliaeth y groes, a phenderfynu adennill y pethau pwysig hynny y gwnaeth y lleidr eu dwyn oddi arnon ni.

Syniadau Allweddol

- Y peth mwyaf mae Satan, y lleidr, wedi ei ddwyn oddi arnon ni ydy'r gwirionedd am Dduw, am eraill ac amdanon ni ein hunain.
- Mae Satan hefyd wedi dwyn oddi arnon ni berthynas iach gyda'n gilydd a gyda Duw.
- Daeth Iesu i adfer yr hyn mae'r lleidr wedi ei gymryd oddi arnon ni, a'i adfer yn helaeth.

Ei wneud yn bersonol

- Yn hanes fy ngwlad, beth sydd wedi cael ei ladrata oddi ar fy grŵp i?
- Pa effaith gafodd y golled hon ar gredoau (emosiynol) fy nghalon, ynglŷn â Duw, fi fy hun ac eraill?
- Beth mae Iesu eisiau ei adfer i mi ac i'm pobl?

8. Y Galon Glwyfus

Deall yr elfen glwyfus, yr achosion a'r canlyniadau

Yn y bennod ddiwethaf fe welon ni fod y lleidr wedi bod yn brysur iawn. O ganlyniad, rydyn ni i gyd wedi syrthio'n fyr o'r bywyd gwych roedd Duw wedi'i fwriadu ar ein cyfer, fel unigolion a grwpiau o bobl. Nid pechod ydy ein hunig broblem fel pobl. Lle bynnag mae pechod, mae pobl yn cael eu clwyfo. Rydyn ni'n cael ein clwyfo gan ein pechodau ein hunain a phechodau ein grŵp, yn ogystal a phan mae eraill yn pechu yn ein herbyn. Rydyn ni hefyd yn cael ein clwyfo gan yr hyn sydd wedi bod ar goll yn ein bywydau. Y canlyniad ydy ein bod yn bobl glwyfus iawn, ac yn ein cyflwr clwyfus rydyn ni'n aml yn clwyfo eraill.

1) Deall yr elfen glwyfus

Pan ddeallwn gynllun da gwreiddiol Duw ar gyfer ei fyd, gallwn ddeall yn well mor glwyfus ydym. Roedd gan Dduw gynlluniau da ar gyfer teuluoedd, cymunedau, a'r greadigaeth gyfan. (Dowch o hyd i fwy am gynllun da Duw a dysgeidiaeth mwy manwl ar fod yn glwyfedig yn yr atodiad.).

Ond gwrthryfelodd y ddynoliaeth a chafodd cynllun da Duw ei ddinistrio

Amharodd pechod mewn ffordd ddifrifol ar deuluoedd, cymdeithas a'r greadigaeth. Felly, dechreuodd dynoliaeth brofi elfen glwyfus yn y tri maes. Ac nid dim ond unigolion sy'n cael eu clwyfo; mae grwpiau cyfan o bobl wedi eu clwyfo. Roedd yna effaith hyd yn oed ar y greadigaeth (Hosea 4:1-3). Gan ein bod i gyd yn byw mewn byd pechadurus, rydyn ni i gyd wedi ein clwyfo i ryw raddau. Mae sawl math gwahanol o glwyfo: cael ein gadael, torri ymddiriedaeth, siom, a phob math o ddiffygion.

Mae clwyfo nid yn unig yn digwydd pan fyddwn yn profi anghyfiawnder neu niwed yn uniongyrchol. Gallwn hefyd gael ein clwyfo yn ddwfn gan yr hyn a welsom neu a glywsom yn cael ei wneud i eraill. Gall hyd yn oed y clwyf a dderbyniwyd mewn cenedlaethau blaenorol gael ei drosglwyddo i lawr i ni. Rydyn ni hefyd yn clwyfo ein hunain pan fyddwn yn pechu yn erbyn eraill. Gall clwyfau pechodau heb eu cyffesu gael eu trosglwyddo hefyd o genhedlaeth i genhedlaeth.

Lle bynnag mae yna hanes o wrthdaro neu anghyfiawnder *gall grŵp cyfan o bobl fod ag ysbryd clwyfedig*. Gadewch i ni ystyried rhai o symptomau ysbryd clwyfedig grŵp o bobl, yn enwedig os ydy'r grŵp hwnnw yn cael ei ormesu. Rhai o symptomau nodweddiadol grwp felly yw:

- Diffyg hunan-barch
- Hunaniaeth dioddefwr
- Diffyg cymhellant ar gyfer mentrau creadigol
- Tuedd i gam-drin sylweddau a gamblo
- Anallu i gystadlu ar sail gyfartal o fewn y wlad
- Teimlo'r angen o hyd i brofi eu gwerth mewn ffyrdd gwahanol

Gall y grŵp o bobl sydd yn gormesu ddangos:

- Haerllugrwydd
- Anwybodaeth, neu ddifaterwch am amgylchiadau a theimladau grŵp(iau) eraill o bobl
- Amharodrwydd i fynd i'r afael ag anghyfiawnderau'r gorffennol neu'r presennol
- Mwynhad o'u breintiau cymdeithasol a gwleidyddol yn eu gwlad, ond fel arfer yn anymwybodol o hynny a sut mae'n effeithio ar grwpiau pobl eraill

O ganlyniad, mae *pawb* wedi eu clwyfo o safbwynt Duw, gan nad ydyn nhw'n gallu profi undod cariadus y Genedl Sanctaidd, fel y'i modelwyd gan y Tri yn Un.

Gwrthodiad ethnig neu hiliol

Mae'n ymddangos mai'r clwyf mwyaf y gall unrhyw fod dynol ei gael ydy gwrthodiad. Mae gwrthodiad yn beth poenus iawn oherwydd mae'n cludo 'neges' – ein bod yn ddiwerth, anodd ein caru, ac nad oes lle i ni. Mae unrhyw wrthdaro ethnig yn ffurf ar wrthodiad mewn rhyw ffordd neu'i gilydd.

Mae ein hil a'n hethnigrwydd yn chwarae rhan bwysig yn y broses o ffurfio ein hunaniaeth, felly mae unrhyw ymosodiad ar y pethau hynny yn ymosodiad ar graidd ein bod. Os ydy unigolyn yn cael ei ddirmygu neu'i wrthod, oherwydd ei ymddygiad, mae'n gallu ceisio newid ei ymddygiad, ond os ydy o'n cael ei erlid oherwydd ei ethnigrwydd, beth all o ei wneud? Os ydy hi'n cael ei gwrthod oherwydd ei hil, beth all hi ei wneud? Mae hynny'n gallu arwain at deimlad o anobaith. Mae'r clwyf i'n hysbryd sy'n dilyn gwrthodiad ethnig yn mynd yn ddwfn iawn. Mae pob anghyfiawnder, pob sarhad yn fath o wrthodiad.

2) Mae'r Elfen Glwyfus yn Gysyniad Beiblaidd

Mae'n drist dweud mai anaml mae eglwysi'n dysgu am yr elfen glwyfus yma ynom. Ac eto mae'r clwyfo yma yn glir yn gysyniad Beiblaidd. Mae Duw yn cymryd ein clwyfau yr un mor ddifrifol â'n pechodau, ac anfonodd Iesu i ddelio â'r ddau, fel y gwelwn yn yr adran nesaf. Mae llawer yn ei chael hi'n anodd cydnabod eu bod wedi eu clwyfo, ac yn tueddu i'w wadu, gan geisio rhoi'r argraff eu bod yn gryf ac mewn rheolaeth. Mae hyn yn arbennig o wir ymhlith dynion!

Mae yna nifer o rannau o'r Ysgrythyrau sy'n cydnabod difrifoldeb ein clwyfo. Mae **Diarhebbion 18:14** yn dweud: "Gall ysbryd rhywun ei gynnal drwy afiechyd; ond mae iselder ysbryd (ysbryd clwyfedig) yn faich trwm i'w gario?" Mae hyn yn golygu pan gawn ein clwyfo, mae'n llawer anoddach inni ymdopi â heriau bywyd. Am fwy Ysgrythyrau ar y pwnc pwysig hwn, gweler yr Atodiad.

3) Sut mae clwyfau yn effeithio arnon ni

Trawma

Gallwn gael ein trawmateiddio. Trawma ydy'r gair sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio'r effeithiau corfforol, meddyliol ac emosiynol ar rywun sydd wedi profi amgylchiadau trasig. Pan mae grŵp cyfan o bobl yn mynd trwy brofiadau trasig iawn, gall y grŵp cyfan hefyd brofi trawma ar y cyd. Mae effeithiau trawma yn gallu achosi i ni gael trafferth i ymdopi â bywyd bob dydd. Mae arwyddion penodol o'r cyflwr hwn sy'n cael eu cydnabod yn rhyngwladol. Maen nhw'n cael eu disgrifio yn atodiad CH ar dudalen 73.

Ein credoau

Un ffordd i fesur maint yr elfen glwyfus ynom ydy edrych ar sut mae wedi effeithio ar ein credoau dwfn a chredoau ein grŵp. Yn aml iawn lle mae clwyfo wedi digwydd, ac yn arbennig drwy wrthodiad, rydyn ni'n derbyn 'neges' amdanom ein hunain, am ein grŵp, eraill, am fywyd ac yn arbennig am Dduw. Mae hynny'n pennu beth rydyn ni'n ei gredu yn nyfnder ein bod. Mae Satan yn cael ei alw yn dad celwyddau, a'i arf cryfaf ydy ein perswadio ni i ddechrau credu celwyddau yn nyfnder ein bod.

Rydyn ni'n gwybod am bobl sydd wedi mynd drwy drychinebau mawr ond sydd wedi dod allan ohonyn nhw a'u credoau sylfaenol heb eu niweidio. Maen nhw'n gwybod eu bod yn cael eu caru gan Dduw cyfiawn, cariadus sy'n eu cyfri'n werthfawr ac sy'n gallu prynu'n ôl eu dioddefaint. Fe fyddan nhw, wrth gwrs, yn profi poen eu colled, ond byddan nhw'n gallu dal ati i fyw mewn perthynas iach gyda Duw, gydag eraill a nhw eu hunain. Gallwn gasglu nad ydyn nhw wedi eu hanafu'n ddifrifol.

Mae eraill sydd efallai wedi profi pethau tebyg iawn, ond maen nhw wedi dod allan ohonyn nhw yn teimlo'n gwbl ddiwerth. Does dim un lle yn teimlo'n ddiogel iddyn nhw, ac maen nhw wedi colli eu hymddiriedaeth mewn Duw cariadus. Rydyn ni'n casglu eu bod nhw'n bobl sydd wedi'u hanafu'n ddwfn iawn.

Rydyn ni'n mateb mewn ffordd bechadurus

Er i Iesu brofi pechodau difrifol yn ei erbyn, wnaeth o byth ymateb mewn ffordd bechadurus (1 Pedr 2:22-23). Pan gawn ni ein clwyfo, fodd bynnag, rydyn ni'n ymateb fel arfer mewn ffordd bechadurus, yn lle ymddiried yn Nuw fel y gwnaeth Iesu.

a. Rydyn ni'n barnu

Mae hyn yn golygu ein bod ni'n cyhoeddi dedfryd yn erbyn rhywun yn ein calonnau. Rydyn ni'n eu condemnio, rydyn ni'n anobeithio am eu dyfodol. Mae'r Beibl yn ystyried bod barnu eraill yn beth difrifol iawn, ac mae'n dweud y cawn ni ein barnu yn yr un ffordd ag yr ydyn ni'n barnu pobl eraill (Mathew 7:1-5).

b. Rydyn ni'n gwneud penderfyniadau mewnol cryf er i ni beidio sylweddoli hynny.

Bydd y penderfyniadau mewnol hyn yn dylanwadu ar ein ffordd o edrych ar fywyd. Er enghraifft:

- Wna' i byth drystio neb bellach!
- Wna' i byth adael i mi fy hun fod yn agored i niwed neu fod yn wan.
- Wna' i byth ddisgwyl unrhyw beth da eto, wedyn fydda' i ddim yn siomedig.

c. Rydyn ni'n coleddu credoau mewnol gwyrgam, sydd fel arfer yn seiliedig ar farnu

Mae cred yn rhywbeth pwerus iawn. Mae e'n ysgogi ein teimladau a'n hymddygiad. Dyma rai o'r credoau mewnol gwyrgam a allai fod gynnon ni:

- Bydda' i/y grŵp o bobl dwi'n perthyn iddo, bob amser yn ddiodefwr.
- Does neb yn hidio amdana i.
- Does neb y gallaf ei drystio.
- Dwi ar fy mhen fy hun.

Mae rhagfarnau hefyd yn enghreifftiau o gredoau gwyrgam.

ch. Rydyn ni'n cilio'n ôl i'n grŵp ein hunain

Yn ein helfen glwyfus rydyn ni'n torri i ffwrdd oddi wrth grwpiau eraill, gan ddewis peidio trystio neb na chael perthynas gyda neb ond ein grŵp ein hunain.

Mae Galatiaid 6:7 yn dweud y byddwn yn medi yr hyn rydyn ni'n ei hau. Mae hyn yn wir hefyd ym maes ein credoau mewnol. Dywedodd Iesu, 'Cewch beth dych wedi'i gredu sy'n bosib' (Mathew 9:29). Yn yr un ffordd ag y mae cred yn Nuw yn agor y drws i Dduw weithredu, mae credoau negyddol hefyd â phŵer i ddod yn realiti (Job 3:25) gan effeithio ar ein holl fywyd.

4) Difrifoldeb clwyfau sydd heb gael eu hiacháu

Rydyn ni i gyd yn gwybod beth sy'n digwydd i glwyfau sydd heb gael eu hiacháu – maen nhw'n casglu a mynd yn ddrwg. Heb ofal, bydd y gwenwyn o'r clwyf sy'n casglu yn gallu ymledu drwy'r holl gorff. Bydd hynny weithiau'n farwol. Mae clwyfau agored sy'n casglu hefyd yn denu pryfed. Un o enwau Satan yn y Beibl ydy Beelsebwl, sy'n golygu, 'Arglwydd y pryfed' (Mathew 10:25, 12:24-27). Yn union fel y mae clwyfau corfforol sy'n casglu yn denu pryfed, felly hefyd mae clwyfau mewnol sy'n casglu dros amser yn dod yn ddrws agored i weithgaredd cythreulig mewn unigolyn neu mewn gwlad.

Ym mhob gwlad lle rydyn ni wedi gweithio, rydyn ni'n canfod patrwm tebyg o glwyfau sydd heb eu hiacháu, a gwrthdaro heb ei ddatrys, a hynny'n aml yn mynd yn ôl dros nifer o genedlaethau. Dim rhyfedd bod ein Harglwydd yn galaru yn **Jeremeia 6:14** ac 8:11 gan ddweud, 'Dim ond yn arwynebol y maent wedi iacháu briw fy mhobl, gan ddweud, "Heddwch! Heddwch!" – ac nid oes heddwch.'

Cysur ydy gwybod bod Duw yn cymryd ein helpen glwyfus yr un mor ddifrifol ag y mae'n cymryd ein helpen bechadurus. Mae'n deall y galon glwyfus ac mae'n llawn tosturi. Mae'n gwybod bod clwyfau ein calon yn gallu effeithio ar ein holl fywydau, ac mae'n awyddus i'n hiacháu. Yn Jeremeia 30:12-13 rydyn ni'n darllen mai amhosib, a siarad yn ddynol, ydy iacháu calonnau clwyfus. Ond gallwn lawenhau wrth weld mewn adnodau ychydig yn ddiweddarach (**Jeremeia 30:17**) bod Duw yn addo adfer ein hiechyd ac iacháu ein clwyfau. Byddwn yn edrych yn fanylach ar hyn ym mhennod 9.

5) Mae iachâd yn dechrau gyda chyfaddef ein clwyfau

Mae'n cael ei dderbyn yn gyffredinol fod angen i bobl, er mwyn helpu'r broses iacháu, allu mynegi eu poen, dicter a thristwch. Ond i lawer ohonon ni mae hyn yn beth anodd iawn i'w wneud.

Pam fod mynegi poen yn beth anodd i ni?

- Balchder. Efallai y bydd yn well gynnon ni wadu ein poen, ei fygu a rhoi'r argraff ein bod yn gryf.
- Methu trystio neb.
- Credu bod siarad am boen yn ei wneud yn waeth.
- Ofni bod yn agored i niwed, rhag ofn y bydd pobl:
 - yn ddi-hid a hyd yn oed yn chwerthin
 - yn manteisio ar ein cyflwr agored i niwed
 - yn ein barnu a'n condemnio
- Ofni mynd yn wallgof. 'Os bydda i'n dechrau crio, efallai na fydda i'n stopio!'
- Credoau diwylliannol. (Er enghraifft, credoau Prydeinig: ffrwyno teimpladau; paid gwisgo dy galon ar dy lawes; dydy bechgyn mawr ddim yn crio.)
- Mewn rhai achosion dydy hi ddim yn ddiogel yn wleidyddol i ni fynegi ein poen, yn arbennig os nad ydy ein barn yn 'wleidyddol gywir' ac os nad ydy'r cam wedi cael ei gydnabod yn agored.
- Dealltwriaeth anghywir o ystyr bod yn ysbrydol. Mae rhai eglwysi'n dysgu y dylen ni fod yn fuddugoliaethus bob amser. Gwaetha'r modd, mae hyn yn gallu gwneud i bobl deimlo'r angen i 'wisgo mwgwd' a chuddio'r hyn ydyn nhw go iawn.

Cyn i rai briwedig gael iachâd, rhaid yn gyntaf wynebu a mynegi'r



Ond mae mygu poen yn beth peryglus iawn. Weithiau gall poen cuddiedig fynegi ei hun mewn dicter neu chwerwder. Mae pobl sy'n cuddio poen, dicter neu chwerwder yn eu calonnau yn fwy tueddol o gael afiechyd corfforol neu feddyliol. Mae pobl yn methu symud ymlaen yn eu bywydau a cherdded y daith tuag at iachâd. Mae'n golygu hefyd nad ydy gwrthdaro'n cael ei ddatrys, ac mae'r canlyniadau'n gallu bod yn ddifrifol yn hanes ein gwledydd.

Sut ydyn ni'n goresgyn ein gwrthwynebiad?

Mae gwahanol ddiwylliannau'n dysgu gwahanol bethau. Sut gallwn ni gloriannu pa ddiwylliant sy'n gywir? Mae angen i ni fynd yn ôl at yr Ysgrythur. Gall pob diwylliant ddysgu o'r Beibl – mae'n uwch na phob diwylliant. Beth mae'r Beibl yn ei ddysgu am ddangos emosiwn? Sylwch ar yr enghreifftiau niferus o emosiwn sydd i'w gweld yn yr Ysgrythur. Er enghraifft:

- Mae Hanna yn torri ei chalon achos ei bod hi'n methu cael plant ac achos bod pobl yn ei gwatwar oherwydd hynny (1 Samuel 1:10,15-16).
- Mewn nifer o'r Salmau, mae Dafydd yn sôn am ei boen ac yn dweud ei fod yn dioddef oherwydd anghyfiawnder (Salm 5, 7, 10, 12, 13, 22, 31, 69, ac yn y blaen).
- Mae Jeremeia yn galaru oherwydd cyflwr ei bobl (Jeremeia 8:18- 9:1).

Iesu oedd y dyn perffaith, er hynny roedd yn rhydd i fynegi'n addas bob emosiwn (**Ioan 11:35**, Luc 19:41, Hebreaid 5:7). Doedd o ddim yn gwisgo mwgwd! Roedd ei galon yn agored. Doedd ganddo ddim balchder nac ofn beth oedd pobl yn ei feddwl. Os oedd Iesu yn rhydd i fynegi ei emosiwn, gallwn ninnau fod yn rhydd. Mae'n ein deall ni yn berffaith. Er ein bod yn cael ein llethu gan feichiau trwm, gallwn ddod at Iesu wrth y Groes a gosod i lawr ein baich o boen. Byddwn yn canfod yno fod Duw yn disgwyl i'n cysuro. Mae angen i'r eglwys fod yn lle diogel lle mae pobl yn gallu wynebu a derbyn eu clwyfau a chael iachâd.

Mewn achosion lle does yna ddim cyfiawnder, mae Cristnogion yn gallu helpu pobl i ddarganfod Duw yn Farnwr Cyfiawn drwy ymddiried popeth i'w ddwylo fel y gwnaeth Iesu ar y Groes (1 Pedr 2:23). Mae Cristnogion hefyd yn gallu gweithredu yn eu rôl offeiriadol ac ymarfer cyffes uniaethol ar ran y troseddwy. Mae cyffes uniaethol yn ffordd bwerus iawn o helpu pobl eraill i gael iachâd, hyd yn oed o glwyfau gafodd eu cuddio am lawer o flynyddoedd. Byddwn yn edrych ar hyn yn fwy manwl ym mhennod 13.

Yn y darlun ar y chwith, rydyn ni'n gweld rhywun yn mynd drwy bob math o brofiadau trawmatig ond yn rhoi'r argraff eu bod yn 'iawn' (fel pe baen nhw'n gwisgo mwgwd). Yn y darlun ar y dde, fe welwn yr un person yn cymryd y risg o dynnu'r mwgwd a dangos eu dioddefaint yn onest. Ond fe welwn hefyd fod llaw Duw yn eu cynnal, gan wneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel.



Syniadau Allweddol

- Mae'r elfen glwyfus yn ganlyniad i bechod yn dod i mewn i'r byd, ac mae gwrthodiad ethnig neu hiliol yn glwyf dwfn.
- Pan ydyn ni'n glwyfus, rydyn ni'n dechrau credu celwyddau Satan amdanon ni ein hunain, am bobl eraill a Duw, ac mae hyn yn effeithio ar ein hymddygiad.
- Mae Duw yn cymryd ein helpfen glwyfus mor ddifrifol ag y mae'n cymryd ein pechadurusrwydd, ac mae am i ni wynebu ein clwyfau er mwyn i ni gael iachâd.



Ei wneud yn bersonol

- Pa symptomau o galon glwyfus ydw i'n eu gweld yn fy mywyd fy hun ac yn fy grŵp i o bobl?
- Pa gredoau anghywir ydw i a'm pobl yn eu mwytho yn ein calonnau clwyfus?
- Beth sy'n fy rhwystro i rhag mynegi fy mhoen?

9. Ymateb Duw i Ddiodefaint Dynol

Deall bod Iesu yn Cario ein Pechod a'n Poen

Beth oedd ymateb Duw i'r holl ddrygioni, yr holl anghyfiawnder a'r holl ddiodefaint yn y byd? Daeth i'r byd yn Iesu i fod y diodefwr mwyaf, i gymryd y cyfrifoldeb dros bopeth er nad oedd yn euog, ac i brofi'r anghyfiawnder mwyaf erioed. (Dydy hyn, wrth gwrs, ddim yn cymryd ymaith ein cyfrifoldeb ni i gyfaddef ein heuogrwydd, cymryd y bai ac edifarhau.) Fe ddaeth i gymryd y cyfan arno'i hun ar y Groes, cario'r euogrwydd a'r gosb am y cyfan a gwneud iawn amdano. Wrth wneud hyn, roedd yn cario ein pechod a'n poen.

1) Mae Iesu yn cymryd ein poen yn ogystal â'n pechod

Rhoddodd Iwan Fedyddiwr y datganiad cyhoeddus cyntaf am Iesu ar ddechrau ei weinidogaeth, 'Edrychwch . . . Dacw Oen Duw, yr un sy'n cymryd pechod y byd i ffwrdd' (**Iwan 1:29**). Y datganiad cyntaf a wnaeth Iesu am ei weinidogaeth oedd pan gymerodd y sgrôl yn y synagog yn Nasareth (**Luc 4:14-21**) a darllen o Eiseia 61. Dywedodd, 'i bregethu i'r tlodion yr anfonodd fi, i iacháu'r drylliedig o galon.' Os ydyn ni'n dysgu mai dim ond i gymryd ein pechod y daeth Iesu i'r byd, dim ond hanner efengyl rydyn ni'n ei dysgu. Nid ein pechod ydy'n hunig broblem. Rydyn ni wedi cael ein clwyfo, nid gan ein pechodau ni ein hunain yn unig ond hefyd, gan bechodau pobl eraill. Petai Iesu wedi dod ar gyfer pechod yn unig, beth fydden ni'n ei wneud â'n poen?

Newyddion godidog yr efengyl ydy bod Iesu wedi delio â phechod a phoen ar y Groes. Mae **Eiseia 53:4** yn dweud, 'cymerodd ein salwch ni arno'i hun, a diodde ein poenau ni yn ein lle.' Ystyr y geiriau Hebraeg sy'n cael eu defnyddio yma ydy poen ac ing. Ddim ein pechod yn unig a gariodd Iesu ar y Groes, fe gariodd hefyd holl ganlyniad pechod yn y byd. Ar y Groes, mae Iesu'n dweud, 'Cyfrifwch fi'n euog. Rhowch holl bechod a thristwch y byd arna i. Fe wna i ddiodefaint yn eich lle.'

Mae Iesu'n deall diodefaint

Fe brofodd Iesu lawer o ddoluriau drwy gydol ei fywyd daearol. Fe broffwydwyd y byddai 'yn ddyn wnaeth ddiodefaint, yn gyfarwydd â phoen' ac y byddai'n cael 'ei ddirmygu a'i wrthod' (Eiseia 53:3). Pan ddaeth i'r byd doedd dim lle iddo i gael ei eni, ac roedd rhaid i'w rieni ei dderbyn mewn beudy budr, drewllyd. Pan oedd yn ifanc iawn, roedd rhaid iddo fo a'i rieni ddianc yn ffoaduriaid i'r Aifft. Roedd y bobl yn nhref ei ieuencid, Nasareth, yn ystyried ei fod yn blentyn siawns, a thyfodd i fyny mewn tlodi, yn gwneud gwaith corfforol. Yn ystod ei weinidogaeth daearol, roedd hyd yn oed ei deulu yn ei gamddeall. Roedd yr arweinwyr gwleidyddol a chrefyddol yn ei watwar a'i wrthod.

Mae'n amlwg, felly, bod Iesu yn deall beth ydy diodefaint! Er fod Duw yn caru ei Fab, wnaeth Duw ddim ei gysgodi rhag diodefaint. Mae Hebraid 2:10 yn dweud, 'Drwy i Iesu ddiodefaint, roedd Duw yn ei wneud e'n arweinydd perffaith i'w hachub nhw.'

Dyma rai o'r ffyrdd y gwnaeth Iesu ddiodefaint:

- Cafodd ei fradychu gan gyfaill
- Cafodd ei wrthod gan ei bobl ei hun
- Cafodd ei guro a'i watwar ac roedd pobl yn poeri arno
- Cafodd ei ddinoethi
- Cariodd groes drom
- Cafodd ei groeshoelio
- Cafodd ei wrthod gan ei Dad nefol

Mae rhai yn dal i ofyn, 'Sut y gall Iesu ddeall fy nioddefaint? Wnaeth o erioed golli ei deulu cyfan mewn hil-laddiad! Dydy o ddim yn gwybod sut beth ydy bod yn fenyw wedi'i threisio!' Mae'n wir dweud, er gwaethaf y cyfan a brofodd yn ystod ei fywyd ar y ddaear, na wnaeth Iesu brofi yn llythrennol, hyd yn oed ar ei ffordd i'r groes, bob ffurf ar ddiodefaint dynol. Ond fe wnaeth Iesu rywbeth llawer mwy ar y groes nag uniaethu â phrofiad dynol!

2) I Iesu, mae'r Groes yn fan trosglwyddo

Ar y groes cafodd holl bechod y byd a'i ganlyniadau ei drosglwyddo ar Iesu. Roedd beth ddigwyddodd ar y groes yn fwy rhyfeddol na dim y gallwn byth ei ddychmygu. Roedd aberth Iesu yn ddigon i ddelio â holl bechod a phoen y byd! Nid yn unig ein pechod personol, ond pob rhyfel, pob gwrthdaro, pob cyflafan, pob anghyfiawnder, pob trasiedi.

Mae **2 Corinthiaid 5:21** yn dweud, 'Wnaeth Iesu ddim pechu, ond dyma Duw yn ei wneud yn bechod ar ein rhan ni.' Mewn ffordd na fyddwn ni byth yn ei deall, fe gafodd *holl* bechod y byd ei drosglwyddo arno ar y Groes, ac fe brofodd holl arswyd pechaduruswydd dynol. Yn yr un ffordd, cafodd ein *holl boen* ei drosglwyddo iddo. Roedd yr holl gyflwr dynol trasig yno! Pan oedd Iesu yn hongian ar y Groes, fe gariodd bechod y treisiwr rhywiol, a chariodd hefyd boen y sawl sydd wedi dioddef trais rhywiol. Mae **2 Corinthiaid 5:21** yn gryfach fyth gan ddweud ei fod wedi'i wneud y treisiwr a'r dioddefwr! Fe wnaeth uniaethu â'r lladdwr a'r dioddefwr, y lleidr a'r sawl a brofodd ladrad. Cafodd y *cyfan* ei drosglwyddo arno. Profodd y *cyfan*! A gwrthododd y cyffur chwerw a fyddai wedi lleddfu'r boen.

Mae ein ffydd yn seiliedig ar y ffaith NAD marwolaeth Iesu oedd diwedd y stori. Cododd eto oddi wrth y meirw, gan gynnig bywyd newydd i bawb fydd yn credu. Mae **1 Corinthiaid 15:14** ac **17** yn dweud wrthon ni fod atgyfodiad Iesu yn profi ei fod wedi delio'n llawn â chyflwr trasig y ddynolryw pan fu farw ar y groes.

3) Sut i gael gwared â'n poen

Rydyn ni'n gwybod sut i helpu pobl gyda'u pechod – rydyn ni'n dweud wrthon nhw ei gyffesu a'i gymryd at groes Iesu. Dydyn ni ddim yn dweud, 'Anghofiwch amdano a meddyliwch am rywbeth arall,' achos rydyn ni'n gwybod bod angen iddyn nhw ei gyffesu i gael gwared ohono. Mae'r un peth yn wir am boen, ond ein tuedd ydy cynghori pobl i anghofio'r boen, a dyna i gyd. Ond wnawn ni byth dderbyn iachâd yn y ffordd yna. Drwy gario ein galar a'n tristwch, mae Iesu yn dweud, 'Gad i mi gymryd y brifo yn dy le di.' Os ydyn ni'n cuddio'n poen a'n clwyfau yn ein calonnau, dydyn ni ddim yn gallu eu cymryd at Iesu i'w hiacháu.

Meddyliwch am stori Lasarus, brawd Mair a Martha. Bu farw Lasarus a chafodd ei osod mewn bedd – ogof a charreg wedi'i gosod dros geg yr ogof (Ioan 11:1-44). Ar ôl i Iesu gyrraedd, dywedodd, 'Symudwch y garreg.' Protestiodd Martha, 'Arglwydd, bydd yn drewi bellach; mae wedi'i gladdu ers pedwar diwrnod.' Er hynny, fe fynnodd Iesu bod y garreg yn cael ei symud, ac yna galwodd ar Lasarus i ddod allan o'r bedd. Roedd Iesu'n gwybod y byddai drewdod y tu ôl i'r garreg, ond ni allai alw Lasarus allan os nad oedd y garreg yn cael ei symud. Yn yr un ffordd, mae Iesu'n gwybod am y boen rydyn ni wedi'i chladdu yn ein calonnau a'r 'drewdod' sy'n cael ei achosi gan y clwyfau sy'n crawni a heb eu hiacháu. Mae o eisiau iacháu ein calonnau, ond os nad ydyn ni'n rhoi mynediad iddo at y clwyfau a'i wahodd i ddod i mewn i'r boen, fydd Iesu ddim yn gallu ein hiacháu.

Ar y Groes, fe dalodd Iesu am ein pechodau a'n poen yn llawn gyda'i waed. Fe roddodd ei fywyd er mwyn i ni allu bod yn rhydd rhagddyn nhw. Mae Eiseia 53:3 yn dweud ein bod ni wedi dirmygu Iesu a ddim wedi'i werthfawrogi. Os dwi'n dal gafael yn fy mhoen ac yn gwrthod ei roi i Iesu, dwi'n dal i

wrthod ei werthfawrogi o. Mae fy agwedd yn awgrymu fod Iesu wedi marw'n ofer, ac fel pe bawn yn dweud, 'Dw i ddim angen dy aberth di. Dw i'n gallu cario fy mhoen ar fy mhen fy hun.' Y ffordd i mi ei werthfawrogi ydy rhoi iddo beth sy'n eiddo iddo fo bellach – fy mhechod a'm poen.

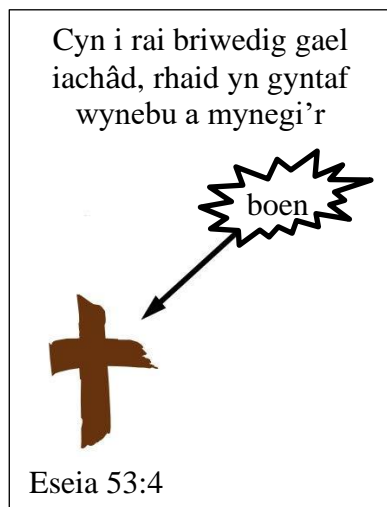
Mae tywallt ein calonnau o flaen Duw yn ysgrythurol

Yr unig ffordd i ni gael ein hiacháu o ddoluriau bywyd ydy i ni ddod â'n poen i gyd at Oen Duw a gadael iddo gario'r boen yn ein lle. Mae'r Salmu'n ein hannog i dywallt ein calonnau o flaen Duw:

- Salm 142:1-2 Roedd Dafydd yn onest iawn; doedd o ddim yn cuddio pethau yn ei galon.
- Salm 62:8 Mae'r bobl i dywallt eu calonnau o flaen Duw.
- Salm 56:8 Os ydyn ni'n tywallt ein poen, mae'r Arglwydd yn derbyn ein dagrau. Mae ein dioddef yn werthfawr iddo (Salm 72:14; 116:15). Mae o'n casglu ein dagrau a'n poen.

Mae **Galarnad 2:19** yn dweud, 'Tywallt beth sydd ar dy galon o flaen yr Arglwydd!'

Fel Cristnogion, gallwn fod yn dragwyddol ddiolchgar fod Duw wedi darparu lle i ni fynd â'n poen. I anghredinwyr, siarad am y boen ydy'r unig beth y gallan nhw ei wneud. Eto, er y bydd hynny'n



gymorth, po fwyaf maen nhw'n siarad am eu poen, y mwyaf maen nhw'n gallu cloddio twll o hunan dosturi iddyn nhw eu hunain. Fe wnaeth un arweinydd Cristnogol osod y peth fel hyn: Mae'n bosib gwneud eilun o'n poen, ac addoli wrth allor ein dioddefaint ein hunain. I rai pobl, mae bod yn ddiodeffwr yn gallu dod yn rhan o pwy ydyn nhw, yn rhan o'u hunaniaeth.

Fel credinwyr, mae gynnwys ni'r fraint o wybod fod Iesu yn cario ein poen. Gallwn gael ein rhyddhau rhag baich trwm y boen rydyn ni wedi bod yn ei gario. Pan ddown â phechod at y groes, mae angen i ni edifarhau, ond does dim angen edifarhau am gael ein dolurio. Efallai bod angen i ni edifarhau am chwerwder neu'r awydd i ddial, ond does dim angen edifarhau am deimlo poen. Mae calon Duw yn llawn o boen (Genesis 6:6), ac mae digon o le yng nghalon Duw ar gyfer holl boen ein gwlad! Gan adael ein poen wrth y Groes,

gallwn ganfod a gwrthod y celwyddau rydyn ni wedi'u credu o ganlyniad i gael ein clwyfo. Rydyn ni wedyn yn rhydd i symud ymlaen a dechrau byw eto.

Ond mae yna hyd yn oed fwy o newyddion da!

4) Sut y gall dioddefaint orffen drwy droi'n ennill i ni yn lle bod yn golled?

Gallwn brofi tosturi Duw

Mae yna agwedd ar galon dosturiol Duw y gallwn ni ei phrofi yng nghanol dioddefaint na fydden ni byth yn ei phrofi fel arall. Felly mae dioddefaint yn gallu ein paratoi ni fel Cristnogion i weinidogaethu i bobl sy'n dioddef yn y gymuned. Petai Duw yn amddiffyn Cristnogion fel eu bod nhw byth yn dioddef, sut allen ni gael unrhyw hygredded gyda'r rhai sy'n dioddef? Bydden nhw'n teimlo nad ydyn ni'n deall. Ond, wrth i ni brofi tosturi Duw yng nghanol ein dioddefaint ein hunain a derbyn ei gysur, mae hyn yn dod yn drysor yn ein dwylo a gallwn ei gynnig i eraill.

Mae ein ffydd yn cael ei phrofi a'i chryfhau

Mae dioddefaint hefyd yn profi pa mor ddiffuant ydy ein ffydd ac yn cryfhau ein penderfyniad i ddilyn Duw, beth bynnag ydy'r gost. Fydd pobl ddim yn ein galw'n gredinwyr 'tywydd teg'. Mae'n

ein dysgu i oddef a dyfalbarhau. Petai Cristnogion yn cael gwarant o beidio dioddef byth, byddai pobl yn ceisio troi'n Gristnogion am y rhesymau anghywir. Byddai hynny oherwydd ein cariad aton ni ein hunain a'n hawydd i gael bywyd esmwyth, ddim oherwydd ein bod yn caru Duw.

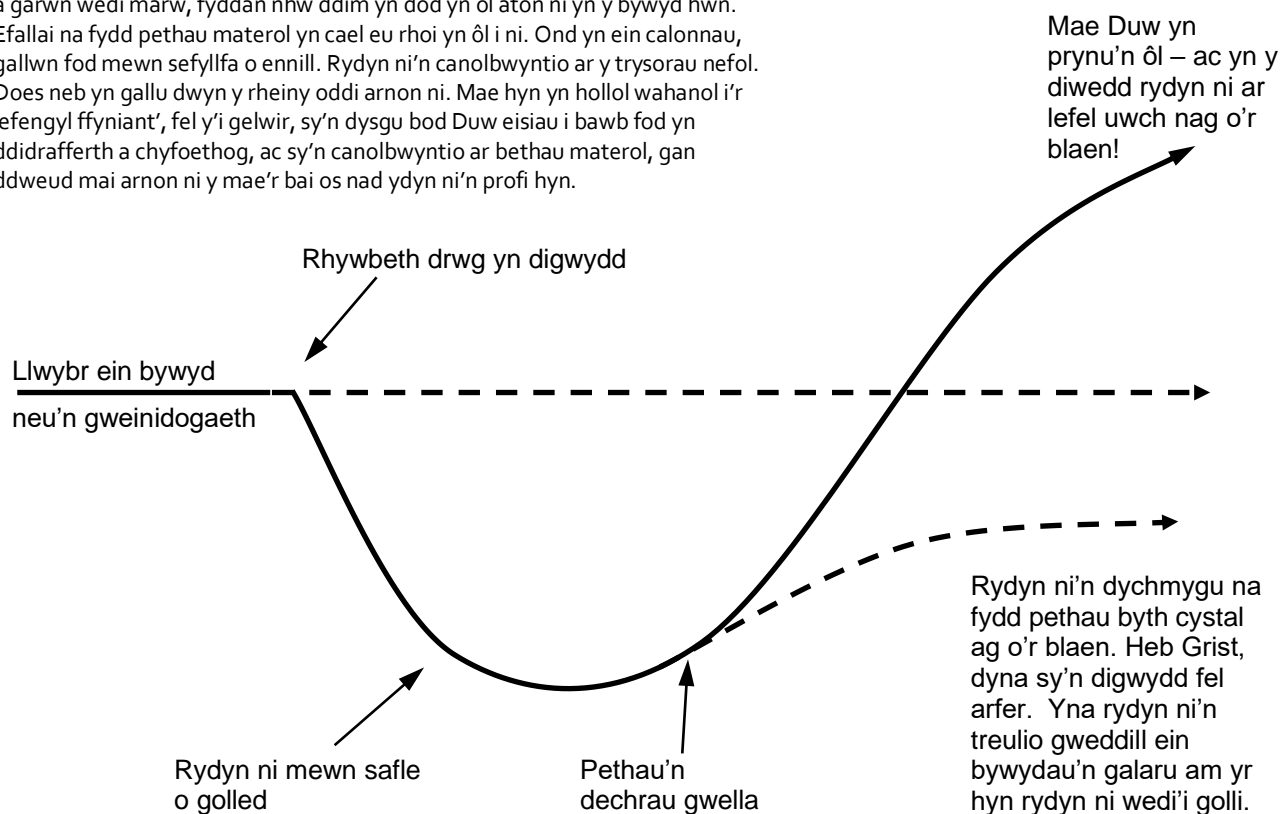
Drwy ddiodefaint, gallwn gael y cyfle i ddysgu dibynnu ar Dduw ac ymddiried ynddo. Mae diodefaint yn rhoi cyfle i'n ffydd dyfu. Mae'n gallu ein helpu i ddelio â gwendidau yn ein cymeriad. Yn aml, gwaetha'r modd, mae'n rhaid i ni gyrraedd pen ein tennyn cyn y byddwn yn fodlon taflu ein hunain ar Dduw a bod o ddifri ynglŷn â'i geisio fo a'i blesio.

Dydy hyn ddim yn golygu y dylen ni eilunaddoli diodefaint na hyd yn oed ildio iddo. Mae Duw am i ni wneud popeth yn ein gallu i liniaru diodefaint a gwrthwynebu anghyfiawnder. Ond os ydy diodefaint yn anochel, mae'n bosib iddo gael ei brynu'n ôl ac mae Iesu'n gallu rhoi buddugoliaeth i ni ynddo, fel yr addawodd yn Ioan 16:33.

Mae Duw yn gallu prynu'n ôl ein diodefaint

Drwy ei farwolaeth ac atgyfodiad, talodd Iesu y pris llawn i brynu'n ôl beth roedd Satan wedi ei ladrata oddi arnon ni. Wrth i ni edrych ar yr Ysgrythur, gwelwn fod yna batrwm rhyfeddol yn holl ymwneud Duw â dynoliaeth. Er bod Satan yn lladrata oddi ar y ddynoliaeth gymaint o'r hyn a fwriadodd Duw, mae Duw yn gallu ein hadfer fel bod y cyflwr terfynol yn well, hyd yn oed, na'r cyflwr gwreiddiol. Roedd y greadigaeth faterol yn dda, ac yna daeth marwolaeth i mewn. Ond bydd y nefoedd a'r ddaear newydd yn llawer gwell na'r un gyntaf. Mae Joseff yn enghraifft ragorol o rywun a ddiodefodd anghyfiawnder mawr. Ond yn y diwedd roedd o mewn sefyllfa well, nid yn unig iddo'i hun ond hefyd i'w deulu a'i gydwladwyr. Yn llyfr Ruth, mae Naomi yn mynd i Moab, ac yno mae hi'n colli ei gŵr a'i dau fab. Wedyn mae hi'n mynd yn ôl i Fethlehem gyda'i merch-yng-nghyfraith ac yn ennill Boas, ac wŷr oedd yn un o gyndeidiau Crist ei hun. Mae yna lawer mwy o enghreifftiau o brynedigaeth Duw mewn diodefaint dynol!

Nodyn: Mae'n bwysig ein bod yn deall yr egwyddor hon yn glir. Pan fydd pobl a garwn wedi marw, fyddan nhw ddim yn dod yn ôl aton ni yn y bywyd hwn. Efallai na fydd pethau materol yn cael eu rhoi yn ôl i ni. Ond yn ein calonnau, gallwn fod mewn sefyllfa o ennill. Rydyn ni'n canolbwyntio ar y trysorau nefol. Does neb yn gallu dwyn y rheiny oddi arnon ni. Mae hyn yn hollol wahanol i'r 'efengyl ffyniant', fel y'i gelwir, sy'n dysgu bod Duw eisiau i bawb fod yn ddiraffferth a chyfoethog, ac sy'n canolbwyntio ar bethau materol, gan ddweud mai arnon ni y mae'r bai os nad ydyn ni'n profi hyn.



Mae Duw yn gallu prynu'n ôl holl drasiediau bywyd. Edrychwch ar **ail ran Ioan 10:10**. Mae'r lleidr yn dod i ddwyn, lladd a dinistrio, ond mae Iesu yn dod i roi bywyd, a hwnnw'n fywyd *ar ei orau*. Yn lle dioddef colledion yn barhaus, gallwn ddod allan o ddiodeffaint bywyd wedi ennill rhywbeth gwerthfawr iawn, sydd o arwyddocâd tragwyddol! Does dim yn rhy anodd i Dduw allu ei ddefnyddio i gynnig y daioni mwy yna i ni. Mae hyn yn newyddion rhyfeddol! Dim rhyfedd fod 'gennym fuddugoliaeth lwyr trwy'r hwn a'n carodd ni' (Rhufeiniaid 8:37).

Mae beth fu ein man gwannaf ar un tro, neu bwynt ein clwyf, yn gallu cael ei droi o gwmpas gan Dduw nes ei fod yn gryfder – ein tystiolaeth ni, arf Duw yn ein dwylo. Mae hynny'n dechrau digwydd o'r foment rydyn ni'n ei wahodd i mewn i'n diodeffaint, a mae o'n dechrau gweithredu Rhufeiniaid 8:28.

5) Mae'r Groes hefyd yn lle o gyfnawid

Nid dim ond gadael ein poen, dicter, cywilydd ac yn y blaen ar y Groes fyddwn ni. Fe dalodd Iesu y pris llawn fel y gallai roi i ni rywbeth yn gyfnawid. Yn lle ein pechod, fe roddodd ei gyfiawnder; yn lle ein poen, fe roddodd ei lawenydd; yn lle ein gwrthodiad, fe roddodd ei dderbyniad; yn lle ein hofnau, fe roddodd ei heddwch; yn lle ein hanobaith, fe roddodd ei obaith; yn lle ein dicter, fe roddodd i ni y gallu i faddau; ac yn y blaen. Mae hyn i gyd yn bosib drwy fuddugoliaeth Iesu dros bechod a marwolaeth drwy ei farwolaeth ei hun a'i atgyfodiad.

Syniadau Allweddol

- Iesu sy'n cario ein poen yn ogystal â chario ein pechod.
- Mae trosglwyddo ein poen i Iesu drwy ffydd yn esmwytho ein calonnau ac yn ein rhyddhau.
- Fe wnaeth Iesu ei gwneud hi'n bosib i'n dioddefaint gael ei brynu'n ôl.

Ei wneud yn bersonol

- Oes yna unrhyw boen, dicter neu chwerwder dw i wedi bod yn ei gario yn fy nghalon y carwn i ei roi i Iesu?
- Alla i gyflwyno fy mhoen a'm dioddefaint iddo fel bod modd iddo ei brynu'n ôl?
- Beth ydw i'n meddwl mae Iesu eisiau ei roi i mi yn ei le?

10. Gweithdy'r Groes

Rhoi cyfle i bobl fynd â'u poen at y Groes mewn ffordd weladwy iawn

Un peth ydy cael dysgeidiaeth am Iesu'n cario ein pechod a'n poen. Peth arall ydy gweithredu'r gwirionedd yma a rhoi ein holl bechod a phoen i Iesu mewn gwirionedd. Er mwyn i ni weld egwyddor ysbrydol ar waith yn ein bywydau, mae actio'r egwyddor yn rhywbeth sy'n ein helpu. Mae'n ddiddorol sylwi bod Iesu weithiau wedi gofyn i bobl wneud rhywbeth ymarferol er mwyn iddyn nhw ddeall rhyw wirionedd yn glir. Rhoddodd fwd ar lygaid un dyn dall a dweud wrtho fynd i'w olchi i ffwrdd ym Mhwll Siloam (Ioan 9:1-7). Doedd yna ddim byd arbennig ynglŷn â'r mwd na'r pwll. Ond roedd Iesu'n gwybod y byddai'r dyn hwn, drwy wneud rhywbeth ymarferol, yn cael hwb i'w ffydd, ac y byddai ei ffydd yn tyfu nes iddo gyrraedd y pwynt lle gallai dderbyn iachâd. Cafodd Naaman hefyd gyfarwyddyd – i ymolchi saith gwaith yn afon Iorddonen (2 Brenhinoedd 5:10). Gadewch i ni ystyried gweithred ymarferol sy'n gallu ein helpu i dderbyn iachâd i'n calonnau clwyfus.

Mae ysgrifennu ein dioddefiannau a'n colledion gwaethaf yn gallu ein helpu i gyfaddef yr elfen glwyfus sydd ynom. Mae rhannu'r dioddefaint a'r golled gyda rhywun arall (yn arbennig os ydyn nhw'n dod o'r llwyth wnaeth achosi ein dioddefaint) yn gallu bod yn brofiad iachaol, os ydyn ni'n profi tosturi gan yr 'ochr arall'. Mae tywallt ein poen a'i roi i Iesu, fel y sonion ni yn y bennod flaenorol, yn gam pwerus arall tuag at iachâd, os ydyn ni'n gwir gredu bod Iesu'n disgwyl i'w gymryd oddi arnon ni a'i gario yn ein lle. Peth arall sy'n help i wneud y gwirionedd am yr hyn a wnaeth Iesu ar ein rhan yn fwy real ydy cymryd y papur y gwnaethon ni ysgrifennu ein dioddefaint arno a'i forthwyllo ar groes syml. Cawn gymorth hefyd o adael iddo fynd, gan ymddiried y cyfan i'w ofal tosturiol o (gweler Colosiaid 2:14). Mae tynnu'r papurau oddi ar y groes a'u llosgi yn selio hyn ymhellach yn ein calonnau.

Ar ôl gwneud hyn, y cyfan sydd ar ôl ydy pentwr o ludw. Rydyn ni weld gweld eisoes y modd y mae Duw yn gallu prynu'n ôl ein dioddefaint. Rydyn ni wedi cyfeirio hefyd at Eiseia 61, lle mae yna ddatganiad proffwydol yn adnod 3 bod Iesu eisieu rhoi i ni harddwch yn lle lludw. Mewn rhai rhannau o'r byd, mae yna flodau sydd ond yn tyfu ar ôl tân. Mae'r hadau'n gallu aros yn y ddaear am flynyddoedd, ond yn ystod tân sychdir mae'r gwres o'r fflamau'n peri bod yr hadau'n cracio'n agored, ac yna mae blodau coch yn tyfu. Eu henw ydy 'Liliau tân' (*Fire-lillies*). Mae'n ddarlun gwych o'r hyn mae Duw yn gallu ei wneud yn ein bywydau. Mae o'n gallu dod â harddwch allan o'n trychinebau, os ydyn ni'n eu rhoi nhw yn ei ddwylo.

Mae'r uchod wedi cael ei ymarfer gyda grwpiau o bobl mewn nifer o wledydd a chyfandiroedd. Daeth i gael ei adnabod wrth yr enw Gweithdy'r Groes. Mae'n fodd o actio ein cred bod Iesu wedi cario'n poen ar y Groes. Yn aml iawn mae hyn yn dod yn gam ffydd tuag at wir ymddiried yn Iesu i gario'r boen, ac mae'n helpu'r broses iacháu i gychwyn. Mae'n gyfle hefyd i bobl wrando ar galonnau a dioddefaint pobl eraill, fel bod tosturi'n gallu llifo rhwng pobl oedd yn cael eu hystyried yn 'elynion' cyn hynny. Yn olaf, mae'n dod â gobaith newydd bod Duw yn gallu dod â rhywbeth hardd allan o'r cyfan rydyn ni wedi'i ddiodeff.

Mae'r rhyddhad a'r rhyddid newydd sy'n cael eu profi drwyddo'n rhyfeddol. Mae wedi galluogi llawer i faddau i'r troseddwr am y tro cyntaf, a byddwn yn archwilio hyn ymhellach yn y bennod nesaf.

Er mai Iesu'n cario'r boen ydy prif ganolbwynt Gweithdy'r Groes, mae llawer wedi profi maddeuant am eu pechodau am y tro cyntaf, gan nad oedden nhw wedi deall o'r blaen mai Iesu

oedd yn cario eu pechod. Mae'n dod yn gyfrwng eu hiachawdwriaeth. Mae llawer hefyd wedi profi iachâd corfforol wrth iddyn nhw dywallt eu beichiau i mewn i galon Duw.

Syniadau Allweddol

- Mae rhannu ein profiadau poenus tra mae'r grŵp a achosodd y boen yn gwrando'n dosturiol, yn ffynhonnell wych ar gyfer iachâd.
- Trosglwyddo ein poen i Iesu ydy rhan bwysicaf profiad Gweithdy'r Groes, ac mae gweithredoedd symbolaidd yn gallu helpu'r broses iacháu.
- Mae gweld sut y gall Dduw ddwyn daioni allan o ddiodefaint yn rhoi gobaith ar gyfer y dyfodol.

Ei wneud yn bersonol

- Os byddwch yn darllen yr uchod heb ei weithredu yn eich bywyd eich hun, byddwch yn colli'r help sy'n dod o un o brif bwrpasau'r llyfryn hwn.
- Yn gyntaf, ystyriwch ydych chi am ei wneud ar eich pen eich hun, gyda'ch teulu, neu gydag un neu ddau o ffrindiau agos.
- Byddem yn argymhell i chi ddelio â'ch poen eich hun i ddechrau, cyn ceisio helpu unrhyw un arall. Bydd arnoch angen papur, ysgrifbin, croes fechan a garw (bydd dwy gangen fechan yn ddigonol), morthwyl neu garreg

- Pan wyt wedi casglu popeth wyt ei angen, dechreuwa drwy ofyn i'r Ysbryd Glân dy atgoffa o bopeth mae o am eu cyffwrdd ar y pwynt hwn. Dan ei arweiniad, ysgrifenna ar ddarn o bapur unrhyw boen neu glwyf sydd yn dy galon, neu unrhyw ffordd mae'r Lleidr wedi lladrata oddi arnat ti yn bersonol. Bydd ysgrifennu'r penawdau'n ddigon – does dim rhaid i ti ysgrifennu'r stori gyfan.
- Os wyt ti'n gwneud hyn ar dy ben dy hun, dywed y cyfan wrth Iesu. Paid atal unrhyw emosiynau fydd o bosib yn dod i'r wyneb. Os byddi gydag eraill, cymerwch amser yn gyntaf i rannu gyda'ch gilydd a gweddio'n fyr dros eich gilydd.
- Wedi i ti dywallt dy boen i mewn i galon Duw, tyrd â'r darn papur a'i hoelio ar y groes. Hefyd tyrd â phoen dy grŵp at y groes. Wedyn, ewch â'r groes y tu allan, tynnwch y papurau a'u llosgi.
- Rhewch amser i ddiolch i Dduw am ei aberth drosoch chi.
- Yn olaf, gofynnwch i Dduw beth fyddai o'n hoffi ei roi i chi yn gyfnewid am eich poen. Yna cymerwch ychydig amser i gofnodi unrhyw bethau da y mae Duw wedi bod yn eu gwneud un ai yng nghanol y dioddefaint neu er ei waethaf. Rhewch glod iddo am ei fuddugoliaeth yn y cyfan.
- Efallai y byddwch yn dymuno gosod blodyn yn y lludw fel symbol o'ch gobraith y gall Duw

Adran 3: Gosod y Nenfwd

Deall beth ydy ystyr maddau i eraill

Mae maddau i'r troseddwr yn faen tramgwydd anferth i lawer, yn arbennig os ydyn nhw'n camgymryd bod maddeuant yn golygu'r un peth ag esgusodi'r drwg sydd wedi'i wneud iddyn nhw, gan ddweud nad ydy o'n cyfri bellach. Am y rheswm yma, rhaid i ni gael dealltwriaeth gywir o beth ydy maddau a beth ydy o ddim. Mae'n help mawr i symud y gwahanol gamddealltwriaethau.

Mae helpu pobl i ddarganfod iachâd yn ei gwneud hi'n haws iddyn nhw faddau

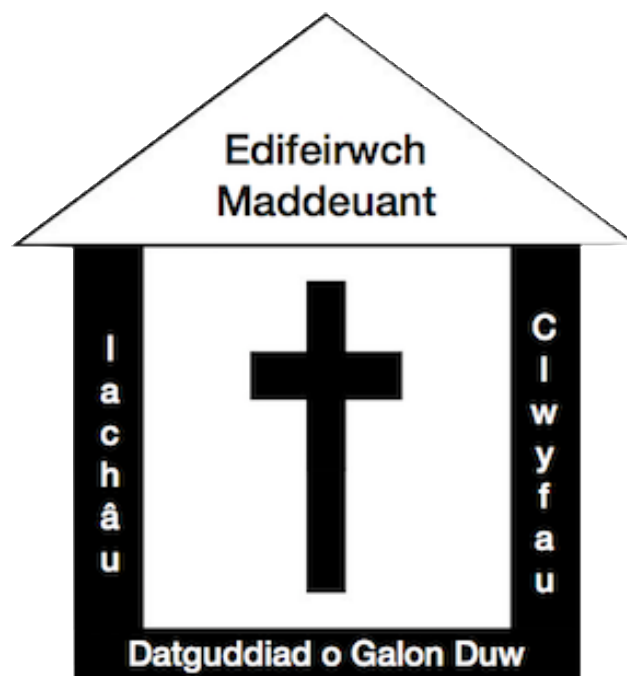
Rydyn ni wedi darganfod mai'r help mwyaf ydy cymryd ein poen at y Groes. Mae hyn yn rhyddhau ein calonau i allu maddau, achos peth anodd iawn ydy maddau os ydy'r galon yn llawn o boen. Rydyn ni'n credu ei bod hi'n well, yn gyntaf, helpu pobl i gael iachâd o'u clwyfau mewnol. Mae'r Groes yn dangos i ni fod maddau'n beth costus iawn ond mae'n bwysig deall hefyd fod peidio maddau'n costio mwy yn y diwedd.

Edifarhau

Mae'r Groes hefyd yn ein harwain i edifarhau – rhodd werthfawr Duw i ddod â ni i brofiad o ryddid a llawenydd. Mae edifarhau yn golygu newid meddwl a chalon, a hynny'n arwain at newid ymddygiad yn llwyr. Mae edifeirwch personol ac ar y cyd yn egwyddorion beiblaidd pwysig.

Cyffes Uniaethol

Mae ymarfer cyffes uniaethol i gyffesu pechodau ein llwyth/grŵp a gofyn am faddeuant yn un o'r elfennau mwyaf pwerus wrth helpu pobl glwyfus i ddod o hyd i iachâd a hybu cymod. Rhaid i hyn fynd law yn llaw â newid yn ein ffordd o fyw wrth i ni fyw ein cyffes.



11. Maddau i'r Troseddwr

Deall gwir faddeuant beiblaidd a chanlyniadau peidio maddau

Er bod maddau i eraill yn cael ei ddysgu'n eang mewn eglwysi, mae'n debyg mai dyma un o'r pynciau sy'n cael ei drafod a'i gamddeall fwyaf y tu mewn a'r tu allan i'r eglwys. Dydy maddau i eraill ddim yn dod yn hawdd i'r galon ddynol. Byddwn yn ceisio maddau ond mae'r un boen yn dod yn ôl dro ar ôl tro.

Er ein bod yn allanol yn cytuno â'r athrawiaeth, rydyn ni'n ymdrechu yn ein calonnau, gan deimlo'n ddistaw bach mai peth di-hid, anghyfiawn, hyd yn oed creulon ar ran Duw ydy gofyn i ni faddau. Onid ydy'r ffaith ein bod wedi'n clwyfo yn ddigon drwg? Mae'n ymddangos bod gofyn i ni faddau yn ein clwyfo fwy fyth. Rydyn ni'n meddwl yn aml fod maddau i'r troseddwr yn golygu bod rhywbeth yn cael ei gymryd oddi arnon ni, a bod hynny'n gweithio yn ein herbyn. Eto i gyd mae gwir faddeuant beiblaidd yn gweithio er ein lles.

Rhaid i ni wybod bod Duw, yn ogystal â bod yn dosturiol a thrugarog, hefyd yn Dduw cyfiawn. Dydy gofyn i ni faddau ddim yn anghyfiawn ar ran Duw. Mae'n hanfodol ein bod yn deall yn iawn beth mae Duw yn gofyn i ni ei wneud pan mae'n dweud wrthon ni faddau.

1) I ddeall beth mae'n ei olygu i faddau i eraill, rhaid i ni'n gyntaf ddeall beth ydy o ddim

Nid dweud nad oes ots, ac esgusodi pechod, ydy maddau

Pan mae Duw yn gofyn i ni faddau, gallwn deimlo'n hawdd nad ydy o'n cymryd ein poen a'n colled o ddifri. Efallai y byddwn yn teimlo ei fod hyd yn oed yn cytuno â'r hyn gafodd ei wneud i ni. Ond dydy hyn ddim yn wir! Mae pechod yn fater difrifol iawn, a gan ei fod yn erbyn natur Duw yn llwyr, mae'n dinistrio pob perthynas ac yn dryllio'r greadigaeth ei hun. Mae pob pechod yn cyfri i Dduw achos ei fod yn beth mor ddinistriol. Wnaiff Duw byth ddweud bod rhywbeth oedd yn anghywir yn gywir nawr. Os oedd o'n anghywir pan ddigwyddodd, mae'n dal yn anghywir heddiw a bydd yn anghywir mewn mil o flynyddoedd. Fydd yna byth amser pan dydy pechod ddim yn bechod. Felly fydd yna byth amser pan fydd Duw yn dweud bod y drwg gafodd ei wneud i ni ddim yn cyfri. Dydy maddau ddim yn ei wneud yn iawn.

Dim ond yn un lle y gallwn ddysgu beth ydy maddeuant go iawn. Yr unig fodel ydy'r ffordd y gwnaeth Duw faddau i ni. Wnaeth Duw ddim esgusodi ein pechod pan wnaeth faddau i ni. Wnaeth o ddim edrych i lawr ar fyd o bechod a dweud, 'Popeth yn iawn. Fe anghofiwn y cwblw a'i guddio. 'Sdim ots dim mwy. Gadewch i ni fod yn ffrindiau.'

Rhaid i rywun dalu'r pris am faddeuant. Mae angen i rywun gymryd y cyfrifoldeb am yr holl bechod a'i ganlyniadau. Dyna'n union wnaeth Iesu ar y Groes. Gwnaeth iawn yno am bechod y byd i gyd. Heb y Groes, roedd hi'n amhosib i Dduw faddau i ni. Mae hynny'n dweud wrthon ni mai maddeuant ydy'r peth mwyaf costus yn y bydysawd. Mae'n dweud hefyd mor ddifrifol ydy pechod i Dduw, pa un ai ein pechod personol ni ydy o neu bechodau eraill yn ein herbyn. Maen nhw i gyd yn ddigon difrifol yng ngolwg Duw i'w Fab farw drostyn nhw. Dydy o ddim yn gofyn i ni ollwng y mater a dyna i gyd, ei anghofio ac ymddwyn fel petai dim wedi digwydd. Yn hytrach, mae'n gofyn i ni ei gymryd at y groes, ac mae hynny'n wahanol iawn.

Dydy maddau ddim yn gwadu ein teimladau o ddiacter, tristwch, ac yn y blaen

Er mwyn maddau, rhaid i ni gyfaddef ein poen. Rhaid i faddeuant gynnwys cydnabod y drwg sydd wedi ei wneud a'i ganlyniadau.

Dydy maddau ddim yn golygu anghofio, neu fod yn analluog i'w alw i gof

Sut allwn ni anghofio pan ydyn ni wedi dioddef anghyfiawnder difrifol, yn arbennig os cafodd ein perthnasau eu lladd? Os ydyn ni'n maddau, er ein bod efallai yn dal i gofio, rydyn ni'n cofio mewn ffordd wahanol – rydyn ni'n cofio ein bod wedi rhoi'r cyfan i Iesu, a'i fod o yn awr yn cario'r cyfan yn ein lle.

Dydy maddau ddim yn golygu gwrthod cydweithredu â system gyfiawnder y wlad

Yn ôl rhai, dydy maddau a chyfiawnder ddim yn cydfynd â'l gilydd, ond mae'r Beibl yn dysgu'r ddau (Rhufeiniaid 12:17-13:5 – doedd yna ddim rhaniad rhwng penodau yn y llythyr gwreiddiol wrth i Paul ei ysgrifennu). Bwriad Duw oedd bod system gyfreithiol gyfiawn ym mhob gwlad i amddiffyn y gymdeithas. Mae angen i ni gynnal y system gyfreithiol a chydweithredu â hi. Ond rydyn ni hefyd angen gweddïo y bydd y system gyfreithiol yn gyfiawn. Dydy edifarhau o flaen Duw a'r dioddefwr ar ran y troseddwr ddim yn golygu na ddylai'r drosedd gael ei chosbi gan y gyfraith. Beth mae Duw yn ei ddweud wrthon ni ydy, 'Peidiwch mynnu dial ar bobl, ffrindiau; gadewch i Dduw ddelio gyda'r peth' (Rhufeiniaid 12:19-21).

Dydy maddau ddim yn golygu osgoi gweithio pethau allan

Yn sefyllfa'r eglwys, rydyn ni'n cael ein hannog i wynebu rhywun sydd wedi pechu yn ein herbyn a gweithio pethau allan gyda nhw os ydy'r berthynas sydd wedi torri heb ei hadfer. Yn Mathew 18:15-17, mae Iesu'n dweud, 'Os ydy crediniwr arall yn pechu yn dy erbyn, dos i siarad ag e am y peth wyneb yn wyneb.' Dydy Iesu ddim yn dweud 'jyst maddau iddo' achos mae o eisiau i ni geisio ennill ein brawd neu'n chwaer yn ôl. Mae Iesu yn gosod gwerth uchel iawn ar ansawdd perthynas pobl â'i gilydd yn yr eglwys. Mae o eisiau i ni fynd at ein brawd neu chwaer gydag ysbryd trugarog i adfer y berthynas.

Mae cymod yn bwysig iawn i Iesu. Mae maddau'n gallu bod yn unochrog ond mae cymodi bob amser yn golygu bod y ddwy ochr yn cymryd rhan. Yn yr eglwys, os nad ydy'r troseddwr yn edifarhau, mae angen gweithred bellach. Er mwyn purdeb yr eglwys, rhaid peidio goddef pechod os na fu edifarhau yn ei gylch, achos mae 'mymryn bach o furum yn lledu drwy'r toes i gyd' (1 Corinthiaid 5:6). Mae'r rhai sy'n parhau mewn pechod difrifol i gael eu diarddel (1 Corinthiaid 5:12-13) er mwyn iddyn nhw allu edifarhau a chael eu hadfer (2 Corinthiaid 2:6-8; Galatiaid 6:1). Mae disgyblaeth eglwysig yn bwysig iawn.

Mae gweithio pethau allan hefyd yn fater o ddoethineb. Ar gyfer troseddau treisgar neu rywiol, dylai'r dioddefwr fyth geisio gweithio pethau allan ar eu pen eu hunain.

2) Beth felly ydy maddeuant beiblaidd?

Rhoi rhodd nad ydy e'n ei haeddu i'r troseddwr

Ystyr maddau go iawn ydy rhoi rhodd i'r troseddwr nad ydy o neu hi yn ei haeddu. Meddylwch am y rhodd ryfeddol a roddodd Duw i ni drwy faddau ein holl bechodau a'n glanhau o bob anghyfiawnder!

Ildio ein hawl i ddial

Hyd yn oed o dan yr Hen Gyfamod roedd roedd Duw yn cyfyngu yr hawl i ddial, ond fe ddangosodd Iesu ffordd well fyth (Mathew 5:38-48).

Dewis trugaredd yn lle barn

Rydyn ni'n dewis uniaethu gyda Iesu, wnaeth ddim dod i gondemio'r byd ond i'w achub, yn lle uniaethu gyda Satan, y cyhuddwr, sydd bob amser yn mynnu dial. (Iago 2:13)

Rhywbeth costus iawn, ond mae peidio maddau'n costio mwy yn y pen draw

Mae maddau i'r troseddwr yn eithriadol o gostus, ond os nad ydyn ni'n maddau bydd hynny'n gweithio yn ein herbyn. Byddwn yn talu pris llawer uwch yn y pen-draw.

3) Difrifoldeb peidio maddau

Pam fod Duw yn gofyn i ni faddau i'r troseddwr? Beth ydi problem PEIDIO maddau?

a. Mae peidio maddau yn rhwystro ein gallu i dderbyn maddeuant

Mae ein chwerwder a'n casineb yn ein dallu ni fel ein bod yn methu derbyn maddeuant Duw. Ydy **Mathew 6:15**, felly, yn dangos Duw dialgar? Nac ydy! Ers i Iesu dalu am bechod drwy dywallt ei waed ar y groes, mae maddeuant wedi cael ei gynnig yn rhodd ddi-dâl i fyd o bechod. Dydy'r broblem ddim ar ei ochr o. Mae ein gallu i dderbyn ei faddeuant yn dibynnu ar ein hedifeirwch, gan gynnwys edifeirwch am y pechod o gasáu a pheidio maddau.

b. Mae peidio maddau yn rhwystro ein gallu i dderbyn iachâd a byw mewn rhyddid

Fe fyddwn ni wedi cael ein clymu am byth i'r sawl rydyn ni'n ei gasáu. Bydd hynny fel byw gan dynnu pwysau mawr ar ein hôl. Fyddwn ni byth yn gallu cyrraedd ein potensial a chyflawni'r hyn allai fod wedi bod yn wir amdanon ni. Gall peidio maddau hyd yn oed effeithio arnon ni yn gorfforol.

'Nes bydd maddeuant, rydyn ni wedi'n cloi mewn perthynas boenus gyda'r person sydd wedi gwneud cam â ni. Mae ein casineb byw a drwgdeimlad tuag at y person yn ei gadw'n bresennol er y gallai blynyddoedd fod wedi pasio ers i ni ei weld. Efallai y bydd ymhell oddi wrthon ni ond yn parhau i ddifetha ein bywydau os ydyn ni wedi ein clymu iddo gan raffau casineb. Wedi'r cyfan, rydyn ni'n gaeth i'r rhai rydyn ni'n eu casáu. Pan ydyn ni'n maddau, cawn ein rhyddhau o'r rhwymyn dinistriol hwn.'⁵

c. Mae peidio maddau yn yn dangos nad ydyn ni erioed wedi deall yn iawn beth wnaeth Duw droson ni ar Galfaria

Bu farw Iesu i faddau ein pechodau, hyd yn oed y pechodau gwaethaf y gallwn ni eu dychmygu. Mae'r ddynoliaeth gyfan yn euog o achosi ei farwolaeth, achos roedd yn marw i ddiodeff cosb ein holl bechodau. Os ydyn ni'n gweld cymaint y mae wedi ei gostio i Iesu faddau i ni, allwn ni ddim peidio maddau i unrhyw un; fel arall dydyn ni erioed wedi gwir ddeall yr Efengyl.

ch. Mae peidio maddau'n rhoi troedle i Satan yn ein bywydau (Effesiaid 4:26-27, 2 Corinthiaid 2:7,11)

Rydyn ni'n tueddu i fod yn feirniadol, ac felly cawn ein barnu ein hunain (Mathew 7:1-2).

d. Mae peidio â maddau yn ein rhwystro rhag profi cariad ac undod y Genedl Sanctaidd fel y bwriadodd Duw yn wreiddiol

4) Felly sut ydyn ni'n cael gras i faddau i'r troseddwr?

Wynebu a mynegi ein poen, ei dywallt i galon Duw a gadael i Iesu gymryd y cyfrifoldeb i gyd

Rydyn ni wedi gweld ym mhennod 9 fod Iesu yn cario ein poen yn ogystal â'n pechod. Mae'n anodd iawn maddau pan mae'r galon yn llawn poen a dicter. Efallai ein bod yn ceisio maddau gyda'n hewylllys achos ein bod yn gwybod mai dyna mae Duw yn ei ddisgwyl gynnwys ni. Ac efallai

⁵ Hancock, M. & Mains, K.B., *Child Sexual Abuse: a Hope for Healing*, Highland Books, 1987, pp.68-69

y gwnawn ychydig o gynnydd. Ond mae pob atgof o'r digwyddiad yn dwyn yn ôl y boen a'r dicter, a dydyn ni ddim yn teimlo fel maddau o gwbl.



Mae trydedd ran ein diagram yn dangos beth sydd raid digwydd cyn ein bod yn rhydd i faddau. Daeth Iesu i'r byd i ddweud, 'Cyfrifwch fi yn euog yn lle'r troseddwr. Fe ddes i i gymryd y bai am bopeth ar y Groes.' Mae angen i ni roi iddo fo y pechod gafodd ei wneud yn ein herbyn ni yn ogystal â'n pechod ni ein hunain, a gadael iddo gymryd y cyfrifoldeb am y cwbl.

Yn **Mathew 18:35**, mae Iesu'n dweud wrthon ni faddau o'n calon, ond fedrwn ni ddim gwneud hynny pan mae'n calonnau ni'n dal yn llawn o boen. Ond, wrth i ni dderbyn y gwirionedd bod Iesu wedi cario baich ein poen ar y groes a'i fod yn gallu iacháu ein clwyfau, gallwn wedyn roi ein poen iddo a chael ein bod yn rhydd i faddau. Rydyn ni eisiau maddau, hyd yn oed, o ganlyniad i'r wyrth sydd wedi digwydd yn ein calonnau.

Ymddiried ein hunain a'r troseddwr i ddwylo'r Barnwr Cyfiawn

Mae clywed rhywun yn ymddiheuro yn ei gwneud hi'n haws i ni faddau os ydyn ni'n gweld bod yr edifeirwch yn ddidwyll. Ond beth os nad oes yna neb i ddweud eu bod yn edifar? Beth os nad ydy'r sawl wnaeth y drosedd yn edifar o gwbl a hyd yn oed yn brolio am yr hyn a wnaeth? Yr unig ffordd y gallwn faddau yn y fath amgylchiadau ydy cyflwyno'r cwbl i ddwylo'r Barnwr Cyfiawn yn nefoedd (1 Pedr 2:23). Hynny wnaeth alluogi Iesu i ddweud, 'Dad, maddau iddyn nhw. Dŷn nhw ddim yn gwybod beth maen nhw'n ei wneud' (Luc 23:34), tra roedden nhw'n ei hoelio i'r Groes. Fe wrthododd adael i chwerwder ddod i mewn i'w galon a phenderfynodd ymddiried yn Nuw. Dyna beth wnaeth Iesu yn lle dial. Gallwn ninnau ymddiried yn y Barnwr hwn. Os ydy'r troseddwr yn edifarhau, bydd yn cael maddeuant, ond os nad ydy o'n edifarhau bydd o'n cael ei farnu, os nad yn y bywyd hwn yna yn yr un nesaf.

Ffordd arall effeithiol iawn o helpu'r rhai sydd ddim erioed wedi clywed rhywun yn cyffesu ac edifarhau am eu pechod ydy 'cyffes uniaethol'. Fe fyddwn ni'n ymdrin â hyn ym mhennod 13. Byddwn yn gwybod ein bod wedi maddau go iawn pan fyddwn yn gallu bendithio'r person neu'r grŵp wnaeth droseddu yn ein herbyn.

Sylweddoli faint rydyn ni ein hunain angen maddeuant Duw

Mae derbyn y datguddiad o ba mor bechadurus ydyn ni a faint y costiodd i Dduw faddau i ni yn ei gwneud yn haws i ni faddau. Bydd darllen Mathew 18:21-35 yn ein helpu i weld pethau o bersbectif Duw.

Felly, wrth gloi, gallwn ddweud bod maddeuant yn gweithio ar ein rhan, ddim yn ein herbyn. Nid bod yn angharedig mae Duw drwy ofyn i ni faddau. Yn hytrach mae hynny'n dangos y fath gariad sydd ganddo tuag aton ni.

Syniadau Allweddol

- Duw yn maddau i ni ar y Groes ydy'r model o faddeuant.
- Mae maddau'n golygu wynebu a mynegi'r boen a throsglwyddo'r boen i Iesu.
- Rydyn ni'n dysgu o esiampI Iesu drwy ymddiried ein hachos i ofal y Barnwr cyfiawn.
- Mae maddau'n beth costus iawn, ond mae gwrthod maddau yn costio mwy i ni yn y diwedd.

Ei wneud yn bersonol

- Oes yna unrhyw un dw i ddim wedi maddau iddo fo neu hi?
- Pa rwystrau yn fy mywyd a'm cymuned i sy'n fy atal i a'm pobl rhag maddau?
- Pa ddicter neu chwerwder sydd angen i mi edifarhau o'u plegid?

12. Grym Trawsnewidiol Gofyn am Faddeuant

Deall rôl edifeirwch mewn cymod

Rydyn ni wedi dweud eisoes nad ydy cymod yn gallu digwydd heb edifeirwch. Wrth i ni edifarhau am bechod a'i gymryd at y Groes, mae dechrau newydd yn bosib. Lle mae yna edifeirwch, mae gras Duw ar gael ar unwaith. Mae edifeirwch yn bwnc anferth, ond mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar y weithred o ofyn am faddeuant yng nghyd-destun gwrthdaro ac anghyfiawnder.

1) Mae pawb angen edifarhau

Os ydyn ni wedi lladd rhywun yn anghyfreithlon, mae'n amlwg bod gofyn i ni edifarhau. Ond mae angen i ni edifarhau hefyd os ydyn ni wedi rhoi lle i agweddau, meddyliau neu weithredoedd anghywir. Fel y gwelwn ni ym mhennod 2, y rhain ydy gwreiddiau gwrthdaro ethnig. Os ydyn ni wedi coleddu casineb, drwgdeimlad, rhagfarn neu farn yn erbyn rhywun o grefydd neu grŵp arall, neu rywrai o genedligrwydd gwahanol, mae angen i ni edifarhau. Fe ddywedodd Iesu bod ein meddyliau a'n hagweddau mor ddifrifol â'n gweithredoedd (Mathew 5:21-22).

2) Nodweddion gwir edifeirwch

a. Mae gwir edifeirwch yn golygu newid meddwl a chalon

Mae edifeirwch beiblaidd yn rhywbeth dwfn a rhyfeddol iawn. Mae'r gair yn yr Hen Destament a'r Newydd yn golygu difaru dwfn, newid meddwl yn ogystal â newid calon ac ymddygiad. Mae'n golygu tro pedol llwyr. Mae'n cydnabod bod ein pechod sylfaenol yn bechod yn erbyn Duw, wnaeth ein creu ar ei lun a'i ddelw ei hun a'n cynllunio ni i fyw bywyd gogoneddus. Wrth i ni weld ein pechod yn y goleuni hwnnw, rydyn ni'n gweld bod pob pechod yn fater difrifol iawn, a'n bod ni wedi syrthio'n fyr o'r bywyd gogoneddus hwnnw.

Rydyn ni wedi sylwi'n gynharach bod ein credoau'n dylanwadu'n drwm ar ein gweithredoedd. Mae edifarhau'n golygu ein bod yn newid ein credoau mewn modd sy'n newid ein ffordd o fyw. Mae'n rhodd werthfawr Duw i ddynoliaeth, rhodd sy'n ei gwneud hi'n bosib i bobl ddechrau byw o'r newydd. Mae'n rhywbeth llawer dyfnach na theimlo'n ddrwg, sy'n seiliedig ar hunandosturi. Fe welwn ni hyn yn glir yn 2 Corinthiaid 7:9-10.

b. Mae gwir edifeirwch yn ceisio adfer y berthynas

Dydy hi ddim yn ddigon i ni edifarhau'n breifat. Rhaid i wir edifeirwch fod o flaen Duw a phobl ac mae'n cynnwys gofyn am faddeuant (**Mathew 5:23-24**). Efallai na fydd cymod yn bosib bob amser. Fedrwn ni byth fynnu neu hawlio cael maddeuant. Dim ond gofyn yn wylaidd, gan wybod nad ydyn ni'n haeddu ei gael. Wedi i ni wneud ein rhan ni, rhaid i ni adael y canlyniad yn nwylo Duw.

c. Mae gwir edifeirwch yn golygu ein bod yn derbyn cyfrifoldeb llawn

Yn aml iawn rydyn ni'n ceisio cyfiawnhau ein safbwyntiau neu'n gweithredoedd ein hunain, neu'n beio rhywun arall amdany'n nhw i gyd. Mae llawer o bobl yn ceisio dianc rhag derbyn cyfrifoldeb llawn am beth wnaethon nhw, drwy roi'r bai ar bobl eraill. Ond dydy gwir edifeirwch ddim yn gwneud hynny. Yn stori'r mab afradlon, mae'r mab yn wynebu'r hyn a wnaeth ac yn ei gyffesu heb geisio gwneud unrhyw esgusodion drosto'i hun (Luc 15:18-19).

ch. Mae gwir edifeirwch yn golygu wynebu'r canlyniadau

Dydy edifarhau o flaen Duw a'r dioddefwr, neu hyd yn oed o flaen yr eglwys, ddim yn atal rhywun rhag wynebu canlyniadau eu gweithredoedd – yn arbennig pan mae tor-cyfraith difrifol wedi

digwydd. Dylai bugail annog rhywun edifeiriol i ildio i'r awdurdodau, hyd yn oed os ydy hynny'n golygu blynyddoedd mewn carchar.

Mae edifeirwch beiblaidd yn radical, yn cydnabod pŵer dinistriol, pell-gyrhaeddol pechod. Mae **Exodus 34:7** yn sôn am bechodau'r tadau'n cael effaith hyd yn oed ar genedlaethau yn y dyfodol. Yn yr Hebraeg gwreiddiol, mae'r geiriau'n sôn am bechodau'r tadau'n ymweld â'r plant. Mae Duw yn gwylio'r effaith yma gyda chonsyrn mawr. Fe fydd yna ganlyniadau i'n pechodau fydd yn parhau, ac mae edifeirwch yn derbyn hyn. Ond mae edifeirwch yn gallu torri cylch dieflig pechod. Ein hunig obaith ydy bod Duw yn gallu prynu'n ôl hyd yn oed y pethau rydyn ni'n hynod edifar o'u herwydd ond yn methu eu newid. Yn **Luc 3:8**, mae Ioan Fedyddiwr yn dweud fod angen i ni ddwyn ffrwyth sy'n unol ag edifeirwch

d. Mae gwir edifeirwch yn golygu sicrhau adferiad

Mae edifeirwch yn golygu nid yn unig profi galar dwfn am beth rydyn ni wedi'i wneud, ond hefyd yn cynnwys dymuniad i weld adferiad, ym mha ffordd bynnag bosib, gan gydnabod na allwn byth dalu'n ôl yn llawn. Rydyn ni'n gweld yn hanes Sacheus (Luc 19), wedi iddo gyfarfod Iesu, ei fod wedi cynnig sicrhau adferiad am y modd roedd wedi gwneud cam â llawer o bobl – heb i neb ei gymell i wneud hynny. Ffrwyth ei galon edifeiriol oedd hyn – dim canlyniad i bwysau gan Iesu. Tra byddwn ni deall efallai na fydd yn bosibl gwneud iawn ym mhob sefyllfa, dylai pethau sydd wedi'u dwyn gael eu dychwelyd bob tro. Pan mae bywyd wedi'i gymryd, does dim sy'n gallu dod ag o yn ôl, ond mae Duw yn gallu dangos ffyrdd i ni fynegi ein difaru dwfn mewn dull ymarferol.

3) Ymateb Duw i edifeirwch

Drwy'r Ysgrifurau rydyn ni'n gweld Duw yn galw'r ddynoliaeth i edifarhau. Yn Eiseia 1:18, mae Duw yn gwahodd y pechadur: 'Dewch, gadewch i ni ddeall ein gilydd,' meddai'r Arglwydd. 'Os ydy'ch pechodau chi'n goch llachar, gallan nhw droi'n wyn fel yr eira; os ydyn nhw'n goch tywyll, gallan nhw fod yn wyn fel gwllân.' Er nad ydyn ni, efallai, wedi pechu mewn ffyrdd cyhoeddus amlwg, rydyn ni i gyd yn bechaduriaid a ddim yn byw y bywyd gogoneddus y gwnaeth Duw ei fwriadu ar ein cyfer. Mae pechod yn beth mor ddifrifol, bydd yn ein dinistrio ni i gyd. Mae hyd yn oed yn effeithio ar y greadigaeth ei hun (Hosea 4:1-3).

Oherwydd ei gariad mawr tuag aton ni, mae Duw wedi cynllunio, hyd yn oed cyn llunio'r byd, i anfon ei Fab. Daeth Iesu i gario holl bechod a galar y byd ar y Groes a gwneud iawn amdano i gyd. Os ydyn ni'n edifarhau a chredu yn Iesu, gallwn dderbyn calonnau newydd. Dyma ddymuniad Duw. Dydy o ddim eisiau i neb fod yn golledig. Mae uffern yn realiti ofnadwy, ond fe greodd Duw uffern ar gyfer y diafol a'i ddemoniaid, nid ar gyfer dynion a merched wedi eu creu ar ei ddelw. Dydy o ddim eisiau i ni fynd yno – dyna pam yr aeth mor bell ag anfon Iesu i farw drosom.

Mae o'n Dduw sydd wrth ei fodd yn trugarhau, ond os ydyn ni'n gwrthod edifarhau, rydyn ni'n torri ein hunain i ffwrdd oddi wrth y trugaredd hwnnw. Mae Duw yn ein hargyhoeddi oherwydd ei fod yn ein caru ac yn ein gwerthfawrogi yn fwy nag y gallwn ddychmygu. Mae am i ni edifarhau er mwyn i ni gael ein cymodi gydag o. Mae'r angylion yn y nefoedd yn llawenhau pan mae un pechadur yn edifarhau (Luc 15:10).

Gras, nid y ddeddf, sy'n newid ein calonnau. Mae'n werth nodi yma bod argyhoeddiad o bechod a chondemniad am bechod yn bethau gwahanol iawn eu natur. Dydy condemniad ddim yn cynnig unrhyw obaith am drugaredd, a dyma un o brif arfau Satan i'n cadw ni draw oddi wrth Dduw – cawn ein damnio a does dim ffordd allan. Mae argyhoeddiad, ar y llaw arall, yn waith graslon yr Ysbryd Glân, yn ein tywys i edifeirwch fel bod modd i ni gael heddwch gyda Duw a chael ein hadfer. Dyma lle rydyn ni'n cael bywyd newydd.

Manteision edifeirwch:

- a. dod â heddwch a chymod gyda Duw
- b. codi'r pwysau sy'n gysylltiedig â phechod (Diarhebion 28:13)
- c. dod â buddugoliaeth dros bechod
- ch. dod â rhyddid a symud ofn
- d. hybu iechyd – yn ysbrydol, meddyliol, a hyd yn oed corfforol (Salm 32:1-5)
- dd. helpu i adfer hyder
- e. efallai y bydd yn arwain at gymod gyda'r dioddefwr (ond does dim modd hawlio hynny). Does dim cymod heb edifeirwch
- f. helpu dioddefwyr i faddau
- ff. cyfrannu at gyfiawnder
- g. efallai y bydd yn arwain at lai o gosbi drwy'r system gyfreithiol
- h. helpu'r gymuned i ailadeiladu perthynas iach rhwng pobl
- i. dod â mwy o ddiogelwch i ddioddefwyr
- j. helpu i iacháu trawma
- l. adennill ymddiriedaeth pobl
- ll. dod yn dystiolaeth gadarn o drugaredd Duw
- m. arwain at fywyd tragwyddol yn y nefoedd!

Rydyn ni'n gweld, felly, nad unigolion yn unig sy'n cael budd o edifeirwch. Mae cymunedau cyfan yn gallu cael budd hefyd. Bydd hyd yn oed y greadigaeth yn cael budd o'n hagwedd wahanol (Rhufeiniaid 8:19-21).

4) Beth sy'n digwydd pan does yna ddim edifarhau?

Marwolaeth araf ydy peidio edifarhau. Mae rhai yn chwilio am ddihangfa drwy droi at alcohol neu gyffuriau neu drwy ddatblygu patrymau byw eraill sy'n hunanddinstriol. Mae rhai yn cyrraedd pwynt o hunan-gondemniad eithafol ac yn penderfynu cyflawni hunanladdiad. Mae eraill yn caledu eu calonnau fwyfwy ac yn mynd ymlaen i gyflawni troseddau pellach.

Rhwystrau rhag edifarhau

Mae llawer o bobl yn methu deall beth sy'n rhwystro troseddwy'r rhag edifarhau am y cam a wnaethon nhw. Ond mae nifer o ffactorau sy'n peri bod hynny'n anodd iddyn nhw:

- y natur ddynol bechadurus yn gwrthwynebu'r Ysbryd Glân
- dim argyhoeddiad o bechod – hyd yn oed gorfoleddu am yr hyn a wnaethon nhw
- ofni'r canlyniadau – cosb, ymateb pobl eraill, colli enw da neu swydd
- maen nhw hefyd wedi'u trawmateiddio gan yr hyn maen nhw wedi'i wneud
- ac yn y blaen. ...

5) Edifarhau a gofyn am faddeuant

Gan bwy y dylen ni ofyn am faddeuant?

- Duw yn gyntaf oll. Fo ydy'r prif un rydyn ni wedi pechu yn ei erbyn. Os ydy ein pechod yn ein meddyliau'n unig, ac os dydy'r person arall ddim yn ymwybodol o hynny, yna dim ond siarad â Duw ddylen ni, gan ofyn iddo am ei faddeuant.
- Y dioddefwr. Os ydyn ni wedi pechu'n agored yn erbyn rhywun, dydy gofyn am faddeuant Duw yn unig ddim yn ddigon (Mathew 5:23-24).
- Yr eglwys a'r cyhoedd os cafodd y pechod ei gyflawni'n gyhoeddus.
- Am bechodau fel llofruddiaeth neu drais rhywiol, bydd yn ddoeth efallai ceisio pobl y mae Duw wedi'u heneinio â gweinidogaeth iacháu neu ymward, a gofyn

iddyn nhw fod yn dystion i'ch edifeirwch, a gweddio gyda chi er mwyn torri unrhyw felltith a allai fod wedi canlyn.

Nodiadau ymarferol ar sut i geisio maddeuant gan rywun arall

- Mae angen i ni dderbyn cyfrifoldeb llawn am ein gweithredoedd a dweud yn glir beth oedd ein pechod.
- Mae'n fwy effeithiol gofyn am faddeuant na dim ond dweud 'Mae'n ddrwg gen i!'
- Ddylen ni byth ddweud 'Os gwnes i eich brifo' gan fod hyn yn awgrymu nad ydyn ni'n sicr ein bod wedi gwneud unrhyw gam.
- Ddylen ni ddim cyhuddo'r un gafodd ei dramgwyddo neu dynnu sylw at eu beiau *nhw*.
- Ddylen ni ddim delio'n ysgafn neu'n arwynebol â'r peth.
- Ddylen ni ddim pregethu yr un pryd.
- Ddylen ni ddim gwneud esgusodion am y cam; ond weithiau mae esbonio'n gallu helpu i weld y pechod mewn golau cliriach.
- Dylen ni ofyn am faddeuant mor fuan ag sy'n bosib (wyneb yn wyneb sydd orau, os nad oedd y pechod o natur rywiol. Mewn achos felly, byddai llythyr wedi'i fynegi'n ofalus yn fwy addas).
- Dylen ni geisio gwneud iawn lle mae hynny'n bosib. Mae'r Beibl yn dysgu egwyddor gwneud iawn yn Exodus 22:3, Lefiticus 6:4, Numeri 5:6-7, Diarhebion 6:31, Eseciel 33:15.
- Mae Luc 3:8 ac Actau 26:20 yn awgrymu bod angen i edifeirwch gael ffrwyth ymarferol.

I gloi, mae gwir edifeirwch yn rhodd oddi wrth Dduw. Mae Duw yn cymryd pechod o ddifri, ac os dydyn ni ddim yn edifarhau mae yna ganlyniadau difrifol yn y bywyd hwn a'r bywyd nesaf. Mae Duw eisiau i ni edifarhau'n llawn oherwydd mae o'n Dduw sydd wrth ei fodd yn dangos trugaredd (Micha 7:18) a ddim yn cael boddhad yn cosbi neb (Galarnad 3:33). Mae gwir edifeirwch yn golygu mwy na geiriau. Bydd yn newid ein holl fywyd.

Syniadau Allweddol

- Edifeirwch ydy'r unig ffordd i ryddid oddi wrth gael ein poeni gan gydwybod euog.
- Mae angen i edifeirwch fod o flaen Duw a phobl, gyda pharodrwydd i dderbyn y canlyniadau.
- Mae edifeirwch yn gallu rhoi i droseddwy'r obaith ynglŷn â'r dyfodol. Ac mae'n gallu helpu'r dioddefwyr i gael iachâd, gan wneud cymod yn bosib.

Ei wneud yn bersonol

- Am beth ddylwn i edifarhau?
- Gwnewch restr o'r bobl rydych chi efallai wedi tramgwyddo yn eu herbyn, hyd yn oed er i chi beidio bwriadu gwneud hynny.
- Beth ddylwn i ei wneud gyda'r rhestr?
- Gofynnwch i'r Ysbryd Glân eich helpu i weld popeth o'i bersbectif o.

13. Cyffes Uniaethol

Cymryd ein lle fel rhai sy'n hyrwyddo heddwch (Mathew 5:9) drwy gyffesu pechod ein grŵp



Yn y llun uchod gwelwn rywun sy'n cynrychioli un grŵp yn penlinio mewn dagrau o flaen y grŵp arall ac yn estyn allan tuag atyn nhw. Mae hyn i gyd yn digwydd yng nghysgod croes lle mae rhywbeth wedi ei hoelio arni.

Wrth edrych ar bethau fel hil-laddiad, yr holocost, rhyfeloedd cartref, a digwyddiadau tebyg mewn hanes a hyd yn oed heddiw, mae'n anodd iawn datrys troseddau a gyflawnir gan systemau, grwpiau corfforaethol, llywodraethau, ac ati. Mae'r math yna o wrthdaro yn tueddu i godi o hunaniaeth pobl, nid ideoleg. Gwelwn hyn yn amlwg yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo, Kenya, Wcráin, a De Swdan lle mae'r mae gwrthdaro yn dangos y cysylltiad cryf rhwng ethnigrwydd/hil ac ymlyniad gwleidyddol. Oni bai bod edifeirwch go iawn ar lawr gwlad, mae'r tebygolrwydd y bydd unrhyw ymgais i gyfryngu yn anhebygol iawn o lwyddo. Gallwn weld hyn o ymdrechion diddiwedd y Cenhedloedd Unedig neu grwpiau llywodraethol yn Ne Swdan, Ethiopia, ac ati. Mae cymunedau'n cael eu hunain yn wynebu gwrthdaro hirfaith a chylchoedd parhaus o drais. Credwn fod cyffes uniaethol yn rhodd mae Duw wedi ei rhoi i'r eglwys. O'n profiad ni mewn sawl gwlad dros lawer o flynyddoedd, rydym wedi gweld sut mae Duw yn defnyddio hyn mewn ffordd bwerus o adeiladu pontydd rhwng cymunedau rhanedig.

Pan mae pobl wedi profi trosedd yn eu herbyn, mae eu dicter yn cael ei anelu nid yn unig at yr unigolyn wnaeth eu clwyfo; yn aml maen nhw'n casáu perthnasau bobl hynny, eu grŵp ethnig neu

hiliol, eu rhyw, eu gwlad ac yn y blaen. Er enghraifft, yn achos yr hil-laddiad yn Rwanda, roedd y dioddefwyr Twtsi yn casáu nid yn unig yr unigolyn o Hwtw oedd wedi lladd eu teuluoedd ond yn diweddu drwy gasáu hefyd y grŵp cyfan o Hwtws. Os nad ydy'r clwyfau hyn yn cael eu hiacháu, maen nhw'n tueddu i gael eu pasio ymlaen o un genhedlaeth i'r llall. Felly mae angen i ni ddeall ein rôl offeiriadol fel credinwyr, a sut mae'n gallu helpu i iacháu'r clwyfau sy'n ganlyniad gwrthdaro. Yn Rwanda mae'r ymarfer o gyffesu pechod eu grŵp wedi bod yn offeryn grymus i oresgyn y casineb a dod ag iachâd dwfn a chymod.

1) Prif wrthwynebiadau

Er hynny, rydym yn aml yn cael pobl yn gwrthwynebu hyn, yn enwedig mewn diwylliannau Gorllewinol:

Diwinyddol: 'Mae edifeirwch yn bersonol, dydy'r syniad yma ddim i'w weld yn y Testament Newydd...'

Arall:

- a. Alla i ddim bod yn gyfrifol am unrhyw ddrwg na wnes i ei gyflawni fy hun?
- b. Mae hyn yn ffordd o guddio cyfrifoldeb y troseddwr go iawn!
- c. D'oes gen ti ddim mandad swyddogol i geisio maddeuant ar ran y grŵp!
- ch. Wyt ti'n fodlon talu am y difrod a achoswyd gan y drosedd?
- d. Ydy hyn yn mynd i atal y cam a gyflawnwyd gan eich grŵp

2) Beth ydyn ni'n ei olygu wrth 'gyffes uniaethol'

Mae pobl yn gallu camddeall beth rydyn ni'n ei wneud gyda cyffes uniaethol. Mae'n gallu codi amheuan diwinyddol i rai pobl. Felly mae angen egluro ymhellach.

Dydy cyffes uniaethol ddim yn golygu:

- rhyddhau'r euog o'u cyfrifoldeb.
- bod troseddwyr yn gallu osgoi cosb a cyfiawnder yn cael ei anghofio.
- ein bod yn cynrychioli ein grŵp yn swyddogol. Yn hytrach rydyn ni'n uniaethu gyda'n grŵp fel rhan o'n cyfrifoldeb offeiriadol, i eiriol o flaen Duw.

Mae cyffes uniaethol yn golygu:

- Dwi'n derbyn bod yr hyn wnaethon ni yn anghywir.
- Dwi i'n derbyn bod y grŵp arall wedi'u clwyfo.
- Dwi wir yn edifar am yr hyn ddigwyddodd ac yn galw ar Dduw am drugaredd.
- Dydyn ni ddim i gyd yn rhannu'r un agwedd, a ddim yn cytuno â'r hyn gafodd ei wneud. Ond dydyn ni ddim yn dod mewn ysbryd o falchder, oherwydd rydyn ni'n derbyn y gallen ninnau gyflawni'r un pechod.
- Dwi'n ymrwymo i fyw allan o ysbryd gwahanol.

3) Edifarhau ar y cyd.

Yn y bennod ddiwethaf fe edrychon ni ar euogrwydd personol ac edifeirwch personol. Mae'r Beibl yn sôn hefyd am euogrwydd cyfunol neu gorfforaethol a'r angen am edifeirwch corfforaethol. Roedd proffwydi'r Hen Destament, yn arbennig Esra, Nehemeia a Daniel, yn deall y syniad yma. Roedden nhw'n bobl gyfiawn wnaeth ddewis uniaethu â phechaduriaid er mwyn cyffesu pechodau eu pobl. Fel arfer roedden nhw'n gwneud hyn gerbron Duw, ond yn achlysurol roedd yn digwydd o flaen pobl, fel pan gyffesodd Abigail bechod Nabal (1 Samuel 25:23-24), a phan

ofynnodd Dafydd am faddeuant gan y Gibeoniaid (2 Samuel 21). Roedden nhw'n modelu'r hyn allai credinwyr y Cyfamod Newydd ei wneud fel rhan o'r offeiriadaeth frenhinol. Yn y Testament Newydd, mae Iesu'n dysgu ei ddisgyblion i weddio, 'Maddau i *ni ein dyledion*' (Mathew 6:12).

Byd-olwg a Diwylliannau: Cymunedol vs. unigolyddol

- Mae'r cysyniad o gyffes uniaethol eisoes wedi'i wreiddio mewn diwylliannau cymunedol.
- Cafodd y Beibl ei ysgrifennu mewn diwylliant mwy cymunedol ac felly mae'n agos at y ddealltwriaeth o gyfrifoldeb corfforaethol dros bechod.
- Mae diwylliant y gorllewin yn ei chael hi'n anodd integreiddio'r cysyniad hwn i'r corff o wirionedd Beiblaidd a'i gymhwyso i weinidogaeth cymodi a hyrwyddo heddwch

4) Pam fod angen cyffes uniaethol?

- Mae trosedd na ddeliwyd â hi bob amser yn cadw'r gymuned neu genedl yn rhanedig.
- Gall y rhai a gyflawnodd y pechod fod yn farw, neu'n byw mewn gwadiad, ond bydd y canlyniadau yn cael eu pasio ymlaen i'r cenedlaethau sy'n dilyn (Galarnad 5:9).
- Mae cyffes ac edifeirwch rhywun sydd wedi pechu yn ein herbyn yn ei gwneud hi'n haws i ni faddau.

Mae'r clwyfo mwyaf yn erbyn y ddynolryw yn ganlyniad pechodau a gyflawnwyd gan gyrff corfforaethol - llywodraethau, diwylliannau, grwpiau ethnig, sefydliadau, eglwysi, ac yn y blaen – nid gan unigolion. Y broblem ydy hyn: er i ni fod yn rhan o grwp corfforaethol, ein bod yn tueddu i esgusodi ein hunain rhag derbyn cyfrifoldeb personol. Wedyn, dydy'r pechodau corfforaethol byth yn cael eu derbyn na'u cyffesu, ac mae hynny'n arwain at glwyfau sydd heb eu gwella a gwrthdaro heb ei ddatrys. Rydyn ni eisoes wedi dangos pa mor ddifrifol ydy clwyfau sy'n casglu a'u bod nhw'n gallu achosi gwrthdaro ethnig.

Mae'r Beibl yn dangos i ni sut i ddelio â phechod sydd heb ei gyffesu. Mae rhywun yn rôl eiriolwr offeiriadol yn gallu sefyll yn y bwlch o flaen Duw ac o flaen pobl ar ran y rhai sydd wedi troseddu (Exodus 32:32; Eseciel 22:30). Mae **Lefiticus 26:40** yn dweud wrthon ni am gyffesu ein pechodau a phechodau ein cyndadau. Mae'n rhaid i'r eiriolwyr, ar ôl ymchwilio'n ofalus i'r ffeithiau, fod yn glir iawn ynglŷn â'r camwri sydd wedi'i wneud, a bod yn fodlon ei gyffesu'n agored. Fe ddylen nhw fod yn drist iawn yn eu hysbryd am yr hyn a ddigwyddodd.

Rydyn ni'n unigolion, ond rydyn ni i gyd hefyd yn cynrychioli rhyw grŵp p'run ai ydyn ni'n hoffi hynny neu beidio. Wrth i ni uniaethu ein hunain â phechodau ein grŵp, dydy hynny ddim yn golygu bod y rheiny sydd wedi cyflawni gweithredoedd pechadurus yn cael cliriad awtomatig i'w pechod. Rhaid iddyn nhw edifarhau o flaen Duw drostyn nhw eu hunain. Ond mae'n golygu bod y bobl sy'n clywed ein cyffes yn gallu gollwng gafael yn eu hagweddau a'u chwerwder a dod o hyd i'r gras i faddau. Dydy ein cyffes ddim yn newid y gorffennol, ond mae yn helpu i newid y presennol a'r dyfodol.

Credinwyr ydy gobaith Duw ar gyfer iachâd. Nid dim ond fformiwla neu eiriau o'n genau ydy cyffes uniaethol. Rhaid i'r gyffes ddod o ddyfnder ein calon. Wrth i ni uniaethu â phechodau ein cyndadau a chyda'n grŵp, mae'n rhaid i hynny arwain at ymddygiad gwahanol. Rhaid i gyffesu, edifarhau a chymod ddod yn ffordd o fyw i ni. Cynllun Duw ydy y dylai ei eglwys a'i bobl fabwysiadu'r ffordd yma o fyw a dod yn gymodwyr offeiriadol i bobl ddolurus (2 Cronicl 7:14).

5) Ein galwad fel credinwyr

"Ond yr ydych chi yn hil etholedig, yn offeiriadaeth frenhinol, yn genedl sanctaidd" 1 Pedr 2:9

Gafodd y geiriau yma mo'i dweud wrth bobl oedd â gweinidogaeth sbesial ond wrth **bob** crediniwr. Wrth i ni astudio gwaith offeiriaid yn yr Hen Destament, gall ein helpu i ddeall beth mae Duw yn ei ddisgwyl gan bob un ohonon ni dan y Cyfamod Newydd.

Swyddogaeth bwysicaf yr offeiriad oedd sefyll yn y canol. Ef oedd yr un a fyddai'n dwyn pechodau'r bobl gerbron Duw, gan eu cynrychioli fel pobl bechadurus. Yr offeiriad mwyaf un oedd Iesu, a ddewisodd gael ei "rifo gyda'r troseddwy" (Eseia 53:12). Wnaeth o ddim yn unig uniaethu â'r ddynoliaeth bechadurus, ond hefyd daeth yn bechod ar ein rhan ni (2 Corinthiaid 5:21) fel y gallai fod yr unig aberth cymod dros bechod y byd.

Dywedodd Iesu wrthym am godi ein croes a'i ddilyn. Credwn mai rhan o'r ystyr codi ein croes yw bod yn barod, fel Iesu ei hun, i gael ein "cyfrif gyda throseddwy" (Eseia 53:12), ac uniaethu â phechodau ein pobl. Os bydd rhywun yn gofyn, "Pwy roddodd yr awdurdod i ti siarad ar ein rhan ni?", gallwn ddweud yn hyderus mai Gair Duw sy'n rhoi'r awdurdod I ni, a bod Duw yn disgwyl i ni ymgymryd â'r cyfrifoldeb hwn.

Yn 2 Corinthiaid 10:3-5, dywedir wrthym nad ydym fel credinwyr yn defnyddio arfau confensiynol. Fel aelodau o'r offeiriadaeth frenhinol, cawn y ffrainc o ddefnyddio "arf" cyffes uniaethol, sy'n arf pwerus iawn i ddarfogi y galon sydd wedi'i thramgwyddo. Pan fyddwn ni'n cyffesu pechodau ein grwpiau, mae rhywbeth arwyddocaol mawr yn digwydd yn y byd nefol. Dywed Effesiaid 6:12 nad yw ein brwydr ni yn erbyn cnawd a gwaed. Rydyn ni'n ymdrin a'r llys nefol, nid un daearol, ac yn bwrw ein hunain ar drugaredd Duw, gan gredu y bydd pethau'n newid (Eseciel 22:30). Nid rhywbeth cyfreithiol ydy hyn, ond dwyfol, sy'n rhoi cyfle i ras a thrugaredd lifo a threchgu barn (Iago 2:13).

6) Manteision cyffes uniaethol

- Mae'n dod ag iachâd pellach i'r galon glwyfus.
- Mae'n glanhau'r meddwl sydd wedi'i halogi.
- Mae'n gallu newid y presennol a'r dyfodol (gan ddod â heddwch a harmoni).
- Mae'n galluogi pobl i ymwrthod â'r rhagfarn a'r agweddau sy'n dweud, 'Maen nhw i gyd yr un fath!'
- Mae'n dymchwel y waliau o gasineb sydd rhwng pobl mewn gwrthdaro.⁶

7) Ystyriaethau ymarferol

Dylai'r person(au) sy'n cyffesu ar ran eu grŵp fod yn

- Rhywun sy wedi'i argyhoeddi gan yr Ysbryd Glân fod angen iddyn nhw wneud hyn.
- Rhywun sy'n dymuno gweld y dioddefwyr yn cael eu hadfer.
- Rhywun sy'n barod i fod yn benodol a derbyn cyfrifoldeb llawn am yr hyn gafodd ei wneud.
- Rhywun sy'n dibynnu ar Dduw i roi iddyn nhw rodd newydd o edifeirwch ar gyfer pob achlysur.

⁶ Rhan o fwriad gwaith Iesu ar y Groes oedd dymchwel y waliau o gasineb (Effesiaid 2:14-18). Dylai cyffesu ac edifeirwch fyth fod yn 'beiriannol'.

- Rhywun sy'n wirioneddol awyddus i weld cymod yn digwydd.

Nodyn: mewn rhai sefyllfaoedd cyhoeddus lle mae yna sensitifrwydd gwleidyddol, mae angen i ni ofyn i Dduw am ddoethineb ynglŷn â'r ffordd orau i fynegi ein cyffes, heb gyfaddawdu neu ystumio'r gwirionedd a lleihau'r drosedd. Byddai hynny'n gwneud mwy o ddrwg nag o les.

Cyfrifoldebau sy'n dod gyda chyffes uniaethol

Dylai gael ei gefnogi gan newid mewn agwedd, gweithredoedd ymarferol ac ymrwymiad i:

- werthfawrogi'r dioddefwyr.
- gweithio tuag at eu hailsefydlu.
- byw gydag ysbryd gwahanol i'r un sy'n cael ei gysylltu â'n grŵp ein hunain.⁷
- dal ar bob cyfle i newid meddylfryd a persbectif ein grŵp ein hunain.

Am ba hyd ddylen ni ddal ati i ymarfer cyffes uniaethol?

Am ba hyd bynnag y byddwn ni'n cyfarfod pobl sydd ddim wedi cael y cyfle erioed i glywed rhywun o'n grŵp ni yn cyffesu eu pechod a gofyn am faddeuant. Gallwn un ai ystyried hynny'n faich, neu'n fraint i helpu i ddod ag iachâd i rywun sydd wedi'i glwyfo.

Cost ymarfer cyffes uniaethol

Mae cyffes uniaethol yn gallu bod yn gostus. Os ydyn ni'n gwneud hyn o'r galon, mae yna gost emosiynol. Er y bydd yna ganlyniad cadarnhaol fel arfer, fedrwn ni ddim disgwyl hynny bob tro. Cerdded ffordd y Groes ydy cyffes uniaethol. Mae'n golygu cael ein 'cyfrif gyda'r troseddwyr' (Eseia 53:12). Felly ddylen ni ddim synnu os ydyn ni'n wynebu gwrthwynebiad neu os ydyn ni'n cael ein gwrthod.

Mae cyffes uniaethol yn gallu arwain at gael ein gwrthod gan ein grŵp ein hunain, yn arbennig os nad ydyn nhw'n cyfaddef y drwg sydd wedi'i wneud. Mae pobl yn gallu ein camddeall, gan ein cyhuddo o goleddu cymhellion anghywir a dweud ein bod yn globaleiddio'r anghyfiawnder. Mae rhai yn codi gwrthwynebiadau diwinyddol.

Er bod cerdded ffordd y Groes yn ffolineb i rai ac yn faen tramgwydd i eraill (1 Corinthiaid 1:23-24), mae'n bwerus iawn i'r rhai fydd yn derbyn y gyffes ac yn caniatáu i'w calonnau gael eu newid.

⁷ Rhaid i ni uniaethu gyda'n grŵp pobl, ond rhaid i ni hefyd geisio ymbellhau oddi wrth y pechod.

Syniadau Allweddol

- Mae edifeirwch beiblaidd yn weithred bersonol a chorfforaethol.
- Mae credinwyr yn gallu ymarfer cyffes uniaethol i ddelio gyda'r cam a wnaeth eu grŵp.
- Mae clywed rhywun yn cyffesu ac ymddiheuro yn help i ddod ag iachâd i bobl sydd wedi'u clwyfo. Mae'n offeryn pwerus i ddod â chymod.
- Rhaid i ni fyw allan ein cyffes i'w gwneud hi'n gredadwy.

Ei wneud yn bersonol

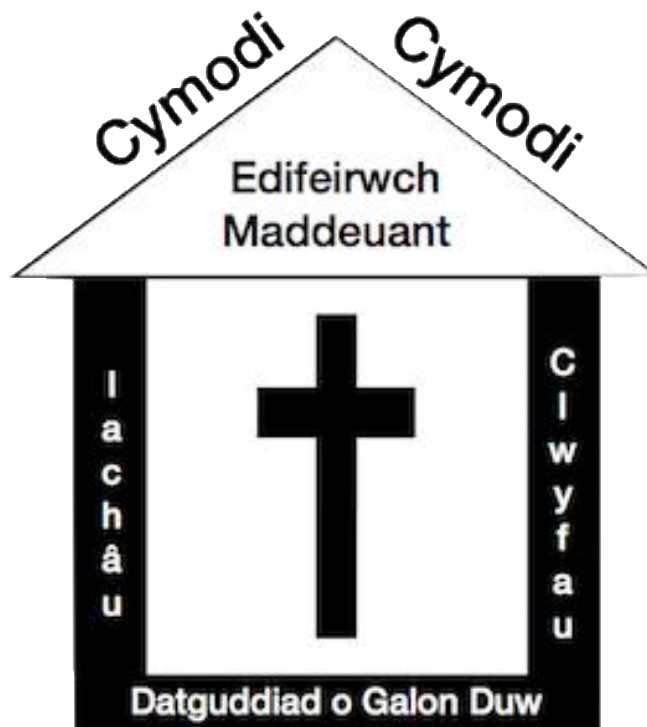
- Gyda pha grwpiau o bobl ydw i'n gallu uniaethu (ethnig, hil, gwlad, rhyw, enwad, proffesiwn, ac yn y blaen)?
- Pa agweddau neu weithredoedd pechadurus mae fy ngrŵp i wedi bod yn euog ohonynt?
- Pa gyfleoedd alla i eu cymryd i sefyll yn y bwlch ar ran fy ngrŵp?

Adran 4: Nawr am y To!

Pan mae maddeuant ac edifeirwch yn llifo, mae cymod eisoes wedi dechrau digwydd. Rydyn ni'n darganfod bod ein calonnau'n agored i'w gilydd ac rydyn ni'n barod i ddathlu ein hunaniaeth adferedig fel dinasyddion y Genedl Sanctaidd.

Rydyn ni'n gorffen drwy fynd yn ôl at syniad beiblaidd y Genedl Sanctaidd gan ddathlu ein hundeb a'n hamrywiaeth. Yma rydyn ni i gyd o werth cyfartal gyda hawl i fod yn ni ein hunain.

Unwaith mae'r eglwys wedi'i hiacháu, mae hi'n gallu ailddarganfod ei rôl fel cyfrwng iachâd a chymod yn y gymuned.



14. Cyhoeddi Bendithion

Dysgu sut i gadarnhau, gwethfawrogi a bendithio grwpiau eraill

Yng nghanol canlyniadau gwrthdaro, peth pwerus iawn ydy cymryd amser i gadarnhau a gwerthfawrogi ein gilydd fel grwpiau gwahanol a chyhoeddi bendithion dros ein gilydd. Yna, yn lle rhagfarn, cawn gadarnhad, gwerthfawrogiad a bendith. Dod mewn ysbryd gwahanol ydy hyn, a dyna'r math mwyaf effeithiol o ryfel ysbrydol.

Rydyn ni wedi bod yn edrych ar gyffes uniaethu fel un agwedd ar berthyn i'r offeiriadaeth frenhinol. Gwelwn agwedd arall yn **Deuteronomium 10:8**. Roedd yr offeiriaid i fendithio'r bobl ar ran yr Arglwydd. Mae'n bwysig iawn felly ein bod yn dysgu sut i fendithio ein gilydd fel rhan o'n swyddogaeth offeiriadol.

1) Pŵer bendithio

Rydyn ni eisoes wedi edrych ar bŵer ofnadwy rhagfarn ac mai peth difrifol ydy barnu pobl eraill. Lle bynnag mae yna raniadau neu wrthdaro, mae yna domennydd o farnu eraill ac mae Satan yn defnyddio'r rhain i barhau'r gwrthdaro. Mae'r Beibl yn dweud wrthon ni fod pŵer bywyd a marwolaeth yn y tafod (**Diarhebbion 18:21**). Mae'n gallu dod ag iachâd, neu drywanu'r galon (**Diarhebbion 12:18**). Mae'n gallu bod yn bren bywiol neu mae'n gallu dryllio'r ysbryd (**Diarhebbion 15:4**). Mae Duw yn galw ei bobl i fod yn rhai sy'n cyhoeddi bendithion, nid barnau sy'n arwain at felltithion.

Yn y diwylliant Hebreig, roedd pobl yn cymryd bendithio o ddifrif. Roedd yna bŵer aruthrol mewn geiriau o fendith, ac roedd atal bendith yn drychineb (gweler **Genesis 27**). Mae gynnon ni lawer i'w ddysgu o'r diwylliant a'r traddodiadau Iddewig am roi a derbyn bendith. Heddiw mae llawer ohonon ni fel Esau yn galw allan yn ein calonnau, 'Wyt ti ddim wedi cadw un fendith i mi?' (**Genesis 27:36**). Mae grwpiau cyfan yn galw allan, 'Ai dim ond un fendith sydd gen ti, dad? Bendithia fi!' (**Genesis 27:38**).

2) Mae bendith yn digwydd yn aml yn yr Ysgrythur

Roedd tadau'n bendithio'u plant, arweinwyr yn bendithio'u gwledydd, brenhinoedd yn bendithio'u deiliaid. Ac roedd offeiriaid yn bendithio'u pobl fel grŵp ac fel unigolion. Aeth Iesu ymhellach a dweud wrthon ni am fendithio ein gelynyon (**Luc 6:28**)! Mae Paul hefyd yn dysgu hyn yn **Rhufeiniaid 12:14**.

Mae yna enghreifftiau o fendithio yn **Genesis 49**; **Deuteronomium 33**; **Numeri 6:24-26**; **Salm 115:14 -15**; **134:3**; **129:8b**.

'The Gift of the Blessing'

Yn eu llyfr rhagorol, *The Gift of the Blessing*, mae Gary Smalley a John Trent yn archwilio elfennau'r arfer Hebreig o fendithio'r plant. Maen nhw'n disgrifio pum prif elfen:

- Cyffyrddiad ystyrlon
- Neges lafar
- Rhoi gwerth mawr i'r un sy'n cael ei fendithio
- Darlunio dyfodol arbennig i'r un sy'n cael ei fendithio
- Ymroi'n weithredol i gyflawni'r fendith

3) Cyhoeddi bendith ar bobl o grwpiau eraill

Rydyn ni'n cael ein galw i anrhydeddu a pharchu ein gilydd. Mae Rhufeiniaid 12:10 yn dweud 'Byddwch o ddifri yn eich gofal am eich gilydd, a dangos parch at eich gilydd.' Yn y Beibl mae 'dangos parch' yn golygu edmygu'n fawr, prasio, gwerthfawrogi. Mae Philipiad 2:3 yn ein gorchymyn fel hyn: 'Mewn gostyngieiddrwydd bydded i bob un ohonoch gyfrif y llall yn deilyngach nag ef ei hun.' Mae 1 Pedr 2:17 hefyd yn dweud 'Dylech chi . . . ddangos parch at bawb, caru eich cyd-Gristnogion.'

Os byddwn ni, fel aelodau o Genedl Sanctaidd Duw, yn gallu cofleidio ein rôl fel Offeiriadaeth Frenhinol a chyhoeddi bendith ar bobl o grwpiau eraill, mor iachusol fydd hynny! Gallwn gadarnhau ein gilydd, gan ddweud yn glir beth sy'n werthfawr yn y grwpiau eraill. Gallwn weddio bendith Duw ar ein gilydd, a datgan geiriau proffwydol dros ddyfodol ein gilydd, wrth i'r Ysbryd Glân ein hysbrydoli. Hefyd, gallwn ymroi i helpu ein gilydd i wireddu'r dyfodol hwnnw.

4) Sut i weithredu hyn

- Hyd yn oed mewn sgysiau bob dydd, gallwn sôn wrth bobl o grwpiau eraill gymaint ydyn ni'n eu gwerthfawrogi. Gallwn ddweud y caren ni i Dduw eu bendithio nhw.
- Gallwn gymryd amser mewn cyfarfodydd arbennig/gwasanaethau eglwysig i annog pobl i sôn am yr hyn maen nhw'n ei werthfawrogi am grwpiau eraill, a sut y bydden nhw'n hoffi iddyn nhw gael eu bendithio.
- Gallwn amddiffyn grwpiau eraill a dweud pethau da amdany'n nhw, yn arbennig pan fyddwn ni'n clywed ein grŵp ni ein hunain yn eu beirniadu nhw.

Syniadau Allweddol

- Mae'r tafod yn bwerus iawn, yn dod â bywyd neu farwolaeth.
- Fel aelodau o'r offeiriadaeth frenhinol, rydyn ni i gyhoeddi bendith ar eraill yn enw Duw.
- Pan mae grwpiau gwahanol yn anrhydeddu a chadarnhau ei gilydd, maen nhw'n profi cymod.

Ei wneud yn bersonol

- Beth yw rhai pethau da y gallaf eu dweud am grwpiau eraill.
- Pa fendithion fyddwn i'n hoffi eu datgan/gweddio drostyn nhw?

15. Sut mae eglwys wedi'i hiachau yn effeithio ar ein cymuned Byw fel cyfryngau iachâd a chymod yn ein cymunedau

Mae'r llyfr hwn wedi sôn am Dduw yn iacháu ei eglwys fel bod ei bobl yn gallu bod yn gyfryngau iachâd a chymod yn eu gwlad. Mae'r ddysgeidiaeth wedi ein paratoi. Nawr mae hi'n amser i weithredu. Gadewch i ni nawr grynhoi a chadarnhau beth mae Duw'n ei ddymuno i'w eglwys. Gadewch i ni archwilio rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallai'r eglwys gyfrannu tuag at iacháu gwlad sydd wedi'i rhwygo gan raniadau a gwrthdaro.

1) Beth ydy dymuniad Duw ar gyfer yr eglwys?

Wrth i chi ddarllen hyn, ystyriwch a ydy dymuniad Duw ar gyfer ei eglwys yn cael ei wireddu yn eich sefyllfa chi. Beth allech chi ei wneud i newid pethau?

- Rhaid i bobl Dduw, yn gyntaf, gael eu hiacháu. Fedrwn ni ddim rhoi i rywun arall rywbeth sydd ddim gynnwys ni (Actau 3:6). Wedi i ni dderbyn cysur Duw ein hunain, yna fe allwn ei roi i eraill (2 Corinthetaid 1:3-4).
- Iesu ydy'r meddyg gorau! Mae o'n gwybod sut i iacháu calonnau clwyfus (Eseia 61:1-3). Daeth i'r byd i gario ein pechod a chario ein poen ar y Groes (Eseia 53:4-5; 2 Corinthetaid 5:17-19; 1 Pedr 2:24). Rhaid i ni ddod â'n poen yn ogystal â'n pechod ato, a derbyn ei gysur (Salm 55:22; 1 Pedr 5:7).
- Mae Duw eisiau ein gwneud ni'n bobl wahanol i'r gymdeithas rydyn ni'n byw ynddi (Ioan 17:16), achos rydyn ni'n meddwl yn wahanol (Rhufeiniaid 12:1-2). Mae o eisiau trawsnewid ein bywydau drwy adnewyddu ein meddyliau (Philippiaid 2:5; 2 Corinthetaid 10:5).
- Mae Duw eisiau dymchwel pob wal o gasineb sy'n gwahanu ei bobl oddi wrth ei gilydd (Effesiaid 2:14-18). Mae o'n ein galw i fod yn ddinasyddion yn ei Genedl Sanctaidd (1 Pedr 2:9) ac arddangos ansawdd perthynas sy'n codi uwchlaw pob rhwystr naturiol.
- Lle mae angen, rhaid i'r eglwys edifarhau os ydy hi wedi methu bod yn oleuni'r byd ac heb fod yn wahanol i'r byd o'i hamgylch. Rhaid i bob person edifarhau am ei wendidau personol, methiannau a phechodau. Ond mae yna hefyd le i weithred o edifarhau cyhoeddus lle mae yna uniaethu offeiriadol gyda phechod yr eglwys gyfan, hyd yn oed y rhai sy'n Gristnogion mewn enw yn unig.

Beth ydy'r Gobaith hwn?

- Gobaith o nefoedd. Nid dyma'r unig fywyd. Mae Duw wedi paratoi i'w blant le mwy gogoneddus nag y gallwn ni ei ddychmygu byth (2 Corinthetaid 4:17-18)! Mae hyn yn rhoi persbectif tragwyddol ar ein bywydau ac ar ddiodefaint, ac yn ein galluogi hyd yn oed i lawenhau yng nghanol trafferthion mawr.
- Gobaith am newid nawr. Mae Duw eisiau i'r eglwys ddod â'i deyrnas (Duw yn rheoli a theyrnasu) fel bod modd i gyfiawnder gael ei brofi ar y ddaear nawr (Mathew 6:10). Yn rhy aml mae'r eglwys wedi bod yn meddwl am y nefoedd yn unig, gan esgeuluso dod â theyrnasiad Duw i'r ddaear nawr.

- dd. Mae Duw eisiau i'r eglwys fod yn gymuned o gariad (Ioan 13:34-35; Rhufeiniaid 12:9-21; Colosiaid 3:12-14; 1 Thesalonïaïd 3:12; 1 Pedr 1:22). Cariad ydy'r grym iachusol mwyaf yn y bydysawd!
- e. Mae Duw eisiau i'w eglwys fod yn deulu! Mae hyn yn arbennig o bwysig mewn cymuned lle mae llawer o bobl naill ai wedi colli eu perthnasau neu wedi cael eu bradychu ganddyn nhw. Mae perthynas pobl â'i gilydd yn yr eglwys yn gallu llenwi bylchau sydd ar goll ym mywydau pobl (tadau, mamau, meibion, merched, ac yn y blaen. Salm 68:6; Mathew 12:50; John 19:27; Effesiaid 2:19; 3:15; 1 Timotheus 6:1-2; Hebraeid 2:11).
- f. Mae'r eglwys i fod yn ffynhonnell gobaith oherwydd bod Duw yn Dduw gobaith (Rhufeiniaid 15:13). Wrth i wledydd droi ato, mae Duw yn rhoi gobaith iddyn nhw (Mathew 12:21), achos bod ei gynlluniau ar gyfer ei blant bob amser yn dda (Jeremeia 29:11).
- ff. Mae'r eglwys i fod yn llais proffwydol i'r gymuned ac i'r wlad. Mae hyn yn golygu y bydd hi'n codi ei llais yn erbyn pob math o anghyfiawnder ac yn datgan neges Duw a chalon Duw.
- g. Mae arweinyddiaeth yr eglwys i fod yn fath gwahanol i arweinyddiaeth y byd. Mae hi i arddangos arweinyddiaeth gwas (Mathew 20:25-28; Ioan 13:12-17; Philipiaid 2:3-8), heb unrhyw elfen o uchelgais hunanol (Iago 3:13-18).

2) Ffyrdd ymarferol y gall yr eglwys fod yn gyfrwng iachâd a chymod

Wrth i chi ddarllen yr awgrymiadau isod, gwnewch nodyn o unrhyw rai dydy'ch eglwys chi ddim yn eu gwneud eto. Nodwch y rhwystrau a'r posibilïadau.

- Beth allech chi ei wneud i'w cymell i weithredu?
- Pa awgrymiadau eraill allwch chi eu cynnig?

Iachâd

- Ymweld â'r unig, y profedigaethus, y rhai sydd mewn trawma, y rhai sydd wedi digalonni a'r rhai sy'n stryglo yn eu ffydd.
- Annog pobl i siarad am eu problemau (eu poen mewnol, amheuan, cwestiynau, atgofion ofnadwy sy'n dod yn ôl) drwy wrando mewn modd llawn gofal a chydymdeimlad.
- Gweddïo dros y rhai sy'n glwyfus a'u helpu i ddod â'u poen at Iesu.
- Hyfforddi gweithwyr bugeiliol (dynion a merched) sydd â dawn amlwg i dosturio, fel y gallan nhw helpu i ofalu am y praidd.
- Cynnal gweithdai arbennig ar iacháu clwyfau mewnol.
- Annog pobl mewn celloedd gweddi i ofalu am ei gilydd, gwranddo ar ei gilydd, a dwyn beichiau ei gilydd (Galatiaid 6:2).
- Ffurfio grwpiau cefnogi ar gyfer rhai sydd wedi dioddef mewn ffyrdd tebyg, i annog cyd-ofal ac anogaeth.⁸

Pregethu am

- Galon dosturiol Duw tuag at y rhai sy'n dioddef.
- Iesu'r Achubwr, yr iachâwr a'r un sy'n cario ein pechod a'n poen.
- Yr angen i ddod â'n holl alar, tristwch a thrafferthion at y Groes.
- Gwir faddeuant beiblaidd.

⁸ Dylai'r rhain gael eu harwain bob amser gan weithwyr bugeiliol wedi'u hyfforddi.

- Ffordd Duw o gymodi.
- Adfer hunaniaeth pobl Dduw fel dinasyddion ei Genedl Sanctaidd.
- Perthynas gariadus rhwng aelodau o gorff Crist sy'n codi uwchlaw pob rhwyg.

Rhoi cymorth i'r tlawd a'r anghenus yn y gymuned drwy

- Roi cymorth materol mewn argyfwng.
- Arwain rhaglenni sy'n rhoi cyfle i'r gymuned ofalu am ei datblygiad ei hun.

Cymod

- Dysgu am fwriad Duw o undod mewn amrywiaeth o fewn i'w Genedl Sanctaidd.
- Eiriol dros y wlad ac annog eraill i wneud hynny hefyd.
- Cyffesu ac edifarhau oherwydd pechodau'r gorffennol a cheisio cael gwared â phob rhagfarn.
- Annog aelodau'r eglwys i ymarfer lletygarwch tuag at bobl o grwpiau eraill, a bod yn ffrindiau da iddyn nhw.
- Darganfod ffyrdd o ddangos caredigrwydd at rywun anghenus mewn grŵp arall.
- Codi llais yn erbyn pob anghyfiawnder yn y gymdeithas, a dangos fod Duw am weld tegwch yn ein bywydau.
- Dangos undod a chymod drwy fyw felly'n ymarferol yn eich cynulleidfa a'ch cymuned.
- Amddiffyn y grŵp arall (neu'r grwpiau eraill), pryd bynnag rydych chi'n clywed pethau sarhaus neu feirniadol yn cael eu dweud amdanyn nhw.
- Amddiffyn a chynnal priodasau rhyng-ethnig/rhyng-hiliol
- Mewn sefyllfaoedd o wrthdaro neu ymraniad ethnig, ceisio dysgu rhywfaint o iaith y grŵp arall/grwpiau eraill, a dysgu rhai o'u caneuon mawl.

3) Rhaid i'r eglwys ddisgleirio!

Mae'n bryd i'r eglwys godi, disgleirio a chyflawni ei chomisiwn i fod yn oleuni a gobaith y byd! Bydd pobl eraill wedyn yn cael eu denu at ei goleuni (Eseia 60:1-3)! Byddan nhw'n gweld bod Duw yn wir yn byw yn ei eglwys a bod ei ffordd o yn arwain at fywyd (Sechareia 8:23)!

Syniadau Allweddol

- Yr eglwys wedi'i hiacháu a'i hadfer ydy gobaith y wlad.
- Wrth i'r eglwys adfer ei chenhadaeth, bydd y gymuned hefyd yn cael ei hiacháu a'i hadfer.
- Mae pob aelod yn gallu chwarae rhan yn hyn.

Ei wneud yn bersonol

- Pa obaith sy gen i bellach fod yr eglwys yn gallu dod yn gyfrwng iachâd a chymod yn fy ngwlad?
- Pa ran alla i ei chwarae yn hyn?

Atodiadau

A. Meddwl ymhellach am 'Ddiodefaint a Duw Cariad'

Nod yr adran hon ydy chwilio'r Ysgrythurau ymhellach i ddeall yn well y berthynas rhwng ewylllys rydd pobl a sofraniaeth Duw. Fe edrychwn ni hefyd ar rai o'r dadleuon cyffredin yn erbyn y ddysgeidiaeth hon a'r hyn mae'r Beibl yn ei ddweud amdany'n nhw.

Ai ewylllys Duw ydy popeth sy'n digwydd yn y byd hwn?

Yn Genesis 1 a 2, gwelwn fod pobl wedi cael eu creu ar ddelw Duw gyda'r urddas o wneud eu dewisiadau ei hunain. Wnaeth Duw ddim gorfodi pobl i wneud ei ewylllys, ond apelio yn hytrach at ei berthynas gyda nhw.

Mae Salm 115:16 yn dweud, 'Yr Arglwydd sydd biau'r nefoedd, ond mae wedi rhoi'r ddaear yng ngofal y ddynoliaeth.' Rhoddodd Duw y cyfrifoldeb i ni i ofalu am y ddaear, ei darostwng a rheoli dros y greadigaeth. Ei gynllun oedd y bydden ni'n byw mewn ufudd-dod iddo a chyflawni ei bwrpasau ar y ddaear. Ond fe wrthryfelodd y ddynoliaeth a phenderfynu byw yn annibynnol ar Dduw. Darllenwch Genesis 3 i weld y canlyniad trychinebus, a meddyliwch sut, mae'n debyg, oedd Duw yn teimlo.

Mae Duw yn casáu pob ffurf ar anghyfiawnder; felly dydy o byth yn gallu bod yn awdur anghyfiawnder (Diarhebion 6:16-19; Sechareia 8:16-17; Salm 5:6; 50:16-21). Dydy o ddim yn mwynhau gweld unrhyw un yn marw (Eseciel 18:32; Eseciel 33:11). Mae'n casáu drygioni a fydd o byth yn temtio unrhyw un i gyflawni drygioni (Iago 1:13). Ein chwantau pechadurus ni sy'n ein harwain i ddrygioni, ac yn y diwedd i farwolaeth (Iago 1:14-15).

Ddylen ni ddim cymryd ein twyllo. Dim ond rhoddion da a pherffaith mae Duw am eu rhoi i ni (Iago 1:16-17). Dydy o ddim yn newid o'r naill ddiwrnod i'r llall. Gallwn ei drystio. Mae Duw yn sanctaidd; does dim tywyllwch ynddo (1 Ioan 1:5; 2:16).

Myfyriwch ar Jeremeia 29:11-13.⁹ Beth mae Duw yn ei ddweud wrthoch chi? Wrth eich teulu? Wrth eich grŵp? Wrth eich gwlad?

Gwrthwynebiadau cyffredin

Efallai y bydd yna rai gwrthwynebiadau a chwestiynau yn codi yn ein calonnau o hyd.

Roedd Duw yn gwybod beth fyddai'n digwydd, ac felly fo wnaeth ewyllysio y peth

Mae pobl yn dweud hyn yn aml, ond dydy'r ffaith bod Duw yn gwybod popeth ddim yn golygu mai ei ewylllys o ydy popeth sy'n digwydd. Yn aml cafodd proffwydoliaethau eu rhoi fel rhybudd, i annog pobl i edifarhau (gweler Jeremeia 18:7-10). Enghraifft dda o hyn fyddai Ninfefe ar ôl i Jona bregethu yno.

Yn Rwanda heddiw, mae rhai arweinwyr Cristnogol yn cyfaddef na wnaethon nhw ymateb yn y ffordd iawn pan roddodd Duw freuddwydion a gweledigaethau i bobl yn dangos 'afonydd o waed' a llawer o ddiodef. Roedden nhw wedi derbyn mai dyna oedd eu tynged, fel petai'n annorffod ac yn rhywbeth roedd Duw wedi ei ewyllysio. Heddiw maen nhw'n cydnabod mai eu rhybuddio nhw

⁹ Chafodd hyn ddim ei ddweud wrth bobl berffaith oedd wedi gwneud popeth yn iawn. Cafodd ei ddweud wrth bobl wrthryfelgar oedd wedi'u halltudio. Os gallai Duw ddweud hyn wrthon nhw, yn sicr mae'n ei ddweud wrthon ni.

wnaeth Duw, ac mai ei ddymuniad oedd iddyn nhw eiriol a chodi yn erbyn bwriadau drygionus arweinwyr y wlad.

Rydyn ni'n gweld calon Duw yn fwyaf clir yn Iesu. Yn Luc 13:34, roedd Iesu yn edrych dros ddinas Jerwsalem, ac meddai, 'Mor aml dw i wedi hiraethu am gael casglu dy blant at ei gilydd, fel mae iâr yn casglu ei chywion dan ei hadenydd – ond doedd gen ti ddim diddordeb!' Yn amlwg, ewyllys Duw oedd eu caru nhw a'u hamddiffyn. Dywedodd Iesu, gan wylo, 'Pe bait tithau, y dydd hwn, wedi adnabod ffordd tangnefedd – ond na, fe'i cuddiwyd rhag dy lygaid' (Luc 19:42).

Pwy sy'n cuddio pethau rhag ein llygaid? Mae 2 Corinthiaid 4:4 yn dweud wrthon ni mai Satan, duw y byd hwn, ydy o. Soniodd Iesu wrthon nhw am ffordd tangnefedd – caru eu gelynion a bendithio'r rhai sy'n eu herlid. Ond fe wrthodon nhw'r neges a pharatoi am ryfel. Roedd Iesu'n gwybod y byddai canlyniadau trychinebus i'w dewisiadau ac mae'n amlwg yn gofidio am hynny. Er bod Iesu'n gallu rhagweld beth fyddai'n digwydd, roedd ei ffordd o siarad yn dangos yn glir nad oedd o eisiau hynny.

Yn y flwyddyn 70 OC roedd yna wrthryfel yn erbyn Rhufain. Fe geisiodd yr Iddewon frwydro yn erbyn eu gelyn (Rhufain) ond colli wnaethon nhw. Cafodd Jerwsalem ei dinistrio'n llwyr; roedd yna ddiodef mawr a chafodd plant diniwed eu lladd. Ac fe wylodd Duw. Pryd bynnag mae arweinwyr unrhyw wlad yn gwrthod gwranddo ar lais Duw, mae llawer o bobl diniwed yn dioddef. Nid ewyllys Duw ydy hyn – mae gweld dioddefaint oherwydd arweinyddiaeth anghyfiawn yn torri ei galon. Mae gan arweinwyr unrhyw wlad gyfrifoldeb aruthrol i amddiffyn eu dinasyddion.

Beth am Job?

Mae llawer o bobl yn sôn am Job gan ddweud mai ewyllys Duw oedd beth ddigwyddodd iddo. Edrychwch eto i weld beth sy'n digwydd yn y rhan hon o'r Ysgrythur. Syniad Satan, nid syniad Duw, oedd achosi dioddefaint Job. Roedd Duw yn ymfalchïo yn Job ond dywedodd Satan bod Job yn dilyn Duw am un rheswm yn unig – am ei fod yn cael ei fendithio. 'Fe brofa i i ti na fydd yn dal ati i dy wasanaethu, os bydd y bendithion yn cael eu tynnu ymaith.' Beth petai Duw wedi dweud wedyn, 'Na, rhaid i hynny beidio digwydd'? Byddai Satan wedi ymateb, 'Rwyt ti'n ofni mai fi sy'n iawn oherwydd rwyt ti'n gwybod 'mod i'n dweud y gwir. Rwyt ti'n gwybod fydd yna neb yn dy ddilyn di heb warant o dderbyn bendithion.'

Er i Dduw brofi loes, fe ddewisodd ganiatáu i Job gael ei brofi, gan ymddiried na fyddai Job yn ei wadu. Doedd neb ar y ddaear yn gwybod am gyhuddiad Satan. Roedd ffrindiau Job yn dweud fod Job wedi pechu, er i Job brotestio gan ddweud ei fod yn ddyn cyfiawn. Doedd ei ffrindiau ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd yn y byd nefol.

Yn y diwedd, fe ymddangosodd Duw i Job, ond hyd yn oed wedyn wnaeth Duw ddim esbonio popeth iddo. Doedd Duw ddim am ddweud, 'Mae Satan yn dy demtio di, felly saf yn gadarn!' Yr her i Job oedd dewis ymddiried yn Nuw heb iddo gael unrhyw esboniad. Y cyfan y gallai Duw ei ddweud oedd, 'Job, fi ydy Duw, yr un a greodd bopeth. Wnei di fy nhrystio?' Profodd Job ei fod yn caru Duw er mwyn Duw yn unig, a chafodd Satan ei ddistewi am fod Job wedi gwneud hyn.

Beth am Pharo?

Mae pobl yn sôn yn aml am Pharo fel enghraifft arall o Dduw yn gyfrifol am ddewisiadau dyn. 'Byddaf finnau'n caledu calon Pharo' (Exodus 7:3-4). Ond mae adnodau wedyn yn pwysleisio cyfrifoldeb Pharo yn ei ddewisiadau (Exodus 7:14; 8:32). Wrth i ni fynd drwy hanes y plâu, mae'r enghraifft gyntaf o Dduw yn caledu calon Pharo yn Exodus 9:12 yn dod ar ôl i Pharo, dro ar ôl tro, galedu ei galon ei hun a gwrthod cydymffurfio â chais Duw. Mae Salm 95:8 (ac mae hyn yn cael ei ailadrodd yn Hebraeid 3:8; 4:7) yn dangos i ni peth mor ddifrifol ydy calonnau wedi'u caledu gan

ein cau ni allan oddi wrth ras. Efallai mai'r ffordd orau i ddeall sefyllfa Pharo ydy bod Duw yn cadarnhau dewisiadau Pharo, ac yn defnyddio'r sefyllfa i ddangos ei bŵer sofran dros holl dduwiau'r Aifft.

Sut gallwn ni ddeall Ysgrythyrau fel Eseia 45:7?

Mae Eseia 45:7 yn dweud, 'Fi sy'n rhoi golau, ac yn creu twyllwch, yn dod â heddwch, ac yn creu trwbwl – Fi yr Arglwydd sy'n gwneud y cwbl.' Mae hyn fel petai'n cadarnhau'r agwedd at fywyd y mae rhai pobl yn ei harddel, sef na allwn ni newid dim. Maen nhw'n credu bod Duw yn gallu anfon daioni neu ddrygioni, a phwy sy'n gallu ei ddeall o? Mae'r gred hon yn rhyddhau pobl o unrhyw gyfrifoldeb dros eu gweithredoedd eu hunain.

Gadewch i ni edrych yn fanylach ar yr adnod hon. Ydy hi'n dweud mai Duw ydy awdur ein pechod? Ond rydyn ni wedi gweld mai gwrthryfel yn erbyn ewylls Duw ydy ein pechod. Ystyriwch wrthryfel Adda yn Genesis 2:16-17, 'Cei fwyta'n rhydd o o bob coeden yn yr ardd, ond ni chei fwyta o bren gwybodaeth da a drwg, oherwydd y dydd y bwytei ohono ef, byddi'n sicr o farw.' Mae rhaniad clir rhwng y goleuni a'r tywyllwch, ond dewisodd Adda y tywyllwch a daeth trychineb wedyn.

Sut mae tywyllwch yn cael ei greu mewn ystafell? Gallwn atal y goleuni ond dydyn ni ddim yn gallu creu tywyllwch tra mae'r goleuni yno o hyd. Yr unig ffordd i greu tywyllwch ydy symud y goleuni. Absenoldeb goleuni ydy tywyllwch. Anfonodd Duw ei oleuni i'r byd ond roedd pobl yn caru'r tywyllwch yn fwy na'r goleuni (Ioan 3:19). Os ydy pobl ddim eisiau'r goleuni, mae Duw yn ei dynnu'n ôl, ac mae tywyllwch yn aros. Yn yr un modd mae Duw yn dangos i ni y ffordd at heddwch a bendith. Ond os ydyn ni'n gwrthod hynny, mae'n tynnu ei fendith yn ôl ac mae trychineb yn dilyn. Y farn waethaf y gallwn ei phrofi ydy bod Duw yn tynnu ei law sy'n ein hamddiffyn o'n bywydau. Gwelwn hyn dro ar ôl tro yn Rhufeiniaid 1: 'Felly mae Duw wedi gadael iddyn nhw fynd eu ffordd eu hunain' i brofi erchylltra llawn eu penderfyniadau pechadurus. Mae i bechod ganlyniadau ofnadwy, oherwydd 'cyflog pechod yw marwolaeth' (Rhufeiniaid 6:23).

Fel y gwelwn yn nameg y Mab Afradlon, mae Duw yn gallu caniatáu'r gwrthwyneb i'r hyn mae o eisiau ar ein cyfer, er mwyn i ni weld canlyniadau ein dewisiadau anghywir a throi yn ôl ato.

Pam fod Duw yn ymyrryd mewn rhai achosion ac nid mewn achosion eraill?

Mae gweddi yn bwysig. Wrth weddio rydyn ni'n rhoi gwahoddiad i Dduw i ddod i mewn i'r sefyllfa. Pan mae pobl Dduw yn gweddio, mae Duw yn gallu ymyrryd (2 Cronicl 7:14).

Yn Genesis 1:28, dywedodd Duw wrthon ni am ddefnyddio potensial y ddaear. 'Mae wedi rhoi'r ddaear yng ngofal y ddynoliaeth' (Salm 115:16). Mae Duw yn dewis peidio gorfodi ei hun i mewn i sefyllfa, ond mae'n dyheu am gael ei wahodd i mewn drwy ein gweddiau. Dydy o ddim eisiau gweithio'n annibynnol hebddon ni, ond gyda ni. Gweddi ydy ein cyfle ni i ddysgu sut i reoli gyda Duw. Digwyddodd y rhan fwyaf o wyrthiau yn yr efengylau pan oedd pobl yn ymarfer eu ffydd a mynd at lesu.

Ond roedd llawer o adegau pan weddiodd pobl a doedd yna ddim ymyriad gwyrthiol. Mae'n anodd deall hyn, ond hyd yn oed yn yr Ysgrythur doedd pawb ddim yn cael eu rhyddhau. Yn Actau 12:2-11, mae lago yn cael ei ladd yn y carchar, ond mae Pedr yn cael ei ryddhau'n wyrthiol. Mae rhai'n dweud mai faint o ffydd sy gynnon ni sy'n gwneud gwahaniaeth, ond dydy Hebreaid 11 ddim yn cefnogi syniad felly. Er bod y rhan fwyaf o Hebreaid 11 yn sôn am ryddhau gwyrthiol drwy ffydd, o adnod 35b ymlaen rydyn ni'n darllen am bobl wnaeth ddiodef yn ofnadwy heb unrhyw ymyriad gwyrthiol. Dydyn ni ddim yn gallu dweud bod ganddyn nhw lai o ffydd, achos mae adnod 39 yn dweud, 'Cafodd y bobl yma i gyd eu canmol am eu ffydd.' Mae Datguddiad yn egluro y bydd

yna ferthyron. Mae yna ddirgelwch o hyd, a llawer o gwestiynau heb eu hateb yr ochr hon i'r nefoedd. Dydy Duw ddim yn rhoi'r atebion i gyd i ni ond mae'n gofyn i ni ymddiried yn ei gymeriad.

Mae yna un peth y gallwn fod yn sicr ohono – doedd Duw ddim yn caru'r rhai gafodd fyw yn fwy na'r rhai wnaeth golli eu bywydau. 'Gwerthfawr yng ngolwg yr Arglwydd yw marwolaeth ei saint ef' (Salm 72:14; 116:15). Fydd Duw byth yn gadael i'w marwolaeth fynd yn wastraff (Ioan 12:24-26).

B. Darganfod eich Tad Nefol Rhyfeddol

Dyweddod Iesu, 'Mae pwy bynnag sydd wedi fy ngweld i wedi gweld y Tad' (Ioan 8:19; 14:7, 9). Mae o'n cynrychioli'r Tad yn berffaith (Hebreaid 1:3). Mae Duw y Tad yn union yr un fath â Iesu!

Bydd astudio'r adnodau canlynol yn help i chi ddarganfod y Tad perffaith.

- Mae'n ein caru ni – Jeremeia 31:3; Ioan 13:1; 16:27; Effesiaid 5:1; 1 Ioan 3:1
- Mae'n tosturio wrthon ni – Salm 103:13; Mathew 9:36; 14:14; Luc 15:20; 2 Corinthaidd 1:3
- Mae'n ymhyfrydu ynon ni – Salm 147:11; 149:4; Diarhebion 8:30-31; Seffaneaia 3:17
- Mae'n ein caru ni'n ddiamod – Rhufeiniaid 9:16; 11:6; Titus 3:4-7
- Mae'n ein caru ni ddigon i farw droson ni – Ioan 15:13; Rhufeiniaid 5:8
- Mae'n gofalu amdanon ni – Deuteronomium 32:10-11; 1 Pedr 5:7
- Mae'n ein galw ni'n ffrindiau annwyl – Deuteronomium 33:12; Ioan 15:13-15; Iago 2:23
- Mae'n ymwneud â ni ar lefel bersonol ac yn ein galw wrth ein henwau – Job 29:4; Eseia 43:1-2; Ioan 10:14, 27
- Mae'n rhoi ei sylw cyson i ni – Deuteronomium 31:8; Salm 34:15; 139:16; Mathew 28:20
- Mae'n ein meithrin – Salm 27:10; Hosea 11:1-4
- Mae'n ein cysuro pan ydyn ni mewn trafferth – Salm 23:4; 71:21; 94:19; Eseia 51:12; 2 Corinthaidd 1:3-5
- Mae'n ein hannog ni a'n cadarnhau – Eseia 41:8-13; Luc 12:32
- Mae'n amyneddgar a thyner tuag aton ni – Salm 103:8; Mathew 11:29; 2 Corinthaidd 10:1; 1 Timotheus 1:16; 2 Pedr 3:9
- Mae'n deall ein hangen corfforol i gael ein cofleidio, i gael cwtsh – Deuteronomium 33:12; Eseia 40:11; Marc 10:16
- Mae'n ein dysgu ni a'n harwain – Salm 32:8; Eseia 48:17; Ioan 8:12; 14:26
- Mae'n darparu ar ein cyfer – Salm 23:1; 34:9-10; Philipiaid 4:19; 1 Timotheus 6:17
- Mae'n mwynhau rhoi pethau da i ni – Jeremeia 32:40; Luc 11:13; Iago 1:17
- Mae'n garedig ac yn maddau – Salm 86:5; Jeremeia 9:24; Micha 7:18-20; Effesiaid 2:7
- Mae'n ein disgyblu mewn ffordd dda achos ei fod yn ein caru ni – Jeremeia 46:28; Hebreaidd 12:5-11
- Mae hefyd yn rhoi cariad mam i ni – Eseia 49:15-16; 66:13; Salm 27:10

Yn sicr, mae pawb yn dyheu am y math yma o riant!

C. Mwy o feddyliau am glwyfo

1) Er mwyn deall yn well pa mor glwyfus ydyn ni, gad inni ystyried cynllun gwreiddiol Duw i'w fyd.

Cynllun da gwreiddiol Duw ar gyfer:

a. Y teulu y cawsom ein magu ynddo

Cynllun delfrydol Duw ar gyfer datblygiad dynol iachus oedd:

- Rhianta sy'n adlewyrchu cymeriad Duw.
- Plant yn gwybod eu bod yn cael eu caru, yn derbyn gofal a darpariaeth lawn, felly'n teimlo'n gwbl ddiogel yn:
 - pwy ydyn nhw (hunaniaeth);
 - pwy fyddan nhw (tynged);
 - eu perthynas ag eraill.

b. Y gymdeithas yr ydym yn byw ynddi

- Perthnasoedd a nodweddir gan gariad, haelioni, parch y naill at y llall a gwerthfawrogiad o'i gilydd. Dim trachwant; neb yn cam-drin neb arall.
- Ymdeimlad cryf o gymuned lle mae pobl yn gofalu am ei gilydd ac yn gofalu am fuddiannau ei gilydd.
- Llywodraeth wedi'i hysgogi gan awydd i ddangos arweinyddiaeth a gofal gwirioneddol am eu pobl. Dim brwydro am rym, dim hunan-les, a dim anghyfiawnder a llygredd.

c. Y greadigaeth yn gyffredinol

- Popeth yn cydweithio mewn harmoni dan Arglwyddiaeth Duw.
- Dim trychinebau naturiol, dim afiechyd

2) Mae clwyfusrwydd yn gysyniad Beiblaidd

Mae calon glwyfus yn arwain at ganlyniadau difrifol o ran ein gallu i ymdopi â bywyd. "Mae llawenydd yn iechyd i'r corff; ond mae iselder ysbryd yn sychu'r esgyrn" (Diarhebion 17:22). Mae esgyrn/cymalau sych yn boenus iawn; maent yn stiff ac anhyblyg, ac maent yn frau, yn torri'n hawdd. Dyma ddarlun graffig o sut y gall ein bywydau fod os oes gennym galon glwyfus. Mae Duw yn deall hyn ac wedi dweud yn ei air ei fod yn arbennig o agos at y rhai sydd â chalonnau clwyfus. "Mae'r Arglwydd yn agos at y rhai sydd wedi torri eu calonnau. Mae e'n achub y rhai sydd wedi anobeithio" (Salm 34:18).

Wrth ddisgrifio gweinidogaeth Iesu, mae Eiseia 42:3 yn dweud, "Fydd e ddim yn torri brwynen fregus nac yn diffodd llin sy'n mygu". Mae'r ddwy ddelwedd hon yn rhoi i ni ddarlun byw o'r galon glwyfus. Dydy brwynen fregus ddim yn sefyll yn unionsyth; mae wedi plygu drosodd. Dyma sut y gallwn fod ar y tu mewn – ddim yn sefyll yn syth gyda'n pennau i fyny, ond yn plygu drosodd. Gallwn hefyd ddarlunio'r ysbryd dynol fel fflam yn llosgi o'n mewn. "Mae'r gydwybod fel lamp (fflam) gan yr Arglwydd, yn chwilio'n ddwfn beth sydd yn y galon" (Diarhebion 20:27). Gall poenau bywyd beri i'r fflam araf ddiffodd. Gall droi i ddim mwy na llin yn mygu.

Fydd Iesu byth yn torri'r frwynen fregus. Yn hytrach, "mae'r Arglwydd yn gwneud i bawb sydd wedi plygu drosodd sefyll yn syth" (Salm 145:14; 146:8). "Ti ydy'r un sy'n rhoi hyder i mi" (codi fy mhen) (Salm 3:3). "Dyma fi'n torri'r iau ar eich cefnau chi, i chi allu sefyll yn syth" (Lefiticus 26:13) Dydy Duw ddim yn diffodd y llin sy'n mygu; mae'n anadlu bywyd newydd i'r ysbryd sy'n llewygu. Mae'n "adfywio'r rhai gostyngedig" (Eiseia 57:15).

(Mae'n werth nodi mai cyfiawnder ydy cyd-destun Eiseia 42:3. Bydd Iesu, Gwas Duw, yn dysgu cyfiawnder i'r cenedloedd... Bydd e'n dangos y ffordd iawn i ni. Fydd e ddim yn methu nac yn anobeithio nes iddo sefydlu'r ffordd iawn ar y ddaear.")

3) Delio gyda gwrthodiad a hunan-barch isel

Yn anffodus, mae hon yn broblem gyffredin iawn. Does dim syndod gan fod Satan mor genfigennus o'n perthynas â Duw. Mae Duw yn ein hystyried mor werthfawr nes iddo anfon Iesu i farw droson ni, ac mae wedi trefnu dyfodol i ni sydd y tu hwnt i'n holl freuddwydion. Felly bydd Satan yn manteisio ar bob cyfle i ddibrisio ni. Roedd Iesu yn ei alw yn 'dad y celwyddau' a dyma ei arf cryfaf. Mae'n cymryd mantais o anghyfiawnderau a gofidiau bywyd i ddweud celwydd wrthon ni, gan geisio ein perswadio ein bod yn ddiwerth. Tra'i bod yn wir ein bod yn gwbl annheilwng o gariad ac achubiaeth Duw, dydyn ni ddim yn ddiwerth! Mae'n ein galw ni ei drysor sbesial ac yn gannwyll ei lygad.

Mae'n ymddangos mai'r clwyf mwyaf y gall unrhyw berson ei dderbyn ydy gwrthodiad. Mae gwrthodiad mor boenus am ei fod yn cario 'neges' – ein bod ni'n ddiwerth, yn amhosib ein caru, nad oes lle i ni. ... Daw'r clwyf mwyaf gan y rhai oedden ni'n disgwyl y mwyaf oddi wrthyn nhw – yn enwedig rhieni, brodyr a chwirydd, athrawon, pobl ag awdurdod, ffrindiau, partneriaid.

Ymddygiad sy'n deillio o'r clwyfau hyn

Rydyn ni'n aml yn ceisio gwneud iawn am ein teimladau o hunan-barch isel a gwrthodiad. Dyma rai ffyrdd y gallwn ymddwyn o ganlyniad, yn dibynnu ar ein personoliaeth.

- "Plîs carwch fi! Fe wna i unrhyw beth cyn belled a'ch bod yn fy ngharu i!" Rydyn ni'n ceisio plesio pobl, yn ofni bod yn ni ein hunain, bob amser yn ceisio boddhau eraill a chael ein derbyn.
- "Does dim ots gen i!" Rydyn ni'n troi'n galon-galed ac yn ceisio rhoi'r argraff fod dim byd wedi'n clwyfo (ond dydy o ddim yn wir!)
- "Gwna i brofi i chi fy mod i'n werthfawr! Unrhyw beth allwch chi ei wneud, galla i ei wneud yn well!" Rydyn ni'n troi yn gystadleuol iawn gan drïo bod y gorau ym mhopeth. Mae'n bywyd yn cael ei yrru gan yr angen i lwyddo ac i ennill. Rydyn ni'n ceisio delio gyda'r teimlad o israddoldeb trwy fod yn well nag eraill.
- "Dw i'n gwybod y byddwch yn fy ngwrthod i, felly wna i eich gwrthod chi gyntaf!" Rydyn ni'n amddiffyn ein calonnau rhag cael eu brifo ymhellach trwy droi'n amddiffynnol. Rydyn ni'n disgwyl ymosodiad, felly rydyn ni'n ymosod gyntaf (o ran agwedd, os nad yn gorfforol neu'n llafar).
- "Dw i'n flin gyda'r byd, a dwi'n mynd i'w gosbi!" Rydyn ni'n troi'n bobl ddig, yn taro allan ar gymdeithas yn gyffredinol, yn ymosodol a dinistriol, ond yn arbennig eisiau cosbi y rhai hynny rydyn ni'n teimlo eu bod yn cynrychioli'r rhai wnaeth ein gwrthod ni fwyaf.
- "Fy niwylliant/ethnigrwydd/cenedligrwydd/iaith i ydy'r gorau!"
- "Gadewch i mi ddod o hyd i rwyle lle gallaf berthyn". Rydyn ni angen hunaniaeth grŵp lle gallwn deimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi, hyd yn oed os yw'n gang sy'n troseddu.
- "Roeddwn i'n cael fy rheoli (fy nefnyddio) felly nawr rydw i'n mynd i reoli (defnyddio) eraill." Rydyn ni mor aml yn cael ein hunain yn atgynhyrchu yn ein bywydau ein hunain yr ymddygiad wnaeth ein clwyfo ni.

- "Alla i wneud dim byd am y sefyllfa - fydd dim byd byth yn newid." Rydyn ni'n derbyn y sefyllfa ac yn rhoi'i fyny. D'oes gynnon ni ddim hyder yn ein gallu i newid unrhyw beth, yn methu mentro na chynllunio dyfodol gwell.

- "Alla i ddim ymdopi – dw i wedi fy nghlwyfo. Gadewch imi ddianc oddi wrth realiti!" Rydyn ni'n ceisio boddi ein poen gydag alcohol neu gyffuriau. (Mae problem alcoholiaeth yn uchel ym mhob grŵp o bobl sy'n cael eu gorthrymu.) Pendraw hyn ydy hunanladdiad.

Mae yna ymatebion eraill sy'n gyffredin i ni i gyd, ac sydd ddim mor hawdd i'w gweld, ond sy'n gwenwyno ein calonnau.

Sut ydyn ni'n dod o hyd i iachâd?

Dywedodd Iesu, 'Cewch wybod y gwirionedd a bydd y gwirionedd yn eich rhyddhau'. Ioan 8:32. Mae'r cyfan yn dibynnu beth ydyn ni'n ei gredu. Mae credoau yn bwerus iawn - rydyn ni'n byw'r hyn rydyn ni'n ei gredu. Felly, yr unig ffordd i gyfanrwydd ydy newid ein credoau. Dw i ddim yn meddwl y gallwn ni yn syml ewyllysio hynny. Dydy hi ddim ond yn bosibl cael gwared â hen greduau drwy roi rhai gwell yn eu lle, a dywedodd Iesu ei fod yn anfon yr Ysbryd i'n harwain i bob gwirionedd. Y ffordd fwyaf pwerus o newid credoau yw clywed yr Ysbryd Glân yn dweud rhywbeth gwahanol wrthon ni, rhywbeth sy'n gweinidogaethu i'r rhan ddyfnaf ohonon ni, rhywbeth sy'n ateb gwaedd y galon ac yn dwyn iachâd.

Ch. Deall Trawma a Phrofedigaeth

Arwyddion, symptomau a beth mae'r arbenigwyr yn ei ddweud am drawma

Mae ein gwybodaeth am arwyddion a symptomau trawma a'r adweithiau iddo yn ganlyniad gwaith ymchwil sydd wedi'i wneud ar draws y byd. Mae pawb yn adweithio yn yr un ffordd wrth iddyn nhw brofi trawma, beth bynnag ydy ei natur. Mae'n adwaith naturiol i sefyllfa annaturiol.

Symptomau uniongyrchol profiadau trawmatig

a. Corfforol

- Curiad calon cyflym
- Stumog yn troi (chwydu a dolur rhydd)
- Ysgwyd nerfol
- Chwysu
- Teimlo'n flinedig

b. Meddyliol

- Meddyliau'n rasio
- Meddyliau ailadroddus fel, 'Be' ddaw ohono' i?'
- Methu meddwl yn glir, ac awydd dianc i gwsg efallai

c. Emosiynol

- Ofn, pryder
- Tristwch, galar
- Dicter
- Anobaith

Effeithiau hirdymor cael ein trawmateiddio

- Atgofion o'r digwyddiad yn ein gormesu
- Cwsg yn cael ei darfu a hunllefau
- Gorfywiogrwydd neu ymatebion eithafol
- Ail-fyw y trawma (oherwydd unrhyw beth sy'n dwyn y trawma i gof)
- Ceisio osgoi unrhyw beth sy'n dwyn y trawma i gof
- Dim egni na diddordeb mewn dim
- Teimladau euog am gael goroesi tra bod pobl eraill wedi marw
- Teimlo na fydd unrhyw beth yn ein gwneud yn hapus eto

Mae preseneldeb unrhyw un o'r symptomau uchod yn arwydd bod rhywun o bosib wedi'i drawmateiddio.

Mae graddfa'r trawma yn cael ei ddangos gan

- Faint o'r symptomau uchod sy'n bresennol
- Pa mor aml mae'r symptomau uchod yn cael eu profi
- Faint o aflonyddwch mae'r symptomau'n ei achosi i fywyd bob dydd (er enghraifft, ydyn nhw'n gallu gofalu amdany'n nhw eu hunain ac anghenion eu teulu, mynd i'r gwaith, ac yn y blaen?)

Beth yw trawma cyfunol?

Mae trawma cyfunol yn disgrifio sefyllfa lle mae grŵp cyfan o bobl, cymuned neu gymdeithas yn gallu mynd yn drawmataidd. Gall hyn fod trwy ddigwyddiad trawmatig a rennir fel hil-laddiad neu flynyddoedd o anghyfiawnder a gormes. Mae'r trawma hwn wedyn yn atgof a rennir sy'n newid eu dealltwriaeth o'u hunaniaeth, a gall hyd yn oed newid y ffordd y mae cymdeithas yn gweithio. Mae'r cof hwn yn cael ei drosglwyddo o un genhedlaeth i'r llall ac yn dylanwadu ar y ffordd mae pob cenhedlaeth newydd yn byw.

Dydy iachau trawma cyfunol ddim yn dasg hawdd. Unig ffynhonnell iachâd dwfn a pharhaol ydy croes Crist. Fel rydyn ni wedi dweud, yr eglwys ydy'r asiant mae Duw wedi'i dewis i iacháu cenedl sydd wedi'i hanafu. Rydyn ni'n credu bod y syniad o 'gyffes uniaethol' ym mhennod 13 yn chwarae rhan arwyddocaol yn yr iachad hwnnw.

Ffactorau sy'n pennu i ba raddau mae person wedi dioddef trawma

Ffactorau Allanol

- Faint o gysylltiad oedd yna â sefyllfaoedd llawn straen?
- Faint o gefnogaeth oedd yna gan deulu, cymdeithion neu rai o'r tu allan yn ystod y digwyddiad ac yn syth wedyn?

Ffactorau Mewnol

- Sefydlogrwydd mewnol sylfaenol (mae hynny'n dibynnu ar faint o'n hanghenion emosiynol gafodd eu cyflawni wrth i ni dyfu i fyny)
- Personoliaeth (mae rhai pobl yn llawer mwy sensitif na phobl eraill)
- Ffydd yn Nuw
- Profiadau blaenorol o drawma a faint o effaith gafon nhw ar y person
- Hanes o duedd salwch meddwl yn y teulu

Sut i help'r sawl sydd wedi cael trawma

Mae angen i bobl sydd wedi'u trawmateiddio siarad am y boen sy'n eu calonnau, ond er mwyn iddyn nhw fedru siarad, maen nhw angen rhywun fydd yn fodlon gwranddo!

Awgrymiadau ar sut i wrando

- Anogwch nhw i adrodd eu stori i gyd yn fanwl, nid y ffeithiau'n unig, ond hefyd sut roedden nhw'n teimlo a'r effaith arnyn nhw.
- Edrychwch i fyw'r llygad a gadewch i'ch llygaid chi fod yn llawn cydymdeimlad a chonsyrn.
- Byddwch yn dyner iawn.
- Gofynnwch ambell gwestiwn i ddeall y stori'n well – fel arall, arhoswch yn dawel!
- Gadewch iddyn nhw rannu amhevon neu ddieter heb i chi eu cywiro.
- Gadewch iddyn nhw grio heb i chi deimlo embaras.
- Peidiwch edrych ar eich wats, dylyfu gên nac edrych drwy'r ffenest.
- Peidiwch rhoi cyngor oni bai eu bod yn gofyn amdano.
- Wedi iddyn nhw ddweud eu stori, rhowch gadarnhad a gobaith iddyn nhw.
- Rhowch anogaeth iddyn nhw roi eu poen i lesu.

Profedigaeth a'r broses alaru

Fel yn achos trawma, mae yna ymatebion cydnabyddedig i brofedigaeth y bydd pawb yn eu profi i wahanol raddau. Mae angerdd y galar yn dibynnu ar:

- Ba mor sydyn neu annisgwyl oedd y farwolaeth
- Sut y digwyddodd y farwolaeth, yn arbennig os oedd yna drais neu ddioddefaint dwys
- Natur y berthynas (er enghraifft, dibynnol iawn neu wrthdaro heb ei ddatrys)
- P'run a oedd yna golledion eraill o bwys, yn arbennig yn ystod plentyndod
- Faint o straen oedd yna yng ngweddill eu bywyd
- P'run a oedd yna ddiffyg cefnogaeth ymarferol
- P'run a oedd gwasanaeth angladdol yn bosib
- Faint o berthnasau a ffrindiau wnaeth farw

Ymatebion cydnabyddedig i alar

Sioc, Gwadiad a Diffyg Teimlad

Mae'r ymateb hwn yn cael ei brofi pan mae'r farwolaeth yn sydyn iawn ac annisgwyl.

- Methu coelio bod y peth wedi digwydd
- Diffyg realiti, teimlo fel petai rhywun yn deffro o freuddwyd cas
- Ymdeimlad fod y person fu farw yn dal yna (achos dydy'r meddwl ddim yn gallu derbyn beth sydd wedi digwydd)

Sylweddoli

- Teimladau dwys o golled a hiraeth
- Trysori gwrthrychau oedd yn perthyn i'r person fu farw
- Tristwch dwfn (mae'n gallu para am flynyddoedd)

Dictter

- Yn erbyn y rhai wnaeth achosi'r farwolaeth, os oedd yn lladdfa
- Yn erbyn meddygon a nyrsys wnaeth ddim gwneud mwy
- Yn erbyn Duw am adael iddo ddigwydd
- Yn erbyn y rhai laddwyd am eu gadael (er eu bod yn gwybod bod hyn yn afresymol)
- Yn erbyn yr hunan, teimladau o euogrwydd

Euogrwydd ac Edifeirwch

Petawn i ond wedi ...

- gwneud mwy
- ymateb yn gyflymach
- bod yno pan ddigwyddodd
- bod yn well partner, mab, merch, rhiant, cyfaill, ac yn y blaen
- gallu dweud 'ffarwél' yn iawn
- peidio goroesi – 'Pam ddylwn i gael byw o hyd a nhw wedi marw?'

Pryder

- Sut bydda i'n ymdopi'n emosiynol heb y sawl fu farw?
- Sut bydda i'n ymdopi'n faterol heb y sawl fu farw?
- Ofni y bydd ysbryd y sawl fu farw yn dial (crefyddau animistaidd)

Ymatebion Corfforol

- Blinder/gorludded – dim egni ar gyfer unrhyw beth
- Gallu gwael i ganolbwyntio ac anhawster gyda'r cof
- Salwch (oherwydd imiwnedd isel i afiechyd wrth alaru)

Apathi ac Anobaith

- Y dyfodol yn edrych yn llwm, heb obaith – 'Beth ydy pwynt unrhyw beth?'
- Dim symbyliad

Derbyn ac Ailaddasu

Ymhen hir a hwyr rydyn ni'n dod i delerau â'n colled. Rydyn ni'n dechrau cael trefn unwaith eto ar linyddau ein bywyd ac addasu lle mae angen.

Yn ein galar, efallai na fyddwn yn profi'r ymatebion hyn yn y drefn yma. Yn aml, byddwn yn profi mwy nag un o'r ymatebion yr un pryd. Efallai y byddwn yn cael ein hunain yn symud yn ôl ac ymlaen rhwng yr ymatebion hyn hyd nes y byddwn yn gallu derbyn ein colled ac addasu ein bywydau.

Beth sydd ei angen ar y sawl sy'n galaru

- Gallu crio a mynegi eu tristwch, poen, dicter ac atgno. (Mae rhai diwylliannau'n gallu gwneud hyn yn well nag eraill.)
- Siarad am yr hyn ddigwyddodd, mynd dros fanylion amgylchiadau'r farwolaeth dro ar ôl tro.
- Gallu gadael i'r sawl fu farw fynd, dweud ffarwél yn emosiynol a'u trosglwyddo i ofal Duw. Mae angen i blant, yn arbennig, wybod bod eu perthnasau'n cael pob gofal gan Iesu.
- Cael help i roi eu heuogrwydd a'u difaru i Iesu a derbyn ei faddeuant.
- Deall bod eu hymatebion yn normal ac nad ydyn nhw'n mynd yn wallgof. Bydd pethau'n gwella gydag amser.
- Cysur o wybod y bydd yna gefnogaeth yn y dyfodol, a chymorth ymarferol pan fydd angen hynny.
- Efallai y bydd yn syniad da cael gwasanaeth coffa os nad oedd gwasanaeth angladdol yn bosib. Mae hyd yn oed seremoni fer gyda chyfle i osod blodau ar bentwr bach o bridd neu gerrig yn gallu bod yn gymorth.

Y sefyllfa waethaf i ymdopi â hi

Pan nad oes sicrwydd a ydy'r person yn fyw neu'n farw. Dydyn ni ddim yn gwybod p'run a ddylen ni alaru neu obeithio. Dydyn ni ddim yn gallu ymateb yn emosiynol. Yr unig ffordd i ymdopi ydy ymddiried y person coll, p'run ai'n fyw neu'n farw, i ddwylo Duw. Mae angen i bobl yn y sefyllfa hon gael gofal a chefnogaeth arbennig gan yr eglwys.

D. Iacháu Clwyfau Mewnol

Mae gan Dduw gonsyrn dros y rhai sydd wedi torri eu calon ac mae'n awyddus i iacháu eu clwyfau (Salm 34:18; 147:2-3; Eseia 61:1-4; Luc 4:18). Pan mae'n iacháu, nid cyngor da yn unig mae'n ei roi. Mae'n dod ei hun, yn ein cymryd yn ei freichiau ac yn siarad geiriau sy'n rhoi bywyd i ni. Fel arfer, dydy o ddim yn gwneud hyn mewn modd ynysig. Mae'n defnyddio ei gorff, yr eglwys – 'gweddiwch dros eich gilydd, er mwyn i chi gael eich iacháu (Iago 5:16).

Sut y gallaf gael fy iacháu o atgofion poenus?

- Wynebwich y boen. Yn y Salmau, mae Dafydd yn onest iawn am ei deimladau. Soniwch wrth Iesu am eich poen (Salm 42:3-4; 62:8).
- Gadewch i Iesu gario'r boen a gwneud y brifo yn eich lle (Eseia 53:4). Wylwch ddagrau i mewn i galon Duw (Salm 56:8). Mae o'n deall ein poen ac yn ei brofi.
- Gwrando ar Iesu Duw (Ioan 10:27). Mynnwch ddod o hyd iddo yng nghanol eich poen (Eseia 43:1-2; 63:9). Profwch ei galon o dosturi (2 Corinthiaid 1:3-4). Derbyniwch air y bywyd – y gwirionedd fydd yn eich rhyddhau (Ioan 8:32).
- Edifarhewch am ymatebion pechadurus i glwyfau bywyd – llwon, barnau, chwerwder, awydd i ddial, credoau anghywir. Gweddiwch yn erbyn unrhyw gaethiwed (Salm 51:6; Rhufeiniaid 6:16; 14:10-13; Hebreaid 12:15).
- Estynnwch allan at Dduw a gofynnwch iddo am ras i faddau. Bydd diffyg maddau fel cadwynau o gwmpas eich calon. Wrth i chi faddau, byddwch yn cael eich rhyddhau (Mathew 5:43-48; Marc 11:25; Luc 6:27-37; Rhufeiniaid 12:14,17-21; Effesiaid 4:32; Colosiaid 3:13).
- Ceisiwch yn ddyfal i dderbyn cariad Duw bob dydd. Gadewch i'w air adnewyddu eich meddwl (Jeremeia 31:3; Seffaneia 3:17; Ioan 14:21; 2 Corinthiaid 4:16).
- Mynnwch estyn allan i fendithio pobl eraill a'u helpu i gael iachâd (Job 42:10; Philipiaid 2:4; Iago 5:16).
- Fel yn hanes Joseff, mae Duw yn gallu eich gwneud chi'n ffrwythlon yn y wlad lle rydych chi wedi diodde (Genesis 41:52).
- Fel Job, gallwch chi hefyd ddod 'allan fel aur pur' (Job 23:10). Clod i'r Arglwydd!

Delio â Chywilydd

Er y bydd pobl, o bosib, wedi rhoi eu heuogrwydd a'u poen i Iesu, efallai y bydd ganddyn nhw ymdeimlad o gywilydd, sy'n rhywbeth arall. Felly, mae'n bwysig i ni weld beth sydd gan Dduw i'w ddweud am delio â chywilydd.

Peth arwyddocaol i ni sylwi arno ydy hyn: y gosodiad diwethaf am ddyn a'i wraig cyn y cwmp ydy 'doedd ganddyn nhw ddim cywilydd' (Genesis 2:25). Mae noethni'n cyfeirio nid at noethni corfforol yn unig; mae'n cyfeirio hefyd at fod yn agored, tryloyw, cyfathrebu a chyfeillach.

Mae cywilydd yn gallu dod o'n pechod ein hunain neu o bechod yn ein herbyn. Dydy o ddim yr un fath ag euogrwydd. Mae euogrwydd yn golygu 'Dw i wedi gwneud rhywbeth drwg.' Mae cywilydd yn golygu 'Mae yna rywbeth o'i le arna i.' Dwi'n teimlo'n ddiffygiol fel bod dynol.

Mae euogrwydd yn gysylltiedig â gweithred; mae cywilydd yn gysylltiedig â hunaniaeth. Mae cywilydd yn ymwneud â gwybodaeth – adnabyddiaeth ddofn y galon. Mae yna rai pethau wnaeth Duw ddim bwriadu i ni eu gwybod. Dyna pam doedd o ddim eisiau i ni fwyta o bren gwybodaeth da a drwg.

Cywilydd iach a chywilydd afiach

Mae yna gywilydd iach pan ydyn ni'n pechu yn erbyn Duw. Roedd o'n synnu pan doedd ei bobl ddim yn teimlo cywilydd oherwydd y pethau roedden nhw wedi'u gwneud (Jeremeia 8:12). Ond mae yna hefyd gywilydd afiach sy'n cael ei osod arnon ni – fel arfer, gan rywun arall.

Beth sy'n achosi cywilydd?

- Nodweddion corfforol (taldra, ffurf, marciau gwahaniaethol)
- Tarddiad cymdeithasol neu statws (dinas, gwlad, ethnigrwydd, cefndir economaidd, tlodi)
- Hanes cenedlaethol (colli sofraniaeth, gormes neu orthrymu pobl eraill)
- Cam-drin (gwrthodiad, trais rhywiol, plentyn yn dioddef cam-driniaeth rywiol)
- Gwybodaeth gyfrinachol (cael eich gorfodi i gadw cyfrinach, yn arbennig gwybodaeth rywiol gynamserol, anghyfreithlondeb, euogfarn droseddol yn y gorffennol, cywilydd teuluol)

Effeithiau cywilydd a'n hymdrechion i wneud iawn

Gadewch i ni edrych ar y modd y gwnaeth Adda ac Efa geisio delio â'u cywilydd.

1. Gorchuddio – ymgais ofer i orchuddio'u hunain â dail (Genesis 3:7).
2. Cuddio ymysg coed yr ardd; mae Duw yn gofyn, 'Ble wyt ti?' (Genesis 3:8-9) – cwestiwn sy'n gwahodd hunan-ddatguddio. Gofynnodd y cwestiwn nid oherwydd nad oedd yn gwybod ond oherwydd nad oedden nhw'n gwybod. Mae dynoliaeth wedi bod yn ymguddio yn y coed fyth ers hynny! Dydyn ni ddim yn gallu cysylltu â Duw nac edrych yn syth i wynebau ein gilydd.
3. Ofn cael ein dinoethi – 'roedd arna i ofn. ...' (Genesis 3:10).
4. Symud y bai – 'Nid fi a wnaeth, ond hi. ...'
5. Hunan adnabyddiaeth anghywir – 'Pwy ddwedodd wrthot ti?' Doedd Duw ddim wedi dweud wrthon nhw!
6. Condemniad a dieithriad (oherwydd yr ymwybod o fod yn anaddas ar gyfer cymuned).

Mae synnwyr o gywilydd fel arfer yn cael ei gario i lawr y cenedlaethau. Bydd o hefyd, o bosib, yn cael ei gysylltu â'n grŵp.

Adeiladu hunan ffug

Un o'r pethau a wnawn i ymdopi â theimlad o gywilydd ydy ceisio adeiladu hunan ffug, oherwydd fedrwn ni ddim edrych ar ein hunain heb boen.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Hunan ffug <i>Goruwch-ddynol</i> | Beirniadu eraill yn llym Dyrchafu'r hunan |
| Hunan ffug <i>Is-ddynol</i> | Beirniadu'r hunan yn llym Dyrchafu eraill (N.B. NID gostyngeddwydd ydy hyn!) |
| Hunan dilys <i>Gwir ddynol</i> | Derbyn yr hunan ac eraill |

Mae'r goruwch-ddynol a'r is-ddynol yn ffurfiau ar falchder ac eilunaddoliaeth! Maen nhw'n camgynrychioli yr hyn a fwriadodd Duw ar ein cyfer. Y canlyniad ydy ein bod ni'n addoli'r ddelw honno.

Ystyried Iesu

Wnaeth Iesu brofi cywilydd? Roedd ganddo ddigon o resymau i deimlo felly! Roedd pobl yn cymryd yn ganiataol ei fod yn blentyn siawns, roedd yn ffoadur, yn dod o grŵp ethnig oedd yn cael ei ddirmygu, tyfu i fyny'n dlawd, ac yn y blaen. Eto, wnaeth Iesu erioed adael i gywilydd llynu wrth ei berson. Roedd o bob amser yn sicr o'i hunaniaeth a'r hyn roedd wedi dod i'w gyflawni (Ioan 13:1-5).

Ar y Groes fe gariodd ein pechod a'n poen; fe gariodd hefyd ein cywilydd. Peth cywilyddus oedd i unrhyw un gael ei groeshoelio a'i hongian yn noeth yn gyhoeddus, ond wnaeth Iesu ddim gadael i gywilydd y croeshoeliad ei atal rhag gorffen y gwaith (Hebreaid 12:2). Er mwyn y llawenydd o'n gweld ni yn cael ein rhyddhau, fe ddiodeffodd y Groes, ac roedd hynny'n cynnwys cario *ein* cywilydd. Yn ei farwolaeth iawnol, fe gariodd holl ganlyniadau pechod yn y byd. Mae Salm 69:7 yn un o ddarnau'r Ysgrifur sy'n rhagweld diodeffaint y Groes, ac mae'n sôn am ei wyneb wedi ei orchuddio â chywilydd. Oherwydd hynny, does dim rhaid i'n hwynebau ni gael eu gorchuddio â chywilydd (Salm 34:5).

Sut ydyn ni'n delio â chywilydd?

1. Cyfaddef y broblem neu frwydr rydyn ni'n ei gael â'r teimlad o gywilydd.
2. Ei nabad am yr hyn ydy o – gwadiad o'r gwirionedd o bwy mae Duw wedi'n creu ni i fod.
3. Canfod gwreiddiau'r cywilydd, gan ofyn i'r Ysbryd Glân ein helpu i wneud hynny.
4. Sôn wrth Dduw am ein poen, ei gymryd at y Groes a'i osod ar Iesu.
5. Derbyngorchudd Duw (Eseia 61:10).
6. Gadael i Dduw ein hadfer ni (Eseia 54:4; Joel 2:26, 27).
7. Derbyng y rhan ddwbl o lawenydd a bendith mae Duw eisiau eu rhoi i ni yn ei le (Eseia 61:7).

Delio â Dicter

Mae dicter yn emosiwn normal mae Duw wedi'i roi i ni, a dydy o ddim o angenrheidrwydd yn bechadurus. Mae Duw yn ddig tuag at bechod ac anghyfiawnder. Os nad ydyn ni'n ddig yn wyneb anghyfiawnder mae yna rywbeth o'i le arnon ni! Edrychwch ar yr adnodau hyn:

Dicter Sanctaidd Duw

Numeri 32:10 -13; Deuteronomium 29:27; Eseia 63:3; Seffaneaia 2:3; Sechareia 10:3; Rhufeiniaid 1:18; Effesiaid 5:6; Colosiaid 3:5-6

Mae Duw, fodd bynnag, yn amyneddgar a dydy ei ddicter ddim yn para'n hir

Exodus 34:6; Numeri 14:18; Nehemeia 9:17; Salm 30:5; 78:38; 86:15; 103:8; 145:8; Eseia 54:8; Jeremeia 3:12; Hosea 14:4; Joel 2:13; Jona 3:9; Micha 7:18; Nahum 1:3

Dicter cyfiawn tuag at anghyfiawnder a phechod

Nehemeia 5:6; Jeremeia 6:11; Mathew 21:12-13; 23:13-36; Marc 3:5; 10:14; Luc11:39-52; 13:15-16; Ioan 2:13 -16; Actau 5:3,4,9; 8:20 -23; 13: 9 -11; Galatiaid 2:11,14

Mae dicter at anghyfiawnder a theimlo'n ddig pan mae rhywun yn pechu yn ein herbyn yn beth normal. Mae'n bosib bod yn ddig a pheidio pechu (Effesiaid 4:26 -27). Gallwn gymryd gwers gan Iesu. Fel y gwelon ni yn yr adnodau uchod, roedd e'n ddig pan welai bobl yn dioddef anghyfiawnder. Ond pan oedd e'i hun yn dioddef anghyfiawnder, fe arhosodd yn dawel, gan ymddiried ei hun i ofal y Barnwr Cyfiawn (1 Pedr 2:23).

Mae dicter yn gallu bod yn niweidiol os nad ydyn ni'n delio ag ef yn ôl egwyddorion beiblaidd. Pan ydyn ni'n dal gafael ar ddicter, mae'n troi'n chwerwder ac yn ddrwgdeimlad yn ein calonnau, ac mae hynny'n ein harwain at bechod. Mae dicter cronig yn afiechyd ofnadwy.

Rhybuddion rhag dicter

Salm 37:8; Diarhebbion 29:11, 22; 30:33; Pregethwr 7:9; Mathew 5:22; Effesiaid 4:26-27, 31; Colosiaid 3:8; 1Timotheus 2:8; Iago 1:19-20 (Mae nifer o rybuddion yn Llyfr y Diarhebbion am fod yn fyr ein tymer – Diarhebbion 14:17, 29; 15:18; 16:32; 19:19.)

Ffyrdd cyffredin o ddelio â'n dicter

- Cilio corfforol – cerdded i ffwrdd
meddyliol – gwaith, teledu, alcohol, cyffuriau
- Masgio efallai ein bod yn gwenu'n allanol, ond yn llawn llid cynddeiriog y tu mewn
- Gwadu mae hyn yn gallu arwain at salwch corfforol, iselder, tyndra, chwerwder, drwgdeimlad, gwylltio'n sydyn am y pethau lleiaf
- Hel meddyliau meddwl a meddwl am y digwyddiadau a dychmygu sut i ddial
- Cyfnewid bod yn ddig tuag at rywun arall (e.e. gwraig neu blant)
- Ffrwydro gwylltio a cholli rheolaeth yn llwyr
- Gwrthod siarad ond mae tawelwch yn gallu bod yn drais!

Dydy Duw ddim eisiau i ni wneud unrhyw un o'r uchod. Dydy o ddim eisiau i ni wadu ein dicter nag ymateb yn bechadurus, ond wynebu'r cwbl gydag o.

Y Darian Ddicter – offeryn i ddeall ein dicter yn ymarferol

Mae dicter bob amser yn emosiwn sy'n cuddio poen neu emosiynau eraill. Efallai fy mod yn defnyddio fy nicter fel tarian. Bydd yr offeryn hwn yn eich helpu i ddirnad beth sy'n digwydd go iawn y tu mewn i chi, a beth allwch chi ei roi i Iesu.

Meddyliwch am y troeon diwethaf o ddicter a gafoch chi, a gofynnwch y cwestiynau canlynol i chi eich hun:

- Sut wnaeth o effeithio'n gorfforol arna i? Beth wnes i ei deimlo yn fy nghorff? (Enghraifft: Teimlais dân yn fy mol; teimlais densiwn a phoen yn fy nghefn; roedd gen i gwlm yn fy stumog ...)
- Pa emosiynau eraill wnes i eu teimlo? (Enghraifft: teimlais gywilydd o sut wnes i ymateb i'm plant ...)
- Pa feddyliau gefais i? (Enghraifft: Wna' i ddim ei drystio byth eto!)
- Beth oedd yr effaith ar fy mherthynas gyda Duw? (Enghraifft: Credu fod Duw yn ddi-hid o'r hyn roeddwn i'n ei brofi! Doeddwn i ddim yn gallu gweddïo wedyn!)
- Beth oedd yr effeithiau ar fy mherthynas ag eraill? (Enghraifft: roedd yn amhosib cyfathrebu; roedd gen i ymdeimlad o fethu cysylltu; roedd fy ngwraig yn fy ofni; allwn i ddim cael perthynas iawn efo'r person yma eto ...)

Yn aml, mae dicter yn mynnu cael rhywbeth. Mae'n gymorth i ganfod beth roeddech chi'n mynnu ei gael. (Enghraifft: yr angen i gael gwrandawriad; yr angen i gael eich trin yn deg; gwybod y gwir am sefyllfa; cyfiawnder yn y sefyllfa ...)

Sut i ddelio gyda dicter

1. Gofynnwch i Dduw eich helpu i ganfod:
 - beth oedd wrth wraidd eich dicter.
 - pa boen neu emosiynau eraill sydd tu ôl i'ch dicter
 - beth mae'r Lleidr wedi'i ladrata oddi arnoch
 - beth ydych chi wir eisiau yn y sefyllfa hon
2. Dywedwch wrth Dduw sut rydych chi'n teimlo go iawn am yr uchod, a thywalltwch eich poen a'ch dicter i'w galon, gan gredu bod Iesu wedi cario'r cyfan drosoch chi ar y Groes.
3. Gofynnwch i Dduw ddatguddio ei galon i chi, a dweud wrthyhych chi sut y mae o eisiau eich adfer.
4. Gofynnwch i Dduw am ras i allu maddau i bawb sydd wedi pechu yn eich erbyn, ac i allu eu bendithio nhw.
5. Os oes rhywun arall wedi dioddef anghyfiawnder, gofynnwch i Dduw a oes unrhyw weithred gyfiawn yr hoffai i chi ei gwneud ar eu rhan.

Eallai y bydd rhai pobl yn cael anhawster i nodi'n union pam y maen nhw'n ddig. Efallai eu bod wedi profi cymaint o anghyfiawnder fel eu bod yn ddig wrth fywyd yn gyffredinol. Byddai o gymorth iddyn nhw wneud rhestr o'r holl ffyrdd y mae'r Lleidr wedi lladrata oddi arnyn nhw – yr holl golledion ac anghyfiawnder maen nhw wedi'u profi. Yna mae angen tywallt hyn i galon Duw, gan fentro credu bod hyn i gyd wedi'i gynnwys yn aberth iawnol Iesu ar y Groes. Yn olaf, yng ngoleuni ail ran Ioan 10:10, mae angen iddyn nhw ofyn i Iesu beth mae o eisiau ei adfer iddyn nhw allan o'r cyfan gafodd ei ladrata oddi arnyn nhw, a sut y mae o nawr eisiau iddyn nhw brofi bywyd ar ei orau. Mae hyn yn dod ag iachâd a rhyddid.

Delio gydag Ofn

Ofn normal

Mae teimlo ofn wrth wynebu perygl yn ymateb normal a hyd yn oed iach. Mae'r ofn yn ein rhybuddio o berygl fel y gallwn amddiffyn ein hunain. Er enghraifft, dychmygwch fy mod yn mynd yn ôl adref drwy'r goedwig a bod llew yn neidio allan o'r tyfiant o'm blaen! Mae'n normal i fod ag ofn. Goroesi sy'n bwysig, a dwi eisiau achub fy mywyd! Mae ofn yn ysgogi fy ngewynnau a dwi'n barod i redeg (ac ennill record y byd!!). Ond yna mae'r llew yn troi ac yn parhau i gerdded y ffordd arall, gan fy anwybyddu. Pan mae'r perygl wedi peidio, mae'r ofn yn diflannu a dwi'n dechrau ymdawelu ... ar ôl dipyn, wrth gwrs!

Mewn eiliadau dwys iawn, gras Duw sy'n caniatáu i ni oresgyn ein hofnau. Mae yna adegau pan ydyn ni'n profi nerth, heddwch a doethineb goruwchnaturiol mewn sefyllfa beryglus iawn. Rydyn ni hefyd angen gras Duw i oresgyn ofn wrth fyw o ddydd i ddydd mewn sefyllfa oedd ansicr a pheryglus. Mae ei ras yn gallu bod fel tarian o'n cwmpas (Salm 5:12).

Ofn annormal

Os ydyn ni'n parhau i deimlo ofn y tu allan i sefyllfa beryglus, yna mae ofn yn gweithio yn ein herbyn ac nid o'n plaid. Efallai y bydd yr ofn yn mynd yn rhywbeth cyffredinol, nes ein bod yn teimlo'n ofnus bob amser a'n bod yn bryderus drwy'r adeg. Dydy o ddim yn dibynnu ar

amgylchiadau allanol mwyach; mae'n gyflwr mewnol ein calonnau. Mae ein hegnion emosiynol, meddyliol ac ysbrydol yn cael eu llyncu gan ein hofnau a'n pryder. Efallai ein bod yn ofni'r dyfodol, sut rydyn ni'n mynd i fyw neu farw, ac ofni dros ein plant a'n teulu. Efallai ein bod yn ofni methiant neu gael ein gwrthod neu gael ein barnu gan Dduw neu bobl eraill. Mae hyn i gyd yn ddinistriol iawn ac yn effeithio ar ein holl fywyd: yn gorfforol, emosiynol a meddyliol. Mae'n gallu effeithio hefyd ar y rhai o'n cwmpas, gan wneud iddyn nhw deimlo'n ofnus hefyd.

Ateb Duw

'Paid ag ofni.' Dyma'r gorchymyn sy'n cael ei ddyfynnu amlaf yn y Beibl. Dydy Duw ddim eisiau i ni fod yn llawn ofn! 'Dydy Duw ddim wedi rhoi ei Ysbryd i ni fod yn llwfr, ond i'n gwneud ni'n gryf, yn llawn cariad ac yn gyfrifol' (2 Timotheus 1:7). Dywedodd Iesu wrth ei ddisgyblion lawer o weithiau i beidio ofni.

Cafodd cwmpas y ddynoliaeth i bechod (Genesis 3:7-9) effaith ar ein hemosiynau. Mae ofn bob amser yn ein temtio i adeiladu waliau amddiffyn (hyd yn oed yn anymwybodol). Mae hefyd yn dod â rhwyg i'r berthynas sydd rhyngon ni a Duw. Ond mae Iesu am i ni ei wahodd o i lefydd tywyll ein hofnau fel ei fod o'n gallu dod â goleuni. Gallwn fynd gydag ef i'r llefydd brawychus hyn. Ar y Groes, profodd Iesu y tywyllwch eithaf ac ennill buddugoliaeth lwyr, fel bod ofn yn methu ein caethiwo bellach.

Mae'n bwysig ein bod yn cyfarfod Duw yn ein hofnau ac ailddarganfod ei gariad a'i ffyddlondeb tuag at ei blant. Po fwyaf o'i gymeriad sy'n cael ei ddatguddio i ni, y mwyaf mae ein hymddiriedaeth ynddo yn tyfu. Mae Mathew 6:25-34 yn dweud mor werthfawr ydyn ni i Dduw, ac yn y cyd-destun hwn y mae Iesu'n dweud wrthon ni am beidio poeni am ein bywydau. Mae hyd yn oed yn gwybod sawl blewyn sy gynnwys ni ar ein pennau (Mathew 10:30)!

Mae'n bwysig hefyd deall yn well pam ein bod ni yma ar y ddaear a beth mae Duw eisiau ei wneud drwyddon ni. Rydyn ni'n llysgenhadon ei bresenoldeb ar y ddaear. Wrth i ni fyw yn llawnach yn hunaniaeth a phwrpasau Duw, rydyn ni'n tyfu'n fwy hyderus ynglŷn â phwy ydy Duw a sut mae ei nerth o yn gweithio drwyddon ni.

Dydy ffydd ac ofn ddim yn gallu cydfodoli. Ond mae ofn yn emosiwn cryf, a fedrwn ni ddim ei symud drwy ddefnyddio rheswm yn unig. Mae angen canfod gwreiddyn yr ofn ac mae angen iacháu'r clwyf sydd y tu cefn iddo. Os nad ydyn ni'n gwybod yn sicr beth ydy ein clwyf, gallwn ofyn i'r Ysbryd Glân ei ddatguddio i ni. Gallwn wedyn dywallt ein calonnau i Dduw a dod â'r holl boen ac emosiwn at y Groes.

Sut i ddelio ag ofn

Rydyn ni fel ffermwyr yn gweithio ar bridd ein calonnau. Gallwn gael rhyddid oddi wrth ofn drwy lanhau pridd ein calonnau a symud y chwyn cyn y gallwn blannu hadau newydd. Dyma rai camau tuag at ryddid oddi wrth ofn:

1. Darganfod beth sy'n tyfu a chanfod y ffrwythau. Mae coeden dda yn dwyn ffrwyth da; a choeden wael yn dwyn ffrwyth drwg (Mathew 7:17).
2. Gofynnwch i Dduw ddatguddio beth yw gwreiddiau'r goeden.
3. Dowch â'r ofn a'i wreiddiau at Dduw (er enghraifft, o brofiad trawmatig, dwi'n datblygu credoau anghywir am Dduw, amdanaf fy hun ac eraill. Y canlyniad ydy ofn. Mae angen i mi ddod â'r boen o'r clwyf a'r credoau anwir at Dduw).
4. Gofynnwch am iachâd.
5. Gofynnwch i Dduw am adnod, delwedd neu neges oddi wrtho, i gymryd lle yr ofn.

Torri'r caethiwed

Mae angen i ni hefyd ymwrthod â Satan, y poenydiwr sydd am ein cadw'n gaeth ac sy'n cymryd mantais o'n gwendidau er mwyn ennill troedleoedd yn ein bywydau. Dywedodd Iesu yn Luc 10:19 ei fod o wedi rhoi awdurdod i ni dros Satan. Gallwn ddefnyddio'r awdurdod hwn i'w yrru ymaith o'n bywydau. Cyn gwneud hyn mae'n bwysig ein bod yn derbyn iachâd Duw ac yn maddau i unrhyw un a achosodd i ni ofni, oherwydd mae peidio maddau yn rhoi troedle i Satan yn ein bywydau (Effesiaid 4:26-27).

Gofynnwch am bersbectif newydd

Mae mynd trwy drychinebau ofnadwy yn gallu ei gwneud hi'n anodd iawn i gredu y bydd Duw yn ein hamddiffyn ni yn y dyfodol. Mae hi'n gallu bod yn anodd iawn hefyd credu bod ein gelynyddion, sy'n dweud eu bod wedi edifarhau, wedi gwneud hynny mewn gwirionedd. Mae'r rhain yn ymatebion normal, ond maen nhw'n gallu ein parlysu a'n hatal rhag cael gobaith i wynebu'r dyfodol. Ar ôl derbyn iachâd i'n clwyfau, mae angen i ni ofyn i Dduw ein helpu i weld bywyd o'i bersbectif o. Mae yna stori yn 2 Brenhinoedd 6: 8-17 sy'n sôn am fachgen oedd yn was i Eliseus yn dychryn am ei fywyd pan welodd eu bod wedi'u hamgylchynu gan fyddin y gelyn. Gofynnodd Eliseus i Dduw agor llygaid ysbrydol ei was, ac yn sydyn gallai'r bachgen weld holl luoedd y nef yn eu hamddiffyn, ac roedd yna fwy ohonyn nhw na'r gelyn.

Mae yna lawer o enghreifftiau eraill yn y Beibl o Dduw yn amddiffyn ei bobl. Mae Salm 34:7 yn dweud bod 'angel yr Arglwydd fel byddin yn amddiffyn y rhai sy'n ei ddilyn yn ffyddlon, ac yn eu hachub nhw.' Mae Salm 91 yn rhoi addewidion rhyfeddol y bydd Duw yn ein hachub a'n hamddiffyn rhag drygioni. Pan gafodd y tri dyn eu taflu i'r ffwrnais danllyd, cafodd y tri eu hamddiffyn yn wyrthiol rhag y fflamau (Daniel 3:19-30). Anfonodd Duw angylion i gau safnau'r llewod pan gafodd Daniel ei daflu i ffau'r llewod (Daniel 6:16-22). Dyna rai yn unig o'r hanesion niferus sy'n sôn am ffyddlondeb Duw yn amddiffyn ei bobl wrth iddyn nhw wynebu peryglon.

Ond, fel y dwedon ni yn yr atodiad yn *Meddwl Ymhellach am 'Ddiodeffaint a Duw Cariad'*, dydyn ni ddim yn cael yr atebion i gyd pam fod rhai pobl yn dal i orfod dioddef. Y cyfan allwn ni ei wneud ydy cyflwyno ein hunain i ddwylo cariadus Duw a chredu y bydd e'n gofalu amdanom a chyflawni ei bwrpas trwom. Mae Duw yn gweld y darlun mawr, a fe sy'n ennill y fuddugoliaeth derfynol. Rhaid i ni hefyd gredu ei fod yn gallu newid calonnau ein gelynyddion. Rhaid i ni ofyn iddo am ddoethineb a dirnadaeth ym mhob sefyllfa. Yn Ioan 16:33 mae Iesu'n addo rhoi heddwch i ni hyd yn oed yng nghanol yr adegau mwyaf trwblus.

Ac yn olaf...

'Mae cariad perffaith yn cael gwared ag ofn yn llwyr' (1 Ioan 4:18). Trystio cariad perffaith Duw tuag aton ni ydy'r unig feddyginiaeth i ofn. Yr unig beth sy'n gallu symud ofn o'n bywydau ydy ymwybyddiaeth llawnach o gariad perffaith Duw tuag aton ni. Does dim yn gallu ein gwahanu ni oddi wrth ei gariad o (Rhufeiniaid 8:35-39)! Mae angen i ni weddio y byddwn ni'n gallu profi hyn yn ddatguddiad dwfn yn ein hysbryd, nid dim ond fel athrawiaeth yn y pen.

Dd. Gweinidogaethu i Bobl ag Anghenion Penodol

Menywod sydd wedi'u treisio

Yn drasig mae llawer o fenywod yn cael eu treisio yn ystod gwrthdaro, ac maen nhw angen cariad a chefnogaeth arbennig yr eglwys. Yn aml, mae menywod sydd wedi'u treisio'n teimlo:

- Yn ddibris a diwerth
- Yn fudr, wedi'u halogi gan fryntni rhywun arall
- Yn euog, er nad ydyn nhw wedi gwneud unrhyw beth o'i le – mae'n euogrwydd *anghywir, ffug*
- Yn glwyfus a llawn o boen
- Yn bryderus y gallen nhw fod wedi dal rhyw glefyd, yn arbennig AIDS
- Yn ddig oherwydd y ffordd y cafon nhw eu cam-drin
- Ymdeimlad dwfn o gywilydd oherwydd beth ddigwyddodd iddyn nhw

Yn Ioan 10:10 mae Iesu'n dweud, 'Mae'r lleidr yn dod gyda'r bwriad o ddwyn a lladd a dinistrio.' Mae menywod sydd wedi'u treisio wedi cael eu hamddifadu gan Satan o sawl peth: heddwch, llawenydd, purdeb, diniweidrwydd, gwryfodod, gwerth, urddas, yr hawl i wneud penderfyniadau da ynglŷn â'u cyrff eu hunain, gobaith am briodas hapus, iechyd, ac yn y blaen. Ond mae Iesu'n dweud yn yr un adnod, 'Dw i wedi dod i roi bywyd i bobl, a hwnnw'n fywyd ar ei orau.' Clod i Dduw fod Iesu wedi dod i adfer y cyfan y mae'r lleidr wedi'i ddwyn oddi arnon ni! Mae nifer o Ysgrythurau sy'n sôn am ddymuniad Duw i'n hadfer ni.

- Jeremeia 30:17 'Oherwydd adferaf iechyd i ti, ac iachâf di o'th friwiau.'
- Joel 2:25 'Bydda i'n rhoi popeth wnaethoch chi ei golli yn ôl i chi.'
- Salm 23:3 'Efe a ddychwel fy enaid.'

Gweler hefyd Salm 71:20-21; Eiseia 51:3; 57:18-19; Eseciel 36:34-36; Nahum 2:2; Seffaneaia 3:20; Sechareia 10:6; 1 Pedr 5:10.

Wrth weddio dros fenyw sydd wedi'i threisio, mae'n bwysig gweddio

- Am lanhau, nid oddi wrth eu budreddi eu hunain ond oddi wrth fudreddi gafodd ei osod arnyn nhw gan bechod rhywun arall. Does dim angen iddyn nhw edifarhau! Gallwn weddio ar i Dduw anfon Dŵr Bywiol ei Ysbryd i lanhau eu cyrff, eu meddyliau, eu hemosiynau a'u hysbryd. Mae Ysgrythurau fel Eseciel 36:25 yn gallu bod yn ddefnyddiol gan adael allan 'ac yn stopio addoli eilun-dduwiau', gan nad ydy hynny'n berthnasol iddyn nhw.
- Iddyn nhw gael eu rhyddhau o unrhyw euogrwydd anghywir, ffug maen nhw'n ei gario, gan bwysleisio nad eu heuogrwydd *nhw* ydy e.
- Bod eu cywilydd nhw'n cael ei symud. Mae angen iddyn nhw wybod bod Iesu wedi cario eu cywilydd ar y Groes. Cafodd ei wyneb ei orchuddio â chywilydd (Salm 69:7,19) er mwyn iddyn nhw fod yn rhydd o'u cywilydd nhw (Salm 34:5). Mae Ysgrythurau eraill sy'n rhoi cysur i'w gweld yn Eiseia 54:4-5, 61:7; a Joel 2:27.

Wedi gweddio ar i'r pethau negyddol hyn gael eu cymryd ymaith, gallwn wedyn weddio am adferiad yr holl bethau y gwnaeth Satan eu lladrata oddi arnyn nhw. Mae'n bwysig enwi'r holl bethau mae Duw am eu dychwelyd iddyn nhw a gweddio'n bendodol ar i bob agwedd gael ei

hadfer. Mae angen iddyn nhw wybod ein bod ninnau'n eu gwerthfawrogi, eu parchu a'u hanrhydeddu.

Mae Deuteronomium 10:8 yn dweud wrthon ni mai un o swyddogaethau'r offeiriad ydy cyhoeddi bendith yn enw Duw. Yn y Cyfamod Newydd, mae'r credinwyr i gyd yn offeiriaid (1 Pedr 2:9; Datguddiad 5:9-10), felly gallwn gael yr anrhydedd o gyhoeddi bendith dros bobl glwyfus. Mae angen i fenywod sydd wedi'u treisio gael eu rhywioldeb wedi'i fendithio a'i sancteiddio eto. Gallwn fynegi bendith dros eu holl fywydau gydag Ysgrythurau fel Numeri 6:24-26; Salm 129:8 (ond nid y rhan gyntaf! – sy'n wir am y rhai sy'n casáu Seion!); Salm 115:15; 134:3.

Peth da ydy eu cadarnhau ac adeiladu eu hunan-barch (er enghraifft, Caniad Solomon 4:7, fel neges oddi wrth eu Cariad Nefol). Gweler y casgliad Ysgrythurol ar ddiwedd y llyfr, *Mor werthfawr ydyn ni i Dduw*, i gael nifer o adnodau defnyddiol.

Gobeithiwn y bydd y menywod, o ganlyniad i weinidogaeth o'r fath, yn gallu maddau, a bydd hynny'n cynyddu eu hiachâd ymhellach.

Pwy ddylai gynghori menywod sydd wedi'u treisio?

Yn ddelfrydol, menyw arall, gan y bydd yn anodd iddyn nhw, o bosib, ymddiried mewn dyn. Petai aelod gwryw o'r eglwys yn cael cais i helpu, byddai'n ddoeth gofyn i fenyw ymuno â nhw. Peth da fyddai galw ynghyd grŵp o ferched duwiol yn yr eglwys sydd â chalon i ofalu am eraill, a'u hyfforddi ar sut i helpu menywod sydd wedi'u treisio.

Beth am y menywod hynny sydd wedi'u trawmateiddio i'r fath raddau gan yr hyn gafodd ei wneud iddyn nhw fel na wnan nhw byth ddweud wrth neb? Oes yna unrhyw ffordd i helpu menywod sy'n cario cyfrinachau ofnadwy yn eu calonnau? Er eu mwyn nhw, mae'n bwysig i arweinwyr eglwysig fynd i'r afael â'r pethau hyn mewn modd cyffredinol yn eu pregethau. Wrth sôn am Dduw yn iacháu clwyfau mewnol, gallai'r pregethwr gynnwys y clwyfau sy'n digwydd o ganlyniad i dreisio. Mae'n gallu dangos ei fod yn deall eu bod nhw'n dioddef, a mynegi consyrn a thosturi tuag atyn nhw. Mae'n gallu amlinellu'r ffordd i gael iachâd, fel bod unrhyw fenyw sy'n gwranddo ac sydd wedi'i threisio yn gallu cael gobaith unwaith eto.

Mae'n gallu bod yn beth effeithiol iawn i ddynion duwiol 'sefyll yn y bwlch' drwy fynegi tristwch dwfn oherwydd yr hyn gafodd ei wneud i'r menywod hyn, gan ddweud fod peth felly yn ddrwg ac yn tristáu calon Duw. Maen nhw hefyd yn gallu gofyn am faddeuant fel dynion am yr holl ffyrdd y mae dynion wedi cam-drin a thanbrisio merched. Mae hyn yn gallu helpu'r merched i ymwrthod ag unrhyw ragfarn bosib sy ganddyn nhw yn erbyn dynion o ganlyniad i'r treisio.

Beth am y plant sy'n cael eu cenhedlu o ganlyniad i'r treisio?

Mae'n debygol y byddan nhw'n cael anhawster mawr i dderbyn a charu'r plentyn hwn. Oherwydd y gwrthodiad yma, bydd y plentyn, efallai, yn teimlo iddo fod yn gamgymeriad ofnadwy – yn rhywun y byddai'n well petai heb gael ei eni. Mae'r eglwys yn gallu helpu yn y sefyllfa oedd hyn drwy garu a chroesawu'r plant hyn, am fod Duw yn eu gwerthfawrogi a'u caru! Dydy o ddim yn meddwl bod amgylchiadau eu cenhedliad yn rhywbeth i'w ddal yn eu herbyn. Mae'n gwybod nad eu bai nhw oedd hynny. Mae ganddo gariad arbennig bob amser tuag at y rhai sydd heb dad, y rhai amddifad a'r rhai sy'n cael eu dirmygu (Deuteronomium 10:18; Salm 68:5-6; 27:10; Eseia 49:15; 1 Corinthiaid 1:26-29). Roedd Iesu'n gwybod sut brofiad oedd cael ei ddirmygu a'i wrthod gan bobl (Eseia 53:3). Er iddo gael ei wrthod gan bobl, cafodd ei ddewis gan Dduw; roedd yn werthfawr yng ngolwg Duw, a daeth yn garreg sylfaen (1 Pedr 2:4, 7). Mae Duw yn gallu prynu'n ôl y trychinebau hyn ac yn gallu dod â bendith fawr i eraill drwy'r plant hyn 'nad oedd neb eu heisiau'. Fel ei eglwys, cawn ein galw i ddangos cariad arbennig at y plant hyn a'u mamau.

Y rhai sydd ag atgofion ofnadwy yn gysylltiedig â llefydd penodol

Mae yna bobl sy'n methu dioddef ymweld â rhai llefydd oherwydd yr atgofion ofnadwy sy'n gysylltiedig â'r llefydd hynny. Sut y gellir eu helpu nhw?

Pan ddaw iachâd, mae'n dod bob amser drwy wynebu pethau gyda Duw, nid drwy eu hanwybyddu. Fel arweinwyr Cristnogol, gallwn gynnig mynd gyda phobl i ymweld â'r llefydd sy'n gysylltiedig â phoen. Pan gyrhaeddwn yno gallwn eu sicrhau o'n cariad a'n gofal, a gallwn weddio gyda nhw yn yr union fan mwyaf poenus hwnnw. Gofynnwch iddyn nhw dywallt eu calonnau o flaen Duw, gan ddweud wrtho am yr hyn ddigwyddodd iddyn nhw yn y lle hwnnw. (Gallwch roi hyn mewn geiriau ar eu rhan os nad ydyn nhw'n gallu gwneud hynny.) Anogwch nhw i roi eu poen i gyd i Iesu. Gallwn eu sicrhau bod Duw gyda nhw yno pan oedden nhw'n dioddef (Salm 139:7-8; Eiseia 63:9), a'i fod wedi tristáu am yr hyn wnaeth ddigwydd. Gallwn wedyn weddio am ddatguddiad o gariad a thosturi Duw tuag atyn nhw ar adeg eu dioddefaint. Gweddïwch y byddan nhw'n gallu profi cariad Duw wrth iddyn nhw sefyll yno (Rhufeiniaid 5:5). Bydd hyn fel balm ar eu clwyfau. Gorffennwch drwy ddatgan mai Iesu ydy'r Arglwydd, yn Arglwydd ar y lleoliad hwnnw hyd yn oed, yna rhowch amser i foli buddugoliaeth dragwyddol Iesu dros Satan.

Beth os nad ydy hi'n bosib ymweld â'r lle oherwydd ei fod yn rhy bell, ei fod wedi'i dministrio neu'n waharddedig? Er hynny, gallwn ymweld â'r lle mewn gweddi, yn ein dychymyg. Gofynnwch iddyn nhw ddarlunio'r lle yn eu meddyliau, ac yna gweddïwch gyda nhw fel uchod.

Y rhai sydd ag atgofion neu freuddwydion drwg sy'n digwydd dro ar ôl tro

Mae angen wynebu'r rhain hefyd ym mhresenoldeb cariadus Duw. Fydd ceisio'u gwthio nhw allan o'u meddyliau byth yn llwyddo. Mae angen iddyn nhw ddod â'r atgofion penodol hyn o flaen yr Arglwydd a dweud wrtho am y cyfan. Fe ddylen nhw sôn nid yn unig am y ffeithiau, ond hefyd am eu teimladau, a'r effaith arny'n nhw oddi fewn. Rhaid iddyn nhw roi eu holl boen iddo, ac yna gofyn iddo siarad â nhw. Gallwn ofyn i Dduw ddangos iddyn nhw lle oedd o ar y pryd, a sut oedd o'n teimlo. Yn aml, wedi i ni weddio fel hyn, mae'r person clwyfus yn gallu gweld, yn llygaid eu meddwl, Iesu yng nghanol yr olygfa. Mae Duw yn gallu siarad â nhw mewn nifer o ffyrdd – drwy'r Ysgrythur, drwy weledigaethau, drwy lais mewnol yn eu calonnau, drwy gariad eu cyd-Gristnogion. Dywedodd Iesu, 'Byddwch yn dod i wybod beth sy'n wir [er enghraifft, am dosturi Duw] a bydd y gwirionedd hwnnw'n rhoi rhyddid i chi' (Ioan 8:32).

E. Casgliad o Ysgrythurau

Cymeriad Duw

Mae Duw yn dosturiol

| | | | |
|------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| Exodus 34:6 | Deuteronomium 30:3 | Barnwyr 2:18 | Nehemeia 9:17,19 |
| Nehemeia 9:27 | Salm 86:15 | Salm 103:4, 8 | Salm 103:13 |
| Salm 111:4 | Salm 116:5 | Salm 119:156 | Salm 135:14 |
| Salm 145:8 | Eseia 30:18 | Eseia 49:10, 13 | Eseia 49:15 |
| Eseia 51:3 | Eseia 54:7,10 | Eseia 63:7 | Jeremeia 31:20 |
| Galarnad 3:22,32 | Eseciel 39:25 | Hosea 2:19 | Hosea 11:8 |
| Joel 2:13 | Micha 7:19 | Sechareia 10:6 | Malachi 3:17 |
| Mathew 9:36 | Mathew 14:14 | Mathew 20:34 | Marc 1:41 |
| Luc 7:13 | Luc 15:20 | 2 Corinthiaid 1:3 | Iago 5:11 |

Mae Duw yn rasol

| | | | |
|------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| Exodus 33:19 | Deuteronomium 4:31 | 1 Cronicl 21:13 | Nehemeia 9:31 |
| Salm 5:7 | Salm 6:9 | Salm 25:6 | Salm 28:6 |
| Salm 31:22 | Salm 78:38 | Salm 116:1 | Salm 142:1 |
| Diarhebion 28:13 | Eseia 55:7 | Eseia 63:9 | Jeremeia 3:12 |
| Daniel 9:9,18 | Hosea 6:6 | Micha 6:8 | Micha 7:18 |
| Habacuc 3:2 | Sechareia 1:16 | Sechareia 7:9 | Mathew 5:7 |
| Mathew 9:13 | Mathew 18:33 | Mathew 23:23 | Marc 5:19 |
| Luc 1:50 | Luc 1:78-79 | Luc 6:36 | Luc 10:36-37 |
| Rhufeiniaid 9:16 | Rhufeiniaid 11:32 | 2 Corinthiaid 4:1 | Effesiaid 2:4 |
| 1 Timotheus 1:2 | 1 Timotheus 1:13,16 | Titus 3:5 | Hebreaid 2:17 |
| Hebreaid 4:16 | Iago 2:13 | Iago 3:17 | Iago 5:11 |
| 1 Pedr 1:3 | 1 Pedr 2:10 | 2 Ioan 1:3 | Jude 21-23 |

Mae Duw yn garedig

| | | | |
|----------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| Genesis 24:27 | Genesis 39:21 | 2 Samuel 9:3 | Ezra 9:9 |
| Job 10:12 | Diarhebion 14:21, 31 | Diarhebion 19:17 | Eseia 54:8 |
| Jeremeia 9:24 | Jeremeia 31:3 | Hosea 11:4 | Luc 6:35 |
| Actau 14:17 | Rhufeiniaid 2:4 | Rhufeiniaid 11:22 | 1 Corinthiaid 13:4 |
| Galatiaid 5:22 | Effesiaid 2:7 | Colosiaid 3:12 | Titus 3:4 |

Dydy cariad Duw ddim yn methu

| | | | |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| Exodus 15:13 | Salm 13:5 | Salm 21:7 | Salm 32:10 |
| Salm 33:5,18 | Salm 36:7 | Salm 48:9 | Salm 52:8 |
| Salm 107:8 | Salm 147:11 | Eseia 54:10 | Galarnad 3:32 |
| Hosea 10:12 | | | |

Y Duw sy'n cysuro

| | | | |
|-----------------|---------------------|----------------|------------------------|
| Salm 10:17 | Salm 23:4 | Salm 71:21 | Salm 86:17 |
| Salm 94:19 | Salm 119:50 | Salm 119:52 | Salm 119:76 |
| Eseia 25:8 | Eseia 40:1 | Eseia 49:13 | Eseia 51:3 |
| Eseia 51:2-3 | Eseia 52:9 | Eseia 57:18 | Eseia 61:2 |
| Eseia 66:13 | Jeremeia 31:13 | Sechareia 1:17 | Mathew 5:4 |
| Ioan 14:18 | 2 Corinthiaid 1:3-7 | Philipiaid 1:2 | 2 Thesaloniaid 2:16-17 |
| Datguddiad 7:17 | Datguddiad 21:4 | | |

Duw cyfiawnder

| | | | |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Deuteronomium 32:4 | 2 Cronicl 19:7 | Job 37:23 | Salm 9:8 |
| Salm 9:16 | Salm 11:7 | Salm 33:5 | Salm 36:6 |
| Salm 45:6 | Salm 89:14 | Salm 97:2 | Salm 99:4 |
| Salm 101:1 | Salm 103:6 | Salm 111:7 | Salm 140:12 |
| Diarhebion 29:26 | Eseia 5:16 | Eseia 28:17 | Eseia 30:18 |
| Eseia 33:5 | Eseia 42:1 | Eseia 51:4 | Eseia 61:8 |
| Jeremeia 9:24 | Eseciel 18:25 | Eseciel 33:17 | Eseciel 34:16 |
| Daniel 4:37 | Hosea 2:19 | Seffaneaia 3:5 | Mathew 12:18 |
| Luc 18:7 | Ioan 5:30 | Rhufeiniaid 2:2 | Rhufeiniaid 3:25 |
| 2 Thesaloniaid 1:6 | Datguddiad 15:3 | Datguddiad 16:5 | Datguddiad 19:2 |

Mae Duw yn casáu anghyfiawnder

| | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| Exodus 23:2, 6 | Deuteronomium 24:17 | Deuteronomium 27:19 | Eseia 5:7 |
| Eseia 29:21 | Eseia 58:6 | Eseia 59:15 | Jeremeia 22:13 |
| Galarnad 3:34-36 | Eseciel 9:9 | Eseciel 22:29 | Amos 5:24 |
| Amos 6:12 | Micha 3:1 | Sechareia 7:9 | Sechareia 8:16 |
| Malachi 3:5 | Mathew 23:23 | | |

Yr hyn mae Duw yn ei deimlo am bleidgarwch a rhagfarn

| | | | |
|------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| Lefiticus 19:15 | Deuteronomium 16:19 | 2 Cronicl 19:7 | Job 13:10 |
| Job 34:19 | Malachi 2:9-10 | Mathew 5:45 | Actau 10:28 |
| Actau 10:34-35 | Actau 15:7-9 | Rhufeiniaid 2:11 | Rhufeiniaid 10:12 |
| 1 Timotheus 5:21 | Iago 2:1,9 | Marc 6:2-3 | Ioan 1:46 |

Mae Duw yn gofalu am weddwon, plant amddifad a phobl sy'n cael eu gormesu

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Deuteronomium 10:18 | Deuteronomium 24:19 | Deuteronomium 26:12 | Deuteronomium 27:19 |
| Salm 9:9 | Salm 10:14 | Salm 10:18 | Salm 68:5 |
| Salm 82:3-4 | Salm 103:6 | Salm 146:7, 9 | Eseia 1:17 |
| Eseia 1:23 | Eseia 58:6,10 | Jeremeia 5:28 | Jeremeia 22:3 |
| Jeremeia 49:11 | Hosea 14:3 | Seffaneaia 3:19 | Sechareia 7:10 |
| Marc 12:40 | Luc 20:47 | Ioan 14:18 | 1 Timotheus 5:3 |
| 1 Timotheus 5:16 | Iago 1:27 | | |

Mae Duw yn ŵr i weddwon

| | | |
|------------|--------------|---------------|
| Eseia 54:5 | Eseia 62:4-5 | Hosea 2:16-20 |
|------------|--------------|---------------|

Mor werthfawr ydyn ni i Dduw

Mae'n ymhyfrydu ynnon ni

| | | | |
|----------------|------------|---------------|--------------------|
| Salm 147:11 | Salm 149:4 | Eseia 62:2-4 | Seffaneaia 3:17 |
| Jeremeia 31:20 | Salm 35:27 | Salm 37:23-24 | Diarhebion 8:30-31 |

Ni ydy'r eiddo mae'n ei drysori

| | | | |
|---------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| Exodus 19:5-6 | Deuteronomium 7:6 | Deuteronomium 14:2 | Deuteronomium 26:18 |
| Salm 135:4 | Malachi 3:17 | | |

Ni ydy kannwyll ei lygaid

| | | |
|---------------------|-----------|---------------|
| Deuteronomium 32:10 | Salm 17:8 | Sechareia 2:8 |
|---------------------|-----------|---------------|

Rydyn ni'n werthfawr iddo

Eseia 43:4 Galarnad 4:2 Salm 27:14 Salm 116:15

Mae ei briodferch yn hardd iddo

Barnwyr 4:7-10 Eseciel 16:14 Sechareia 9:16-17 Datguddiad 21:2
Datguddiad 21:9-11

Rydyn ni cael ein caru'n fawr iawn ganddo

Deuteronomium 33:12 Jeremeia 31:3 Effesiaid 1:7-8 Effesiaid 5:1-2
Effesiaid 5:25-27 1 Ioan 3:1

Mae'n mwynhau ein bendithio

Deuteronomium 23:5 Salm 24:5 Jeremeia 32:40-41 Luc 11:13
Luc 12:32 Rhufeiniaid 10:12

Pobl Dduw – pobl â phersbectif gwahanol

Dydyn nhw ddim yn anobeithio pan mae hi'n ymddangos bod drygioni'n ennill

Salm 37:1 Salm 37:7-13 Salm 73:1-28

Mae ganddyn nhw bersbectif ysbrydol, ac mae hyn yn rhoi nerth iddyn nhw

Hebreaid 11:27 Ioan 14:19 2 Corinthiaid 4:18 2 Brenhinoedd 6:17

Dydyn nhw ddim yn cydymffurfio â'r byd hwn

Rhufeiniaid 12:2 Ioan 17:14-17 1 Ioan 2:15

Maen nhw'n ufuddhau i Dduw yn hytrach na phobl

Actau 4:19 Ioan 12:42-43

Maen nhw'n deall mai magl ydy ofn pobl

Diarhebion 29:25 Ioan 7:13 Galatiaid 2:12

Mae'n well ganddyn nhw ddiodef dros Grist nag ufuddhau i bobl ddrwg

Actau 5:41 Rhufeiniaid 8:17 Hebreaid 11:25 Iago 5:10
1 Pedr 2:20 Rhufeiniaid 8:18 2 Corinthiaid 4:17 1 Pedr 5:10

Maen nhw'n gwybod bod ei deyrnasiad ef yn cael y flaenoriaeth bob amser

Luc 14:26-27 Mathew 6:33

Mae ganddyn nhw fwy o deyrngarwch i gyd-Gristnogion nag i'w grŵp ethnig neu i'w gwlad eu hunain

Effesiaid 2:19 Galatiaid 6:10 Ioan 13:34-35 Ioan 15:12-13
Ioan 15:17 Effesiaid 1:15,16 Colosiaid 1:4 1 Thesaloniaid 4:9-10
Hebreaid 6:10 1 Pedr 2:17 1 Ioan 2:9-11 Galatiaid 3:28
Colosiaid 3:11

Agwedd y Cristion at ei elynion

| | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Exodus 23:4 | Diarhebbion 24:17 | Diarhebbion 25:21 | Mathew 5:44 |
| Luc 6:27 | Luc 6:35 | Actau 7:60 | Rhufeiniaid 12:20 |
| 1 Thesaloniaid 5:15 | | | |

Beth mae'r Beibl yn ei ddweud am

Obaith

| | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| Salm 9:18 | Salm 25:5,21 | Salm 31:24 | Salm 33:18,20 |
| Salm 33:22 | Salm 37:9 | Salm 42:5,11 | Salm 62:5 |
| Salm 71:14 | Salm 119:114 | Salm 130:5,7 | Salm 146:5 |
| Salm 147:11 | Eseia 40:31 | Eseia 49:23 | Jeremeia 29:11 |
| Galarnad 3:25 | Micha 7:7 | Mathew 12:21 | Rhufeiniaid 4:18 |
| Rhufeiniaid 5:2,5 | Rhufeiniaid 8:24-25 | Rhufeiniaid 12:12 | Rhufeiniaid 15:4,13 |
| 1 Corinthiaid 15:19 | 2 Corinthiaid 1:10 | 2 Corinthiaid 3:12 | Galatiaid 5:5 |
| Effesiaid 1:18 | Effesiaid 4:4 | Colosiaid 1:27 | 1 Thesaloniaid 1:3 |
| 1 Thesaloniaid 4:13 | 1 Thesaloniaid 5:8 | 1 Timotheus 6:17 | 2 Thesaloniaid 2:16-17 |
| Titus 2:13 | Titus 3:7 | Hebreaid 3:6 | Hebreaid 6:11 |
| Hebreaid 6:18-19 | Hebreaid 10:23 | Hebreaid 11:1 | 1 Pedr 1:3,13 |
| 1 Pedr 1:21 | 1 Pedr 3:15 | 1 Ioan 3:3 | |

Galar

| | | | |
|--------------------|---------------|----------------|---------------------|
| Genesis 23:2 | Genesis 37:34 | Genesis 50:10 | Numeri 20:29 |
| Deuteronomium 34:8 | 1 Samuel 30:4 | 2 Samuel 18:33 | 2 Samuel 19:2 |
| 1 Cronicl 7:22 | Ezra 9:4 | Salm 10:14 | Salm 31:9 |
| Salm 35:14 | Salm 38:6 | Salm 56:8 | Salm 88:9 |
| Pregethwr 3:4 | Eseia 33:7 | Eseia 61:2 | Jeremeia 9:1 |
| Galarnad 1:16 | Mathew 2:18 | Mathew 5:4 | Luc 6:21 |
| Ioan 11:33 | Ioan 16:20 | Ioan 16:22 | 1 Thesaloniaid 4:13 |
| Datguddiad 21:4 | | | |

Dial yn cael ei wahardd – Gadewch hynny i Dduw

| | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Lefiticus 19:18 | Deuteronomium 32:35 | Salm 94:1 | Diarhebbion 20:22 |
| Diarhebbion 24:29 | Eseciel 25:17 | Micha 5:15 | Nahum 1:2 |
| Mathew 5:38-48 | Luc 6:27-36 | Rhufeiniaid 12:17-19 | 1 Corinthiaid 4:12-13 |
| 1 Pedr 2:23 | 1 Pedr 3:9 | 2 Thesaloniaid 1:5-10 | |

Iacháu Calonnau, Trawsnewid Cenhedloedd

'Roedd hon yn daith o anobaith tuag at obaith. Mae Duw wedi geni gobaith ynof i eto.' (De Affrica)

'Cafodd fy nghalon ei hiacháu, yn arbennig pan gafodd fy mhoen ei hoelio i'r groes. Cyn y Seminar roedd fy ngrŵp yn bwysig iawn i mi. Wnes i ddim codi *machete*, ond yn fy nghalon roeddwn i'n lladdwr yr un fath. Wedi hoelio pethau i'r groes, cafodd fy nghalon ryddhad, ac roeddwn i wedi newid. Dwi ddim mwyach yn rhoi fy ngrŵp o flaen popeth arall.' (Rwanda)



'Cafodd fy nghartref ei losgi'n ulw, a nawr dwi'n byw mewn gwerysll ar gyfer pobl sydd wedi'u dadleoli. Roeddwn i wedi penderfynu peidio siarad efo unrhyw un o'r llwyth Calenjjin. Roeddwn i hyd yn oed yn teimlo bod Duw yn fy nghasáu. Roeddwn i eisiau marw, dyna i gyd. Roeddwn i mor ddig, roedd arna' i ofn dod i'r gweithdy hwn rhag ofn y gallwn i ladd rhywun. Ddoe gallwn ddweud wrth aelod o lwyth y Calenjjin beth roeddwn yn ei deimlo go iawn. Gwyrth oedd e! Gallaf faddau yn awr. Fydda' i byth yn cario baich eto. Dwi'n mynd adre i ymweld â Calenjiniad!' (Cenia)

'Dwi'n diolch i Dduw ein bod ni ddoe gyda'n gilydd fel grwpiau gwahanol wrth y groes. Mae hyn wedi ein hail uno ni fel brodyr. Dwi'n diolch i Dduw oherwydd ddoe fe wnes i adfer fy nghariad. Roedd Satan wedi'i ddwyn oddi arna i. Dwi erioed wedi profi'r fath lawenydd mawr â'r llawenydd dwi'n ei brofi ers i mi roi popeth ar y groes.' (Gweriniaeth Ddemocrataidd Congo)

'Wedi cymryd rhan yn y gweithdy hwn, fedrwn ni ddim peidio defnyddio'r deunydd i gyrraedd eraill. Ddim gwybodaeth yn unig oedd e; fe gyffyrddodd ein calonnau. Fe aeth at graidd pwy ydyn ni. Mae fel petaech chi wedi cynnau tân ynon ni. Nawr mae gynnon ni y fath benderfyniad ac egni i fynd allan i sôn wrth eraill.' (Simbabwe)

'Roeddwn i'n un o'r Teigrod Tamil, ac roeddwn i'n credu mai dim ond ni oedd wedi dioddef anghyfiawnderau. Nawr dwi eisiau dysgu Sinhala fel y bydd modd imi gysuro'r ochr arall.' (Sri Lanka)

Dr. Rhiannon Lloyd: Mae hi'n gyn feddyg a seiciatrydd, ac wedi gwasanaethu fel gweithiwr Cristnogol llawn amser ers 1985, gan weinidogaethu'n helaeth mewn sefyllfaoedd traws-ddiwylliannol. Treuliodd nifer o flynyddoedd yn addysgu ar gyrsiau ar gyfer gweithwyr Cristnogol gan weinidogaethu i bobl oedd â chlwyfau emosiynol dwfn. Ers 1994, mae hi wedi arloesi â gweinidogaeth gymodi yn Rwanda, gan weithio i ddechrau gydag African Enterprise. Mae hi wedi siarad gyda miloedd o arweinwyr eglwysig gan eu harwain i le o iachâd wrth y groes, a hyrwyddo cymod rhwng grwpiau ethnig. Mae timau iacháu a chymodi wedi'u ffurfio nawr mewn nifer o wledydd eraill. Mae hi'n byw yng Nghymru, ac enw ei gweinidogaeth ydy 'Iacháu'r Cenhedloedd' (Healing the Nations). I gael rhagor o wybodaeth gweler www.healingthenations.co.uk neu www.HHTNglobal.org i weld effaith y gwaith byd-eang bellach.

Y Parch. Joseph Nyamutera: Cyn athro Saesneg mewn ysgol uwchradd, a bugail anrhydeddus yn eglwys Benteostalaid Rwanda. Ymunodd â'r weinidogaeth hon yn 1997. Er ei fod wedi'i leoli yn Rwanda, mae ganddo nawr weinidogaeth fyd-eang. Mae wedi'i ddonio'n arbennig fel hyfforddwr ac ymgynghorydd. Mae wedi sefydlu ei weinidogaeth leol dan yr enw Rabagirana Ministries sy'n gweithio mewn partneriaeth â Mercy Ministries International. I gael rhagor o wybodaeth gweler www.rabagirana.org

