

Hunan ac arall

Dydd Sul, 13 Mawrth 2011

DECHRAU'R DAITH

Dieithriaid a chyfeillion

Gydol y gyfres hon byddwn yn holi am garfannau o bobl nas gwelir yn ein rhwydweithiau a'n mentrau Cristnogol ac sy' aml yn cuddio o dan ein trwynau yn ein teuluoedd, ein cynulleidfaoedd, ein cymunedau a'n cenhedloedd. Galwn hwynt yn 'Rhai Nas Cymodwyd', a byddwn yn archwilio themâu i'n cynorthwyo i ddysgu mwy amdanynt, i ddod yn fwy ymwybodol o'u presenoldeb a'u hanghenion ac i'n hannog i weithredu i newid eu sefyllfa. Y mae'r syniad o Rai Nas Cymodwyd yn arbennig o addas at y Garawys, wrth inni gofio mai pwrpas bywyd a gwaith Iesu, a gyrhaeddodd eu huchafbwynt yn ei farwolaeth a'i atgyfodiad, oedd ein gwneud ni'n ymwybodol ein bod ni oll yn Rhai Nas Cymodwyd gerbron Duw. Ar ei groes, fe newidodd Iesu hynny am byth.

Y mae'r thema 'hunan ac arall' yn gofyn inni feddwl sut y byddwn yn ffurfio ac yn cynnal perthynas. Sut y daw dieithriaid yn gyfeillion? Beth a wnawn pan ddaw teulu newydd i fyw y drws nesaf? Sut y down i adnabod cydweithwyr newydd, cymdogion newydd, dosbarth newydd o blant yn yr ysgol, cariad newydd, teulu newydd, cymuned eglwysig newydd? A oes yna rai pobl sydd mor 'wahanol' nes ein bod ni'n meddwl ddwywaith cyn cynnig lletygarwch na chroeso na hyd yn oed gyfeillgarwch? Sut y mae'r bobl hyn yn ffitio i mewn i'n rhwydweithiau ac i weoedd ein perthynas â'n gilydd? A oes yna bobl sy'n parhau'n 'Rhai Nas Cymodwyd' am na allwn ni estyn allan atynt neu am nad oes arnom eisiau gwneud hynny.

Y mae yna hefyd rai pobl sy'n gweld cynnal perthynas y tu hwnt i'r hunan yn beth dryslyd a brawychus. Gall pobl sy'n dioddef o Gyflwr Sbectrum Awtistiaeth ei chael hi'n arbennig o anodd gwneud synnwyr o'r Arall a chael eu dychryn gan ein hymdrechion i fod yn gyfeillgar a charedig. I rai pobl sy'n dioddef o'r cyflwr hwn gall hyd yn oed sgwrs ar y ffôn fod yn brofiad blinderus ac arswydus. Gall pobl sy'n dioddef o glefyd Alzheimers neu ffurfiau eraill o orffwylledd fethu adnabod neu gofio pobl a garant a chael eu dychryn gan 'ddieithriaid' sy'n mynnu eu bod yn eu hadnabod. Ni allwn gymryd yn ganiataol fod gan bawb yr un sgiliau gwneud cyfeillion a chynnal perthynas. Nid yw 'sgiliau pobl' yn dod yn hawdd i bawb. Beth allwn ni ei wneud i gyfoethogi bywyd pobl na allant byth, heb fod unrhyw fai arnynt hwy, bontio'r gagendor rhwng 'hunan' ac arall'?

Hefyd, wrth inni fynd i mewn i dymor y Garawys ar y daith i ddirgelwch y Pasg, gofynnir inni wynebu'r berthynas fwyaf rhyfeddol oll – ein perthynas â Duw. Pwy yw yr 'Arall' hwn sy'n Dduw? Pam fod Duw'n poeni am bobl, am y bydysawd? A sut y down i adnabod y Duw sy'n 'Arall' ac eto'n agos atom, a dod i ddeall beth y mae Duw'n ei wneud yn y byd o'n cwmpas? Rhaid i bob un ohonom weithio allan drosto'i hun ei berthynas â Duw. I rai pobl – pobl y mae eu cyfeillgarwch personol agos ag Iesu neu eu synnwyr o ddawnsio gyda'r Ysbryd yn cynnal ac yn meithrin eu bywyd ysbrydol yn feunyddiol – dyna'r peth hawsaf yn y byd. Ond i eraill y mae'n berthynas hynod anodd. Weithiau y mae fel pe na bai Duw'n bod, neu ei fod yn cuddio neu ymhell i ffwrdd neu wedi troi ei gefn yn llwyr. I laweroedd, y mae'r berthynas anniddig rhyngddynt a Duw yn eu gosod ym myd y Rhai Nas Cymodwyd. Myn eraill yn ein cymdeithas mai lol amherthnasol yw'r syniad o ryw fod 'Arall' goruwchnaturiol. Felly, ar ddechrau'r Garawys dyma gyfle i feddwl o'r newydd am ein perthynas â Duw, ag Iesu, â'r Ysbryd. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng ein dealltwriaeth ni o fywyd yng Nghrist a'r rhai hynny nad ydynt yn adnabod Duw yn y modd hwn?

Chwiliwch am fwy: <http://alzheimers.org.uk>

Gweithgaredd

Dewiswch o blith yr isod:

- Gofynnwch i'r grŵp ddychmygu bywyd yn y nefoedd a rhestru pwy yr hoffent ei weld yno. Pwy sydd heb fod yn y darlun a pham ddim?
- Gofynnwch i'r grŵp rannu eu profiadau o fod ar wyliau neu deithio mewn gwledydd tramor, efallai drwy ddangos ffotograffau neu fideo. Beth oedd yn ddieithr ac anghyfarwydd am leoedd o'r fath? Sut brofiad oedd dysgu iaith newydd neu wneud ffrindiau newydd?
- Gofynnwch i'r grŵp ymrannu'n barau a dychmygwch sut beth fyddai bod wedi eich cloi mewn ystafell gyda dieithryn. Tra byddech yn disgwyl i rywun agor y drws, am beth y byddech yn siarad i dorri'r distawrwydd? Beth fyddech chwi'n fodlon ei rannu?

MYND YN DDYFNACH

Dod yn ddisgyblion

Cafodd y disgyblion cyntaf a alwodd Iesu i'w ganlyn y fraint o ddod i'w adnabod yn dda. Buont yn teithio gydag ef, yn dysgu ganddo, yn bwyta ac yfed yn ei gwmni, yn gweithio gydag ef. Yr oedd yn gyfaill, yn athro ac yn feistr iddynt, yn gydweithiwr, yn gyd-ddinesydd mewn gwlad a feddiannwyd ac yn gyd-addolwr. Eto i gyd, er i Iesu alw'r disgyblion ato, eu casglu'n deulu o'i amgylch a newid eu bywydau, fe gymerodd hi amser iddynt ddod i'w adnabod a sylweddoli pwy ydoedd a beth yr oedd yn gofyn iddynt hwy ei wneud. Byddent weithiau'n camddeall beth yr oedd yn ei ddweud wrthynt a byddai'n rhaid iddynt weithiau ofyn am gymorth neu esboniad ar beth yr oeddent yn ei wneud yn anghywir. Hyd yn oed i gyfeillion Iesu yr oedd y berthynas rhwng yr hunan a'r 'Arall' yn anodd – yn ddirgelwch hyd yn oed, ac yr oedd yn rhaid wrth ddyfalbarhad a chariad. Er hynny, pan ddywedodd Iesu wrthynt ei fod yn mynd i farw fe addawodd y byddai'r berthynas yn parhau. Yn gyntaf, trwy ei farwolaeth byddai'n bosibl i bawb oll gael eu cymodi â Duw. Neges oedd hon y byddai'n rhaid i'r disgyblion eu hunain ei chyhoeddi, nid yn unig mewn geiriau ond trwy beri bod eu bywyd yn dystiolaeth y gallai eraill ei gweld a'i hadnabod ac ymateb iddi. Yn ail, i nerthu'r dystiolaeth honno addawodd Iesu y deuai ei Ysbryd i fod gyda'r disgyblion fel y gallent gael ei gwmni ef bob amser.

Dengys ymchwil fod pobl yn dod yn Gristnogion ac yn cael eu cynnal yn eu bywydau Cristnogol yn bennaf trwy berthynas â rhai sydd eisoes yn Gristnogion. Yn union fel y rhoes Iesu amser ac egni i ddweud wrth ei ddisgyblion ac eraill o'i amgylch am y Tad, felly y gall rhannu'r ffydd Gristnogol gyrraedd y rhai hynny sy'n brwydro â'r berthynas rhyngddynt a Duw. Weithiau, fodd bynnag, byddwn yn canolbwyntio cymaint o'n hegri ar y rhai y tybiwn ni Nas Cymodwyd hwy â'r ffydd Gristnogol: y dieglwys nas cyrhaeddwyd, nas efengyleiddwyd, nas achubwyd. Beth am y rhai Nas Cymodwyd ymhlith ein cysylltiadau ni ein hunain – ein teulu, ein cyfeillion, pobl yn eistedd wrth ein hymyl yn yr eglwys? Does dim rhaid i'r Rhai Nas Cymodwyd fod y tu allan; gallant fod yn ein plith, ochr yn ochr â ni, yn lleygion neu glerigion. Gallwn efallai ein cyfrif ni ein hunain yn eu plith – rhai sy'n brwydro i wneud synnwyr o Iesu, yn union fel y disgyblion.

Chwiliwch am fwy:

Philip Richter a Leslie J Francis, (1998) *Gone but not Forgotten: Church leaving and returning* (Darton, Longman & Todd)

Gweithgaredd

- Yn ddeuoedd, trafodwch unrhyw un a fu'n bwysig i chwi ar daith eich ffydd – athro, cyfaill, clerig, aelod o'r teulu neu rywun arall a fu'n ysbrydoliaeth. Pa effaith a gawsant ar eich bywyd a sut y newidiodd neu y datblygodd eich bywyd o'u plegid?
- Yn ddeuoedd, trafodwch ddulliau priodol o ddarganfod pwy o'n cydnabod sy'n cael trafferth i gynnal eu ffydd a sut y gallwn ni fod yn gefn iddynt. Sut y gallwn gefnogi clerigion lleol, gweithwyr meddygol, athrawon, yr heddlu, ac eraill sydd mewn swyddi llawn straen a all effeithio ar ffydd?
- Dewch i wybod mwy am grefyddau eraill yn eich ardal, trwy eich fforwm Ryng-Ffydd leol, efallai, a gofynnwch i aelod o grefydd arall ymweld â'ch grŵp i sôn am beth y mae eu perthynas â Duw yn ei olygu iddo ef. Os gofynnwch i fwy nag un, efallai y gellir cael trafodaeth panel.

SYMUD YMLAEN

Darllen y Beibl

Gydol y gyfres hon y mae adran ganolog yn cynnwys darlleniadau o'r Beibl. Er ein bod ni'n cymryd yn ganiataol y gallwn glywed darllen yr Ysgrythur yn yr Eglwys neu ei darllen ein hunain gartref, nid felly yr oedd hi bob amser. Er i lawer o glerigwyr a gwleidyddion o bryd i'w gilydd wrthwynebu i bobl gyffredin gael darllen yr Ysgrythur drostynt eu hunain, cawsom ni, Gymry, Feibl Cymraeg yn 1588, tua'r un adeg ag y dechreuwyd argraffu cyfieithiadau Saesneg, Eleni, dethlir pedwar canmlwyddiant y pwysicaf a'r mwyaf dylanwadol o'r cyfieithiadau Saesneg hynny. Yn 1603, galwodd y Brenin Iago I gynhadledd yn Hampton Court i drafod nifer o faterion crefyddol. Arweiniodd hyn at gynhyrchu Beibl y Brenin Iago, y 'Fersiwn Awdurdodedig', yn 1611. Sylwch fod y ffurf Saesneg ar yr adnoddau hyn eleni yn cynnwys y testunau Beiblaidd o Feibl y Brenin Iago yn ogystal ag o'r Fersiwn Safonol Diwygiedig Newydd, fel y gall y rhai sy'n darllen eu Beibl yn Saesneg fyfyrion ar brydferthwch testun 1611. Erbyn heddiw, wrth gwrs, cyfieithwyd y Beibl i filoedd o wahanol ieithoedd oherwydd ei bwysigrwydd sylfaenol i'r ffydd Gristnogol a, thrwy gael y Beibl yn eu hiaith eu hunain, daeth llaweroedd o bobl i berthynas ag Iesu Grist.

Chwiliwch am fwy:

www.biblesociety.org.uk

www.kingjamesbibletrust.org

www.biblefresh.com

Alister McGrath, (2001) *In the Beginning, the story of the King James Bible and how it changed a Nation, a Language, and a Culture* (Hodder & Stoughton)

Salm 32

¹ **I Ddafydd. Mascîl.** Gwyn ei fyd y sawl y maddeuwyd ei drosedd, ac y cuddiwyd ei bechod.

² Gwyn ei fyd y sawl nad yw'r Arglwydd yn cyfrif ei fai yn ei erbyn, ac nad oes dichell yn ei ysbryd.

³ Tra oeddwn yn ymatal, yr oedd fy esgyrn yn darfod, a minnau'n cwyno ar hyd y dydd.

⁴ Yr oedd dy law yn drwm arnaf ddydd a nos; sychwyd fy nerth fel gan wres haf. Sela.

⁵ Yna, bu imi gydnabod fy mhechod wrthyt, a pheidio â chuddio fy nrygioni; dywedais, "Yr wyf yn cyffesu fy mhechodau i'r Arglwydd"; a bu i tithau faddau euogrwydd fy mhechod. Sela.

⁶ Am hynny fe weddïa pob un ffyddlon arnat ti yn nydd cyfyngder, a phan ddaw llifeiriant o ddyfroedd mawr, ni fyddant yn cyrraedd ato ef.

⁷ Yr wyt ti'n gysgod i mi; cedwi fi rhag cyfyngder; amgylchi fi â chaneuon gwaredigaeth. Sela.

⁸ Hyfforddof di a'th ddysgu yn y ffordd a gymeri; fe gadwaf fy ngolwg arnat.

⁹ Paid â bod fel march neu ful direswm y mae'n rhaid wrth ffrwyn a genfa i'w dofi cyn y dônt atat.

¹⁰ Daw poenau lawer i'r drygionus; ond am y sawl sy'n ymddiried yn yr Arglwydd, bydd ffyddlondeb yn ei amgylchu.

¹¹ Llawnhewch yn yr Arglwydd, a gorfoleddwch, rai cyfiawn; canwch yn uchel, pob un o galon gywir.

Mae'r salm hon yn rhoi inni ddarlun grymus a gonest o'r berthynas rhwng yr hunan ac Arall, rhwng pobl a Duw. Mae'n disgrifio adegau pan yw'r berthynas honno'n un agos a chariadus ac adegau eraill pan nad yw. Mae'r berthynas i fod yn un o agosatrywydd agored a gonestrwydd ynglŷn â'n problemau a'n methiannau. Nid ydym i fod wedi'n cadwyno wrth Dduw fel anifeiliaid dof.

Cwestiynau i'w trafod

- Ar ba adegau yn eich bywyd Cristnogol y buoch yn teimlo'n arbennig o agos at Dduw?
- Ar ba adegau yn eich bywyd Cristnogol y buoch yn teimlo bod Duw ymhell i ffwrdd?
- Beth sydd gan y salm hon i'w ddweud wrthym am y berthynas rhwng yr hunan ac Arall a pha gysylltiad sydd rhwng hynny a'ch taith chwi trwy'r Garawys?

DARLLEN Y BEIBL

Efengyl

Mathew 4:1-11

- ¹ Yna arweiniwyd Iesu i'r anialwch gan yr Ysbryd, i gael ei demtio gan y diafol.
- ² Wedi iddo ymprydio am ddeugain dydd a deugain nos daeth arno eisiau bwyd.
- ³ A daeth y temtiwr a dweud wrtho, "Os Mab Duw wyt ti, dywed wrth y cerrig hyn am droi'n fara."
- ⁴ Ond atebodd Iesu ef, "Y mae'n ysgrifenedig: 'Nid ar fara yn unig y bydd rhywun fyw, ond ar bob gair sy'n dod allan o enau Duw.'"
- ⁵ Yna cymerodd y diafol ef i'r ddinas sanctaidd, a'i osod ar dŵr uchaf y deml,
- ⁶ a dweud wrtho, "Os Mab Duw wyt ti, bwrw dy hun i lawr; oherwydd y mae'n ysgrifenedig: 'Rhydd orchymyn i'w angylion amdanat; byddant yn dy godi ar eu dwylo rhag iti daro dy droed yn erbyn carreg.'"
- ⁷ Dywedodd Iesu wrtho, "Y mae'n ysgrifenedig drachefn: 'Paid â gosod yr Arglwydd dy Dduw ar ei brawf.'"
- ⁸ Unwaith eto cymerodd y diafol ef i fynydd uchel iawn, a dangos iddo holl deyrmasoedd y byd a'u gogoniant,
- ⁹ a dweud wrtho, "Y rhain i gyd a roddaf i ti, os syrthi i lawr a'm haddoli i."
- ¹⁰ Yna dywedodd Iesu wrtho, "Dos ymaith, Satan; oherwydd y mae'n ysgrifenedig: 'Yr Arglwydd dy Dduw a addoli, ac ef yn unig a wasanaethi.'"
- ¹¹ Yna gadawodd y diafol ef, a daeth angylion a gweini arno.

Y mae'r tair stori hyn am demtio Iesu gan y diafol yn ffyrdd byw iawn o ddangos Iesu'n ystyried gwahanol ffyrdd o fod yn feseia Duw. Deialog sydd yma rhwng Iesu ei hunan ac un Arall a wŷr bopeth sydd yn ei galon a'i feddwl. Yr oedd Iesu'n darganfod pwy ydoedd mewn gwirionedd ac i beth y galwyd ef. Yr oedd yn rhaid iddo fod yn glir nid yn unig beth oedd ei berthynas â'i Dad ond hefyd beth fyddai ei berthynas â phobl. Deuai'r temtasiynau o'r ddau gyfeiriad. Gallai gyfaddawdu ei berthynas â'i Dad er mwyn cael bri a grym daearol a gallai ddefnyddio'i alluoedd i dra-arglwyddiaethu dros bobl. Nid dewis hawdd mo hwn, oherwydd:

- Gallai ddefnyddio'i alluoedd gwyrthiol i gyflawni ei anghenion ei hun (er bod porthi'r tlawd yn beth angenrheidiol yn ei gyfnod ef ac yn beth a'i gwnâi i edrych fel 'Moses newydd').
- Gallai ddefnyddio'i alluoedd gwyrthiol i ennill clod a bri (a byddai pobl am ei ddilyn).
- Gallai ddefnyddio'i alluoedd i adeiladu ymerodraeth o'r eiddo'i hun a llywodraethu dros yr holl fyd (a rhyddhau ei wlad ei hun o afael y Rhufeiniaid).

Syniadau i'w trafod

- Yn ddeuoedd, dewiswch demtasiwn a chael un i ddadlau yn ei herbyn a'r llall i ddadlau dros ildio iddi.
- Darllenwch erthygl bapur newydd neu gylchgrawn am fywyd rhywun enwog, cyfoethog a phwerus. Beth yw'r berthynas rhwng ei fywyd a'r temtasiynau? Pam y mae pobl yn mwynhau hel straeon am bobl enwog?

- Sut y mae chwilio am hunan-les, grym, bri a rheolaeth yn niweidio pobl ac yn eu condemnio i fyw fel grwpiau Nas Cymodwyd? Pwy, yn eich tyb chwi, yw'r bobl bwerus ym Mhrydain a phwy a all fod ar eu colled o'u plegid?

Chwiliwch am fwy

www.hellomagazine.com

SYMUD I'R GARAWYS

Canlyn Iesu

Un o'r pethau yr oedd Iesu am ei wneud oedd cael pobl i gydnabod dynoliaeth gyffredin pobl eraill. Mae'n hawdd bod yn garedig at bobl yr ydym yn eu hadnabod ac yn eu caru; mae'n anos gweithredu ar ran pobl nad ydym yn eu hadnabod, dieithriaid sy'n siarad ac yn ymddwyn yn wahanol i ni ac nad ydym yn deall eu bywydau na'u harferion. Yr oedd hefyd am ddangos bod yn rhaid inni ymdrechu i fedru gweld daioni ac anghenion eraill ac ymateb iddynt, a bod gwneud hynny'n effeithio ar ein perthynas â Duw. Felly, yn nameg y defaid a'r geifr (Mathew 25.31-45), mae'n synnu ei wrandawyr drwy awgrymu bod ei ddilynwyr wedi'i anwybyddu a gwrthod ei gynorthwyo nes bod y berthynas rhyngddynt wedi'i niweidio ac y bydd yntau'n dweud amdanynt 'Nid wyf yn eich adnabod'. Pan brotestia'r disgyblion nad ydynt erioed wedi anwybyddu eu Harglwydd, dywed ef wrthynt fod yn rhaid rhoi sylw i bawb sydd mewn angen. Oni wneir hynny, y mae fel pe diystyrrir ac yr anwybyddir ef. Mewn geiriau eraill, dweud y mae Iesu na ddylai yna ddim bod carfannau o bobl Nas Cymodwyd ar gyfeiliorn yn ein cymdeithas, a thra bydd nad ydym ninnau ychwaith wedi ein cymodi ag ef. Felly, yn nhymor y Garawys dylem gyfeirio'n sylw at y Rhai Nas Cymodwyd yn ein plith – yr unig, y tlawd, y rhai a anwybyddir, y cleifion, y rhai sy'n brwydro â'r ffydd. Y mae Iesu'n disgwyl inni ddod o hyd iddo ef yn y bobl hyn, yn y gobaith y deuant hwy o hyd iddo ynom ni.

Gweithgaredd

- Gwnewch gynllun o'ch stryd neu edrychwch arni ar Fap Stryd Google. Ysgrifennwch enwau pawb o'ch cymdogion yr ydych yn eu hadnabod a rhowch groes am y rhai nad ydych yn eu hadnabod. Am y rhai yr ydych yn eu hadnabod, nodwch ar raddfa o un i ddeg pa mor dda yw eich adnabyddiaeth ohonynt (deg yw pobl yr ydych yn cyfarfod â hwy yn rheolaidd ac yn ymweld â'u cartref; un yw pobl nad ydych erioed wedi siarad â hwy nac yn gwybod dim amdanynt). Pa mor dda yr ydych yn adnabod eich cymdogion o'i gymharu â rhai blynyddoedd yn ôl? A oes rhywbeth wedi newid? A ydych yn adnabod mwy/llai o bobl?
- Meddyliwch sut y gallech ddod i adnabod pobl yn eich stryd yn well. Gosodwch darged i gynyddu o un pwynt dros y flwyddyn nesaf sgôr eich adnabyddiaeth o dri pherson. Peidiwch â mynd dros ben llestri a llethu pobl. Meddyliwch am ffyrdd o gynnig lletygarwch syml neu wneud rhywbeth caredig neu gymdogol.

Rajinder

Pan ddaw dynion y biniau byddant bob amser yn gadael y biniau yng nghanol y ffordd. All fy nghymydog ddim cerdded heb ffon ac mae'n cymryd amser hir iddo nôl y biniau; pan fydd hi'n bwrw glaw mae o'n gwlychu at ei groen. Felly mi ddywedais yr awn ni i nôl y biniau pan fydda i'n nôl y biniau i mam. Dydi o ddim ond yn cymryd munud, ac mae fy nghymydog yn ddiolchgar iawn.

SYMUD ALLAN

Gweithredu yn y gymuned

Meddyliwch am garfan o bobl yn y gymuned leol neu ehangach y gellid eu hystyried yn 'Arall'. Gallent fod yn bobl yn perthyn i grefydd arall, yn weithwyr teithiol, yn deithwyr neu'n rhai sy'n ceisio lloches. Dewch i wybod popeth y gallwch am eu ffordd o fyw, eu credoau a'u harferion. Yna gofynnwch i hanner y grŵp wneud cyflwyniad yn gofyn ar ran y garfan Arall am gael defnyddio neuadd yr eglwys, anfon eu plant i ysgol yr eglwys neu dderbyn cymorth neu fudd-daliadau gan yr eglwys. Neu gallai hyn fod yn drafodaeth panel.

Myfyrdod diwinyddol a gweddi

Rhoddodd gwraig oedrannus hysbyseb yn y papur lleol i osod un o'i hystafelloedd gwag i fenyw. Synnodd yn fawr mai myfyrwr tramor oedd pob un o'r ymgeiswyr. Dewisodd ferch ifanc o Taiwan a synnwyd hi'n fwy fyth pan ddechreuodd honno goginio prydau anghyfarwydd yn y gegin a myfyrio yn yr ystafell fyw. Ymhen peth amser, daeth y wraig i edrych ymlaen at aroglau'r coginio ac yr oedd wrth ei bodd pan wahoddwyd hi i rannu prydau'r ferch ifanc. Dysgodd y ferch ifanc hi sut i fyfyrio gan ddefnyddio gweddïau Cristnogol pan fyddai hi'n poeni am rywbeth neu'i gilydd, fel y gallai ymdawelu ac ymdopi'n well. Yn ei thro, dysgodd yr hen wraig i'r ferch ifanc sut i wau, a chynorthwyodd hi gyda'i Saesneg.

Gofynnwch i'r grŵp ystyried beth y gallem ni ei gynnig i ymwelydd o wlad arall a ddeuai i aros yn ein cartref. Beth allem ni ei ddysgu gan ymwelydd o'r fath?

Gweddi

*Arglwydd,
cynorthwya ni i droi dieithriaid yn gyfeillion,
i ddeall iaith ein gilydd
a gwybod am ddiwylliant ein gilydd,
darganfod beth sy'n gwneud i eraill garu a chwerthin ac wylo,
ac i droi atom ni mewn amser o angen.
Cynorthwya ni bob amser i weld Pobl Eraill
yn drysorfa o olud
a roddwyd gennyti er mwyn i ni ddod o hyd iddo,
a bydded iddynt hwythau ddod o hyd i olud ynom ninnau. Amen*

Beth sy'n mynd i newid?

Yn awr casglwch eich meddyliau a'ch syniadau ynghyd ac ystyriwch y cwestiynau hyn:

- **Ymhle y mae had bywyd newydd?** Pa ddoniau a roddodd Duw inni i adeiladu gwell perthynas â rhai annhebyg inni? Sut y gallwn ddeall yn well y rhai hynny sy'n ei chael hi'n anodd ffurfio perthynas?
- **Sut i'w gludo?** Pa adnoddau fydd arnom eu hangen i estyn allan at Eraill yn y sefyllfa yr ydym ni ynddi a gwneud y byd o'n hamgylch yn fwy cymdogol?
- **Ymhle y genir y bywyd newydd?** Meddyliwch am un weithred o gymod y gallwn ei gwneud i beri i'r Rhai Nas Cymodwyd o'n cwmpas deimlo'u bod yn cael eu dwyn i mewn.
- **Sut y gallwn ei feithrin?** Sut y gallwn gynnal y weithred o gymod a sicrhau ei llwyddiant?
- **Beth ydym ni'n obeithio ei weld?** Beth fydd wedi newid ar ddiwedd y broses a pha wahaniaeth y dylai fod wedi ei wneud?

Mynd ymhellach

Sylfaenwyd yr adnodd hwn ar y bennod 'Otherness and Self' yn y llyfr *Unreconciled?* lle y cewch lawer o wybodaeth, storïau a syniadau pellach y gallwch eu defnyddio at astudiaeth bersonol neu mewn grŵp, gan gynnwys syniadau pellach at weithgareddau.

Bydd y Gwasanaeth Dyddiol ar Radio 4 o 14 i 17 Mawrth yn cynnig mwy o ddarlleniadau a myfyrdodau ar thema hunan ac arall.

Cymerwyd y dyfyniadau o'r Ysgrhythur allan o'r Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig, 2004, © Cymdeithas y Beibl, Stonehill Green, Westlea, Swindon, SN5 7DG.

Ffotograff o'r Rhai Nas Cymodwyd (y Groes a'r gwydr a dorrwyd): CTBI / Vicki a Chuck Rogers / Phil Dragash (Creative Commons - BY-NC-SA)