

Y Rhai Nas Cymodwyd Garawys 2011

Llefaru a gwrando

Dydd Sul, 27 Mawrth 2011

DECHRAU'R DAITH

Sgiliau cyfathrebu

Wrth inni deithio drwy'r Garawys, un o'r pethau pwysicaf y gallwn ei wneud i'n paratoi ein hunain at y Pasg yw rhoi mwy o sylw i'r berthynas rhwng llefaru a gwrando. Dros y ddau Sul diwethaf buom yn meddwl amdanom ein hunain fel meidrolion mewn perthynas â Duw ac am yr hyn sy'n ein gwahanu oddi wrth Dduw ac oddi wrth bobl eraill, neu'n ein dwyn yn nes atynt. Gwelsom hefyd sut y mae Iesu'n pontio'r gagendor, yn ei gwneud hi'n bosibl inni weld sut un yw Duw mewn gwirionedd ac yn symud ymaith bopeth sy'n ein gwahanu oddi wrth Dad cariadus y cread. Yr wythnos hon, byddwn yn gofyn sut y gallwn ddarganfod beth sydd ar Dduw ei eisiau gennym ni, sut i glywed ei alwad a sut y mae'r modd y byddwn yn cyfathrebu yn effeithio ar bawb o'n cwmpas.

Bydd swydd ddisgrifiadau yn aml yn rhestru cyfathrebu fel sgil hynod bwysig. Os cawsoch erioed werthwr medrus ar eich rhiniog neu alwad ffôn gan werthwr sy'n benderfynol na fyddwch yn rhoi'r ffôn i lawr, fe wyddoch sut y gellir defnyddio lleferydd i hoelio'ch diddordeb yn y pwnc dan sylw, sef prynu'r cynnyrch. Bydd gwleidyddion a phobl gyhoeddus yn dysgu llefaru mewn modd sy'n osgoi sôn am bethau a allai achosi annifyrrwch i'w plaid neu iddynt hwy'n bersonol ac y mae llawer ohonynt yn hyfedr iawn yn y grefft o ateb cwestiynau annifyr mewn modd sy'n sgorio pwyntiau yn erbyn eu gwrthwynebwyr. Yn y pegwn arall, rhaid i feddygon ac aelodau o'r heddlu yn aml wybod sut i roi newyddion drwg a rhaid i'r Samariaid a chyflafareddwyr fedru cadw sianeli cyfathrebu'n agored i bobl sydd wedi dod i ben eu tennyn.

Go brin ein bod yn ymwybodol o'r modd y byddwn yn datblygu gwahanol ddulliau o lefaru at wahanol achlysuron ac yr ydym yn llai ymwybodol fyth o'r modd y gall ein dull o lefaru elyniaethu pobl a chreu sefyllfaoedd digymod. Byddwn yn cwyno bod pobl yn eu harddegau yn fulaidd ac unsillafog neu fod pobl hŷn yn anhydrin a digymorth, ond weithiau nynt, drwy swnian arnynt a phoeni amdanynt, sy'n peri iddynt fod felly.

Y mae gwrando yn sgil bwysig y mae'n rhaid inni ei datblygu os ydym am adeiladu perthynas dda ag eraill. Byddwn yn aml yn methu gwrando'n iawn am ei bod hi'n anodd canolbwyntio. Ceisiwch siarad ar y ffôn ar yr un pryd â gwneud rhyw orchwyl arall ac fe welwch mor anodd yw canolbwyntio ar yr hyn y mae'r person arall yn ei ddweud. Ceisiwch wrando o ddifrif ar y darlleniadau o'r ysgrythur neu ar y bregeth ac fe welwch faint o ymdrech yw canolbwyntio. Weithiau, y mae addoli mor gyfarwydd nes ein bod yn switsio i ffwrdd ac yn gadael iddo olchi drosom heb ymwybod â pha mor bwysig yw ein gweddiau, ein caneuon a'n gwrando distaw, nid yn unig i'n datblygiad ysbrydol personol ond hefyd i'n tystiolaeth i eraill.

Gweithgaredd

Dewiswch o blith yr isod:

A. Ebychiadau!!! a chwestiynau???

- Gofynnwch bobl feddwl am y tro diwethaf y cawsant gweryl â rhywun. A ddywedodd y person arall bethau a'u brifodd? A ddywedasant hwy rywbeth a fwiadwyd i frifo? Hyd yn oed os oeddent yn wirioneddol ddi-clon, a oedd yna bethau y temtiwyd hwy i'w dweud ond na allent fynd cyn belled? Gofynnwch i'r grŵp drafod mewn deuoedd sut y mae cweryla yn gwneud i chwi deimlo. Pa fath o iaith sydd arnoch ei hangen i gymodi ar ôl cweryla?
- Yn awr gofynnwch i'r grŵp feddwl am amser pan oeddent yn ceisio gwneud cyfeillion â rhywun neu gysuro rhywun. Pa fath o bethau oedden nhw'n eu dweud? Sut deimlad yw ceisio estyn allan at rywun nad ydych yn ei adnabod? Sut y mae cynnal sgwrs?
- Gallwch ysgrifennu geiriau allweddol ar fflipsiart neu bapur glud a chymharu'r geiriau 'dicllon' â'r geiriau 'caredig'. Sut fath o iaith corff sy'n mynd gyda'r geiriau hyn?

Neu: awgrymodd hysbyseb ffônau symudol y byddai gwrando ar hen gân yn dwyn perthynas bwysig i'r cof. Pa gân a wnâi i chwi alw rhywun na fuoch yn siarad ag ef ers hir amser, a pham?

B. Ysgrifennwch rai penawdau ar fwrdd:

Digofaint, casineb, bai, iaith dramgwyddus, cabledd

Gofynnwch i bobl ddewis geiriau sy'n cyfateb i'r gwahanol gategoriâu (gallwch ddefnyddio geiriau magnetig neu bapur glud neu rywbeth tebyg, os mynnwch).

- Gofynnwch i bobl a oes un o'r geiriau hyn yn peri iddynt deimlo'n arbennig o anghyffyrddus a pham.
- Sut y bydd pobl yn teimlo pan ddefnyddir y geiriau hyn ar deledu neu mewn ffilm?

MYND YN DDYFNACH

Pwy sy'n gwrando?

Yn y diwedd yn aml, bydd pobl sydd heb lais, heb unrhyw ffordd i siarad drostynt eu hunain nac am eu hamgylchiadau, yn grwpiau o Rai Nas Cymodwyd, wedi eu hynysu nid yn unig gan eu hamgylchiadau ond hefyd gan y ffaith na allant ddweud dim amdanynt. Nid oes neb yn gwrando arnynt, ac felly nid atebir mo'u hanghenion. Yn waeth fyth, bydd pobl o ewyllys da, gan gynnwys Cristnogion, weithiau'n penderfynu llefaru ar eu rhan, gan ddweud yr hyn y tybiant hwy sydd angen ei wneud heb geisio darganfod beth sydd ei angen, beth y byddai'r bobl hyn yn ei ddweud drostynt eu hunain pe bai rhywun yn gwrando.

Y merched a'r ffynnon

Yn Affrica, daeth elusen Gristnogol o hyd i bentref lle'r oedd yn rhaid i garfan o ferched gerdded ugain milltir i nôl dŵr. Cymerai hyn ran helaeth o'r dydd ac roedd yn rhaid i'r merched gario llestri trwm am gyfnodau hir yn y gwres. Agorodd yr elusen ffynnon yn y pentref fel y byddai dŵr ar gael yn rhwydd i'r pentrefwyr. Ymhen peth amser, fodd bynnag, cythryblwyd y cynorthwywyr gan y newydd bod rhywun yn niweidio'r ffynnon ac yn peri na ellid yfed y dŵr, fel bod yn rhaid i'r merched fynd eto ar eu taith hir. O dipyn i beth, darganfuwyd mai'r merched eu hunain oedd yn niweidio'r ffynnon. Yr oedd y daith i nôl dŵr yn bwysig iddynt. Caent amser iddynt hwy eu hunain, amser i gael sgysiau pwysig am ddynion y pentref ac i fondio â'i gilydd. Roedd yr elusen wedi cymryd yn ganiataol mai agor ffynnon fyddai'r ffordd orau i wneud bywyd pawb yn haws, ac yn tybio i'r merched eu hunain ddweud bod arnynt eisiau ffynnon. Mewn gwirionedd, fodd bynnag, nid oedd neb wedi gwrando ar beth oedd gan y merched i'w ddweud.

Gweithgaredd

- Gofynnwch i aelodau'r grŵp feddwl am achlysur pan wnaed penderfyniad pwysig heb gysylltu â hwy. Gall fod yn benderfyniad am barti teulu neu briodas, neu am newid yn y gwaith. Beth am newidiadau a phenderfyniadau yn yr eglwys? Archwiliwch gyda'r grŵp sut deimlad yw bod heb 'lais' a neb yn gwrando arnoch.
- Yn awr gofynnwch i aelodau'r grŵp feddwl am bobl yn y gymuned leol neu yn y byd sydd heb lais ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd iddynt. Sut yr ydych yn meddwl y daw'r grwpiau hyn yn Rhai Nas Cymodwyd â gweddill dynolryw? Sut y gellir rhoi llais iddynt a gadael iddynt lefaru'n rhydd? Beth yw'r anawsterau ynglŷn â llefaru ar ran pobl fel hyn?

Chwiliwch am fwy:

Mewn rhyw gyngerdd pop, gwahoddodd y canwr Bono famau i lefaru enwau eu ceraint diflanedig tra oedd U2 yn canu'r gân 'Mothers of the Disappeared'. Beth yw eich barn chwi am y dull hwn o rai 'llais' i rai a dawelwyd?

http://en.wikipedia.org/wiki/Mothers_of_the_Plaza_de_Mayo

Chwiliwch am wybodaeth am waith unigolion, elusennau ac asiantaethau sy'n ceisio dwyn sylw at ddiodeffaint Rhai Nas Cymodwyd na allant lefaru drostynt eu hunain.

SYMUD YMLAEN

Darllen y Beibl

Salm 95

- ¹ Dewch, canwn yn llawen i'r Arglwydd, rhown floedd o orfoledd i graig ein hiachawdwriaeth.
- ² Down i'w bresenoldeb â diolch, gorfoleddwn ynddo â chaneuon mawl.
- ³ Oherwydd Duw mawr yw'r Arglwydd, a brenin mawr goruwch yr holl dduwiau.
- ⁴ Yn ei law ef y mae dyfnderau'r ddaear, ac eiddo ef yw uchelderau'r mynyddoedd.
- ⁵ Eiddo ef yw'r môr, ac ef a'i gwnaeth; ei ddwylo ef a greodd y sychdir.
- ⁶ Dewch, addolwn ac ymgrymwn, plygwn ein gliniau gerbron yr Arglwydd a'n gwnaeth.
- ⁷ Oherwydd ef yw ein Duw, a ninnau'n bobl iddo a defaid ei borfa; heddiw cewch wybod ei rym, os gwrandewch ar ei lais.
- ⁸ Peidiwch â chaledu'ch calonnau, fel yn Meriba, fel ar ddiwrnod Massa yn yr anialwch, pan fu i'ch hynafiaid fy herio a'm profi, er iddynt weld fy ngwaith.
- ⁹
- ¹⁰ Am ddeugain mlynedd y ffieiddiais y genhedlaeth honno, a dweud, "Pobl â'u calonnau'n cyfeiliorni ydynt, ac nid ydynt yn gwybod fy ffyrdd."
- ¹¹ Felly tyngais yn fy nig na chaent ddyfod i'm gorffwysfa.

I'w drafod

- Mae'r salmydd yn ein gwahodd i addoli Duw 'yn llawen' ond yn gofyn inni hefyd ddod o hyd i'r amser i 'wrando ar ei lais'. Meddyliwch am y gwasanaeth arferol yn eich eglwys. Faint o amser a dreulir yn siarad â Duw neu'n canu amdano, a faint yn gwrando ar ei lais – ar ddarllen ei Air, ar dystio iddo, ar bregethu neu broffwydo amdano, neu mewn distawrwydd? A ydych yn meddwl bod yna gydbwysedd? Pa gyfleoedd eraill a rydd eich eglwys i wrando ar yr hyn y mae Duw yn ei ddweud?

Efengyl

Ioan 4.1–30

- 1 Pan ddeallodd Iesu fod y Phariseaid wedi clywed ei fod ef yn ennill ac yn bedyddio mwy o ddisgyblion nag Ioan
- 2 (er nad Iesu ei hun, ond ei ddisgyblion, fyddai'n bedyddio),
- 3 gadawodd Jwdea ac aeth yn ôl i Galilea.
- 4 Ac yr oedd yn rhaid iddo fynd trwy Samaria.
- 5 Felly daeth i dref yn Samaria o'r enw Sychar, yn agos i'r darn tir a roddodd Jacob i'w fab Joseff.
- 6 Yno yr oedd ffynnon Jacob, a chan fod Iesu wedi blino ar ôl ei daith eisteddodd i lawr wrth y ffynnon. Yr oedd hi tua hanner dydd.
- 7 Dyma wraig o Samaria yn dod yno i dynnu dŵr. Meddai Iesu wrthi, "Rho i mi beth i'w yfed."
- 8 Yr oedd ei ddisgyblion wedi mynd i'r dref i brynu bwyd.
- 9 A dyma'r wraig o Samaria yn dweud wrtho, "Sut yr wyt ti, a thithau'n Iddew, yn gofyn am rywbeth i'w yfed gennyf fi, a minnau'n wraig o Samaria?" (Wrth gwrs, ni bydd yr Iddewon yn rhannu'r un llestri â'r Samariaid.)
- 10 Atebodd Iesu hi, "Pe bait yn gwybod beth yw rhodd Duw, a phwy sy'n gofyn iti, 'Rho i mi beth i'w yfed', ti fyddai wedi gofyn iddo ef a byddai ef wedi rhoi i ti ddŵr bywiol."
- 11 "Syr," meddai'r wraig wrtho, "nid oes gennyf ddim i dynnu dŵr, ac y mae'r pydew'n ddwfn. O ble, felly, y mae gennyf y 'dŵr bywiol' yma?"
- 12 A wyt ti'n fwy na Jacob, ein tad ni, a roddodd y pydew inni, ac a yfodd ohono, ef ei hun a'i feibion a'i anifeiliaid?"
- 13 Atebodd Iesu hi, "Bydd pawb sy'n yfed o'r dŵr hwn yn profi syched eto;
- 14 ond pwy bynnag sy'n yfed o'r dŵr a roddaf fi iddo, ni bydd arno syched byth. Bydd y dŵr a roddaf iddo yn troi yn ffynnon o ddŵr o'i fewn, yn ffrydio i fywyd tragwyddol."
- 15 "Syr," meddai'r wraig wrtho, "rho'r dŵr hwn i mi, i'm cadw rhag sychedu a dal i ddod yma i dynnu dŵr."
- 16 Dywedodd Iesu wrthi, "Dos adref, galw dy ŵr a thyrd yn ôl yma."
- 17 "Nid oes gennyf ŵr," atebodd y wraig. Meddai Iesu wrthi, "Dywedaist y gwir wrth ddweud, 'Nid oes gennyf ŵr.'
- 18 Oherwydd fe gefaist bump o wŷr, ac nid gŵr i ti yw'r dyn sydd gennyf yn awr. Yr wyt wedi dweud y gwir am hyn."
- 19 "Syr," meddai'r wraig wrtho, "rwy'n gweld dy fod ti'n broffwyd."
- 20 Yr oedd ein hynafiaid yn addoli ar y mynydd hwn. Ond yr ydych chiwi'r Iddewon yn dweud mai yn Jerwsalem y mae'r man lle dylid addoli."
- 21 "Cred fi, wraig," meddai Iesu wrthi, "y mae amser yn dod pan na fyddwch yn addoli'r Tad nac ar y mynydd hwn nac yn Jerwsalem."
- 22 Yr ydych chiwi'r Samariaid yn addoli heb wybod beth yr ydych yn ei addoli. Yr ydym ni'n gwybod beth yr ydym yn ei addoli, oherwydd oddi wrth yr Iddewon y mae iachawdwriaeth yn dod.
- 23 Ond y mae amser yn dod, yn wir y mae yma eisoes, pan fydd y gwir addolwyr yn addoli'r Tad mewn ysbryd a gwirionedd, oherwydd rhai felly y mae'r Tad yn eu ceisio i fod yn addolwyr iddo.
- 24 Ysbryd yw Duw, a rhaid i'w addolwyr ef addoli mewn ysbryd a gwirionedd."
- 25 Meddai'r wraig wrtho, "Mi wn fod y Meseia" (ystyr hyn yw Crist) "yn dod. Pan ddaw ef, bydd yn mynegi i ni bob peth."
- 26 Dywedodd Iesu wrthi, "Myfi yw, sef yr un sy'n siarad â thi."
- 27 Ar hyn daeth ei ddisgyblion yn ôl. Yr oeddent yn synnu ei fod yn siarad â gwraig, ac eto ni ofynnodd neb, "Beth wyt ti'n ei geisio?" neu "Pam yr wyt yn siarad â hi?"
- 28 Gadawodd y wraig ei hystên ac aeth i ffwrdd i'r dref, ac meddai wrth y bobl yno,
- 29 "Dewch i weld dyn a ddywedodd wrthyf bopeth yr wyf wedi ei wneud. A yw'n bosibl mai hwn yw'r Meseia?"
- 30 Daethant allan o'r dref a chychwyn tuag ato ef.

I'w drafod

- Ymhle yn y darn hwn y gwelwch wahanol strategaethau llefaru a gwrando?
- Pa fath o swyddi a sefyllfaoedd sy'n peri i bobl lefaru'n ymosodol neu'n amddiffynol? Pa fath o swyddi a sefyllfaoedd sy'n gofyn bod pobl yn llefaru'n addfwyn a gofalus? Beth fedrwn ni ei ddysgu oddi wrth y darn hwn am y gwahanol ffyrdd hyn o lefaru a gwrando?

Dyma un o'r sgyrsiau enwocaf yn y pedair Efengyl. Dengys fod Iesu'n trin merched – pobl nad oedd ganddynt yn ei amser ef ond ychydig o lais na chyfle i siarad yn agored – â chydymdeimlad a pharch. Mae'n rhoi llais i ferched, nid yn unig drwy siarad â hwy a gwrando arnynt ond hefyd yn ei wyrthiau a'i storiâu – y Damhegion. Yma y mae Iesu'n cychwyn sgwrs yn gariadus ac addfwyn drwy ofyn am gymorth. Mae'n dangos ei fod yn fregus, yn gwrthod ei amddiffyn ei hun rhag geiriau brathog y wraig (y mae'n derbyn ei phoen) ac yn gwrthod cael ei arwain ar gyfeiliorn gan ei chwestiynau 'crefyddol y bwriedir iddynt apelio at ei ego a'i genedlaetholdeb (mae'n canolbwyntio'n hytrach ar ei hangen hi).

SYMUD I'R GARAWYS

Canlyn Iesu

Treuliodd Iesu lawer o'i weinidogaeth yn mynd allan o'i ffordd i siarad â phobl o wahanol grwpiau Nas Cymodwyd nad oedd ganddynt lais yn y gymdeithas. Gwelwn ef yn dyrchafu merched, plant, cleifion, tlodion a rhai sy'n glaf eu meddwl. Weithiau, cofnoda'r efengylau sut y mae'n creu gofod i'r rhai di-lais hyn lefaru ac yna'n gwrando arnynt ac yn ymateb i'r hyn a ddywedant.

Yn Ioan 7.53-8.11 (stori nad ymddengys ei bod yn rhan 'r efengyl wreiddiol) dywedir wrthym sut yr wyneba Iesu gwestiwn ynglŷn â beth i'w wneud â merch a oedd wedi torri'r gyfraith grefyddol trwy odinebu ac y dylid ei llabyddio i farwolaeth. Y mae lleisiau grymus o'i gwmpas, rhai sy'n tybio bod cyfiawnder o'u plaid ac sy'n barod i ddefnyddio trybini'r ferch yn fagl i ddal Iesu. Rhaid iddo fod yn ofalus iawn beth y mae'n ei ddweud. Yr hyn sy'n ddi-ddorol yw nad yw'n dweud dim byd ar unwaith; nid yw'n rhoi barn nac yn dadlau. Pan lefara, y mae'n sôn am ffordd gwbl wahanol o lefaru a gwrando – am lais cydwybod, y dull y byddwn yn cyfathrebu â Duw. Dim ond y bobl hynny sydd mewn cymundeb perffaith â Duw, pobl y mae eu cydwybod yn glir ac nad oes ganddynt ddim i'w unioni â Duw, sydd â'r hawl i labyddio'r ferch. Mae'n troi'r condemnio cyhoeddus yn archwilio ysbrydol: yr ydym i gyd yn Rhai Nas Cymodwyd gerbron Duw ac y mae arnom angen edifarhau.

Ar ôl i'r lleisiau cyhoeddus croch dawelu ac i'r cyhuddwyr ymadael, y mae Iesu'n siarad â'r ferch, ac o'r diwedd yr ydym yn clywed ei llais hi. Nid gwrthrych goddefol i'r lleisiau grymus mohoni mwyach; rhoddir gofod iddi dderbyn y cyfle newydd a gafodd. Rhaid iddi ddweud ei bod yn ei dderbyn. Rhaid iddi hefyd wrando ar farn Iesu a derbyn beth y mae hynny'n ei olygu i'w bywyd.

Rhydd y Garawys amser arbennig inni, seibiant i wrando'n fwy astud ar beth y mae Duw'n ei ddweud ac i wrando hefyd ar lais cydwybod, ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n iawn. A oes yna bethau y dylem eu hunioni yn ein bywyd? A oes yna bobl y dylem faddau iddynt, teimladau y dylem eu hanghofio? Ni waeth pa mor anodd y mae'n ymddangos na pha faint o gerrig a anelwyd i'w lluchio ar ein pennau, mae'n bosibl dod o hyd i ofod i gychwyn eto, i gael cyfle newydd.

Gweithgaredd

Darllenwch adroddiadau am ferch sydd ar hyn o bryd wedi'i chondemnio i'w llabyddio i farwolaeth am odineb. Er enghraifft:

www.bbc.co.uk/worldservice/news/2010/07/100708_stoning_wt_sl.shtml

Cyhuddodd Iran yr Unol Daleithiau o ragrith am feirniadu'r digwyddiad hwn, am fod rhai taleithiau yn America hefyd yn dienyddio pobl. Beth yw eich barn am y gwahanol leisiau yn yr achos hwn? A oes unrhyw leisiau tebyg i un lesu yn y ddadl?

- Ystyriwch yr hanes ar dudalen 9 am y ferch a ddaliwyd yn godinebu. Trafodwch yn ddeuoedd neu'n grwpiau beth y mae'r stori yn ei olygu i chwi. Beth y mae'n ei ddweud am berthynas lesu â'r Rhai Nas Cymodwyd? Beth y mae'n ei ddweud am ymddygiad pobl?
- Chwiliwch beth sy'n digwydd yn y llys ynadon lleol, neu gofynnwch i ynad lleol ddod i sôn am ei waith. Pa fath o leisiau a glywir yn y llys? Pa fath o wrando sydd yno? A allai eich eglwys wneud mwy i gynorthwyo pobl na wrandewir digon arnynt yn eich cymuned?

SYMUD ALLAN

Gweithredu yn y gymuned

Cynlluniwch ddigwyddiad a fydd yn croesawu pawb yn y gymuned beth bynnag eu ffydd a'u cefndir. Gall fod yn gyngerdd, yn ddarlleniadau llyfr neu farddoniaeth, yn ddigwyddiad mewn ysgol, yn wyl, neu'n rhywbeth fel drama'r geni, sydd eisoes yn y calendr. Ystyriwch yn ofalus iaith y digwyddiad, beth a ddywedir, beth a gyd-ddywedir neu a gyd-genir, beth y gofynnir i bobl wrando arno. Gwelwch a fedrwch ennyn diddordeb y wasg neu'r orsaf radio leol. Sut y mae iaith, cerddoriaeth neu ddrama'r digwyddiad yn gwahodd pobl i feddwl am ffydd a sut y gall fod yn ofod i bobl archwilio cwestiynau a syniadau yn ymwneud â ffydd?

GORFFWYS AR Y FFORDD

Myfyrdod diwinyddol a gweddi

Treuliwch beth amser yn myfyrio ar y dywediad hwn o'r eiddo'r Fam Teresa:

Yn nistawrwydd y galon y llefara Duw. Dechrau gweddi yw gwrando.

Gweddi

Arglwydd,

yr wyt yn cynnig inni eiriau graslon,

geiriau a ysgrifennaist o'n mewn

inni eu llefaru i'r byd.

Cynorthwya ni i beidio â llurgunio dy eiriau,

i beidio â dweud beth a fynwn ni

na rhoi ein lliw ein hun ar neges dy gariad,

ond sôn bob amser am dy rodd inni,

a dweud wrth bawb am lawenydd dy newyddion da. 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 y sawl sy'n ei chael hi'n anodd ffurfio perthynas?
- **Sut i'w gludo?** Pa adnoddau fydd arnom eu hangen i estyn allan at yr Arall 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 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 'Speaking and Listening' 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 28 i 31 Mawrth yn cynnig mwy o ddarlleniadau a myfyrdodau ar thema llefaru a gwrando.

Cymerwyd y dyfyniadau o'r Ysgrythur 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 dorwyd): CTBI / Vicki a Chuck Rogers / Phil Dragash (Creative Commons - BY-NC-SA)