

## Adnodd 2

# Mawrth 8fed 2009 Taith i mewn i'r Dychymyg

## Mae'r daith ysbrydol yn cael ei chyfeirio gan weledigaethau o'r dyfodol oddi wrth Dduw

### 1. Dechrau'r daith: defnyddiwch eich dychymyg!

*Mae pob drws allan o'r ystafell yn dweud,  
nid dyma'r cyfan. Bydd eich dwylo'n canfod  
yn y tywyllwch*

Yr Archesgob Rowan Williams

**Gyda chaniatâd caredig Archesgob Caergaint; (h) Rowan Williams 2009**

Mae'r gallu i feddwl a myfyrio ar ein holl brofiadau a syniadau yn ddawn ryfeddol ac yn rhoi i ni'r posibilrwydd o ddeall ystyr ein gorffennol ac edrych ymlaen i'n dyfodol. Mae'r gallu i resymu ac archwilio opsiynau â'n meddyliau yn bwysig i'n taith ysbrydol ac i'n twf ysbrydol. Mae'n ein helpu i ddeall geiriau Iesu ac i'n cynnig ein hunain i Dduw mewn gweddi. Felly pan fyddwn yn meddwl am y dychymyg fel rhodd neu ddawn ysbrydol, mae hynny'n ymwneud â defnyddio'n ffocws mewnol i roi mwy o sylw i Dduw. Trwy wneud hynny gallwn ddysgu mwy am sut mae Duw yn ein galw a gallwn brofi hynny trwy rannu ein meddyliau a'n syniadau gydag eraill. Mae'r Apostol Paul yn dweud nad oes diben i ysbrydoliaeth os nad yw'r ysbrydoliaeth honno'n ystyrlon i bobl eraill. Mae Seintiau'r Eglwys, yn enwedig rhai o gymunedau crefyddol, megis Julian o Norwich a Sant Ioan y Groes, yn aml wedi rhannu gweledigaethau, syniadau a myfyrdodau gyda ni o'u bywyd ysbrydol llawn ffocws a gweddi, lle bu iddynt ganfod mwy o'r hyn yr oedd Duw yn ei ddweud wrthynt, ac maent wedi ei gofnodi fel bod modd i ninnau ganfod mwy am Dduw.

Serch hynny, gall pob math o bethau dynnu'n sylw oddi ar y gallu i freuddwydio, gobeithio, rhyfeddu a dychmygu. Os ydym ni'n ddigon cefnog, gall yr holl bethau mae arian yn eu prynu dynnu ein sylw; cynnyrch a nwyddau i'n hadlonni a rhoi pleser i ni. Gall ein sylw gael ei ddenu hefyd drwy freuddwydio am bŵer, llwyddiant a gwobrau. Os ydym yn dlawd, gallwn fod mor brysur yn cadw corff ac enaid ynghyd fel nad oes amser i fyfrio, breuddwydio na gobeithio am unrhyw beth gwell.

Roedd Iesu'n gyfarwydd iawn â phethau'n tynnu sylw, a gallai weld hynny'n digwydd yn y byd o'i gwmpas gyda'i ymrafael gwleidyddol, gemau pŵer crefyddol, tlodi enbyd, afiechydon, a rhoi'r hunan o flaen y gymuned. Droeon a thro, mae'n dweud wrthym am ganolbwyntio'n meddyliau ar Dduw unwaith eto, helpu'r tlawd a'r dioddefus, a chodi'n meddyliau o'n pryderon bydol, cyfyngedig. Felly, er mwyn rhoi hwb i ddychymyg dynol, rhoddodd weledigaethau o'r dyfodol i'r bobl o'i gwmpas, ac adrodd hanesion am deyrnas Dduw yr oedd angen i bobl eu gweld yn eu dychmyg wrth iddo'u hadrodd. Wedyn byddai'n gofyn cwestiynau fel bod y gwrandawyr yn myfyrio ar y stori ac yn dod i ddeall mwy o hanfod Duw a'i ddymuniadau ar gyfer ei bobl.

Mae hyn mor wir heddiw ag ydoedd yn nyddiau Iesu, - ac yn galw am ymateb ar lawn cymaint o frys. Drwy ddefnyddio dawn y dychymyg dynol mae'n rhaid i ni feddwl am fyd yfory. Sut olwg fydd arno ac i ba raddau bydd y weledigaeth honno'n debyg o gwbl i ddymuniadau Duw ar gyfer y byd hwn a'i bobl? Mae'r ffydd Gristnogol yn rhoi'r gallu i ni ddychmygu pa fath o fyd mae Duw am ei gael a gweithio tuag at y weledigaeth honno, a seiliwyd ar obaith yn addewidion Duw. Ond a fyddwn ni'n gwneud hyn, neu a fydd rhywbeth arall yn tynnu ein sylw?

Bu Martin Luther King yn dychmygu dyfodol newydd: [http://in.youtube.com/watch?v=PbUtl\\_OvAJk](http://in.youtube.com/watch?v=PbUtl_OvAJk)

## Gweithgaredd



Edrychwch ar y llun yma. Dychmygwch wthio'r drws ymhellach ar agor a mynd drwyddo i ganol y blodau. Beth welwch chi? Beth arall sydd drwy'r drws, anifeiliaid, adar, pobl, adeiladau, cefnfor, dinas fawr? Pa fath o dywydd sydd yno? Beth sy'n digwydd? Ydy'r lle y hwnt i'r drws yn lle da lle gallech fwynhau a chreu atgofion melys, neu'n lle rhyfedd lle gallai unrhyw beth ddigwydd? Beth gallwch chi ei glywed yn eich dychymyg, seiniau'r wlad, plant yn galw, anifeiliaid, peiriannau? Cymerwch anadl ddofn, beth gallwch chi ei aroglu yn yr aer trwy'r drws? Allwch chi aroglu cefn gwlad, y cefnfor, traffig? Dychmygwch ymhellach, - ble ewch chi? Oes yna lwybr? Fyddwch chi'n cwrdd â phobl? Pa sgysiau gewch chi? Sut dewch chi o hyd i'r ffordd yn ôl?

Mae *Divine Comedy* Dante yn cychwyn yn union fel hyn, wrth i Dante gychwyn ar ei ffordd trwy goedwig a chael ei hun ar daith ysbrydol trwy holl lefelau uffern ac yn ôl i fyny eto, gan gwrdd â phobl mae'n eu hadnabod ar hyd y ffordd. Trwy ei daith ddychmygol mae'n dweud llawer iawn wrthym am ddealltwriaeth ysbrydol ei gyfnod. Sut gallem ni rannu ein ffydd trwy helpu pobl i ddychmygu bywyd newydd gyda Duw ar eu taith ysbrydol?

*Siaradwch â grŵp o bobl neu â ffrind am lyfr rydych wedi mwynhau ei ddarllen neu rywbeth y gwnaethoch ei fwynhau ar y radio. Sut gwnaeth defnyddio'ch dychymyg eich helpu i fwynhau'r llyfr neu'r rhaglen?*

## 2. Treiddio'n Ddyfnach: Meddwl am anhwylder meddyliol



Mae iechyd meddwl da yr un mor bwysig â iechyd corfforol da, ond yn aml rydym yn cymryd ein hiechyd meddwl yn gwbl ganiataol, - nes ei fod yn methu. Mae'r gallu i feddwl yn glir, i ddefnyddio'n dychymyg, i ddefnyddio mewnwediad, ac i obeithio a llunio gweledigaeth ar gyfer y dyfodol, yn aml yn rhan mor annatod o'n bywyd meddyliol fel ein bod yn anghofio sylweddoli pa mor werthfawr ydyw. Ac eto mae salwch meddwl yn eithriadol o gyffredin. Bydd salwch meddwl megis iselder yn effeithio ar lawer o bobl rywbyrd yn eu bywydau. Gall straen, pryder, trawma, argyfyngau bywyd megis ysgariad neu brofedigaeth, a salwch corfforol i gyd effeithio ar ein lles meddyliol. Pan fydd hynny'n digwydd, caiff y dychymyg ei dywyllu a'i ystumio. Gall dawn dychymyg a'r gallu i obeithio gael eu gwyrddroi nes bod y delweddau meddyliol a gynigir yn rhai poenus neu frawychus yn hytrach na rhai sy'n ein rhyddhau. Gall afiechydon neu gyffuriau hefyd effeithio ar y meddwl, gan niweidio'r cof neu olygu ei bod hi'n anodd meddwl yn glir ac yn rhydd. Gall amheumon, pryder ac argyfyngau effeithio ar y daith ysbrydol hefyd, fel bod hyd yn oed y Cristion mwyaf ffyddlon yn methu â defnyddio'i ddychymyg ar brydiau, a bydd popeth yn ymddangos yn ansicr. Ond hyd yn oed pan fydd ein dychymyg yn methu, a phopeth yn ymddangos yn anobeithiol, mae Duw yn dal yno; nid oes unrhyw gyflwr mor anobeithiol fel y bydd Duw yn cefnu arnom. Mae angen i ni sylweddoli bod angen cefnogaeth pobl eraill arnom pan na allwn weld yn glir i'r dyfodol, a bod angen i ni fod yn ffynhonnell gobaith ac ysbrydoliaeth i eraill pan fydd bywyd yn ymddangos yn dywyll iddyn nhw.

*Fy Nuw, Fy Nuw, pam yr wyt wedi fy ngadael? (Salm 22; Marc 15.34)*

### **Gweithgaredd:**



Edrychwch ar y llun eto, ond y tro yma ceisiwch ddychmygu sut brofiad fyddai hynny i rywun sy'n dioddef o agoraffobia (ofn llethol, dwys o fynd allan). Sut deimladau allai fod gennych am y drws agored a'r olygfa y tu hwnt iddo? Pa emosiynau gallech chi eu profi wrth feddwl am gerdded yn y ddôl? Pa bethau brawychus

gallech chi ddychmygu eu bod y tu hwnt i'r drws? Pwy byddech chi'n ymddiried ynddyn nhw i'ch helpu i oroesi'r profiad?



Mae mwy o wybodaeth am iechyd meddwl ar gael yn [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### **3. Symud ymlaen: Gweld yr ysgrythur mewn ffordd wahanol**

Mae'r adran hon wedi'i seilio ar brif ddarlenniad rhaglen Radio 4 ar gyfer y Sul yma. Yr un yw'r darlleniad, ond mae'r cwestiynau'n eich gwahodd i'w ystyried fel petai Iesu'n siarad â chi fel un o'i ddisgyblion heddiw. Gallwch hefyd rannu'r darlleniad i greu sefyllfa chwarae rôl rhwng storiwr, Iesu a'i ddisgyblion.

### **Mathew 24:1-14, 30-35 (Iesu'n rhoi gweledigaeth o'r dyfodol)**

#### **Rhagfynegi Dinistr y Deml**

?" Atebodd Iesu hwy, "Gwylwch na fydd i neb eich twyllo. Oherwydd fe ddaw llawer yn fy enw i gan ddweud, 'Myfi yw'r Meseia', ac fe dwyllant lawer. Byddwch yn clywed am ryfeloedd a sôn am ryfeloedd; gofawch beidio â chyffroi, oherwydd rhaid i hyn ddigwydd, ond nid yw'r diwedd eto. Oblegid cyfyd cenedl yn erbyn cenedl, a theyrnas yn erbyn teyrnas, a bydd adegau o newyn a daeargrynfâu mewn mannau. Ond dechrau'r gwewyr fydd hyn oll.

"Yna fe'ch traddodir i gael eich cosbi a'ch lladd, a chas fyddwch gan bob cenedl o achos fy enw i. A'r pryd hwnnw bydd llawer yn cwmpo ymaith; byddant yn bradychu ei gilydd a chasáu ei gilydd. Fe gyfyd llawer o broffwydi gau a thwyllant lawer. Ac am fod drygioni yn amlhau bydd cariad llawer iawn yn oeri. Ond y sawl sy'n dyfalbarhau i'r diwedd a gaiff ei achub. Ac fe gyhoeddir yr Efengyl hon am y deyrnas drwy'r byd i gyd fel tystiolaeth i'r holl genhedloedd, ac yna y daw'r diwedd.

"A'r pryd hwnnw ymddengys arwydd Mab y Dyn yn y nef; y pryd hwnnw bydd holl lwythau'r ddaear yn galaru, a gwelant Fab y Dyn yn dyfod ar gymylau'r nef gyda nerth a gogoniant mawr. Ac fe anfona ei angylion wrth sain utgorn mawr, a byddant yn cynnull ei etholedigion o'r pedwar gwynt, o un eithaf i'r nefoedd hyd at y llall.

“Dysgwch wers oddi wrth y ffigysbren. Pan fydd ei gangen yn ir ac yn dechrau deilio, gwyddoch fod yr haf yn agos. Felly chwithau, pan welwch yr holl bethau hyn, byddwch yn gwybod ei fod yn agos, wrth y drws. Yn wir, rwy’n dweud wrthyich, nid â’r genhedlaeth hon heibio nes i’r holl bethau hyn ddigwydd. Y nef a’r ddaear, ânt heibio, ond fy ngeiriau i, nid ânt heibio ddim.”

## Gweithgaredd

*Dychmygwch fod Iesu’n dweud wrthyich y byddai eich eglwys neu’r man lle rydych yn ymgynnull i addoli yn mynd i gael ei ddinistrio’n llwyr a’i droi’n rwbwl. Sut byddech chi’n teimlo am hynny? Beth fyddai eich ymateb? Beth byddech chi am ei ofyn i Iesu a beth dybiwch chi y gallai fod yn ei ddweud wrthyich trwy roi’r weledigaeth hon o’r dyfodol i chi?*

*Beth petai Iesu’n dweud wrthyich mai erledigaeth, poenydio a marwolaeth oedd yn debyg o’ch wynebu yn y dyfodol oherwydd eich bod yn Gristion? Sut byddech chi’n teimlo am hynny? Sut byddech chi’n ymateb? Beth byddech chi am ei ofyn i Iesu a pham rydych chi’n tybio y gallai ef fod yn dweud hyn wrthyich?*

*Mae Iesu’n awgrymu y dylem roi sylw gofalus i’r pethau sy’n digwydd o’n cwmpas yn y byd. Pam?*

*Pa fath o bethau mae Iesu’n sôn amdanynt yn tynnu ein sylw? Pa fath o bethau sy’n tynnu’n sylw oddi ar fywyd Cristnogol ffyddlon y gallai ddymuno eu trafod heddiw?*

*Dewch o hyd i ffilm neu raglen deledu sy’n rhoi gweledigaeth o’r dyfodol a’i gwyllo. Sut mae’r weledigaeth hon yn cymharu â’r weledigaeth mae Iesu’n ei rhoi i ni yn y darn hwn?*

(Cewch hyd i enghreifftiau yn [www.spiritualjourneys.org.uk](http://www.spiritualjourneys.org.uk) yn yr adran Breuddwydio/Ffilmiau.)

## 4. Symud i mewn i’r Grawys: gweledigaethau yn yr anialwch

Pan aeth Iesu i mewn i’r anialwch ar ei ben ei hun, bu’n rhaid iddo wneud ymdrech gorfforol a meddyliol. Y ddisgyblaeth ysbrydol roedd yn ei hwynebu oedd gweddi ac ympryd, arferion a oedd yn canolbwyntio’i sylw ar ei ochr gorfforol, ei baratoad ysbrydol a’i gryfder meddyliol.

Cyfleir yr ymdrech hon i ni trwy’r disgrifiadau ym Mathew a Luc o’r temtasiynau a wynebwyd gan Iesu. Cafodd corff Iesu ei brofi’n llym gan yr ymprydio a byddai galwadau ei gorff wedi chwarae ar ei feddwl, gan olygu bod rhaid iddo oresgyn hynny. Heb ddisgyblaeth, wrth iddo wrthod ymateb i alwadau ei gorff, ni allai obeithio cyflawni ewyllys Duw a fyddai’n cynnwys poen, dioddefaint a marwolaeth. Ond ar ben hynny, ni allai Iesu obeithio cyflawni ei weinidogaeth yn effeithiol na marw dros y bobl heb brofi cyflawnder ei ffydd yn Nuw, ei undod ysbrydol â’r Tad a chryfder ei benderfyniad meddyliol a’i ufudd-dod i’w Dad. Cyfleir yr ymdrech feddyliol a chorfforol hon yn wych i ni trwy’r ddeialog gyda’r diafol lle mae’r gweledigaethau a’r posibiliadau’n cael eu darlunio. Mae’r diafol yn cyflwyno gweledigaethau o bŵer iddo: gall Iesu ildio i alwadau ei gorff am fwyd trwy orchymyn i gerrig droi’n fara; gall brofi ei dduwdod ei hun trwy fynnu bod Duw’n ei achub os bydd yn rhoi ei fywyd mewn perygl yn ddi-hid; gall droi oddi wrth ewyllys Duw ac ildio i demtasiwn. Bob tro mae’n cael gweledigaeth wrth i’r diafol gyflwyno ei amrywiol sefyllfaoedd, fe welwn

sylw a chryfder meddyliol Iesu wrth iddo wrthsefyll y demtasiwn, a chwalu'r weledigaeth o gymorth hawdd trwy ganolbwyntio ar Dduw.



**Duccio di Buoninsegna (The Yorck Project)**

## **Gweithgaredd:**

*Rhai cwestiynau i'w hystyried:*

*Beth mae'r artist Duccio yn ei ddweud wrthym am Iesu yn y darlun yma?*

*Sut mae'r artist yn defnyddio'i ddychymyg ei hun i'n helpu i feddwl am Iesu yn yr anialwch?*

*Mae Gweddi'r Arglwydd yn dweud 'Nac arwain ni i brofedigaeth'(paid â'n dwyn i brawf) a 'gwared ni rhag drwg'. Beth dybiwch chi yw arwyddocâd yr ymadroddion hyn yng nghyd-destun profiadau Iesu yn yr anialwch?*

## **5. Gorffwys ar y Ffordd: gweddi a myfyrdod**

Gadewch inni felly beidio â llunio'n gweddïau trwy ystumio'r corff, na defnyddio llais uchel, ond trwy feddwl didwyll: nid â sŵn a ffwdan er mwyn dangos ein hunain, neu hyd yn oed er mwyn amharu ar y rhai sydd gerllaw, ond yn wylaidd, gyda meddwl edifeiriol, ac â dagrau mewnol.

*Sant Ioan Chrysostom – homili o'r 19eg ganrif ar Weddi'r Arglwydd*

Da yw i'r rhai sy'n cael eu hunain yn y cyflwr hwn gymryd cysur, dyfalbarhau mewn amynedd a pheidio â chael eu cystuddio mewn unrhyw fodd. Boed iddynt ymddiried yn Nuw, nad yw'n cefnu ar y rhai sy'n ei

geisio â chalon syml ac uniawn, ac na fydd yn methu â rhoi iddynt yr hyn sy'n angenrheidiol ar gyfer y daith, nes iddo eu tywys i oleuni eglur, pur cariad, a rydd Efe iddynt trwy gyfrwng y noson dywyll arall honno, sef eiddo'r ysbryd, os teilyngant iddo eu tywys yno.

*Sant Ioan y Groes*

## **Psalm 111:2-7;10**

Mawr yw gweithredoedd yr Arglwydd,  
fe'u harchwilir gan bawb sy'n ymhyfrydu ynddynt.  
Llawn anrhydedd a mawredd yw ei waith,  
a saif ei gyfiawnder am byth.  
Gwnaeth inni gofio ei ryfeddodau;  
graslon a thrugarog yw'r Arglwydd.  
Mae'n rhoi cynhaliaeth i'r rhai sy'n ei ofni,  
ac yn cofio ei gyfamod am byth.  
Dangosodd i'w bobl rym ei weithredoedd  
trwy roi iddynt etifeddiaeth y cenedloedd.  
Y mae gwaith ei ddwylo yn gywir a chyfiawn,  
a'i holl ofynion ar sylfaen gadarn.

*Ofn yr Arglwydd yw dechrau doethineb*

## **Ble arall gall y daith hon fynd â mi?**

Mae rhagor o ddeunydd i'w archwilio yn *Sense Making Faith* yn y bennod 'Taith i mewn i'r Dychymyg' a gallwch archwilio teithiau a syniadau pellach yn adran Archwilio [www.spiritualjourneys.org.uk](http://www.spiritualjourneys.org.uk) dan y pennawd 'Gweld' a hefyd dan y pennawd 'Breuddwydio' lle ceir adnoddau creadigol i chi eu harchwilio.

Mae'r adnoddau iechyd meddwl yn cynnwys:

[http://www.scmh.org.uk/publications/spiritual\\_resources.aspx?ID=574](http://www.scmh.org.uk/publications/spiritual_resources.aspx?ID=574)

<http://www.nimhe.csip.org.uk/>

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Mae'r Gwasanaeth Dyddiol ar Radio 4 o Fawrth 9fed i'r 12fed yn cynnig rhagor o ddarlleniadau a myfyrdodau i chi wrando arnynt am bobl y newidiwyd eu taith ysbrydol trwy ddod i gysylltiad â Iesu.

**Daw'r Ysgrhythur o'r New Revised Standard Version Bible: Anglicized Edition, hawlfraint 1989, 1995, Adran Addysg Gristnogol Cyngor Cenedlaethol Eglwysi Crist Unol Daleithiau America. Fe'i defnyddir drwy ganiatâd. Cedwir pob hawlfraint.**

Cyhoeddiad © Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon