

# Adnodd 3

## Mawrth 15fed 2009 Taith i mewn i Arogli

### Dealltwriaeth ysbrydol o'n cysylltiad ag eraill ac â Duw trwy'r hyn rydym ni'n ei arogli

*Nid gwasanaethu'r ysgyfaint yn unig - mae'r aer  
wedi'i wehyddu, yn llawn  
nodwyddau*

Yr Archesgob Rowan Williams

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

#### 1. Dechrau'r daith: cymerwch anadl ddofn!

Mae'r gallu i arogli yn un o'r synhwyrâu mwyaf sylfaenol, cyntefig, ac eto mae'n anhygoel o bwysig. Gall yr hyn rydym ni'n ei arogli gyffroi pob math o emosiynau ynom, ofn, pleser, chwilfrydedd, parch. Mae arogleuon yn ennyn atgofion pwerus o bob math, weithiau'n annisgwyl. Mae pob math o gynnyrch sy'n gysylltiedig ag arogleuon, persawr neu berarogl ag enwau egsotig y mae sêr yn eu cymeradwyo, deunydd ymolchi persawrus, canhwyllau aroglus, persawr ar gyfer y cartref ac arogleuon i guddio neu waredu arogleuon llai dymunol a allai ymwthio i'ch amgylchedd. Mae arogleuon 'glân' golchi dillad a pholish, ac arogleuon cysurus, croesawgar cogenio a choffi. Weithiau dywedir wrth fyfyrwyr sy'n hiraethu am eu cartref wrth fynd i'r brifysgol am fynd â rhywbeth sy'n 'arogli fel eu cartref' er mwyn creu ymdeimlad mwy uniongyrchol o gysylltiad na negeseuon testun ac e-bost, hyd yn oed.

Mae'r mwyafrif o bobl yn ymwybodol iawn o'r math o arogleuon sy'n apelio neu fel arall, ond gall rôl arogleuon yn y daith ysbrydol fod yn llai amlwg. Ac eto weithiau bydd pobl sy'n ysgrifennu yn llyfrau ymwelwyr eglwysi yn sôn am arogl y lle fel rhan o'u profiad o'r ymweliad, - a oes arogl llaith ac oer yno, neu ydy'r lle'n ffres ac yn amlwg yn derbyn gofal. Felly mae yn ystyrlon gofyn cwestiwn braidd yn rhyfedd: sut arogl sydd gan y ffydd Gristnogol?

Mewn rhai eglwysi, mae defnyddio arogl-darth yn rhoi arogl nodweddiadol i'r adeilad sy'n dweud wrth ymwelwyr bod addoliad wedi digwydd yno. Mae arogl-darth, fel cynnyrch mynachod Abaty Prinknash, wedi'i seilio ar thus, a gyfunir ag olew naturiol i greu nifer o arogleuon unigryw. Mewn eglwysi eraill, bydd yr hyn mae ymwelwyr yn ei arogli yn dibynnu ar yr hyn sy'n digwydd yno, - arogl ffrwythau a llysiau adeg y cynhaeaf, sawr y blodau mewn gŵyl flodau, arogl anifeiliaid pan fydd anifeiliaid anwes yn cael eu bendithio, arogl treiddgar, cynnes canhwyllau, arogl coffi neu fwyd wrth gymdeithasu wedi'r gwasanaeth. Mae gan bob addoldy ei arogl unigryw ei hun, a all ddenu rhai sydd am wybod mwy am y ffydd Gristnogol neu eu gyrru i ffwrdd, felly mae'n werth meddwl sut rydym ni, yng ngeiriau'r Apostol Paul, yn 'berarogl Crist'.

## Gweithgaredd

Mae peth addoliad Cristnogol yn cynnwys patrwm penodol o eiriolaeth. Rydym yn gweddïo dros yr eglwys, ein cymdeithas, y byd, y cleifion, y rhai sy'n marw a'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth, a throsom ein hunain. Fyddwch chi byth yn teimlo'ch sylw yn crwydro, fel nad ydych yn wir yn gwrandao nac yn canolbwyntio ar yr hyn y dylech chi fod yn gweddïo yn ei gylch?

Rhowch gynnig ar y gyfres syml hon o weddïau a gweld a fydd hynny'n gwneud gwahaniaeth. Bydd angen i chi gasglu'r 'arogleuon' ymlaen llaw.

*Agorwch eich llyfr gweddi neu lyfr emynau ac anadlu'n ddwfn nes eich bod yn medru arogl'r tudalennau. Yna dywedwch:*

Arglwydd, gweddiwn dros dy Eglwys a thros Gristnogion yn mhob man. Helpa ni i wneud dy ewyllys bob amser ac i rannu dy gariad ag eraill.

*Gwnewch baned o de neu goffi neu ddiod arall y byddech yn ei rhannu â ffrind, anadlwch arogl y ddiod i mewn ac yna dywedwch:*

Arglwydd, gweddiwn dros ein cymdogion a'n ffrindiau a phawb sy'n byw yn ein cymdeithas. Helpa ni i'w wneud yn lle croesawgar a chyfeillgar i bawb.

*Torrwch rolyn bara ffres, neu hoff fwyd arall, neu bapur newydd. Anadlwch arogl y bwyd neu'r papur i mewn ac yna dywedwch:*

Arglwydd, gweddiwn dros dy fyd, dros bawb sy'n dlawd, yn newynnog, yn dioddef effaith rhyfel neu drais. Helpa ni i beidio byth â chymryd heddwch a chysur yn ganiataol.

*Agorwch eli meddyginiaethol neu enaint sydd ag arogl trawiadol. Anadlwch arogl y feddyginiaeth i mewn a dweud:*

Arglwydd, gweddiwn dros bawb sy'n glaf, yn unig neu mewn profedigaeth. Boed i ni ddod â'th gysur di i fywydau pawb rydym ni'n gwybod eu bod yn dioddef.

*Dewch o hyd i'ch hoff bersawr, hylif siafio neu wrthrych arall sydd ag arogl yr ydych yn ei hoffi'n arbennig. Anadlwch ychydig ohono i mewn a dweud:*

Arglwydd, helpa fi i'th ddilyn yn fwy ffyddlon bob dydd.

Y tro nesaf y byddwch yn defnyddio'r pethau a'r arogleuon yma, tybed a fyddant yn ennyn ymateb gweddïgar.

## 2. Treiddio'n ddyfnach: drewdod anghydraddoldeb



### Stori:

Plentyn Ffilipino yw Maria sy'n mynd i'r gwaith bob dydd. Bob dydd mae'n mynd i'r domen sbwriel leol y tu allan i'w phentref ac yn ymuno â nifer o blant eraill sy'n dod i weld beth sydd yno, ac a oes unrhyw beth newydd. Wrth i wres y dydd gynyddu, mae arogl y domen yn gwaethygu fwyfwy, ond dyw Maria ddim yn sylwi mewn gwirionedd, mae hi'n gyfarwydd ag e. Mae hi wedi byw yn ymyl ac oddi ar y domen hon gydol ei bywyd, fel y mae gweddill ei theulu. Mae'r domen yn eithriadol o beryglus, ac weithiau mae rhannau ohoni'n mynd ar dân, felly mae Maria'n ymwybodol iawn o unrhyw arogl llosgi neu fwg. Mae hi'n gwybod bod y domen yn wenwynig ac y dylai hi geisio peidio ag anadlu gormod o'r tARTH gwenwynig i mewn. Mae pobl yn clafychu drwy wneud hynny, ac ni all neb o'r bobl yn ei chymuned enbyd o dlawd ddisgwyl byw'n hir. Mae Maria'n chwilio yn y sbwriel am unrhyw beth y gellir ei aildefnyddio yn ei chartref, neu y gall ei theulu ei werthu. Mae hi hefyd yn edrych am fwyd. Nid hi yw'r unig un, - mae anifeiliaid, pryfed ac adar hefyd yn chwilota yn y sbwriel. Mae llawer o'r bwyd wedi pydru, ond mae hi'n chwilio ynddo beth bynnag, gan edrych am bethau y gallai fod modd eu bwyta.

### Cwestiwn i'w ystyried:

*Pa fath o bethau dybiwch chi y gallai Maria fod yn chwilio amdanynt?*

### Gweithgaredd:

Edrychwch ar eich grŵp freecycle lleol (ewch i [www.uk.freecycle.org](http://www.uk.freecycle.org) os nad oes un gennych chi neu os nad ydych chi'n gwybod am un gerllaw). Yna lluniwch restr o ddeg eitem yn eich cartref nad oes eu hangen na'u heisiau arnoch mewn gwirionedd. A fyddai modd eu rhoi i rywun arall, neu i rywun arall eu defnyddio, cyn i chi eu taflu i ffwrdd?

Meddyliwch am y pethau sy'n pydru ar ôl i chi eu taflu i ffwrdd. Allech chi eu compostio ac aildefnyddio'r compost? Casglwch fwy o wybodaeth am gyfleusterau sy'n defnyddio hen 'ddeunydd gwyrdd', megis planhigion, a 'brown' megis bwyd dros ben, papurau newydd, plisg wyau a bagiau te. Os ydych eisoes yn gwneud hyn, allech chi helpu rhywun arall i gychwyn arni?

## Anosmia

Anosmia yw anallu i aroglu. Ar lefel gymharol, rydym ni i gyd yn rhai gwael am aroglu, gan fod anifeiliaid fel cŵn yn byw mewn byd o arogleuon cyfoethog, llawn gwybodaeth, nad ydym ni'n ymwybodol ohono o gwbl. Fodd bynnag, rydym ni i gyd yn ymwybodol bod y byd yn fwy diflas a llai diddorol pan fydd annwyd arnom sy'n ein hatal rhag aroglu, a bod y gallu i flasau wedi'i beryglu heb y gallu i aroglu.

Mae'r gallu i aroglu hefyd yn amrywio o un unigolyn i'r nesaf. Pan aeth John ac Olive Drane i ymweld â'r House of Bols yn Amsterdam, we wnaethon nhw brofi'r Neuadd Blas ac Arogl, ([www.houseofbols.com](http://www.houseofbols.com)) sy'n brofiad anhygoel o ran profi'ch synnwyr aroglu. Gwirod o'r Iseldiroedd yw Bols sydd ar gael mewn llawer blas gwahanol, ac sy'n elfen sylfaenol mewn llawer o goctels egsoftig. Mae ei hanes yn dyddio'n ôl i'r cyfnod pan fyddai anturiaethwyr o'r Iseldiroedd yn teithio'r byd ac yn dychwelyd adref yn llwythog â blasau ac arogleuon nad oeddent wedi dod ar eu traws o'r blaen. Felly mae ymweliad â'r House of Bols yn naturiol yn cynnwys cyfle i brofi'r prif flasau sydd bellach ar gael yn y diodydd arbennig hyn. Rhan o'r profiad yw dyfalu cynifer ohonynt ag y gallwch. Roedd John yn meddwl y byddai hynny'n hawdd, gan eu bod bron i gyd yn deillio o gynhwysion yr oedd eisoes yn gyfarwydd â nhw: pethau fel mefus, mintys, coffi, siocled, ffrwythau kiwi, eirin gwlanog a dwsinau o rai eraill. Maen nhw i gyd yn edrych yn eitha tebyg, felly'r unig ffordd o wybod y gwahaniaeth yw aroglu, ac mae rhesi o boteli ag offer chwythu yn caniatáu i chi wneud hynny heb gael eich chwistrellu gan yr hylif. Mae'n union y math o beth sy'n annog cystadleuaeth, ac roedd ef ac Olive yn fuan yn cadw cofnod o'r amser oedd yn angenrheidiol i ddyfalu beth oedd yr arogleuon, a phwy oedd orau am wneud hynny. Roedd Olive yn fuan ymhell ar y blaen, a hyd yn oed pan ddywedodd hi wrth John beth oedd rhai ohonyn nhw, fe gymerodd beth amser o hyd iddo'u 'synhwyr'. Erbyn iddyn nhw gyrraedd y diwedd, dim ond llond dwrn o weithiau roedd John wedi dyfalu'n gywir, tra bod Olive wedi cael bron pob un yn iawn ar unwaith. Yn fuan, fe wnaethon nhw sylweddoli eu bod nhw'n aroglu pethau'n wahanol, ac yn ei dro gwnaeth hynny nhw'n fwy ymwybodol o'r ffaith bod rhai pobl yn methu aroglu o gwbl. Yna fe wnaethon nhw ddechrau dyfalu ydy pawb yn cael yr un profiad wrth sôn am aroglu ofn, neu berygl, neu gariad.

## Gweithgaredd:

Rhowch gynnig ar yr arbrawf dros eich hun. Dewch o hyd i ffyn cotwm a rhyw ddeg arogl gwahanol. Gallech ddefnyddio perarogl, sebon persawrus, olew aroglus, coffi neu rinflas fanila. Rhowch ffon gotwm ym mhob un. Cymysgwch y ffyn ac yna ceisio dyfalu p'un sy'n cyfateb i ba arogl. Oedd y dasg yn hawdd neu'n anodd? Pa arogleuon sy'n rhoi'r pleser mwyaf i chi a pham? Ceisiwch ddychmygu sut brofiad fyddai methu ag aroglu o gwbl, a sut byddai hynny'n effeithio ar eich gwerthfawrogiad o'r byd o'ch cwmpas?

Mae mwy o wybodaeth am fedru aroglu, ... neu beidio, yn:

<http://www.cardiff.ac.uk/biosi/staffinfo/jacob/teaching/sensory/olfact1.html>

### 3. Symud ymlaen: ymwneud â'r ysgrythur mewn ffordd wahanol

Mae'r adran hon wedi'i seilio ar brif ddarlleniad rhaglen Radio 4 ar gyfer y Sul yma.

#### Ioan 12.1-8

#### Mair yn Eneinio Iesu

chant o ddarnau arian, a'i roi i'r tlodion?" Ond fe ddywedodd hyn, nid am fod gofal ganddo am y tlodion, ond am mai lleidr ydoedd, yn cymryd o'r cyfraniadau yn y god arian oedd yn ei ofal. "Gad lonydd iddi", meddai Iesu, "er mwyn iddi gadw'r ddefod ar gyfer dydd fy ngladdedigaeith. Y mae'r tlodion gyda chwi bob amser, ond nid wyf fi gyda chwi bob amser".

Mae argraffiadau arogl yn amlwg iawn yn y darn hwn. Rydym yn clywed am y bwyd a gafodd pawb gyda'i gilydd ac yna am y persawr a lanwodd y tŷ i gyd. Rydym hefyd yn cael ei hatgoffa'n drawiadol am bresenoldeb Lasarus, yr oedd Iesu wedi ei godi o'r meirw ac arogl ymddatodiad a phydredd. Felly mae Iesu'n ein hatgoffa y byddai rhodd persawr yn rhan o'r ddefod eneinio adeg ei farwolaeth ei hun (mae hefyd yn rhan o stori ei eni), felly mae'n arwydd o'i fywyd cyfan fel mab Duw, a ddaeth i fyw ac i farw drosom.

*Defnyddiwch y Beibl i feddwl am fywyd Iesu fel taith arogleuon. Pa storïau eraill sy'n cynnwys cyfeiriadau pwysig at bethau y gellir eu harogli? Beth rydym ni'n ei ddysgu am Iesu o'r cyfeiriadau hynny?*

*Pa dybiwch chi nad yw Jwdas yn ymateb i'r persawr yn yr un ffordd? Beth mae hynny'n ei ddweud wrthym ni amdano?*

#### Gweithgaredd

### 4. Symud i mewn i'r Grawys: arogleuon yr anialwch

Yn ei lyfr *Bravo Two Zero*, disgrifiodd y cyn-sarsiant SAS, Andy McNab, ei brofiad o anialwch y Dwyrain Canol pan oedd ar wasanaeth gweithredol yn Irac. Mae Patrolau'r SAS yn cael eu hyfforddi'n arbennig i ddefnyddio'u holl synhwyrau i asesu eu hamgylchedd, ac i fod yn eithriadol o ymwybodol o'r hyn sydd o'u cwmpas. Pan na fentrwch gael eich gweld, mae gallu clywed ac arogl yn dod yn arbennig o arwyddocaol. Yn ei lyfr, mae McNab yn ein gwneud yn ymwybodol o arogl yr oerni yn y nos, arogl y llwch a'r creigiau, ac arogl trawiadol y geifr. Ar ei ben ei hun yn yr anialwch, roedd hefyd yn ymwybodol o'i arogl ei hun a sut gall anifeiliaid synhwyro hynny ac arogl unrhyw beth a adawyd ar ôl gan bobl, a sut mae hynny wedyn yn denu pobl sy'n ceisio dyfalu beth mae'r anifeiliaid wedi sylwi arno. Roedd yn effro i arogl gweithgaredd dynol a'r arogleuon arbennig o fodern sy'n gysylltiedig â rhyfel: olew, gollwng ffrwydrion, tanwydd.

Ymosodwyd ar Andy McNab yn yr anialwch, a bu'n rhaid iddo adael y rhan fwyaf o'i gyfarpar ar ôl. Er ei fod yn eithriadol o ffit yn gorfforol, bu bron â marw'n fuan o ludedd, newyn a diffyg amddiffyniad rhag yr elfennau. Roedd arogl diod boeth, er gwaethaf y perygl o gael ei weld, fel bywyd ei hun. Yn ddiweddarach, cafodd ei ddal, ei boenydio'n ffaidd, nes ei fod bron â marw, ac yn ystod y cyfnod hwnnw, pan oedd ei lygaid wedi'u gorchuddio, roedd ei brofiadau arogl ymhlith y gwaethaf posibl, - gwaed, madredd, carthion,

cnawd yn llosgi. Roedd yn gwybod ble ydoedd a pha rai o'i garcharwyr oedd gydag ef trwy arogl: paraffin, sigarets, arogl cyrff penodol. Cadwodd ei benderfyniad meddyliol a'i atal ei hun rhag mynd yn wallgof trwy gofio am ei gariad a'i ferch, atgofion bywyd teuluol. Dywedodd wedyn y byddai'n casáu arogl porc am byth oherwydd ei fod yn ei atgoffa am gyrff yn llosgi.

Gall y stori hon am ryfel modern ac erchyllterau poenydio ein helpu i weld yr ysgrythur mewn ffordd wahanol. Aeth Iesu allan i'r anialwch, ond gall fod yn anodd i ni ddychmygu, os nad ydym wedi'i brofi, beth roedd hynny'n ei olygu a'i effaith ar fywyd Iesu wedyn. Ymhellach, roedd Iesu hefyd yn ymbaratoi mewn ufudd-dod i wynebu, petai angen (ac yr *oedd* angen) cael ei ddarostwng, ei boenydio a'i ladd. Gall canolbwyntio ar y darlun o arogleuon yr anialwch a meddwl am brofiadau rhywun a oedd wedi'i hyfforddi i roi sylw arbennig i arogleuon ein helpu i feddwl yn ddyfnach am beth yn union roedd Iesu'n ei wneud a pham.

Byddai Iesu wedi bod yn ymwybodol o arogl yr anialwch o'i gwmpas gyda'r llwch, y baw a'r creigiau, ac arogl yr anifeiliaid oedd yn byw yn yr anialwch. Efallai iddo gael ei amgylchynu gan arogleuon cynhesrwydd a choginio yr amrywiol bobl yr oedd yr anialwch yn gartref iddynt, ac a oedd yn teithio o amgylch ynddo. Byddai arogleuon o'r fath wedi creu cysylltiad pwerus rhyngddo a chreaduriaid a phobl Duw, ac wedi cyfuno ag arogl ei gorff ei hun fel rhan o'r greadigaeth honno.

Ond mae'n rhaid ei fod hefyd yn ymwybodol o arogleuon eraill yn ei ddychymyg a oedd yn rhan o'r temtasiynau, gan eu bod yn dwyn i gof atgofion pwerus o fod yn gynnes, yn gysurus, ac yn llawn. Mae'r diafol yn ei demtio i gyfnewid arogl garw creigiog carreg am arogl cynnes, deniadol bara, ac mae'n sicr bod hynny ym meddwl Iesu pan gofnodir iddo ddweud na fyddai unrhyw dad yn rhoi carreg i'w blentyn petai'n gofyn am fara. Efallai iddo gael ei amgylchynu gan atgofion arogl dillad a deunyddiau wrth iddo wynebu'r demtasiwn i ddefnyddio'i bŵer i gael bywyd hawdd. Ac eto, mae Iesu'n rhoi o'r neilltu unrhyw demtasiynau arogl ac yn canolbwyntio'i feddwl a'i galon ar ddibenion Duw.

Yn eironig, pan oedd Andy McNab yn ceisio profi i'w garcharwyr mai Cristion ydoedd, ac nid Iddew, cafodd ei groesholi am y ffydd Gristnogol. Roedd yn gallu ateb eu cwestiynau, ond pan ofynnwyd iddo pryd mae Cristnogion yn ymprydio, doedd e ddim yn gwybod yr ateb. Nid oedd yn ymwybodol bod rhai Cristnogion yn ymprydio yn ystod y Grawys....

Andy McNab DCM, MM, *Bravo Two Zero*, Bantam Press, 1993

## **Gweithgaredd:**

Gallwn ninnau wynebu temtasiynau arogl, - bwyd nad yw'n dda i ni, siocled, mwg sigarets, atyniad persawr neu berarogl arbennig. Lluniwch restr o unrhyw demtasiynau arogl y gallech ddod ar eu traws. Beth bydden nhw'n eich temtio chi i'w wneud, a pham byddai hynny'n syniad drwg?

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

2 Corinthiaid 2.15-16

*Canys perarogl Crist ydym ni i Dduw, i'r rhai sydd ar lwybr iachawdwriaeth ac i'r rhai sydd ar lwybr colledigaeth; i'r naill arogl marwol yn arwain i farwolaeth, i'r lleill persawr bywiol yn arwain i fywyd.*

Arglwydd Dduw,  
Rwyt yn rhodio yng nghof pob un ohonom,  
Rwyf yn gwybod ble rydym wedi bod,  
beth yr ydym wedi ei ddweud, ei wybod a'i deimlo.  
Tyrd atom yn yr arogl yr ydym yn ei gofio,  
yr adeg pan fuom yn cerdded gyda thi  
a boed i ti wybod ein bod yn dal i gerdded gyda thi.  
Amen

### 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 Arogl', a gallwch archwilio teithiau a syniadau pellach yn ardal Archwilio [www.spiritualjourneys.org.uk](http://www.spiritualjourneys.org.uk) dan y pennawd 'Arogl'. Ar un o'r tudalennau poblogaidd mae hanes gardd berlysiâu a'r mathau o berlysiâu byddai cymunedau crefyddol Cristnogol yn aml yn eu plannu.

Mae rhagor o wybodaeth am y gallu i arogl ar gael yn:

<http://www.cardiff.ac.uk/biosi/staffinfo/jacob/teaching/sensory/olfact1.html>

[http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/factfiles/smell/smell\\_animation.shtml](http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/factfiles/smell/smell_animation.shtml)

<http://www.senseofsmell.org/index.php>

Mae'r Gwasanaeth Dyddiol ar Radio 4 o Fawrth 16eg i'r 19eg yn cynnig rhagor o ddarlleniadau a myfyrdodau i chi wrando arnynt am bobl y newidiwyd eu taith ysbrydol trwy brofiadau arogl arbennig.

**Daw'r Ysgrythur 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