Empathi

A minnau’n frawd lleyg gyda’r Dominiciaid, rwyf wedi bod yn cael cipolwg personol ar effeithiau goresgyniad Rwsia o Wcráin gan Brior Taleithiol Wcráin sydd wedi bod yn anfon negeseuon rheolaidd at Ddominiciaid eraill ledled y byd. Mae’r negeseuon hyn yn rhoi cipolwg ar fywyd yn y Priordy yn Kyiv ac mae adroddiadau hefyd gan rai o'r sefydliadau eraill sydd gan y Dominiciaid yn y wlad. Mae Wcráin yn lle llawer mwy crefyddol na’r DU a thra bod y mwyafrif, 67%, yn Uniongred (gyda nifer o eglwysi Uniongred gan gynnwys Eglwys Uniongred Wcrainaidd annibynnol ac Eglwysi gyda theyrngarwch i Batriarchaeth Moscow) mae yna nifer sylweddol o Gatholigion hefyd (10.5%). Mae'r rhain yn bennaf yn aelodau o Eglwys Gatholig Roegaidd Wcráin, sy’n Eglwys Ddwyreiniol mewn cymundeb â Rhufain, ond mae yna hefyd Gatholigion Rhufeinig gan gynnwys Brodyr a Chwiorydd Duon a Dominiciaid Lleyg.

Soniaf am hyn, nid oherwydd fy mod eisiau tynnu sylw at gyflwr y Dominiciaid yn benodol, ond oherwydd fy mod eisiau tynnu sylw at sut mae cael cysylltiad â’r rhai sy’n gorfod byw drwy’r fath arswyd yn arwain at empathi. Mae'r cysylltiad yn golygu y gallwch chi deimlo rhywbeth o'r hyn maen nhw'n ei wynebu.

Mae cydymdeimlad yn golygu deall o'ch safbwynt eich hun. Mae cydymdeimlo yn dda - dylem i gyd gydymdeimlo. Serch hynny, gall cydymdeimlad fod yn fyrhoedlog ac, ar ei waethaf, yn nawddoglyd. Ond mae empathi yn golygu rhoi eich hun yn esgidiau'r person arall a deall PAM eu bod efallai yn teimlo fel yna. Mae empathi yn gryfach na chydymdeimlad. Mae'n mynd y tu hwnt i deimlo trueni am eu colled. Mae’n ymwneud â’r gallu i ddeall teimladau rhywun arall drwy uniaethu â nhw. Mae'n golygu rhannu'r boen, hyd yn oed os mai dim ond o bell!

Dyma pam yn aml y gall stori unigol a adroddir am un person a’r colledion sy’n ei wynebu wneud i ni deimlo cymaint mwy nag adroddiadau cyffredinol am ystadegau a brwydrau. Meddyliwch am yr effeithiau a gafodd lun o blentyn marw ar draeth a oedd yn ceisio ymfudo o’i wlad ar y gydwybod gymdeithasol o’i gymharu ag adroddiadau

amhersonol o suddo a marwolaethau ymfudwyr ar y môr.

Yn y gymdeithas heddiw mae cymaint o bwysau i feddwl yn bennaf amdanoch chi'ch hun. Ond gallwn ni i gyd wneud cysylltiadau sy'n ein galluogi i deimlo'n agosach at eraill. Dyna'r ffordd rydyn ni wedi ein gwneud gan Dduw - nid wedi ein gwneud i fyw bywydau unigolyddol, nid wedi ein gwneud fel mai'r peth pwysicaf mewn bywyd yw fi a fy chwantau hunanol, ond wedi'n gwneud ar gyfer cymuned, wedi'n gwneud ar gyfer cyfeillgarwch, wedi'n gwneud ar gyfer cariad. Yn y diwedd fe'n gwneir ar gyfer Cymundeb ag Ef, sy'n Gariad. Mae Sant Tomos o Acwin yn diffinio cariad fel "dymuno daioni rhywun arall fel rhywun arall" – mewn geiriau eraill, nid yw'n gymhelliant hunanol. Yn hyn o beth mae'n adleisio geiriau Sant Paul "Nid yw cariad yn cenfigennu, nid yw'n ymffrostio, nid yw'n ymchwyddo. Nid yw'n gwneud dim sy'n anweddus, nid yw'n ceisio ei ddibenion ei hun." (1 Corinthiaid 13:4-5)

Pan edrychwn ar y sefyllfa sy'n datblygu yn Wcráin, gadewch inni wneud hynny gydag empathi a chariad. Gadewch i ni wneud y cysylltiadau sy'n ein helpu i deimlo. Fel Cristnogion rydym ni wedi ein rhwymo gyda'n gilydd yn frodyr a chwiorydd yng Nghrist. Mae ein dynoliaeth gyffredin yn ein rhwymo'n un ni waeth beth yw ein cred. Efallai nad oes llawer y gallwn ei wneud, efallai roi rhodd i helpu lliniaru rhyw gymaint ar yr angen. Ond wrth i ni ddynesu at yr Wythnos Sanctaidd fe allwn ni ac fe ddylem ni weddïo dros bawb a gafodd eu dal yn y gwrthdaro, mewn cariad, ar Dduw Cariad nad oedd unrhyw derfyn i'w empathi ar Ddydd Gwener y Groglith ar fryn Calfaria.

Bendith Duw, RAY