

0:11

Mae cymaint o ansicrwydd.

0:16

Efallai eich bod chi'n rhannu hyn gyda mi, myfyrdod bod pethau i'w gweld yn newid yn fwy nag arfer ac yn amlach nag erioed. Mae'n anodd iawn cynllunio fel y gwyddoch yn dda. Fel arfer a gwyliau'r haf ar ein gwarthaf, byddai trefn ar ein cynlluniau a byddem yn gwybod beth sy'n digwydd, o ran ble rydyn ni'n teithio a gyda phwy rydyn ni'n teithio. A phan ddychwelwn - a'r ysgol, y brifysgol yn aildechrau a'r tro hwn

0:59

bydd llawer o'r cwestiynau hyn, nid pob un, ond nifer ohonynt yn aros heb eu hateb. Efallai y bu'n rhaid ichi newid eich cynlluniau'n ddiweddar oherwydd y pandemig sydd wedi effeithio'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol mewn rhyw fodd ar bawb ar y Ddaear. Efallai mai dyma'r tro cyntaf mewn hanes i un digwyddiad effeithio ar bawb o holl wledydd a chenhedloedd y byd.

1:31

Felly roeddwn i am rannu'r doethineb hwn gyda chi am fyrhoedledd. Mae byrhoedledd yn ddysgeidiaeth sy'n ymwneud â newid.

1:45

A rhaid dweud yn glir iawn nad byrhoedledd fel cred ydyw, nid cred Fwdhaidd ydyw fel y cyfryw. Mae'n rhywbeth y gallwch chi sylwi arno drosoch chi eich hun, hyd yn oed yn ddyddiol, bob awr hyd yn oed, nad oes parhad i bethau?

2:05

Daw popeth i ben yn y diwedd yn hwyr neu'n hwyrach neu bydd yn newid ac mae'n rhaid inni newid hefyd rhywsut neu'i gilydd. Ac mae hynny'n wirioneddol ddryslyd. Ac weithiau am yr union reswm hwnnw ceisiwn gael gafael ar bethau, eu mwynhau tra maent yn parhau. Cymerwch bethau fel y maent. Ac ar adegau eraill efallai y byddwn yn teimlo'n isel iawn ac yn bryderus, yn enwedig yn y sefyllfa bresennol. I rai sydd eisoes yn eithaf pryderus, nid yw'r ansicrwydd presennol yn helpu, nac ydyw? Os ydych chi'n teimlo weithiau y gallai fod gennych dueddiad i iselder, tydi'r sefyllfa bresennol ddim yn helpu chwaith? Oherwydd bod y teimlad o unigedd yn chwyddo'n synnwyr ninnau o ymbellhau oddi wrth bobl eraill.

3:02

Felly, rwyf am adrodd stori wrthyf am frenin a fyddai, pryd bynnag y byddai ganddo rywbeth i'w ddathlu, fel ennill rhyfel, byddai'n cynnal parti mawr, hael, drudfawr ac yn dathlu am ddyddiau di-ben-draw. A byddai'n taflu'r arian i gyd at bobl, a gwario'r cyfan.

3:34

Ac ar adegau eraill pan nad oedd pethau'n dda. Ac o bosib bod hynny oherwydd y dathlu diddiwedd a'r arian wedi'i ddihysbyddu neu fod rhywun yn ymosod ar y deyrnas. A phan fyddai'r gymuned wedi colli rhywbeth efallai, byddai'r brenin yn anobeithio, byddai'n dechrau cosbi ei bobl ac yn mynd yn isel ei ysbryd.

4:11

Felly gallwn ddychmygu bod ei gynghorwyr, y gweinidogion o'i gwmpas, yn bryderus, oherwydd ei fod, yn mynd o'r naill begwn i'r llall, ac yn ceisio gwneud iddynt barhau ychydig yn hirach. A hefyd, ar y pegwn arall, roedd yn isel ac yn ddigalon ac yn llipa ac yn ddiymadferth pe na bai pethau'n mynd

yn dda. Ac, ar un ystyr, yn gwneud iddo barhau ychydig yn hirach hyd yn oed trwy deimlo'r anobaith a'r disberod.

4:57

Doedd pethau ddim yn argoeli'n dda i'r deyrnas. Felly penderfynodd y gweinidogion roi modrwy'n rhodd i'r brenin. Modrwy fel hon. Modrwy a neges arni.

5:20

A rhoddwyd y fodrwy honno i'r brenin i'w atgoffa. Ac roedd y neges yn syml iawn. Y neges oedd, 'darfod a wnaiff hyn hefyd'. Felly pan oedd pethau'n dda yn y deyrnas, a'u bod nhw wedi ennill y rhyfel, a'r cynhaeaf yn arbennig o dda y llynedd, atgoffwyd y brenin. Darfod a wnaiff hyn hefyd. Ar adegau eraill, a phethau'n eithaf tywyll, byddai'r fodrwy'n atgoffa'r Brenin, 'darfod a wnaiff hyn hefyd'.

6:01

Ac efallai fod neges i'r sefyllfa sydd ohoni ar hyn o bryd yn y cyfnod modern, ar lefel gymdeithasol, ond ar lefel bersonol hefyd. Bod pethau weithiau'n edrych yn wych. Ac rydym am eu bachu, rydym am iddynt bara'n hirach nag y maen nhw i fod. Darfod a wnaiff hyn hefyd, a phan ydym yn bryderus, yn ddigalon, yn isel ein hysbryd, pryd bynnag y byddwn yn anobeithio, am nad yw pethau'n ymddangos yn dda iawn.

6:39

Y neges yw, 'Darfod a wnaiff hyn hefyd'.

6:45

Ac rydw i'n mynd i'ch gadael chi gyda'r neges honno heddiw. Fy enw i yw Pati Bielak-Smith. Rwy'n gapan Bwdaidd ym Mhrifysgol Bangor. A gallwch gysylltu â mi ar y manylion cyswllt ar wefan y gaplaniaeth neu gweler Sangha Awakened Heart. Rydym yma i'ch helpu chi!