



# Ffydd, Gobaith a Chryfder

*Gan: Dr. Tanya Herring*

(Caplan Cynulliadau Duw Bangor)

Ffordd y Tywysogion

Bangor LL57 2DG

Mae llawer o dermau a chysyniadau allweddol yn yr Ysgrythur fel ffydd, gobaith, cariad, llawenydd, gras, heddwch, ac eraill y down ar eu traws wrth i ni ddarllen ein Beiblau, ond yn aml dim ond cysyniadau annelwig yw'r rhain i lawer o bobl. Mae fy nhrafodaeth gyda chi heddiw yn canolbwyntio ar ffydd, gobaith, a chryfder a hoffwn roi'r cyd-destun i'r esboniadau Beiblaidd am y termau hyn.



## Pwyntiau Trafod...

- I. Gweddi - gweddiwch yn ddi-baid
- II. Dangos ffydd trwy siarad a gweithredu cadarnhaol
- III. Dangos gobaith yn eich bywyd chi a bywyd pobl eraill yn eich cymuned
- IV. Cyfleu geiriau a gweithredoedd Cryfder

By, Dr. Tanya Herring

2

Wrth i ni ddechrau, hoffwn amlinellu fy mhwyntiau trafod eto i chi. Yn fy ngwlad, sef Unol Daleithiau America, mae'r rhan fwyaf o bobl yn dechrau eu diwrnod gyda phaned o goffi. Felly, wrth i ni symud ymlaen trwy'r cyflwyniad PowerPoint hwn, mae'n cynnwys y thema o rannu diod boeth i osod y naws ar gyfer ein sgwrs ar Ffydd, Gobaith, a Chryfder.

Mewn gwledydd eraill, gall diod boeth fod yn de, siocled poeth, neu ryw ddiod boeth arall. Waeth beth fo'ch dewis diwylliannol, mae'r cyntaf o'm pwyntiau trafod yn annog yr angen di-baid am weddi, boed ar ffurf ffurfiol, fel defosiwn bore neu hwyr, neu weddi wedi'i sibrwd yn dawel drwy gydol y dydd, gweddiwch yn ddi-baid.

Yn ail, heddiw, hoffwn siarad â chi am ddangos ffydd. Gwneud cynlluniau cadarnhaol a siarad am weithredu cadarnhaol.

Wedyn, symudwn ymlaen at amlygu'r gweithredu cadarnhaol hwnnw yn ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.

Yn olaf, byddwn yn edrych ar y ffyrdd y gall trosglwyddo geiriau'n gadarnhaol adlewyrchu cryfder a chefnogaeth.

Mawrth 2022

## Gweddiwch yn ddi-baid ...

Dechreuwch trwy ddiolch. Mae Salm 100:4 yn nodi, "Ewch i mewn i'w byrth ef â diolch, ac i'w gynteddau â mawl; diolchwch iddo a bendithiwch ei enw."

Byddwch yn realistig. Nid yw gweddi yn rhywbeth llonydd, ac nid yw ychwaith yn cynnwys iaith ffurfiol, gweddiwch o'ch calon a byddwch yn ddiffuant...

Gallwch gynnwys gweddi yn eich tasgau bob dydd. ...

Dr. Tanya Herring

Mae pob un o'r lluniau ar y sleid hwn yn edrych yn ddeniadol. Rydym yn ffodus i fod mewn gwlad lle gallwn fwynhau cacen neu fisged maethlon, ynghyd â diod boeth i dorri syched gyda ffrind, aelod o'r teulu, neu gydweithiwr. A gaf fi eich annog hefyd i ddechrau'r diwrnod gyda gweddi? Waeth beth fo'ch ffydd, mae gweddi foreol ddefosiynol yn ysbrydoledig, yn helpu i'ch arwain trwy'ch tasgau o ddydd i ddydd.

Heddiw, mae'r byd ynghlwm yn y gwrthdaro rhwng Wcráin a Rwsia. Yfory, gall fod yn wrthdaro arall, yn dywydd garw, neu'n sefyllfa anffafriol arall o waith dyn. Beth bynnag fo'r amgylchiadau, mae gan weddi swyddogaeth hanfodol mewn hunangynhafiaeth, lles, gobaith, a chryfder. Hoffwn eich annog i weddio trwy'r dydd am bob peth, boed da ai drwg. Yn y bôn, gweddiwch yn ddi-baid. Er enghraifft, yn ein sgysiau, gweddiwch am yr hyn rydych chi'n mynd i'w ddweud 'cyn' i'r geiriau gael eu cyflwyno. Yn ein gweithredoedd, gweddiwch am yr hyn yr ydych yn mynd i'w wneud, sut y byddwch yn eu gwneud, a'r goblygiadau 'cyn' i'r camau gweithredu gael eu cymryd. Siaradwch mewn cariad â'ch teulu, ffrindiau a chydweithwyr. Dylech gynnwys gweddi ym mhob agwedd ar eich bywyd a'ch tasgau beunyddiol.



## Gobaith

Y consensws cyffredinol o'r rhan fwyaf o ddiffiniadau mewn geiriaduron yw mai teimlad o ddisgwyliad, awydd neu ddymuniad i rywbeth penodol ddigwydd yw gobaith.

Gobaith (Beibl) - Mae diffiniad Beiblaidd o obaith yn mynd ag ef gam ymhellach. Mae fy nghyfieithiadau Beiblaidd yn awgrymu, 'Mae gobaith yn ddisgwyliad gyda sicrwydd y bydd Duw yn gwneud yr hyn y mae wedi'i ddweud'.

Dr. Tanya Herring

Y syniad modern o obaith yw “dymuno, disgwyl, ond heb sicrwydd o'r cyflawniad; eisiau rhywbeth yn fawr iawn, ond heb unrhyw sicrwydd gwirioneddol o gael eich dymuniad.” Yn y Beibl, nid yw gobaith byth yn rhywbeth statig neu oddefol. Mae'n ddeinamig, yn weithredol, yn gyfeiriol ac yn cynnal bywyd.

Yn yr Ysgrythur, yn ôl y geiriau Hebraeg a Groeg a gyfieithwyd gan y gair “gobaith” ac yn ôl y defnydd Beiblaidd, mae gobaith yn arwydd o sicrwydd. Mae “gobaith” yn yr Ysgrythur yn golygu “disgwyliad cryf a hyderus.” Er ei fod yn hen ffasiwn heddiw, mae gobaith yn debyg i ymddiriedaeth a disgwyliad hyderus. Gall gobaith gyfeirio at y gweithgaredd o obeithio, neu at y gwrthrych y gobeithir amdano – sef cynnwys eich gobaith. Yn ei hanfod, mae gobaith yn pwysleisio dau beth: (a) dyfodol, a (b) anweledigrwydd. Mae'n ymdrin â phethau na allwn eu gweld neu nad ydym wedi'u derbyn neu'r ddau.

Cryfder..

'Y ffordd i ddechrau  
yw rhoi'r gorau i  
siarad a dechrau  
gwneud'.

Gan Walt Disney

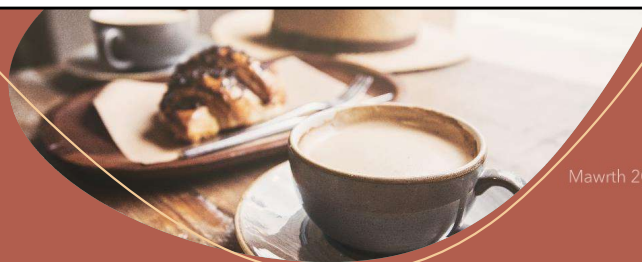
Mawrth 2022

Dr. Tanya Herring

5

Wrth i ni siarad am gryfder, hoffwn fyfyrto ar Walt Disney, sef sylfaenydd y diwydiant mega rhyngwladol Disney. Defnyddir ei ddyfyniad enwog mewn llawer o wahanol senarios ledled y byd a chredaf ei fod yn cyd-fynd yn dda â chryfder. Un dyfyniad enwog a ddefnyddiodd mewn busnes oedd 'Y ffordd i ddechrau yw rhoi'r gorau i siarad a dechrau gwneud'.

# Dangoswch gryfder yn eich...



Mawrth 2022

## Meddwl

- Llenwch eich meddwl gyda phethau sy'n gadarnhaol
- Llenwch eich meddwl gyda phethau sy'n gynhyrchiol
- Llenwch eich meddwl gyda phobl, lleoedd, a phethau sy'n adeiladu dinasyddiaeth dda yn eich cymuned, gyda'ch teulu, ac yn y gwaith

## Corff

- Defnyddiwch eich corff i wneud gweithgaredd corfforol iach
- Defnyddiwch eich corff i wneud arferion ac ymddygiadau iach
- Defnyddiwch eich corff mewn ffyrdd sy'n cefnogi dinasyddiaeth dda yn eich cymuned, gyda'ch teulu, ac yn y gwaith

## Cymeriad

- Dangoswch nodweddion rhywun sydd ag uniondeb uchel
- Dangoswch nodweddion rhywun sy'n cyflawni ymrwymadau
- Dangoswch nodweddion rhywun sy'n cael effaith gadarnhaol ar eu cymuned, teulu a gwaith

Dr. Tanya Herring

# Crynodeb

Mae gobaith yn effeithio ar yr hyn a wnawn â'n bywydau - ein doniau, amser, trysorau.

Gellir cysylltu ffydd â chred a sylwedd pethau anweledig.

Mae cryfder yn dangos ein bod yn rhoi gobaith a ffydd ar waith.

Fy ngobaith yw bod y drafodaeth rithiol hon wedi annog eich ffydd a'ch cryfder.

Dr. Tanya Herring



Mawrth 2022





## Diolch

Dr. Tanya Herring  
(Caplan Cynulliadau Duw Bangor)  
Ffordd y Tywysogion, LL57 2BD

01248 361286

[sop660@bangor.ac.uk](mailto:sop660@bangor.ac.uk)

[bangorpentecostal@yahoo.com](mailto:bangorpentecostal@yahoo.com)