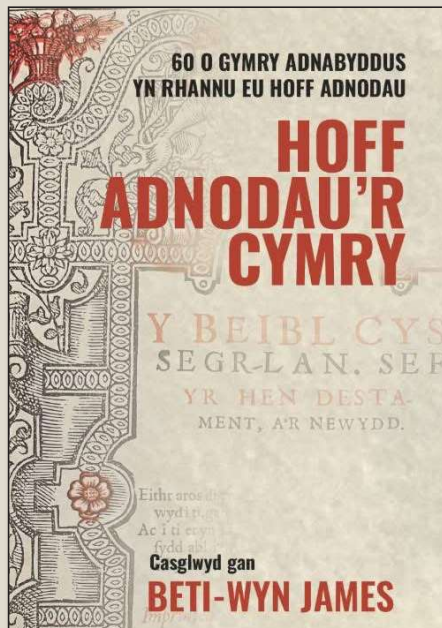


Hoff Adnodau'r Pasg

Ym mis Mawrth cyhoeddwyd y gyfrol *Hoff Adnodau'r Cymry* (gweler hanes y lansiad yn [Cenn@d](#), rhifyn 214, 2 Ebrill, lle mae 60 o Gymry adnabyddus yn dewis eu hoff adnod o'r Beibl.

Pleser yw cael rhannu â chi yn nhymor y Pasg dri chyfraniad o'r trigain a geir yn y gyfrol ddifyr hon a olygwyd gan Beti-Wyn James, sef cyfraniad Beti ei hun, yn ogystal â dewisiadau Ifan Gruffydd, Tregaron, a'r panydd o Benfro, Meilyr Tomos. Mae'r tri ohonynt wedi dewis adnodau o hanes y Pasg fel eu hoff adnodau. Aeth y gyfrol hon allan o brint o fewn wythnos i'w chyhoeddi, ond mae ail argraffiad ar y gweill, a bydd mwy o gopiau yn y siopau wedi'r Pasg.



a phositif yn cael eu hadrodd wrthynt. Mae'r bumad adnod yn cael ei rhoi iddynt megis cwestiwn, 'Pam yr ydych yn ceisio ymhlith y meirw yr hwn sy'n fyw?'

Wel rwy' i'n gwybod un peth! Dyma'r tro cynta i neb glywed geiriau fel hyn mewn mynwent. Fe allech ddweud bod y gwragedd yn cael cerydd yn y ddwy adnod yma ac mewn geiriau bob dydd mae'r dynion yn dweud wrthynt, 'Beth ydych chi'n ei wneud fan hyn? Dydy e ddim fan hyn, mae e wedi atgyfodi ac mae e wedi gadel – ydych chi ddim yn cofio'r pethe wedodd e?' Roedd e wedi dweud wrthyn nhw y bydde hyn yn digwydd. Na! allwch chi ddim eu beio nhw. Mae hi mor rhwydd colli golwg ar yr ysbrydol a syrthio 'nôl i feddwl mewn ffordd ddynol ar amgylchiadau y mae dyn ynddynt ar y pryd.

Ifan Gruffydd



'Daeth ofn arnynt, a phlygasant eu hwynebau tua'r ddaear. Meddai'r dynion wrthynt, "Pam yr ydych yn ceisio ymhlith y meirw yr hwn sy'n fyw? Nid yw ef yma; y mae wedi ei gyfodi. Cofiwch fel y llefarodd wrthynt tra oedd eto yng Ngaliilea."'

Luc 24:5-6

Mae Ifan yn adnabyddus fel actor a diddanwr. Dechreuodd ddiddanu ac actio gyda Ffermwyr Ifanc Tregaron ac yna fel un o gast Pantomeim Theatr Felinfach yn ystod y saithdegau a dechrau'r wythdegau. Yn 1984 cafodd wahoddiad i gymryd rhan yn y gyfres *Noson Lawen* ar S4C, a dilynwyd hynny gan ei gyfres ei hun, *Ma' Ifan 'Ma*, ynghyd â'r *Noson Lawen* am flynyddoedd lawer.

Bu hefyd yn ysgrifennu ac yn actio mewn cyfresi comedi megis *Y Ferch Drws Nesa*, *Os Byw ac Iach a Nyth Cacwn*. Gwnaeth flynyddoedd hefyd o gyfresi radio fel *Pwlffacan* a *Dros Ben Llestri*. Mae Ifan yn awdur wyth o ddramâu byrion a dwy gyfrol. Cafodd ei dderbyn i'r orsedd yn Eisteddfod Genedlaethol Caerdydd ac mae'n aelod ac yn flaenor yng nghapel Bwlchgwynt. Mae'n byw yn Nhregaron gyda'i briod, Dilys.

Ei hoff adnodau

Mae'n rhaid i mi ddewis dwy adnod er mwyn cael y stori yn llawn, achos mae'r ddwy adnod yn dibynnu ar ei gilydd fel efeilliaid. Maen nhw yn eistedd yn gysurus efo'i gilydd ym mhennod 24 o Efengyl Luc, adnodau 5 a 6.

Rhai blynyddoedd yn ôl, wrth i mi ddarllen y bennod yma, sef Pennod yr Atgyfodiad, er i mi ddarllen y bennod hon droeon o'r blaen, y tro yma fe neidiodd y ddwy adnod yma ataf a chefais y teimlad nad oeddwn wedi eu darllen erioed o'r blaen – dyna fe, dyna yw rhamant yr Efengyl, yn ôl rhai.

Roedd y gwragedd wedi dod efo'u peraroglau at y bedd, felly dim ond dod i edrych am gorff marw – heb os, roedd y cyfan ar ben. Roedd y gwragedd yn stad mwyaf negyddol a thywyll eu bywyd ac yn sydyn, wrth iddynt chwilio am gorff Iesu, dyma'r geiriau mwyaf anhygoel

Ond yn bwysicach na dim, mae'r ddwy adnod yma yn ein hatgoffa: heb yr atgyfodiad, does dim Efengyl na Christnogaeth, na gobaith o unrhyw fath, a dim ond Iesu ddoe fyddde gyda ni a hwnnw wedi hen bydru yn ei fedd.

Ond 'nid yw ef yma', a dyna pam mae gyda ni Iesu ddoe, heddiw ac Iesu yfory. Odyn, mae'r ddwy adnod yma yn WAW! o adnode, yn fy marn i.

Beti-Wyn James



'Aros gyda ni, oherwydd y mae hi'n nosi.'

Luc 24:29

Un o blant Cwm Tawe yw Beti-Wyn. Bu'n gweinidogaethu yn y Tabernacl, y Barri, am rai blynyddoedd cyn symud i'r gorllewin, a derbyn galwad i fod yn weinidog ar Ofalaeth y Priordy, Cana a

[\(parhad ar y dudalen nesaf\)](#)

Hoff Adnodau'r Pasg

(parhad o dudalen 2)

Bancyfelin. Eleni, ffurfiwyd gofalaeth newydd dan ei gweinidogaeth, sef Gofalaeth Caerfyrddin a Bancyfelin. Mae'n Gyn-lywydd Undeb yr Annibynwyr, yn awdur ac yn gyfrannwr cyson i raglenni radio a theledu. Enillodd radd Meistr o Brifysgol Caerdydd a Choleg Bedyddwyr Cymru am ei hymchwili i effaith Covid 19 ar fywyd yr eglwysi. Mae'n darlledu oedfa ddigidol bob bore Sul ers y cyfnod clo. Hi yw Arwyddfardd presennol Gorsedd Cymru. Mae'n fam i Elin a Sara.

Ei hoff adnod

Mae'r hanes am y ddau yn cerdded y ffordd o Jerwsalem i Emaus, i mi, gyda'r prydferthaf o storïau yn y Testament Newydd. Daw'r Crist Atgyfodedig at y ddau a oedd yn cerdded y ffordd, a hwythau heb ei 'nabod. Ond wrth agosáu at y pentref, meddent wrth Iesu, gan bwysu arno, 'Aros gyda ni, oherwydd y mae hi'n nosi.' Canlyniad yr 'aros' gyda nhw oedd iddynt ddod i 'nabod Iesu dros bryd o fwyd, wrth iddo dorri bara. Na, nid corff mewn bedd oedd Iesu, ond Gwaredwr Atgyfodedig a buddugoliaethus.

Y mae rhai yn honni eu bod wedi cerdded ffordd Damascus, ac wedi dod i adnabyddiaeth o Iesu mewn moment ddramatig, fel Saul gynt. Ond cofiwn fod modd cerdded ffordd Emaus yn ogystal â ffordd Damascus. Ffordd Emaus yw'r ffordd a gerddais i, ac rwy'n gobeithio fy mod yn dal i'w cherdded heddiw wrth geisio byw yn agos at Iesu a dod i adnabyddiaeth ddyfnach ohono o ddydd i ddydd.

Oherwydd fy hoffter o'r stori hon, rwyf wedi cael fy nenu at eraill sy'n rhannu'r un hoffter â mi am yr hanes. Mae'r stori hon wedi ysbrydoli nid yn unig pregethwyr ond hefyd beirdd, cerddorion ac artistiaid. Ymhlith yr artistiaid mae Rembrandt, a beintiodd lun o Iesu yn torri'r bara yn Emaus.

Bu'r sefyllfa echrydus yn Wcráin yn ofid mawr i bawb dros y ddwy flynedd diwethaf. Rydym wedi bod yn ymateb i'r sefyllfa druenus honno mewn gweddi, ac mewn ffyrdd ymarferol hefyd, yn ôl ein gallu. Wrth fodio drwy dudalennau'r we un diwrnod, fe sylweddolais fod un

ffordd arall bosib o gefnogi pobl Wcráin, a hynny oedd drwy brynu eu gwaith celf. Llawnedd i mi oedd dod ar draws gwaith yr artist Ivanka Demchuk o Wcráin. Llwyddais i brynu darn o'i gwaith, sef darlun yn dehongli yn ei ffordd ei hun stori'r ddau yn cerdded i Emaus ac yn cwrdd ag Iesu. Mae iddo le parchus ar wal ein 'stafell fwyta. Mae'r darlun yn dweud dau beth wrthyf: yn gyntaf, bod angen cofio'n gyson yn ein gweddïau am Wcráin, Gaza a mannau eraill lle mae rhyfel ofnadwy, ac yn ail, cofio mai Crist byw a buddugoliaethus yw'n Crist ni.

Rheswm arall am y dewis o adnod yw oherwydd bod gen i glip fideo ar fy nghyfrifiadur o'n merched ni, Elin a Sara, yn canu emyn yn rhan o gôr merched Ysgol Gyfun Gymraeg Bro Myrddin ar lan bedd Hedd Wyn. Mae'r datganiad digyfeiliant o'r emyn yn wefreiddiol ac mae'n dal i yrru ias i lawr fy nghefn bob tro y byddaf yn gwrandao arno. Yr emyn? 'O aros gyda mi, y mae'n hwyrhau', cyfieithiad Lewis Edwards o'r emyn godidog 'Abide with me'.

Gwahodd Iesu i'w cartref a wnaeth y disgyblion wedi cyrraedd Emaus gan ei bod yn nosi. Gwahodd Iesu i gartref ein calonnau a wna'r Cristion, yn y sicrwydd y bydd ef yn oleuni i ni pan ddaw profiadau o dywyllwch i'n hamgylchynu.

Y daith o Jerwsalem i Emaus. Ond nid ffordd i'w thrafod yw hon, ond ffordd i'w cherdded.

Meilyr Hedd Tomos



"Yn wir, rwy'n dweud wrthyf, heddiw byddi gyda mi ym Mharadwys."

Luc 23:43

Dyn ifanc a gafodd ei eni â Syndrom Down yw Meilyr. Gyda chefnogaeth ei rieni a'i athrawon, cwblhaodd Meilyr ei addysg

yn Ysgol y Preseli, a llwyddodd i feistrolï'r piano. Mae ei ddawn gerddorol wedi llenwi ei fywyd, ac mae Meilyr wedi rhoi oriau o amser yn diddanu preswylwyr mewn cartrefi gofal yn ardal sir Benfro a thu hwnt. Mae ffyddloniaid pabell Cytûn – Eglwysi Ynghyd yng Nghymru – ar Faes yr Eisteddfod Genedlaethol yn cael y pleser a'r mwynhad o wrando ar Meilyr yn canu'r piano o flwyddyn i flwyddyn, yn ogystal â phabell Cytûn yn y Sioe Amaethyddol. Mae Meilyr wedi codi symiau mawr o arian i elusennau, yn enwedig Cymorth Cristnogol drwy ganu'r piano. Cafodd ei anrhydeddu gan Orsedd Cymru yn Eisteddfod Genedlaethol Rhondda Cynon Taf am ei waith gwirfoddol eang. Mae Meilyr yn byw yn nhref Abergwaun gyda dau arall sydd ag anghenion arbennig. Mae'n hoff o gymdeithasu ac yn canu'r organ yng Nghapel Hermon, Abergwaun, ac yn barod iawn ei gymwynas i gyfeilio mewn capeli eraill yn ôl y galw. Yn ystod y cyfnod clo, daeth yn un o sêr y dudalen Côr-ona ar Facebook drwy ryddhau ffilm o'i hun yn canu'r piano bob dydd drwy'r cyfnod clo, ac y mae'n parhau i wneud o hyd.

Ei hoff adnod

Y mae Mam a Dad wedi fy nghynorthwyo i ysgrifennu hwn yn ôl beth yr wyf wedi'i ddweud wrthynt.

Mae'r geiriau yn yr adnod rwyf wedi ei dewis yn dilyn ymlaen o'r cyfnod pan oeddwn yn blentyn ifanc ac yr oedd cwrdd yng Nghapel Fachendre, Boncath, sir Benfro. Y pregethwr gwadd oedd y diweddar Barch. Gwyn Erfyl. Fe ofynnodd gwestiwn i'r gynulleidfa, 'Pam wnaeth Iesu farw?' Roddodd neb eu llaw i fyny ond y fi, ac wedd fy rhieni, Gwyndaf a Heather, yn poeni beth yr oeddwn yn mynd i'w ddweud. Yr wyf yn credu fy mod wedi cael yr ateb yma trwy ras Duw. Fy ymateb oedd, 'Er mwyn i ni gael byw.' Yr oedd ymateb fy rhieni a'r gynulleidfa yn syfrdan fy mod wedi rhoi ateb mor sicr. Yr oedd y Parch. Gwyn Erfyl newydd golli ei wraig a bu fy ymateb yn ysgafnder mawr iddo. Mewn ymateb mae hyn yn rhoi cadarnhad i fi o beth yw ystyr fy ffydd. Yr wyf yn darllen y Beibl yn gyson, fel fy nhad.

Dyfynnwyd o Hoff Adnodau'r Cymry, casglwyd gan Beti-Wyn James (Cyhoeddiadau'r Gair, 2025; pris £9.99)