

Llyfr Grawys yn canolbwyntio ar ganfod gobaith yn ein bywydau

'Canfod gobaith ar ein taith' yw thema cyfrol newydd ddeniadol gan Trystan Owain Hughes, sydd hefyd wedi ei dewis gan Archesgob Cherry Vann fel ei llyfr Grawys ar gyfer 2026.

Yn y gyfrol mae Trystan yn myfyrio ar ei brofiad ei hun o ddiodeffaint a sut y daliodd i obeithio drwy daith hir o 140 milltir yn ogystal â 'thaith' arall wrth iddo ddiodeff anaf difrifol i'w gefn. I Trystan, mae teithiau'n rhannu rhai elfennau craidd penodol. Wrth gydnabod yr elfennau hyn yn ein bywydau, mewn profiadau fel galar, ffydd, gwaith, addysg neu salwch, cawn ddealltwriaeth ddyfnach ohonom ein hunain wrth inni ddarganfod golau Duw yn torri drwodd yn y manau lleiaf annisgwyl.

Mae'r gyfrol, a gyhoeddir yn Saesneg ac yn Gymraeg, yn cynnwys canllaw astudio cryno wedi'i gynllunio i ysgogi myfyrio dyfnach ac i arwain pobl drwy'r Grawys. Tymor y Grawys, sy'n dechrau eleni ar 18 Chwefror, yw'r cyfnod o chwe wythnos sy'n arwain at y Pasg ac sy'n draddodiadol yn amser o fyfyrto.

Eisoes derbyniodd y gyfrol ganmoliaeth gan nifer o ffigyrau amlwg yn y byd Cristnogol, gan gynnwys Rowan Williams (cyn-Archesgob Caergaint), Rob Parsons OBE, a'r Athro Dee Dyas (Cyfarwyddwr Canolfan Astudiaethau Pererindod y Deyrnas Unedig).

Yr awdur, y Parchedig Ddr Trystan Owain Hughes, yw Cyfarwyddwr Datblygu

Gweinidogaeth yr Eglwys yng Nghymru, a'i waith yw cynghori esgobion Cymru ar faterion gweinidogaeth a ffydd. Mae hefyd yn Ganon Emeritws yn Eglwys Gadeiriol Llandaf. Yn y gyfrol, dywed Trystan mai ei nod yw ysbrydoli pobl i ddod o hyd i obaith yn eu bywydau yn y cyfnod cyn y Pasg:

Yn *Trwy'r Anialwch: Pererindod, Dioddefaint a Gobaith* rwyf am ysbrydoli darllenwyr i ddod o hyd i obaith a llawenydd ym mhob rhan o'u bywydau – mewn eiliadau o dawelwch, mewn teithiau cerdded yng nghefn gwlad neu mewn parc lleol, mewn amser a dreulir gyda theulu neu ffrindiau, neu mewn gwaith neu hobiau.

Yn y llyfr rwy'n archwilio diodeffaint a llawenydd annisgwyl fy nheithiau trawsnewidiol fy hun. Trwy hyn, fy ngobaith yw y gallai rhywbeth o'm stori atseinio gyda phobl eraill a'u hannogi i barhau i gerdded eu llwybrau gyda ffydd, dewrder ac, yn anad dim, gobaith.

Mae'n bryd i ni symud y Grawys i ffrwd o fod yn amser i 'roi'r gorau' i bethau i fod yn amser i 'agor' y teithiau yn ein bywydau i heddwch, gobaith, llawenydd a thosturi Duw.

Wrth gymeradwyo'r llyfr fel ei llyfr Grawys swyddogol, dywedodd Archesgob Cherry Vann:



Gan blethu ei brofiad o gerdded llwybr hynafol y pererinion yn ei annwyl ogledd Cymru a'i brofiad o anaf difrifol, mae Trystan Owain Hughes yn disgrifio yn y llyfr hwn sut y gallwn ddysgu gweld Duw ar waith yn ein bywydau, hyd yn oed yn yr amseroedd tywyllaf. Trwy naratif byw a myfyrio gonest, wedi'i blethu â chyfeiriadau at farddoniaeth a nofelau yn ogystal â'r ysgrythur, mae'n ein tynnu i fyfyrto ar ein teithiau a'n pererindod ein hunain, gweledig ac anweledig. Gyda chwestiynau i'w hystyried ar ddiwedd pob pennod, mae hwn yn llyfr gwych a chyfoethog i unigolion a grwpiau astudio ymgysylltu ag ef ac rwy'n falch iawn o'i argymhell i'w ddarllen yn ystod y Grawys.

Teitl y fersiwn Cymraeg yw *Trwy'r Anialwch: Pererindod, Dioddefaint a Gobaith*; ei bris yw £9.99, a gellir ei archebu ar-lein yma neu mewn unrhyw siop lyfrau Cymraeg da.

Cyflwyno dwy fedal Gee yn Salem, Treganna, Caerdydd

Bore Sul, 18 Ionawr, roedd hi'n bleser o'r mwyaf bod yn bresennol yn Salem, Treganna, Caerdydd, ar achlysur cyflwyno medalau Gee i Dai a Gill James am eu ffyddlondeb i'r ysgol Sul. Roedd hwn yn gyfle i fynegi ein gwerthfawrogiad am ddegawdau o roi arweiniad ac o weithio gyda phlant a phobl ifanc. Ar ôl iddo roi crynodeb o hanes y medalau, cyflwynodd Rheinalt Thomas y ddwy fedal ar ran y Cyngor Ysgolion Sul. Cawsom hefyd glywed englynion i'r ddau a gyfansoddwyd gan un o gyd-flaenoriaid Dai, sef Dewi Rhisiart, i gofnodi'r achlysur.



Mor weithgar yn rhannu cariad – at Dduw
Ac at ddyn heb eithriad,
Mynnu hwyl a chael mwynhad;
Arwyr sy'n rhoi cyfeiriad.

Arweinwyr sy'n cyfrannu – o'u hafaiath
I'r ifanc gael dysgu
Am rasol gamau'r Iesu;
Rhoi llais a hyder i'r llu.

I nodi eich cyfraniadau – am roi
Mor hael eich bywydau
I'ch ffydd; dathlwn, a choffáu
Ein dyled â medalau.

Llongyfarchiadau i Dai a Gill James,
gyda'n diolch.

T. Evan Morgan
(Gweinidog Salem)