

Amynedd

Darllen: Salm 103:6–10

Unwaith y flwyddyn, byddaf yn mynd dramor ar wyliau. Fel arfer, byddaf yn ymweld ag ynys. Wn i ddim pam, ond rwyf yn cael fy nenu at ynsoedd. Wel, ar ynys rydw i'n byw – Ynys Môn – er mai yng nghanol mynyddoedd Eryri y ces i fy ngeni a'm magu. Un o blant y mynydd yn byw ar lan y môr ydw i. Ond yn ôl at y gwyliau. Cyn cychwyn ar y daith, mi fyddai'n cael gafael ar lyfr teithio, i mi gael gwybod rhyw ychydig am yr ardal – ei hanes, ei daearyddiaeth, ac yn bennaf oll ryfeddodau byd natur yr ynys. Mae toreth o lyfrau i'w cael, ond does gen i ddim diddordeb o gwbl yn y llyfrau sy'n mynd â ni ar daith chwrligwgan, wyth canolfan mewn wyth awr. Mae'n cymryd amser i sylwi, meddwl a mewnloli'r holl olygfeydd. Mae'n well gen i lyfrau sy'n eich tywys yn hamddenol o le i le, yn araf deg gan fanylu ar nodweddion ardal a bro. Nid 'pa bryd ydyn ni'n cyrraedd' sy'n bwysig, 'ond beth sydd yna i'w weld'. Ond mewn byd fel hyn yr ydyn ni'n byw, ysywaeth. Mae pawb ar frys gwyllt yn mynd, ond mynd i ble? Mae'n werth aros a bod yn amyneddgar.

Mae'n rhaid i mi gyfaddef mai creadur digon diamynedd ydw i. Yn y maes awyr, un o'm cas bethau ydi gorfod ciwio am hydoedd i godi ticed a chael gwared â'r bagiau. A phan ddaw'r alwad i fynd ar yr awyren, a phobl seddau 1 i 32 i fynd gyntaf, a minnau'n sylweddoli fy mod i yn sedd 33B – mwy o aros! Ac mae'r diffyg amynedd yma'n treiddio i rannau eraill o'n bywydau. Ergyd drom oedd honno pan ddywedodd un o aelodau'r capel wrthyf rai blynyddoedd yn ôl, 'Mi ydych chi'n dechrau colli'ch gwallt, ac mae o'n dechrau gwynnu ar yr ymylon!' A dyna ryw deimlad o fethiant yn dod drosoch a dechrau troi'n flin am na fedrwn wneud dim i atal y dirywiad. A'r perygl wedyn ydi fod hyn yn creu tensiynau, a dyna ddechrau beio'ch hun am y rhwystrau hyn. Rhyw gylch dieflig.

Darllenais yn ddiweddar am un oedd wedi bod yn hynod o feirniadol ohono'i hun. Nofelydd oedd o, ond ar ôl cwblhau'r nofel fyddai o byth yn

mynd yn ôl ati rhag ofn iddo weld brychau a chamgymeriadau. Ond meddai ar ddiwedd yr erthygl, ‘Mae’n rhaid i ni fod yn fwy amyneddgar efo ni’n hunain, fel y mae Duw yn amyneddgar efo ni’. Os ydym i garu ein cymdogion fel ni ein hunain mae’n rhaid i ni’n gyntaf ein caru’n hunain. Dydi hynny, wrth gwrs, ddim yn golygu mwytho a maldodi’n hunain, na difetha’n hunain, ond yn hytrach wynebu’n hunain o ddifrif a phwyso a mesur sut bobl ydyn ni, ac yna dod i delerau â’r person hwnnw. Ond mae hyn yn cymryd amser. Ac felly peidiwn â bod yn fyrbwyll. Mae’n rhaid bod yn amyneddgar.

Yn fy ngwaith bugeiliol, un ymadrodd y byddwn yn ei ddweud yn aml oedd, ‘Rhowch amser i chi’ch hun’. Byddai hyn yn wir iawn am bobl oedd wedi gorfod wynebu galar a phrofedigaeth ac yn ei chael hi’n anodd gweld unrhyw oleuni. Bod yn amyneddgar, ac o dipyn i beth byddai’r darnau’n syrthio i’w lle.

Myfyrdod pellach:

Sut fath o berson ydych chi? Amyneddgar neu ddiamynedd?

Ydi pwylllo ac arafu yn nodweddion i’w hargymell?