Meddai Iesu wrthynt, “Myfi yw bara’r bywyd. Ni bydd eisiau bwyd byth ar y sawl sy’n dod ataf fi, ac ni bydd syched byth ar y sawl sy’n credu ynof fi.”
**(Ioan 6:35)**

Gawsoch chi’r profiad o golli cyfle euraid erioed? Methu cyfle i fynd ar daith arbennig, neu i brynu rhyw drysor efallai. Rwy’n cofio gweld rhaglen ddogfen am y ‘Yorkshire Ripper’, Peter Sutcliffe, a gafwyd yn euog o anfadwaith erchyll. Roedd y ditectif oedd yn arwain yr helfa am y ‘Ripper’ yn gorfod byw gyda’r ffaith ei fod wedi cyfweld â’r dyn euog ymhell cyn ei ddal, ond heb ei adnabod.

Mae’r hanes yn Ioan 6 yn dweud rhywbeth tebyg; mae’n sôn am Iddewon a fu yng nghwmni’r Meseia, Mab Duw a Gwaredwr y byd, heb ei adnabod na’i gredu; dyna golled. Gall yr un peth ddigwydd heddiw i bobl sydd yn gwybod am Iesu Grist a’i Efengyl, ond heb gredu yn y Gwaredwr.

## ‘Disgyblion’ y torthau

Roedd llawer o’r gynulleidfa yng Nghapernaum wedi dilyn Iesu o Tiberias yn y gobaith o gael pryd arall o fwyd am ddim oherwydd y diwrnod blaenorol roedd Iesu wedi porthi’r pum mil. Roedden nhw’n debyg i’r bobl yn ein dyddiau ni sydd yn chwilio am fargeinion, megis ‘*Prynwch un a chewch un arall am ddim’.* Wrth geisio pryd o fwyd am ddim, fe gollon’ nhw rywbeth llawer mwy gwerthfawr, sef bywyd tragwyddol.

Mae Iesu’n dangos ei fod yn gwybod beth oedd eu cymhellion yn iawn. Mae’n eu cynghori i feddwl ac i chwilio am rywbeth llawer dyfnach na dim ond bwyd i’r corff, gan fod bwyd ysbrydol ar gael hefyd:
**“Gweithiwch, nid am y bwyd sy’n darfod, ond am y bwyd sy’n para i fywyd tragwyddol. Mab y Dyn a rydd hwn ichwi”** (6:27).

Tybed a ydy’r cyngor yma’n berthnasol i ti, ddarllennwr heddiw? Oes angen i ti ddangos yr un ymdrech gyda bywyd yr enaid fel bywyd y corff?

## ‘Dilynwyr’ Di-gred

Roedd y bobl yma’n falch o fod yn rhan o gynulleidfa Iesu. Roedden nhw’n falch o’r ‘manteision’ o fod ymhlith ei ddilynwyr, ond doedden nhw ddim yn credu ynddo fel Meseia, Gwaredwr byd, na’u Gwaredwr personol hwythau. Onid oedden nhw’n blant i Abraham a Moses? Pan mae nhw’n gofyn i Iesu beth oedd y gwaith oedd yn angenrheidiol i fywyd tragwyddol, (ac yn cael yr ateb bod angen credu yn yr Un a anfonwyd), maen nhw’n disgwyl i Iesu wneud rhyw arwydd er mwyn credu ynddo. Byddai rhywbeth tebyg i fara’r anialwch yn

ardderchog! Dyma brofi eu dallineb ysbrydol dybryd. Dim ond diwrnod ynghynt y gwelsant Iesu'n bwydo pum mil gyda phum torth haidd a dau bysgodyn. Roedden nhw wedi gweld bara yn ymddangos o'r unlle eisoes.

Maen nhw'n sôn am y tadau yn cael bara o'r nef, ond beth oedd ymateb y tadau i'r manna? **"Pam y daethoch â ni o'r Aifft i farw yn yr anialwch? Nid oes yma na bwyd na diod, ac y mae'n gas gennym y bwyd gwael hwn"** (Num. 21:5). Maen nhw'n dangos eu bod yn blant i'w tadau anniolchgar ac anghrediniol.

Oes peryg i ti heddiw fod yn ddall yn ysbrydol, heb sylweddoli cymaint yw daioni Duw atat, ac efallai yn gosod telerau cyn i ti gredu'n bersonol yng Nghrist fel Gwaredwr?

## Bara'r Bywyd

Felly, mae Iesu'n dweud fod Duw wedi rhoi bara o'r nef yn eu dyddiau nhw. Dyma ddisgrifiad hyfryd ohono Fe'i hunan.

***Bara parod***

Fel y manna gynt, roedd y bara wedi ei baratoi, ac wedi ei anfon i'w plith. Eu gwaith hwy oedd ei adnabod fel bwyd yr enaid i fywyd tragwyddol, a'i fwyta.

***Bara sy'n bodloni***

Dyma fara sydd yn llenwi ac yn digoni'r enaid yn fewnol. Does dim angen mynd i chwilio beunydd amdano, fel roedd yr Iddewon yn chwilio am bryd rhad.

***Bara heb arian na thâl***

Er bod cost o fod yn ddisgybl i Grist, sef ei dderbyn fel Arglwydd a Brenin bywyd, nid oes tâl am y bywyd sydd ganddo ar ein cyfer.

Yr hyn oedd a sydd ei angen er mwyn derbyn bywyd tragwyddol, sef bywyd cyflawn Duw yn ein henaid ni, yw credu yn Iesu, sef bwyta'r bara. Nid edrych arno a'i edmygu, nid dysgu am ei gyfansoddiad a gwybod ei hanes, ond ei fwyta. Rhaid estyn ato a'i dderbyn. Mae'r bara wedi ei dorri erbyn hyn ar groes Calfaria; ein braint ni yw credu mai trosom ni yr aeth Efe i'r groes.