

Dod ag lechyd ac lachâd



Ymchwil Ysbrydol Randolph a'i Chwiliad am Ystyr

Ymchwil Ysbrydol Randolph a'i
Chwiliad am Ystyr

Dod ag Iechyd ac Iachâd

Tania ap Siôn

Darluniwyd gan Phillip Vernon



Bear Lands Publishing

Cyhoeddwyd gan Bear Lands Publishing
Canolfan y Santes Fair
Llys Onnen
Abergwyngregyn
Gwynedd
LL33 0LD
Cymru (UK)

Nodir Tania ap Siôn a Phillip Vernon fel awduron
y gwaith hwn.
Cyfieithwyd gan Nant Roberts.

©Hawlfraint y Goron 2019.

Cyhoeddwyd gyntaf 2019.

Noddir gan Lywodraeth Cymru.

CYNNWYS

Teithiau Randalph Ddoeth	7
1 Y Ffordd i Bennant Melangell	8
2 I'r Tywyllwch	10
3 Gwasanaeth Iachau	14
4 Creiriau Santes Melangell	18
5 Profiad o Iachau	22
6 Safbwynt Bwdhaidd	26
7 Safbwynt Hindŵaidd	30
Allwch chi helpu Randalph?	34
Randalph Ddoeth yn mynd yn ei ôl adref	36





Teithiau Randalph Ddoeth

Eisteddodd Randalph Ddoeth yn ei gadair, gan grafu ei ben llwyd henaidd, a meddwl am y cwestiwn mawr iawn.

“Beth sydd *wir* yn bwysig?” gofynnodd i’r ystafell wag mewn llais dwfn, trwm. Fel arfer, doedd dim lleisiau eraill i’w ateb.

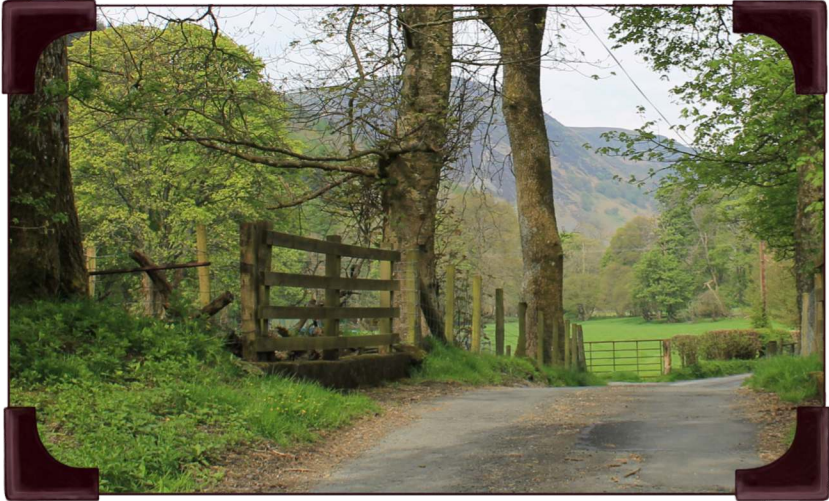
Roedd y cwestiwn, ‘beth sydd *wir* yn bwysig’ wedi achosi i Randalph Ddoeth bendroni llawer. Roedd wedi treulio llawer o ddyddiau’n meddwl am y peth, ond roedd yn gwybod na fyddai’n dod o hyd i atebion drwy aros yn ei ystafell.

“Fe af i allan i’r byd!” dywedodd Randalph Ddoeth. “Fe fydda i’n dod o hyd i atebion yno ac yn dod â nhw’n ôl yma.”

Gwisgodd Randalph Ddoeth ei gôt a’i het, cododd ei fag, a gafael yn ei ffon. Yna, gan droi ei wyneb tuag at yr haul yn codi, fe gychwynnodd ar ei daith trwy Gymru.

Dyna’r ffordd y dechreuodd Randalph Ddoeth ei ymchwil ysbrydol a’i chwiliad am ystyr.

1 Y Ffordd i Bennant Melangell

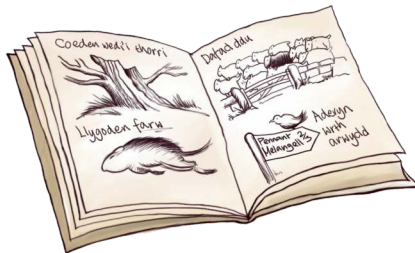


Daeth Randolph Ddoeth i bentref Llangynog, ger y Bala, lle gwelodd ffordd gul yn ymlwybro drwy ddyffryn Tanat.

Gyda'r haul yn cynhesu ei gefn a'r afon yn gydymaith iddo, brasgamodd Randolph Ddoeth ymlaen.

Bob hyn a hyn, arhosodd i wrando, aroglï'r awyr, ac archwilio ambell beth yn fwy manwl. Ambell waith, tynnodd lyfr nodiadau o'i fag a nodi rhai pethau roedd yn sylwi arnyn nhw.

"Mae'n bwysig synhwyro'r arwyddion," dywedodd.



Wrth i Randolph ddod yn nes at geg y dyffryn, roedd yn synhwyro newid yn yr awyr a'r lle o'i gwmpas. Cafodd ei synnu gan y gostyngiad sydyn ac od yn y tymheredd. Gan dynnu ei gôt yn dynn amdano, fe synnodd fod yr haul yn dal i ddisgleirio'n llachar.

Synnodd hefyd pan glywodd alwadau a sgrechiadau iasol creaduriaid byw y dyffryn. Gan chwarae mig â'i synhwyrau, roedd y dyffryn cyfan yn dal pwysau pob cri am foment hir.

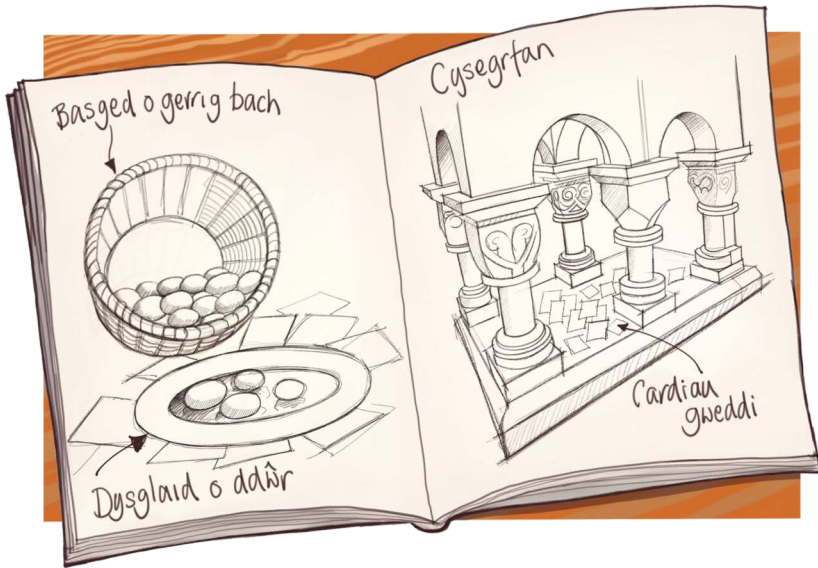
"Nid lle cyffredin yw hwn," ysgrifennodd Randolph yn ei lyfr nodiadau. "A yw'r hynafol a'r cysegredig yma?"

Pan edrychodd i fyny, gwelodd eglwys Pennant Melangell o'i flaen. Gan gerdded drwy'r fynwent, aeth ar ei union tuag ati.

Yna, cododd Randolph glicied drws trwm yr eglwys a mynd i mewn i'r llonyddwch tawel y tu mewn iddi.



2 I'r Tywyllwch



Ar y dechrau, meddyliodd Randolph fod yr eglwys yn wag. Roedd mor dawel a thywyll y tu mewn. Ond wrth iddo edrych a gwrandod'n ofalus, sylweddolodd Randolph nad oedd ar ei ben ei hun. Roedd merch yn sefyll yn llonydd wrth y groglen. Estynnodd y ferch ei llaw a thynnu carreg fach wydr o fased.

Roedd sŵn sblash fach a sŵn taro tawel wrth iddi ollwng y garreg fach i ddysglaid o ddŵr. Meddyliodd Randolph am yr arwydd wrth y pwll cerrig, yn cyfeirio at gerrig bach a gweddïau.

Gwelodd Randolph y ferch yn symud ymhellach i mewn i'r eglwys. Yna, fe gododd hi gerdyn gweddi, ysgrifennodd rai geiriau ar y cerdyn, a'i osod ar bentwr o weddïau eraill yn y gysegrfan y tu ôl i'r allor. Meddyliodd Randolph am yr holl weddïau oedd wedi eu gadael yno, ac am y bobl oedd wedi eu hysgrifennu.

Wedi'u gosod o dan ffenestr wydr lliw clir, roedd rhesi o oleuadau canhwyllau bach a oedd yn cynhesu calon Randalph. Edrychodd yn fanwl ar arwydd oedd wedi'i osod yn eu hymyl.

“Mae goleuo canhwyll yn weddi, mae goleuo canhwyll yn ddameg, mae goleuo canhwyll yn symbol,” darllenodd. Meddyliodd Randalph am bŵer rhyfeddol goleuni.





Sylwodd Randolph unwaith eto ar y ferch. Roedd hi wedi symud at fwrdd bach pren y tu ôl i'r gysegrfan. Yma, roedd llyfr mawr agored gydag un gannwyll a rhai blodau gwyn, a oedd yn nodi bod y fan honno'n arbennig. Yn araf, darllenodd y ferch yr enwau oedd wedi eu rhestru ar y dudalen. Oeddod ei bysedd am ychydig wrth bob enw yn ei dro.

Yna, gan godi cerdyn, ysgrifennodd ddyddiad ac enw newydd ar gyfer y llyfr. Rhoddodd y cerdyn yn ofalus mewn dysgl efydd. Meddylodd Randolph am yr arwydd a oedd yn nodi, "Gadewch y llyfr coffa hwn ar agor ar ddyddiad y diwrnod presennol."

Pan ddechreuodd y ferch droi i fynd o'r eglwys, aeth Randolph ati. "Beth sydd wir yn bwysig i chi yma?" gofynnodd Randolph iddi.

Roedd y ferch yn edrych yn feddylgar ac yn drist. “Rydw i wedi colli rhywun oedd yn agos iawn ataf – rhywun rydw i'n ei garu'n fawr,” dywedodd, gan edrych yn ôl ar y llyfr coffa. “Rydw i wedi gollwng carreg fach i'r pwll gyda gweddi i wella fy mhoen. Rydw i wedi ysgrifennu cais am weddi i ofyn iddo gael gorffwys mewn heddwch. Rydw i wedi goleuo kannwyll i ddod â golau i dywyllwch. Fe ddof yn ôl y flwyddyn nesaf hefyd a chofio. Yn y cyfamser, fe fydd yr eglwys fach hon yn parhau i'n cadw ni mewn cof gyda gweddiâu am ein hiechyd a'n hiachâd.”

Yna, rhoddodd y ferch garreg fach, cerdyn gweddi, a channwyll fach i Randalph. “Dyma beth sydd wir yn bwysig i mi yma. Ewch â'r anrhegion hyn yn ôl gyda chi,” dywedodd gyda gwên.

Gan roi'r anrhegion yn ei fag, dywedodd Randalph ffarwel a mynd yn ei flaen â'i chwiliad.



3 Gwasanaeth Iachau



Sylwodd Randolph ar symudiad yng nghorff yr eglwys. Erbyn hyn, roedd pobl i'w gweld yma ac acw o gwmpas y seddi, yn disgwyl i wasanaeth ddechrau. Aeth Randolph i ymuno â nhw.

Roedd yr offeiriad yn sefyll yn nhu blaen yr eglwys, yn gwisgo stola borffor. Gweddïodd yr offeiriad, "Dduw cariadus, yr ydym yn dal yn dy bresenoldeb iachaol yr holl geisiadau gweddi a wnaed yn y lle hwn heddiw, y rhai a ddywedwyd yn uchel neu a ddywedwyd yn nhawelwch y galon, y rhai hynny sydd wedi eu nodi trwy oleuo canhwyllau a rhoi cerrig mân yn y pwll. Rydym hefyd yn dod â'r rhai a enwir yn ein llyfr coffa atat ti – y rhai sydd wedi marw a'r rhai sy'n wynebu colled."

Sylwodd Randolph fod y canhwyllau wedi'u goleuo ar yr allor a bod nifer o wrthrychau newydd wedi'u gosod yno yn barod.

Yna, gwahoddodd yr offeiriad y bobl i ddod at reilen yr allor, gan ddweud, "Mae Iesu'n dweud, 'Dewch ataf fi, bawb sy'n flinedig ac yn llwythog, ac fe roddaf fi orffwystera i chi'. Felly, unrhyw un sy'n cael ei flino gan ofidiau a phryder, chi sydd wedi eich torri yn gorfforol neu mewn ysbryd, chi sy'n cael eich rhwygo gan berthnasoedd ac amheuon, chi sy'n teimlo'n ddwfn o'ch mewn ynghylch rhaniadau ac anghyfiawnderau ein byd, dewch yn awr at reilen yr allor oherwydd mae Iesu yn ein gwahodd i ddod â'n tor-calon ato ef."

Fesul un, aeth y bobl yn eu tro heibio'r groglen ac i'r cysegr. Eisteddodd Randolph yn un o'r seddi cefn a gwylio.





Wrth reilen yr allor, daeth yr offeiriad at bob person yn ei dro ac adrodd gweddi cyn rhoi ei dwylo ar eu pen. Dywedodd yr offeiriad y geiriau hyn.

“Fywiol Dduw, anadla dy Ysbryd arnom ac amgylchyna ni â’th gariad.
Iesu hael, rho i ni dy dosturi.
Ysbryd iachaol, tyrd a rho heddwch i ni.”

Yna, fe wnaeth yr offeiriad eneinio pob un yn ei dro ag olew cysegredig, gan wneud arwydd y groes ar eu pen ac ar gleidr eu llaw.

Wedi i’r gwasanaeth ddod i ben, aeth Randolph at rai o’r bobl a oedd ar fin ymadael. “Beth sydd wir yn bwysig i chi yma?” gofynnodd Randolph iddyn nhw.

Dyweddod un, “Rydw i wedi bod yn sâl ers tro byd. Rydw i eisiau teimlo’n dda eto.” Dyweddod un arall, “Mae fy mherthynas i gyda fy mrawd wedi dirywio. Dydyn ni ddim yn siarad â’n gilydd. Rydw i am i bethau wella.” Dyweddod rhywun arall, “Does gen i ddim llawer o amser i fyw eto. Rydw i am ddod o hyd i heddwch.” Dyweddod yr offeiriad fod y gwasanaeth hwn ar gyfer pobl sy’n chwilio am iechyd ac iachâd.

Yna, fe wnaethon nhw roi llyfryn gwasanaeth iachau i Randolph, a rhoddodd yr offeiriad olew cysegredig iddo. “Dyma beth sydd wir yn bwysig i ni yma. Ewch â’r anrhegion hyn yn ôl gyda chi,” dyweddod y pobl â gwên. Wrth roi’r anrhegion yn ei fag, dyweddod Randolph ffarwel a mynd yn ei flaen â’i chwiliad.



4 Creiriau Santes Melangell



Sylwodd Randolph ar ystafell fechan gron a oedd ynghudd y tu ôl i'r allor a'r gysegrfan. Roedd dyn yn gwyro dros fedd carreg arw, ac yn gosod gwrthrych yno. Gosododd ei wrthrych yn ymyl rhai a oedd wedi eu gadael yno gan lawer o bobl eraill. Meddyliodd Randolph am y plu, y cregyn, y lluniau a'r cerrig, ac am y straeon a oedd yn gysylltiedig â'r rhain.

Ym mhen y bedd roedd baner â llun arni o ferch ifanc yn dal ysgyfarnog. Ei henw oedd Santes Melangell. Cofiodd Randolph ei fod wedi gweld sawl llun o'r un ferch ifanc a'r ysgyfarnog ar ei ffordd drwy'r eglwys. Roedd yno hefyd stori hynafol wedi'i cherfio ar y pren wrth y groglen.

Aeth Randolph yn ei ôl at y groglen i ddarllen y stori yn y lluniau.

Amser maith yn ôl, cychwynnodd tywysog ar gefn ceffyl gyda'i ddynion a'i gŵn i hela anifeiliaid gwyllt. Daliodd y cŵn arogl ysgyfarnog ac erlid y creadur ofnus i mewn i dyfiant trwchus. Yna, fe ddigwyddodd rhywbeth rhyfedd. Arhosodd y cŵn gan wrthod mynd ymlaen ymhellach. Daeth ofn mawr ar ddynion y tywysog. Dim ond y tywysog aeth yn ei flaen, gan dorri ei ffordd drwy'r mieri a'r canghennau clymog.

Daeth y tywysog at lannerch fechan ac fe synnodd weld merch ifanc yno'n gweddïo. Wrth ei thraed roedd yr ysgyfarnog, a oedd wedi dod o hyd i le diogel gyda'r ferch ddirgel hon! Teimlodd y tywysog synnwyr dwfn o heddwch.





Holodd y tywysog y ferch pwy oedd hi. Atebodd mai Melangell oedd hi, merch pennaeth Gwyddelig. Roedd hi wedi ffoi i Gymru er mwyn osgoi gorfod priodi pennaeth Gwyddelig arall. Yn lle hynny, roedd wedi dewis bywyd o weddi, ac roedd hi'n byw mewn ogof yn Nyffryn Pennant. Roedd yr anifeiliaid yn teimlo'n ddiogel gyda hi, ac roedden nhw wedi dechrau ymddiried ynddi.

Roedd y ferch ifanc sanctaidd hon wedi gwneud argraff ar y tywysog, ac ni wnaeth niwed i'r ysgyfarnog. Rhoddodd y tir yn y rhan honno o'r dyffryn i Melangell. Trwyddi hi, fe ddaeth y lle hwn yn fan gweddi a lloches, gan ddenu llawer o bobl yno.

Pan ddaeth y dyn a adawodd y gwrthrych ar fedd Santes Melangell o'r ystafell fechan, aeth Randalph ato. "Beth sydd wir yn bwysig i chi yma?" gofynnodd Randalph iddo.

Pwyntiodd y dyn yn ôl at y bedd yn syth a dywedodd, “Rydw i’n dod yma oherwydd mai lle Santes Melangell yw hwn. Mae’n bosib teimlo ei phresenoldeb a’i gweddïau yma o hyd. Mae’r lle hwn yn gwneud i mi deimlo’n ddiogel ac yn heddychlon. Efallai fy mod i’n debyg i’r ysgyfarnog yng nghôl Santes Melangell. Ambell dro, fe fydda i’n gadael rhywbeth ar ei bedd, fel rydw i wedi gwneud heddiw. Dyma fy ffordd i o weddio, ac mae hyn yn dod ag iechyd ac iachâd i mi.”

Yna rhoddodd y dyn eicon bach o Santes Melangell i Randolph. “Dyma beth sydd wir yn bwysig i mi yma. Ewch â’r anrheg hon yn ôl gyda chi,” dywedodd gyda gwên. Wrth roi’r anrheg yn ei fag, dywedodd Randolph ffarwel a mynd yn ei flaen â’i chwiliad.



5 Profiad o lachau



Yn fuan roedd rhywbeth arall wedi dal sylw Randolph. Roedd gwraig wedi mynd i mewn yn dawel i'r ystafell fach gron heb i neb sylwi. Roedd hi'n eistedd wrth ddesg weddio, yn troi tudalennau llyfr. Mae'n rhaid ei bod wedi dod o hyd i'r hyn yr oedd hi'n chwilio amdano gan iddi stopio'n sydyn a dechrau darllen.

Meddyliodd Randolph am y llyfr yr oedd y wraig yn ei ddarllen mor ddyfal. Yn dawel, edrychodd Randolph dros ei hysgwydd er mwyn cael golwg fanylach. Gwelodd Randolph mai'r Beibl oedd y llyfr, ac roedd y wraig yn darllen stori a oedd i'w chael yn Efengyl Luc.

"Yr oedd canwriad ac iddo was, gwerthfawr yn ei olwg, a oedd yn glaf ac ar fin marw," dechreuodd y stori.

Doedd y canwriad ddim yn teimlo'n ddigon teilwng i fynd at Iesu am gymorth, felly fe anfonodd rai henuriaid Iddewig ar ei ran i apelio ar Iesu. Wrth i Iesu fynd at dŷ'r canwriad, anfonodd y canwriad rai o'i ffrindiau ato. Dyma'r hyn ddywedodd y ffrindiau wrth Iesu.

“Mae'r canwriad yn dweud, ‘Paid â thrafferthu, syr, oherwydd nid wyf yn deilwng i ti ddod dan fy nho. Am hynny bernais nad oeddwn i fy hun yn deilwng i ddod atat; ond dywed air, a chaiff fy ngwas ei iachau.’”

Roedd Iesu wedi synnu wrth glywed y geiriau hyn ac fe wnaeth gymeradwyo ffydd y canwriad. Pan aeth ffrindiau'r canwriad yn ôl i'r tŷ, roedd gwas y canwriad wedi ei iachau.





Pan oedd y wraig wedi gorffen darllen y stori o'r Beibl, fe ysgrifennodd weddi yn y llyfr cais am weddi a mynd i eistedd ar un o'r seddi.

Yn union uwch ei phen, gallai Randolph weld cerflun pren o Iesu. Roedd yn ymddangos fel petai Iesu'n edrych arni gyda'i freichiau ar led, ac roedd hithau'n edrych i fyny arno.

Pan safodd y wraig i adael, aeth Randolph ati. "Beth sydd wir yn bwysig i chi yma?" gofynnodd Randolph iddi.

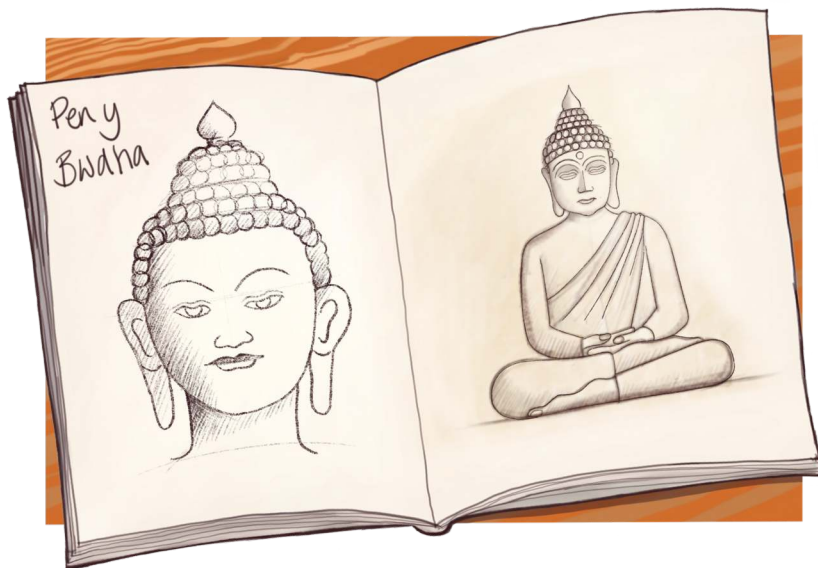
Wnaeth y wraig ddim ateb ar unwaith. “Mae’n anodd esbonio,” dywedodd ymhen amser. “Rydw i wrth fy modd yn darllen straeon yn y Beibl am sut mae Iesu’n helpu pobl. Dydi Iesu ddim fel petai’n poeni pwy ydyn nhw, neu a ydyn nhw’n bobl dda ai peidio. Y cyfan y mae’n rhaid iddyn nhw ei wneud yw dod ato a gofyn am ei help. Dyna pam rydw i yma heddiw. Rydw i’n gofyn i Iesu am iechyd ac iachâd. Fe hoffwn i fod â ffydd fel y canwriad hwnnw.”

Yna, rhoddodd y wraig Feibl a chroes i Randolph. “Dyma beth sydd wir yn bwysig i mi yma. Ewch â’r anrhegion hyn yn ôl gyda chi,” dywedodd gyda gwên.

Wrth roi’r anrhegion yn ei fag, dywedodd Randolph ffarwel. Yna meddylodd Randolph yn ddwys. Fe allai weld bod iechyd ac iachâd yn bwysig iawn. Roedd yn gwybod bod hyn yn rhan o’i ymchwil ysbrydol a’i chwiliad am ystyr. “Ond beth mae pobl eraill, mewn lleoedd gwahanol, yn ei ddweud am hyn?” gofynnodd Randolph.



6 Safbwynt Bwdhaidd



Teithiodd Randolph i'r gogledd ac yna i'r de, i'r dwyrain ac yna i'r gorllewin. Arweiniodd ei chwiliad ef heibio mynyddoedd a dyffrynnoedd, trwy ddinasoedd a threfi, o amgylch arfordiroedd a llynnoedd. Yna, wrth un tŷ teras mawr, fe arhosodd.

“TEML FWDHAIDD”, nododd yr arwydd wrth y giât ffrynt, mewn llythrennau amlwg clir.

Wrth i Randolph gerdded ar hyd y llwybr, dywedodd wrtho'i hun, “Tybed beth fyddai Bwdhydd yn gallu ei ddweud wrthyf am iechyd ac iachâd?”

Y tu mewn i'r tŷ, gwelodd Randolph ystafell lle'r oedd cerflun o berson yn eistedd yn ddigynnwrf uwchben y môr troellog o garped gwyrdd oddi tano. Aeth i fyny at y cerflun i'w archwilio'n fanylach. Astudiodd wyneb, dwylo ac ystum y cerflun. Meddyliodd Randolph am y mynegiant ar wyneb y cerflun.

Sylwodd Randolph wedyn ar y gwrthrychau a oedd wedi eu gosod o amgylch y cerflun.

Roedd y blodau yn y fâs yn dechrau gwywo. Roedd fflamau'r canhwyllau'n siglo ychydig yn yr awel gudd. Roedd cyrlau mwg o'r aroglarth yn llenwi'r ystafell â phersawr cyfoethog, aromatig. Meddyliodd Randolph am y blodau gwywedig ar gysegfan mor hardd.

Yr oedd yr ystafell mor llonydd, synnodd Randolph wrth ganfod nad oedd ar ben ei hun. Yno, yn eistedd yn dawel yr oedd gwraig, yn edrych fel delwedd ddrych o'r cerflun. Roedd llygaid y wraig ar gau ac roedd ei hwyneb â golwg hamddenol a heddychlon arno.

Pan agorodd y wraig ei llygaid, gwyrodd Randolph ymlaen a gofyn iddi o ddifrif, "Beth fyddai'n bosib i Fwdhydd ei ddweud am iechyd ac iachâd?"





Nodiodd y wraig ac fe adroddodd hi stori i Randolph, stori Siddhartha Gautama, y Bwdha, a oedd yn byw yng ngogledd India dros 2,500 o flynyddoedd yn ôl. Roedd Siddhartha wedi ei eni i deulu cyfoethog iawn. Roedd ganddo ddigon o bopeth materol ond doedd Siddhartha ddim yn hapus. Wrth edrych o'i gwmpas, roedd yn gweld cymaint o wahanol fathau o ddiodefaint. Roedd hyn yn achosi pryder mawr iddo.

“Sut mae'n bosib gwella'r dioddefaint hwn?” holai Siddhartha yn barhaus. Fe wnaeth adduned i eistedd o dan goeden yn myfyrio nes iddo ddod o hyd i'r ateb.

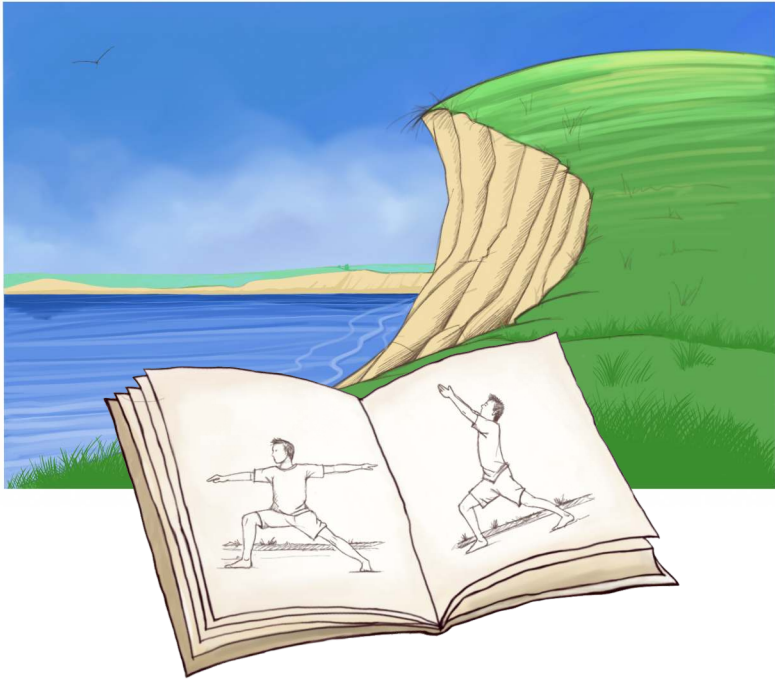
Ar ôl llawer o fyfyrto, fe ddysgodd Siddhartha beth oedd yn achosi dioddefaint a sut i'w wella. Roedd yn awr yn hollol effro ac yn oleuedig. Ef oedd y Bwdha.

“Felly, fe welwch chi,” dywedodd y wraig wedyn, “mae iechyd ac iachâd yn bwysig i mi fel Bwdhydd hefyd. Rydw i'n dilyn dysgeidiaethau ac arferion hynafol sydd wedi'u trosglwyddo oddi wrth y Bwdha. Mae myfyrio yn fy helpu i weld pethau yn y ffordd gywir, ac i ymarfer doethineb a thosturi. Yn eich geiriau chi, mae hyn yn dod ag iechyd ac iachâd i mi.”

Yna, rhoddodd y wraig gerflun bach o'r Bwdha a blodyn gwywedig i Randolph. “Ewch â'r rhain yn ôl gyda chi,” dywedodd gyda gwên. Wrth roi'r anrhegion yn ei fag, dywedodd Randolph ffarwel a mynd ymlaen ar ei daith.



7 Safbwynt Hindŵaidd



Teithiodd Randolph ymlaen ac ymlaen, gan wynebu'r haul a'r glaw, yna'r stormydd a'r eira. Wnaeth Randolph ddim aros nes iddo gyrraedd pen clogwyn gwastad glaswelltog uwchben traeth cuddiedig. Roedd yn gallu arogl arogl cyfoethog awyr y môr a blasu'r halen ar ei wefusau. Clywodd gri unig y gwyllanod ac fe welodd ddyn ar ben ei hun yn ymestyn mewn ystum yoga.

Wrth i Randolph gerdded yn nes at y dyn, dywedodd wrtho'i hun, "Tybed beth fyddai Hindŵ yn gallu ei ddweud wrthyf am iechyd ac iachâd?"

Gwylodd Randolph am beth amser tra roedd y dyn yn symud yn araf o un ystum i'r llall. Meddylodd Randolph am ei ystwythder corfforol, am y cryfder a'r ddisgyblaeth oedd ei angen ar gyfer hyn.

Wrth i'r dyn ddal pwysau ei gorff cyfan ar ddwy fraich yn unig, edrychodd Randolph yn fwy manwl ar ei wyneb. Roedd mynegiant y dyn yn dawel, ac roedd yn canolbwyntio. Yna, gwrandawodd Randolph yn fwy astud ar y ffordd roedd y dyn yn anadlu. Sylwodd fod yr anadl yn cael ei rheoli'n ofalus. Felly, cyfrifodd Randolph yr eiliadau wrth i'r dyn anadlu i mewn ac yna gwnaeth yr un peth wrth iddo anadlu allan.

Meddyliodd Randolph am bŵer anadl.

Pan ddechreuodd y dyn rowlio'i fat a gwisgo'i sandalau, gwyrdd Randolph ymlaen a gofyn y cwestiwn, "Beth fyddai'n bosib i Hindw sy'n ymarfer yoga ei ddweud am iechyd ac iachâd?"





Edrychodd y dyn allan i'r môr a gwylodd y nos yn agosáu. "Mae yoga'n bwysig iawn i mi," dywedodd. "Rydw i wedi bod yn ymarfer ers pan oeddwn i'n ifanc. Rydw i'n ceisio gwneud yoga yn ffordd o fyw i mi fy hun gan fy mod i'n gwybod ei fod yn dda i fy nghorff, fy meddwl a fy ysbryd. Mae'r holl bethau hyn wedi'u cydgyssylltu."

Yna dywedodd y dyn wrth Randolph pa mor boblogaidd yr oedd yoga'n dod yn nhrefi a dinasoedd yr ardal. Roedd pobl yn mynd i ddosbarthiadau am nifer o wahanol resymau, ond yn ei achos ef, roedd yoga'n arfer crefyddol. Dywedodd mai'r traddodiadau crefyddol a roddodd ei hanes a'i ystyr i yoga.

“Felly, fe welwch chi,” dywedodd y dyn wedyn, “mae iechyd ac iachâd yn bwysig i mi fel Hindw hfyd. Rydw i'n dilyn dysgeidiaethau ac arferion hynafol sydd wedi'u trosglwyddo o'n testunau cysegredig cynharaf, y Vedas. Mae yoga'n uno fy nghorff a fy meddwl gyda'r enaid, ac mae pŵer yn hyn i fy rhyddhau i. Yn eich geiriau chi, mae hyn yn dod ag iechyd ac iachâd i mi.”

Yna rhoddodd y dyn lun guru yoga enwog i Randolph. “Ewch â hwn yn ôl gyda chi,” dywedodd gyda gwên. Wrth roi'r anrheg yn ei fag, dywedodd Randolph ffarwel a mynd ymlaen ar ei daith.



Allwch chi helpu Randolph?

Cafodd Randolph Ddoeth lawer o roddion ar ei deithiau. Mae hefyd wedi nodi llawer o bethau yn ei lyfr nodiadau. Ond nid yw'r ymchwiler wedi dod i ben eto. Mae lle yn ei fag o hyd i fwy o bethau er mwyn ei helpu i fyfyrio ynghylch 'iechyd ac iachâd' fel pethau sydd wir yn bwysig.

Pa leoedd eraill y gallai Randolph ymweld â nhw er mwyn cael gwybod am iechyd ac iachâd

Pwy y gallai eu holi yn y manau hynny?

Ydych chi'n meddwl bod iechyd ac iachâd yn rhywbeth sydd wir yn bwysig?

I ble byddech chi'n mynd er mwyn dod o hyd i iechyd ac iachâd?

Pa rodd fydddech chi'n ei rhoi i Randolph fynd yn ôl gydag ef?



Randolph Ddoeth yn mynd yn ei ol adref

Yn awr, mae Randolph angen eich help chi.

Wrth i'r haul fachlud, aeth Randolph Ddoeth flinedig yn ei ôl i'w ystafell, lle y dadbaciodd ei fag yn ofalus. Fesul un, fe osododd o'i flaen yr *holl* bethau hynny yr oedd wedi'u casglu ar ei daith trwy Gymru.

Yna, eisteddodd Randolph Ddoeth yn ei gadair, gan grafu ei ben llwyd henaidd, a meddwl am y cwestiwn mawr iawn.

“Beth sydd *wir* yn bwysig?” Gofynnodd eto mewn llais dwfn, trwm. Y tro hwn, fe gafodd ateb gan yr *holl* bethau yr oedd wedi'u casglu ar ei daith.

Gwrandawodd Randolph Ddoeth yn ofalus a gwenodd.

“Dyma ran hanfodol o fy ymchwil ysbrydol a fy chwiliad am ystyr!” dywedodd. “Mae angen i bobl fod yn iach yn eu meddwl, eu corff, a'u hysbryd. Mae dod ag iechyd ac iachâd yn rhywbeth sydd *wir* yn bwysig.”





Gweddi



GWASANAETH IACHAU

Fy arneg i Randolph

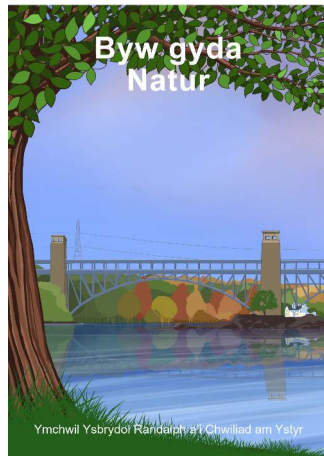
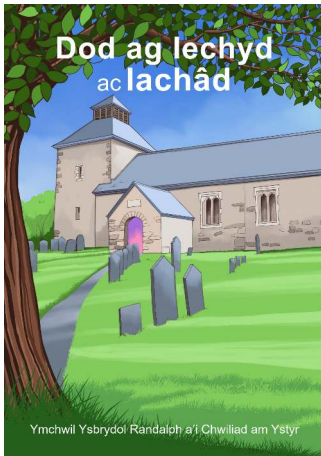
Open book with text.

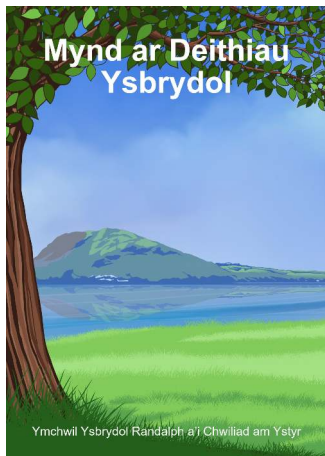


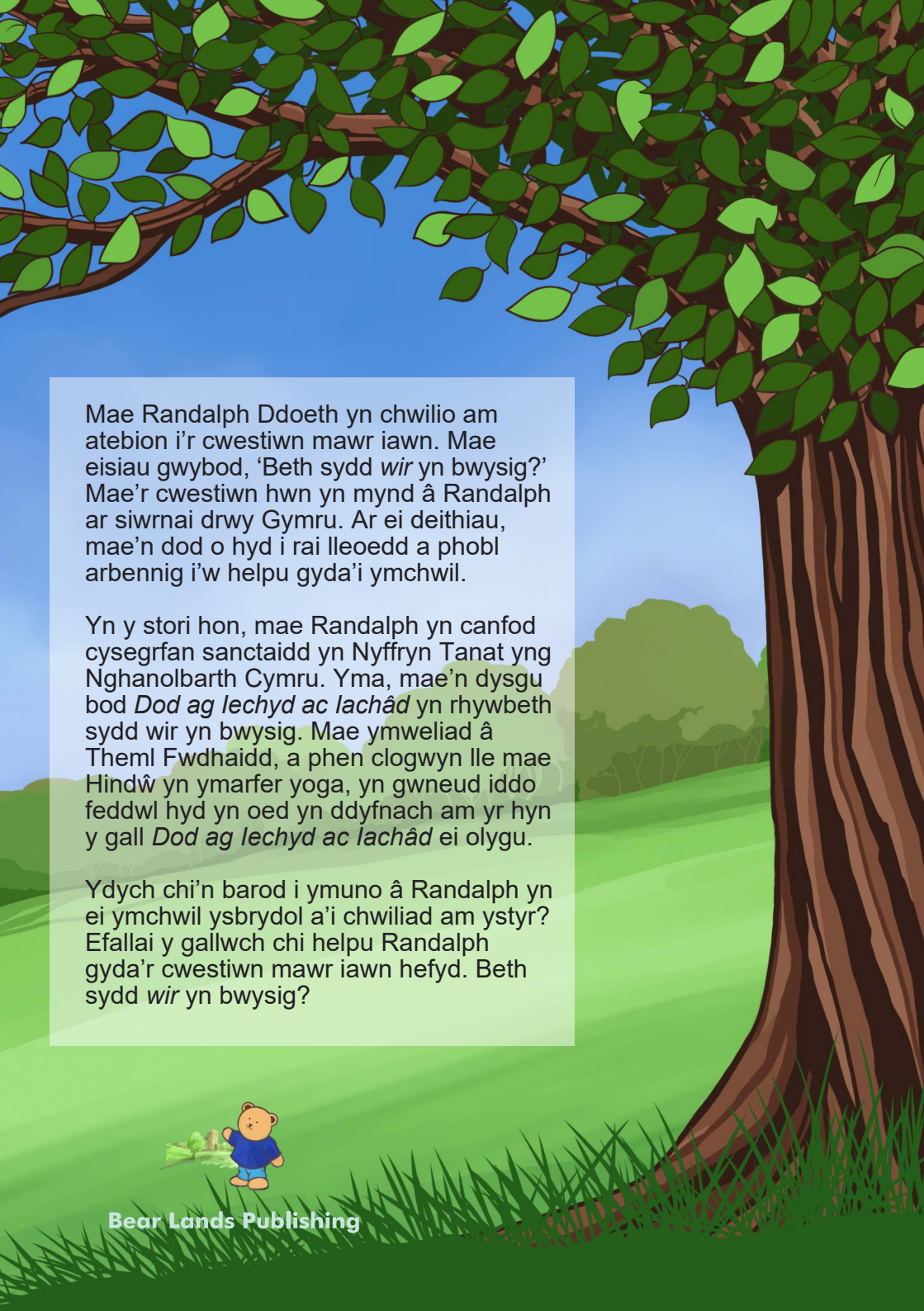
Darllen rhagor ...

Ymunwch â Randolph Ddoeth ar rai o'i deithiau eraill o amgylch Cymru.

Cyhoeddir pob llyfr stori yn Gymraeg ac yn Saesneg. Mae copïau mynediad agored ar gael ar wefan 'Hwb' Llywodraeth Cymru (hwb.gov.wales) ac ar Wefan Canolfan y Santes Fair (st-marys-centre.org.uk). Darperir canllawiau i athrawon, ffilmiau a cherddoriaeth hefyd.







Mae Randolph Ddoeth yn chwilio am atebion i'r cwestiwn mawr iawn. Mae eisiau gwybod, 'Beth sydd *wir* yn bwysig?' Mae'r cwestiwn hwn yn mynd â Randolph ar siwrnai drwy Gymru. Ar ei deithiau, mae'n dod o hyd i rai lleoedd a phobl arbennig i'w helpu gyda'i ymchwil.

Yn y stori hon, mae Randolph yn canfod cysegrfan sanctaidd yn Nyffryn Tanat yng Nghanolbarth Cymru. Yma, mae'n dysgu bod *Dod ag lechyd ac lachâd* yn rhywbeth sydd wir yn bwysig. Mae ymweliad â Theml Fwdhaidd, a phen clogwyn lle mae Hindŵ yn ymarfer yoga, yn gwneud iddo feddwl hyd yn oed yn ddyfnach am yr hyn y gall *Dod ag lechyd ac lachâd* ei olygu.

Ydych chi'n barod i ymuno â Randolph yn ei ymchwil ysbrydol a'i chwiliad am ystyr? Efallai y gallwch chi helpu Randolph gyda'r cwestiwn mawr iawn hefyd. Beth sydd *wir* yn bwysig?

