**Goleuni**

**Ioan 1:4-5**

*Ynddo fe roedd bywyd, a'r bywyd hwnnw'n rhoi golau i bobl.*

*Mae'r golau'n dal i ddisgleirio yn y tywyllwch, a'r tywyllwch wedi methu ei ddiffodd.*

Yn aml rydyn ni’n cymryd ein bywydau’n ganiataol. Dydyn ni ddim yn rhyfeddu ein bod ni’n fyw. Dydyn ni ddim yn rhyfeddu at ein cyrff ffantastig, sy’n gallu gwneud pob math o bethau gwych. Dydyn ni ddim yn rhyfeddu at ein hymennydd sy’n gallu dysgu, deall, cofio a chreu. Ond fe ddylen ni ryfeddu! Mae bywyd yn rhodd, ac mae bywyd yn werthfawr ac yn wych!

Mae mwy i fywyd na’n cyrff ni. Mae ganddon ni eneidiau – *body and soul* – corff ac enaid. Wrth edrych ar ein bywydau rhaid edrych ar bob agwedd ohono – corff, meddwl ac enaid. Mae doctoriaid yn gallu trin y corff, ac mae gwahanol arbenigwyr yn ceisio delio â’r meddwl, ond pwy sy’n delio â’n henaid ni?

I’r Cristion mae’r ateb yn y Beibl – Duw sy’n delio â’r enaid. Er mwyn cael bywyd a hwnnw’n fywyd ar ei orau (Ioan 10:10), mae’n rhaid sicrhau fod pob agwedd o’n bywydau ni yn iach – corff, meddwl ac enaid.

Rhaid bwydo’r corff (bwyta’n iach, 5 y dydd, ayb); rhaid bwydo’r meddwl (gwneud croesair; datrys pos; cymdeithasu) ond mae’n rhaid hefyd bwydo’r enaid. Yn union fel mae planhigyn angen goleuni i dyfu a llewyrchu rydyn ni angen goleuni ar ein heneidiau i fyw bywyd ar ei orau, gyda phob dimensiwn yn cael ei gyffwrdd – y corfforol, y meddyliol a’r ysbrydol.

Iesu ydy golau’r byd (Ioan 8:12), ac mae ei oleuni ef yn gweithio ar ein heneidiau. Drwy nabod Iesu mae’r ffordd at Dduw ar agor i bawb - *“Fi ydy'r ffordd,” atebodd Iesu, “yr un gwir a'r bywyd. Does neb yn gallu dod i berthynas gyda Duw y Tad ond trwof fi.**Os dych chi wedi dod i fy nabod i, byddwch yn nabod fy Nhad hefyd. (Ioan 14:6-7)*

Mae Iesu’n cynnig bywyd ar lefel newydd – ar lefel ysbrydol. Mae ei oleuni ef yn agor y ffordd o dywyllwch ysbrydol, heb Dduw, at oleuni a dealltwriaeth ar lefel newydd.

Mae yna lot o dywyllwch yn y byd, does dim ond rhaid gwrando ar y newyddion i wybod mor dywyll yw cymdeithas gyda’r holl sôn am ryfel, trais ac atgasedd. Ond, nid yw’r darlun yn un cwbl ddiobaith.

 *Mae'r golau'n dal i ddisgleirio yn y tywyllwch, a'r tywyllwch wedi methu ei ddiffodd.*

Mae Iesu yn realiti i filiynau ar draws y byd, ac mae ei nabod wedi rhoi goleuni i bobl mewn sefyllfaoedd dychrynllyd a difrifol. Mae yna sicrwydd yn ei eiriau,

*Bydd yr awyr a'r ddaear yn diflannu, ond mae beth dw i'n ddweud yn aros am byth.* . (Mathew 24:35)

Mae ganddo fywyd newydd i gynnig, bywyd sy’n rhoi golau i bobl, ac ni fydd y tywyllwch byth yn medru ei ddiffodd.

Ein Tad,

Rydyn ni’n byw mewn byd tywyll, gyda sôn cyson am ryfel a thrais. Rydyn ni’n clywed yn ddyddiol am fygythiadau; am drychinebau ac am farwolaethau. Ein Tad, rydyn ni angen y goleuni heddiw yn fwy nac erioed. Iesu ydy golau’r byd, helpa ni i lynu wrth y gwirionedd yma. Helpa ni i werthfawrogi’r hyn sy’n cael ei gynnig i ni yn rhad ac am ddim – sef bywyd newydd, bywyd o oleuni, drwy adnabod Iesu. Ni fyddwn byth yn hollol fodlon tra mae ein heneidiau’n bell oddi wrthyt ti, felly helpa ni i glosio atat, ac i fyw bywyd ar ei orau.

Amen.