

# PWY YDW I?

Sut ydw i'n gweld fy hun? - Sut mae pobl eraill yn fy ngweld? - Beth sy'n fy niffinio?

Mae'r cwestiynau hyn yn rhan o feddylfryd rhai pobl o ddydd i ddydd. Mae eraill yn bwrw ymlaen â'u bywydau heb feddwl ddwywaith am y peth... nes i rywbeth ddigwydd. Bygythiad colli gwaith... dod yn rhiant... colli gŵr neu wraig... creisis canol oed... neu rywun yn ei ardegeu'n ceisio darganfod ble maen nhw'n perthyn.

gan Deborah Job

**Y broblem yw ein bod ni'n diffinio ein hunain trwy feddwl am ein perthynas â phobl eraill, y bobl rydym yn eu caru, y pethau sydd gennym, neu'r pethau rydym yn eu gwneud.** Edrychwch ar Job yn yr Hen Destament, er enghraifft. Roedd Job yn llwyddiannus, yn gyfoethog, yn aelod blaenllaw o'r gymuned, yn berchen ar dir ac eiddo. Roedd hefyd yn dad, yn ŵr, yn ffrind. Ond, un ar ôl y llall, cafodd y pethau yma eu tynnu oddi wrtho. Bellach roedd e'n methu â'i alw ei hun yn ŵr, yn dad nac yn berchennog tir. Er hynny, trwy ei gwestiynau a'i ymdrechion i ddelio â'r hyn oedd wedi digwydd iddo, roedd yn gallu dweud 'gwn fod fy amddiffynnwr yn fyw' (Job 19:25). Wedi iddo golli popeth, roedd yn dal i allu dweud fod ganddo amddiffynnwr – neu 'brynwr' – Duw oedd yn fodlon ei berchenogi, ei garu, ei achub.

I ni heddiw ein hunaniaeth, yn y bôn, yw pwy ydyn ni yng ngoleuni natur Duw, pwy yw Duw, a beth yw ein perthynas ag ef.

## > Yn Adda

Mae tuedd ddiweddar wedi arwain pobl i chwilota ar y rhyngwyd ac mewn archifau er mwyn ceisio darganfod i bwy maen nhw'n perthyn. Gall rhai fynd yn ôl am genedlaethau, gan ddarganfod perthnasau i fod yn falch ohonynt (neu ddim mor falch ohonynt!). Gall neb fynd yn ôl ymhellach nag Adda, y person cyntaf i gael ei greu. Am mai ef yw'r dyn cyntaf, ef sy'n cynrychioli'r ddyndoliaeth gyfan. Mae beth oedd yn wir am Adda yn wir am bob person sydd wedi byw ers hynny.

Rydym yn bobl wedi ein creu. Duw sydd wedi ein creu ar ei ddelw, a chydag urddas. Rydym yn bobl gyfrifol. Gallwn resymu, bod yn greadigol, meddwl, caru, a chyflawni pethau anhygoel fel bodau dynol.

Ond rydym hefyd yn bobl syrthiedig. Cyn gynted ag y gwrthryfelodd Adda ac Efa yn erbyn Duw yng ngardd Eden, daethon nhw â phechod i'r byd. Mae pawb ers hynny wedi bod yn bechaduriaid, ac yn methu â derbyn Duw yn Frenin. Rydym ni hefyd yn gallu gwneud pethau erchyll a chreulon. Oherwydd hyn, rydym o dan farn Duw – efallai nad yw hyn yn rhywbeth yr hoffech chi ei ddweud wrth rywun sy'n cael trafferth gyda hunan-ddelwedd isel! Ond dyma'r man cychwyn. Diolch nad dyma'r diwedd!

## > Yng Nghrist

Mae Iesu Grist, Mab Duw, hefyd yn cynrychioli pobl. Ef yw'r 'Adda olaf'. Lle methodd Adda mae Iesu wedi llwyddo. Roedd ei fywyd yn un o ufudd-dod llwyr i Dduw. Dewisodd farw dros bechaduriaid, er mwyn cymryd y gosb am ein pechodau, er mwyn i ni gael maddeuant a chael dod yn blant i Dduw. Dyma rywbeth i ddweud wrth rywun sy'n cael trafferth â hunan-ddelwedd neu fwlio! 'Do, carodd Duw y byd gymaint nes iddo roi ei unig Fab' (Ioan 3:16).

Rydym ni'n werthfawr, mae Duw yn ein caru, mae Duw wedi ein hachub!

Os ydym yng Nghrist, rydym yn 'greadigaeth newydd' (2 Cor. 5:17). Rydym yn cael ein diffinio gan ein perthynas â Duw. Rydym wedi ein mabwysiadu yn blant i Dduw. Hyd yn oed os nad oes gennym ni ddim byd ar ôl yn y byd (fel Job), rydym dal yn blant i Dduw.

## > Felly...?

Mae yna gymaint o faterion yn ymwneud â hunaniaeth a hunan-ddelwedd heddiw, mae'n amhosibl i'r erthygl hon ddelio â phob un. Mae'n ymddangos bod cwestiynu rhywedd, anorecsia, caethiwed i bornograffi, hunan-niweidio a bwlio yn dod yn fwy cyffredin o hyd. Dydy hunaniaeth ddim yn fater i bobl ifanc yn unig – gall ddod ar ffurfiau gwahanol, mwy craff, yn hwyrach mewn bywyd. Rhieni ag obsesiwn â llwyddiant eu plant yn rhannu 'moment mam falch' ar **Facebook** yn ddyddiol; pobl yn ymdrechu i gael tai a cheir mwy a gwell; rhai sydd eisiau bod yn 'berson neis' gall pawb ddibynnu arno neu arni.

Does dim diwedd ar y wybodaeth ar

negeseuon ynglŷn â phwy y dylem ni fod, sut y dylem ni edrych, beth y dylem ni ei gael. Amcan cylchgronau, hysbysebion ac arddangosfeydd ffenestri siopau yw ein gwneud yn anfodlon â phwy ydym ni neu beth sydd gennym.

At beth mae'n rhaid i ni ddychwelyd? Pan fyddwn yn cael trafferth â phroblemau hunaniaeth, rhaid i ni gyhoeddi gwirionedd efengyl Duw i'r sefyllfa.

### Duw sydd wedi ein creu –

'Ti a greodd fy ymasgaroedd, a'm llunio yng nghroth fy mam. Clodforaf di, oherwydd yr wyt yn ofnadwy a rhyfeddol, ac y mae dy weithredoedd yn rhyfeddol' (Salm 139: 13-14).

### Mae Duw yn ein hadnabod ac yn gwybod pwy ydym ni yn well nag yr ydym ni'n nabod ein hunain –

'Yn wir, y mae hyd yn oed pob blewyn o wallt eich pen wedi ei rifo. Peidiwch ag ofni; yr ydych yn werth mwy na llawer o adar y to' (Luc 12: 7).

### Mae Duw yn ein caru –

'Cerais di â chariad diderfyn; am hynny parheais yn ffyddlon iti' (Jer. 31:3).

### Mae Duw wedi ein prynu ac wedi ein gwneud yn eiddo Iddo –

'Paid ag ofni, oherwydd gwaredaf di; galwaf ar dy enw; eiddof fi ydywt' (Eseia 42: 1).

### Mae gennym y fraint o fod yn blant i Dduw –

'Gwelwch pa fath gariad y mae'r Tad wedi ei ddangos tuag atom: cawsom ein galw yn blant Duw' (1 Ioan 3:1).

### Rydym yn rhan o deulu Duw –

'Peidiwch â gwneud dim o gymhellion hunanol nac o ymffrost gwag, ond mewn gostyngeiddrwydd bydded i bob un ohonoch gyfrif y llall yn deilyngach nag ef ei hun' (Phil. 2: 3).

### Mae ein bywydau yn dod â gogoniant i Dduw –

'Ond yr ydych chiwi yn hil etholedig, yn offeiriadaeth frenhinol, yn genedl sanctaidd, yn bobl o'r eiddo Duw ei hun, i hysbysu gweithredoedd ardderchog yr un a'ch galwodd chiwi allan o dywyllwch i'w ryfeddol oleuni ef' (1 Pedr 2:9).

### Mae Duw yn ymfrydu ynom ni! –

'... fe orfoledda'n llawen ynot, a'th adnewyddu yn ei gariad; llawenycha ynot â chân' (Seff. 3: 17).

**Os oes materion y soniwyd amdanynt yn yr erthygl hon yn effeithio arnoch, mae Duw yn gwybod yn barod. Ewch â nhw ato ef. Ac ewch â nhw at Gristion rydych chi'n ymddiried ynddo – gweinidog, arweinydd ieuencid neu aelod teulu efallai. Fel aelodau o deulu Duw, gadewch i ni weddio dros ein gilydd ac annog ein gilydd â gwirionedd yr efengyl.**