

Llyfr Gwaith

SUT I



DRAWSNEWID



GWRTHDARO

Dr. Scilla Elworthy

Hawlfraint © 2021 Mighty Heart

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu'r llyfr hwn nac unrhyw ran ohono na'i ddefnyddio mewn unrhyw fodd o gwbl heb ganiatâd ysgrifenedig penodol y cyhoeddwr ac eithrio ar gyfer defnyddio dyfyniadau byr mewn adolygiad o'r llyfr.

Cyhoeddwyd gan
Business Plan for Peace,
4 Sherborne Stables, Sherborne,
Cheltenham GL54 3DW, y Deyrnas Unedig.

Clawr a dyluniad mewnol gan Studio Oeding
Ffotograffau gan Jerry Riley, Rosie Houldsworth

ISBN: 978-1-9998164-4-5

CYFLWYNIAD

PAM Y GALON NERTHOL

4 CYFLWYNIAD

Ysgrifennodd Scilla Elworthy y llawlyfr hwn i gynnig i chi profiadau'r bobl sydd wedi bod yn atal a datrys gwrthdaro ers degawdau. Mae rhai ohonyn nhw'n gweithio yn y rheng flaen – ar ben llym trais arfog. Mae eraill yn cefnogi eu perthnasau i ddod â heddwch i faterion teuluol, i helpu i atal bwlio yn ysgolion eu plant, neu i gynorthwyo eu cydweithwyr i leihau straen yn y gweithle. Ac eto, mae eraill yn cyfryngu trafodaethau heddwch rhwng rhyfelwyr.

Y gyfrinach, sy'n hysbys i bobl ddoeth ar hyd yr oesoedd, yw mai'r galon sy'n trawsnewid. Yma fe welwch ganllawiau ymarferol, annhechnegol ar sut i feithrin eich "Calon Nerthol" eich hun a allai droi dicter yn weithred dosturiol. Gan ddefnyddio'r arweinlyfr hwn, gallwch feithrin y gallu i gynhyrchu eich egni eich hun ar gyfer newid, a datblygu'r sgiliau y mae eu hangen i drawsnewid gwrthdaro trwy wrando'n ddyfnach, trwy ddefnyddio eich deallusrwydd benywaidd (ar gael yn gyfartal i ddynion ag i fenywod), trwy ddeall sut i weithio gyda'ch beirniadaeth fewnol ac i'w dofi, trwy wybod sut i ddefnyddio dicter fel tanwydd ar gyfer trawsnewid, ac yn bwysicaf oll sut i fod yn gwbl bresennol pan fydd argyfwng yn ffrwydro.

Mae Dr Scilla Elworthy wedi'i henwebu deirgwaith ar gyfer Gwobr Heddwch Nobel, yn sylfaenydd Business Plan for Peace a Peace Direct, ac yn gynghorydd i'r Archesgob Desmond Tutu a Syr Richard Branson wrth sefydlu 'The Elders'. Enillodd Wobr Heddwch Niwano yn 2003 a Gwobr Heddwch Lwcsembwrg yn 2020. Mae ei sgwrs TED ar ddulliau di-drais wedi cael ei gwyllo gan dros 1,500,000 o bobl ar TED a YouTube.

**“I DDOD Â HEDDWCH I'R BYD, I DDOD Â THERFYN I BOB RHYFEL, MAE'N CYMRYD
CHWYLDROAD YN YR UNIGOLYN, YNOCH CHI A FI. NI FYDD YR UN ARWEINYDD GWLEIDYDDOL
YN RHOI HEDDWCH I NI, NA'R UN LLYWODRAETH, NA BYDDIN, NA GWLAD. YR HYN A DDAW Â
HEDDWCH I NI FYDD TRAWSNEWID MEWNOL A FYDD YN EIN HARWAIN NI AT WEITHREDU'N
ALLANOL.”**

KRISHNAMURTI

CYMERADWYAETHAU

Dyma'r broses esblygiadol bresennol, nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn ei gweld eto: fel y dywedodd Einstein, ni all y newidiadau dymunol allanol ddigwydd heb y newid mewnol. Bydd ansawdd eich ymwybyddiaeth yn effeithio'n uniongyrchol ar ansawdd y canlyniadau y byddwch yn eu cynhyrchu. Mae'r llyfr yn dangos – yn gyson ac yn synhwyrol – sut y gall unrhyw un ddatblygu'r pŵer mewnol hwn i adeiladu eu cyfraniad personol eu hunain i'r dyfodol, ac i fyd sy'n gweithio i bawb. Bydd yn eich deffro i'r heriau sy'n wynebu'r blaned ar hyn o bryd, ac yn eich ysbrydoli â disgrifiadau disglair o'r hyn y mae pobl eisoes yn ei wneud i gwrdd â'r heriau hynny. Bydd yn dangos i chi sut i feithrin eich gweledigaeth eich hun o'r math o ddyfodol yr ydych chi'n ei ddymuno i'ch plant, a'r egni i wireddu'r weledigaeth honno.

Archesgob Desmond Tutu, *Enillydd Gwobr Heddwch Nobel, Gweithredydd Hawliau Sifil*

Mae Scilla yn esbonio mewn iaith glir a syml iawn sut i wella, o'r unigolyn i'r byd yn grwn. Mae'n dechrau gyda ni ein hunain a'n gallu i garu. Rwy'n argymhell y llyfr hwn fel rhywbeth hanfodol i'r rhai sy'n dymuno i'w bywydau fod yn rym cadarnhaol, naill ai yn eu teulu, eu gwaith neu fel gwneuthurwr newid. Rwy'n meddwl mai'r hyn rwy'n ei hoffi orau am y llyfr hwn yw pa mor ymarferol ydyw.

Steve Killelea, *Sylfaenydd, Mynegai Heddwch Byd-eang a'r Sefydliad Economeg a Heddwch*

A ydych chi erioed wedi meddwl beth y mae arnoch ei angen i fod yn heddychwyr? Yr ateb yw Y Galon Nerthol. Mae'r llyfr hwn yn becyn cymorth ymarferol ar gyfer sut i drawsnewid gwrthdaro yn effeithiol neu, yn well fyth, sut i'w atal. Mae'n dechrau gyda'r galon nerthol, gallu rhyfeddol ddynol am dosturi, a symud ymlaen gyda hunan-ddealltwriaeth. Yn llawn dyfyniadau ysbrydoledig ac enghreifftiau cynhyrfus o sut y trodd gwrthdaro yn ddealltwriaeth neu'n heddwch, dyma lyfr y byddwch bob amser yn dymuno ei gael o fewn cyrraedd hawdd i gyfeirio ato dro ar ôl tro. I mi, mae'n adnodd pwysig wrth ddelio â gwrthdaro gyda myfyrwyr, rhieni, cydweithwyr a hefyd gwrthdaro mewnol. Eisiau datrys gwrthdaro? Y cam cyntaf yw adnabod eich 'Calon Nerthol', 'oherwydd y galon yw'r gyfrinach i bob trawsnewidiad'.

Judith Cunningham, *Prif Swyddog Strategol, Model Montessori y Cenhedloedd Unedig*

Mae'r Galon Nerthol yn gampwaith effeithlon, sy'n crynhoi 50 mlynedd o brofiad gwrthdaro yn hanfod anhepgor – yr hyn y mae angen i chi ei wybod am drawsnewid, datrys ac atal gwrthdaro dinistriol, o anghydfodau rhyngpersonol i wrthdaro arfog treisgar, a, dechrau gyda chi'ch hun. Mae hwn yn HANFODOL i bawb

6 CYFLWYNIAD

sy'n angerddol am wrthdaro – sy'n golygu bron pawb! Mae darllen y llyfr hwn fel mwynhau sgwrs rymus a phreifat gyda Scilla ei hun.

Susanne Schuler, *cyfarwyddwr yn y Ganolfan Datrys Anghydfodau yn Effeithiol (CEDR)*

Yn Y Galon Nerthol, mae Scilla Elworthy yn helpu'r darllenydd i ddeall bod mecanwaith o 'ofn' amddiffynnol y tu fewn eich hun ac yn y rhai y mae rhywun yn ceisio cyd-drafod â nhw, sy'n ymladd i amddiffyn yr hunan. Fodd bynnag, mae yna ymateb twymgalon mwy datblygedig sy'n cydymdeimlo, yn dosturiol ac yn sgil hanfodol i'r rhai sy'n gweithio dros heddwch. Nid yn unig y mae'r llyfr hwn yn esbonio'r olaf, ond mae'n dangos sut i fyw a gweithredu mewn ffordd fwy eglur – yn gynhyrchiol, yn rhagweithiol ac yn gydweithredol.

Andrew Stone, *Barwn Stone o Blackheath, aelod o Dŷ'r Arglwyddi yn y Deyrnas Unedig.*

Rwyf wedi mwynhau'r symrlwydd dwfn y mae cynnwys hynod werthfawr yn cael ei gyflwyno gyda chyfeiriadedd ymarferol... Wrth ddarllen, gall rhywun synhwyro'r doethineb sydd yn y tudalennau a rhwng y llinellau, a deall hefyd mai yn arfer yr hanfodion hynny, gan ddechrau gyda'r hunan dilys, y gall unrhyw un weithredu a dod yn rym dros heddwch.

Maria Reig Florensa, *dyneiddiwr a hyfforddwr gweithredol*

Mae'r llyfr hwn yn llawn profiad ymarferol ac arweiniad bachog ynglŷn ag ymdrin â phob math o sefyllfaoedd anodd. Yn wahanol i lawer o lyfrau o'r fath sy'n gallu ymddangos braidd yn dechnegol, mae hwn yn hynod bersonol a bydd y darllenydd eisiau dewis a dethol y technegau ac ymarfer y sgiliau a drafodir yma sydd, fel y mae'r straeon sy'n llenwi'r llyfr yn ei ddangos, wedi trawsnewid gwrthdaro mewn bywyd go iawn.

John Sturrock Cwnsler y Brenin, *Cyfryngwr y Flwyddyn, Gwobrau Cyfraith yr Alban 2009*

Dyma lyfr dwfn. Rwy'n gobeithio y bydd ein harweinwyr yn ei ddarllen.

Syr Mark Rylance, *Actor Prydeinig sydd wedi ennill Gwobr yr Academi*

CYNNWYS

Pam Y Galon Nerthol?

Mae'r llyfr hwn ar eich cyfer chi os...

Y SGILIAU Y MAE EU HANGEN MEWN SEFYLLFAOEDD GWRTHDARO**Modiwlau:**

1. Beth sy'n torri eich calon?
2. Trawsnewid gwrthdaro trwy wrando
3. Cyfathrebu nad yw'n wrthdrawiadol
4. Dofi eich beirniadaeth fewnol
5. Glanhau'r dicter fel tanwydd ar gyfer trawsnewid
6. Datblygu presenoldeb ar gyfer argyfwng
7. Deallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd i dorri'r cylch trais
8. Tyfu Eich Calon Nerthol
9. Cymryd safiad
10. Bod mewn gwasanaeth

PAM Y GALON NERTHOL?

Nid bod yn ddelfrydyddol nac yn ddyfodolaidd yw diben y llyfr hwn. Mae i fod yn bragmatig, gan gynnig offer a sgiliau dynol i chi a all helpu i fynd i'r afael â pha bynnag ran o'r argyfyngau presennol y mae'n rhaid i chi eu hwynebu. Pam mae hyn yn ddefnyddiol? Oherwydd bod gan bob un ohonom galon, a phan all y galon honno ymarfer ei natur dosturiol, rydyn ni'n teimlo'n well. Un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol y gallwn wneud hyn yw trwy gymodi – cymodi â ni ein hunain yn gyntaf, ac yna cymodi â'r gwrthdaro sy'n cynddeiriogi neu'n chwyrnu o'n cwmpas. Efallai nad yw cymodi yn ymddangos yn hudolus iawn, ond mae'n gwneud rhywbeth rhyfeddol – mae'n trawsnewid bywydau.

Mae cymodi â ni ein hunain yn golygu ein bod yn byw yn hirach, yn cael mwy o lewyrch yn ein croen, mwy o hwyl yn ein bywydau. Mae cymodi anghydfod teuluol yn rhyddhau ein perthnasau o chwerwder sy'n achosi torcalon. Mae cymodi â'r dicter yn ein cymuned yn dod ag ochenaid enfawr o ryddhad ac yn rhyddhau beichiau. Mae cymodi ag anghydfod cyfreithiol yn golygu mwy o gwsg i bawb. Cymodi â'r trychineb amgylcheddol yw'r fersiwn fodern o arwriaeth. Mae cymodi dadleuon gwleidyddol yn gynllun llawer gwell na mynd i ryfel. Mae gofalu am hawliau lleiafrifoedd yn galluogi plant i gysgu'n ddiogel yn eu gwelyau. Gall cymodi â thrawma alluogi pobl sydd wedi gweld arswyd i gysgu heb hunllefau.

8 CYFLWYNIAD

Mae'r gallu i fod yn gwbl bresennol pan fydd argyfwng yn taro yn gallu atal pobl rhag cael eu lladd, fel y gwelwn...

Mae gwneud unrhyw un o'r pethau hyn yn gofyn am un gallu uwchlaw popeth – Calon Nerthol. Mae pob un o'n harwyr a'n harwresau mwyaf wedi mynd drwy'r broses boenus o agor eu calonnau – gan ymestyn yr organ enfawr honno nes y gall ddal nid yn unig eu poen eu hunain, ond hefyd poen pobl eraill.

Yna daw'r wobr am wneud hyn – y llawenydd o garu. Gallwch chi ei deimlo – y llawenydd cariadus sy'n trawsnewid eich calon. Gall unrhyw un, unrhyw le ar y blaned, dyfu calon fwy a mwy nerthol, a bod y math o fod dynol y mae ei angen ar ein byd nawr.

Mae'r amseroedd hyn yr ydym yn byw drwyddynt yn hynod heriol. Mae tensiynau nad oeddem hyd yn oed yn credu eu bod yn bosibl i'w cael yn ffrwydro'n sydyn. Mae pobl yn cael eu gorfodi i fyw mewn ffyrdd nad oedden ni wedi'u dychmygu – i rai mae hyn yn golygu gweithio o gartref ac ymdopi â phlant yn colli ysgol ar yr un pryd; i eraill mae'n golygu bod wedi blino'n lân yn barhaus, yn gweithio oriau annirnadwy; i eraill mae'n golygu colli eu bywoliaeth gyfan. Rydym yn dibynnu ar systemau iechyd sydd dan bwysau enbyd, ni allwn deithio, ni allwn gyrraedd cartref, ni allwn gymdeithasu, ni allwn ymweld â pherthnasau sâl, ac ni allwn ffarwelio â'r rhai sy'n marw.

Ac eto, bob dydd rydym yn gweld gweithredoedd o garedigrwydd mawr. Mae pobl yn ei gwneud hi'n bosib rhannu'r hyn sydd ganddynt, i wasanaethu eu cymuned mewn ffyrdd tawel, i ddechmygu'r hyn y gallai fod ei angen ar gymydog. Yn hytrach na dim ond cymryd, mae'r ysgogiad i roi yn ffrwydro'n sydyn. Mae rhai pobl ddigartref o'r diwedd yn cael to uwch eu pennau, ni waeth pa mor fyrhoedlog ydyw. Rydym yn darganfod y gall ymwneud ag eraill ar-lein gyflawni canlyniadau cadarnhaol, heb y straen o deithio. Mae amser ar eich pen eich hun, yn rhoi lle i feddwl, i fynd allan, i fynd i mewn, i ofyn am help gan ffynonellau yr oeddem wedi anghofio amdanynt, neu nad ydym erioed wedi gwybod amdanynt. Mae'r rhai mewn gwledydd cyfoethog yn dysgu, er yn anfodlon, y gallwn fyw ar lawer yn llai.

Mae pobl mewn gwledydd cyfoethog yn dysgu am yr hyn sy'n digwydd mewn lleoedd nad ydyn nhw efallai erioed wedi clywed amdanynt nhw, a sut mae pobl yno yn delio â chyflyrau llawer gwaeth. Mae pobl nid yn unig wedi colli aelodau o'u teuluoedd, eu cartrefi, eu bywoliaeth, eu bwyd a'u dŵr, eu swyddi – ond mae pob posibilrwydd o adferiad yn ymddangos yn anobeithiol. Ni allant alw ar wasanaethau iechyd, nac unrhyw un i atal ysbeilio neu derfysg, na hyd yn oed ffyrdd o gladdu eu meirw. Ni all eu llywodraethau ymdopi â'r pandemig yn llwyr, ac ni allant neu ni fyddant yn eu helpu.

Rydyn ni'n gweld y darlun byd-eang yn ddyddiol, o sut mae dynoliaeth ar draws y blaned yn dioddef, yn wynebu'r heriau digynsail hyn.

Ac eto, mae'n bosibl, bron yn bosibl, y gall yr argyfwng hwn ddod i mewn â dyfodol byd-eang newydd. Gallai'r ymwybyddiaeth fyd-eang hon olygu parodrwydd cyfunol i weithredu ar fater sy'n bygwth goroesiad dynol ar y blaned ar hyn o bryd, sef newid hinsawdd. Efallai bod hyn yn digwydd ar yr eiliad olaf, ac felly gallwn ddechrau gwrthdroi cynhesu byd-eang. Os gallwn ni fel hil ddynol godi gyda'n gilydd i'r her honno, gan ddod â'n holl ddyfeisgarwch a'n sgiliau, gallem hefyd wrthdroi'r llifoedd cynyddol o ymfudo mewn ardaloedd arfordirol ym mhobman, a fydd yn anochel o ganlyniad i godiad yn lefel y môr.

Pe bai symudiad ymwybodol mor enfawr i ryng-gysylltedd, byddai'n newid y ffordd yr ydym yn gwneud busnes yn sylweddol, a allai symud o angerdd am gystadleuaeth i angerdd am gydweithio – dychmygwch yr holl drawsnewidiad y byddai ei angen. Gallai symud ymwybyddiaeth yr hil ddynol i'r hyn y mae pobl wreiddiol de Affrica yn ei alw'n UBUNTU – sy'n golygu, fel y mynegwyd gan Desmond Tutu, 'Rydw i, oherwydd rwyf ti'. Ceir mwy am hyn ar ddiwedd y llyfr hwn.

MAE'R LLYFR HWN I CHI:

- Os ydych yn ofnus yn yr amser hwn o gynnwrf byd-eang enfawr
- Os ydych yn gorfod ymdopi â ffrwydradau anghydfod teuluol
- Os ydych chi am roi'r gorau i ymladd gyda'ch partner
- Os ydych chi eisiau gwella'r trawma a allai fod wedi dod i lawr trwy genedlaethau – Os ydych chi'n wynebu ofn am eich dyfodol eich hun a dyfodol eich plant – Os hoffech chi ddatrys gwrthdaro yn eich cymuned
- Os ydych chi wedi gweld trais ar y strydoedd
- Os ydych chi wedi gwario symiau enfawr yn ceisio defnyddio'r gyfraith i ddatrys anghydfod – Os ydych chi wedi torri'ch calon gan ffræ deuluol sydd wedi bod yn rhwygo perthnasau yn ddarnau – Os ydych chi'n teimlo bod yn rhaid bod ffordd well o ddatrys anghydfodau amgylcheddol – Os ydych chi'n brwydro i fynnu eich hawliau dynol
- Os ydych wedi blino ar ddulliau ffurfiol nad ydynt yn llwyddo i atal gwrthdaro arfog.

Mae Rhan Un yn cyflwyno'r 10 sgil allweddol y mae eu hangen mewn sefyllfaoedd o wrthdaro, ac maen nhw'n berthnasol p'un a ydych chi'n rhiant, yn eich ardegau, yn wleidydd, yn gyfreithiwr, yn filwr, yn fyfyrwr, yn arweinydd gang neu'n fusnes. Mae hynny'n golygu unrhyw un sy'n wynebu

10 CYFLWYNIAD

y dasg ddigalon o atal pobl rhag brifo ei gilydd – yn feddyliol, yn gorfforol neu'n ysbrydol. Mae gan bob modiwl ymarfer i'ch galluogi i ymarfer y sgil, a dyddlyfr i chi nodi eich cynnydd eich hun a'ch cwestiynau. Mae gan lawer o'r modiwlau stori fywyd go iawn o'r byd corfforaethol, neu o ochr arall i drais arfog.

Mae Rhan Dau yn egluro sut i gymhwyso'r sgiliau hyn mewn gwahanol sefyllfaoedd, boed yn wrthdaro rhwng unigolion, rhwng grwpiau, neu ddieter wrth wneud penderfyniadau o'r brig i lawr, neu hyd yn oed yn ddadl rhwng llywodraethau. Bydd y penodau hyn yn gweithio orau i chi os ydych wedi astudio'r modiwlau yn Rhan Un, oherwydd eich sgiliau personol chi, eich hunan wybodaeth, eich tosturi a'ch presenoldeb pan fydd argyfwng yn taro – dyma'r cryfderau sy'n mynd i wneud newid yn bosibl ac atal anafiadau.

Nodyn personol: mae rhannau o'r llyfr hwn yn weddol bersonol. Penderfynais fod yn agored iawn am fy mhrofiadau fy hun, oherwydd credaf yn gryf fod y gwaith mewnol a wnawn yn cael effaith ddwys ar ba mor effeithiol y gallwn fod yn ein gwaith yn y byd. Felly nid yw'r testun yn ceisio bod yn wrthrychol ac yn gwbl resymegol, ond yn hytrach i fod mor onest a thryloyw â phosibl.

**“MAE GAN AWELON Y WAWR GYFRINACHAU I'W DWEUD WRTHYCH CHI. PEIDIWCH Â MYND YN ÔL I GYSGU! RHAI D I CHI OFYN AM YR HYN YR YDYCH YN WIRIONEDDOL EI DDYMUNO. PEIDIWCH Â MYND YN ÔL I GYSGU!
MAE POBL YN MYND YN ÔL AC YMLAEN DROS Y TROTHWY LLE MAE'R DDAU FYD YN CYFFWRDD. MAE'R DRWS YN GRWN AC AR AGOR. PEIDIWCH Â MYND YN ÔL I GYSGU!”**

JALĀL AD-DĪN MUHAMMAD RŪMĪ 1207 – 1273

Bardd Persiaidd o'r 13eg ganrif, ysgolhaig Islamaidd, diwinydd a dirgelydd Sufi

MODIWL 1

BETH SY'N TORRI EICH **CALON?**

Y SGILIAU Y MAE EU HANGEN MEWN SEFYLLFAOEDD GWRTHDARO

Mae cymaint o bobl ifanc heddiw yn dweud: “Mae’r byd yn ymddangos yn ddryslyd. Mae’r dyfodol yn edrych yn frawychus. A does gen i ddim syniad beth alla i wneud i’w newid.”

Yr hyn sy’n helpu llawer ohonyn nhw yw ateb tri chwestiwn syml.

Y cwestiwn cyntaf yw: **Beth sy’n torri eich calon?**

[Gallai fod yn gwrthdaro yn y gwaith neu gartref, bwlio ar y rhynggrwyd, neu ffoaduriaid sy’n blant...]

Yr ail gwestiwn yw: **Beth yw eich sgiliau chi?**

[A ydych chi’n hoffi casglu gwybodaeth? A ydych chi’n dda yn ysgrifennu? A ydych chi’n gyfathrebuwr naturiol? Yn artist? Ydych chi’n hoffi ariannu torfol?]

Y trydydd cwestiwn yw: **Nawr, a allwch chi gyfuno’r ddau?**

- Cyfunwch eich angerdd gyda’ch sgiliau...
- Cymhwyswch yr hyn rydych chi’n hoffi ei wneud i’r hyn rydych chi’n poeni fwyaf amdano.
- Ac yna gweld beth sy’n codi fel syniadau.

O fewn ychydig ddyddiau bydd eraill yn chwilfrydig ac efallai’n cael eu denu i ymuno â’ch brwdfrydedd. O fewn ychydig fisoedd fe allech chi fod â thîm a chynllun llawn ar waith.

Yn eich angerdd y mae eich egni yn byw. Os gallwch chi ddod o hyd i’r hyn sy’n wirioneddol bwysig i chi, a dod â’ch sgiliau i effeithio hynny, yna gall eich llwybr mewn bywyd gael ei ddatgelu i chi. Mae’n cymryd dewrder i edrych yn ddwfn i’ch calon, a gweld beth sy’n eich cynhyrfu. Mae’n cymryd dewrder i hyd yn oed credu bod angen eich sgiliau. Ond wedyn, mae dewrder yn byw yn eich calon.

Yn fy mhrofiad i mae’r rhai sy’n cynnig eu hunain fwyaf i wasanaethu’r ddynoliaeth, y rhai sy’n cymryd risgiau, y rhai sy’n gweithredu o gariad pur...

- wedi iddynt ddechrau fel hyn, wedi troi allan i fod y newidwyr byd mwyaf effeithiol yr wyf yn eu hadnabod.
- Nhw yw’r bobl sydd â llawer o lawenydd yn eu bywydau...
- Roedden nhw’n ingol, roedden nhw’n poeni, roedden nhw’n breuddwydio am bosibilrwydd,
- **Ac yna cymerwyd y camau i weithredu.**

Os ydych chi eisiau gwybod sut mae’r strategaeth yn gweithio – pobl yn dilyn eu torcalon a gweithredu – edrychwch ar **www.wemove.eu**

Fe welwch sut y llwyddodd grŵp bach o bobl benderfynol i gael aelodau o Senedd Ewrop i bleidleisio ar gyfraith newydd yr Undeb Ewropeaidd sy'n gwahardd rhai o'r plastigau tramgwyddus gwaethaf yn yr UE gyfan. ⁰¹

“HYD NES BOD UN YN YMRWYMEDIG, MAE PETRUSTER, Y CYFLE I DYNNU YN ÔL, ANEFFEITHIOLRWYDD BOB AMSER.

YNGHYLCH POB GWEITHRED O FENTER A CHREADIGAETH, MAE UN GWIR SY’N GYFFREDIN, SEF YR ANWYBODAETH SY’N LLADD SYNIADAU A CHYNLLUNIAU YSBRYDOL DIRIF. YR EILIAD Y BYDD RHYWUN YN BENDANT YN YMRWYMO EI HUN, BYDD RHAGLUNIAETH HEFYD YN SYMUD.

MAE POB MATH O BETHAU’N DIGWYDD I HELPU, NA FYDDAI BYTH WEDI DIGWYDD FEL ARALL. MAE LLIF GYFAN O DDIGWYDDIADAU NA FYDDAI UNRHYW UN FYTH WEDI BREUDDWYDIO AMDANYNT YN TARDU O’R PENDERFYNIAD GYDA PHOB MATH O DDIGWYDDIADAU A CHYFARFODYDD ANNISGWYL A CHYMORTH DEFNYDDIOL YN DOD AR EICH TRAWS.

BETH BYNNAG Y GALLWCH EI WNEUD NEU FREUDDWYDIO AMDANO, EWCH ATI. MAE ATHRYLITH, GRYM A HUD YN PERTHYN I FEIDDGARWCH.”

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

1749-1832

01

https://ec.europa.eu/environment/efe/news/european-parliament-votes-single-use-plasticsban-2019-01-18_en

Felly, dyma sut y gwnaeth rhywun yn y Congo feithrin y sgil:

Roedd Henri Bura Ladyi yn blentyn-filwr a lwyddodd i ddianc rhag ei ddalwyr yn y milisia twyllodrus sy'n gweithredu yn y Congo. Yr hyn a dorrodd ei galon oedd gwybod am y braw yr oedd plant-filwyr yn aml yn ei ddiodef, wrth gael eu gorfodi i ladd aelodau o'u teuluoedd eu hunain. Wrth iddo wella, dechreuodd fentro ei fywyd wrth ryddhau plant eraill. Mae'n llwyddo i ennill ychydig o arian gan Peace Direct, ac yn mynd ar ei feic modur ac yn reidio i'r ardal llwyni, yn prynu gyr o eifr ac yn eu gyrru i'r gwerylloedd lle mae'r milisia yn cuddio. Gŵyr Henri ei fod yn cymryd ei fywyd yn ei ddwylo wrth fynd i mewn i wersylloedd y milisia, am eu bod nhw'n barod iawn i saethu, yn chwil ar gyffuriau a ddim yn hoffi dieithriaid. Ond mae hefyd yn gwybod eu bod nhw angen bwyd.

Mae'n llwyddo i fasnachu un afr (pris \$5) am un plentyn, ac yn mynd â'r plant adref at eu rhieni. Yna mae'r gwaith caled o ailintegreiddio yn dechrau, oherwydd bod y plant hyn wedi dioddef trawma mor ddifrifol. Mae ef a'i ffrindiau yn trefnu gwaith corfforol ar eu cyfer, i helpu eu cymunedau i'w derbyn yn ôl.



Henri Bura Ladyi gyda'r plant-filwyr ym milisia y Congo.
Y llun gan Peace Direct

NAWR, DYMA EICH YMARFER CYNTAF:

Gofynnwch i chi'ch hun:

Beth sy'n torri eich calon?

Teimlwch y boen. Teimlwch rym y boen. Teimlwch yr angerdd. Cymerwch eiliad, ac yna ysgrifennwch ef yma:

Yr ail gwestiwn yw:

Beth yw eich sgiliau chi?

Beth ydych yn ei wneud yn dda iawn? Beth ydych chi'n hoffi ei wneud?

Rwy'n dda iawn yn gwneud...

A...

Rydw i'n MWYNHAU...

A...

Y trydydd cwestiwn yw:

Nawr, a allwch chi gyfuno'r ddau?

Dyma sut y gallwn i gyfuno fy angerdd gyda'm sgiliau...

Dyma beth y gallwn i ei ddyfeisio...

Byddai hyn yn gwneud i mi deimlo'n fodlon...

Dyma'r ffrindiau a allai ymuno â mi...

Gallem gael amser gwych, a bod mewn gwasanaeth ar yr un pryd!

16 MODIWL 1

“DYWEDAF HYN WRTHYCH ER MWYN TORRI EICH CALON, SYDD OND YN GOLYGU EI FOD YN TORRI AR AGOR A BYTH ETO YN CAU I WEDDILL Y BYD.”

MARY OLIVER

MODIWL 2

TRAWSNEWID GWRTHDARO **TRWY WRANDO**

TRAWSNEWID GWRTHDARO TRWY WRANDO

Yr allwedd i drawsnewid gwrthdaro yw canolbwyntio ar DDIDDORDEBAU yn hytrach na SEFYLLFAOEDD. Mae hyn yn golygu bod y ddwy ochr yn symud yn raddol (yn drosiadol neu'n wirioneddol) i eistedd ochr yn ochr a gweld y mater sydd o ddiddordeb cyffredin i'r ddeutu, yn hytrach na'u bod yn eistedd gyferbyn a'i gilydd a'r ddwy ochr yn glynu wrth eu safbwyntiau. Mae'r cysyniad hwn yn radical ac yn wych, ac y mae wrth wraidd y llyfr gorau a ddarllenais erioed ar ddatrys gwrthdaro 'Getting to Yes' gan Roger Fisher a William Ury.

Mae mwy o wrthdaro yn cael ei atal neu ei ddatrys gan y gallu i wrando, na thrwy unrhyw fodd arall.

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn credu ein bod yn wrandawyr da, ac nid yw hynny'n wir am y rhan fwyaf ohonom. Pan rydyn ni'n gwrando, i bob golwg, rydyn ni'n treulio'r rhan fwyaf o'n hamser yn meddwl beth rydyn ni'n mynd i'w ddweud nesaf, neu'n beirniadu'r unigolyn arall, neu'n dehongli – ac felly, yn syml, ni allwn fod yn bresennol.

Eich sylw llawn heb ei rannu yw'r anrheg fwyaf y gallwch ei rhoi i rywun arall, yn enwedig mewn dadl (pan mae'n arbennig o anodd!). Mae gwrando'n iawn yn golygu dangos parch. Gall unigolyn sy'n teimlo ei fod yn wirioneddol cael ei glywed ddechrau ymlacio. Gwell fyth, os yw'r gwrandawr yn canolbwyntio'n ddigon caled i fedru dechrau clywed yr emosiynau y tu ôl i'r geiriau eu hunain, daw pob math o wybodaeth i'r amlwg a all fod yn hanfodol i wella.

Yn ystod y cyfyngiadau symud, roedd yna nifer o enwogion dylanwadol o'r Iseldiroedd a leisiodd eu rhwystredigaeth gyda'r ffordd yr oedd pethau'n mynd yn yr Iseldiroedd o safbwynt COVID-19. Gwnaethon nhw ddarganfod nad oedd y llywodraeth yn ystyried effeithiau difrifol y polisïau ar ieuencid, a phenderfynon nhw bostio ar y cyfryngau cymdeithasol ar y cyd gyda'r hashnod #ikdoenietmeermee (#countmeout, neu yn llythrennol #nid wyf bellach yn cymryd rhan").

Un o'r enwogion hynny oedd y dylanwadwr 21 oed, Famke Louise. Wrth gwrs, roedd ei dywediad "peidiwch â'm cynnwys i" yn hynod o beryglus, gan y gellid ei dehongli i fod yn wahoddiad i'r holl filiwn o'i dilynwyr hefyd i beidio â 'chymryd rhan' mwyach yn rheoliadau'r llywodraeth i ddod â'r pandemig hwn i ben. Gwahoddwyd Famke Louise i sioe siarad hwyr y nos i egluro ei safbwynt. Hefyd wrth y bwrdd yr oedd Diederik

Gommers, Pennaeth y Sefydliad Cenedlaethol dros Ofal Dwys. Yr hyn a oedd mor arbennig amdano oedd ei fod wedi gwrando arni'n barchus yn hytrach na rhoi pryd o dafod iddi. Roedd yn gallu gwrando ar yr hyn a'i gyrrodd i wneud yr hyn a wnaeth, gan hefyd esbonio iddi'n bwyllog pam ei bod mor hanfodol i beidio ag 'ymwrthod' fel dinesydd yn yr argyfwng hwn. Yna gwahoddod hi i ymweld ag ef yn yr ysbyty i barhau â'u sgwrs. Ar ôl iddyn nhw gyfarfod eto a hithau'n deall yn well beth roedd COVID-19 yn ei olygu, fe ddechreuon nhw ymgyrch COVID-19 gyda'i gilydd. Mae'r ymgyrch yn gwahodd pobl ifanc i ofyn cwestiynau am y firws ar gyfryngau cymdeithasol, y gall Dr Gommers eu hateb yn uniongyrchol.

Dyma enghraifft o arweinyddiaeth wych a sut mae'n gweithio. Bellach Dr Gommers yw'r unigolyn y mae pobl eisiau gwrando arno, ac ymddiried ynndo, oherwydd ei fod yn gallu cysylltu'n wirioneddol mewn ffordd barchus. YN OGYSTAL, credwch neu beidio, dechreuodd Dr Gommers ei Instagram ei hun a chafodd 300,000 o ddilynwyr o fewn wythnos.

“RYDW I WEDI DYSGU Y BYDD POBL WEDI ANGHOFIO'R HYN RYDYCH CHI WEDI'I DDWEUD, BYDD POBL WEDI ANGHOFIO'R HYN A WNAETHOCH CHI, OND BYDD POBL BYTH YN ANGHOFIO SUT ROEDDECH CHI'N GWNEUD IDDYNT DEIMLO.”

MAYA ANGELOU

FELLY, DYMA SUT I FEITHRIN Y SGIL:

Os oes gennych wrthdaro gyda rhywun ac eisiau datblygu eich sgiliau gwrando, gallech ddefnyddio'r pedwar gair hud: "*A fyddet ti'n fodlon?*"

Felly, fe allech chi ofyn i'r unigolyn hwnnw: "*A fyddet ti'n fodlon treulio 30 munud gyda fi, er mwyn i ni allu deall beth sydd rhyngom ni?*"

Eglurwch y byddwch, am y pum munud cyntaf, yn gwrando ar sut maen nhw'n teimlo am y mater, gan ofyn a fydden nhw'n fodlon siarad yn y person cyntaf, heb bwyntio bysedd – ac yna byddwch chi'n adrodd yn ôl ar yr hyn rydych chi wedi'i glywed am ychydig funudau, gan gynnwys, os yn bosibl, beth rydych chi'n ei deimlo yw'r *emosiynau* y tu ôl i'r geiriau. Os ydych wedi methu rhywbeth pwysig, neu wedi camddeall, gall y siaradwr eich cywiro.

Yna byddwch yn newid drosodd: byddwch chi'n siarad am ryw bum munud, a bydd yr unigolyn arall yn gwrando'n ddigon astud i allu ailadrodd yr hyn rydych chi wedi'i ddweud, ac unrhyw gliwiau sydd ganddyn nhw i'ch teimladau.

Yr hyn sy'n digwydd fel arfer yn y broses hon yw eich bod yn symud o'r *meddwl*, sy'n dweud: "Rydw i'n iawn ac rydych chi'n anghywir!" i'r galon, sy'n dweud "O na, ai fel hyn rydych chi'n teimlo?"

Ar y pwynt hwnnw efallai y bydd y ddau ohonoch yn gallu siarad am eich *anghenion* – y rhesymau dyfnach dros eich dicter, ofn neu genfigen. Yna efallai y gallwch chi awgrymu sut y gallai'r unigolyn arall diwallu'ch anghenion, a gall ef neu hi ymateb wedyn.

Gadewch imi gynnig enghraifft o'r byd corfforaethol:

Gan weithio gyda swyddogion gweithredol byd-eang cwmni rhyngwladol mawr, gofynnais iddynt a oeddent yn wrandawyr da. "Wrth gwrs," medden nhw, "rydym yn treulio ein bywydau yn gwrando ar ein staff..." "Iawn", dywedais, "gadewch i ni wneud yn siŵr."

Gofynnais iddynt wneud ymarfer gan eistedd mewn parau gyferbyn â'i gilydd am 40 munud. Roedd yn ofynnol iddynt ddatgroesi eu coesau a'u breichiau, cadw cyswllt llygad, a gwrando'n astud wrth i'w partner ateb cwestiwn fel: "Dywedwch wrthyf [enw'r partner] beth yw eich potensial uchaf?"

Ar y dechrau roedden nhw'n casáu hyn. Roedd eu cyrff yn gwingo gan annifyrrwch y cyswllt llygad a'r gonestrwydd personol. Roedd talcennau'n rhychu. Ac roedd ochneidiau o ddiffyg amynedd... Yna, wrth i bob partner gymryd eu tro i ateb y cwestiwn, fe'u hanogais i nhw i fynd ymhell o dan y gwybyddol i

lefel y galon. Wrth i bob un gymryd tro yn gwrando, er mwyn gallu rhoi adborth ar yr hyn yr oeddent wedi'i glywed a'i ddeall, sylweddolwyd bod hyn yn golygu rhoi sylw llwyr.

Erbyn diwedd y drydedd rownd, roedden nhw wedi datblygu agwedd hollol newydd ar y pŵer o wrando. Roeddent wedi ymgolli yn yr hyn yr oeddent yn ei ddysgu am unigolyn arall, ac amdanynt eu hunain. Ar ôl defnyddio'r ymarfer yn y gwaith am rai wythnosau, dywedodd y Prif Swyddog Gweithredol wrthyf: "Mae'r hyn y gwnaethoch chi ei ddysgu i ni am wrando go iawn yn ein galluogi i ddatrys mewn 15 munud rhywbeth a fyddai wedi cymryd pedair awr o ddadlau o'r blaen, ac yn dal heb ei ddatrys."

Yn union fel y darganfu'r swyddogion gweithredol hynny, trwy wneud yr ymarferion hyn y cawn ein galluogi i weld eu heffaith a'u gwerth, ac mae hynny yn ei dro yn arwain at fireinio'r sgil. Mewn geiriau eraill, *trwy wneud yr ymarfer mae eich system gyfan yn mabwysiadu sgil newydd.*

FELLY, NAWR DYMA EICH AIL YMARFER:

Meddyliwch am rywun rydych chi'n ei adnabod – yn eich teulu, yn y gwaith, yn eich cymuned, neu hyd yn oed mewn gwleidyddiaeth – yr ydych chi'n anghytuno ag ef.

Defnyddiwch yr ymarfer meithrin sgiliau hwn a gofynnwch a fyddai'r unigolyn hwnnw'n fodlon eistedd i lawr gyda chi am 30 munud, dim ond i siarad. Byddwch yn ddewr a gofynnwch i'r unigolyn: *"A fyddet ti'n fodlon treulio 30 munud gyda mi, er mwyn i ni allu deall beth sydd rhyngom ni?"*

Byddwch yn esbonio eich bod yn mynd i wrando am y pum munud cyntaf ar sut y mae'n teimlo am y mater, gan ofyn iddo ef, neu iddi hi, siarad yn y person cyntaf a heb bwyntio bys.

Mae gweddill yr ymarfer hwn i chi nodi beth ddigwyddodd:

Dyma beth roeddwn i'n ei deimlo wrth wrando...

Yna fe wnes i fwydo'n ôl yr hyn yr oeddwn wedi'i glywed – gan gynnwys rhai awgrymiadau am yr emosiynau y synhwyrtais y tu ôl i'r geiriau.

Roedd hyn yn teimlo ...

23 MODIWL 2

Yn ogystal, sylwais ar rai edrychiadau ar yr wyneb o'm blaen: ...

Yna, gwnaethon ni newid drosodd a fy nhro i oedd siarad am ryw bum munud, ac roedd yn teimlo fel ...

Gwrandawodd yr unigolyn arall yn ddigon astud i allu ailadrodd yr hyn yr oeddwn wedi'i ddweud, a rhai cliwiau a gawsant am fy nheimpladau. Gwnaeth hyn i mi deimlo ...

Wedi hynny fe wnaethon ni siarad, a chytuno ein bod ni ...

MODIWL 3

CYFATHREBU

NAD YW'N

WRTHDRAWIADOL

CYFATHREBU NAD YW’N WRTHDRAWIADOL

Cyfathrebu di-drais (NVC) ⁰² yw’r ffordd fwyaf effeithiol yr wyf wedi dod ar ei draws i alluogi pobl i sylweddoli pan fyddant yn ymosodol neu’n bryfoclyd yn ddiarwybod, ac i newid y ffordd y maent yn cyfathrebu.

Mae NVC yn seiliedig ar egwyddorion di-drais – cyflwr naturiol tosturi pan nad oes trais yn y galon. Mae NVC yn dechrau trwy dybio ein bod ni i gyd yn dosturiol o ran natur a bod strategaethau treisgar – boed ar lafar neu’n gorfforol – yn ymddygiadau dysgedig a ddysgir ac a gefnogir gan y diwylliant cyffredinol. Mae NVC yn gweithio’n dda ar gyfer pob oedran, ac mae bellach yn cael ei addysgu mewn ysgolion.

“GWNES I FY HYFFORDDIANT NVC CYNTAF PAN OEDDWN I’N BYMTHEG MLWYDD OED AC RWFYF WEDI EI YMARFER BYTH ERS HYNNY. UN O’R OFFER MWYAF PWERUS RWY’N YMWYBODOL OHONYN NHW!”

FRITZ LENSCH

Mae NVC hefyd yn cymryd yn ganiataol bod pawb yn rhannu’r un anghenion dynol sylfaenol, a bod pob cam gweithredu yn strategaeth i ddiwallu un neu ragor o’r anghenion hyn. Mae pobl sy’n ymarfer NVC wedi canfod bod eu cyfathrebu yn fwy dilys, a bod ganddynt fwy o ddealltwriaeth, cysylltiad dyfnach a gwell datrysiad i wrthdaro.

02 www.nonviolentcommunication.com › 4-part-nvc

FELLY, DYMA SUT I FEITHRIN Y SGIL:

*“Gyda chyfathrebu di-drais (NVC) rydym yn dysgu i glywed ein hanghenion dyfnach ein hunain ac anghenion eraill. Trwy ei bwyslais ar wrando’n ddwfn – arnom ni ein hunain yn ogystal ag eraill – mae NVC yn ein helpu i ddarganfod dyfnder ein tosturi ein hunain. Mae’r iaith hon yn datgelu’r ymwybyddiaeth mai dim ond ceisio anrhydeddu gwerthoedd ac anghenion cyffredinol y mae pob bod dynol, bob munud, bob dydd. Gellir gweld NVC fel arfer ysbrydol sy’n ein helpu i weld ein dynoliaeth gyffredin, gan ddefnyddio ein pŵer mewn ffordd sy’n anrhydeddu anghenion pawb, a set o sgiliau concrit sy’n ein helpu i greu teuluoedd a chymunedau sy’n gwasanaethu bywyd.”*⁰³

Mae’r ffurf yn syml, ond eto’n drawsnewidiol. Mae’n mynd â ni drwy’r camau, sef *arsylwadau*, *teimladau*, *anghenion* a *cheisiadau*, fel ein bod ni’n dysgu sylwi pryd a sut mae emosiwn cryf wedi codi, i gyfathrebu â’r galon, mynegi ein hanghenion yn glir, a gwneud cais i’r unigolyn arall. Mae’r broses wedi’i hymarfer a’i mireinio dros ddegawdau, ac mae’r gymuned NVC yn weithredol mewn dros 65 o wledydd ledled y byd. Mae’n cynnig hyfforddiant sylfaen deuddydd, sydd wedi darparu sgiliau amhrisiadwy i feithrinwyr heddwch ledled y byd, a gallwch gael rhagor o wybodaeth yn <https://www.cnvc.org/learn-nvc/what-is-nvc>. Rwy’n ei argymhell yn galonnog i unrhyw un a phawb sy’n ymwneud â thrawsnewid gwrthdaro a meithrin heddwch.

Yn ystod cwrs ar-lein cyntaf Y Galon Nerthol, cawsom y fraint o gael ein harwain gan athrawes NVC eithriadol, sef Liz Kingsnorth. Hyd yn oed os mai dim ond 90 munud ydoedd, roedd yn gwbl amlwg o ansawdd yr adborth fod Liz wedi agor pwerdy o sgiliau i ni gyd. Wedi hynny, pan gyfarfu Liz a Fritz ar-lein am ôl-drafodaeth, roedden nhw mor egniol nes iddyn nhw benderfynu recordio pennod YCHWANEGOL i ni gyd – ac i chithau nawr – ar y mater o ‘Gyfnodau Atal’ ac ‘Ymateb i Elyniaeth’.⁰⁴

Cyfnodau Atal yw’r hyn rydyn ni’n tueddu i’w wneud pan fydd rhywun yn siarad am rywbeth enbyd sydd wedi digwydd iddyn nhw, a dydyn ni ddim yn gwranddo. Yn lle hynny rydyn ni naill ai’n dweud, “O, ie; rwy’n gwybod beth rydych chi’n ei olygu, rydw i wedi cael un yn union fel ‘na...” sy’n torri eu llif yn llwyr a bron yn sarhau eu hangen i gael eu clywed. Neu rydyn ni’n ceisio ‘helpu’ – rydyn ni’n meddwl am gyngor, neu ymarfer, neu athro neu therapydd gwych y mae’n rhaid iddyn nhw ymgynghori â nhw. *Rwy’n gwrido wrth feddwl pa mor aml rydw i wedi gwneud hyn!*

03 Marshall Rosenberg, Nonviolent Communication – a Language of Life (Puddle Dancer Press) 2015

04 <http://bit.ly/mightyheartNVC>

Dyma rai :

- **TORRI AR DRAWS A DWEUD RHYWBETH AMDANOCH EICH HUN**, e.e. profiad tebyg a gawsoch chi; neu brofiad hyd yn oed yn WAETH fyth!
- **RHOI CYNGOR...**
- **DIGOLLEDU**: “O leiaf mae dy chwaer gartref.”
(pan fydd rhywun yn dweud sut maen nhw'n gweld eisiau eu brawd). Neu “O leiaf mae gennyti ti swydd o hyd!” (wrth glywed am amodau gwaith anodd rhywun).
- **DIYSTYRU**: “O dewch ymlaen, dyw e' ddim yn beth mor fawr â hynny”. “Dewch i ni gael coffi ac anghofio amdano”.
- **RHESYMOLI / CYFIAWNHAU**: “Wel, roedd e' i'w ddisgwyl, ond oedd e'”. “Mae'n debyg nad oedd ganddo'r amser”.
- **PREGETHU**: “Bydd hyn yn dy wneud di'n unigolyn gwell.” “Ddylet ti ddim ymddwyn fel yna gyda'r bos.”
- **CYSURO**: “Paid â becco, nid dy fai di oedd e'”.
- **DWEUD I BEIDIO Â THEIMLO**: “Paid â bod yn grac / yn drist”, ac ati.
- **TRUENI**: “O, druan â thi...”
- **CWESTIYNU**: “Ond pam wnest di hynny?”

Byddwch hefyd yn ymwybodol o gyfnodau atal di-eiriau, hynny yw, os ydych yn dangos diffyg amynedd neu os ydych yn aflonydd neu wedi diflasu, neu os bydd eich llygaid gwag yn dangos eich bod yn meddwl am rywbeth arall, yna bydd yr unigolyn yn teimlo'n anghyfforddus ac yn fwy na thebyg yn peidio â siarad.

Yn wyneb gelyniaeth, rydym yn debygol o fod eisiau amddiffyn ein hunain. Gallwn wneud hyn mewn nifer o ffyrdd: efallai y byddwn yn teimlo fel ymladd yn ôl ag ymddygiad ymosodol, efallai y byddwn am ymneilltuo, efallai y byddwn yn teimlo fel encilio, efallai y byddwn yn ceisio tawelu ... ac ati. Bydd yr holl adweithiau hyn yn ein datgysylltu oddi wrth yr unigolyn neu bobl eraill ac yn annhebygol o arwain at ddealltwriaeth, cytgord neu gydweithrediad.

Yr hyn sy'n bwysig yw ein bod yn dod o hyd i ffyrdd o gynnal cysylltiad rhyngom fel y gallwn gadw'n agored y posibilrwydd o ddeialog sy'n arwain at ddealltwriaeth, ac felly'r potensial am berthynas gydweithredol ffrwythlon – boed yn y tymor byr neu'r hirdymor. Pan fyddwn yn cysylltu, daw'n bosibl i ni ddod o hyd i ffyrdd o ddiwallu anghenion pawb.

Er mwyn cadw cysylltiad yn wyneb gelyniaeth mae angen i ni wrando mewn ffordd wahanol, er mwyn bwriadu deall beth sydd y tu ôl i'r ymddygiad gelyniaethus. Mae angen inni wrando ac ymateb mewn ffordd empathig. Mae hyn yn bendantwydd â gwahaniaeth, yn yr ystyr ein bod yn ymdrechu i synhwyro beth mae'r unigolyn yn ei deimlo a'i angen, hynny yw, beth sy'n bwysig

iddo yn y foment hon, ac i adlewyrchu hynny yn ôl iddo.
Mae hyn yn dangos ein parodrydd i “ddeall cyn i ni gael ein deall”.⁰⁵

Po gryfaf yw'r emosiwn, y mwyaf y mae rhywbeth yn bwysig iawn i'r unigolyn arall; mae'n ddilys iddo ef, neu iddi hi. Os byddwn yn diystyru ei angen neu ei werth oherwydd ei fod i'w weld yn gwrthdaro â'n rhai ni, rydym yn debygol o'i ddieithrio. Felly ein tasg ni yw dod o hyd i iaith sy'n cysylltu â'u teimladau a'u hanghenion.

Nodyn ar “NA”:

Pan fydd rhywun yn dweud “NA” wrthy, er ei fod yn aml yn anodd ei gymryd, mae'n hanfodol sylweddoli eu bod yn dweud ‘na’ oherwydd bod ganddynt angen gwahanol. Felly, mae'n ddefnyddiol gofyn beth sydd ei angen arnynt ar hyn o bryd; mewn geiriau eraill, symud o FFYRNIG i CHWILFRYDIG.

DYMA SUT Y GALL HYN WEITHIO:

“Rydych chi'n meddwl y gallwch chi ddod yma a dweud wrthym beth fydd yn gweithio – rydych chi yn eich byd bach eich hunan!”

Ymateb: *“A ydych chi'n teimlo'n flin am ei bod yn wirioneddol bwysig i chi fod yna ddealltwriaeth o sut beth yw gweithio yn y sefydliad hwn?”*

“Wrth gwrs ei fod yn bwysig! Rydyn ni wedi gweithio'n galed iawn yn ddigon hir cyn i chi ddod â'ch holl syniadau ffansi!”

Ymateb: *“lawn. Rydych chi eisiau gwneud yn siŵr bod popeth rydych chi wedi'i roi i mewn i hyn yn cael ei gydnabod a'i gymryd i ystyriaeth?”*

“Wrth gwrs. Does neb byth yn meddwl gofyn i ni am unrhyw beth!”

Ymateb: *“A ydych chi'n ddig oherwydd bod angen i chi gael eich cynnwys yn llawn pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud sy'n effeithio arnoch chi?”*

“Ydyn, ac a ydyn ni'n mynd i fod y tro hwn felly?”

Ymateb: *“lawn, gadewch i ni siarad am sut y gallwn ni wneud hyn”.*

FELLY, NAWR DYMA EICH TRYDYDD YMARFER:

1. Meddyliwch am ffrind neu gydweithiwr sydd wedi bod trwy gyfnod anodd, ac fel arfer rydych yn ei weld braidd yn ‘flinderus’ neu'n hirwyntog, neu sy'n ‘mynd ymlaen ac ymlaen ychydig bach’. Rhowch alwad i'r unigolyn hwnnw a gofynnwch sut mae'n gwneud; mae angen i chi wneud hyn fel ymholiad dilys, ar yr un pryd ag y byddwch yn ymarfer eich sgiliau gwrando'n empathig. Sicrhewch fod y rhestr uchod o'ch blaen fel y gallwch weld pryd y gallech chi ddefnyddio un o'r ymatebion hynny... Sylwch beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n gwrando'n llwyr am y teimladau y mae angen i'r unigolyn eu mynegi. Sylwch ar yr hyn y gallwch ei ddweud sy'n dangos, yn eich geiriau eich hun, eich bod wedi deall.

⁰⁵ One of the ‘Seven Habits of Highly Effective People’, gan Stephen Covey

Pan ddaw'r sgwrs i ben, ysgrifennwch yma beth y dysgoch chi: ...

2. Chwiliwch eich meddwl am rywun sy'n ddig neu'n siomedig gyda chi. Rhowch alwad i'r unigolyn hwnnw a dywedwch rywbeth fel: "Pan siaradon ni ddiwethaf, fe wnaethoch chi fynegi eich teimladau, ac wrth edrych yn ôl, dwi ddim yn meddwl i mi wrando'n dda iawn. Efallai bod fy meddwl ymhell ac mae'n ddrwg gen i. Os ydych chi'n fodlon, hoffwn ofyn ichi a allwch chi gofio'r teimladau hynny, hyd yn oed y gweddillion ohonyn nhw, a dweud nhw eto wrthyf nawr, a byddaf yn gwrando'n astud. Mae hyn er mwyn i mi gael yr hyn yr oeddech yn ceisio ei ddweud yn llawn."

Pan ddaw'r sgwrs i ben, ysgrifennwch yma beth y dysgoch chi: ...

“MAE MAES Y TU HWNT I’R SYNIADAU O WNEUD DRYGIONI, A GWNEUD YN IAWN. FE’CH GWELAF I CHI YNO.”

RŪMĪ

MODIWL 4

DOFI EICH

BEIRNIADAETH FEWNOL

DOFI EICH BEIRNIADAETH FEWNOL

Yn y dyddiau cyn COVID-19 pan oedden ni'n gallu cyfarfod yn fyw, wyneb yn wyneb, roeddwn i'n arfer gofyn i gynulleidfaoedd mawr, "A oes unrhyw un yma HEB Feirniad Mewnol?"

Tawelwch.

Peth siffrwd.

Nid aeth un llaw i fyny erioed.

O fewn pob un ohonom mae grymoedd hollbwysig a all falu ein dychymyg a chwalu ein hegri. Os yw'n achlysur pwysig, gall y Beirniad grychu ein syniadau yn sydyn, rhewi ein hymennydd a'n lleihau ni i ddiffyg gweithredu diymadferth. Neu, yn nhywyllwch y nos, bydd y Beirniad yn ein deffro ac yn ein bwlio gyda bygythiadau o'r hyn nad ydym wedi'i baratoi, neu ein cystwyo am y camgymeriadau yr ydym wedi'u gwneud. Dywedir wrthyf fod hyd yn oed y bobl fwyaf llwyddiannus – teicwniaid busnes, prif weision sifil, hyd yn oed cadfridogion milwrol – yn dioddef o'r hyn a elwir yn '*syndrom y ffugiwr*', sy'n golygu eu bod yn ofni y byddant yn cael eu datgelu fel twyllwyr.

Mae'r beirniadaethau mewdol hyn yn andwyo. Gallant hefyd fod yn rymoedd sy'n magu dicter y tu mewn i ni. Pam? Oherwydd pan na allwn wynebu'r hyn y mae ein beirniad yn ei ddweud yn gyson wrthym sy'n anghywir â ni, rydym yn tueddu i 'daflu' yr annigonolrwydd hwn i eraill, ar ffurf beirniadaeth neu gyhuddiad.

Felly dyma'r grymoedd y mae angen inni eu hwynebu a'u trawsnewid. Yn sicr, mae'n waith caled wynebu ein Beirniad Mewnol, ond mae bonws wedi'i guddio yn y gwaith hwn – oherwydd yn aml mae gan y Beirniad Mewnol gyfrinach i ni, islaw'r holl gecran. Mae diemwnt o dan grafanc y ddraig sy'n anadlu fflamau...



FELLY, DYMA SUT I FEITHRIN Y SGIL:

Dyma'r arfer sy'n gweithio i mi, i ddarganfod y diemwnt hwnnw. Efallai ei fod yn ymddangos yn wallgof, ond rhowch gynnig arni....

Gadewch i ni dybio bod y Feirniadaeth Fewnol yn troi'r olwynion yn y ffordd ganlynol:

- Mae gennych her fawr ar y gweill, ac mae amheuaeth o'ch galluoedd yn cymryd drosodd.
- Rydych chi'n cael eich syfrdanu'n sydyn gan ddigwyddiad yn eich gorffennol, efallai pan wnaeth rhywun wneud i chi edrych yn ffôl, codi cywilydd arnoch chi, neu lle'r oeddech yn teimlo nad oeddech wedi paratoi'n ddigonol.
- Mae llais cecrus yn eistedd ar eich ysgwydd yn dweud: "Nid wyt ti'n perthyn", "Nid wyt ti'n ddigon da i wneud hyn", "Nid ydyn nhw'n dy garu di", "Twyllwr wyt ti"...

Gall Beirniadaeth Fewnol ddifrodi unrhyw un ohonom ar unrhyw adeg gyda mwmmian fel hyn. Felly dyma un ffordd i'w drawsnewid, gan ddefnyddio'ch dewrder i "gwrdd â'r ddraig". Felly, pan fydd yn eich deffro nesaf yng nghanol y nos:

- Anadlwch yn ddwfn ac yn dawel am ychydig funudau
- Gosodwch ddwy glustog neu gadair
- Eisteddwch ar un, a siaradwch â'ch Beirniad Mewnol fel petai'n eistedd gyferbyn
- Gofynnwch iddo pam ei fod yn eich poeni.
- Gofynnwch "Beth wyt ti eisiau ohonof i?"
- Yna codwch ac ewch i eistedd yng nghadair y Beirniad Mewnol, ac atebwch fel mai chi yw'r Beirniad ei hun. Efallai y bydd hyn yn teimlo ychydig yn rhyfedd ond fe welwch os rhowch chi gyfle iddo, bydd yn siarad yn glir iawn – o bosibl mewn llais nad oeddech yn gwybod a oedd gennych. Ond ar y dechrau mae'n debyg y bydd yn ailadrodd yr un math o gyhuddiadau. Os felly, ewch yn ôl i'ch cadair neu eich clustog eich hun, a dywedwch wrth y Beirniad: "Nid wyt ti'n barod iawn i helpu! Dywed wrthyf beth y mae angen i mi ei wybod!"
[Rhaid i chi fod yn galed iawn ac yn bendant gydag UNRHYW Feirniad Mewnol, gan y bydd wedi magu llawer o gryfder dros y blynyddoedd!]
- Yna ewch draw i le'r Beirniad, ac atebwch eto, yn llais y Beirniad. Bydd yn dechrau rhoi cyngor mwy ymarferol a chyfeillgar i chi.
- Parhewch â'r broses, gan fynnu gwybod beth mae eich Beirniad yn ei wybod, nes i chi glywed rhywbeth na wydddech chi eich bod yn ei wybod. Dyma'r syndod, dyma'r diemwnt.
- Yna ceisiwch weld a allwch chi gytuno ar gynllun gyda'r Beirniad, i ddefnyddio'r diemwnt hwn yn eich bywyd. Efallai y bydd hyn yn cymryd ychydig o amser, ond gall ddod â newidiadau allweddol yn y ffordd yr ydych chi'n teimlo amdanoch chi'ch hun.

Yn y broses hon, os gallaf ddal ati, rwyf bob amser wedi darganfod bod gan y Beirniad ddoethineb eithriadol – *mae'n gwybod rhywbeth y mae angen i mi ei wybod yn y sefyllfa honno*. Yn y pen draw, mae'r ddraig sy'n anadlu fflamau, ar ôl bod yn ofnus, yn dod yn ffrind ac yn dywysydd.

“NID OES GENNYM NI RESWM I AMAU EIN BYD, OHERWYDD NID YW YN EIN HERBYN NI.

OS OES GANDDO ARSWYDAU, EIN HARSWYDAU NI YDYNT. OS OES GANDDO DDYFNDER, EIN DYFNDER NI YDYW.

OS OES YNA BERYGLON, RHAID I NI GEISIO EU CARU. AC OS BYDDWN NI’N BYW GYDA FFYDD YNG NGWERTH YR HYN SY’N HERIOL, YNA BYDD YR HYN SY’N YMDDANGOS I NI’N ESTRON IAWN YN DOD YN FFRIND FFYDDLON A DIBYNADWY.

PEIDIWCH AG ANGHOFIO’R CHWEDLAU HYNAFOL AR GYCHWYN TAITH DYNOLIAETH, Y CHWEDLAU AM DDREIGIAU SYDD AR YR EILIAD OLAF YN TRAWSNEWID YN DYWYSOGESAU.

EFALLAI BOD HOLL DDREIGIAU EIN BYWYDAU YN DYWYSOGESAU SYDD OND YN AROS I’N GWELD NI’N GWEITHREDU UNWAITH YN UNIG GYDA HARDDWCH A DEWRDER.

EFALLAI BOD GAN BOB ARSWYD, YN EI HANFOD DYFNAF, RYWBETH SYDD ANGEN EIN CYDNABYDDIAETH NEU’N CYMORTH.”

RAINER MARIA RILKE
Llythyrau at Fardd Ifanc

AR GYFER EICH YMARFER PEDWERYDD MODIWL:**CAM 1: CYFARFOD Â'CH BEIRNIAD MEWNOL**

- Caewch eich llygaid a chymerwch pedair anadl ddofn iawn, i mewn ac allan.
- Nawr cysylltwch â'ch Beirniad Mewnol (llais, yn ôl pob tebyg, ar y dechrau?)
- Wrth wrando ar y llais hwnnw, nodwch yr ymadrodd cryfaf y mae'n ei ddefnyddio, yr un sy'n gwneud i chi fynd i'ch cragen.
- Nawr ceisiwch weld a oes delwedd – efallai mai anifail ydyw, neu berson, paentiad, cymeriad ffilm... a oes ganddo rywedd?
- A allwch chi weld delwedd o gwbl? Un clir? Sylwch a ydych chi'n teimlo ofn, dicter, ffeidd-dod...
- Cadwch y ddelwedd, y teimlad neu'r llais yn eich ymwybyddiaeth wrth i ni symud ymlaen.

CAM 2: DECHRAU'R SGWRS

- Dychmygwch eich Beirniad Mewnol eich hun wrth iddo eistedd ar eich ysgwydd yn mwmian wrthyf, neu'n cydio yn eich gwddf, neu'n eich deffro ynghanol y nos...
- Anadlwch yn ddwfn ac yn dawel am ychydig funudau.
- Gosodwch ddwy glustog neu gadair. Eisteddwch ar un, ac yn llygad eich meddwl gofynnwch i'r Beirniad Mewnol eistedd ar y llall, fel y gallwch chi siarad ag ef fel pe bai'n eistedd gyferbyn â chi.
- Gofynnwch iddo pam ei fod yn eich poeni chi. Gofynnwch "Beth wyt ti eisiau ohonof i?"
- Yna codwch ac ewch i eistedd yng nghadair y Beirniad Mewnol, ac atebwch fel mai chi yw'r Beirniad Mewnol. Efallai y bydd yn teimlo ychydig yn rhyfedd, ond os rhowch gyfle iddo, fe welwch ei fod yn siarad yn glir iawn – o bosibl mewn llais nad oeddech yn ei adnabod.

CAM 3: MYND AT Y GWIR

Os mai dim ond cyhuddiadau y byddwch yn eu clywed, ewch yn ôl at eich cadair neu'ch clustog eich hun, a dywedwch wrth y Beirniad: "Nid wyt ti'n barod iawn i helpu! Dywed wrthyf beth y mae angen i mi ei wybod!"

[Rhaid i chi fod yn gryf a phendant iawn gydag UNRHYW Feirniad Mewnol, gan eu bod wedi magu llawer o gryfder dros y blynyddoedd!]

- Yna ewch draw i ochr y Beirniad, ac atebwch eto, yn llais y Beirniad. Bydd yn dechrau rhoi cyngor mwy ymarferol a chyfeillgar i chi...
- Parhewch â'r broses, gan fynnu gwybod beth y mae'ch Beirniad yn ei wybod. Trwy wneud hyn, rydych chi'n goresgyn eich ofn o feirniadaeth trwy symud tuag ato.
- Cyn bo hir, byddwch chi'n clywed rhywbeth na wydddech chi eich bod yn ei wybod. Rhywfaint o wirionedd amdanoch chi'ch hun sy'n newydd. Dyma'r syndod; dyma'r diemwnt.
- Caniatewch eiliad i chi'ch hun i gymryd hyn i mewn. Mae'n werthfawr iawn. Rydych chi wedi ei haeddu. Anadlwch...

Ceisiwch weld a allwch chi gytuno ar gynllun gyda'ch Beirniad Mewnol, i allu defnyddio'r diemwnt hwn yn eich bywyd. Gall hyn gymryd ychydig amser, ond gallaf fentro dweud y bydd yn newid eich bywyd a sut yr ydych chi'n ei fyw o hyn ymlaen.

Sut oeddech chi'n teimlo yn yr ymarfer hwn?

A wnaethoch chi lwyddo i adnabod eich Beirniad Mewnol?

A gawsoch chi ryngweithio, a sut oedd hi?

“NID YW RHYWUN YN DOD YN OLEUEDIG DRWY DDYCHMYGU FFURFIAU O OLAU, OND WRTH WNEUD Y TYWYLLWCH YN YMWYBODOL.”

CARL GUSTAV JUNG
1875-1961

MODIWL 5

DEFNYDDIO

DICTER FEL

TANWYDD AR GYFER

TRAWSNEWID

DEFNYDDIO DICTER FEL TANWYDD AR GYFER TRAWSNEWID

Does dim dwywaith ein bod ni'n wynebu heriau ein hoes – argyfyngau ariannol, cymdeithasol ac amgylcheddol o waith dyn – sy'n ymddangos eu bod nhw'n gwaethygu. Mae llawer o bobl yn teimlo'n ddig heddiw, bod pandemigau yn lledu fel tanau gwyllt, bod gwastraff yn llygru ein cefnforoedd, nad oes llawer yn cael ei wneud am gynhesu byd-eang, a bod bodau dynol yn niweidio'r blaned a'i gilydd.

“DEFNYDDIWCH EICH DEALLUSRWYDD A NODWCH EICH YMATEBION MEDDYLIOL. PAN RYDYCH CHI’N DDIG, RYDYCH CHI’N CAEL EICH ANIMEIDDIO GAN EJNI DALL SY’N CYSGODI’R GALLU DYNOL SYFRDANOL I WAHANIAETHU RHWNG BETH SY’N WIR A BETH SY’N GAU.”

EI SANCTEIDDRWYDD Y DALAI LAMA

Galwad am Chwyldro

Y bobl rwy'n eu caru a'u hedmygu yw'r rhai sydd wedi trawsnewid dicter yn ddewrder - y dewrder i weithredu, i wneud rhywbeth, waeth pa mor fach neu fawreddog, i newid yr hyn sy'n ymddangos yn llethol. Rwy'n parchu'r rhai sy'n siarad am yr hyn sy'n amlwg yn anghywir, ac yn wynebu unrhyw feirniadaeth a gânt gan fuddiannau personol. Rwy'n parchu'r rhai sy'n dod o hyd i atebion ymarferol da ac yn bwrw ymlaen â'u cyflawni. Yn y cyfnod hwn o ddryswch, rwy'n caru ac yn edmygu eu dewrder a'u doethineb.

A pham ydw i'n eu caru? Oherwydd rwy'n credu mai dyna beth ydyn ni i gyd, o dan yr wyneb. Rydyn ni i gyd wedi ein gwneud o gariad, mae pob corff yn wyrth, efallai y gall popeth nad ydyn ni'n ei hoffi gael ei drawsnewid yn y pen draw, a phob tro rydyn ni'n edrych ar flodyn neu goeden, y cyfan rydyn ni'n ei weld yw cariad ar waith.

FELLY, DYMA SUT I FEITHRIN Y SGIL:

Mae dicter fel gasolin. Os gwnewch chi ei chwistrellu dros bobl ac yna cynnau matsien, bydd pethau'n wenfflam. Bydd pobl yn cael dolur.

Ond os rhowch chi ef yn eich injan, fel tanwydd mewn carbwrador, yna gall eich gyrru ymlaen. Gall eich galluogi i godi'ch hun i fyny pan aiff popeth o'i le. Gall eich codi yn y bore pan fyddwch chi'n teimlo'n rhy flinedig i barhau i wynebu'r byd.

Felly mae angen i ni fod yn ymwybodol yn gyson o'n dicter, gan ei gadw y tu mewn yn gyson, a'i *lanhau* yn gyson. Wrth hyn, rwy'n cyfeirio at wyllo'n ofalus i sicrhau nad yw'r dicter yn bersonol, nad yw wedi'i gyfeirio at unigolyn, ond at weithred, at ryw ddrwg sy'n cael ei wneud.

Yna bydd yn lân, a gall dorri trwy'r rhesymoliadau a'r esboniadau, a gall fynnu newid. Dyna ddicter yn gweithio ar ran cariad.

Mae cysylltiad agos rhwng y modiwl hwn a Modiwl 2, ar Wrando. Pam? Oherwydd pan rydyn ni mewn gwrthdaro ac yn gallu gwranddo am ofnau a phoen ein gwrthwynebydd, yn sydyn rydyn ni'n gallu gwneud troad, a pheidio ag ymateb. Dywedodd un ffrind doeth wrtha i: "*yr unig beth a all newid fy meddwl yw fy nghalon.*"



Louise Bourgeois, ei harachnid efydd a dur helaeth oedd y cyntaf i ennill ei le yn y Tate Modern pan agorodd yn Llundain yn 2000. Yn ei gwaith, roedd dicter yn ffordd o ymateb i ofn: roedd yn gynhyrchiol. Cafodd beirniaid cynnar eu haflonyddu gan y cynddaredd yn ei gwaith, ond fe greodd rai o gerfluniau mwyaf pwerus ei chyfnod, ac wrth i ddealltwriaeth ddatblygu, cydnabuwyd "nad oedd dicter yn ataliad ond yn sbardun i Bourgeois."

“MAE UNRHYW GYNNYDD YN LLAWER O GYNNYDD PAN FYDD YN LLEIHOU OFN. BYDDWCH YN AMYNEDDGAR.”

SHEVA CARR A ROBERT BROWNING

Dyma beth ddigwyddodd i mi un diwrnod ym mis Awst 2020. Cefais anghytundeb ofnadwy ar y ffôn gydag un o'm ffrindiau agosaf. Gadawodd hyn fi'n berwi gan rwystredigaeth, cyhuddiad, hunan-dosturi, a chynddaredd chwilboeth. Roedd pelen o boen ym mhwl fy nghalon, neu'r solar plexus. Ni allwn wynebu gwneud unrhyw beth 'adeiladol' fel mynd am dro neu weithio yn fy ngardd.

Yn y diwedd eisteddais i ofyn i mi fy hun, “Beth sydd wrth wraidd fy ffyrnigrwydd?”, ac yr oedd yr hyn a ddigwyddodd nesaf yn syndod llwyr i mi. Ni allaf ond awgrymu bod yn rhaid bod yr “atebion” isod – er eu bod yn glir ac yn argyhoeddiadol – wedi dod o'm hunan uwch neu fy nghanllaw.

Fi: “Beth sydd wrth wraidd fy ffyrnigrwydd?”

Ateb: Dim yn cael yr hyn yr oeddet yn ei ddymuno. Ffrindiau annibynadwy. Wynebu unigrwydd...?

Fi: “Ond beth ydw i fod i ddysgu o hyn?”

Ateb: Ailddysgu ble mae craidd dy ddisgyrchiant.

Fi: “Beth?... Beth YW fy nghraidd disgyrchiant?”

Ateb: Sylfaen ar y ddaear, llinell uniongyrchol fertigol i'r anfeidrol.

Fi: “Beth mae'r anfeidrol yn ei olygu mewn gwirionedd, beth mae'n ei roi?”

Ateb: Golygfa fyd-eang. Cei weld beth sy'n digwydd mewn gwirionedd. Cwyd dy olygon.

Fi: “Pan rwy'n edrych, rwy'n gweld yr holl BOEN yma... mudwyr beichiog ofnus mewn cychod bach ar y sianel. Pobl Libanus yn cael eu chwythu i fyny wrth chwilio am eu plant pan nad oedd ganddyn nhw unrhyw beth yn y byd. Pam? Pan nad eu bai nhw yw e'. Mae eu llywodraethwyr yn llwgr. Pam ddylai pobl ddiniwed

ddioddef cymaint? Rydw i eisiau gwybod beth yw ystyr hyn!”

Ateb: Beth sy'n rhaid i ni i gyd ei newid, i fyw'n gytûn? Gollwng eich ego. Diddymwch 'fi', 'fy un i' a 'yr hyn yr wyf ei angen'... gan gynnwys dyfarniadau.

Fi: “Ond dyna mae merched yn ei wneud, fel arfer. Yna bydd eraill yn cymryd mantais, yn cymryd mwy... pa gynnydd yw hynny?”

Ateb: Mae'r angen dal yr angen, y dicter, y dial yn eich egni eich hun, yn dawel bach, nes iddo newid. Fe wnaiff hynny.

Fi: “IAWN. Rwy'n ei ddal ym mhwl fy nghalon... (saib) Rwy'n teimlo fy mod yn wynebu fy angen am ffrindiau, ofn unigrwydd, angen bod yn angenrheidiol, fy angen i fod yn 'athro', bod yn 'gywir', bod yn boblogaidd. Os ydw i'n gwyllo'r anghenion hynny nawr, maen nhw'n teimlo eu bod nhw'n mynd rownd mewn peiriant sychu dillad... (saib). Yna rwy'n teimlo fy mod i eisiau gwneud rhywbeth normal fel 'mynd am dro'... (saib). Gyda phwy? Yna rwy'n teimlo fel petawn eisiau gofyn, “A fyddwn i'n ddigon? Mynd am dro gyda 'fi' yn unig?”

Ateb: Pwy yw'r 'fi' yr hoffet ti fynd am dro gyda hi?

Fi: “Pan rwy'n sylweddoli bod y rhain yn gwthio a thynnu, mae'r hyn sydd ar ôl yn y canol yn rhyw fath o biler, fel colofn Groegaidd, ond yn ariannaidd ac yn sefyll yn gadarn.

Ateb: A ydyw y tu allan i ti neu y tu mewn? A wyt ti'n pwysu yn ei erbyn, neu ai ti ydyw?

Fi: “Dyma'r 'cysylltydd' rhwng daear (ar y ddaear) a'r nefoedd (yr anfeidrol) yr ydyn ni fel bodau dynol yn cael ein geni i fod, i fyw fel. Ond nid wy'n teimlo fel 'hyn' eto oherwydd ei fod yn garreg ac yn llyfn ac yn gadarn, ac nid yw i'w weld yn symud. Mae'n rhy llyfn i'w ddringo.”

Ateb: Ceisia 'fod' yn hwnnw am eiliad.

Fi: “Teimlais ddwylo'n estyn i'r nefoedd i ddod ag anrhegion i lawr, a thraed yn tynnu maeth o'r ddaear.”

Ateb: Ble mae'r galon? Fe gefaist di'r maeth yn dod i fyny a'r anrhegion hud yn dod i lawr – beth sydd yn y canol?

Fi (mewn syndod): “Ffwrnais danllyd rhuadwy o gariad, yn trawsyrru, yn llosgi'r bychan, yn pweru peiriannau, yn fecanwaith tra gogoneddus ar gyfer bod yn ddynol, yn cael ei chynnal gan fy Mam, y ddaear, ac yn rhodd gan fy Nhad, yr awyr.”

MAE EICH YMARFER PUMED MODIWL YN GYFLYM AC YN FYR, OND RHAID AROS AM Y TRO NESAF I CHI DEIMLO’N DDIG:

Felly, cyn gynted ag y byddwch chi’n teimlo’n ffyrnig, yn berwi gan ddicter (neu hyd yn oed ‘wedi eich gwylltio’)

- Teimlwch y ffyrnigrwydd, y dicter, y gwylltineb.
- Ble mae e’ yn eich corff? ...

- Ewch i rywle lle’r ydych chi ar eich pen eich hun ac ni allwch gael eich clywed, a bloeddiwch. Rhegwch, melltithiwch, gwaeddwch, neidiwch i fyny ac i lawr, cwynwch, sgrechiwch, pwniwch eich dynau.
- Nawr dewch yn ôl at y llyfr hwn a gofynnwch i chi’ch hun, “Beth ydw i fod i’w ddysgu o hyn?”
- Ewch yn dawel. Gwrandewch.
- Gwrandewch eto (mae llais y gwirionedd yn aml yn siarad mewn sibrd).
- Ysgrifennwch yr hyn a ddywedodd llais y gwirionedd: ...

- Y cyfan: ...

Gweithredwch arno. Mae’n danwydd i’ch injan.

“DYWEDWCH WRTHYF, BETH YDYCH CHI’N BWRIADU EI WNEUD Â’CH UN BYWYD GWYLLT A GWERTHFAWR ?”

MARY OLIVER

MODIWL 6

DATBLYGU PRESENOLDEB

DATBLYGU PRESENOLDEB

Heddiw mae llawer o gylchgronau a safleoedd newyddion yn sôn am “bresenoldeb” fel yr effaith a gewch pan fyddwch yn mynd i mewn i ystafell, gan ei gysylltu â harddwch, pzazz, carisma, a chryn dipyn o *ffugio*...

Nid **ffugio** yw'r pwynt.

Y pwynt yw eich helpu i feithrin **PRESENOLDEB** – mae'r ansawdd a fydd yn eich galluogi i fod mor bresennol yn argyfwng – gallai fod yn frwydr deuluol, ffrwgdw ystafell fwrdd, neu frwydr cylllell yn y stryd – y byddwch chi'n aros yno *gyda'ch traed ar y ddaear*. Mae cael eich traed ar y ddaear yn golygu nad ydych yn cael eich bachu gan ofn neu ddieter [oherwydd rydych eisoes wedi wynebu eich ofn eich hun yn aml yn eich gwaith mewnol, Modiwl 4, a'ch dieter, Modiwl 5]. Yn lle hynny rydych chi'n gwybod sut i anadlu ac aros yn ddigon tawel i weld beth y mae ei angen yn y sefyllfa.

Anadl. Dyma'r cynhwysyn allweddol i'w ddefnyddio pan fyddwn am ddychwelyd i'n craidd disgyrchiant, i ddod yn bwylllog a bod yn bresennol. Dim ond pum munud y mae'n ei gymryd i ymarfer, fel ei fod yn dod yn adwaith naturiol pan fydd yr argyfwng yn digwydd yn sydyn. Os byddwch chi'n ymarfer dwy neu dair gwaith y dydd, bydd yn rhoi ymdeimlad o rwyddineb a hyder i chi, felly pan fydd pwysau allanol yn mynd yn drwm neu'n tynnu eich sylw, gall eich anadl eich galluogi i ddychwelyd yn gyflym at eich gwir ddoethineb eich hun.

FELLY, DYMA SUT I FEITHRIN Y SGIL:

Eisteddwch yn gyfforddus gyda'ch coesau a'ch breichiau heb eu croesi, a'ch traed ar y ddaear. Mae'n syml iawn:

Anadlwch i mewn am gyfrif o bump,
cymerwch saib am eiliad,
anadlwch allan am gyfrif o chwech,
cymerwch saib am eiliad.

Gwnewch hyn mor aml ag y mae gennych amser ar ei gyfer.

Pan fyddwch chi wedi dod i arfer â gwneud yr anadlu, rwy'n ei chael hi'n ddefnyddiol ac yn ysbrydoledig i gofio'r gerdd fer hon, a ddefnyddir yn ddyddiol gan bobl effro, ymwybodol ar draws y byd:

Rwy'n tiwnio i mewn i amledd cynnil tawelwch.

Dirgryniadau gwirionedd yw'r dirgryniadau uchaf, mwyaf cynnil.

Rwy'n gadael i dawelwch lenwi fy meddwl... ac yn gorffwys am eiliad yng ngwirionedd fy modolaeth.

Rwy'n dod yn ymwybodol bod yna farn dragwyddol arnaf,
tu hwnt i'm cyflwr presennol,
yn dangos i mi ehangder a dyfnder fy hun.

Rwy'n dechrau gweld gwirionedd fy hun,
y rhinweddau y tu mewn sy'n ddwfn ac yn wir,
sydd wedi bod gyda mi bob amser,
sy'n parhau hyd yn oed mewn amseroedd anodd.

Mae'r gwir amdanaf i yn... brydferth. ⁰⁶

Roedd y llinell olaf hon yn anodd iawn i mi ei dweud, am amser hir.

Rwy'n gobeithio y gallwch chi ddod i arfer â hi hefyd.

Sut mae Presenoldeb yn gweithio mewn argyfwng – dwy stori i chi:

Daw'r cyntaf o'r Unol Daleithiau yn haf 2020. Yn ystod protest Black Lives Matter yn y Fflint, Michigan, gorchymynnodd Siryf y Sir Chris Swanson i'w ddirprwyon ostwng eu batonau ac ymunodd mewn protest heddychlun ar 30 Mai. Roedd y grŵp yn protestio yn erbyn hiliaeth systemig a ailymddangosodd yr eilwaith trwy laddedigaeth George Floyd, a fu farw yn nalfa'r heddlu ym Minneapolis ar 25 Mai.

"Rydyn ni wir eisiau bod gyda chi i gyd. Rydw i eisiau gwneud hon yn orymdaith, nid yn brotest," meddai Swanson. "Mae'r cops hyn yn eich caru chi. Dywedwch wrthym beth yr ydych chi angen (i ni) ei wneud." Yna cafodd ei gyfarch â siantiau o "cerddwch gyda ni", a gwaeddodd, "gadewch i ni gerdded", gan symud i'r ffordd fawr. ⁰⁷ Parhaodd protestiadau'r Fflint yn heddychlun i raddau helaeth.

Daw'r ail stori o 2003, yn fuan ar ôl goresgyniad Irac. Roedd Is-gyrnol yr Unol Daleithiau, Chris Hughes yn arwain ei ddynion i lawr stryd yn Najaf, yn y dyddiau pan oedd milwyr yr Unol Daleithiau yn dal i allu mynd ar droed yn y strydoedd. Yn sydyn, arllwysodd pobl allan o'r tai ar y stryd, o amgylch y milwyr. Roedd y bobl leol hyn yn gynddeiriog o grac, yn sgrechian ac yn chwifio'u dyrnau. Nid oedd gan y milwyr arfog, y rhan fwyaf ohonynt yn dal yn eu harddegau

06 Mae'r myfyrdod hwn trwy garedigrwydd y Brahma Kumaris www.brahmakumaris.org

07 A Parade, Not a Protest': Genesee County Sheriff Joins Black Lives Matter March in Flint, Storyful, 1.6.2020. <https://www.clickondetroit.com/news/michigan/2020/05/31/a-parade-not-a-protest-genesee-county-sheriff-marches-with-flint-demonstrators-in-support/> (mae ychydig i lawr y dudalen ar y ddolen hon).

Neu yn uniongyrchol ar Facebook gyda'r ddolen hon:
<https://www.facebook.com/avissword/videos/3486864431342904/?t=70>.

ac yn siarad dim Arabeg, unrhyw syniad beth oedd yn digwydd. Cerddodd Chris Hughes yn syth i ganol y dorf, cododd ei reiffl uwch ei ben, anelodd faril y dryll at y llawr, a gweiddi gorchymyn ar ei ddynion nad oedden nhw erioed wedi ei glywed yn eu bywydau o'r blaen: "PENGLINIWCH". Disgynnodd y milwyr dryslyd, wedi'u llethu gan eu harfwisgoedd trwm, yn betrusgar i'r llawr gan anelu eu drylliau am y tywod oddi tanynt. Ymdawelodd y dyrfa mewn anghrediniaeth, a bu llonyddwch llwyr am ryw ddwy funud. Ac yna ymwasgarodd y dorf.

Gwnaeth yr arwydd hwn o barch atal gwaedlif; ni laddwyd unrhyw un, nid oedd angen arfau, ni thaniwyd unrhyw ergydion, nid oedd angen dial.⁰⁸

Mae'r rhan fwyaf o'r ymchwil a'r gweithredu a welais mewn hanner canrif yn dangos i mi mai bychanu yw prif achos ymladd. A'r gwrthwennwyr gorau i gywilydd yw parch, fel y dangosir yma gan blismon yn yr Unol Daleithiau, a swyddog sy'n gwasanaethu yn America. Yn allweddol i atal trais arfog yn llwyddiannus, byddwn yn awgrymu, yw cyflymder ymateb, dangos parch, a dangos presenoldeb calon nerthol.

08 O'r rhagarweiniad i The Business Plan for Peace (2018), addasiad o erthygl gan Dan Baum yn y New Yorker, 17 Ionawr 2005.

"BETH YW ARWYDDOCÂD Y GALON YN UNION? GALLWCH EI GALW WRTH UNRHYW ENW, DUW, HUNAN, Y GALON NEU'R YMWBEDDIAETH, YR UN YW POB UN. Y PWYNT I'W GAFAEL ARNO YW HYN, BOD CALON YN GOLYGU CRAIDD BODOLAETH UNIGOLYN, Y GANOLFAN, HEB HWN NID OES UNRHYW BETH O GWBL. NID YW'R GALON YN GORFFOROL, MAE'N YSBRYDOL... Y GALON YW'R GANOLFAN Y MAE POPETH YN TARDDU OHONI."

SRI RAMANA MAHARISHI
Sri Ramana Maharishi yn 'Be As You Are'

FELLY DYMA'R YMARFER AR GYFER EICH CHWECHED MODIWL:

Meddai Nicholas Janni, sydd wedi bod yn darparu datblygiad arweinyddiaeth drawsnewidiol i arweinwyr a thimau ledled y byd ers dros bymtheg mlynedd: "Mae ansawdd *Presenoldeb* unigolyn yn rhan sylfaenol o'i allu i wrando ar, ymgysylltu ac ysbrydoli pobl... Mae gweithio gyda phresenoldeb yn dod ag unigolion a thimau i gydlyniad llawer uwch o ran meddwl, calon a chorff, ac yn agor lefelau pwerus o gysylltiad ac egni. Mae'n dod yn sylfaen ar gyfer ffyrdd newydd o lywio cymhlethdod, amwysedd ac ansicrwydd, eu trawsnewid nhw yn byrth gwerthfawr yn hytrach na rhwystrau. Mae lefelau o fewnwelediad, creadigrwydd ac arloesedd nas dychmygwyd o'r blaen yn agor yn naturiol."

Er mwyn datblygu eich Presenoldeb eich hun, gallwn argymhell dau fyfyrddod byr a gynigir gan Nicholas. Gall ei ddoethineb ein tywys yn ddwfn i'r ymwybyddiaeth a deimlir yn y corff o bresenoldeb. Awgrymaf eich bod yn gwneud y myfyrddod byr pum munud bob bore: <https://www.nicholasjanni.com/5-minutes/> a'r myfyrddod 15 munud bob nos am wythnos: <https://www.nicholasjanni.com/15-minute-meditation/>

Fy ymdeimlad o'm presenoldeb fy hun heddiw: ...

Ar ôl i wythnos fynd heibio, beth yw fy ymdeimlad o'm presenoldeb fy hun bellach: ...

“MAE EILIADAU PAN FYDD RHAI I RYWUN DDEWIS RHWNG BYW EI FYWYD EI HUN YN LLAWN, YN GYFAN, YN HOLLLOL, – NEU LUSGO BYW RHYW FODOLAETH FFUG, BAS, DIRADDIOL Y MAE'R BYD YN EI RAGRITH YN EI MYNNU.”

OSCAR WILDE

MODIWL 7

DEALLUSRWYDD OCHR DDE
YR YMENNYDD I DORRI'R
CYLCH TRAIS

DEALLUSRWYDD OCHR DDE YR YMENNYDD I DORRI'R CYLCH TRAIS

Y dyddiau hyn mae pawb wedi clywed am Ddeallusrwydd Emosiynol (a elwir yn EQ), a nodwyd ac a ymchwiliwyd gyntaf gan Daniel Goleman. Mae wedi tynnu sylw at bwysigrwydd EQ a sut y mae wedi disodli IQ fel arwydd o lwyddiant gwirioneddol mewn gwaith ac arweinyddiaeth. Nawr mae deallusrwydd newydd yn gwneud ei hun yn hysbys. Ar yr adeg hon o argyfwng a chwythu bygythion a chelanedd gan y 'Dyn cryf', nid yw'n gyd-ddigwyddiad o gwbl bod y deallusrwydd newydd hwn – a elwir yn Ddeallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd neu YQ – yn cael ei defnyddio fwyfwy i atal a thawelu'r trais y mae llawer o bobl yn ei wynebu, boed yn feddyliol, yn emosiynol neu'n gorfforol.

Dyma ychydig gefndir ar y gair 'Yin' a ddefnyddiwn yn aml mewn cyferbyniad â'r gair 'Yang'. Mae'r *symbol yin yang* yn dangos cydbwysedd rhwng dau gyferbyniad gan wneud y cyfan (gyda dogn o'r elfen gyferbyn ym mhob un). Mae gan fetaffiseg Taoaidd ffordd o weld y byd a phopeth sydd ynddo fel cydbwysedd o gyferbyniadau cyflenwol – nos a dydd, gaeaf a haf, gwrywaidd a benywaidd, gwres ac oerfel. Felly, mae deuliaeth *yin a yang* yn gyfanwaith anwahanadwy, mae rhyw yin mewn yang bob amser ac i'r gwrthwyneb.

Mae YQ, wrth gwrs, ar gael yn gyfartal i ddynion ag i fenywod a hunaniaethau o bob rhywedd. Mae cydnabyddiaeth gynyddol o bob cyfeiriad bod rhesymu llinol chwith-ymennydd (Yang) yn annigonol i ymgysylltu â chymhlethdod y byd globaleiddiedig heddiw. Mae llawer o arsylwyr, fel James Arbib a Tony Seba,⁰⁹ yn dod i'r casgliad bod rhesymu llinol wedi bod yn un o brif achosion yr argyfyngau sy'n ein hwynebu heddiw. Mae awydd i ail-gydbwyso yn ennill tir. Mae YQ bellach yn dod i'r amlwg am ddarparu'r rhinweddau angenrheidiol ar gyfer byd sy'n rhwydweithiol, yn gymhleth, yn ansicr ac yn gyfnewidiol. Mae doethineb a deallusrwydd YQ yn cynnwys empathi, tosturi, cydweithio, sgiliau gwranddo dwfn, defnyddio ein greddf, cynwysoldeb, gofalu am y blaned sy'n ein cynnal, a disodli'r syniad o 'bŵer dros' gyda'r defnydd o 'bŵer gyda' – er enghraifft, cyfryngu i ddatrys gwrthdaro.

ENGHREIFFTIAU PRESENNOL O DDEALLUSRWYDD OCHR DDE YR YMENNYDD AR WAITH AR LEFELAU CENEDLAETHOL

Mae'r enghraifft sy'n dilyn yn cynnwys arweinwyr benywaidd sy'n defnyddio YQ, er fel y dywedais, gall unrhyw un ohonom gael mynediad iddo. Yn gynnar yn y pandemig, daeth enghreifftiau o wir arweinyddiaeth gan lywyddion a phrif weinidogion Gwlad yr Iâ, Taiwan, yr Almaen, Seland Newydd, y Ffindir a Denmarc, lle camodd menywod i fyny i ddangos

09 'Rethinking Humanity' a gyhoeddwyd gan y RethinkX Project, 2020 <https://www.rethinkx.com/humanity-download>

ffordd amgen ddeniadol o ddefnyddio pŵer i'r byd, gan gadw nifer eu marwolaethau gwladol yr isaf yn y byd. Gofynnodd Angela Merkel yn bwyllog i gyhoedd yr Almaen i'w "gymryd o ddifrif" a gwnaethant hynny. Dechreuodd y profion o'r cychwyn cyntaf. Ar arwydd cyntaf y salwch newydd ym mis Ionawr 2020, cyflwynodd Tsai Ing-wen yn Nhaiwan 124 o fesurau i atal y lledaeniad heb orfod troi at gyfyngiadau symud sydd wedi dod yn gyffredin mewn mannau eraill. Roedd gan Brif Weinidog Norwy, Erna Solberg, y syniad arloesol o ddefnyddio'r teledu i siarad yn uniongyrchol â phlant ei gwlad, gan gynnal cynhadledd bwrpasol i'r wasg lle ni chaniatawyd unrhyw oedolion. Ymatebodd i gwestiynau'r plant o bob rhan o'r wlad, gan gymryd amser i egluro pam ei bod yn **IAWN i deimlo'n ofnus**. Mae gwreiddioldeb ac amlygrwydd y syniad yn syfrdanol. Faint o gyfnewidiadau syml, dyngarol eraill y byddai rhagor o arweinwyr benywaidd yn eu rhyddhau? ¹⁰

Mae hyn yn trosi'n fenter gan y Cenhedloedd Unedig i alluogi mwy o fenywod cymwys i gymryd eu lle wrth negodi cytundebau heddwch. Pam? Pan fydd menywod yn cael eu cynnwys mewn prosesau heddwch, mae cynnydd o 35 y cant yn y tebygolrwydd y bydd cytundeb yn para o leiaf 15 mlynedd yn hirach. Pam? Oherwydd bod trafodwyr gwrywaidd (cyn-ymlddwyr yn aml) yn ymwneud yn bennaf â thiriogaeth, adnoddau a safleoedd o bŵer, tra bod menywod yn dod â phryderon plant amddifad, y rhai sydd wedi'u hanafu, y galarus a'r rhai sydd wedi dioddef trawma i'r bwrdd. Pan eir i'r afael â'r materion hyn, y canlyniad yw y gellir ymyrryd yn fwy effeithiol â'r cylch trais a'i drawsnewid.

Mae angen torri ar draws y cylch cyn i ddieter droi yn chwerwder, yn ddial ac ad-daledigaeth. Gellir tawelu'r system a gellir atal y cylch rhag digwydd eto. Mae angen annog y rhai sydd wedi datblygu YQ i ddod ymlaen pan fo angen cyfryngu. Yn aml iawn mae pobl o'r fath yn tanamcangyfrif eu rhinweddau ac mae angen eu 'cynnig', felly mae'n ddefnyddiol pan fydd y rhai sy'n ymwybodol o'u sgiliau yn gallu dod â'u bywgraffiad neu eu CV i sylw'r rhai sy'n ceisio atal neu ddatrys gwrthdaro. Mae pob profiad hyd yn hyn yn dangos y gall unrhyw un sydd â'r sgiliau hyn wneud gwahaniaeth mawr. Mewn trafodaethau ffurfiol gallant ddod â'r profiad lleol y mae ei angen ar gyfer sefyllfaoedd penodol.

10 Avivah Wittenberg Cox: 'What Do Countries With The Best Coronavirus Responses Have in Common? Women Leaders', Forbes, 13 Ebrill, 2020.

56 MODIWL 7

Y CYLCH TRAIS

ERCHYLLTER

Syfrdandod

Ofn

Trallod

DICTER

Chwerwder

Dial

Ad-daledigaeth

Pan fydd dynion a merched yn cyrchu ac yn mynegi Dealluswydd Ochr Dde Yr Ymennydd yn llawn, bydd cydbwysedd iachus yn cael ei adfer yn ein gweithleoedd ac mewn llywodraethu cyhoeddus. Bydd penderfyniadau'n cael eu gwneud ar sail data a greddf, bydd ein rhyngweithio'n cael ei fywiogi gan gystadleuaeth a thosturi, ein gweithleoedd wedi'u cyfoethogi gan ddirnadaeth a chynwysoldeb, bydd gwrando yn cael ei werthfawrogi cymaint â siarad yn yr ystafell fwrdd. Bydd pobl yn dod i ddeall gwerth cyd-ddibyniaeth sylfaenol bob rhywedd. Busnes, y gyfraith, gwleidyddiaeth, y cyfryngau, y celfyddydau - bydd popeth yn well ar ôl yr effaith o ail-gydbwysu Dealluswydd Ochr Dde Yr Ymennydd.¹¹

“Mae arweinyddiaeth Ewropeaidd yn seiliedig ar system o ddominyddu pŵer gan ddynion. Nid yw hyn yn ymwneud â gweithredoedd dynion unigol, ond system ddiffygiol sydd wedi gwreiddio'n ddwfn. Mae'n seiliedig ar werthoedd cystadleuaeth, rheolaeth a hierarchaeth ac mae'n ailadrodd ei hun dros amser. Mae menywod, pobl o liw, ieuencid a llawer o rai eraill ar goll o'r darlun arweinyddiaeth. Dywedir bod gwneud yr un pethau dro ar ôl tro a disgwyl canlyniad gwahanol yn ddiffiniad o wallgofrwydd. Ond mae gwneud yr un pethau gyda'r un bobl a disgwyl canlyniad gwahanol hefyd yr un peth. Gall mathau newydd o arweinyddiaeth arwain at ymddangosiad o syniadau a chanlyniadau gwahanol.”¹²

11 Adroddodd Rhaglen Polisi Menywod a Thramor Cyngor yr Unol Daleithiau ar Gysylltiadau Tramor yn 2020 fod cynnwys menywod wrth y bwrdd heddwch yn arwain at ganlyniadau gwell, ond mae menywod yn aml yn cael eu heithrio o brosesau heddwch ffurfiol. “Canfuom mai, rhwng 1992 a 2019, ar gyfartaledd dim ond 13 y cant o drafodwyr, 6 y cant o gyfryngwyr, a 6 y cant o lofnodwyr oedd yn fenywod mewn prosesau heddwch mawr ledled y byd. Roedd bron i saith o bob 10 proses heddwch yn dal heb gynnwys menywod fel cyfryngwyr neu lofnodwyr.”

12 Mae WeMove Europe yn sefydliad annibynnol sy'n seiliedig ar werthoedd sy'n ceisio meithrin pŵer pobl i drawsnewid Ewrop yn enw ein cymuned, cenedlaethau'r dyfodol a'r blaned.
<https://www.wemove.eu/why-we-need-act>

FELLY DYMA SUT I FEITHRIN Y SGIL:

Mae set sgiliau YQ yn cynnwys llawer o'r rhai a drafodwyd eisoes, gan gynnwys gwrando'n ddwfn, cyfathrebu nad yw'n wrthdrawiadol, dofi eich Beirniadaeth Fewnol, a defnyddio dicter fel tanwydd yn hytrach nag fel dyfais ffrwydrol. Felly rydych chi'n dechrau'n dda.

Y sgil a gynhwysir yma yw'r sgil o ddefnyddio'ch greddf. Y camgymeriadau mwyaf rydw i wedi'u gwneud yn fy mywyd oedd pan wnes i drechu fy ngreddf, gan ddibynnu yn lle hynny ar fy ymennydd. Felly'r gyfrinach yw sylwi ar yr hyn sy'n digwydd y tu mewn i chi, gweld ble mae'ch penderfyniadau mewnol yn digwydd:

- Pan fydd yn rhaid i chi wneud penderfyniad, neu gymryd camau gweithredu, oedwch cyn i chi neidio.
- Gadewch i'ch synhwyrâu dawelu, rhowch seibiant i'ch ymennydd, a chwiliwch y tu mewn am le mae'n debyg bod gennych chi'r hyn rydyn ni'n ei alw, fel arfer, yn synnwyr.
- Gwrandewch yn ofalus, fel y dywed Mac Macartney.
- Efallai y bydd yr hyn y byddwch yn ei synhwyro yn sefyll yn eich perfedd (fel yn "Mae gen i deimlad yn fy mherfedd...") neu yn eich calon.
- Anadlwch yn araf a gadewch ychydig o le ar gyfer y synhwyro hwn, gadewch iddo flodeuo.
- Caniatewch i chi'ch hun ei fynegi, pa mor aflonydd bynnag, i chi'ch hun neu i unigolyn arall sy'n gysylltiedig. Peidiwch â themlo'n hunanymwybodol, oherwydd mae rhai o broblemau ffiseg mwyaf y byd wedi'u datrys gan ddim byd mwy na'r hyn a ddechreuodd fel synhwyro.
- Efallai mai dyma'ch eiliad Eureka bersonol. Anrhydeddwch hi.

Mae gwir angen pobl â sgiliau Deallusrwydd Ochr Dde Yr Ymennydd ar y byd sydd ohoni a gall unrhyw un ohonom eu datblygu. Ond er mwyn gwneud hynny mae'n rhaid i ni ddeffro. Mae deffro yn golygu mwy nag ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyrdod. Mae'n golygu bod yn ymwybodol iawn o'r hyn sy'n digwydd ar y pryd. Nid yn unig bod hynny'n golygu beth sy'n digwydd i chi, ond beth sy'n digwydd i bawb o'ch cwmpas.

Mae greddf a'r holl agweddau eraill ar Ddeallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd, yn ogystal â'r goblygiadau ar gyfer datblygu polisi, yn awr wedi'u nodi mewn fersiwn hwy o'r llyfr hwn ym mhennod 6 ar **Sut y gallai'r dyfodol fod, o ystyried ein potensial presennol...**

Un diwrnod yn fuan ar ôl i mi symud i mewn i dŷ newydd, agorais yr hyn roeddwn i'n meddwl oedd yn gwpwrdd gwag, ac allan y rowliodd sgrôl hynafol. Trodd allan i fod yn llun o Kwan Yin, duwies tosturi Tsieineaidd, sy'n cael ei haddoli ledled Tsieina, ac ar hyn o bryd ar draws sawl rhan o Asia. Ceisiais gael cyfieithiad o'r sgrïpt sy'n ymddangos ar ochr dde'r sgrôl, ond dywedodd fy ffrindiau Tsieineaidd ei fod yn rhy hynafol iddynt ei ddehongli.



Cefais fy hudo gan y llun o'r ddynes dawel, barod hon a'i thraed noeth yn sefyll yn gadarn ar gefn pigog draig goch fawr, yn curo'i ffordd drwy storm gynddeiriog. Roeddwn yn gwybod bod y ddraig goch yn Tsieina yn cynrychioli pŵer goruwchnaturiol, doethineb, cryfder, a gwybodaeth gudd. Dros y blynyddoedd mae wedi gwawrio'n raddol arnaf fod y llun hwn mor fagnetig am ei fod yn ddangosiad graffig o sut y gall Yin a Yang weithio mewn cytgord.

Gofynnais pam mae hi'n dal ffon helyg ac yn ôl pob golwg yn arllwys hylif i'r môr, ac i gyfeiriad ceg y ddraig? Mae'n troi allan bod helyg yn arwydd o gymodi, ac mai'r hyn y mae hi'n ei dywallt yw... tosturi.

DYMA'R YMARFER AR GYFER EICH SEITHFED MODIWL:

Ysgrifennwch beth y mae Deallusrwydd Ochr Dde Yr Ymennydd yn ei olygu i chi: ...

Pryd wnaethoch chi gymhwyso Deallusrwydd Ochr Dde Yr Ymennydd ddiwethaf? ...

“CRAIDD TRADDODIAD Y CRYNWYR YW FFORDD FEWNOL O GEISIO SY’N ARWAIN AT WEITHREDIADAU ALLWEDDOL O UNIONDEB A GWASANAETH. MAE FFRINDIAU FWYAF YN YR YSBRYD WRTH IDDYNT SEFYLL AR GROESFFORDD Y BYWYD MEWNOL AC ALLANOL.”

PARKER

Ffydd ac Ymarfer y Crynwyr 10/19

MODIWL 8

MEITHRIN Y
GALON NERTHOL

MEITHRIN Y GALON NERTHOL

Mae'r heriau sy'n ein hwynebu nawr, fel bodau dynol, yn enfawr. Mae arbenigwyr yn rhybuddio, os na fyddwn yn newid ein harferion mewn ffyrdd sylweddol iawn, efallai na fydd yr hil ddynol yn goroesi.

Mae pobl ddoeth yn teimlo, yn hytrach na bod yn fygythiad yn unig, fod difrifoldeb y sefyllfa sy'n ein hwynebu nawr yn wahoddiad enfawr inni i *ddeffro*. Mae pandemigau yn ein gwthio ni i'r cyfeiriad hwnnw – i arafu, i edrych o gwmpas a gweld sut rydym yn byw, i roi'r gorau i dreulio, i dreulio mwy o amser ym myd natur, i feddwl am eraill a'u helpu, i weithredu. Yn ddyddiol, rydym yn wynebu sefyllfaoedd sy'n ein hymestyn – systemau nad ydynt bellach yn gweithio, cydweithwyr yn colli eu swyddi, pobl hŷn sy'n unig ac yn ofnus, pobl ifanc yn eu harddegau sy'n teimlo'n hunanladdol, plant yn cael hunllefau, pobl newynog a digartref.

Ym mhob un o'r sefyllfaoedd hyn, yn syml iawn, gallwn fod yn ymostyngar, a gall y resymoli: "Fel hyn y mae..." neu "Bydd yn cael ei ddatrys rywsut..."

Fel arall, gallem edrych i mewn i'r galon yn hytrach na'r meddwl. Gallwch chi neu fi ofyn i'n calon, "Beth alla i ei wneud, yn y foment ddigynsail hon mewn hanes? Sut alla i fod yn ddefnyddiol? Sut alla i fod o wasanaeth?" Rhowch gynnig arni. Rhowch eich sylw yn eich brest a gweld sut mae'n teimlo pan fyddwch chi'n gofyn y cwestiwn.

Mae cwestiynau o'r fath yn gofyn am fod yn agored i bosibilrwydd, ac ymwybyddiaeth o botensial ac ymdeimlad eithaf cadarn o bwrpas – hynny yw, y cyfan sydd wedi'i gynnwys yn y Galon Nerthol yr ydych chi wedi bod yn ei meithrin. Dyma'r galon sy'n barod i ymestyn, i ehangu, i ddychmygu, i fod ar gael.

CYMRYD Y GALON YN GANIATAOL

Am lawer o'm bywyd ni allwn wir deimlo fy nghalon. Roeddwn i'n gwybod ei fod yno wrth gwrs, weithiau roeddwn i'n gallu ei glywed yn curo, ac roeddwn i'n ddiolchgar iawn ei fod wedi parhau i wneud ei waith. Dim ond yn ddiweddarach y dechreuais deimlo fy nghalon mewn gwirionedd. Nid wy'n sôn am doriadau calon (digon o'r rheini) neu'r amseroedd lle mae'r galon yn eich gwddf (digon o'r rheini hefyd), ond yn wirioneddol yn synhwyro pŵer fy nghalon. Roedd ennill yr wybodaeth hon yn ymwneud cryn dipyn â sefydliad o'r enw HeartMath.¹³

13 <https://www.heartmath.com/science/>

Cefais gymorth gan HeartMath, a dyma beth y dysgais i gan HeartMath:

- Mae'r rhan fwyaf ohonom wedi cael ein dysgu i dybio bod y galon yn ymateb yn gyson i 'orchmynion' a anfonir gan yr ymennydd ar ffurf negeseuon niwral.
- Ond mae'n hysbys bellach bod y galon mewn gwirionedd yn anfon mwy o negeseuon i'r ymennydd nag y mae'r ymennydd yn ei anfon i'r galon!
- Ar ben hynny, mae negeseuon y galon yn cael effaith sylweddol ar weithrediad yr ymennydd – gan ddylanwadu ar brosesu emosiynol yn ogystal â chyfadranau gwybyddol uwch megis sylw, canfyddiad, cof a datrys problemau.
- Mewn geiriau eraill, nid yn unig y mae'r galon yn ymateb i'r ymennydd, ond mae'r ymennydd yn ymateb yn barhaus i'r galon.

Cefais fy syfrdanu. Rwyf bellach wedi dysgu bod y galon yn ffynhonnell o ddoethineb, mewnwelediad ysbrydol, meddwl, ac emosiwn, a bod lledaenu cariad a gofal tosturiol o fudd mawr nid yn unig i ieuchyd pobl eraill, ond i'ch ieuchyd eich hun. ¹⁴ Dysgais hyn gan fy ffrindiau annwyl iawn Sheva Carr a Robert Browning. Sheva yw pensaer a Chyfarwyddwr Rhaglen HeartMastery HeartMath, a Phrif Swyddog Gweithredol Llysgenhadon y Galon, ac mae Robert yn Gyd-gyfarwyddwr Gofal Ieuchyd HeartMath ac yn Uwch-hyfforddwr Meistr, ar ôl hyfforddi mwy na 10,000 o unigolion mewn byw'n seiliedig ar y galon.

Mae'r cryfder gwirioneddol y mae ei angen ar gyfer newid y byd heddiw yn mynnu ein bod yn tyfu ein calonnau. Yn gyntaf, gall hyn gynnwys:

- **Glanhau'r Tŷ:** er enghraifft, cyfaddef am ein rhan mewn gofid teuluol. Proses o dwf mawr i'r galon yw gwella'r trawma a allai fod wedi'i drosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth. Efallai y bydd yr union drawmâu hyn nawr yn barod i ni eu holrhain, edrych i mewn iddynt, a chaniatáu iddynt drawsnewid. I gael cymorth arbenigol yn hyn o beth gallech fynd i'r Pocket Project gan Thomas Huebl ¹⁵ neu efallai y gallech weithio'n unigol gyda Nicholas Janni gan ddefnyddio ei hyfforddiant trawsnewidiol eithriadol. ¹⁶
- **Diosg pethau dibwys:** Er mwyn i'r galon dyfu mae angen amser a sylw. Felly mae angen i ni wneud lle a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n ehangu ac yn ein maethu, nid yr hyn sydd dim ond yn tynnu ein sylw.
- **Clywed eich calon:** y rhan fwyaf o'r amser rwy'n dal i gymryd fy nghalon yn ganiataol. Ac eto pan fyddaf yn gwrandao arni, mae fel awelon Rūmī gyda'r wawr, mae ganddi gyfrinachau i'w dweud wrtha i: gwirioneddau sylfaenol – rhai anodd i'w clywed – yn ogystal â mewnwelediadau syfrdanol, celfydd, disglair.

14 <https://www.heartmath.com/blog/health-and-wellness/taking-care-of-your-self-and-each-other/>

15 Sefydlwyd The Pocket Project yn 2016 gan yr athro ysbrydol Thomas Huebl a'r artist Israelaidd Yehudit Sasportas. Ei genhadaeth yw cyfrannu at iachâd trawma cyfunol a rhwng cenedlaethau, a lleihau ei effeithiau aflonyddgar ar ein diwylliant byd-eang. <https://thomashuebl.com/about/pocket-project/>

“PEIDIWCH Â CHEISIO ACHUB Y BYD CYFAN NA GWNEUD UNRHYW BETH MAWREDDOG.

YN LLE HYNNY, GWNEWCH LANNERCH YNG NGHOEDWIG DDWYS EICH BYWYD AC ARHOSWCH YNO’N AMYNEDDGAR TAN EICH BOD CHI’N ADNABOD AC YN CYFARCH CÂN EICH BYWYD WRTH IDDI DDISGYN I GWPAN EICH DWYLO. DIM OND Y PRYD HWNNW Y BYDDWCH CHI’N GWYBOD SUT I ROI EICH HUNAN I’R BYD HWN SYDD MOR DEILWNG O GAEL EI ACHUB.”

MARTHA POSTLEWAITE

Ymarfer dyddiol

Ni ellir gwneud y gwaith hwn o ehangu a thrawsnewid y galon heb ryw fath o ymarfer dyddiol. Pam? Oherwydd dyma’r unig ffordd y gallwch chi ddod yn hunanymwybodol mewn gwirionedd. Mae hyn fel datblygu hofrennydd yn hofran uwch eich pen, yn sylwi ar *yr hyn yr ydych yn ei wneud mewn gwirionedd!* Mae ymarfer dyddiol yn rhoi’r hunan-wybodaeth i chi sef y cryfder a’r mewnwelediad y mae eu hangen i drawsnewid gwrthdaro.

Hunanymwybyddiaeth a hunanfyfyrdod yw’r hyn y datblygodd Mandela mewn 27 mlynedd ar Ynys Robben. Galluogodd iddo drin y rhai a’i garcharodd ag urddas a pharch, ac yn y diwedd fe ddysgodd ef a’i gyd-garcharorion y gwarchodwyr anllythrennog i ddarllen, ysgrifennu ac astudio. Pan gafodd ei ryddhau, gwnaeth hyn ei alluogi nid yn unig i wrando ar arweinwyr cyfundrefn ddielflig, ond i berswadio ei gymdeithion, a oedd wedi dioddef mor greulon o dan y llywodraeth honno, i drafod trawsnewid gwleidyddol yn hytrach na throi at ryfel cartref.

I wneud hynny, roedd yn rhaid iddyn nhw fagu calonnau nerthol.

Dyna sy'n cael ei ofyn ohonom ni nawr. I dyfu.

Mae'n arbennig o anodd mynegi mewn geiriau beth sy'n digwydd mewn myfyrdod. Yn ddiweddar darganfyddais y disgrifiad celfydd yma gan Tim Parks yn ei lyfr hynod ddoniol Teach Us To Sit Still. Mae hanner cyntaf y llyfr yn ddeniadol i'w ddarllenwyr gwrywaidd a allai fod yn bryderus am eu gwrywdod sy'n heneiddio a'u problemau prostad – sy'n ffordd ddeallus o ennyn eu diddordeb mewn myfyrdod yn ail hanner y llyfr. Dyma pryd mae ei athrylith go iawn yn dod i'r amlwg, pan mae'n dod o hyd i eiriau i fynegi beth a all ddigwydd mewn myfyrdod mewn gwirionedd:

“Ond, wrth i eiriau a meddyliau gael eu rhyddhau allan o'r meddwl, mae'r hunan yn gwanhau...” “Mae'r hunan, fel y mae'n digwydd, yn syniad rydyn ni wedi'i ddyfeisio, stori rydyn ni'n ei hadrodd i'n hunain. Mae angen iaith arno i oroesi...” “...ond yma, am ychydig, nid oes stori, nid oes rhethreg, nid oes twyll. Dyma dawelwch a derbyniad; y pleser o gael lle nad oes angen ei lenwi ag ystyr. Yn ymwybodol iawn o'r cnawd, yr anadl, y gwaed, mae ymwybyddiaeth yn caniatáu i'r 'Fi' lithro i ffwrdd.”¹⁷

FELLY, DYMA EICH WYTHFED YMARFER

1. Os nad oes gennych chi ymarfer dyddiol eto, mae angen un arnoch chi. Archwiliwch y posibiladau canlynol:
 - Cerdded ym myd natur, yn araf iawn, sylwi ar eich anadlu, eich meddwl a'r hyn sydd o'ch cwmpas. Ceisiwch gadw'r sylw i fynd am bum munud ar y tro, ac yna gwnewch hynny eto. Mae'n teimlo'n eang, yn sefydlog, yn neis iawn.
 - Mynach Bwdhaidd Thiên o Fietnam, actifydd heddwch, a sylfaenydd Traddodiad Pentref Plum yw Thich Nhat Hanh. Mae wedi cyhoeddi llawer iawn o lyfrau. Rhowch gynnig ar gyflawnder The Miracle of Mind – sydd bellach ar gael fel llyfr sain.
 - Ioga o wahanol fathau...
 - Mae Qi-gong (i'w ynganu fel 'chee-gong') yn dechneg ymarfer ac iachâd Tsieineaidd hynafol sy'n cynnwys myfyrdod, ymarferion anadlu a symud dan reolaeth. [Cyfeirir at Tai chi, ymarfer corff meddwl sy'n cael ei ymarfer yn eang, weithiau fel math o qi gong.] Nid wyf yn arbenigwraig, ond mae yna fyfyrdod eistedd am bum munud syml yma, a allai fod yn fan cychwyn: <https://www.youtube.com/watch?v=sdFjs2sFWLQ>

¹⁷ Tim Parks, Teach Us To Sit Still, Vintage, 2011. t.330

67 MODIWL 8

- Mae Pema Chodron yn lleian Bwdhaidd hynod, awdur llawer o lyfrau hynod ddefnyddiol, gan gynnwys: “How to Meditate: A Practical Guide to Making Friends with Your Mind” a “When things fall apart: heart advice for difficult times.”
- Mae HeartMath yn cynnig ‘First guided practice’, ‘Quick coherence technique’, ‘Inner Stillness’ a llawer o ffyrdd dibynadwy, hawdd, cyfeillgar eraill o ddysgu:
<https://www.heartmath.com/blog/heartmathtech/new-guided-heart-meditations/>

2. Os oes gennych chi arfer dyddiol eisoes, neu pan fyddwch chi'n sefydlu un, mae'n helpu i ysgrifennu'r canlynol:

Fy arfer hunanymwybyddiaeth yw ...

Rwy'n gwneud hyn bob dydd yn ...

Rwy'n ei chael hi'n anodd weithiau i gadw trefn oherwydd ...

Yr hyn rydw i'n ei ddarganfod trwy ei wneud yw ...

Mae'n rhoi llawenydd i mi oherwydd ...

**“RYDYM YN YMHYFRYDU YM MHRYDFERTHWCH Y PILI PALA, OND YN ANAML IAWN YN
CYFADDEF Y NEWIDIADAU Y MAE WEDI MYND TRWYDDYNT I GYFLAWNI'R PRYDFERTHWCH
HWNNW.”**

MAYA ANGELOU

MODIWL 9

GWNEUD SAFIAD

GWNEUD SAFIAD

Mae'r modiwl hwn yn enghraifft dda o sut y gall y galon ymestyn a thyfu. Meddyliwch am y math o her y gallai fod yn rhaid i chi ei hwynebu – er enghraifft, pan fyddwch chi'n gwybod bod yn rhaid i chi sefyll i fyny mewn cyfarfod a pherchenogi eich gwerthoedd dyfnaf, nad ydynt yn cael eu rhannu gan eraill yno. Neu pan fydd yn rhaid i chi ddweud rhywbeth anodd wrth gyflogwr, athro neu hyd yn oed gydweithiwr. Dyna'n union pryd y byddwn yn anghofio anadlu, mae ein hymennydd yn rhewi, ni allwn ddod o hyd i'r geiriau cywir, ac rydym yn teimlo'n fregus – yn lle bod yn sefydlog ac yn gadarn. Pan geisiais wneud hyn gyda llunwyr polisi niwclear yn y dyddiau cynnar, fe wnes i'r holl gamgymeriadau hyn – baglu, gwrido a cholli fy nhrywydd meddwl – ac yn aml rhoi amser caled iawn i mi fy hun wedyn.

Felly, dyma sut i feithrin y sgil:

Yn gyntaf, byddwch yn glir ynghylch tri neu bedwar o bethau yr hoffech eu dweud. **Ysgrifennwch nhw i lawr.** Cadwch bethau'n syml, a rhowch enghraifft o'r hyn rydych chi'n ei olygu. Ymarferwch y geiriau o flaen drych, **yn uchel os gallwch chi.** Sylwch ar eich ystum, nodwch naws eich llais. Ai dyna sut rydych chi eisiau swnio? Ymarferwch fod pwy ydych chi mewn gwirionedd. *Eich hunan dilys cryf.*

Ychydig cyn y digwyddiad, ewch i rywle tawel a chymerwch ychydig eiliadau i anadlu'n ddwfn, oherwydd bydd hyn yn galluogi gwaed i lifo i'ch ymennydd, a bydd eich llais yn dyfnhau, gan roi awdurdod i chi. Pan fyddwch chi'n cwrdd, daliwch ati i anadlu. Os yn bosibl, sefwch i siarad. Rhowch eich traed ar y llawr fel petaech yn sefyll ar dir noeth, a thynnwch egni i fyny trwy'ch corff ag anadliadau dwfn.

Cadwch mewn cof eich bod yn gwneud safiad dros eraill yn ogystal â chi'ch hun, er tegwch, er mwyn deall yn well. Cyflwynwch yr hyn sydd gennych i'w ddweud, gan edrych yn bwyllog ar yr unigolyn yr hoffech ddylanwadu arno. Yna gwrandewch ar yr hyn y maen ei ddweud mewn ymateb, gwrandewch yn rhwydd ac yn agored. Gall hyn arwain at ddeialog ddefnyddiol, yn lle safiad chwerw.

Bydd eich dewrder a'ch eglurder yn eich gwneud yn arweinydd da, oherwydd byddwch wedi galluogi cyfathrebu da i ddigwydd.

Gall fod yn anodd dweud y gwir annymunol os ydych yn aelod o'r sefydliad; anodd hefyd os ydych yn rhywun o'r tu allan ac eisiau iddo ystyried eich barn. Os felly, mae'n aml yn cael ei weld fel rhywbeth sy'n achosi trafferthion – sy'n golygu eich bod yn cael eich nodi fel "nid yn un ohonom ni", sy'n golygu nad ydych yn cael eich gwahodd i gyfarfodydd pwysig, sy'n golygu nad oes unrhyw un hyd yn oed yn clywed yr hyn sydd gennych i'w ddweud. *Ond os nad ydych yn dweud y gwir*, rydych yn bradychu eich hun ac o bosibl hefyd dyfodol

eich cwmni neu sefydliad, neu eich teulu o ran hynny. Cryn fagl, i bawb dan sylw – magl i'r sefydliad oherwydd os na ddwedir y gwir byth, mae penderfyniadau'n gwaethygu'n gynyddol, ac yn y pen draw mae'r ymerawdwr yn mynd o gwmpas heb ei ddillad. Cofiwch y stori ym Modiwl 1 am sut y rhodd grŵp bach drefn ar ei hunan o safbwynt plastig untro, ac ymhelaethu ar leisiau pobl ledled Ewrop i siarad gwirionedd i rym yn eu hieithoedd eu hunain ac ar eu telerau eu hunain? Yn 2019, cawsant gyfraith newydd wedi'i phasio yn yr UE, yn gwahardd rhai o'r plastigau gwaethaf yn yr UE gyfan.¹⁸

Yn y 1980au a'r 1990au roeddwn i'n aml yn teimlo fel Daniel yn ffau'r llew, wedi cael fy ngwneud i deimlo'n aml fel dyn ysgymun pan oeddwn i eisiau gofyn cwestiwn am gyfrinachedd a diffyg atebolrwydd ym mhenderfyniadau amddiffyn Prydain.

Unwaith, cefais wahoddiad i brif felin drafod filwrol Prydain i weld eu trafodaeth ar system arfau niwclear Trident newydd Prydain. Fe'i cynhaliwyd yn y Neuadd Wledda enfawr yn Whitehall, gyda chynulleidfa o ryw 200 o uwch-ddynion o'r fyddin, y Weinyddiaeth Amddiffyn a'r Swyddfa Dramor. Dim ond chwech o ferched a oedd yn bresennol, heblaw fi, pob un ohonyn nhw mewn iwnniform. (Yn ddiweddarach dywedwyd wrthyf, unwaith, pan ymddangosodd menyw yn un o'r cyfarfodydd hyn, dywedodd uwch-swyddog milwrol yn uchel: "Mae yna fenyw! Pwy yw hi? A ydyw hi'n wraig i rywun?"). Trodd y drafodaeth at y costau ar gyfer y system newydd.

Roeddwn yn gwybod o'n hastudiaethau yn Grŵp Ymchwil Rhydychen nad oedd costau datgomisiynu'r arfau wedi'u cynnwys yn yr amcangyfrifon. Ar adeg benodol, roeddwn yn gwybod bod yn rhaid i mi leisio hyn, gan ei fod yn hepgoriad sylweddol iawn o ran y miliynau o bunnoedd yr oedd eu hangen i ymdrin â'r wraniwm a'r plwtoniwm angheuol i holl fywyd y byd am filoedd o flynyddoedd.

Felly rhoddais fy llaw i fyny. Roedd angen i mi ragflaenu fy nghwestiwn gyda dwy frawddeg o esboniad pam ei fod mor bwysig. Cyn i mi hyd yn oed orffen un frawddeg, curodd y cadeirydd ei forthwyl yn galed a gweiddi "CWESTIWN!"

Dechreuais grynu. Dechreuais wrido. Dechreuodd atal dweud arnaf wrth imi fynegi fy nghwestiwn: "Pam fod costau datgomisiynu'r system newydd wedi'u gadael allan?" Distawrwydd llwyr. Ac yna "Madam, EISTEDDWCH I LAWR." Roeddwn i mor sigledig ac yn ddryslyd fel, mae gen i ofn dweud, mi wnes i hynny. Eisteddais i lawr. Yn ystod yr awr ginio cefais fy osgoi, a daeth neb ar fy nghyfyl yn yr ystafell.

Wedi hynny cymerodd gryn dipyn o amser i mi brosesu'r sioc, y cywilydd roeddwn i'n ei deimlo am beidio â sefyll fy nhir, a'r dicter syfrdanol yn ddwfn y tu mewn – am na allai fy nghydwladwyr fod yn barod i gyfaddef bod celwydd yn cael ei gyflawni, nid yn unig ar bleidleiswyr Prydain, ond ar ddyfodol y blaned.

“ER NAD WYF I YMA, ANOGAF I CHI YMATEB I ALWAD PWYSICAF EICH CALON AC I SEFYLL AM YR HYN YR YDYCH CHI YN WIRIONEDDOL YN EI GREDU.”

Y SENEDDWR JOHN LEWIS

Yr arweinydd hawliau sifil o'r Unol Daleithiau a fu farw ar 17 Gorffennaf 2020

FELLY DYMA'R YMARFER AR GYFER EICH NAWFED MODIWL:

1. Ysgrifennwch, yr eiliad hon ar y dudalen hon, nodiadau o sgwrs ddewr yr hoffech ei chael:
2. Cyn i chi fynd i mewn i'r cyfarfod lle'r ydych chi'n teimlo bod yn rhaid i chi ddweud rhywbeth heriol, sefwch o flaen y drych. Ymarferwch y geiriau yr ydych chi'n bwriadu eu dweud, yn uchel. [Cyn i chi ddechrau, fe allech chi wneud i chi'ch hun chwerthin trwy geisio datgan eich pwyntiau'n bryderus, gyda llais gwichlyd a dwylo nerfus, yn dal eich gwynt.] Yna anadlwch, gwelwch eich hun yn sefyll ar y ddaear, eich traed wedi'u plannu'n gadarn a theimlo'r egni yn mynd i fyny drwy'r corff,

gan alluogi'r pen i fod yn gadarn ac urddasol, a'r llais yn ddwfn yn eich brest. Gwnewch ychydig o hymian dwfn, i ganiatáu i'ch cordiau lleisiol ddod yn fyw. Sut mae hynny'n teimlo?

3. Sylwch ar eich ystum, nodwch naws eich llais. Ai dyna sut rydych chi eisiau swnio? Anadlwch yn ddwfn sawl gwaith. Ymarferwch *fod pwyl ydych chi mewn gwirionedd*. Eich hunan dilys cryf. Ysgrifennwch sut rydych chi'n edrych ac yn swnio nawr:
4. Edrychwch ar eich hun fel yr unigolyn urddasol hwn â'r pen clir, yn dweud y gwir wrth rym.

MODIWL 10

BOD MEWN
GWASANAETH

BOD MEWN GWASANAETH

Dyma ble rydyn ni'n dod at fodiwl olaf eich cwrs. Dyma ble rydych chi'n cael y wobwr lawn am yr holl waith rydych chi wedi'i wneud hyd yn hyn. Amser i adolygu:

- Rydych chi wedi nodi'r hyn sy'n torri'ch calon, ac wedi meddwl am y sgiliau y gallwch eu cymhwysu i'r angerdd hwnnw, a'r ffrindiau a allai ymuno â chi;
- Rydych chi wedi ymchwilio'n ddwfn i'r canlyniadau a all ddod o drawsnewid gwrthdaro trwy wrando;
- Rydych chi wedi astudio pwerau rhyfeddol cyfathrebu nad yw'n wrthdrawiadol;
- Rydych chi wedi bod yn ddigon dewr i gwrdd â'ch beirniad mewnol, a datblygu deialog ag ef, ac wedi mynd ymlaen i gwrdd â'ch cysgod;
- Rydych chi wedi sylweddoli, trwy lanhau eich dicter, y gallwch ei ddefnyddio fel tanwydd ar gyfer trawsnewid;
- Gwnaethoch ymchwilio i sut i ddatblygu'r presenoldeb y gallai fod arnoch ei angen ar gyfer argyfwng;
- Rydych chi wedi dechrau gweld sut y gall agweddau ar Ddeallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd dorri'r cylch trais;
- Rydych chi'n ymestyn ac yn meithrin eich Calon Nerthol trwy eich ymarfer dyddiol rheolaidd;
- Rydych chi'n gwybod sut y gallwch chi baratoi i sefyll dros eich gwerthoedd.

A dyma ni nawr yn siarad am wasanaeth.

Beth mae'n ei olygu, i fod 'mewn gwasanaeth' i'r byd?

Yn ôl Richard Barrett ¹⁹, gwasanaeth yw priodoledd uchaf y bod dynol – uwch na goroesi, uwch na dysgu, uwch hyd yn oed na gwneud eich ffordd yn y byd. Mae'n dweud bod arweinydd gweledigaeth (chi) yn byw ei bwrpas, yn creu dyfodol newydd, cymryd persbectif hirdymor, defnyddio moeseg, doethineb a chyfrifoldeb cymdeithasol.

Mae bod mewn gwasanaeth yn golygu bod 100% yn bresennol i'r hyn y mae ei angen ar hyn o bryd. Mae hynny'n golygu cael ego tawel fel bod eich egni wedi'i gysylltu ag eraill, nid atoch chi. Dyna ble y byddwch chi'n dod o hyd i'ch ffrindiau go iawn, eich cynghreiriaid, eich pŵer cyfunol. *Dyna pam rydych chi yma.*

Beth mae hyn yn ei olygu, 'cael ego tawel fel bod eich egni yn cael ei gydweddu i *eraill, nid i chi?*'. Yn yr oes hon o dreulio cyson a 'fi, fi, fi', mae'n bleserus braidd cael fy rhyddhau o'r peledu cyson hwnnw o 'beth sydd ei angen arnaf?' tuag at y rhyddid o 'beth sydd ei angen yma, sut alla i fod o ddefnydd?'.

19 Richard Barrett, *The Metrics of Human Consciousness* (Llundain, Gwasanaeth Cyhoeddi Lulu), 2015.

Os mai mantra'r ganrif ddiwethaf oedd "Beth alla i ei gael?"

Mae'n rhaid mai mantra'r ganrif hon yw "**Beth alla i ei roi?**"

Mae eich Calon Nerthol yr ydych wedi bod yn ei meithrin yn gyson trwy gydol y cwrs hwn, eisoes wedi ehangu. Mae'n debyg y byddwch wedi sylwi eich bod yn fwy hael yn y ffordd yr ydych yn gwranddo, bod gennych fwy o amser a lle i eraill, yr ydych yn gallu cael persbectif ar eich dioddefaint eich hun, yr ydych yn gallu helpu i atal trais geiriol neu fathau eraill o drais, mae gennych syniad newydd o'r hyn y mae twf yn ei olygu mewn gwirionedd. Mae hyn i gyd yn dangos eich bod chi'n cael blas o'ch **Pŵer Mewnol** eich hun.

Mae gwir angen eich Pŵer Mewnol eich hun yn y byd yr ydym yn byw ynndo, ac ar gyfer yr heriau y mae'n rhaid i ni eu hwynebu o hyd. Bellach mae gennych chi'r sgiliau i helpu yn y dasg gyffredinol o drawsnewid gwrthdaro, boed hynny yn y cartref, yn y gwaith, yn ysgol eich plentyn, yn eich cymuned neu gyda'ch llywodraeth. Mae hynny'n golygu bod yn effro i'r hyn sydd ar droed, sylwi pwy sy'n cymryd rhan a'r hyn y gallai fod arnynt ei angen, pontio'r bylchau rhwng pawb sy'n gysylltiedig, eu hymgysylltu nhw mewn deialog, helpu i ddod o hyd i ffyrdd ymlaen sy'n llawn dychymyg.

Fel rwy'n siŵr eich bod wedi sylwi erbyn hyn, mae hyn i gyd yn gofyn am un sgil yn anad dim, a hynny yw anadlu, i ddod o'ch calon, a gwneud beth bynnag a wnewch gyda chariad.

"DIM OND OS YDYCH CHI MEWN GWASANAETH I'R BYD Y MAE BYW EICH PWRPAS MEWN BYWYD YN BOSIBL."

STEFFEN STÄUBER

Nid oes rhaid i fod mewn gwasanaeth fod yn fawreddog; gall fod yn syml iawn...

Dyma beth ddigwyddodd yn fy mhentref yn ystod COVID-19 pan gaewyd yr ysgol gynradd leol. Roedd y plant yn diflasu gartref, ac yn gweld eisiau eu ffrindiau. Felly gofynnais i Jack, chwech oed: "A fyddet ti yn hoffi dysgu tyfu coeden ffa dy hun?" Dywedodd Jack y byddai'n hoffi gwneud hyn yn fawr iawn, ac fel mae'n digwydd dywedodd wrth ei ffrindiau. Y cyfarwyddyd oedd mynd ar-lein ar Zoom, gyda phot plastig a rhywfaint o gompost, y dydd Llun canlynol.

Aeth mam Jack o gwmpas yn gyflym i ddsbarthu hadau ffa. Am 2pm y dydd Llun canlynol, roedd 16 o blant o flaen eu sgriniau yn eu cartrefi gyda'u rhieni, rhywfaint o gompost, hedyn ffa a phot planhigyn. Fel y garddwr oedrannus rhoddais gyfarwyddiadau difrifol, gan bwysleisio, yn fwy na dim, bod yn rhaid i bob plentyn siarad â'i ffeuen wrth ei phlannu, ac yna bob dydd am wythnos, ei hannog i dyfu.

Hyn a wnaethant. Ac am 2pm y dydd Llun canlynol roedden nhw'n neidio i fyny ac i lawr wrth weld egin bach a oedd eisoes yn dod i'r golwg drwy'r compost. Yr wythnos wedyn fe blannwyd berwr, a'r wythnos wedi hynny plannwyd hadau tomato... ac mewn dim o amser roedd eu rhieni wedi cael eu poenydio i balu'r iard gefn. Dechreuodd gerddi ffynnu ym mhob rhan o'r pentref, gyda'r plant yn dysgu i'w rhieni bwysigrwydd hanfodol sydyn bwyta llysiau gwyrdd gwych – heb sôn am dyrau sigledig o ffa dringo.

FELLY DYMA'R YMARFER AR GYFER EICH DEGFED MODIWL:

Mae'r holl athrawon gwych yn dweud, mewn rhyw ffordd neu'i gilydd, bod cyfrinach Y Galon Nerthol yn gorwedd yn y gallu i garu ein hunain. Mae Paul Tillich yn ei alw yn "allu i gael cariad dwyfol mawr a thrugarog tuag atom ein hunain"...

1. Felly cymerwch unrhyw ddarn o natur – blodyn os gallwch chi, neu ffrwyth, neu ddeilen – a'i roi o'ch blaen mewn man lle gallwch chi eistedd yn dawel am rai munudau.
2. Edrychwch arno ac yfwch ei egni, ei harddwch, ei berffeithrwydd. Mae hyn yr un ansawdd â'ch egni eich hun, eich harddwch eich hun, eich perffeithrwydd eich hun. Yn anodd ei gymryd i mewn, ond daliwch ati, ac ysgrifennwch beth rydych chi'n ei wneud ohono: ...
3. Wrth i chi wneud hyn, bydd eich ysgwyddau'n disgyn, bydd eich anadl yn arafu, bydd eich llygaid yn meddal, bydd corneli eich ceg yn gogwyddo i fyny, a byddwch yn gwenu. Dyma'r teimlad o gariad ynoch chi, cariad tuag atoch chi. A oes gennych chi eiriau am hyn? ...

Yr hyn rydych chi'n ei deimlo yw cariad nad yw'n dibynnu ar unrhyw un arall. Dyma deimlad eich calon yn ehangu. Mae'n hanfodol ar gyfer eich llesiant, eich iechyd, eich bywyd. Oherwydd, os nad oes gennym ni gariad ynom ein hunain ac i ni ein hunain, sut allwn ni mewn gwirionedd – heb fod yn anghenus – garu eraill?

“MAE’R SAWL SY’N GALLU CARU EI HUN YN GALLU CARU ERAILL HEFYD; MAE’R SAWL SYDD WEDI DYSGU GORESGYN HUNAN-DDIYSTYRWCH WEDI GORCHFYGU EI DDIYSTYRWCH AT ERAILL.”

PAUL TILLICH

Dyma, ffrindiau annwyl, yw diwedd y cwrs. Hyderwn eich bod chi wedi cymryd llawer i mewn, ac y bydd eich ymarfer yn gymorth i’ch holl berthnasoedd - yn y cartref, yn y gwaith, yn eich cymuned, yn y byd.

Mae’r Galon Nerthol yn gydymaith rhedeg neu’n ‘efail’ ar gyfer y *Business Plan for Peace* , oherwydd ein profiad ni, a phrofiad ein holl gydweithwyr dros bum degawd, yw mai’r *rhai sydd wedi wynebu eu hofnau eu hunain yw’r meithrinwyr heddwch mwyaf effeithiol, sy’n gallu cyflawni canlyniadau wrth atal a rhoi diwedd ar drais arfog.*

Mae cyfraniad unigryw’r *Business Plan for Peace* a’r Galon Nerthol ill dau yn y sylweddoliad bod gwaith mewnol a hunanymwybyddiaeth yn gynhwysion hanfodol wrth drawsnewid gwrthdaro.

Dyna pam mae ein holl waith i atal rhyfel yn seiliedig ar hunan-wybodaeth, hunanfyfyrdod a’r parodrwydd i archwilio ein hochrau tywyllach ni ein hunain. Ein cyfraniad unigryw ni yw cynyddu hyfforddiant i arweinwyr – ym myd busnes, yn y llywodraeth ac yn arbennig gydag entrepreneuriaid ifanc – yn y sgiliau hyn o atal a thrawsnewid gwrthdaro. Yn yr ystyr hwn, mae’r personol yn hollol wleidyddol.

Cwrs dilynol Y Galon Nerthol:

Mae posibilrwydd o gwrs dilynol i raddedigion y cwrs cychwynnol, i’w galluogi i gymhwyso’r sgiliau hyn mewn gwahanol sefyllfaoedd. Bydd yn cynnig cyngor ymarferol a champau gwirioneddol y gallwch eu dilyn ar gyfer ymdrin yn llwyddiannus â’r math o sefyllfaoedd y gallech fod ynddynt, boed yn

- wrthdaro rhyngpersonol,
- gelyniaeth rhwng grwpiau,
- dicter ar lawr gwlad am benderfyniadau o’r brig i lawr,
- gwrthdaro rhyngwladol neu rynglywodraethol.



“MAE ARNOM ANGEN UNIGOLION FEL DR. ELWORTHY I DDECHRAU AR Y GWAITH O ATAL RHYFEL. MAE HWN WEDI BOD YN FREUDDWYD BERSONOL I MI AM FLYNYDDOEDD LAWER.”

EI SANCTEIDDRWYDD Y DALAI LAMA

SUT GALLAI'R DYFODOL FOD, O YSTYRIED EIN POTENSIAL PRESENNOL...

Er bod cymaint o ddiodefaint a chymaint o heriau enfawr ar hyn o bryd, yn fyd-eang mae'n ymddangos bod egni tawel yn codi. Dyma'r egni Benywaidd, yn codi i sicrhau cydbwysedd newydd. Mae'r egni Benywaidd yn ddirgel. Mae o dan bopeth, yr egni sylfaenol, a'r hyn y mae llawer o bobl yn ei alw'n egni 'mamol'. Nid yw'n uchel, nac yn rymus, nac yn ormesol; mae'n tynnu pŵer o gytgord. Enghraifft o hyn yw ymddygiad pwylllog, tawel y prif weinidogion benywaidd yn ystod y pandemig, a ddisgrifir ym Modiwl 7.

Mae'n well gennyf alw'r egni hwn yn Ddeallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd, sy'n dod yn raddol bach i gydbwyso â Deallusrwydd Yang a rhesymu, sydd heb fod yn ddigon i ymgysylltu â chymhlethdod globaliaeth y byd heddiw. Pan fyddwn mewn cysylltiad â Deallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd, sydd ar gael yn gyfartal i ddynion ag y mae i fenywod, rydym wedi cael ein bendithio ag arhegion anhygoel, pob un ohonom. Yn anad dim, mae gennym empathi tuag at eraill. Gallwn deimlo beth sydd bwysicaf i bobl eraill. Mae'r sensitifrwydd hwnnw weithiau'n golygu bod yn rhaid i ni ddysgu sut i dynnu'n ôl ychydig, gan ddod o hyd i ffordd o gynnal ein hegni ein hunain. Ond beth petai gan bawb yr ymwybyddiaeth honno? A allwch chi ddychmygu byd lle'r oedd pobl yn meddwl cymaint am bobl eraill ag y maen nhw'n meddwl amdany'n nhw eu hunain? Dyna'r cyfeiriad rydyn ni'n dechrau symud iddo nawr, wrth i Ddeallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd gydio.

SGILIAU GWYBODAETH DEALLUSRWYDD OCHR DDE YR YMENNYDD

Mae niferoedd cynyddol o fenywod a dynion yn adnabod ac yn meddu ar y sgiliau hyn. Dyma'r rhestr:

- **Empathi**, sy'n gwneud y mwyaf o egni'r galon, gan gydbwyso rhesymoledd y meddwl trwy ei gysylltu ag amleddau mwy pwerus (a mesuradwy) y galon. 20 Mae hyn yn datblygu arfer sy'n caniatáu llawer mwy o led a dyfnder i ddealltwriaeth – dealltwriaeth o'r arall, yr hunan, ac o liny'n emosiynol gwaelodol unrhyw broblem dan sylw.
- **Tosturi**, sy'n mynd un cam ymhellach nag empathi, yn yr ystyr ei fod yn llythrennol yn golygu "dioddef gyda'n gilydd". Fe allech chi ddweud mai empathi yw'r porth, a thosturi yw'r ffordd. Dyma'r teimlad sy'n codi pan fyddwch chi'n wynebu diodefaint rhywun arall, ac yn teimlo eich bod wedi'ch cymell i leddfu'r diodefaint hwnnw, i gymryd camau i helpu. Mae tosturi yn ymgorffori mynegiant diriaethol o gariad at y rhai sy'n dioddef.

20 Mae amrywioldeb cyfradd curiad y galon (HRV), sydd wrth wraidd ymchwil a gynhaliwyd gan Sefydliad HeartMath, yn fesur o'r newidiadau curiad-i-guriad sy'n digwydd yn naturiol yng nghyfradd curiad y galon/rhythmau'r galon. Mae'n ddull hanfodol o fesur iechyd a gwytnwch dynol.

- Mae **Gwrando'n Astud**, sy'n sgil allweddol o Ddeallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd. Mae rhoi eich sylw llawn i unigolyn arall yn un o'r rhoddion mwyaf y gallwch chi ei gynnig, ac mae angen i'r sylw hwn fod gyfryw ag ydyw fel y gallwch chi synhwyro'r emosiynau y tu ôl i'r geiriau. Mae hyn yn golygu y gallwch chi symud o'ch ymennydd mewn dadl, sy'n dweud: "Rwy'n iawn ac rwy'ti'n anghywir!" i'ch calon, sy'n dweud: "Bobol bach, ai dyna sut rwy'ti'n teimlo...?" Mae gwrando'n astud yn sgil allweddol wrth drawsnewid gwrthdaro. Mae gwrando fel ansawdd rhyngweithio yn agos iawn at reddf (isod), oherwydd mae dwyster tawel gwrando go iawn ar rywun arall yn ein galluogi i sylwi ar y llais greddf, y llais sy'n aml yn cael ei foddi gan adwaith, rheswm a dadl.
- **Greddf** yw'r gallu i ddeall rhywbeth yn reddf, heb fod angen rhesymu ymwybodol. Fe'i teimlir yn aml fel greddf yn eich perfedd, heb fod angen rhesymu'n ymwybodol. Fe'i teimlir yn aml fel greddf yn eich perfedd, ac oherwydd nad yw'r corff yn dweud celwydd, mae'n ddibynadwy. Greddf yw eich dealltwriaeth ar unwaith o rywbeth; nid oes angen meddwl amdano na chael barn arall – rydych chi'n gwybod yn iawn. Oherwydd hyn, ymddiried yn eich greddf yw'r weithred eithaf o ymddiried yn eich hun. Dyma'r 'ymennydd perfedd' a esblygodd dros filoedd o flynyddoedd, gan gynhyrchu gwybodaeth esblygiadol sydd wedi'i golli i raddau helaeth i'r rhai sydd wedi ymgolli yn yr oes ddigidol.
- **Cydgysylltiad**, sy'n deillio o'r ddealltwriaeth bod bodau dynol yn gyd-ddibynnol ac yn anwahanadwy oddi wrth ei gilydd a'n hamgylchedd. Mae'n ysgogi ysfa i feithrin a diogelu'r blaned a'i hadnoddau. Mae'r dathliad trahaus o 'goresgyniad dyn o natur' yn cael ei ddisodli yn Neallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd gan y sylweddoliad bod angen i ni barchu, gwarchod, diogelu a helpu i adfywio'r bywyd planedol yr ydym yn rhan ohono. Gall bodau dynol adlewyrchu rheolau hunan-drefnu systemau biolegol, a gallant ddysgu o athroniaethau'r Dwyrain sy'n tanlinellu'n gyson gydgysylltiad popeth.
- **Cynwysoldeb** yw'r ansawdd sy'n golygu sicrhau bod y rhai sydd ar y cyrion – 'byd mwyafrifol' y rhai heb lais – yn cael eu dwyn i mewn i benderfyniadau. Gall hyn olygu, fel yn achos croeso'r Almaen i niferoedd mawr o ffoaduriaid, wynebu dicter y rhai sy'n ofni amrywiaeth ac y byddai'n well ganddynt gau ffiniau ac eithrio y rhai sy'n ffoi rhag trais neu erledigaeth. Dyma ochr finio cynwysoldeb, ond mewn ffyrdd bach a mawr mae cyfleoedd dyddiol – i helpu a chynnwys yn hytrach nag anwybyddu neu gystadlu

gyda'r rhai sy'n croesi ein llwybr bob dydd yn y gwaith neu ar y stryd.

- Mae **Adfywio**, fel ansawdd Deallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd yn ymwneud yn fawr â niweidio'r Ddaear. Gan ei fod wedi'i seilio ym meysydd magnetig y Lleuad a'r Ddaear, mae'n aml yn fwy hygyrch i'r rhai sydd â chylch atgenhedlu misol, a all yn ei dro arwain at brofiad dwys Yin o eni a bod yn fam. Ar gyfer y gwryw, rhaid gwneud dewis i gydweddu i'r cysylltiad hwn â rhythmau'r Ddaear. Mae dysgu gofalu am blant ifanc – sydd bellach yn cael ei ymarfer yn ehangach gan bob rhyw – yn dibynnu ar, ac yn gwneud y mwyaf o lu o sgiliau sy'n gysylltiedig â Deallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd. Pan fydd hyn yn digwydd, mae ymwybyddiaeth yn mynd y tu hwnt i gysyniadau cynaliadwyedd, neu bolisiau cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol sy'n aml yn methu â chynhyrchu camau gweithredu. Mae arweinwyr brodorol wedi bod yn dweud wrthym ers tro bod yn rhaid gwneud penderfyniadau nid er budd y ffigurau chwarterol nesaf ond gyda *buddiannau'r saith cenedlaeth nesaf mewn golwg*.

DYLAI EIN PLANT DYFU I FYNY GYDA'R SYNIAD MAI SIARAD, NID TRAIS, YW'R FFORDD ORAU A MWYAF YMARFEROL I DDATRYG GWRTHDARO. MAE GAN Y CENEDLAETHAU IFANC GYFRIFOLDEB MAWR I SICRHAU BOD Y BYD YN DOD YN LE MWY HEDDYCHLON I BAWB. OND DIM OND OS YDYN NI'N ADDYSGU, NID YN UNIG YR YMENNYDD OND HEFYD Y GALON Y GALL HYN GAEL EI WIREDDU.

TENZIN GYATSO Y 14EG DALAI LAMA

Yn ysgrifennu yn y Los Angeles Times, 13 Tachwedd 2017

BETH PETAECH YN DYCHMYGU EICH BYD MEWN PUM MLYNEDD...

Dychmygwch.

Dychmygwch, er enghraifft, bod yr angen dybryd am frechlyn yn ein galluogi ni fel bodau dynol i sylweddoli na all hyn fod yn gystadleuaeth, gyda chenhedloedd yn rasio yn erbyn ei gilydd, am y rheswm syml, oni bai bod brechlyn ar gael yn gyfartal i bawb, cyfoethog a thlawd, ni all imiwnedd weithio. Gallai'r feirws, er ei holl realiti creulon, droi allan i fod yn athro gwych.

Dychmygwch fod y gwersi rydym wedi gorfod eu dysgu am deithio wedi ein haddysgu nad oes angen i ni neidio ar awyren dim ond i fod mewn cyfarfod. Yn wir, gallwn greu man synhwyrol ar gyfer galw mewn pan fyddwn yn cyfarfod ar-lein, gan ofyn y cwestiwn i bob un: "Nawr, sut wyt ti... WIR?" (ac nid dim ond ymateb, 'Rwy'n iawn'). Yn y ffordd honno rydym yn dysgu mwy am ein cydweithwyr nag y byddem wrth ruthro i ystafell brysur ar y degfed llawr ar ôl brwydro drwy'r broses fewnfudo. Felly, mae gennym y posibilrwydd i ddechrau'r cyfarfodydd hynny mewn ffordd gydweddus â sut mae pawb yn teimlo. Mae hyn yn arwain at ganlyniadau rhyfeddol o wahanol...

EICH DYCHMYG, EICH GWELEDIGAETH, EICH DYFODOL

Dychmygwch fyd o bobl sydd wedi cael rhyddhad a llawenydd oherwydd bod eu cariad at fyd sy'n iach unwaith eto wedi eu rhyddhau o'r ofnau a fu unwaith yn bwydo ac yn cynnal firsau'r byd hwn – yn gorfforol ac yn emosiynol. Dychmygwch fyd sy'n ymsefydlu i fod yn fyd mwy caredig, mwy ymwybodol, mwy amrywiol a gofalgar o 'normal'.

O fewn y weledigaeth hon, mae eich breuddwydion personol yn bodoli hefyd... eich iechyd, eich bywiogrwydd, eich digonedd, eich llawenydd. Wrth i chi garu'r weledigaeth honno, trwy yn syml fwynhau y presennol, rydych chi'n dyrchafu'ch dirgryniad, gan ganiatáu i'ch egni lifo allan i'ch byd. CHI fydd yn creu byd mwy caredig, hapusach, mwy cytûn ac iach.

Po fwyaf y gallwch chi rymuso hyn trwy fynd i mewn a'i ddychmygu, yn wir ei ddisgwyl, y cyflymaf y byddwch chi'n cael eich hun yn y realiti newydd a gwell. Felly nawr, eisteddwch yn dawel a'i rymuso... hyd yn oed am ychydig funudau. Dewch o hyd i bethau i'w gwerthfawrogi. Mae'n bosibl iawn y bydd hyd yn oed y rhai sydd wedi colli swyddi yn dod o hyd i ffyrdd mwy ystyrlon o ddefnyddio eu sgiliau. Mae gennym oll y cyfle hwn i ehangu.

Mae hyn yn golygu mai eich canllaw gorau chi eich hun ar gyfer trawsnewid gwrthdaro a meithrin cytundeb *yw eich dychymyg unigryw a phwerus chi eich hun o sut beth fyddai byd heddychlon.*²¹

Cymerwch eiliad i eistedd gyda'ch llygaid ar gau a dychmygu sut brofiad fyddai dod â'r ffræe gyda'ch brawd neu chwaer i ben, pe bai cytgord yn eich teulu, pe gallech chi greu awyrgylch hawdd a llawen yn y gwaith, pe gallech chi helpu eich cymuned leol ddod yn llawn bwrlwm ac yn gwbl gyfeillgar, pe gallech alluogi gwrthwynebwyd yn eich cymdogaeth i ddechrau siarad, pe gallech newid cyfraith anghyfiawn, pe gallech ddod â heddwch i'ch rhan chi o'r blaned...

Pa mor wych fyddai hynny!

Cymerwch eiliad i ysgrifennu eich syniadau: ...

Hoffem i chi rannu eich gweledigaeth gyda ni ar Sutra.

21 Os ydych chi'n cael anhawster, mae pennod gyfan yn *Pioneering the Possible – awakened leadership for a world that works, o'r enw 'recipe for imagining a world that works for you'*. Scilla Elworthy, North Atlantic Books 2014.

Beth sy'n torri eich calon?

Cynefino â'r cwrs

Gwranddo

Trawsnewid gwrthdaro

Cyfathrebu Di-drais

Datblygu tosturi

Dofi eich beirniadaeth fewnol

Rheoli syndrom y ffugiwr

Glanhau Dicter

Fel tanwydd ar gyfer trawsnewid

Datblygu presenoldeb

Gweithredu mewn argyfwng

Greddf

Tyfu 'Deallusrwydd Ochr Dde yr Ymennydd'

Meithrin eich Calon Nerthol

Fel ffynhonnell ar gyfer gweithredu

Gwneud safiad

Cael 'sgyrsiau dewr'

Rydych chi mewn gwasanaeth

Beth allwch chi ei roi?

RHAGOR O ADNODDAU:

- **Bridget Moix**, Choosing Peace – agency and action in the midst of war (Llundain, Rowman a Littlefield), 2019
- **Lisa Schirch**, Strategic Peacebuilding (PA, Goodbooks), 2004
- **Pema Chodron**, When things fall apart – heart advice for difficult times (Element Books), 2005
- **Pema Chodron**, How to meditate (JAICO Publishing House), 2016
- **Eckhart Tolle**, A New Earth (Michael Joseph), 2005
- **Adam Curle**, True Justice – Quaker peace-makers and peace-making (Gwasanaeth Cartref y Crynwyr), 1981, 1987
- **Scilla Elworthy**, Pioneering the Possible – awakened leadership for a world that works (North Atlantic Books), 2014
- **John Hamwee**, Intuitive Acupuncture (Singing Dragon, Llundain), 2016
- **Anne Baring**, The Dream of the Cosmos (Archive Publishing), 2013.
- **Roger Fisher a William Ury**, **Getting to Yes (RH Books) 2012**
- **Ei Sancteiddrwydd Y Dalai Lama**, A Call for Revolution (Penguin, Random House, Llundain) 2017
- **Marshall Rosenberg**, Nonviolent Communication – a language of Life (Puddle dancer Press) 2015
- **Local peacebuilding** – what works and why, Awst 2019, ar wefan Peace Direct
- **Simon Fisher**, Gol, Working with Conflict: Skills and Strategies for Action (Zed Books, Llundain) 2000
- **John Paul Lederach**, The Little Book of Conflict Transformation (Goodbooks) 2003
- **Gabrielle Rifkind a Scilla Elworthy**, Hearts and Minds – human security approaches to political violence (Demos, Llundain), 2005
- **Scilla Elworthy**, The Business Plan for Peace (Llundain, Peace Direct), 2018
- **'Inner Work Works'** – Business Plan for Peace slide deck, showing how individuals, companies and governments can undertake transformation <https://drive.google.com/drive/folders/1>
- Mae **Thomas Huebl**, yn athro ysbrydol profiadol sy'n cymhwyso egwyddorion doethineb i heriau heddiw. Mae'n cynnig llawer o gyrsiau pwerus a defnyddiol, er enghraifft y cwrs Egwyddorion Iachau Trawma ar y Cyd, [https://thomas huebl.com/event/principles-of-collective-trauma-healing/2020-11-15/](https://thomashuebl.com/event/principles-of-collective-trauma-healing/2020-11-15/)
- **Richard Barrett**, The Metrics of Human Consciousness (Llundain, Gwasanaeth Cyhoeddi Lulu), 2015

YNGLŶN AG AWDUR Y GALON NERTHOL:

Mae **Dr Scilla Elworthy** yn troi gweledigaeth yn weithred: enwebwyd hi deirgwaith ar gyfer Gwobr Heddwch Nobel am ddatblygu deialog effeithiol rhwng llunwyr polisi arfau niwclear ledled y byd a'u beirniaid; ac am sefydlu **Grŵp Ymchwil Rhydychen** ym 1982. Mae **Peace Direct** yn mynd o nerth i nerth o dan arweinyddiaeth ifanc wych, a sefydlwyd gan Scilla yn 2002 i ariannu, hyrwyddo a dysgu oddi wrth feithrinwyr heddwch lleol mewn ardaloedd o wrthdaro. Roedd Scilla yn gynghorydd i'r Archesgob Desmond Tutu a Syr Richard Branson wrth sefydlu, The Elders, ac enillodd Wobr Heddwch Niwano yn 2003, a Gwobr Heddwch Lwcsembwrg yn 2020. Yn 2018 ysgrifennodd hi, **The Business Plan for Peace: Building a World Without War**, a sefydlwyd **Business Plan for Peace** yn 2019 i gynnal y mentrau a amlinellir yn y llyfr. Mae ei sgwrs TED ar ddulliau di-drais wedi cael ei gwyllo gan dros 1,500,000 o bobl ar TED a YouTube. contact@thebusinessplanforpeace.org <<mailto:contact@thebusinessplanforpeace.org>>

www.mightyheart.co.uk