

Gwasanaeth ar thema'r Gemau Olympaidd

Emyn 9: 'Deuwn yn llon at orsedd Duw'

Cyflwyniad: hanes ac arwyddocâd y gemau Olympaidd

Sefydlu'r Gemau Olympaidd

Yn ôl y llyfrau hanes, cynhaliwyd y Gemau Olympaidd cyntaf yn 776 CC, a hynny yn Olympia, Gwlad Groeg. Bryd hynny, cynhelid y Gemau er clod i'r Duw Zeus. Nod y Gemau oedd dangos rhinweddau corfforol yr athletwyr oedd yn cystadlu, ac annog cysylltiadau da rhwng dinasoedd ar draws Gwlad Groeg.

Ar y dechrau, am un diwrnod yn unig yr oedd yr Hen Gemau Olympaidd yn para, ac un gystadleuaeth yn unig a gynhaliwyd – ras redeg. Dros y blynyddoedd, estynnwyd y Gemau fel eu bod yn para am hyd at bum diwrnod, ac ychwanegwyd rhagor o gystadlaethau – taflu gwaywffyn, disgiau, reslo, bocsi, naid hir, rasys ceffylau a'r pentathlon.

Dynion yn unig oedd yn cael cystadlu a dim ond merched dibriod oedd yn cael gwyllo yn y stadiwm. Ond roedd rhai merched mor awyddus i wyllo'r cystadlaethau fel eu bod yn gwisgo fel dynion a sleifio i mewn i'r stadiwm! Yn nes ymlaen, gwaharddwyd yr Hen Gemau gan yr Ymerawdwr Theodosius yn 393 OC oherwydd nad oedd yn credu eu bod yn addas ar gyfer ymerodraeth Gristnogol.

Y Gemau Olympaidd Modern

Dros 1,500 o flynyddoedd yn ddiweddarach, penderfynodd Ffrancwr ifanc o'r enw Baron Pierre de Coubertin ailsefydlu'r Gemau Olympaidd. Roedd o'n credu y dylai'r Gemau Olympaidd ddod â chwaraeon, diwylliant ac addysg at ei gilydd. Ac er bod y gemau'n ymwneud â chwaraeon yn bennaf, ni ddylid anghofio gweledigaeth ehangach Pierre de Coubertin a arweiniodd at gynnal y gemau modern cyntaf yn 1896.

Yn ei gerdd o fawl i chwaraeon ceir y llinellau: 'Mae chwaraeon yn creu heddwch ... Drwy gyfrwng chwaraeon mae ieuenctid y byd yn dysgu parchu ei gilydd, a thrwy hynny mae nodweddion cenedloedd gwahanol yn dod yn rhywbeth i'w hefelychu gan rai o genhedloedd eraill mewn ysbryd o haelioni a heddwch.'

Arwyddair y Gemau Olympaidd yw: *Citius, altius, fortius*, sef: cyflymach, uwch, cryfach. A llw'r Athletwyr yw: 'Rydym yn tyngu y byddwn yn cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd hyn yng ngwir ysbryd chwaraeon ac y byddwn yn cadw at y rheolau, yn enw gogoniant chwaraeon ac anrhydedd ein gwlad.'

Mae'r Fflam Olympaidd yn symbol o'r ymdrech i sicrhau perffeithrwydd, a'r frwydr i sicrhau buddugoliaeth, heddwch a chyfeillgarwch. Caiff y Fflam Olympaidd ei chynnau gan belydrau'r haul yn Olympia yng Ngwlad Groeg, a'i chario, fel y gwelsom, mewn fflagl gan gyfres o redwyr i Seremoni Agoriadol y Gêmau. Caiff y Fflam ei diffodd yn y Seremoni Gloi.

Y Credo Olympaidd yw: 'Y peth pwysicaf yn y Gemau Olympaidd yw cymryd rhan ac nid ennill, yn union fel mai'r peth pwysicaf mewn bywyd yw'r ymdrech ac nid gorchfygu. Y peth hanfodol yw brwydro'n dda ac nid concro.'

Croeso'r Gemau

Rhan bwysig o'r gemau ydi'r seremoni agoriadol a'r seremoni gloi, sy'n ymgorffori croeso'r wlad neu'r gwledydd sy'n cynnal y gemau. Bydd y croeso'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r stadiwm ei hun, ac yn cynnwys nid yn unig y cystadleuwyr a'u timau, ond pawb a ddaw i wyllo hefyd.

Sylwch ar un gwahaniaeth pwysig rhwng gorymdaith y Seremoni Agoriadol a gorymdaith y Seremoni Gloi: mae'r Seremoni Agoriadol yn cynnwys: gorymdaith y cenedloedd – yn nhrefn yr wyddor a fesul cenedl, gyda Gwlad Groeg yn gyntaf a'r wlad sy'n croesawu'r Gemau yn olaf. Ond yn y Seremoni Gloi ceir Gorymdaith yr athletwyr – heb eu gwahanu fesul cenedl.

Emyn 807: Nid oes yng Nghrist na dwyrain, de

Fel y soniwyd eisoes, mae estyn croeso – a hynny i bobl o bob rhan o'r byd – yn elfen bwysig o feddylfryd y Gemau Olympaidd. Ac mae estyn croeso i ddieithriaid hefyd yn rhan o fyw'r bywyd Cristnogol, wrth gwrs – a dyma stori o Lyfr Genesis am groeso arbennig a estynnwyd gan Abraham a'i deulu:

Darlleniad: yn seiliedig ar Genesis 18:1–8 (Beibl.net)

Amser maith yn ôl roedd yna ddyn o'r enw Abraham yn byw gyda'i wraig Sara. Roedd Abraham a Sara yn hen iawn ac nid oedd ganddynt blant. Doedden nhw ddim yn byw mewn tŷ gydag ystafell sbâr neu wely sofffa. Roedden nhw'n byw mewn pebyll, ac yn aml byddent yn pacio popeth er mwyn symud i rywle arall. Roedd Abraham a Sara yn bobl dda iawn, yn caru Duw ac yn ceisio byw yn y ffordd iawn.

Un diwrnod, a'r haul yn uchel yn yr awyr, roedd Abraham yn eistedd ger ei babell pan gerddodd tri ymwelydd tuag ato o gyfeiriad yr anialwch. Rhedodd atynt a'u gwahodd i gysgod ei babell am ychydig. Cynigiodd rywbeth i'w fwyta iddynt a fe fe dderbynon hwythau ei gynnig.

Roedd Sara yn y babell. Cymerodd dri mesur o flawd, sy'n swm sylweddol, a'i dylino i wneud teisennau bara. Yna dewisodd Abraham lo tyner a da, a brysiodd gwas i'w baratoi. Cynigiodd

Abraham a Sara fara wedi ei wneud o'r blawd gorau, y cig gorau oedd ganddynt a llaeth i'w yfed.

Gwnaethant y cyfan y gallent i roi'r croeso a gofal gorau posibl i'w gwesteion. Pan oedd y cyfan yn barod, cyflwynodd Abraham y bwyd i'r ymwelwyr a safodd gyda nhw tra buont yn ei fwyta.

Yna dywedodd un o'r ymwelwyr, 'Ble mae Sara?' Pwyntiodd Abraham at Sara a dweud, 'Mae hi acw yn y babell'. Dywedodd yr ymwelydd, 'Mewn ychydig o fisoedd bydd Sara'n cael bachgen bach.' Chwarddodd Sara, am nad oedd hi'n ei gredu.

Dim ond ar ôl i'r ymwelwyr adael y sylweddolodd Abraham a Sara eu bod wedi e hanfon gan Dduw, a bod Duw wedi eu bendithio'r trwy'r ymweliad hwnnw.

Myfyrdod ar letygarwch

Fel y cynigiodd Abraham letygarwch i dri dieithryn a gerddodd i mewn o'r anialwch, felly y bydd cynnal y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd yn gyfle i gynnig lletygarwch i bobl o bob rhan o'r byd

Mae'r Gemau Olympaidd yn ein cymell ni i weld pawb fel ein brodyr a'n chwiorydd trwy ein diddordeb cyffredin mewn chwaraeon. Cawn ein galw i ragori wrth gynnig croeso a lletygarwch. Yn y cyswllt hwn, mae Llyfr Rheolau Sant Benedict – mynach oedd yn byw yn yr Eidal c.480–543 – a thraddodiad Urdd y Benedictiaid dros y canrifoedd yn rhoi arweiniad gwerthfawr.

Ymhell cyn dyddiau'r cadwyni gwestai rhad, roedd rhwydwaith o lety ar gael i deithwyr ar draws Ewrop. Roedd hi'n bosibl i deithwyr ar droed, ar gefn asyn neu ful deithio o Gaeredin i Rufain neu o Lisbon i Ferlin gyda'r sicrwydd rhesymol o ddod o hyd i groeso a llety am y noson mewn mynachlogydd a phriordai oedd yn frith ar draws y Cyfandir.

Mae gwreiddiau'r lletygarwch mynachaid hwn yn y Beibl. Roedd Llyfr Rheolau Sant Benedict, a ddefnyddiwyd fel canllaw sylfaenol i'r rhan fwyaf o gymunedau mynachaid yn yr Oesoedd Canol, yn tynnu ar yr ysgrythur fel sail i lawlyfr ar fyw'n gydweithredol fel Cristnogion.

Mae'n debyg y ceir yr ysbrydoliaeth fwyaf cryno a bachog ar letygarwch yn Efengyl Mathew 25: 31–41, lle ceir y geiriau cyfarwydd: 'Bûm yn newynog a rhoesoch ddillad amdanaf, bûm yn glaf ac ymwelsoch â mi, bûm yng ngharchar a daethoch ataf.' A phan fydd 'y rhai cyfiawn' yn holi pryd y digwyddodd hyn, ateb Iesu oedd: 'Yn wir, rwy'n dweud wrthyich, yn gymaint ag ichwi ei wneud i un o'r lleiaf o'r rhain, fy nghymrodyr, i mi y gwnaethoch.'

Ac yn y fan hon down y ceir y cymal arwyddocaol yma: ‘bûm yn ddieithr a chymerasoch fi i’ch cartref.’ (Mathew 25: 35)

Disgwylid i Gristnogion gynnig lletygarwch, a bod yn bobl oedd yn croesawu’r dieithryn a’r sawl oedd mewn angen. Erys hyn yn wir heddiw, ac fe gofiwn y cyhuddiad yn erbyn y byd yn y rhagymadrodd i Efengyl Ioan: ‘Roedd y Gair yn y byd, ac er mai ef a greodd y byd, wnaeth pobl y byd mo’i nabod.’

Ac mae hon yn dipyn o her i’r Eglwys Gristnogol heddiw – pa mor barod ydi hi (ac ydym ni) i groesawu dieithriaid – neu bobl sy’n wahanol i ni – a bod yn hollgynhwysol?

Gweddi:

Dduw croesawgar, agor ein bywydau i dderbyn ymwelwyr mewn ysbryd o haelioni a chariad anhunanol.

Dduw hael a lletygar, ehanga ein dealltwriaeth o groeso.

Boed i’r lle hwn fod yn fan lle caiff dieithryn ddod i mewn a dod yn ffrind.

Chwala’r syniad o ‘ni’ a ‘nhw’.

Agor ein drysau, a’n muriau llawn amheuaeth fel y gall rhyddid lifo

ac anadla arnom dy ysbryd o haelioni di-ben-draw.

Yn enw Iesu sy’n rhoi bywyd, bywyd yn ei holl gyflawnder.

Amen.

Emyn 805: Rho i mi nerth i wneud fy rhan

Rhedeg i ennill: Dull amgen yn seiliedig ar 1 Corinthiaid 9: 24–7 (fersiwn Beibl.net):

Mae’r rhai sy’n rhedeg ras mewn gemau athletaidd i gyd yn cystadlu, ond dim ond un sy’n ennill y wobwr. Dyna sut dylech chi redeg — fel rhai sy’n benderfynol o ennill. I gystadlu yn y Gemau mae’n rhaid i athletwyr hyfforddi’n galed. Maen nhw’n gwneud hynny i ennill coron fydd ddim ond yn para dros dro. Ond rydyn ni’n ymdrechu am goron fydd yn para am byth! Felly dwi ddim yn rhedeg fel rhywun sydd wedi colli golwg ar y nod; a dwi ddim yn bocsio dim ond i ddyrnu’r awyr. Na, dwi’n gwthio fy hun i’r eithaf ac yn ennill rheolaeth lwyr — rhag i mi, ar ôl cyhoeddi’r neges i bobl eraill, gael fy ngwahardd rhag ennill y wobwr fy hun!

Myfyrdod

Yn y darlleniad hwn, cawn ein hatgoffa gan Paul nad yw bod yn Gristnogion yn caniatáu i ni orffwys ar ein rhwyfau. Y dorch sydd yn cyfrif yw’r un a roddir gan Dduw, ‘yr hwn sy’n rhoi’r fuddugoliaeth i ni trwy ein Harglwydd Iesu Grist’ (1 Corinthiaid 15:57).

Mae Paul yn defnyddio'r trosiad o gystadleuaeth athletaidd i egluro'r bywyd Cristnogol. Roedd Paul wedi dewis peidio â chael gwraig i gydweithio ag ef, ac wedi dewis gweithio â'i ddwylo, rhywbeth oedd yn israddol i rywun o'i statws ef. Ac mae'n cyffelybu'r ffaith ei fod ef ei hun wedi ildio'r breintiau hyn i'r hunanddisgyblaeth a berthyn i'r athletwr wrth baratoi i geisio ennill cystadleuaeth.

Ac yna mae Paul yn awgrymu i ddarllenwyr ei lythyr mai dyma sut y dylent hwythau weithredu. Mae'n herio'r rhai sy'n cael eu temptio i orffwys ar eu rhwyfau ar ôl iddyn nhw gael eu bedyddio, ac yn eu hatgoffa mai dechrau gornest y mae'n rhaid dal ati hyd nes ei hennill yw dechrau byw'r bywyd Cristnogol.

Roedd delweddau o'r Gemau Olympaidd yn rhai byw iawn i Paul a'r Corinthiaid. Corinth oedd cartref Chwaraeon yr Isthmws a gynhelid bob dwy flynedd gan ddenu cystadleuwyr o bob rhan o fyd Groeg a Rhufain. Bydden nhw hefyd yn gyfarwydd â'r defnydd o ddelweddau o'r byd athletaidd i annog byw'n unol â'r safonau moesol uchaf.

Un cyferbyniad trawiadol mae Paul yn ei wneud ydi cyferbynnu'r dorch a enillid yn y Gemau Isthmaidd – torch o seleri gwyllt oedd wedi gwywo – gyda thorch iachawdwriaeth yng Nghrist, sy'n para byth. Rhaid cofio hefyd fod Chwaraeon yr Isthmws a'r Gemau Olympaidd yn wyliau crefyddol yn ogystal â bod yn ddigwyddiadau athletaidd, y naill yn cael eu cynnal er anrhydedd i Poseidon a'r lleill er anrhydedd i Zeus.

Wrth edrych ar ddefnydd Paul o ddelweddau athletaidd i ddisgrifio'r bywyd Cristnogol, daw'n amlwg ei fod yn gwirioneddol edmygu'r cystadleuwyr yn y gemau hyn, wrth iddynt gystadlu yn unol â'r rheolau, a gwneud eu gorau glas i orffen y ras ac ennill y wobr gyntaf.

Mae Paul yn pwysleisio'r ffaith bod gwahaniaeth rhwng cymryd rhan mewn ras a'i hennill. Roedd cystadleuwyr ei oes, yn union fel rhai heddiw, yn adnabyddus am eu hymrwymiad i hyfforddi'n galed, ac roedd y rhai oedd yn llwyddo mewn chwaraeon mor enwog bryd hynny ag y maent nawr.

Yr hyn mae Paul yn ei bwysleisio yw dyfalbarhad yn hytrach na chystadlu. Heb ymrwymiad parhaus i bregethu'r efengyl, ac yn enwedig i fod â chonsyrn am y rhai gwan yr uniaethodd Iesu â nhw, gall hyd yn oed yr Apostol ei hun gael ei ddiarddel o'r ras y mae wedi dechrau ei rhedeg, ond heb ei hennill eto.

Rhedeg y Ras: yr her i ni heddiw:

Tybed faint ohonoch chi a welodd y ffilm ragorol honno, *Chariots of Fire*? Y prif gymeriad yw Eric Liddell, Sgotyn ifanc a anwyd yn Tientsin, China, a'i rieni ar y pryd yn gweithio fel cenhadon yno. Yr oedd hi'n ddymuniad gan y mab, hefyd, i fynd yn genhadwr gan y gwyddai

fod Duw wedi'i alw i'r gwaith ond, yn ogystal, credai Eric Liddell fod Duw wedi rhoddi'r ddawn iddo i redeg yn gyflym. Meddai, 'Pan wyf yn rhedeg, teimlaf ei fod yn ymhyfrydu ynof. Byddai rhoi'r gorau i redeg yn gyfystyr â dirmygu Duw.' Ymhen hir a hwyr, fe ddychwelodd y gwibiwr ifanc i China i genhadu a bu farw yno mewn gwersyll carcharorion, ond nid cyn ei fod wedi rhedeg y ras dros Dduw yn y Chwaraeon Olympaidd yn Paris yn 1924, pryd yr enillodd y fedal aur yn y 400 metr gan dorri record y byd.

Y mae gennym ninnau hefyd ras i'w rhedeg mewn bywyd. Cawn ein hatgoffa o hynny yn Ail Lythyr Paul at Timotheus, llythyr a ddisgrifiwyd fel 'yr un mwyaf teimladwy' o'i holl lythyrau. Sonia Paul am y pwysigrwydd o ddal ati yn ras fawr bywyd: 'Yr wyf wedi ymdrechu'r ymdrech lew, yr wyf wedi rhedeg yr yrfa i'r pen, yr wyf wedi cadw'r ffydd.' Nid oes dim sy'n guddiedig nac astrus yn y gosodiadau yma ac y mae'r hyn a ddywed yr Apostol yn gwbl glir. Y mae bod yn Gristion yn golygu dioddef i'r eithaf, y mae'n golygu ymdrechu i'r eithaf yn erbyn y drygioni sydd o'n mewn ac o'n cwmpas ym mhobman. Ond er gwaetha'r anawsterau y mae'n bosibl llwyddo, dim ond i ni gadw'n golwg yn sefydlog ar Grist Iesu ein Harglwydd, yr hwn yntau a ymddygnodd i'r eithaf.

Rhed yrfa gref drwy ras y nef,
cod olwg fry i'w weled ef;
bywyd a'i her sydd iti'n dod,
Crist yw y ffordd, a Christ yw'r nod.

Wrth gwrs, nid yw'r ras fyth wedi'i hennill hyd nes y byddwn wedi croesi'r llinell derfyn ac am hynny ni ddylai unrhyw beth beri i ni laesu dwylo ac ymlacio ar hyd y ffordd. Ymhlith y damhegion mwyaf treiddgar a lefarodd yr Arglwydd Iesu y mae'r rhai sy'n cyfeirio at fethiant y rhai hynny a oedd wedi dechrau'r daith yn dda ond na lwyddodd i ddal ati hyd y diwedd, er enghraifft Dameg yr Heuwr (Mathew 13:5-6) a Dameg y 'Deg Morwyn Ffôl' (Mathew 25:8-10). Er i ninnau hefyd addo bod yn ffyddlon i'r Arglwydd Iesu, parod iawn ydym i droi cefn arno a'i adael. Efallai mai geiriau mwyaf trasig yr Efengyl yw'r rhai a lefarodd Iesu wrth y Deuddeg pan oedd hi'n ymddangos na ddymument ei ddilyn mwyach, 'A ydych chwithau hefyd, efallai, am fy ngadael?' (Ioan 6:67).

Y mae gwobr i'r Cristion am gwblhau'r ras. Gwyddai'r Apostol Paul fod y dorch a roddir am gyfiawnder ar gadw iddo ac y byddai'r Arglwydd Iesu, y Barnwr cyfiawn, yn ei chyflwyno iddo pan ddeuai ei yrfa i ben. Neu, a defnyddio ieithwedd y Chwaraeon Olympaidd, y mae'r ras drosodd a'r enillydd ar y llwyfan yn disgwyl cael ei goroni ger bron y dyrfa. Coron llawenydd ydyw. 'Ardderchog, fy ngwas da a ffyddlon ... tyrd i ymuno yn llawenydd dy feistr.' (Mathew 25:21)

Brwydra bob dydd, cryfha dy ffydd,
Crist yw dy nerth i gario'r dydd;

mentra di fyw a chei gan Dduw
goron llawenydd, gwerthfawr yw.

Daliwn ati. Rhedwn y ras i'w therfyn. Enillwn y dydd. Derbyniwn y wobwr.

Gweddïau:

Gweddi dros y rhai fydd yn cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd

Dragwyddol Dduw,
Rhoddwr llawenydd a ffynhonnell pob nerth,
gweddiwn dros y rhai sy'n paratoi ar gyfer Gemau Olymaidd a Pharalympaidd;
dros y cystadleuwyr sy'n hyfforddi ac yn ymarfer ar gyfer y Gemau, a'u teuluoedd,
dros y miloedd a fydd yno'n eu cefnogi,
dros y rhai a fydd yn estyn croeso i bobl o genhedloedd ledled y byd.
Mewn byd lle caiff llawer eu gwrthod a'u cam-drin,
gweddiwn am ysbryd o oddefgarwch, gostyngieiddrwydd a pharch
a dros iechyd a diogelwch pawb fydd yn ymwneud â'r Gemau.
Arwain ni tuag at gariad Crist sy'n fwy nag aur, heddiw ac am byth.

Gweddi o eiriolaeth

Yn nerth yr Ysbryd sy'n ein cynnal,
ac yn enw'r Crist sy'n iacháu,
gweddiwn ar Dduw cariad.
O Dduw, a'n gwnaeth yr hyn ydym,
bydd gyda ni wrth inni ddysgu i redeg ras ffydd.
O Grist, sydd wedi ein galw i'w ddilyn,
bydd gyda ni wrth inni ddysgu i redeg yn ôl dy droed.
O Ysbryd Sanctaidd, sy'n ein cryfhau pan ydym yn wan,
rho inni fara'r bywyd
a gad inni yfed o'r dyfroedd byw
fel y gallwn redeg y ras heb ddiffygio.
Amen

Emyn 685: Brwydra bob dydd, cryfha dy ffydd

Y Fendith

(Seiliwyd y gwasanaeth ar ddeunydd perthnasol yn www.rootontheweb.com ac ysgolsul.com a sylwadau'r
Parch Wyn Morris, *Gair o'r Garn*, 2.4, Haf 2008)