PAPUR WYTHNOSOL YR ANNIBYNWYR CYMRAEG

Y TYST

Sefydlwyd 1867 Cyfrol 159 Rhif 44 Hydref 29, 2026 50c.

Cefnforoedd o Obaith Aotearoa

Adroddiad am Gyfarfod Blynyddol Aelodau CWM yn Auckland



Ym mis Mehefin 2026, cefais y fraint o deithio gyda fy ngwraig, Mari, i Auckland, Aotearoa Seland Newydd, i fynychu Cyfarfod Blynyddol Aelodau Cyngor Cenhadaeth Byd-eang (CWM) rhwng 21 a 24 Mehefin. Roeddwn i'n cynrychioli Undeb yr Annibynwyr Cymraeg, a Mari yn cynrychioli Eglwys Bresbyteraidd Cymru. Eglwys Bresbyteraidd Aotearoa Seland Newydd oedd yn croesawu'r cyfarfod, a daeth cynrychiolwyr o 35 o'r 36 o aelod-eglwysi ynghyd i addoli, gweddïo, gwrando a dysgu oddi wrth ei gilydd.

Roedd y thema, 'Cefnforoedd o Obaith: Dychmygu'r Jiwbilî o Safbwynt y Môr Tawel', yn ein hannog i fyfyrio ar ein galwad gyffredin drwy brofiadau cymunedau'r Môr Tawel. Roedd yn ein hatgoffa bod angen mynegi gobaith Cristnogol drwy gyfiawnder, tosturi, gofal am y greadigaeth a sefyll ochr yn ochr â'r rhai y mae eu bywydau a'u dyfodol dan fygythiad.

Newid hinsawdd

Un o brif bynciau'r cyfarfod oedd effaith newid hinsawdd, lefelau'r môr yn codi a mwyngloddio ar wely'r môr, ar bobl y Môr Tawel. Pwysleisiwyd bod y cefnfor yn cynnal cymunedau, diwylliannau a ffyrdd o fyw, ac na ddylid ei ystyried yn adnodd masnachol yn unig. Cyhoeddwyd datganiad arall yn condemnio trais yn erbyn mudwyr Affricanaidd yn Ne Affrica, gan alw ar eglwysi i amddiffyn urddas pobl, herio rhagfarn a chynnig croeso.



Edrychodd y cyfarfod ymlaen hefyd at raglen Jiwbilî CWM yn 2027–2028, gyda'r dathliadau lansio wedi'u trefnu yn Taiwan ar 18 Gorffennaf 2027. Bydd hyn yn gyfle i edrych yn onest ar y gorffennol, ceisio adnewyddiad ac ymrwymo o'r newydd i genhadaeth Duw.

Croeso i Gymru 2028

O arwyddocâd arbennig i ni oedd y penderfyniad i gynnal Cynulliad CWM 2028 yng Nghymru, dan ofal Eglwys Bresbyteraidd Cymru ac Undeb yr Annibynwyr Cymraeg, mewn cydweithrediad ag aelod-eglwysi eraill. Y dyddiadau arfaethedig yw 14–21 Mehefin 2028. Bydd yn gyfle arbennig i groesawu ein teulu Cristnogol byd-eang a rhannu ein treftadaeth Gymreig. Clywsom hefyd am ddyrannu £7.2 miliwn i'r bumed Raglen Cymorth Cenhadaeth, i gefnogi mentrau'r aelod-eglwysi rhwng 2026 a 2031.

Dysgu ar daith

Yn dilyn y cyfarfod, teithiom o amgylch Ynys y Gogledd, gan fwynhau'r tirweddau a dysgu am hanes a thraddodiadau'r Māori. Roedd ymweld â rhaeadrau, ogofâu'r pryfed disglair a phyllau dŵr poeth naturiol, ynghyd ag edmygu'r arfordiroedd, y llynnoedd a'r mynyddoedd, yn gyfle i werthfawrogi harddwch ac amrywiaeth creadigaeth Duw.

Bedyddio

Uchafbwynt arbennig iawn oedd ymweld â Nia, Marc a'u teulu ger Hamilton. Er ein bod filoedd o filltiroedd o gartref, cawsom groeso Cymreig cynnes. Roedd yn fraint cael bedyddio eu dau blentyn ieuengaf, Miriam Eden Jones a Jaco Gwyn Jones, yng nghwmni ffrindiau'r teulu a'r gymuned leol. Ar ran ein gofalaeth, cyflwynwyd Beiblau Plant Cymraeg i'r teuluoedd fel arwydd o'n cefnogaeth a'n gweddïau. Roedd y profiad personol hwn yn adlewyrchu un o negeseuon canolog y cyfarfod: mae ffydd yn ein cysylltu ar draws gwledydd, diwylliannau a chenedlaethau. Mae ein capeli lleol yn rhan o deulu byd-eang sy'n rhannu'r alwad i garu a gwasanaethu.

Dychwelom adref â chalonnau llawn diolch am y cyfeillgarwch, y sgyrsiau, y lletygarwch a'r anogaeth a gawsom. Cryfhaodd yr ymweliad fy ngwerthfawrogiad o'n partneriaeth mewn cenhadaeth ac adnewyddu fy ngobaith at y dyfodol. Wrth baratoi i groesawu CWM i Gymru, boed i ni ddangos yr un cynhesrwydd, parodrwydd i wrando ac ymrwymiad yn ein heglwysi a'n cymunedau, gan rannu cariad Crist ag eraill.

Parchg Owain Davies
Gofalaeth Bro Nant Conwy

GOHEBIAETH

Yr Ysbryd Glân Ymateb pellach

Pan ddarllenais ymateb Rhys Locke i lythyr Neville Evans efo'r pennawd: 'Yr Ysbryd Glân – dim diolch', y geiriau: 'gweld pethe'n wahanol' ddaeth i fy meddwl. Ni wnaeth y ffaith fod N.E. yn gwadu bodolaeth yr Ysbryd Glân groesi fy meddwl. Cyfeiria Rh.L. at y 'Y tri yn Un a'r Un yn dri' a dod i'r casgliad fod N.E. ddim yn credu yn y Drindod ac na ddylid cynnwys unrhyw ohebiaeth yn *Y Tyst* gan rai sydd ddim yn credu yn y Drindod. Sylw diddorol, meddyliais a dyma ddechre meddwl ydi'r *Tyst* am fynd lawr y llwybr sy'n cau allan gwahanol safbwyntiau ?



Meddyliais am y 'Llawlyfr Eglwys' a baratowyd ar ran yr eglwysi gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg yn 2011 pan oedd Geraint Tudur yn Ysgrifennydd Cyffredinol. Os nad yw'r llyfryn yn gyfarwydd awgrymaf mai manteisiol fyddai rhoi sylw iddo i'n hatgoffa a'n haddysgu.

O dan y pennawd; 'Beth mae Cristnogion yn ei gredu?' dywedir:

> Wrth esbonio eu cred, mae gwahanol Gristnogion yn rhoi pwyslais ar wahanol bethau, ond yr un yw'r neges yn y pen draw sef, bod Duw yn datguddio'i hun mewn sawl ffordd:
>
> - yn rhyfeddodau'r cread a byd natur.
> - yng ngharedigrwydd a gofal a chyfeillgarwch pobl
> - mewn llyfr a chelf a siarad
> - mewn hanes
>
> …ond yn gyntaf ac yn hanfodol yn y Beibl ac yn Iesu Grist .
>
> Mae'r Annibynwyr yn sefyll yn solet yn y traddodiad 'trindodaidd' clasurol, yn credu yn yr un Duw sy'n Dad, Mab ac Ysbryd Glân.

Y pennawd nesaf yw: 'Oeddech chi'n gwybod ... nad yw'r Annibynwyr erioed wedi bod yn frwdfrydig dros ddefnyddio cyffesion a chredoau fel modd i fynegi ffydd bersonol? Y rheswm am hynny yw bod Annibynwyr wedi credu o'r dechrau y dylai pob aelod fedru, a meddu'r hawl, i fynegi ei argyhoeddiadau dyfnaf yn ei eiriau ei hun. Nid mater o gytuno gyda chredo rhywun arall oedd datgan ffydd, felly, ond dweud eich stori eich hun am yr hyn yr oedd Duw yng Nghrist, wedi ei wneud drosoch.'

Yn bersonol, credaf yn 'Y tri yn Un a'r Un yn dri'. Cofiaf yn blentyn, glywed am Sant Padrig yn defnyddio tair deilen y feillionen i gyflwyno'r neges Gristnogol. Achosodd hyn benbleth i mi pan glywais mai meillionen pedair deilen oedd bwysicaf a'i bod i ddod a lwc i mi – gwastraffais oriau yn chwilio amdanynt – heb wybod mae'r feillionen tair deilen oedd bwysicaf ac yn cyfeirio at sylfaen ein ffydd. Fy ffordd syml o egluro 'Y tri yn un a'r un yn dri' yw cyfeirio at fy hunan sy'n ŵr i Rhian, tad i Mererid, Peredur a Heddwen a thad-cu i saith o wyrion/wyresau. Felly er bod gennyf dri enw gwahanol – yr un person ydwyf .

Fy nealltwriaeth o lythyr N.E. yw nad yw'n gwadu bodolaeth Yr Ysbryd Glân ac mae'n pwysleisio mae yr Un Ysbryd sydd gennym er cychwyn gwareiddiad sef Ysbryd Duw. Cyfeiria at hanes y creu ac am 'Ysbryd Duw yn ymsymud ar wyneb y dyfroedd'.Y defnydd o 'YR' neu 'DY' o flaen y gair Ysbryd Glân gymerais i fod N.E. yn tynnu sylw ato. Awgryma y dylid newid yr emynau efo 'YR' yng *Nghaneuon Ffydd* i 'DY' – nid tasg anodd ond mater bach yw canu os dymunwch er enghraifft ganu 'O anfon di DY Ysbryd Glân 'yn lle 'O anfon di YR Ysbryd Glân.' Os ewch i adran 'Yr Ysbryd Glân a'i waith' yng *Nghaneuon Ffydd* ychydig o'r emynau sy'n cynnwys YR o flaen Ysbryd Glân. Yr hyn gawn yw; 'O disgyn, Ysbryd Glân', 'Tyrd Ysbryd Glân i'n c'lonnau ni' neu Ysbryd Glân, golomen nef'. Ond yn yr adran hefyd mae'r emynydd Dafydd William yn 1721–94 yn cyfeirio at yr hyn sydd gan N.E.: (Emyn 580)

> O Dduw, rho im DY Ysbryd
> DY Ysbryd ddaw a gwres
> Dy Ysbryd ddaw a'm henaid ….

Cawn dri phennill efo DY Ysbryd bob yn ail linell.

Er nad yw cynnwys llythyr N.E. yn newydd felly, onid tynnu sylw a wna nad atodiad yw'r Ysbryd Glân lle mae gweithgareddau Duw'n bod. Meddai: 'Be sy'n fy mhoeni oedd bod dehonglwyr y Sulgwyn dros y canrifoedd, hyd heddiw yn awgrymu bod y disgrifiad yn Actau 2 yn cyhoeddi dyfod ysbryd newydd.'

O ddechrau'r Beibl hyd ei ddiwedd cawn adroddiadau yn tanlinellu gweithgarwch Ysbryd Duw. Ymarfer da fydde cofnodi'r rhain e.e. y Salmydd: 'Paid taflu fi i ffwrdd oddi wrthot ti, na chymryd dy Ysbryd Glân oddi arna i. Gad i mi brofi'r wefr eto o gael fy achub gen ti; a gwna fi'n awyddus i fod yn ufudd i ti'. A be am hanes Elias pan oedd yn ddigalon: 'Dos allan a sefyll ar y mynydd o mlaen i.' Wedi'r gwynt a'r tân roedd yna ddistawrwydd llwyr – yno roedd Ysbryd Duw – yn y llef ddistaw fain. Neges Ioan Fedyddiwr oedd: 'Yr wyf fi yn eich bedyddio â dŵr i edifeirwch; ond y mae'r hwn sydd yn dod ar f'ôl i yn gryfach na mi, un nad wyf fi'n deilwng i gario'i sandalau. Bydd ef yn eich bedyddio â'r *Ysbryd Glân* ac â thân.' A beth am bregeth fawr ein Harglwydd yn Nasareth: 'Y mae *Ysbryd* yr Arglwydd arnaf, oherwydd iddo f'eneinio i bregethu'r newydd da i dlodion. Y mae wedi f'anfon i gyhoeddi rhyddhad i garcharorion.' Medrwn fynd ymlaen ac ymlaen …

Ai YR Ysbryd Glân neu DY Ysbryd Glân ydych chi fwy cartrefol yn ei ddefnyddio? A oes un yn agosach atom na'r llall? Dylai pob unigolyn siarad o'i brofiad a pharchu ein gilydd gan fod taith ysbrydol pob Cristion yn medru bod yn wahanol.

> Anadla, anadl Iôr,
> Llanw fy mywyd i,
> Fel byddo 'nghariad i a'm gwaith
> Yn un â'r eiddot ti.

Rhif 567 (*C Ff*) Edwin Hatch (1835–89) ('Breathe on me breath of God') cyf. Alun Davies (1922–72)

Parchg J. Ron Williams



Yr Adran
Gydenwadol

29 Hydref 2026
Rhifyn 296

I ddarllen y cyhoeddiad digidol
Cenn@d yn llawn cliciwch isod:
www.cennad.cymru

Gweddïo dros Gristnogion yn Affrica Is-Sahara

Y diwrnod y cafodd ei gŵr ei ladd, roedd Deborah yn cerdded i'r dref i brynu blawd Gwelodd rai dynion ifanc yn rhedeg tuag ati. "Mae rhywun yn ymosod ar y pentref!" medden nhw. "Mae eithafwyr y Fulani'n ymosod arnon ni!"

Wrth glywed y newyddion, trodd Deborah yn ei hôl a dechrau rhedeg yn ôl adref, gan obeithio rhybuddio'i gŵr, Abel, am yr ymosodiad. Erbyn i Deborah gyrraedd y pentref, roedd y terfysgwyr yno'n barod. Yn ddiweddarach, fe redodd Deborah i gae ŷd cyfagos a gorwedd yno nes iddi nosi. Yn nhywyllwch y nos, fe redodd i bentref arall. "Pan oeddwn i bron â chyrraedd yno, clywais ergydion gwn," meddai. "Fydd ein gwŷr ddim yn goroesi," meddyliodd, a dechrau crio.

Clywed newyddion ofnadwy

Llwyddodd i ddianc rhag yr ymosodwyr, ond collodd bopeth. "Ein heiddo, dillad y plant, cafodd y cwbl eu llosgi," mae hi'n cofio. "Cafodd ein gwartheg eu gyrru i ffwrdd. Roeddwn i'n gweddïo ar Dduw i'n helpu."

Drannoeth, fe ddychwelodd i'w phentref. Dywedodd un o'i chymdogion wrth Deborah fod ei gŵr, Abel, yn un o'r 31 o bobl oedd wedi'u llofruddio gan yr eithafwyr.

"Dwi wedi wynebu llawer o anawsterau ers i'm gŵr farw, gan gynnwys yr her o gael digon o fwyd i mi a'r plant," meddai Deborah. "Roedd fy ngŵr yn arfer gofalu amdana i a'r plant, ond nawr mae popeth yn disgyn ar f'ysgwyddau i. Sut galla i ofalu am bopeth?"

Gofal trawma Open Doors

Rhoddodd partneriaid lleol Open Doors gymorth hanfodol iddi yn y tymor byr, yn ogystal â gofal trawma i alluogi'r credinwyr i wella a dyfalbarhau yn yr hirdymor.

"Roedd yr hyfforddiant trawma yn ddefnyddiol iawn o ran dod o hyd i heddwch ynof fi fy hun," meddai Deborah. "Fe wnes i ddod o hyd i'r cryfder i symud ymlaen â mywyd. Pan oedd pethau'n anodd arnom ni, doedd gynnon ni neb i droi ato. Rhoddodd yr hyfforddiant gryfder, dewrder ac iachâd i ni."

"Dwi wedi dechrau gwella," ychwanegodd. "Does gen i ddim chwerwder yn fy nghalon, a dwi'n rhoi popeth yn nwylo Duw."

Ymgyrch Arise Africa

Dair blynedd yn ôl, lansiodd Open Doors ddeiseb o'r enw Arise Africa i sefyll ochr yn ochr â Christnogion yn Affrica Is-Sahara, lle mae 12 o Gristnogion ar gyfartaledd yn cael eu lladd bob dydd. Bydd y ddeiseb yn cael ei chyflwyno i Lywodraeth y Deyrnas Unedig ac yna i'r Cenhedloedd Unedig, yr Undeb Ewropeaidd a llawer o lywodraethau cenedlaethol. Y nod yw casglu miliwn o lofnodion ledled y byd erbyn 2 Tachwedd, a gyda llai na mis i fynd, mae bron i 870,000 o lofnodion eisoes wedi'u casglu.

Open*Doors*

GWEDDÏO DROS GRISTNOGION YN AFFRICA IS-SAHARA

GWEDDÏWCH

1. Mae Deborah yn gofyn: "Hoffwn i chi weddïo ar i Dduw roi'r cryfder i mi symud ymlaen mewn bywyd. Gweddïwch y byddaf yn parhau i gredu yn Nuw. Gweddïwch y byddaf yn cael fy mhrydau bwyd bob dydd. Gweddïwch na fyddaf byth yn anghofio Duw ac y byddaf yn parhau i ddilyn Iesu hyd y diwedd."
2. Gweddïwch y bydd mwy o lofnodion yn cael eu casglu yn nyddiau olaf ymgyrch *Arise Africa*, ac y bydd cyflwyno'r ddeiseb yn arwain at ganlyniad ymarferol a pharhaol.



Gweddi

1. Mae Deborah yn gofyn: "Hoffwn i chi weddïo ar i Dduw roi'r cryfder i mi symud ymlaen mewn bywyd. Gweddïwch y byddaf yn parhau i gredu yn Nuw. Gweddïwch y byddaf yn cael fy mhrydau bwyd bob dydd. Gweddïwch na fyddaf byth yn anghofio Duw ac y byddaf yn parhau i ddilyn Iesu hyd y diwedd."

2. Gweddïwch y bydd mwy o lofnodion yn cael eu casglu yn nyddiau olaf ymgyrch Arise Africa, ac y bydd cyflwyno'r ddeiseb yn arwain at ganlyniad ymarferol a pharhaol.

Gallwch hefyd lofnodi'r ddeiseb Arise Africa a'i rhannu â'ch eglwys, eich ffrindiau a'ch teulu.

https://www.opendoorsuk.org/act/arise-africa/africa-petition/



Cyhoeddir Cenn@d ar ran Undeb Bedyddwyr Cymru ac Eglwys Bresbyteraidd Cymru, a rhennir tudalennau cydenwadol y cyhoeddiad ag Undeb yr Annibynwyr Cymraeg



Meithrin calon ddi-drais

Cyfres o chwe astudiaeth gan **Rosa Hunt** ac **Ed Kaneen**, Caerdydd, sy'n ystyried y cwestiwn:
Sut gallwn ni feithrin calon ddi-drais?

Calon ddi-drais 1

Dyma'r gyntaf mewn cyfres o chwe astudiaeth sy'n ystyried y cwestiwn: sut gallwn ni feithrin calon ddi-drais? Mae llawer ohonom yn edmygu arwyr fel Desmond Tutu, Martin Luther King neu Rosa Parks. Mae eu dewrder nhw'n amlwg – ond y tu ôl i'w dewrder mae disgyblaeth oedd wedi'i meithrin yn fwriadol, disgyblaeth o feithrin calon ddi-drais.

Mae Iesu wedi rhoi canllawiau clir i ni ynglŷn â sut gallwn ni hefyd ddatblygu cymeriad sy'n ddigon dewr i wrthsefyll anghyfiawnder ond sydd ar yr un pryd yn ddigon mawr i beidio ag ateb trais gyda thrais, sarhad â sarhad. Mae'r rhan fwyaf o'r canllawiau hyn yn ei Bregeth ar y Mynydd, ac felly, yn y gyfres hon, byddwn yn edrych ar rannau o Efengyl Mathew, a hefyd ar weithiau cyfoes gan awduron heddiw.

Mae ysgolheigion a sylwebyddion Cristnogol wedi bod yn trafod y cwestiwn hwn ers canrifoedd. Yn y bedwaredd ganrif dywedodd Awstin Sant mai pedwar cariad sydd. Yr un pwysicaf yw caru Duw, ond mae caru ein hunain yn dod yn ail. Wedyn, caru pobl eraill, ac yn olaf caru ein cyrff ein hunain.

Darlleniadau:

Mathew 22:34–40
a Lefiticus 19:17–18

Cwestiynau

- Sut mae'r gorchymyn i garu eich hun yn gwneud i chi deimlo?
- Ydych chi'n caru eich hun?

Dechreuwn heddiw gyda gorchymyn Iesu i garu – ein hunain!

Ar y llaw arall, yn ystod y Diwygiad Protestannaidd, nid oedd Calvin a Luther yn credu bod caru ein hunain yn beth da. Roedden nhw'n gweld cysylltiad clir rhwng caru ein hunain a phechod. Yn y ddeunawfed ganrif, dywedodd Immanuel Kant fod caru ein hunain yn hunanol ac felly fod dyletswydd arnom i gywiro hynny, gan garu ein cymydog. Ac ychwanegodd Kierkegaard: mae caru ein cymydog yn golygu gwadu ein hunain.

Yn y ddwy ganrif ddiwethaf mae'r farn academaidd wedi newid. Dywedodd y seicolegydd Erich Fromm nad ydy caru ein hunain yr un fath â bod yn hunanol. Ac rydyn ni wedi elwa hefyd o ddiwinyddion ffeministaidd fel Elisabeth Moltmann-Wendel. Nid balchder neu fod yn hunanol yw prif bechod llawer o bobl, meddai hi, ond y ffaith nad ydyn nhw'n gallu derbyn eu hunain. Oherwydd bod Duw wedi ein derbyn ni yn ddi-amod, dylen ni garu ein hunain (gweld ein hunain trwy lygaid Duw). Felly – y broblem yw nad ydyn ni'n caru ein hunain ddigon!

Yn ei lyfr enwog *Nonviolent Communication,* mae Marshall B. Rosenberg yn pwysleisio bod caru ein hunain yn rhan annatod o ddatblygu calon ddi-drais sy'n ddigon mawr i ateb casineb gyda chariad di-ofn. Os nad ydyn ni'n caru ein hunain ddigon i dderbyn bod ein teimladau a'n hanghenion ni'n bwysig, dydyn ni ddim yn gallu cymryd cyfrifoldeb am ein teimladau. Rydym yn dechrau beio eraill am y ffaith ein bod ni'n teimlo'n wael.

Enghraifft:

Yn fy eglwys, dwi'n helpu mewn Canolfan Glyd ar gyfer pobl ddigartref, ac ar ôl dwy awr dwi wedi blino! Rydym ar fin cau'r drysau pan ddaw dyn i mewn ar y munud olaf, ac yn anghwrtais yn mynnu y dylwn i roi rhywbeth i'w fwyta iddo. Dwi'n teimlo fy hun yn mynd yn grac ac yn dweud wrtho ei fod yn rhy hwyr. Mae'r dyn yn ymateb gan fy nghyhuddo o beidio â bod yn Gristion go iawn: "Call yourself a Christian? I'm starving!"

Cwestiwn:

Sut gallai gorchymyn Iesu i garu fy hun fy helpu i gyfathrebu â'r dyn yma mewn ffordd fwy adeiladol a chadarnhaol?

Gweddi:

Helpa ni i ddysgu drwy ein geiriau a'n gweithredoedd beth mae'n ei olygu i'th garu di, i garu ein cymdogion ac i garu ein hunain. Ti yw ein cymorth a'n hesiampl ni, Arglwydd Iesu Grist, ffynhonnell pob cariad. Amen.

Codi'r Llen: merched yr Hen Destament a'u dewisiadau
Maes Llafur i oedolion 2025/26



Gydol y flwyddyn a aeth heibio bu Siân Meinir yn paratoi myfyrdod wythnosol ar ein cyfer yn *Cenn@d*, yn seiliedig ar y merched yn y gyfrol *Codi'r Llen*, sef hanes deugain o ferched yn yr Hen Destament. Bellach llwyddwyd i bortreadu pob un o'r gwragedd hynny yn eu tro, ac mae ein diolch i Siân yn un diffuant iawn. Llwyddodd i bortreadu'r gwragedd hyn mewn ffordd real a byw, a diolchwn iddi am ei gwaith arwrol. Dymunwn yn dda iddi ar ddechrau ei gweinidogaeth newydd fel gweinidog yn ardal Penarth a'r Barri.

BBC radio cymru S4C

Caniadaeth y Cysegr
Sul, 1 Tachwedd, am 7:30yb a 4:30yp
Hoff emynau Capel y Nant, Clydach

Oedfa Radio Cymru
Sul, 1 Tachwedd, am 12:00yp
Gwasanaeth o dan arweiniad Ariadne van den Hoff, Llundain

Cyhoeddiadau Radio a Theledu, Sul, 1 Tachwedd 2026

S4C
Dechrau Canu, Dechrau Canmol
Sul, 1 Tachwedd am 7.30yh
Hoff Adnodau'r Cymry
Nia Roberts sy'n sgwrsio gydag Eurig Salisbury, Betsan Powys a Mererid Mair, sy'n rhannu am eu hoff adnodau. Daw'r canu mawl o Gapel y Bedyddwyr, Blaenffos.

Gwasanaeth ar gyfer Sul Adferiad 2026 gan Siôn Aled Owen

Cyflwyniad: Croeso i'r gwasanaeth arbennig hwn ar gyfer pymthegfed Sul Adferiad Cymru. Achlysur yw'r digwyddiad blynyddol hwn i gofio pawb sydd mewn caethiwed i unrhyw sylwedd, unrhyw dueddiad, unrhyw sefyllfa, unrhyw berthynas, ac i ddathlu'r rhyddid mae cymaint wedi'u harwain iddo dros y blynyddoedd, drwy waith sefydliadau fel y Stafell Fyw. Yn bwysig iawn, mae hefyd yn gyfle i bawb sy'n parhau'n gaeth, ac efallai heb gyfaddef hynny hyd yn oed wrthynt eu hunain, gychwyn ar y daith at ryddid, llwybr sy'n aml yn anodd ac yn serth, ond sy'n llwybr anturiaeth a all newid bywyd. Gweddïwn felly am fendith ar ein cofio, ar ein dathlu, ac am ein rhyddid ein hunain:

Ein Tad, yn y byd llawn rhyfeddod hwn, er gwaetha'r holl bethau da a greaist i ni eu mwynhau, rydym hefyd mor aml yn cael ein rhwydo gan gaethiwed – weithiau i bethau sy'n hanfodol ddrwg, weithiau i bethau a greaist yn dda ond y gwnaethom ninnau gamddefnydd ohonynt. Cofiwn ger dy fron heddiw bob un a ddaliwyd, ac sy'n parhau wedi'u dal yn rhwyd caethiwed, ac yn arbennig dros y rhai nad ydynt eto'n cydnabod eu gormes nac felly'n ceisio cymorth. Gweddïwn y byddi'n defnyddio sefydliadau fel y Stafell Fyw i gynnig y cymorth hwnnw a'r gefnogaeth barhaus sy'n cynnig ac yn cynnal rhyddid.

Dathlwn y ffaith bod cymaint o'r rhai a fu'n gaeth wedi canfod rhyddid. Diolchwn am y rhai sy'n cyd-gerdded â hwy ar lwybr rhyddid ac yn eu calonogi i barhau pan fo'r ffordd yn anodd, fel y bydd i bawb mewn gwahanol amgylchiadau gydol oes. Dathlwn obaith.

Yn olaf, gweddïwn ar i ti gynnal ein rhyddid ninnau, ac os ydym yn parhau'n gaeth i unrhyw beth mewn unrhyw ffordd, dyro i ni dy nerth di, achos ni all ein nerth ninnau hebot dycio dim, i fentro ceisio'r cymorth sydd i'w gael i dorri drwy'r rhwyd. Ac os ydym yn ddall i'r lle rydym, agor ein llygaid i fentro gweld.

Hyn oll a ofynnwn yn enw'r Un a brynodd ein rhyddid eithaf, Iesu Grist. Amen.

Emyn:
O clyw fy ngweddi, Grist, ac ateb hi –
Tydi yn unig all fy adfer i;
cydnabod wnaf y gwendid fu cyhyd
wrth ildio f'oes i chwantau gwag y byd.

O tyrd ar frys, gafaela yn fy llaw
a'm harwain gam wrth gam nes
cyrraedd draw
at drothwy'r wawr pan gilia'r nos ymhell
a bendith nef yn addo bywyd gwell.

O aros mwy, mae d'angen di bob dydd
cans hebddot Ti ni fyddaf byth yn rhydd;
ond gyda Thi caf chwalu rhwymau f'oes
a diosg baich pob ddoe a barodd loes.

O clyw bob bore gri fy ngweddi daer
am nerth i'r dydd, a'th gwmni imi'n gaer,
fel gallwyf gefnu ar bleserau'r llawr
wrth ymhyfrydu 'ngrym dy gariad mawr.
Eirian Dafydd

Darlleniad (Llais Benywaidd):
Ioan 8:31–36

Myfyrdod (Siôn Aled):
Mae modd darlunio caethiwed mewn amryfal ffyrdd. Eisoes defnyddiais y ddelwedd o rwyd, ac mae eraill wedi sôn am fod dan warchae, ac o ymbalfalu drwy niwl sy'n mygu.

Ond un o'r delweddau mwyaf pwerus welais innau i gyfleu artaith caethiwed oedd poster yn Ffrainc 'nôl yn yr wythdegau. Llun syml iawn ydoedd, o botel win o wydr clir gyda dyn yn gaeth o'i mewn. Llun syml, ond a oedd yn cyfleu cymaint. Gallai'r dyn weld popeth a oedd yn digwydd o'i gwmpas yn y byd y tu hwnt i'r botel, ond ni allai fod yn rhan ohono. Gallai symud, ryw gymaint, o fewn y botel, ond ni chaniatâi ei gwddw cul fyth iddo ddianc.

Ond er mai cyfeirio'n amlwg at gaethiwed i alcohol a wnâi'r poster, gwelaf ynddo bellach ddarlun ingol o bob caethiwed, gan gynnwys y rhai sy'n fwy 'derbyniol' (neu hyd yn oed, gwaetha'r modd, i'w cymeradwyo gan rai), megis gorweithio ac ariangarwch.

Ond uwchlaw'r llun, yn Ffrangeg wrth gwrs, yr oedd adnod o'r darlleniad a glywsom heddiw: 'os yw'r Mab yn eich rhyddhau chwi, byddwch yn rhydd mewn gwirionedd'. Ac fe drefnais gyhoeddi fersiwn Cymraeg o'r poster gyda'r adnod honno. Mae gen i gopi rywle – ond bod rhywle'n golygu cymaint o leoedd erbyn hyn!

Ymhlith yr hen emynau anghofiedig a gasglodd Lleuwen Steffan, mae un sy'n dechrau â delwedd drawiadol iawn: 'Mi fûm wrth ddrws uffern yn curo / yn ceisio cael myned i mewn' a gall llawer ohonom a brofodd uffern caethiwed uniaethu â'r darlun hwnnw. Ond, er dechrau â'r darlun erchyll yna, mae'r emyn yn mynd ymlaen i gynnig y gobaith o fynd drwy ddrws arall i ryddid.

Ac allwedd y drws hwnnw yw gobaith: tra byddwn yn dal gafael ar hwnnw, pa mor ddwfn bynnag fo'n caethiwed, fe fydd y drws yno a bydd modd ei agor. Ac mae hynny nid yn unig yn neges ar gyfer y rhai sy'n parhau mewn caethiwed, ond ar gyfer y rhai sydd am ryddhau eraill hefyd, sef bod rhaid cynnal gobaith achos dyna'r allwedd hanfodol.

Cymysgu delweddau: yr hyn na ddylai bardd, nac awdur na phregethwr byth ei wneud, ond yn achos caethiwed, mae'n anorfod: y rhwyd, y botel, drws uffern, ceisio'r allwedd a llawer mwy. Achos mae caethiwed yn ein dal mewn amryfal ffyrdd. Ond mae rhyddid yn symlach, rywsut, ac ar yr un pryd yn ehangach. Wna i ddim mentro cynnig delwedd o ryddid, dim ond ein gwahodd i gyd, beth bynnag ein sefyllfa, i gamu drwy'r drws yna, a phrofi'r fendith sydd y tu hwnt.

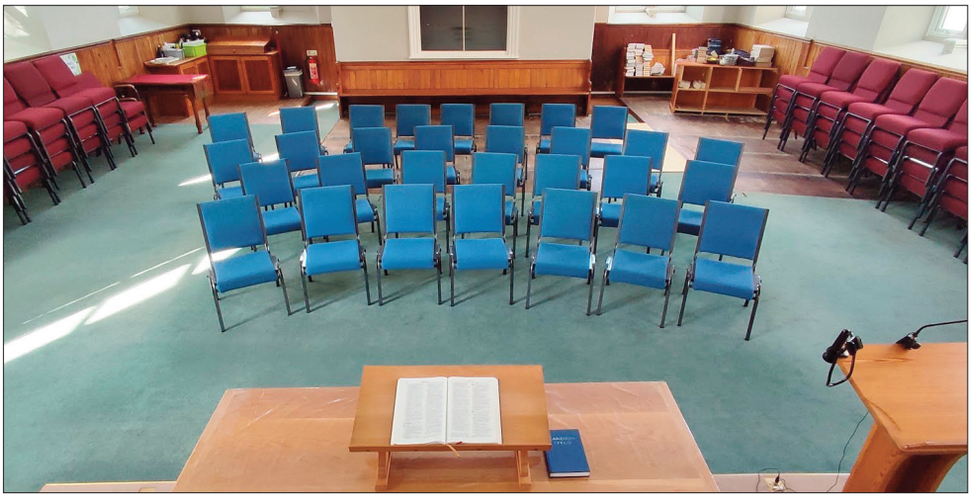
Yn ein byd a'n bywydau cynyddol brysur â llawn sŵn, gadewch i ni dreulio munud mewn tawelwch i fyfyrio ar yr hyn y buom yn ei ystyried heddiw.

Emyn: Wrth i ni agosáu at ddiwedd ein gwasanaeth, rwyf wedi dewis emyn a gyfansoddais ym 1982, ac mae'n adrodd fy mhrofiad yn union fel oedd hi: teimlo fy mod yn suddo yn 'y dyfroedd tywyll du' ond, heb fychanu profiad y dyfnder, canfod yn y pen draw, draeth tangnefedd.
Anfon, Arglwydd, dy oleuni
(*Caneuon Ffydd*, 727)

Gollyngiad O bob caethiwed a brofwn, o Dduw, gwared ni, ac am bob rhyddid a gawsom, derbyn ein diolch o waelod calon, ac ym mhob cyfle a gawn i rannu rhodd rhyddid ag eraill, rho i ni'r ewyllys i rannu'r rhodd honno hyd yr eithaf. A gras ein Harglwydd Iesu Grist a chariad Duw a chymdeithas yr Ysbryd Glân a fo gyda ni oll o'r awr hon a hyd byth. Amen.

Haf y newidiadau

Yn ystod mis Awst, gwelwyd newidiadau mawr y tu mewn i'r Tabernacl, Porthaethwy, wrth i'r hen seddau pren cael eu tynnu o'u lle, a diflannu. Phil Jones, Coed Môn, oedd yn gyfrifol am y gwaith, a digwyddodd y cyfan o ganlyniad i benderfyniad y gynulleidfa a charedigrwydd a haelioni mawr Angela a Carol Ungoed Hughes a'u chwaer, Elizabeth Evans.



Clirio a thacluso

Cyn bod unrhyw newidiadau yn gallu digwydd yn y capel, rhaid oedd clirio'r festri, a threfnwyd dyddiau i wneud hynny ar 6 a 13 Gorffennaf. Diolch i bawb a ddaeth yno i helpu. Cyrhaeddodd dodrefn a chelfi cegin y Capel Mawr ar 29 Gorffennaf, a thra bod rhai o'r dodrefn bellach yn y capel, mae popeth arall yn y festri. Y dodrefnyn mwyaf trawiadol a daeth oddi yno oedd y bwrdd cymun a roddwyd er cof am y diweddar John Meirion Davies gan ei wraig, Ceinwen. Mae wedi cymryd ei le yn ardderchog o flaen y pulpud, fel sy'n amlwg yn y lluniau.

Dodrefn hylaw

Trwy garedigrwydd hael Angela a Carol Ungoed Hughes a'u chwaer Elizabeth, trefnwyd i dynnu'r seddi pren oedd yn y capel a rhoi cadeiriau a byrddau yn eu lle. Y bwriad yw gwneud yr adeilad yn fwy amlbwrpas, yn fwy addas ar gyfer gweithgarwch eglwys yn yr unfed ganrif ar hugain. Os cofiwch, yr oedd y capel yn edrych fel hyn:



Uno a dewis enw

Ar adeg cyhoeddi'r rhifyn hwn o'r *Llais*, fe sylweddola pawb fod ychwaneg o waith i'w wneud. Mae pethau i'w clirio a newidiadau pellach i'w gwneud, ond daw'r cwbl i drefn maes o law. Bu cryn drafod yn ystod y flwyddyn ddiwethaf beth ddylai enw'r capel fod gan ei fod erbyn hyn yn gartref i ddwy eglwys, y Capel Mawr a'r Tabernacl. Yn wreiddiol, wrth i'r ddwy gynulleidfa dynnu at ei gilydd, y bwriad oedd anelu at gael un eglwys, a phe byddai hynny wedi digwydd y farn oedd mai teg wedyn fyddai cytuno ar enw newydd er mwyn nodi'r uniad. Gwaetha'r modd, daethpwyd i sylweddoli fod cyfyngiadau cyfreithiol yn atal uno cyfan gwbl, felly bodlonwyd ar gael y ddwy eglwys yn rhannu'r un adeilad ac yn cydgerdded ymlaen fel un. Gan nad oeddem yn gallu dod i benderfyniad mewn cyfarfod agored, penderfynwyd cynnal pleidlais gudd. Yr oedd tri enw ar y papur; 'Capel y Tabernacl', 'Capel Mawr a'r Tabernacl, Porthaethwy', ac 'Eglwys y Bont', ond newidiwyd yr olaf i 'Capel y Bont' yn dilyn trafodaeth. Cyhoeddodd y gweinidog y canlyniad ar ddechrau'r oedfa ar fore Sul, 19 Gorffennaf, a dewis y gynulleidfa oedd cadw'r enw 'Capel y Tabernacl'.

Y Tabernacl

Mae'r Tabernacl felly yn gartref i ddwy eglwys sy'n cydaddoli, yn cydweithio ac yn cydgerdded i'r dyfodol gyda'i gilydd, a dichon fod medru dweud hynny yn dystiolaeth gref i'w chyflwyno i eglwysi eraill o bob enwad a hyd a lled y wlad. Yr ydym yn gwneud popeth gyda'n gilydd dan yr unto! Ymlaen â ni, felly! Wrth gwrs, dylid cofio fod cyd-destun ehangach i'r drafodaeth am newid yr enw. Yn ddiweddar, bu cryn gwyno cyhoeddus am bobl oedd yn newid enwau wedi iddynt brynu ffermydd neu eiddo, gan fod rhai o'r enwau hynny wedi bod yn cael eu defnyddio am ganrifoedd ac o arwyddocâd hanesyddol. Gan fod yr enw 'Tabernacl' wedi bod yn cael ei ddefnyddio ym Mhorthaethwy ers codi'r adeilad ym 1867, teimlai amryw, gan gynnwys rhai o aelodau'r Capel Mawr, nad addas fyddai ei newid.

Fodd bynnag, gwneir defnydd helaeth gennym ym mhob cyhoeddusrwydd o'r logo a welir uchod, ac ychwanegir at hynny mai 'cartref i eglwysi'r Capel Mawr a'r Tabernacl' yw'r adeilad.

*(*Allan o *Y Llais* Cylchgrawn Cynulleidfaoedd y Tabernacl a'r Capel Mawr, Porthaethwy, Rhifyn Medi 2026)

Barn Annibynnol

Bwyd i'r enaid

Gyda'r holl dristwch sydd mewn cymdeithas ac yn y byd yr awr hon, ym mha ffordd rydych yn profi cysur a thangnefedd yn eich bywyd fel Cristion? Mae'n braf cael perthyn i gymdeithas Eglwys Iesu Grist sy'n arddel safonau a gwerthoedd nad yw cyfryngau torfol y byd yn talu fawr o sylw iddynt nac yn eu prisio. Ond dogn prin a thenau yw'r gynhaliaeth ysbrydol a gawn os dibynnwn yn unig ar gynhaliaeth cymdeithas yn yr addoliad cyhoeddus yn yr eglwys o Sul i Sul. I gynnal ein hunain yn ysbrydol mae angen darllen yn gyson yng ngair Duw yn y Beibl ac ymarfer defosiwn yn rheolaidd ac yn ddyddiol, os yn bosibl. Ac wrth gwrs ei fod yn bosibl i wneud hyn yn ddyddiol.

Fel Cristion, nid fel gweinidog yr Efengyl, rwyf wedi mawrygu'r fraint ers dod i ffydd yn yr Arglwydd Iesu Grist i ymarfer cael amser o ddefosiwn pob dydd. Mae hyn yn mynd yn ôl rhai blynyddoedd bellach ond nid oes amheuaeth gennyf ynghylch gwerth yr ymarfer a'r ddisgyblaeth, fel y mae'r Salmydd yn ei gadarnhau – 'Digona ni yn y bore â'th gariad, inni gael gorfoleddu a llawenhau ein holl ddyddiau.' Salm 90:14. Nid wyf yn un o'r rhai sydd yn darllen y Beibl o'r dechrau i'r diwedd. Os ydych yn un sy'n darllen y Beibl felly, popeth yn iawn, ond nid dyna'r ffordd fwyaf buddiol i ddarllen y Beibl. Y gwir plaen yw bod angen cymorth ar bawb i ddarllen a deall cynnwys y Beibl. Nid pawb sy'n medru prynu llyfrau sy'n help i egluro'r Ysgrythurau, nac ag amser i'w darllen, ond gall pawb ohonom fanteisio ar ganllawiau mwy syml megis deunyddiau darllen y Beibl yn ddefosiynol. Mae digon o ddewis yn y Gymraeg a'r Saesneg.

Deunyddiau gwahanol

Fy hunan byddaf yn hoff o gydio yn *Gair y Dydd*, a'r un Saesneg *Word for Today* gan UCB (yr United Christian Broadcasters) a hefyd ddefnyddio ambell hen gyfrol, yn eu tro, fel *Ffenestri Agored – Llawlyfr o Weddïau Cyhoeddus*, Gwasg Pantycelyn, *Dyddiadur Iesu o Nasareth* gan T. Glyn Thomas, neu ambell gyfrol o ysgrifau byrion megis cyfrolau D. Hugh Matthews. Ac mae rhychwant eang o lyfrau Cristnogol gennym bellach yn y Gymraeg diolch i wasg *Cyhoeddiadau'r Gair*, ymhlith eraill. Wrth gwrs, nid pawb sy'n medru mwynhau'r hamdden o ddarllen cymaint pob dydd, ond gall pob un mae'n siŵr, i wneud o leiaf un ohonynt. A diben yr ysgrif hon yw annog rhagor i fanteisio ar y deunydd defosiwn dyddiol *Gair y Dydd* sydd gennym yn y Gymraeg, ac mae gwir angen rhagor o ddarllenwyr i'w brynu a'i ddefnyddio.

Mae'r sawl ohonom sy'n ei dderbyn yn gyson yn adnewyddu ein harcheb cyn diwedd un flwyddyn ar gyfer y flwyddyn ddilynol. Ac yn ôl Gwilym Dafydd, trysorydd *Gair y Dydd*, mae gwir angen tanysgrifwyr newydd i dderbyn y deunydd defosiwn dyddiol. Dywed – 'mae'r cylchrediad wedi lleihau i 360 copi chwarterol a chyfartaledd oedran tanysgrifwyr yn 70 oed a mwy! Roedd colled ariannol 2025 yn £2,316' ac meddai ymhellach 'mae angen tanysgrifwyr newydd ifancach'. Mae hyn wedi golygu codi pris y tanysgrifiad i £12 am rifyn pob pedwar chwarter yn 2027, ond mae hyn yn dal yn fargen. Carwn eich annog i ystyried derbyn *Gair y Dydd* er mwyn sicrhau dyfodol y deunydd defosiwn gwerthfawr hwn yn y Gymraeg, oherwydd byddai ei golli nid yn unig yn golled i Gristnogion unigol ond hefyd i ni fel cenedl o golli'r adnodd gwerthfawr. Ac mae angen annog y genhedlaeth iau i weld gwir werth darllen y Beibl. Onid ydym wedi gwerthfawrogi fel Cymry mai cael y Beibl yn y Gymraeg fu'n foddion i achub yr iaith Gymraeg? Ac i achub ein heneidiau fel Cymry onid oes angen i ni drwytho ein hunain yng ngair Duw? Os nad ydych am fanteisio ar dderbyn *Gair y Dydd* yna mynnwch ddarllen y Gair yn ffyddlon yn eich defosiwn dyddiol. O wneud pob dydd yn ffyddlon cawn ein cynysgaeddu a'n harfogi gan ddoethineb Beiblaidd sy'n ysbrydoliaeth, yn llusern i'n troed, ac yn llewyrch i'n llwybr, a'i arweiniad sicr yn sylfaen gadarn mewn bywyd. Gair i gall felly.

Cyfoeth o gynhysgaeth

Wrth bori'n ddefosiynol yn *Gair y Dydd* cewch eich tywys i ddarllen ychydig o adnodau o'r Beibl, i ddarllen sylwadau myfyriol ar yr adnodau gan wahanol gyfranwyr ym mhob rhifyn pob chwarter gyda myfyrdod pob diwrnod yn diweddu gyda gweddi fechan. I gloi'r ysgrif hon ac i'ch gogleisio, gobeithio, i ymarfer defosiwn dyddiol, carwn gynnwys rhan o weddi gyfoethog gan Henry James yn yr hen gyfrol *Ffenestri Agored – Llawlyfr o Weddïau Cyfoes* (Gwasg Pantycelyn, 1997):

> Mor hyfryd yw cael troedio bröydd y Testament Newydd,
> a'r fath ddyrchafiad ysbrydol ydyw:
> cael sangu lle y sangodd traed ein Harglwydd gynt –
> glannau'r llyn a llechweddau'r mynydd,
> Gethsemane a Chalfaria a ffordd Emaus,
> a bröydd eraill hefyd –
> tiriogaethau Teyrnas Nefoedd,
> lle mae'r Iesu'n byw.
> Cael rhodio llwybrau gweddi,
> ac yfed o ffynhonnau gloywon dyfroedd byw ei bresenoldeb Ef;
> a chael dringo mynyddoedd perlysiau ei gariad,
> lle chwyth yr awel o Galfaria fryn.

A diolch wrth ddrachtio'r Gair ac ymarfer defosiwn beunyddiol yn y byd helbulus rydym yn byw ynddo, medrwn brofi a blasu o gysur cariad Duw, cael ein diwallu a'n disychedu a phrofi o awelon Tywysog hedd.

Emyr Gwyn Evans

Os am archebu *Gair y Dydd* ffoniwch Gwilym Dafydd ar 029 20 657108

(Nid yw'r hyn a ysgrifennir yn yr erthyglau Barn Annibynnol o reidrwydd yn adlewyrchu safbwynt Undeb yr Annibynwyr nac ychwaith y tîm golygyddol.)



Erthyglau, llythyrau at y Prif Olygydd:
Y Parchg Ddr Alun Tudur
39 Dorchester Avenue, Pen-y-lan, Caerdydd, CF23 9BS
Ffôn: **02920 490582**
E-bost: **tyst@annibynwyr.cymru**

Golygyddion
Y Parchg Iwan Llewelyn Jones
Fronheulog, 12 Tan-y-Foel, Borth-y-gest, Porthmadog, Gwynedd, LL49 9UE
Ffôn: **01766 513138**
E-bost: **IwanLlew@aol.com**

Alun Lenny
Porth Angel, 26 Teras Picton Caerfyrddin, Sir Gâr, SA31 3BX
Ffôn: **01267 232577 / 0781 751 9039**
E-bost: **alunlenny@hotmail.co.uk**

Archebion a thaliadau i'r Llyfrfa:
Tŷ John Penri, 5 Axis Court, Parc Busnes Glanyrafon, Bro Abertawe ABERTAWE SA7 0AJ
Ffôn: **01792 795888**
E-bost: **undeb@annibynwyr.cymru**

Dalier Sylw!
Cyhoeddir yr Adran Gydenwadol gan Bwyllgor Llywio'r Adran Gydenwadol ac nid gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg. Nid oes a wnelo Golygyddion *Y Tyst* ddim â chynnwys yr Adran Gydenwadol.

Glandeg

Yn dilyn lansiad ardderchog ymgyrch Glandeg gan Rhwydwaith Menywod yr Annibynwyr yng Nghyfarfodydd Blynyddol Undeb yr Annibynwyr eleni, aeth eglwysi Gofalaeth Caerfyrddin a Bancyfelin ati yn ddiymdroi i gynnal yr apêl. Roedd yr ymateb yn arbennig iawn a llwyddwyd i ddosbarthu bocseidi o nwyddau hylendid personol a cholur i'r Lloches i Fenywod lleol drwy'r Gwasanaeth Trais Domestig, Canolfan Galw i mewn Byddin yr Iachawdwriaeth, Banc Bwyd Caerfyrddin a Banc Bwyd Eglwys Crist. Croesawyd y nwyddau gyda breichiau agored.

Diolch i'r Rhwydwaith am eu gweledigaeth gyda'r ymgyrch arbennig hon ar gyfer cefnogi elusennau sy'n helpu pobol mewn sefyllfaoedd bregus; y rhai sydd mewn argyfwng ariannol, pobl ddigartref neu mewn llety dros dro.

Bu hefyd yn fodd i annog trafodaeth ynglŷn â hawl pob unigolyn i fod yn lân a





theimlo'n dda amdanynt eu hunain a sylweddoli nad yw un tiwb o bast dannedd, *gel* cawod neu siampŵ y tu hwn i allu unrhyw un o'n plith i'w gyfrannu. Gellir dod o hyd i un o'r nwyddau hyn am lai na £1 yr un.

Felly, beth amdani Annibynwyr Cymru? Mae'r Nadolig ar y trothwy, a daw â chyfle arbennig i gefnogi ymgyrch Glandeg yn eich plith.

Beti-Wyn James





Cyhoeddwyd gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg ac argraffwyd gan Serol Print, Uned 13, Ystad Ddiwyd. Heol Milland, Castell-nedd, SA11 1NJ. Cofrestrwyd yn y Swyddfa Bost.