



YR HEUWR

CYLCHGRAWN MISOL EGLWYS HOREB PENRHYN-COCH
CYFROL 2 RHIF 57
GORFFENNAF 2013

O + (NxS) + Cpm/T +He

Wyddoch chi beth yw arwyddocâd y fformwla uchod? Wel dyma i chi'r fformwla ar gyfer hapusrwydd yn ôl un gŵr a fu'n ddarlithydd ym Mhrifysgol Caerdydd, sef y seicolegydd Dr Cliff Arnall. Erbyn hyn mae Dr Arnall yn gweithredu fel *happiness coach* i bobl byd busnes a phobl enwog. Fe'i comisiynwyd i wneud ymchwil ar gyfer cwmni hufen ia *Walls* a dyfeisiodd y fformwla ar gyfer hapusrwydd. Dyma arwyddocâd y llythrennau gwahanol:

O = Awyr Agored (Outdoors); **N**= Natur; **S**= Cymdeithasu (Social Interaction);

Cpm= Atgofion Plentyndod o'r Haf a Meddyliau Cadarnhaol (Childhood Summer Memories and Positive Thoughts); **T**= Tymheredd; **He**= Cyffro'r Gwyliau (Holiday Excitement)

Fel rhan o'r ymchwil aeth Dr Arnall ati i geisio darganfod pa ddiwrnod o'r flwyddyn oedd y diwrnod hapusaf. Dyfeisiodd raglen arbennig i'r cyfrifiadur gyda'r fformwla uchod ac yna llwythodd pob un diwrnod o'r flwyddyn iddi a darganfod mai 19 Mehefin oedd diwrnod hapusaf y flwyddyn!

Rhaid prysuro i ddweud bod Dr Arnall wedi cyflawni'r ymchwil at bwrpas arbennig ac i gwmni arbennig a oedd, mae'n siwr, am gynyddu gwerthiant hufen ia!

Ond beth yw ymateb y Cristion i'r fath ddatganiad? Oes a wnelo'r ffydd Gristnogol unrhyw beth â hapusrwydd gan nad oes unrhyw gyfeiriad at ffydd neu gredo'r unigolyn yn fformwla Dr Arnall?

Oes wir! Ond mae hapusrwydd y Cristion yn wahanol iawn i'r fformwla uchod. Mae ganddo hyd yn oed enw gwahanol sef llawenydd. Nid yw'n ddibynnol ar ffactorau allanol megis cyffro gwyliau'r haf ac ychydig o dywydd braf ond deillia o'r ffaith bod gennym gyfaill arbennig iawn yn yr Arglwydd Iesu. Hwn yw'r Un sy'n para'n ffyddlon pan fyddwn yn cael ein llethu gan unigrwydd a diflastod a phob arwydd o'r haf a chyffro'r gwyliau wedi hen ddiplannu. Mae llawenydd y Cristion wedi'i wreiddio yn ei berthynas â'i Waredwr tragwyddol ac mae'n cynnig mwy o lawer inni nag hapusrwydd sy'n hollol ddibynnol ar amgylchiadau cyfnewidiol bywyd.

*cyfaredda'n hysbryd
â llawenydd byw
nes in lwyr feddiannu
cyfoeth mawr ein Duw*

W Rhys Nicholas

Boed i bawb ohonom brofi o lawenydd dwyfol ein Harglwydd Iesu.

Pob bendith

Judith

Berwynfa, Penrhyn-coch, Aberystwyth. SY23 3EW. Rhif Ffôn : 01970 820939

E-bost: berwynfa@btinternet.com

CALENDR MISOEDD GORFFENNAF-AWST 2013

Cyhoeddwr y Mis: Richard Wyn Davies	Organydd y Mis : Mair Evans	
7 Gorffennaf 2.30yp	Oedfa Gymun : Gweinidog	Bwrdd y Cymun: Mairwen Jones
14 Gorffennaf 10.30yb	Oedfa Deuluol : Gweinidog Byddwn yn croesawu Mrs Eleri Barder, Swyddog Datblygu Menter Gobaith i'r oedfa.	
21 Gorffennaf 2.30yp	Oedfa Bregethu: Gweinidog	Gofal y Te: Wendy ac Eirian
28 Gorffennaf 10.30yb	Oedfa Gymun : Gweinidog	Bwrdd y Cymun: Wendy ac Eirian
4 Awst 10.00yb a 6.00yh MORFA	Y Parchedig Eifion Roberts	
11 Awst 10.00yb a 6.00yh SEION	Y Parchedig Owain Llŷr Evans	
18 Awst 10.00yb a 6.00yh BETHEL	Y Parchedig Carl Williams	
25 Awst 10.00yb a 6.00yh BETHEL	Y Parchedig Dafydd H Edwards	
1 Medi 2.30yp	Oedfa Gymun: Gweinidog	Bwrdd y Cymun: Mervyn a Sue

I'ch Dyddiadur:

- 9 Gorffennaf: Taith Gerdded o Lyn Syfydrin i Graig y Pistyll, tua 4 milltir o dan arweiniad Margaret a Roy Sharp a swper syml i ddilyn. Byddwn yn cychwyn y daith oddeutu 4.30yp. Rhowch wybod i'r Gweinidog os ydych yn bwriadu ymuno â'r daith. Cofiwch, bydd modd cwtogi'r daith os dymunwch.
- 10 Gorffennaf Cinio Cymunedol Penrhyn-coch yn Neuadd yr Eglwys am 12.00yp : Horeb yn gyfrifol am Weini.
- 17 Gorffennaf: Cyfarfod Diaconiaid Horeb am 7yh
- 19 Gorffennaf: Barbeciw Horeb yn Stablau Sian am 6yh. £5 i oedolion. Plant am ddim.
- 20 Gorffennaf: Taith Gerdded o Lan i Lan: O dan arweiniad Dilwyn a Carys Jones, Talybont: Taith 5 milltir o Llangelynnin i Lanegryn, Meirionnydd. Cwrdd am 10.30yb yn y gilfan barcio ger Eglwys Llangelynnin.
- 24 Gorffennaf Cinio Cymunedol Penrhyn-coch yn Neuadd yr Eglwys am 12.00yp
- 24 Gorffennaf: Cymdeithas Bethel yng nghwmni Gerald Morgan, Tregaron.
- 31 Gorffennaf: Cylch Trafod y Beibl yn Ffestri Horeb 7.30
- 14 Awst: Cinio Cymunedol Penrhyn-coch yn Neuadd yr Eglwys am 12.00yp
- 2 Medi: Cinio Cymorth Cristnogol: Seion, Stryd y Popty: 12.00-1.30yp
- 22 Medi: Oedfa Menter Gobaith yng Nghapel Carmel, Llanilar am 10.00yb
- 25 Medi: Cyfarfod Diaconiaid Bethel a Horeb yn Horeb am 7yh.
- 2 Hydref: Cyfarfod Diolchgarwch Horeb am 7yh yng nghwmni Hedd Thomas, Pwllheli am 7yh.

Lloffion

Llongyfarchiadau i:

- Kathleen Vincent a'r teulu ar enedigaeth gor-ŵyr, Noah James yn Leeds.
- Manon Reynolds ar ennill ei gradd ym Mhrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant.

Cydymdeimlwn yn ddwys â Gwenda, Mary, Richard a Meirion a'r teulu ar farwolaeth Emyr, Tyngwddwn, Cwmerfyn.

Barbeciw Horeb: Cofiwch am y barbeciw ar nos Wener, 19fed Gorffennaf am 6.30yh. Os hoffech gyfrannu salad neu bwdin rhowch wybod i Janice cyn gynted ag y bo modd. Diolch yn fawr iawn. Byddwn yn cynnal cystadleuaeth arlunio/crefft i'r plant ac fe fyddwn yn gwobrwyo'r goreuon ar y noson. Y testun eleni yw: **Fy Hoff Aderyn bach.** Cewch ddefnyddio unrhyw gyfrwng, er enghraifft, crayonau, paent, collage ond defnyddiwch ddarn o bapur maint A3. (Bydd papur ar gael gan y Gweinidog). Bydd adnoddau a chymorth ar gael gan Mrs Ceri Williams yn Ffestri Horeb ar nos Fawrth, 16 Gorffennaf o 5.30yh ymlaen ac fe fydd hi hefyd yn derbyn y gwaith i'w beirniadu bryd hynny.