

Daeth pandemig COVID-19 â nifer o gyfyngiadau arnom, gan gynnwys misoedd o ymbellhau cymdeithasol ar y gorau, neu hunanynysu unig ac ymdeimlad o golled fel un o'r profiadau anoddaf i ni ei wynebu.

I lawer, daeth ein cartref yn weithle, yn rhith-realiti, yn swyddfeydd neu yn neuaddau darlithio i ni. Ni wnaeth y mwyafrif ohonom ni erioed roi'r gorau i gyfathrebu. Drwy'r amseroedd digynsail hyn, rydym ni wedi bod yn anfon negeseuon at ein gilydd, gan barhau â'n hastudiaethau, ein gwaith, ein cyfeillgarwch. Ac efallai, ar ryw ystyr, bod cyfathrebu rhyngbersonol, er ei fod yn cael ei gyfryngu gan dechnoleg, wedi ein cadw'n fyw? Neu efallai, os nad ydym ni eto wedi gwerthfawrogi grym cyfathrebu dilys, y gallwn ni ei weld fel posibilrwydd ar gyfer adfer cysylltiad dynol?

Mae yna sawl gwahanol fath o drafod, p'un ai'n sgwrs syml, yn drafodaeth am waith neu'n ddadl athronyddol. Tra bod a wnelo cyfathrebu dilys ag ymwneud â'r hyn sy'n ffres ac yn fyw - o fewn ein hunain ac eraill.

Ac weithiau yr hyn sydd fwyaf byw yw poen, annifyrrwch, diffyg amynedd neu deimlo wedi ein llethu. Heb geisio cywiro unrhyw un o'r cyflyrau meddwl a chalon hyn, gallwn eu gweld fel cyfeirnodau gwerthfawr tuag at rinweddau byw ein bod. Mae dysgeidiaeth Fwdhaidd ar Natur Bwdha, neu Tathagatagarbha, yn nodi bod gan bob un ohonom ni natur dosturiol sy'n mynegi ei hun fel sensitifrwydd cynhenid yn ein profiad cyffredin. Mae pawb yn teimlo'n drist, yn flin neu'n ddig ar brydiau. Ond mae'r mwyafrif ohonom ni'n dehongli'r profiadau hyn fel gwendid neu or-sensitifrwydd. Felly, nid ydym ni eisiau siarad amdanynt, fel pe baent yn bethau i gywilyddio o'u herwydd.

Dyna pam mae angen awgrymiadau arnom ni oherwydd nad yw'r rhinweddau hyn, fel rhwyddineb a thosturi, yn weladwy nac yn amlwg i ni pan ddaw profiadau anodd i'n rhan. Gellir eu profi ond ni ellir eu gweld na chyfeirio atynt. Ac eto yn rhyfedd iawn, gallwn eu cyfleu i eraill.

Ni allwn ni osgoi poen naturiol bywyd - poen newid a thrawsnewid. Mae poen o'r fath yn naturiol yn y ffordd mae rhoi genedigaeth, tyfu dannedd, neu gael mislif yn boenus. Nid yw'r boen hon yn dynodi bod rhywbeth o'i le gyda chi neu'ch cydberthnasau. Mae'n rhan o fywyd, yn naturiol. Yn aml mae'n dynodi twf. Ond chi sydd i benderfynu a ydych chi'n caniatáu i'r euogrwydd eich claddu yn fyw, neu a ydych chi'n tyfu allan ohono.

Ar ôl i chi ganiatáu i'ch hun brofi poen bywyd, i deimlo baich euogrwydd, tristwch a gofid, gallwch ei ddefnyddio fel pridd. Mae'n hawdd camdehongli'r lle tywyll rydych chi ynddo fel bedd. Ond ystyriwch efallai eich bod wedi cael eich plannu. Mae'r holl hadau'n dechrau tyfu mewn tywyllwch cyn egino i'r golau.

Pati Bielak-Smith

Caplan Bwdhaidd

[www.ahs.org.uk](http://www.ahs.org.uk)